

# Facteurs de risque

Société Alzheimer

Recherche

Cette fiche d'information apporte des renseignements sur les facteurs de risque associés aux maladies neurodégénératives et aux troubles cognitifs. Vous trouverez des informations sur les facteurs de risque que l'on peut contrôler comme l'audition, la tension artérielle, le surpoids, la tabagie, la dépression, l'activité physique, l'isolement social, le diabète et le niveau d'éducation.

Vous trouverez également des informations sur les facteurs de risque que l'on ne peut pas contrôler comme l'âge, le sexe et le patrimoine génétique d'une personne.

Quoiqu'il n'existe pour l'instant aucun traitement curatif contre les maladies neurodégénératives, vous trouverez à la fin de cette fiche d'information des renseignements sur les changements de mode de vie que vous pouvez effectuer de manière à réduire votre risque de développer l'une de ces maladies.

## Qu'est-ce que la démence, les maladies neurodégénératives et les troubles cognitifs ?

La démence est un terme clinique qui se rapporte à un ensemble de symptômes causés par des troubles du cerveau. Ces symptômes peuvent comprendre la perte de mémoire et les difficultés d'idéation, de résolution de problèmes ou de langage, qui lorsque sévères réduisent la capacité de la personne à s'acquitter des tâches de la vie quotidienne. Une personne atteinte peut également éprouver des changements d'humeur ou de comportement. Ces symptômes sont irréversibles, ce qui veut dire que les aptitudes perdues ne reviendront pas.

Ces troubles cognitifs ne sont pas causés par une maladie particulière. De nombreuses maladies peuvent causer de tels troubles dont la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées telles que la maladie cérébro-vasculaire, la maladie à corps de Lewy, les dégénérescences fronto-temporales, la maladie de Creutzfeldt-Jakob, la maladie de Parkinson, et la maladie de Huntington. Ces maladies peuvent présenter des symptômes semblables, qui se recoupent.

On utilise le terme général de « maladies neurodégénératives » pour décrire ces maladies; les « neurones » étant les cellules du cerveau et « dégénératives » dénotant la destruction progressive des neurones.

Les maladies neurodégénératives sont en effet évolutives, ce qui veut dire que les symptômes vont progressivement empirer au fur et à mesure que les cellules du cerveau sont endommagées et meurent.

Il existe aussi un certain nombre de conditions traitables qui peuvent produire des symptômes similaires à ceux des maladies neurodégénératives ; par exemple, les carences en vitamines, l'abus d'alcool, la maladie thyroïdienne, les troubles du sommeil, ou les maladies mentales comme la dépression. Il est donc important de consulter votre médecin si vous remarquez tout changement en termes d'aptitudes physiques ou mentales, comme des difficultés à vous endormir et à rester endormi.

Il n'existe actuellement pas de remède aux maladies neurodégénératives. Cependant, si vous êtes atteint d'une telle maladie, sachez qu'il y a des options en matière de traitement et des choix de vie qui peuvent en ralentir l'évolution et vous apporter une meilleure qualité de vie.

## Qu'est-ce qu'un facteur de risque?

Les facteurs de risque sont les caractéristiques de notre mode de vie, notre environnement et notre patrimoine génétique qui augmentent la probabilité que l'on contracte une maladie. Les facteurs de risque ne causent pas en soi la maladie. Ces facteurs représentent plutôt un risque accru, mais non une certitude, de développer une maladie neurodégénérative.

De même, le fait d'être peu ou pas exposé aux facteurs de risque n'empêche pas nécessairement une personne de développer une maladie neurodégénérative. Certains facteurs de risque sont modifiables, ce qui veut dire qu'on

peut les influencer (p. ex., le tabagisme, l'hypertension artérielle). D'autres facteurs de risque sont non-modifiables, ce qui veut dire que l'on ne peut pas les influencer, tels que notre âge ou notre constitution génétique.

Adopter un mode de vie sain peut réduire le risque d'une maladie neurodégénérative. On estime que la moitié des cas de maladies neurodégénératives au monde pourraient être attribuables à neuf facteurs de risque modifiables :

- Les pertes auditives
- L'hypertension
- L'obésité
- Le tabagisme
- La dépression
- Le manque d'activité physique ou la sédentarité
- L'isolement social
- Le diabète
- Un faible niveau d'apprentissage

Bonne nouvelle : d'après les études récentes, le taux de maladies neurodégénératives est en baisse. Nous gérons donc maintenant peut-être mieux certains de ces facteurs de risque!

