

# AGIR POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER



**Conférencière: Diane Lauzon, B.Sc.,  
formatrice sénior**

**Présenté par:**



*Société* **Alzheimer**

L A V A L

# INTRODUCTION

- **Le vieillissement normal de la mémoire;**
- **La distinction entre la « démence », le trouble neurocognitif et la maladie d'Alzheimer;**
- **La maladie d'Alzheimer et les facteurs de risques bien établis;**
- **Les stratégies pour mieux résister aux troubles neurocognitifs et garder son cerveau en santé.**

# FAITS SAILLANTS

Espérance de vie  
au Québec (2022)



H/ 80,5    F/ 84,1

## Prévalence de la MA et autres TNCM

Canada	597 000
Québec	159 000
Laval	8 700

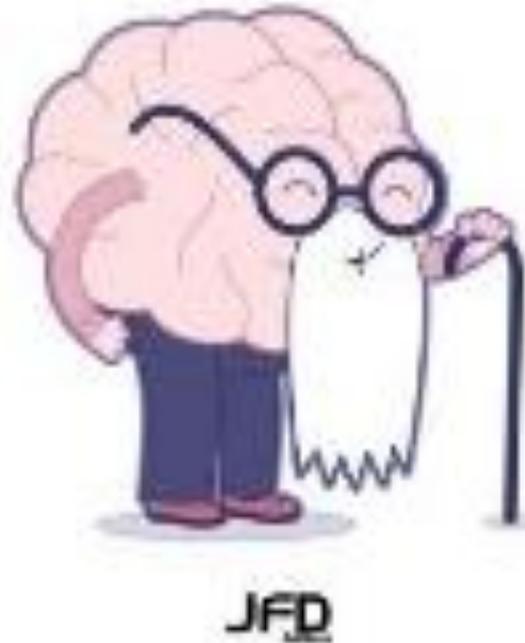
# VIEILLISSEMENT COGNITIF NORMAL VERSUS PATHOLOGIQUE



**TROU DE MÉMOIRE:  
EST-CE NORMAL?**

# TROUBLES COGNITIFS NORMAUX LIÉS À L'ÂGE

40% des personnes de 60 ans et plus rapportent avoir une mémoire moins vive et des performances, moins bonnes qu'autrefois.

