

# Prévention Alzheimer

Gardez votre cerveau  
en bonne santé

Impressum:

Rédaction et éditrice: Alzheimer Suisse

Conseil scientifique:

Prof. Dr méd Christophe Büla, médecin chef gériatrie et réadaptation gériatrique

Dr méd. Stephan Eyer, médecin adjoint gériatrie et réadaptation gériatrique

Prof. Dr méd. Felix Gutzwiller, médecine sociale et préventive

Prof. Dr méd. Reto Kressig, médecin chef gériatrie aiguë

Images:

plainpicture et gettyimages

© Alzheimer Suisse, Berne 2020 [réimpression]

# Peut-on prévenir la maladie d'Alzheimer ?

---

Notre société vieillit et les personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence sont de plus en plus nombreuses. Et chaque fois qu'on est confronté à la maladie, on pense à la probabilité d'en être aussi un jour victime. Peut-on faire en sorte que cela n'arrive pas ? Nous ne connaissons bien sûr pas l'évolution de notre état de santé ni comment la maîtriser complètement. Cependant, grâce à des études scientifiques, nous savons aujourd'hui que nous pouvons préserver la bonne forme et la santé de notre cerveau.

---

- **Une bonne condition physique et mentale diminue le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence.** Le cerveau reste en forme si l'on se nourrit correctement, si l'on reste actif physiquement et mentalement, et si l'on entretient des relations sociales. Un cerveau en bonne santé se défend mieux contre le déclin des capacités mentales dû à la vieillesse ou à un processus dégénératif. Un cerveau sain constitue des réserves et reste plus résistant.

- **Personne ne peut se protéger complètement contre la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence.** Nous pouvons veiller à maintenir notre cerveau en forme mais un certain nombre de facteurs de risque échappent à notre influence. Il est vrai que le risque croît à partir de l'âge de 60 ans et que l'hérédité joue un rôle. On suppose que certains facteurs – pas encore identifiés – peuvent déclencher ou accélérer le processus de dégradation.

→ **En résumé :** si l'on ne peut se protéger complètement contre la maladie, on peut maintenir son cerveau en forme ! Avoir un cerveau sain diminue le risque de démence ou contribue à en retarder la survenue. **Dans cette brochure, nous vous donnons quelques conseils afin de préserver la santé de votre cerveau.**

# → Mangez sainement



Notre style de vie actuel est souvent néfaste à notre santé. Nous mangeons trop et trop gras. Des maladies graves, comme les maladies cardiaques et circulatoires, le diabète et le cancer sont partiellement dues à nos mauvaises habitudes alimentaires. On pense actuellement que celles-ci pourraient aussi augmenter le risque d'être un jour atteint de démence. Les scientifiques affirment aujourd'hui qu'une alimentation qui ménage les vaisseaux et le cœur a aussi un effet favorable sur notre cerveau. Voici donc les habitudes alimentaires qui contribuent à diminuer le risque d'être atteint d'une démence :

---

## Mangez plus souvent :

- des produits de saison, frais et variés
- des fruits, des légumes et des herbes aromatiques
- des huiles contenant des acides gras polyinsaturés (huile de colza ou d'olive)
- du poisson
- des noix
- des hydrates de carbone (pâtes, pain, riz, etc.)

## Mangez moins souvent :

- des repas tout prêts ou des snacks qui contiennent généralement trop de graisse, de sucre et de sel
- des acides gras saturés : on les trouve dans la viande et la charcuterie ainsi que dans les produits laitiers gras (fromage, crème, beurre)
- du sucre, des aliments sucrés (y compris les boissons sucrées) et du sel
- de la viande

## → Entraînez votre cerveau

---

Pendant longtemps, les scientifiques ont affirmé que notre cerveau était une structure dont la croissance se terminait au début de l'âge adulte. On pensait qu'au-delà de cette période, le cerveau ne se développait plus et commençait sa lente détérioration.

Grâce aux nouvelles découvertes scientifiques, on sait que le cerveau continue à se modifier à l'âge adulte ; de nouvelles liaisons se créent en fonction des activités. On parle aujourd'hui d'un cerveau plastique, d'un cerveau qu'on peut entraîner. De nombreuses études montrent que les processus de dégradation sont ralentis ou se manifestent plus tard chez les personnes qui restent mentalement actives. On pense qu'un cerveau entraîné récupère plus facilement après une blessure, un traumatisme, ou toute autre forme d'agression. De plus, il dispose de plus de réserves et peut compenser les pertes subies.

