

- Si vous buvez 14 unités par semaine, répartissez-les sur trois jours ou plus.

Plus vous dépassez ces quantités, plus vous avez des risques d'endommager votre cerveau.

Arrêtez de fumer

Fumer multiplie par près de deux vos risques deux vos chances de souffrir de démence. Fumer est très néfaste pour le cœur, les poumons et la circulation sanguine. Et cela peut endommager les vaisseaux sanguins du cerveau. En arrêtant de fumer, vous pouvez réduire le risque de démence.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Ceux qui arrêtent à 60 ans peuvent gagner trois ans d'espérance de vie. Des conseillers experts peuvent vous donner des conseils et des médicaments pour vous aider à arrêter de fumer. L'assistance téléphonique du NHS pour arrêter de fumer est gratuite au 0300 123 1044. Vous pouvez également consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien. Renseignez-vous sur les cigarettes électroniques pour vous aider à arrêter.

Communiquez avec votre entourage

L'amélioration de votre bien-être personnel passe par une activité mentale et sociale. Et cela vous permettra également d'augmenter vos chances de retarder ou d'empêcher l'apparition de la démence.

Rester actif mentalement en apprenant de nouvelles choses ou en adhérant à un club, peut également vous permettre de communiquer avec d'autres personnes et d'améliorer votre bien-être mental. Vous pouvez jouer au Scrabble, aux cartes ou au bingo, faire des puzzles, aider vos petits-enfants à faire leurs devoirs ou faire partie

d'une équipe de fléchettes ou de quiz.

Prenez soin de vous

Certaines personnes souffrent déjà de syndromes tels qu'une forte tension artérielle ou du diabète. Afin de réduire vos risques de développer une forme de démence de démence, il est crucial que vous veilliez sur votre santé en prenant les médicaments qui vous ont été prescrits.

En savoir plus Alzheimer's Society

Téléphone : 0300 222 11 22

E-mail (assistance) :

helpline@alzheimers.org.uk

Site internet :

www.alzheimers.org.uk

Vous pouvez également trouver des informations supplémentaires sur la réduction des risques de démence auprès de **Alzheimer's Research UK** dans la brochure intitulée Reducing your risk of dementia (« Réduire le risque de souffrir de démence ») sur le site:

www.alzheimersresearchuk.org



© Droits d'auteur de la Couronne 2015
2904944 1p Déc 15 1 mill (ANT)
Élaboré par Williams Lea pour Public Health England
Si vous souhaitez recevoir d'autres exemplaires de ce numéro, consultez
www.healthpublications.gov.uk

Tél. : 0300 123 1002
Minicom : 0300 123 1003
(de 8 heures à 18 heures, du lundi au vendredi)

Sceau du prestataire de santé du NHS local:

La démence

Pour un cerveau en bonne santé



VISITE MÉDICALE DU NHS

Pour vous aider à prévenir
le diabète
les maladies cardiaques
les maladies rénales
les AVC et la démence

www.nhs.uk/nhshealthcheck

Élaboré par
Public Health England



**Alzheimer's
Research
UK**

Make
breakthroughs
possible



Pourquoi avons-nous rédigé cette brochure?

Le NHS (système de santé public) souhaite encourager la population à rester en bonne santé. Cela pourrait réduire les risques de démence, c'est-à-dire les symptômes causés par des maladies graves affectant le cerveau.

Peu de personnes savent que leurs activités quotidiennes peuvent être bénéfiques pour le cerveau. Et le meilleur dans tout cela, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

Qu'est-ce que la démence?

La démence affecte le fonctionnement normal du cerveau. Elle complique la réalisation d'activités habituelles. Par exemple, les personnes souffrant de démence ont souvent tendance à oublier des choses ou à être désorientées.

Il existe plusieurs sortes de démence. Toutes ont des conséquences sur la vie quotidienne. Et toutes empirent avec le temps. La maladie d'Alzheimer est un type de démence.

Environ 850 000 personnes souffrent de démence au Royaume-Uni. Cela représente la population des villes de Liverpool et Manchester réunies.

La démence n'affecte pas la majorité des personnes âgées. Cependant, les personnes concernées ont généralement plus de 65 ans. Bien qu'on ne guérisse pas de la démence, il est possible de limiter les risques d'en être atteint. Et une personne souffrant de démence peut même prendre des mesures pour en réduire les symptômes.

Mythes autour de la démence

Mythe 1 : la démence est inévitable. Si vous devez en être atteint il n'y a rien à faire.