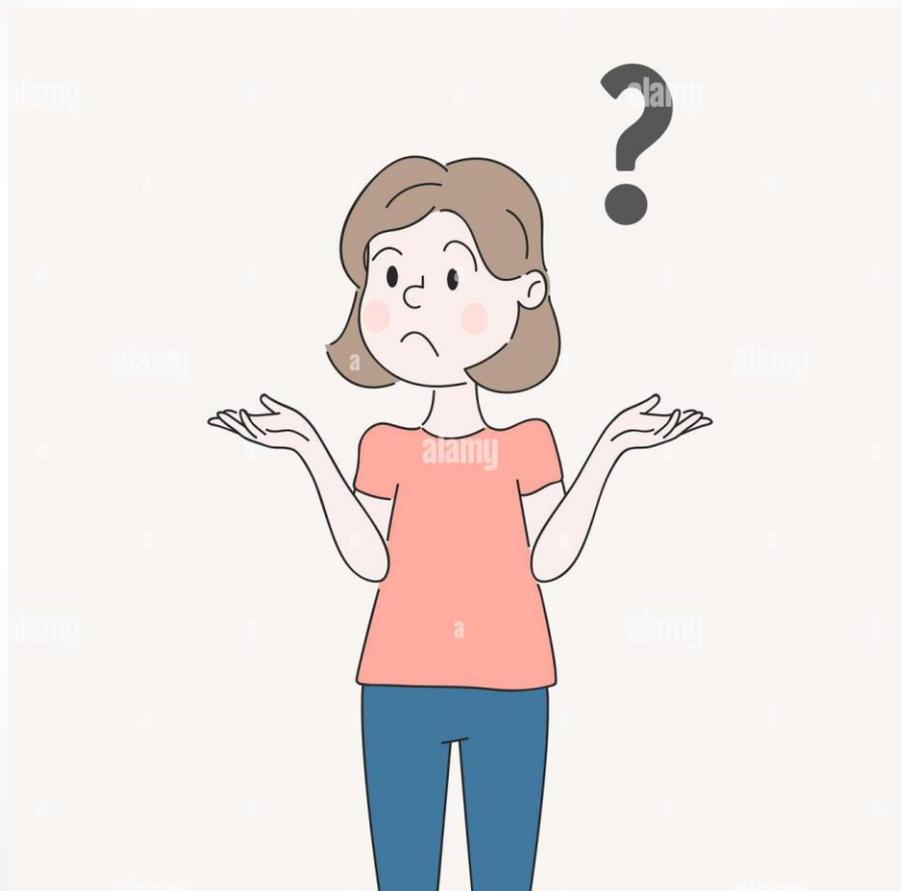


# TROUBLES COGNITIFS NORMAUX LIÉS À L'ÂGE

- N'affectent pas la capacité<sup>S</sup> de faire les tâches habituelles;
- N'empêchent pas d'apprendre ou de se souvenir de nouvelles choses;
- Ne sont pas expliqués par un problème médical.