## Facteurs de risque modifiables

### Facteurs de risque communs à la maladie d'Alzheimer et aux maladies cardiovasculaires

Les facteurs de risque qui suivent s'appliquent à la fois aux maladies cardiovasculaires et aux maladies neurodégénératives, tout particulièrement à la maladie d'Alzheimer et à la maladie cérébro-vasculaire. Ces facteurs de risque cardiovasculaires sont plus présents au fur et à mesure que nous vieillissons.



#### Hypertension artérielle

Les personnes qui ont une forte pression artérielle (hypertension) vers la quarantaine sont plus susceptibles de développer une maladie neurodégénérative par rapport à ceux qui ont une tension artérielle normale. Étant donné que l'hypertension affecte le cœur, les artères et la circulation du sang, elle peut accroître le risque de développer une maladie neurodégénérative, tout particulièrement la maladie cérébro-vasculaire.

Comment diminuer votre pression artérielle ? Les études montrent que l'activité physique et un régime alimentaire sain peuvent faire baisser votre tension et réduire votre risque de développer une maladie neurodégénérative. Si l'adoption d'un mode de vie sain ne semble pas avoir d'impact sur votre tension artérielle, un traitement pharmaceutique est peut-être à envisager.



#### Le tabagisme

La consommation de cigarettes est associée à un large éventail de maladies y compris plusieurs formes de cancer, les maladies cardiovasculaires et le diabète. Les preuves scientifiques sont solides et concordantes : le risque de développer une maladie neurodégénérative est de 45% plus élevé pour les fumeurs par rapport aux non-fumeurs et aux ex-fumeurs.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer! Les fumeurs qui cessent leur tabagisme peuvent réduire leur risque de développer une maladie neurodégénérative.



#### Le diabète

Les personnes qui à la quarantaine ont un diabète de type 2 courent un risque accru de maladie d'Alzheimer, de maladie cérébro-vasculaire et de déficience cognitive. Les personnes atteintes de diabète de type 2 sont en moyenne deux fois plus susceptibles de développer une maladie neurodégénérative par rapport à celles qui n'ont pas de diabète.

Comment contrôler son diabète pour prévenir les troubles cognitifs ? Une gestion prudente, telle qu'une surveillance régulière de son taux de glycémie, peut réduire le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou une maladie neurodégénérative.



### Un taux élevé de cholestérol

Les personnes qui dans la quarantaine ont un taux de cholestérol élevé sont plus susceptibles de développer l'Alzheimer ou une maladie apparentée par rapport à celles dont le taux de cholestérol est normal. Un taux élevé de cholestérol augmente également le risque de développer de l'hypertension et un diabète.

Comment faire baisser son taux de cholestérol ? La recherche indique que les personnes qui traitent leur taux élevé de cholestérol avec des médicaments appelés « statines » ont un risque réduit de développer une maladie neurodégénérative.



### L'obésité et la sédentarité

L'obésité et le manque d'activité physique augmentent le risque de développer un diabète ou de l'hypertension. De même, l'obésité dans la quarantaine accroît le risque de développer une maladie neurodégénérative.

Faire de l'exercice régulièrement réduit le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire, un accident cérébrovasculaire, un diabète et une maladie neurodégénérative. Les entraînements les plus recommandés pour réduire le risque de maladie neurodégénérative sont les exercices d'aérobic ou cardiovasculaires qui augmentent temporairement le rythme cardiaque comme la natation, la course à pieds, le cyclisme ou le vélo stationnaire.



### Une mauvaise alimentation

Une mauvaise alimentation, de haute teneur en graisses saturées, en sucre et en sel, peut accroître le risque de développer plusieurs maladies comme le diabète de type 2, une maladie cardiovasculaire et une maladie neurodégénérative. La recherche démontre que la cuisine méditerranéenne et le régime MIND aident à réduire le risque de développer une maladie neurodégénérative. Le régime MIND combine la cuisine méditerranéenne et le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension soit « approches diététiques pour arrêter l'hypertension »).

Ces deux régimes alimentaires recommandent une faible consommation de viandes, sucreries et produits laitiers et une forte consommation de fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, noix, huile d'olive et poissons.