---



### **Pour maintenir votre cerveau en bonne forme :**

- Lisez chaque jour un journal, un magazine ou un livre.
- Faites des exercices mentaux ; jouez aux cartes, aux échecs, faites des mots-croisés ou des sudoku, etc.
- Faites de la musique ou dansez pour maintenir votre cerveau en forme.
- Stimulez votre cerveau, on peut se découvrir de nouvelles capacités à tout âge ! Apprenez, par exemple, une langue : vous progresserez peut-être plus lentement mais c'est un effort utile !
- Cherchez des activités mentales qui vous font plaisir. La stimulation du cerveau ne passe pas forcément par des cours coûteux.

## → Faites régulièrement de l'exercice

---

Les mauvaises habitudes alimentaires s'accompagnent souvent d'un manque d'exercice. Nous passons trop de temps assis, au travail, dans la voiture ou à la maison. Et notre santé s'en ressent.

Il est scientifiquement prouvé que l'activité physique profite aussi au cerveau: le mouvement en accélère l'irrigation sanguine et l'amène à former de nouvelles cellules et connexions. D'autre part, l'exercice physique protège contre les maladies cardio-vasculaires et, par conséquent, diminue le risque d'être atteint d'une démence. Les spécialistes recommandent donc de bouger, sans excès mais régulièrement.

---

### L'entraînement physique est bon aussi pour la tête :

- Dépensez-vous quotidiennement pendant une demi-heure, de sorte que votre pouls et votre souffle s'accroissent : marchez rapidement, jardinez, faites les vitres, etc.
- Entraînez-vous chaque semaine en faisant de la natation, de la marche, du vélo, de l'aquagym, de la gymnastique, de la danse ou des exercices de fitness.
- Lutte contre une certaine paresse : prenez l'escalier à la place de l'ascenseur et descendez du bus deux arrêts avant le vôtre.



# → Prenez garde à votre santé

---

Une alimentation saine, un cerveau qui reste actif, la pratique d'exercices physiques et le maintien d'une vie sociale protègent contre la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence. Des études montrent que certains styles de vie et problèmes de santé augmentent le risque d'être atteint d'une démence. Votre médecin de famille saura vous conseiller comment rester en bonne santé.

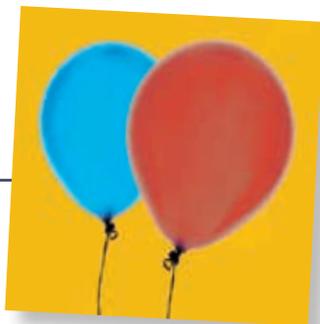
---



## Conseils de santé :

- Faites contrôler suffisamment souvent, ou sur conseil de votre médecin, votre pression artérielle ainsi que votre taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Les maladies cardio-vasculaires et le diabète peuvent constituer une menace pour votre cerveau.
- Surveillez votre poids.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Arrêtez de fumer. Votre médecin peut vous aider dans cette démarche.
- Protégez-vous la tête quand vous faites du sport, par exemple en portant un casque à vélo.
- Évitez le stress.

## → Restez socialement actif



---

Diverses études ont montré que les personnes qui ont beaucoup d'amis et mènent une vie sociale active bénéficient d'une meilleure forme cérébrale et sont moins souvent atteints de démence. Pourquoi? Les chercheurs pensent que notre cerveau est stimulé à plusieurs niveaux lorsque nous sommes en société puisque nous devons nous souvenir de ce que notre interlocuteur raconte et rester attentifs pour suivre la conversation. Les spécialistes recommandent donc de soigner les contacts sociaux.

---

### La vie sociale stimule les capacités cognitives:

- Restez en contact avec votre famille et vos amis.
- Rencontrez régulièrement d'autres personnes, par exemple dans un club de jass, dans un groupe de marche ou tout simplement autour d'une tasse de café.
- Engagez-vous dans une activité bénévole qui vous intéresse.

### Renseignez-vous sur la santé et les offres de sport pour les seniors.

Vous trouverez des informations par exemple sur **ces sites**:

[pro-senectute.ch](http://pro-senectute.ch)

[promotionsante.ch](http://promotionsante.ch)

# Comment se manifeste une démence ?

---

On parle de démence lorsque les facultés du cerveau ne fonctionnent plus comme avant et qu'on ne peut plus vivre sans aide au quotidien. Les personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence dépendent donc de plus en plus de l'aide d'autrui.