# COMMENT SAVOIR QU'IL EST TEMPS DE CONSULTER UN MÉDECIN POUR SES OUBLIS?



**Trouble neurocognitif,  
démence,  
maladie d'Alzheimer?**

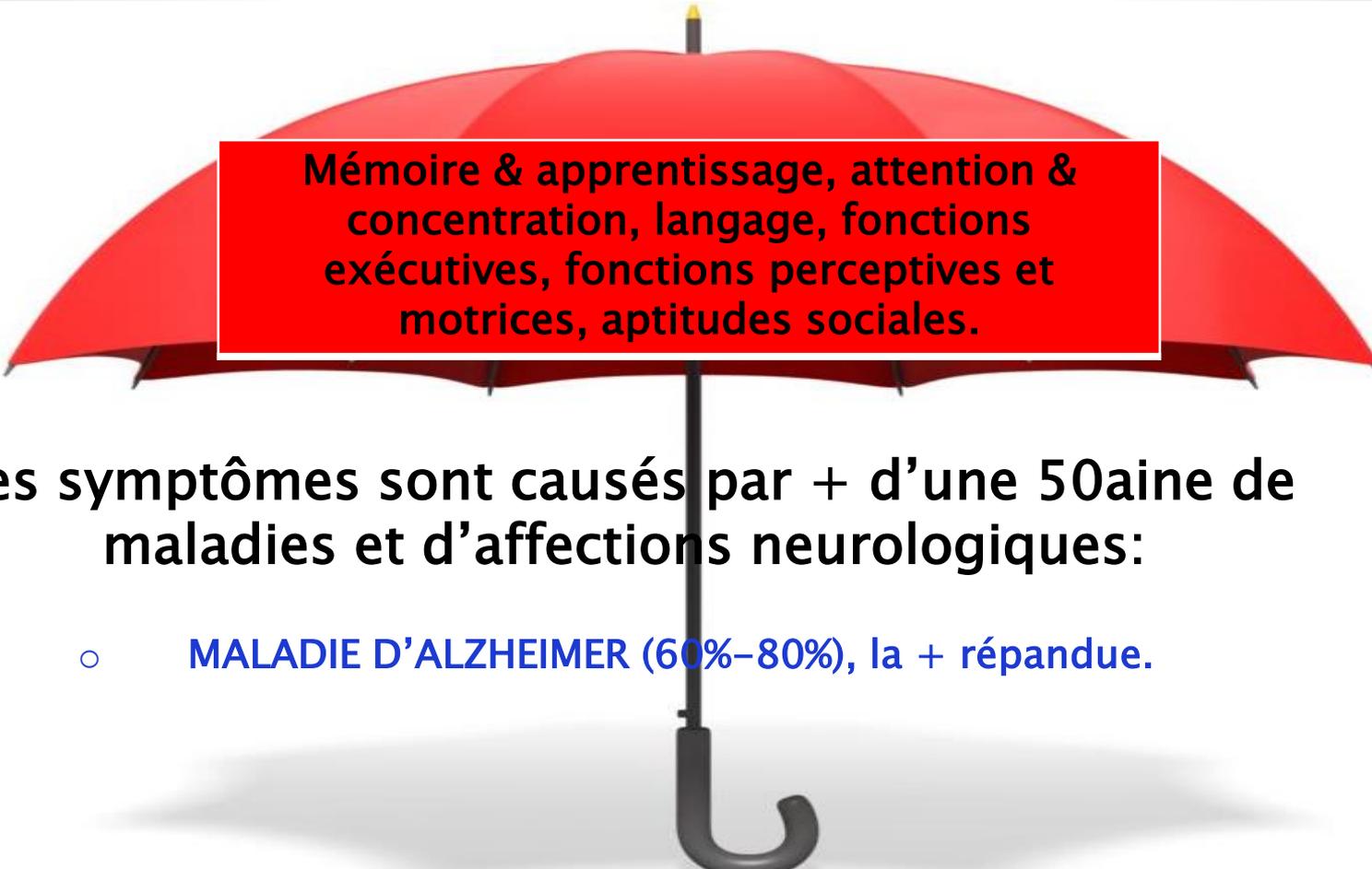


**S'agit-il de la même  
chose?**

# TROUBLES NEUROCOGNITIFS (« démences »)

Terme générique qui réfère à un ens. de symptômes affectant le cerveau.

Les domaines cognitifs pouvant être affectés sont:

