

An illustration featuring a large, pink, stylized brain as the central focus. A person in blue scrubs sits atop the brain, holding a white document. To the left, a person in light blue clothing stands on a black ladder, using a magnifying glass to inspect the brain's surface. In the foreground, a person in a yellow hijab and light blue scrubs kneels, holding a pink cloth. To the right, a woman in blue scrubs and a man in a light blue lab coat with a stethoscope stand looking towards the brain. The background is a light blue circle with white geometric shapes like lines, dots, and plus signs. A pink speech bubble in the upper right corner contains the text 'le Petit GUIDE 2020'.

le Petit  
**GUIDE**  
2020

# PRÉVENTION ALZHEIMER

LE GUIDE DE LA SANTÉ DU CERVEAU

# PRÉVENTION ALZHEIMER

## — LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER —

PAR LE DOCTEUR OLIVIER DE LADOUCETTE, PSYCHIATRE ET GÉRIATRE  
PRÉSIDENT DE LA FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER



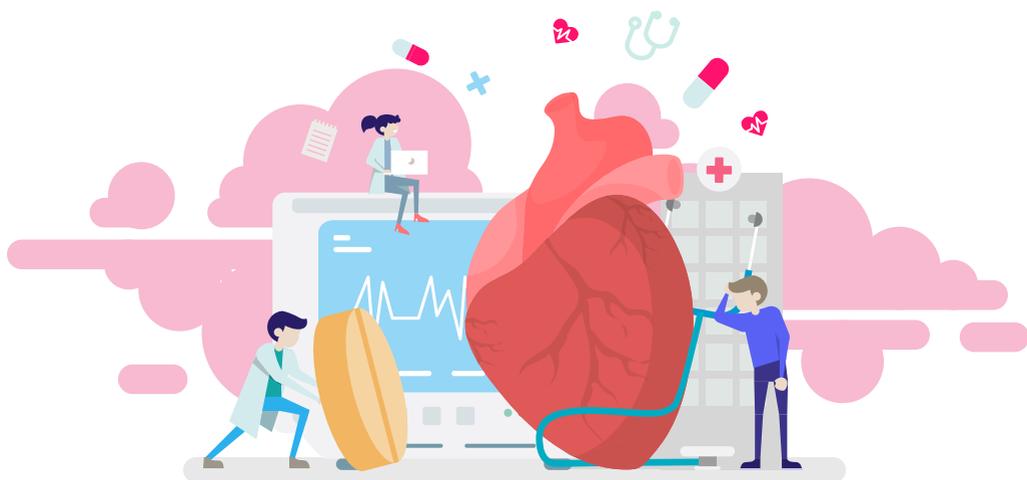
Prévenir le déclin cognitif, retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer, réduire les facteurs de risque... dans l'attente d'un traitement réellement efficace, les chercheurs s'intéressent depuis plusieurs années à la prévention et identifient plusieurs facteurs **de risque modifiables**. Des facteurs de risque **cardio-vasculaires** comme le diabète, l'hypertension, ou l'hypercholestérolémie sont par exemple associés à une survenue plus fréquente de la maladie. D'autres facteurs sont également étudiés, comme **la sédentarité**, le manque **d'activité intellectuelle**, les mauvaises **habitudes alimentaires**, le manque de **sommeil** ou encore, de faibles **interactions sociales**. **Concrètement, environ un tiers des cas d'Alzheimer dans le monde serait attribuable à ces facteurs de risque modifiables**. Ainsi, un meilleur accès à l'information et à la prévention, notamment à partir de 40 ans, permettrait d'éviter un très grand nombre de cas.

**Alors, voici 9 conseils essentiels pour une bonne santé de votre cerveau. A pratiquer et faire circuler sans modération !**



# PRENEZ SOIN

DE VOTRE COEUR



De nombreuses études mettent en évidence la relation entre une mauvaise santé vasculaire au cours de la vie et le risque de développer plus tard un déficit cognitif et une maladie neurodégénérative.

## Faites-vous suivre régulièrement par votre médecin :

Il est important de prévoir des consultations de routine pour faire contrôler sa tension, effectuer un bilan sanguin. Ainsi, une hypertension artérielle, un diabète ou une hypercholestérolémie pourront être dépistés à temps, quand il est possible de les traiter avant qu'il n'y ait des dégâts irréparables.