## Autres facteurs de risque modifiables



### L'alcool

Mondialement, l'alcool est classé en ordre d'importance comme le cinquième facteur de risque de mortalité et d'incapacité. Une consommation excessive (plus de 14 verres par semaine pour les femmes et plus de 21 verres par semaine pour les hommes) accroît le risque de développer une maladie neurodégénérative.

Il se peut qu'une faible consommation ou une consommation modérée d'alcool réduise ce risque. Cette idée est cependant controversée et la plupart des spécialistes ne recommandent pas cette approche pour réduire le risque de développer une telle maladie.



### Un faible niveau d'apprentissage

Les personnes qui n'ont pas fait d'études secondaires encourent un plus grand risque de développer une maladie neurodégénérative. Cependant, on estime que le fait d'apprendre tout au long de la vie favorise le développement d'une « réserve cognitive » et que les personnes qui utilisent activement leur cerveau tout au long de leur vie sont peut-être mieux protégées contre la détérioration des neurones causée par les maladies neurodégénératives.

Comment se constituer une réserve cognitive ? En apprenant constamment de nouvelles choses et en faisant travailler son cerveau tout au long de la vie. Apprendre une nouvelle langue ou découvrir de nouveaux passe-temps sont des activités qui permettent de stimuler le cerveau.



### La dépression

Les personnes qui souffrent de dépression dans la quarantaine ou plus tard dans la vie encourent un plus grand risque de développer une maladie neurodégénérative. Cependant, le lien entre la dépression et les troubles cognitifs n'est pas encore clair. De nombreux chercheurs croient que la dépression est un facteur de risque, alors que d'autres considèrent qu'il s'agit peut-être d'un symptôme précoce de la maladie, ou les deux.



### Les traumatismes crâniens

Les personnes qui subissent des blessures graves ou de manière répétée à la tête sont à plus grand risque de développer une maladie neurodégénérative. Il se peut que les traumatismes crâniens déclenchent un processus qui peut devenir une maladie neurodégénérative. Ceci affecte tout particulièrement les athlètes qui font de la boxe, du soccer, du hockey et du football et qui reçoivent souvent des coups à la tête.

Comment prévenir les traumatismes crâniens lorsque l'on fait du sport ? Il est très important de porter un casque protecteur surtout si vous faites des activités comme du patinage, de la planche à neige, du ski et du vélo.

Les chutes sont la principale cause de traumatismes crâniens et tomber est particulièrement dangereux pour les personnes âgées. Pour réduire le risque de chute à la maison, il faut retirer tout ce qui pourrait faire trébucher (comme les tapis), bien éclairer toutes les pièces et installer des rampes à l'intérieur et à l'extérieur de la maison pour plus de support. Il faut aussi faire attention aux trottoirs glacés en hiver. Et en tout temps, portez des chaussures appropriées!



### Les pertes auditives

Les pertes d'audition légères augmentent le risque de déclin cognitif et d'une maladie neurodégénérative. Si l'on ne sait toujours pas exactement comment cela affecte le déclin cognitif, on sait que les pertes auditives peuvent entraîner l'isolement social, la perte d'autonomie et des difficultés avec les activités de la vie quotidienne.

Comment prévenir la perte auditive ? Il est important de se faire évaluer l'audition annuellement. Il faut éviter d'écouter la musique à trop fort volume ou d'être continuellement exposé à des bruits forts. Si vous avez des problèmes d'audition, songez à porter un appareil auditif.



### L'isolement social

L'isolement social peut accroître le risque d'hypertension, de maladie coronarienne, de dépression, et de maladie neurodégénérative.

Si vous vous sentez seul, souvenez-vous que maintenir une vie sociale active peut réduire votre risque de développer une maladie neurodégénérative. Les interactions sociales peuvent aussi aider à ralentir l'évolution de ces maladies.



### Vivre à proximité d'une route à haute circulation

On estime que les personnes qui vivent à moins de 50 mètres d'une route très fréquentée sont davantage susceptibles de développer une maladie neurodégénérative. Par « route très fréquentée » l'on veut dire une autoroute ou une route principale avec un flux constant de véhicules. Quoique le lien entre les routes très fréquentées et les maladies neurodégénératives reste à éclaircir, les chercheurs se penchent actuellement sur la question de l'impact de la pollution automobile sur le cerveau.

## Les facteurs de risque non-modifiables



### L'âge

Ni les troubles cognitifs ni la maladie d'Alzheimer ne font partie du processus normal de vieillissement, mais l'âge en reste néanmoins le principal facteur de risque.