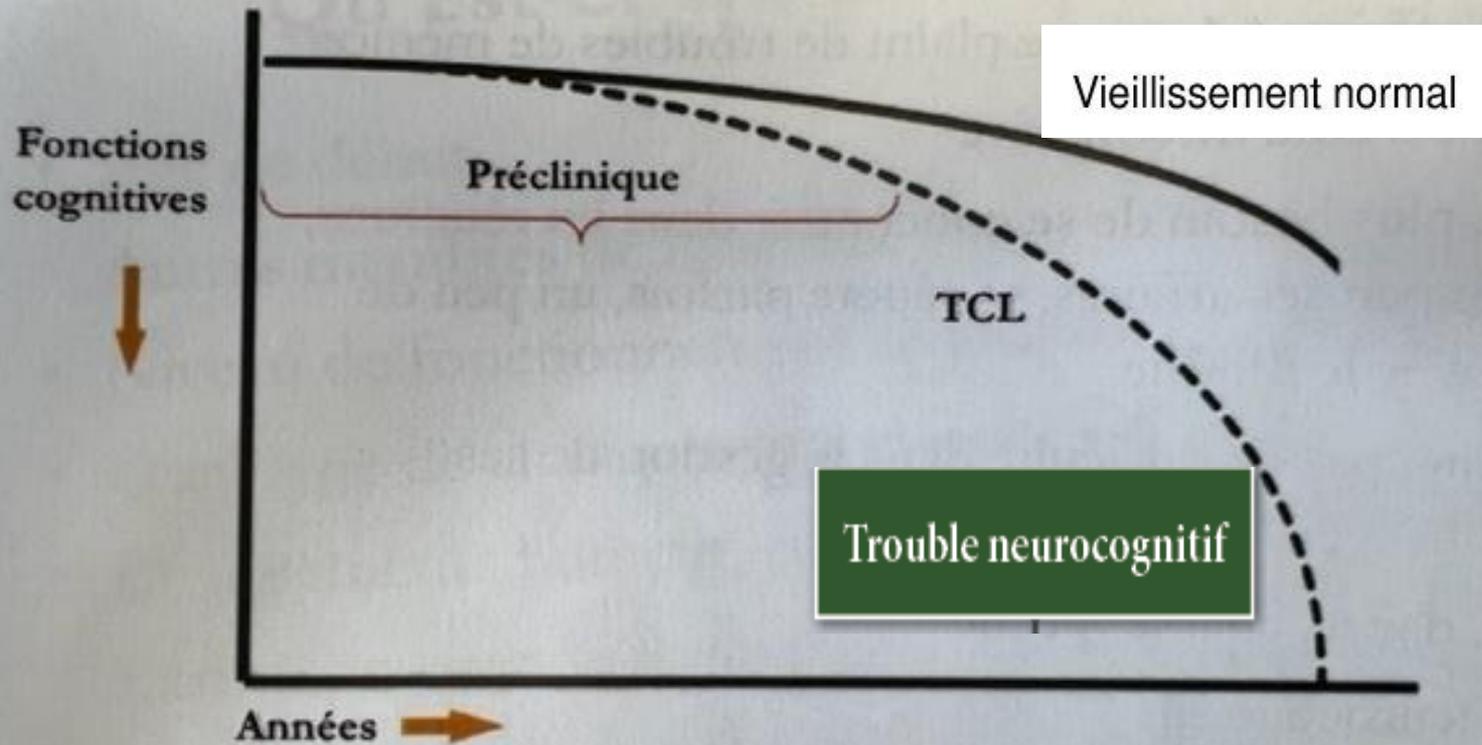


Mémoire & apprentissage, attention & concentration, langage, fonctions exécutives, fonctions perceptives et motrices, aptitudes sociales.

Les symptômes sont causés par + d'une 50aine de maladies et d'affections neurologiques:

- MALADIE D'ALZHEIMER (60%–80%), la + répandue.

# Continuum des maladies dégénératives



*Sperling et al., Alzheimer's & Dementia 2011*

# DÉFICIT COGNITIF LÉGER

- Symptômes subtiles, plus marqués que le vieillissement cognitif normal, mais moins importants que la maladie cérébrale.
- Se caractérise par des problèmes de mémoire, du langage, de la pensée et du jugement;
- L'autonomie généralement pas affectée: Peut faire ses tâches, mais va mettre un peu plus de temps et d'effort pour les effectuer;
- Bien que l'état peut rester stable ou s'améliorer (ex. AVC, le risque de développer une maladie cognitive est plus élevé.

# LA MALADIE D'ALZHEIMER



**Maladie progressive qui se caractérise par la perte de la mémoire, du langage, de la pensée, de l'orientation et qui affecte l'humeur, le comportement et l'autonomie.**

# QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE?

- **Éléments qui contribuent à la probabilité de développer la maladie.**
- **60% des facteurs sont non modifiables: âge, sexe, génétique.**
- **40% des facteurs sont modifiables puisqu'ils sont liés aux caractéristiques personnelles, au mode de vie et à l'environnement.**

## FACTEURS DE RIQUE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**60% NON  
MODIFIABLES**

**40% MODIFIABLES**

- **Âge**
- **Sexe**
- **Hérédité et génétique**



# FACTEURS DE RIQUE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

## 60% NON MODIFIABLES

- Âge
- Sexe
- Hérité et génétique

## 40% MODIFIABLES

- Maladies cardiovasculaires et leurs facteurs de risque

- Tabagisme ; excès alcool, drogues
- Diabète de type 2
- Hypertension et hypercholestérolémie
- Stress et dépression
- Sédentarité et obésité