# BOUGEZ

— ÇA FAIT DU BIEN —



La pratique d'une activité physique régulière stimule la **circulation sanguine**, y compris vers le cerveau, ce qui contribue à une meilleure **oxygénation** de celui-ci. Il a été montré que même une pratique modérée de type marche rapide, natation, danse, vélo, de 30 minutes 3 fois par semaine, retarde le déclin cognitif. Des études scientifiques récentes ont montré que l'exercice physique intense (30 mn par jour) stimule la formation de nouveaux neurones, et ce tout au long de la vie. De plus, l'exercice physique stimule la production d'hormones comme les **endorphines** (qui agissent sur l'humeur), la **dopamine** (humeur et anti-fatigue) favorisant la régulation du stress et un meilleur sommeil. Si vous ne pouvez pas faire du sport, simplement la marche ou le jardinage peuvent permettre de rester en forme et de ralentir le déclin cognitif.



# CONSEILS

## PRATIQUES

### QUELQUES SUGGESTIONS POUR AUGMENTER VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE SANS VOUS FORCER

**Marchez Plus :** au lieu de prendre les transports en communs, vous pouvez marcher ou descendre quelques stations plus tôt afin de finir à pied.

**Prenez les escaliers** plutôt que l'ascenseur ou l'escalator, c'est excellent pour le cœur et pour muscler ses jambes !

**Profitez des moments d'attente pour muscler** (discrètement) abdos et fessiers ou tenter un équilibre sur un pied.

**Allez faire vos courses,** au lieu de vous faire livrer.

**Faites le ménage,** c'est un sport qui sollicite de nombreux muscles. À vos chiffons !

**Promenez votre chien :** en marchant ou en courant, c'est un excellent moyen de s'aérer.

**Ne restez pas inactif devant votre télévision :** profitez-en pour faire des exercices musculaires avec de petites haltères ou une bouteille d'eau pleine.





# MANGEZ

— SAINEMENT —



Des habitudes alimentaires saines et le maintien d'un Indice de masse corporelle (IMC) normal réduiraient de façon significative les risques de développer la maladie d'Alzheimer. Un régime équilibré, riche en fruits (dont les fruits rouges) et légumes (dont ceux à feuilles type choux) est recommandé car apportant des antioxydants. Ces derniers permettent de lutter contre la production de radicaux libres en excès, qui sont toxiques pour les neurones. Le régime méditerranéen, est par exemple reconnu comme particulièrement bénéfique dans la prévention des pathologies cardiovasculaires. Il est riche en végétaux et en graisses enrichies en oméga-3 (huile d'olive, noix, poissons et fruits de mer) dont le cerveau a besoin pour bien fonctionner, participant ainsi à la réduction du déclin cognitif. A la croisée du régime méditerranéen et du régime DASH (luttant contre l'hypertension artérielle et pauvre en sel), **le régime MIND\*** a été élaboré par des scientifiques américains pour une santé optimale du cerveau. Depuis quelques années les chercheurs se penchent sur l'impact du microbiote intestinal, largement influencé par l'alimentation, sur la santé du cerveau.

**\*MIND : Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay**



# EXEMPLE

## PRATIQUE

### UNE JOURNÉE TYPE DE MENUS DU RÉGIME MIND

Ce régime a été créé par le Dr Martha Clare Morris, de la Rush University Medical Center de Chicago, et testé sur un large panel de patients.\* C'est un régime préventif de la dégénérescence qui nécessite d'être suivi sur le long cours pour être efficace.

#### MATIN

- \* 1 tranche de pain complet
- \* 1 portion de fromage (30g environ)
- \* 1 fruit
- \* 1 boisson chaude : thé (vert de préférence), café, infusion.

#### MIDI

- \* 1 portion de 150g de protéine animale (volaille, poissons gras, crustacés, fruits de mer, oeufs)
- \* 1 portion de légumes à feuilles vertes
- \* 1 petite portion de céréales complètes (riz, quinoa, boulgour...)
- \* 1 bol de fruits rouges

#### GOÛTER

- \* 1 poignée d'oléagineux (40/50g : amandes, noisettes, noix du Brésil, ...)
- \* 1 ou 2 carrés de chocolat noir

#### DÎNER

- \* 1 portion de légumes secs (pois chiche, lentilles, haricots blanc ou rouge, fèves, flageolets, ...)
- \* 1 portion de légumes frais : haricots verts, artichauts, courgettes, poivrons ou navets ...
- \* 1 laitage (animal ou végétal)

A proscrire : alcools et graisses saturées.

Il n'y a pas de restrictions en termes de quantités. Les cuissons à basse température sont recommandées. Les aliments bio sont à privilégier.