En réalité : la démence n'est pas inévitable. Vous pouvez contribuer quotidiennement à réduire vos chances de souffrir de démence. Vous trouverez ci-dessous des exemples de mesures à prendre.

Mythe 2 : La démence est une maladie héréditaire.

En réalité : la démence n'est héréditaire que dans une minorité de cas. La plupart des formes de démence n'est pas héréditaire.

Mythe 3 : La maladie d'Alzheimer et la démence sont la même chose.

En réalité : la maladie d'Alzheimer est la cause la plus fréquente de démence. Environ deux personnes atteintes de démence sur trois souffrent de la maladie d'Alzheimer.

Mythe 4 : Il est inutile de pratiquer un exercice physique si vous faites des mots croisés et des sudokus.

En réalité : il est toujours utile de stimuler votre esprit et votre mémoire. Mais nous savons qu'un style de vie sain est la meilleure manière de réduire les risques de souffrir de démence.

Les symptômes de la démence

- **Pertes de mémoire.** Par exemple, des difficultés à se souvenir d'événements récents ou à reconnaître des personnes et des lieux familiers.
- **Problèmes pour organiser et effectuer des tâches** que vous aviez l'habitude de faire facilement. Par exemple, gérer votre argent, suivre une recette de cuisine ou écrire une lettre.
- **Sensation de confusion** même dans un environnement familier.

- Difficultés à **suivre une conversation** et tendance à oublier ce que vous vouliez dire.
- **Problèmes pour contrôler votre humeur ou votre comportement.** Par exemple, vous vous sentez déprimé, stressé ou irritable.

Présenter ces symptômes ne signifie pas forcément que vous souffrez de démence. D'autres syndromes peuvent être à l'origine de ces mêmes symptômes. Quelle qu'en soit la cause, le mieux est de consulter un professionnel. Prenez rendez-vous avec votre médecin ou contactez l'Alzheimer's Society pour plus d'informations (coordonnées à la fin de cette brochure).

Réduire le risque de souffrir de démence

Votre mémoire et votre capacité de réflexion et de communication sont tributaires de votre cerveau. En prenant soin de votre cerveau, vous pouvez réduire vos chances d'être atteint de démence.

Les recommandations ci-dessous vous aideront à conserver un cerveau actif et en bonne santé.

Faites de l'exercice physique

L'exercice physique contribue à réduire le risque de démence. Il vous aidera à vous sentir mieux. Et il vous permettra de conserver un cœur, des os et des muscles en bonne santé. Prévoyez au moins 10 minutes d'exercice tous les jours. Essayez de ne pas rester assis pendant des périodes prolongées.

Trouvez les petits gestes qui vous aideront à avoir une vie plus active Descendez du bus un arrêt avant le vôtre et marchez. Parcourez de courtes distances à pied au lieu de prendre la voiture. Promenez votre chien plus longtemps. Prenez les escaliers plutôt

que l'ascenseur. Déplacez-vous à vélo.

Si vous avez des problèmes de mobilité

Parcourez de courtes distances et augmentez-les peu à peu. Utilisez un vélo adapté. Faites des exercices avec une chaise. Nagez. Faites des tâches ménagères. Jardinez. Jouez avec vos petits-enfants.

Mangez équilibré et conservez un poids sain

Une alimentation équilibrée contribue à réduire certaines formes de démence. Une mauvaise alimentation et un surpoids peuvent avoir des conséquences sur l'afflux sanguin vers le cerveau. Et sur votre capacité de réflexion.

Essayez de consommer moins de sucre et de sel. Les graisses présentes dans les saucisses et les viandes transformées, le beurre et les gâteaux peuvent augmenter vos risques de souffrir de maladies cardiaques et d'autres problèmes de santé liés à la démence. Essayez de consommer moins d'aliments de ce type, moins d'aliments frits et moins de desserts et de boissons sucrés. Et consommez plus de poissons gras comme du saumon ou des sardines, et plus de fruits et de légumes.

Ne buvez pas trop d'alcool

La consommation d'alcool sans risque n'existe pas. Boire de l'alcool peut endommager le cerveau. L'ingestion de grandes quantités d'alcool pendant de longues périodes peut également engendrer des problèmes cérébraux liés à l'alcool.

Si vous choisissez de consommer de l'alcool :

- Il est recommandé aux hommes et aux femmes de ne pas consommer, en règle générale, plus de 14 unités d'alcool par semaine (6 pintes de bière ou verres de vin).