## FACTEURS DE RIQUE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

**60% NON  
MODIFIABLES**

- **Âge**
- **Sexe**
- **Hérédité et génétique**

**40% MODIFIABLES**

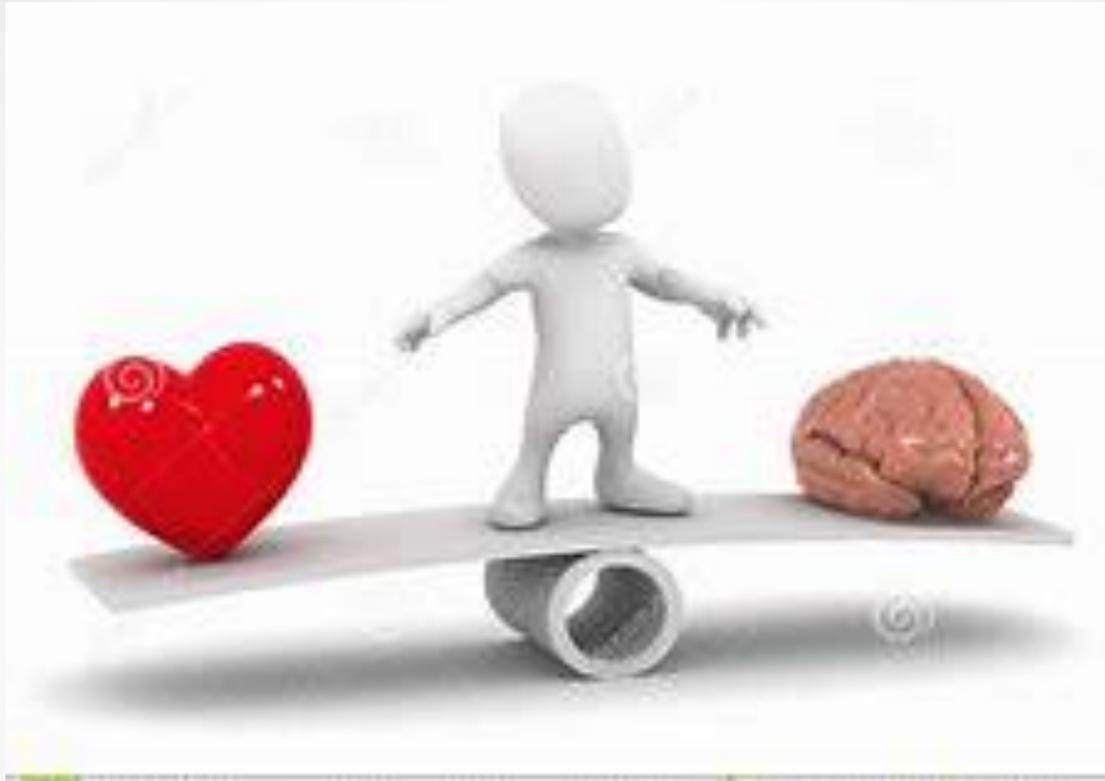
- **Maladies cardiovasculaires et leurs facteurs de risque**

- **Peu de stimulation intellectuelle**
- **Traumatismes cérébraux**
- **Pollution et exposition à des agents neurotoxiques**

- **Tabagisme ; excès alcool, drogues**
- **Diabète de type 2**
- **Hypertension et hypercholestérolémie**
- **Stress et dépression**
- **Sédentarité et obésité**

COMMENT MIEUX RÉSISTER AUX TROUBLES  
NEUROCOGNITIFS ET  
GARDER SON CERVEAU EN SANTÉ ?

# PROTÉGER LA SANTÉ DE SON COEUR



- + le système cardiovasculaire est fort**
- + l'apport de nutriment au cerveau est efficace**
- les déclinis cognitifs sont élevés.**

# IDÉAUX DE SANTÉ CARDIAQUE

Arreter de fumer



# IDÉAUX DE SANTÉ CARDIAQUE

**MAINTENIR UNE TENSION ARTÉRIELLE, UN TAUX DE CHOLESTÉROL ET UNE GLYCÉMIE NORMAUX**

**Les personnes qui développent ces pathologies dans la quarantaine présentent un risque plus élevé.**



# IDÉAUX DE SANTÉ CARDIAQUE

## RESTER PHYSIQUEMENT ACTIF ET MAINTENIR UN POIDS SANTÉ



**Au moins 150 min./sem. d'exercice physique d'intensité modérée (loisirs et les déplacements):**

- **marche rapide au magasin;**
- **prendre les escaliers;**
- **travaux ménagers énergiques, etc.**

## **AMÉLIORER SA MATIÈRE GRISE: LEVER DES POIDS!**

**Avec l'âge, des lésions au cerveau peuvent affecter les fonctions cognitives et motrices.**

**L'entraînement musculaire permet de réduire le déclin cognitif, d'améliorer la capacité de réflexion et de devenir plus fort.**

**Ex.: Flexions des biceps,  
extensions des triceps,  
élevations des mollets,  
mini-squats, fentes...**



# IDÉAUX DE SANTÉ CARDIAQUE

## RÉDUIRE LE STRESS ET ATTÉNUER LA DÉPRESSION

- **Prendre un bain de forêt;**
- **Prendre des photos;**
- **Rire: écouter un film ou un spectacle d'humour, demander une blague à Siri/Alexa, lire les bandes dessinées;**
- **Se détendre: : respiration profonde, visualisation, apprendre la pleine conscience, la relaxation, la méditation, yoga, massage;**
- **Pratiquer la gratitude, se parler avec bienveillance...**