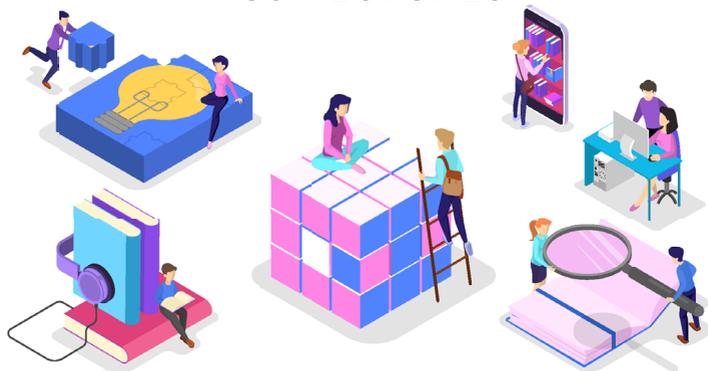
Ce régime convient à tous, quel que soit l'âge. Pas de contre-indication.

**Néanmoins, si vous souffrez d'une pathologie spécifique, parlez-en d'abord à votre médecin.**



# STIMULEZ

VOS NEURONES



Apprendre tout au long de la vie, pratiquer de nouvelles activités stimulantes, permettraient d'augmenter la réserve neuronale dans le jeune âge et en milieu de vie et auraient un effet protecteur sur le déclin cognitif ou le développement de la maladie en jouant sur l'adaptabilité permanente de notre cerveau (la plasticité neuronale), la fonction des neurones perdus serait ainsi compensée. Suivez un cours qui vous intéresse ou apprenez une langue étrangère, lisez, pratiquez des jeux tels que le bridge, les échecs ou les mots croisés... Autant d'activités qui permettent de travailler sa concentration et ses capacités mentales. Il est à noter que la musique est un champ particulièrement étudié par les chercheurs, qui ont observé que les cerveaux des musiciens ont une densité de neurones plus importantes dans **l'hippocampe\*** et qu'ils seraient moins à risque de développer une maladie neuro-dégénérative. Le choix d'activités est donc large, il vous reste à trouver une activité stimulante que vous aimerez pratiquer.

**\* Hippocampe : structure du cerveau qui joue un rôle central dans la mémoire et la navigation spatiale**



# DORMEZ

BIEN



Avoir des insomnies ou souffrir d'apnée du sommeil peuvent provoquer des problèmes de concentration ou de mémoire. Par ailleurs, c'est durant le sommeil que le cerveau évacue ses déchets, notamment les protéines bêta-amyloïdes anormales présentes en quantité dans le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Il est recommandé de dormir environ 7 heures par nuit et de respecter le cycle veille-sommeil. Un petit truc : de nombreux experts conseillent la lecture avant le coucher pour apaiser l'esprit et préparer le corps au sommeil.

**La lecture étant également bénéfique pour lutter contre le déclin cognitif, ce serait le double effet positif de cette activité !**



# AYEZ UNE VIE

SOCIALE ACTIVE



Il a été démontré que le cerveau des personnes qui ont des contacts sociaux réguliers fonctionnerait mieux que celui des personnes qui n'en ont pas. Les liens sociaux stimuleraient le développement d'un réseau neuronal dense qui permettrait de compenser plus longtemps les lésions induites par la maladie d'Alzheimer. En effet des relations sociales positives et stimulantes telles que passer du bon temps en famille ou entre amis, participer à des clubs, avoir une vie associative... permettent de maintenir agréablement le cerveau actif.

**Choisissez les activités sociales qui ont du sens pour vous ainsi que les personnes avec qui vous vous sentez bien afin de favoriser le plaisir et le rire...**



# RELAXEZ-VOUS

ET RESPIREZ



Détendez-vous, **évit**ez le **stress permanent** car il déclenche la fabrication de corticoïdes qui, en excès, peuvent favoriser la destruction des neurones. Des études sérieuses ont montré que, soumises à un stress psychologique important, les personnes déprimées présentent une diminution du volume de l'hippocampe, le nombre de connexions neuronales, aussi appelées synapses, diminuant. Mais bonne nouvelle cette neurotoxicité du stress n'est pas définitive ! Il existe de nombreuses activités permettant de lutter contre le stress comme le sport, ou de se relaxer, telles que le yoga, la méditation, le tai-chi, la cohérence cardiaque... ou simplement, de se ressourcer au contact la nature.