Plus on vieillit, plus le risque est élevé. Par exemple, un canadien sur vingt âgé de 65 ans et plus a la maladie d'Alzheimer. Après 65 ans, le risque de développer l'Alzheimer double environ tous les cinq ans ; ainsi, un canadien sur quatre âgé de plus de 85 ans a la maladie.

Les maladies neurodégénératives peuvent aussi affecter les personnes de moins de 65 ans. Certaines personnes dans leur quarantaine ou cinquantaine développent des troubles cognitifs ce que l'on appelle « troubles cognitifs à début précoce ». Quoique rares, 16 000 canadiens âgés de moins de 65 ans sont atteints de troubles cognitifs à début précoce.

Pour plus de renseignements concernant les troubles cognitifs à début précoce, consultez notre site Web au <http://www.alzheimer.ca/fr/Home/About-dementia/Dementias/young-onset-dementia>.



## Le sexe de la personne

Les femmes ont un plus grand risque de développer la maladie d'Alzheimer que les hommes. Quoiqu'on n'en connaisse toujours pas les raisons, on note parmi les facteurs déterminants potentiels le fait que les femmes vivent (en moyenne) plus longtemps que les hommes, les changements de taux d'œstrogène chez les femmes au cours de leur vie, et la fragilité physique et autres problèmes de santé qui tendent à être plus présents chez les femmes. De plus, il semblerait que le fait d'avoir le gène ApoE4 pourrait accroître chez les jeunes femmes le risque de développer la maladie d'Alzheimer; cependant, le risque est le même tant chez les hommes que les femmes plus âgés porteurs de ce gène.

Les hommes et les femmes ont le même risque de développer l'une des autres maladies neurodégénératives telles les dégénérescences fronto-temporales.



## La génétique

On ne comprend pas encore tout à fait le rôle que les gènes jouent dans la genèse des maladies neurodégénératives. Les scientifiques ont identifié plus de vingt gènes qui pourraient accroître le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Trois de ces gènes sont directement impliqués dans la maladie d'Alzheimer : les gènes PS1, PS2 et APP. Les personnes ayant une mutation de l'un de ces gènes développeront presque certainement la forme familiale d'Alzheimer, souvent bien avant 65 ans. Si l'un des parents est porteur d'un de ces gènes défectueux, la probabilité que leurs enfants héritent de la maladie est de 50 %.

La forme familiale de la maladie d'Alzheimer est très rare et ne représente que 2 à 5% des cas d'Alzheimer. Les 17 autres gènes associés à la maladie d'Alzheimer constituent des « facteurs de risque », c'est-à-dire que ces gènes augmentent le risque de développer la maladie, mais ne sont pas une garantie.

## Autres facteurs de risque

D'autres conditions médicales peuvent accroître le risque de troubles cognitifs y compris la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, les insuffisances rénales chroniques et le VIH. Le syndrome de Down et certains autres troubles du développement peuvent également accroître le risque de troubles cognitifs.

Pour vous renseigner sur les autres formes de troubles cognitifs, consultez la section « Autres troubles cognitifs » sur le site de la Société Alzheimer au <http://www.alzheimer.ca/fr/Home/About-dementia/Dementias>.

## Comment réduire votre risque de développer une maladie neurodégénérative ?

- Faites de l'exercice
- Évitez le tabac et la consommation excessive d'alcool
- Surveillez votre santé en maintenant votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie et votre poids dans les limites recommandées
- Maintenez vos relations et vos activités sociales
- Faites des choix alimentaires avisés, adoptez une alimentation équilibrée et saine, riche en céréales, poissons, légumineuses et légumes
- Réduisez votre niveau de stress
- Stimulez votre cerveau en essayant quelque chose de nouveau, comme des jeux ou l'apprentissage d'une nouvelle langue
- Protégez votre tête en portant un casque lorsque vous faites des activités sportives
- Songez à installer des mains courantes dans tous les escaliers et des barres d'appui dans les salles de bain pour réduire le risque d'une chute

Pour plus de renseignements, consultez la section « Santé du cerveau » sur notre site Web au <http://www.alzheimer.ca/santeducerveau>.