# IDÉAUX DE SANTÉ CARDIAQUE

**SUIVRE UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN QUE VOUS AIMEZ ET MAINTENIR UN POIDS SANTÉ**

## **- LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN :**

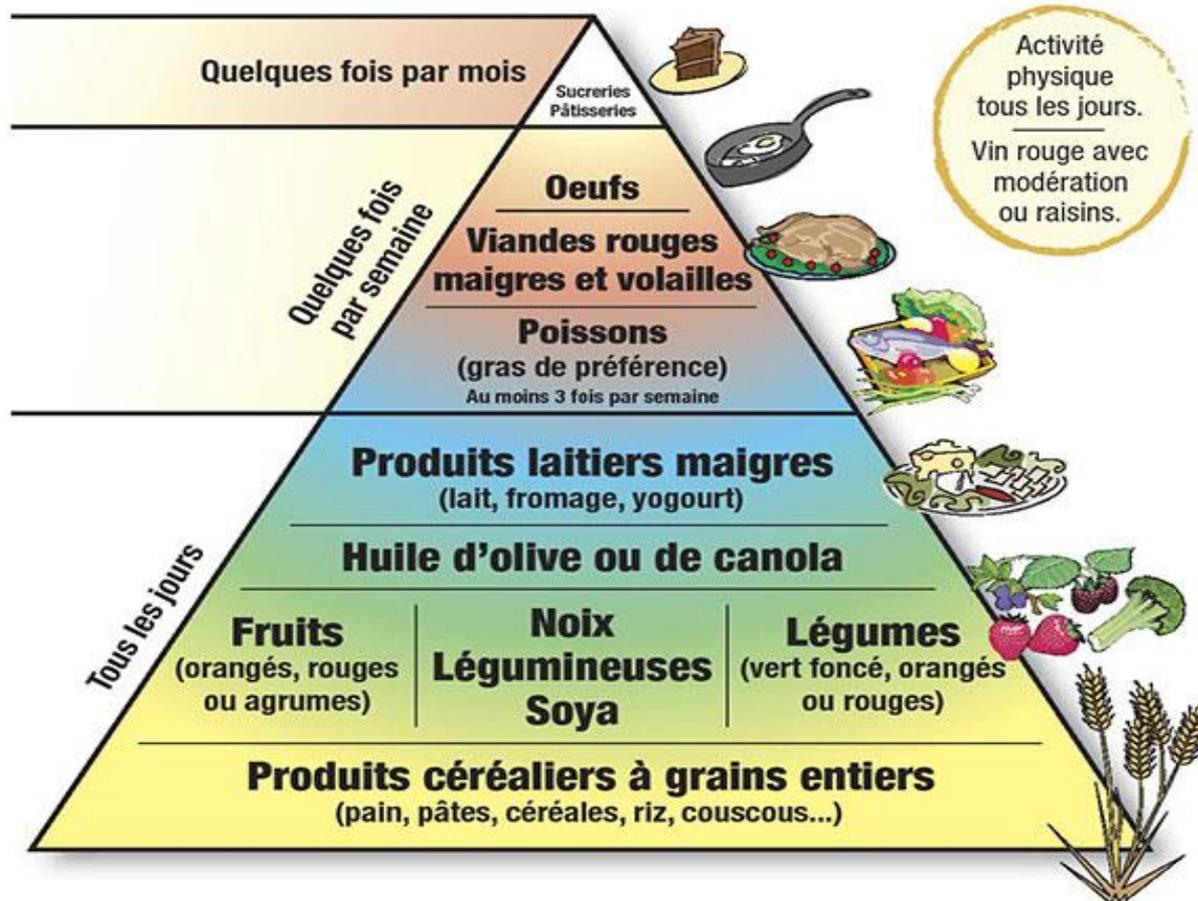
**Efficace pour protéger des maladies cardiovasculaires et profiter d'une plus grande longévité sans TNC.**

## **- LE RÉGIME MIND (diète Méd. + DASH hypertension + aliments neuro-protecteurs pour le cerveau):**

**Efficace pour protéger des maladies cardiovasculaires + de l'hypertension + du déclin cognitif lié à la MA.**



## Alimentation de type méditerranéen



Les aliments se trouvant au bas de la pyramide doivent être consommés quotidiennement alors que les aliments se trouvant vers le haut de la pyramide doivent être consommés moins souvent et en plus petite quantité.

# GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance

Consommez des  
aliments protéinés

Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix



Choisissez  
des aliments à  
grains entiers

# LE RÉGIME MIND



## DIET FOR THE MIND



*The Latest  
Science on What  
to Eat to Prevent  
Alzheimer's and  
Cognitive  
Decline*

*From the Creator of the MIND Diet*

**Dr. Martha Clare Morris**

WITH 80 RECIPES BY LAURA MORRIS

### **Limiter les gras saturés et trans:**

- **Viande rouge & produits de viande rouge;**
- **Restauration rapide, surtout les aliments frits;**
- **Pâtisseries & sucreries;**
- **Beurre & fromage.**

# **ADOPTER UN MODE DE VIE STIMULANT MENTALEMENT**

## **LE MANQUE DE STIMULATION MENTALE:**

- contribue à la détérioration des neurones;
- réduit la réserve cognitive nécessaire à protéger contre la maladie d'Alzheimer.

## **LA STIMULATION MENTALE IMPLIQUE:**

- de varier les exercices cérébraux pour éviter d'induire une certaine paresse mentale par rapport à l'activité;
  - de se mettre un peu plus au défi sans occasionner de stress.

# EXERCER LE CERVEAU



- **Participer à des activités culturelles:**
  - musées, pièces de théâtre, concerts;
  - conférences sur l'histoire, les voyages...

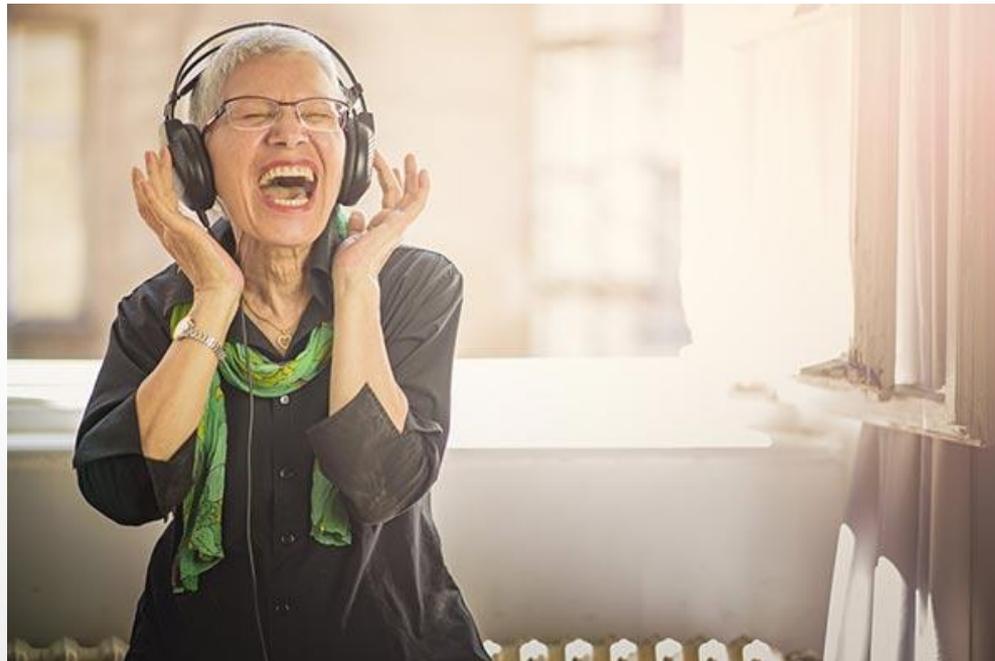
## EXERCER LE CERVEAU

- **Jouer à des jeux et profiter d'activités de loisirs:**
  - mémoire, casse tête, Scrabble, échecs, sudoku, mots croisés/cachés, jeux cérébraux en ligne...
- **Continuer vos passe-temps ou en développer de nouveaux;**
- **Continuer d'apprendre:**
  - prendre des cours (langue, musique...)