# SURVEILLEZ

VISION ET AUDITION



Bien voir et bien entendre au cours du vieillissement permettraient de prévenir le déclin cognitif. Plusieurs études ont en effet démontré que des personnes âgées malentendantes ou présentant des problèmes de vue non corrigés seraient plus susceptibles de développer une maladie neuro-dégénérative comparativement aux personnes âgées ayant une audition ou une vision normales.

Ainsi, **n'hésitez pas à vous rendre chez des spécialistes en cas de mauvaise audition et de problèmes de vue !** Ils sauront vous conseiller et vous proposer des solutions adaptées.



# SOIGNEZ

## VOTRE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE



Par le passé, plusieurs études avaient indiqué que des **maladies parodontales pouvaient être étroitement associées à la survenue de troubles cognitifs**. En 2009, une étude américaine démontrait déjà l'existence d'un lien entre la présence d'une **parodontite**, maladie infectieuse des tissus entourant les dents, et les troubles de la mémoire et du calcul chez des sujets âgés. Plus récemment, une nouvelle étude a découvert la présence de protéines provenant **de bactéries bucco-dentaires** dans le cerveau de personnes touchées par Alzheimer. Voici donc quelques recommandations :

Pour une bonne hygiène bucco-dentaire, **il est recommandé de se laver les dents deux fois par jour minimum et idéalement après chaque repas à l'aide de matériel adapté** (brosse à dent manuelle, électrique, dentifrices spécifiques, etc.). De plus, n'hésitez pas à **consulter régulièrement votre dentiste** afin que ce dernier puisse contrôler l'état de vos dents et vos gencives.

# CONCLUSION



Les seules preuves scientifiques sérieuses sur les moyens de retarder la survenue de la maladie d'Alzheimer, concernent une prévention combinant l'exercice physique, la stimulation mentale, la socialisation et l'alimentation.

**Cette prévention est efficace pour 30% des cas de maladies neurodégénératives.**

Vous pouvez réduire les facteurs de risque environnementaux du déclin cognitif pathologique en changeant votre mode de vie et en surveillant votre état physique. À vous de jouer !

# RÉFÉRENCES

## SCIENTIFIQUES

### INTRODUCTION :

**NORTON S. ET AL.** (2014). POTENTIAL FOR PRIMARY PREVENTION OF ALZHEIMER'S DISEASE: AN ANALYSIS OF POPULATION-BASED DATA. *LANCET NEUROLOGY* 13(8),788-94



### PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR

**DE LA TORRE J.C.** (2010). VASCULAR RISK FACTOR DETECTION AND CONTROL MAY PREVENT ALZHEIMER'S DISEASE. *AGEING RESEARCH REVIEWS*, 9(3), 218-225. **LUCHSINGER, J. A. ET AL.** (2005). AGGREGATION OF VASCULAR RISK FACTORS AND RISK OF INCIDENT ALZHEIMER DISEASE. *NEUROLOGY*, 65(4), 545-551. **LUCHSINGER, J.A., & MAYEUX, R.** (2004). CARDIOVASCULAR RISK FACTORS AND ALZHEIMER'S DISEASE. *CURRENT ATHEROSCLEROSIS REPORTS*, 6(4), 261-266.



### BOUGEZ, CA FAIT DU BIEN

**OKONKWO, O. C. ET AL.** (2014). PHYSICAL ACTIVITY ATTENUATES AGE-RELATED BIOMARKER ALTERATIONS IN PRECLINICAL AD. *NEUROLOGY*, 83(19), 1753-1760. **VAN PRAAG H ET AL.** EXERCISE ENHANCES LEARNING AND HIPPOCAMPAL NEUROGENESIS IN AGED MICE. *J NEUROSCI*. 21 SEPTEMBRE 2005, 25(38):8680-5. **AHLISKOG, J. E. ET AL.** (2011, SEPTEMBER). PHYSICAL EXERCISE AS A PREVENTIVE OR DISEASE-MODIFYING TREATMENT OF DEMENTIA AND BRAIN AGING. IN *MAYO CLINIC PROCEEDINGS (VOL. 86, NO. 9, PP. 876-884)*. ELSEVIER.



