

# Six façons de promouvoir la santé du cerveau et de réduire le risque de démence



## Activité physique, comportement sédentaire et sommeil

Suivez les [Directives canadiennes en matière de mouvement](#) sur 24 heures et pratiquez **150 minutes par semaine d'activité physique aérobique d'intensité moyenne à élevée**, en périodes de 10 minutes ou plus. **Ajoutez des activités de renforcement des muscles et des os** faisant appel aux principaux groupes musculaires au moins deux jours par semaine. Choisissez des activités qui vous plaisent afin d'être plus enclin à les poursuivre. **Limitez le temps de sédentarité.**

Les adultes âgés de 18 à 64 ans doivent avoir de **7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité** (de 7 à 8 heures pour les personnes âgées de 65 ans et plus).



## Gestion du poids, régime alimentaire et nutrition

**Conservez un poids santé.** Adoptez le **régime méditerranéen** pour optimiser la santé du cerveau.



## Santé des vaisseaux sanguins

Gérez activement les problèmes de santé tels que **l'hypertension artérielle, le taux élevé de cholestérol et le diabète** afin de favoriser la santé des vaisseaux sanguins. Un **taux élevé de cholestérol LDL** s'est aussi révélé un facteur de risque indépendant de démence.



## Tabagisme et consommation d'alcool

**Cessez de fumer** et, si vous consommez de l'alcool, il est préférable que vous en **réduisiez votre consommation.**

Les nouveaux Repères canadiens sur l'alcool et la santé indiquent que toute quantité supérieure à **deux verres par semaine** est considérée comme un risque modéré à élevé pour la santé. Plus vous buvez d'alcool, plus les risques pour la santé sont élevés.

Un verre standard correspond à 142 ml (5 oz) pour un verre de vin, à 341 ml (12 oz) pour une bouteille ou une canette de bière et à 43 ml (1,5 oz) pour les spiritueux.



## Activité cérébrale et sociale

Efforcez-vous de **maintenir des niveaux d'activité cérébrale plus élevés entre le milieu et la fin de la vie.** Le fait d'être **socialement actif** est un indicateur important du bien-être en général et de la santé du cerveau tout au long de la vie. Pour un effet optimal, incorporez des activités qui présentent à la fois des **éléments cognitifs et physiques**, comme le yoga ou le tai-chi.



## Problèmes de santé et effets secondaires des médicaments

**La perte auditive** est un facteur de risque important de la démence et est associée à un risque de chute accru. Protégez vos oreilles d'une exposition excessive au bruit, faites vérifier votre ouïe et utilisez des appareils auditifs si vous souffrez d'une perte auditive. **Évitez les blessures à la tête** en portant une ceinture de sécurité, en portant un casque lorsque vous faites du vélo ou que vous pratiquant des sports à impact comme le hockey et en réduisant les risques de chutes. Si vous souffrez de **dépression**, demandez de l'aide. **La perte de vision** peut également accroître vos risques, alors passez régulièrement des examens de la vue et faites traiter toute affection, comme les cataractes. **Prenez en main les problèmes de santé qui réduisent vos niveaux d'oxygène**, comme l'insuffisance cardiaque, la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou l'apnée du sommeil. Réduisez votre **exposition à la pollution atmosphérique** et à la **fumée secondaire.**

Faites attention aux médicaments susceptibles d'avoir des effets indésirables sur la mémoire et les fonctions cognitives (p. ex. **les benzodiazépines, les somnifères de type « drogue Z » et certains analgésiques**, comme ceux qui contiennent des opioïdes).

Adapté avec l'autorisation de :

**iGeriCare.ca**

PORTAIL SUR LE  
VIEILLISSEMENT OPTIMAL DE  
**McMaster**

**risquedemence.ca**