## Comment réduire votre risque de développer une maladie neurodégénérative ?

Facteurs de risque	Stratégies
 <p>Hypertension artérielle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si votre médecin a recommandé un traitement pour l'hypertension, prenez les médicaments prescrits</li> <li>• Réduisez votre consommation en sodium et en sel</li> <li>• Suivez un régime faible en graisses</li> <li>• Surveillez régulièrement votre tension artérielle</li> <li>• Trouvez des moyens sains de gérer votre niveau de stress, comme en participant à des activités physiques ou en écoutant de la musique</li> </ul>
 <p>Tabagisme</p>	<p>On recommande d'éviter complètement le tabac. Pour vous aider à arrêter de fumer, songez à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• parler avec un professionnel de la santé qui pourra vous offrir des conseils utiles sur les thérapies de remplacement de la nicotine, les médicaments de sevrage anti-tabagiques ainsi que les programmes dans votre collectivité</li> <li>• vous fixer une date de renoncement au tabac et créer un plan d'action pour vous aider à arrêter de fumer</li> <li>• vous renseigner sur les symptômes de sevrage éventuels, telles que la fièvre et la colère, et comment vous y préparer</li> <li>• demander de l'aide. Appelez le <b>service d'assistance téléphonique sans frais pour les fumeurs 1-866-JARRETE (1-866-527-7383) du gouvernement canadien</b> pour parler avec quelqu'un et obtenir du soutien.</li> </ul>
 <p>Diabète</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenez un poids-santé</li> <li>• Songez à discuter avec un diététicien agréé pour apprendre à manger sainement</li> <li>• Demandez à votre médecin quel devrait être votre taux de glycémie cible</li> <li>• Surveillez votre taux de glycémie régulièrement</li> </ul>
 <p>Taux élevé de cholestérol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez votre consommation de produits alimentaires transformés, comme les gâteaux et les pizzas</li> <li>• Si possible, cuisinez et consommez la majeure partie de vos repas chez vous. Cela vous permettra de gérer la quantité et le genre de nourriture que vous consommez</li> <li>• Discutez avec un diététicien agréé pour vous renseigner sur les graisses alimentaires et l'information nutritionnelle des différentes denrées alimentaires</li> </ul>
 <p>Obésité et sédentarité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visez à faire au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse. Rien que 10 minutes à la fois peuvent contribuer à atteindre cette cible.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- On comprend parmi les exemples d'activité physique d'intensité modérée une promenade avec son chien ou une balade en vélo</li> <li>- On comprend parmi les exemples d'activité physique d'intensité vigoureuse la nage ou la course à pieds</li> <li>- Si possible, essayez d'ajouter au moins deux fois par semaine des activités qui renforcent les muscles et les os, comme de monter les escaliers ou jardiner</li> </ul> </li> <li>• Si votre mobilité est réduite, essayez de faire des activités qui vous aideront à maintenir votre équilibre et éviter les chutes, comme de participer à des classes de yoga en douceur ou de tai chi</li> </ul>
 <p>Consommation élevée d'alcool</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez votre consommation d'alcool en ne prenant pas plus de :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deux verres par jour avec un maximum de 10 verres par semaine si vous êtes une femme</li> <li>- Trois verres par jour avec un maximum de 15 verres par semaine si vous êtes un homme</li> </ul> </li> <li>• L'alcool peut interagir avec les médicaments que l'on prend ou avoir un impact sur d'autres aspects liés à la santé. Si vous avez des inquiétudes, parlez-en avec votre médecin.</li> <li>• Par « verre » on veut dire :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 341 ml/ 12 oz (une bouteille) de bière (5 % d'alcool)</li> <li>- 142 ml/5 oz de vin (12 % alcool)</li> <li>- 43 ml/1½ oz d'alcool fort (40 % alcool)</li> </ul> </li> </ul>