---

## **Leurs troubles se manifestent de la manière suivante :**

- La personne a de plus en plus de peine à assimiler de nouvelles informations ou à s'en souvenir. Sa mémoire baisse.
- Elle a de la difficulté à s'exprimer parce qu'elle ne trouve pas les mots justes.
- Elle ne reconnaît plus très bien les objets, les personnes ou les lieux familiers.
- Elle ne peut plus accomplir les actes quotidiens qui ne posaient pas de problème auparavant. Elle rencontre par exemple des difficultés à faire ses paiements, à se déplacer d'un lieu à un autre ou à faire fonctionner des appareils d'usage courant.
- Elle se conduit de manière inhabituelle ou prend des décisions inattendues.
- Elle n'arrive plus à planifier ou à organiser sa vie quotidienne.
- Elle ne soigne plus son apparence et néglige sa toilette.
- Elle se retire de plus en plus et a l'air apathique.

Si ces signes annonciateurs se multiplient et s'installent durablement, un dépistage chez le médecin permettra d'en avoir le cœur net.

# Pas de guérison, mais des traitements efficaces

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'une démence. On distingue entre les formes réversibles de démence [partiellement ou complètement guérissables par un traitement adéquat] et les formes irréversibles.

Dans ce dernier cas, la maladie touche directement le cerveau en détruisant progressivement ses cellules. La maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire sont les formes les plus fréquentes de démence irréversible. Viennent ensuite la démence à corps de Lewy, la démence frontotemporale et celle associée à la maladie de Parkinson. Cependant, on ne connaît toujours pas aujourd'hui les causes exactes d'une démence. Les scientifiques supposent une interaction de plusieurs facteurs, dont l'un des plus importants est l'âge. Le risque de développer une démence, encore faible à 60 ans, double ensuite tous les cinq ans.

En l'état actuel des connaissances, on ne peut ni prévenir, ni stopper ou guérir les formes irréversibles de démence, mais de nombreux traitements contribuent à améliorer la qualité de vie de toutes les personnes concernées. Certains médicaments (dits procognitifs) améliorent les fonctions cognitives ou retardent leur perte. De nombreuses thérapies non médicamenteuses améliorent les capacités du cerveau et aident à garder plus longtemps son autonomie. Un diagnostic précis permet d'initier le bon traitement médicamenteux, ainsi que des soins et un accompagnement spécifiques à la démence.

# La démence nous concerne tous

En Suisse, plus de 128 000 personnes sont aujourd'hui atteintes d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence. Vu le vieillissement de la population, le nombre de personnes touchées sera de plus en plus élevé à l'avenir. D'ici 2045, près de 270 000 personnes pourraient être atteintes de démence. Les soins, l'encadrement et l'accompagnement des personnes atteintes de démence sont très exigeants pour les proches aidants. C'est pourquoi Alzheimer Suisse demande des offres adéquates et en nombre suffisant pour assurer aux malades et à leur entourage une bonne qualité de vie.

## Alzheimer Suisse

Alzheimer Suisse est une organisation d'intérêt public, indépendante et neutre sur le plan confessionnel et politique. La protection de la dignité des personnes atteintes de démence se trouve au centre de ses préoccupations.

Vous avez besoin d'un conseil personnalisé et adapté à votre situation individuelle ? Les conseillères spécialisées du Téléphone Alzheimer répondent à toutes vos questions touchant à la démence.

Téléphone Alzheimer : 058 058 80 00

lundi à vendredi : 8h00–12h00 et 13h30–17h00

Les 21 sections cantonales d'Alzheimer Suisse sont là pour vous dans votre région. Pour nous contacter : [alz.ch](http://alz.ch).

Alzheimer Suisse •  
Gurtengasse 3 • 3011 Berne  
Tél. 058 058 80 20  
info@alz.ch • alz.ch  
CP 10-6940-8

166 F / 2020

Téléphone Alzheimer :  
058 058 80 00



..... Talon-réponse .....

**Je veux en savoir plus**

**Envoyez-moi gratuitement :**

- la brochure « Troubles de mémoire ? Un examen permet d'en savoir plus »
- la brochure « Conseils utiles pour les proches et les soignants »
- La liste des publications d'Alzheimer Suisse

**J'aimerais devenir membre d'Alzheimer Suisse**

- membre individuel [cotisation annuelle CHF 50.-]
- membres partenaires vivant dans le même ménage [cotisation annuelle CHF 80.-]
- membre collectif [cotisation annuelle CHF 200.-]
  
- Madame     Monsieur

Nom :	Prénom :
Nom 2 :	Prénom 2 :
Rue/N° :	NPA/Localité :
e-mail :	Tél. :

**Je suis concerné-e** [information facultative]

- comme malade     comme proche     par ma profession     autre raison

**Envoyer à :** Alzheimer Suisse, Gurtengasse 3, 3011 Berne