## EXERCER LE CERVEAU

- **Écouter de la musique qui vous anime, chanter, danser; discuter des souvenirs qu'elle suscite;**
- **S'engager dans une conversation constructive.**



## EXERCER LE CERVEAU

- **Utiliser sa main non dominante:**
  - **manger, brosser ses cheveux, ses dents, ouvrir le tube de dentifrice et l'appliquer;**



- **Se baigner les yeux fermés:**
  - **remarquer les diverses textures de votre corps;**

## EXERCER LE CERVEAU

- **Briser les routines:**
  - **changer de place à la table de cuisine, au salon ou à la salle d'activité;**
  - **s'habiller après/avant le déjeuner;**
  - **changer l'ordre habituel de se laver;**
  - **promener le chien le long d'un trajet différent;**
  - **écouter une émission différente qu'à l'habitude.**



## EXERCER LE CERVEAU



- **Essayer des aliments inconnus:  
Choisir un plat ou un aliment non familier et distinguer la variété d'odeurs, de goûts, de textures et d'ingrédients.**

## EXERCER LE CERVEAU



- **Faire un peu d'exploration au supermarché: dans une allée, s'arrêter et regarder l'étagère de haut en bas. Prendre un item inconnu, le toucher et lire l'emballage puis... y réfléchir.**

# EXERCER LE CERVEAU



**On y aborde 3 piliers reconnus pour leur effet protecteur sur le cerveau: La saine alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle.**

**<https://lucilab.ca>**

# **ADOPTER UN MODE DE VIE SOCIALEMENT ACTIF**

## **LE MANQUE DE STIMULATION SOCIALE:**

- **Plus à risque d'isolement sociale et de solitude, tous 2 associés au déclin cognitif et au TNCM.**

## **LA STIMULATION SOCIALE REQUIÈRE:**

- **Une implication sociale continue dont les interactions peuvent être combinées à une activité physique ou mentale.**

## RESTER SOCIALEMENT ACTIF



- **Payer un item à la caisse plutôt qu'au distributeur automatique ;**
- **Payer l'essence à caisse plutôt qu'à la pompe ;**
- **Engager la conversation dans l'ascenseur, au parc à chiens, avec le chauffeur de taxi, le commis au magasin ou à la banque ;**
- **Essayer une dégustation et partager votre avis.**

# RESTER SOCIALEMENT ACTIF



- **Participer à un projet de bienfaisance/caritatif;**
- **Faire du bénévolat; aider les autres;**
- **Se joindre à un club de loisirs;**
- **Voyager;**
- **Accepter une invitation et inviter en retour.**

## RESTER SOCIALLEMENT ACTIF



- **Parler au téléphone, par courrier ou par appel vidéo;**
- **Garder vos petits-enfants;**
- **Rire et sourire à quelqu'un (s'amuser influence positivement la santé de son cerveau);**
- **Accomplir spontanément des actes de gentillesse.**

### 3. OBTENIR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

*AVANT DE SE COUCHER...*



- ❑ **S'accorder une période de détente;**
- ❑ **Cesser de travailler ou de naviguer sur Internet;**
- ❑ **Éviter de regarder la télé ou répondre à ses courriels au lit;**
- ❑ **Éviter les sports intenses;**
- ❑ **Éviter les stimulants (caféine, alcool, sucreries);**
- ❑ **Maintenir une routine dans les hres de sommeil;**

## CONCLUSION

**Plusieurs TNCM n'ont aucune cause définitive connue; ils résultent de l'interaction de plusieurs facteurs.**

**Certains facteurs sont non modifiables comme la génétique alors que d'autres sont modifiables comme le mode de vie, sans prédisposition génétique.**

**Pour maintenir une bonne santé cognitive, favoriser la santé cardiaque, adopter un mode de vie physiquement, intellectuellement et socialement actif et de saines habitudes alimentaires.**

**Merci d'avoir assisté à notre présentation!**



**2525 boul. René-Laennec, Vimont. H7K 0B2**

**Information : (450) 975-0966 or [www.alzheimerlaval.org](http://www.alzheimerlaval.org)**