Facteurs de risque	Stratégies
 <p>Faible niveau d'apprentissage</p>	<p>Apprenez toute votre vie! Mettez vos méninges au défi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variez vos routines. Essayez quelque chose de nouveau ou de faire les tâches ordinaires différemment, comme de vous brosser les cheveux avec l'autre main.</li> <li>• Trouvez-vous de nouveaux loisirs</li> <li>• Apprenez une nouvelle langue</li> <li>• Apprenez à jouer d'un instrument de musique ou joignez-vous à une chorale</li> <li>• Jouez à des jeux comme les jeux de mots, les puzzles et les jeux de mémoire</li> </ul>
 <p>Dépression</p>	<p>Si vous êtes régulièrement triste, fatigué, désespéré, seul ou irritable, il se pourrait que vous fassiez une dépression. Si vous vous sentez ainsi, prenez rendez-vous avec votre médecin ou un professionnel de la santé mentale. En plus d'un traitement professionnel, songez à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous renseigner sur la dépression</li> <li>• Maintenir un mode de vie actif, comme de faire une marche quotidiennement</li> <li>• Documenter vos sentiments, vos pensées et vos expériences dans un journal intime</li> <li>• Faire part de vos impressions à vos amis et votre famille</li> <li>• Adhérer à votre traitement médical. Si vous prenez des médicaments, informez votre médecin de tout changement d'humeur ou de comportement</li> </ul>
 <p>Traumatismes crâniens</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portez un casque lorsque vous faites la moindre activité sportive comme le patinage ou le vélo</li> <li>• Conduisez prudemment et mettez toujours votre ceinture de sécurité</li> <li>• Passez en revue vos médicaments régulièrement pour éviter les médicaments ou les traitements combinés qui pourraient affecter votre équilibre</li> <li>• Songez à installer des mains courantes dans tous les escaliers et des barres d'appui dans les salles de bain pour réduire le risque d'une chute</li> </ul>
 <p>Pertes auditives</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faites-vous examiner l'audition tous les ans</li> <li>• Demandez à votre médecin de vérifier que vous n'avez pas d'accumulation de cérumen dans les oreilles. Si vous avez un excès de cérumen, votre médecin devrait pouvoir retirer le bouchon de cire.</li> <li>• Assurez-vous de porter des appareils auditifs si vous avez des problèmes d'ouïe</li> <li>• Vérifiez régulièrement les piles et le réglage de vos appareils</li> </ul>
 <p>Isolement social</p>	<p>Restez en contact. Songez à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous joindre à un club philanthropique, faire du bénévolat, ou rencontrer de nouvelles personnes qui partagent vos centres d'intérêt</li> <li>• Rendez visite à des amis de longue date</li> <li>• Parlez régulièrement au téléphone avec vos amis et votre famille pour maintenir le contact</li> <li>• Servez-vous de votre courrier électronique ou de Facebook pour rester en relation avec vos amis ou les membres de votre famille. Si utiliser un ordinateur vous pose problème, relevez le défi et stimulez votre cerveau en apprenant comment créer un compte Facebook et un compte courriel.</li> </ul>
 <p>Mauvaise alimentation</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une alimentation de type méditerranéenne peut réduire le risque de développer une maladie neurodégénérative. La cuisine méditerranéenne repose sur une forte consommation de fruits, légumes, légumineuses et céréales, et une consommation modérée de poissons gras et de produits laitiers</li> <li>• Il a aussi été démontré que le régime MIND réduit le risque de développer une maladie neurodégénérative. Le régime MIND combine la cuisine méditerranéenne et le système DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension soit « approches diététiques pour arrêter l'hypertension ») et comprend beaucoup de légumes à feuilles vertes et autres légumes, de noix, de poissons et de l'huile d'olive.</li> <li>• Regardez votre assiette. Vous devriez y voir toute une gamme de couleurs!</li> <li>• Consommez 7 à 10 portions de fruits et de légumes par jour</li> <li>• Choisissez des plats qui ont moins de sucre ajouté, de graisses saturées et de sel</li> <li>• Mangez des pains, des céréales et des graines à teneur élevée en fibres, et des protéines animales faibles en gras, comme des poitrines de poulet désossées et des gruaux</li> <li>• Consommez des aliments riches en huiles omega-3 comme les poissons d'eaux froides (p. ex. les truites et les saumons) et les noix</li> <li>• Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée</li> <li>• Moins, c'est mieux! Servez des portions plus petites et remplissez votre assiette principalement de fruits et de légumes.</li> </ul>

*Le contenu de ce document est fourni à titre d'information seulement et ne constitue en aucun cas, de la part de la Société Alzheimer du Canada, un conseil, une approbation ou une recommandation à l'égard d'un produit, d'un service ou d'une entreprise, ses revendications ou caractéristiques. Cette fiche d'information ne vise en aucun cas à remplacer le diagnostic clinique d'un professionnel de la santé.*

## Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada  
20 Eglinton avenue ouest, 16<sup>e</sup> étage, Toronto, Ontario M4R 1K8  
Tél : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-322-6656  
Courriel : [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca) Site Web : [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)  
Facebook : [facebook.com/AlzheimerCanada](https://facebook.com/AlzheimerCanada) Twitter : [twitter.com/AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)