### MANGEZ SAINEMENT

**BARNARD, N. D. ET AL.** (2014). DIETARY AND LIFESTYLE GUIDELINES FOR THE PREVENTION OF ALZHEIMER'S DISEASE. *NEUROBIOLOGY OF AGING*, 35, S74-S78. **LOURIDA, I. ET AL.** (2013). MEDITERRANEAN DIET, COGNITIVE FUNCTION, AND DEMENTIA: A SYSTEMATIC REVIEW. *EPIDEMIOLOGY*, 24(4), 479-489. **MORRIS, M. C. ET AL.** (2015). MIND DIET ASSOCIATED WITH REDUCED INCIDENCE OF ALZHEIMER'S DISEASE. *ALZHEIMER'S & DEMENTIA*, 11(9), 1007-1014.



### STIMULEZ VOS NEURONES

**WILSON, R. S. ET AL.** (2002). PARTICIPATION IN COGNITIVELY STIMULATING ACTIVITIES AND RISK OF INCIDENT ALZHEIMER DISEASE. *JAMA*, 287(6), 742-748. **PLATEL, H.** (2014). EFETS DE LA MUSIQUE SUR LE CERVEAU: DE LA NEUROIMAGERIE À LA CLINIQUE. *EUROPEAN PSYCHIATRY*, 29(8), 666-667.



### DORMEZ BIEN

**LIM, A. S. ET AL.** (2013). MODIFICATION OF THE RELATIONSHIP OF THE APOLIPOPROTEIN E  $\epsilon 4$  ALLELE TO THE RISK OF ALZHEIMER DISEASE AND NEUROFIBRILLARY TANGLE DENSITY BY SLEEP. *JAMA NEUROLOGY*, 70(12), 1544-1551. **ARENÁZA-URQUIJO, E. M. ET AL.** (2017). DISTINCT EFFECTS OF LATE ADULTHOOD COGNITIVE AND PHYSICAL ACTIVITIES ON GRAY MATTER VOLUME. *BRAIN IMAGING AND BEHAVIOR*, 11(2), 346-356.



### AYEZ UNE VIE SOCIALE ACTIVE

**WILSON, R. S. ET AL.** (2007). LONELINESS AND RISK OF ALZHEIMER DISEASE. *ARCHIVES OF GENERAL PSYCHIATRY*, 64(2), 234-240. **KUIPER, J. S. ET AL.** (2015). SOCIAL RELATIONSHIPS AND RISK OF DEMENTIA: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF LONGITUDINAL COHORT STUDIES. *AGEING RESEARCH REVIEWS*, 22, 39-57.



### RELAXEZ-VOUS ET RESPIREZ

**LIU, W. ET AL.** (2017). THE ROLE OF NEURAL PLASTICITY IN DEPRESSION: FROM HIPPOCAMPUS TO PREFRONTAL CORTEX. *NEURAL PLASTICITY*, 2017. **KHALSA, D. S.** (2015). STRESS, MEDITATION, AND ALZHEIMER'S DISEASE PREVENTION: WHERE THE EVIDENCE STANDS. *JOURNAL OF ALZHEIMER'S DISEASE*, 48(1), 1-12.



### AUDITION ET VISION :

**GALLACHER, J. ET AL.** (2012). AUDITORY THRESHOLD, PHONOLOGIC DEMAND, AND INCIDENT DEMENTIA. *NEUROLOGY*, 79(15), 1583-1590. **LIN, F. R. ET AL.** (2013). HEARING LOSS AND COGNITIVE DECLINE IN OLDER ADULTS. *JAMA INTERNAL MEDICINE*, 173(4), 293-299. DOI:10.1001/JAMAINTERNMED.2013.1868 **ROGERS, M. A., & LÄNGA, K. M.** (2010). UNTREATED POOR VISION: A CONTRIBUTING FACTOR TO LATE-LIFE DEMENTIA. *AMERICAN JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY*, 171(6), 728-735.



### SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

**DOMINY, S. S. ET AL.** (2019). PORPHYROMONAS GINGIVALIS IN ALZHEIMER'S DISEASE BRAINS: EVIDENCE FOR DISEASE CAUSATION AND TREATMENT WITH SMALL-MOLECULE INHIBITORS. *SCI ADV* 5: EAAU3333. **NOBLE, J. M. ET AL.** (2009). PERIODONTITIS IS ASSOCIATED WITH COGNITIVE IMPAIRMENT AMONG OLDER ADULTS: ANALYSIS OF NHANES-III. *JOURNAL OF NEUROLOGY, NEUROSURGERY & PSYCHIATRY*, 80(11), 1206-1211. **YU, Y. H., & KUO, H. K.** (2008). ASSOCIATION BETWEEN COGNITIVE FUNCTION AND PERIODONTAL DISEASE IN OLDER ADULTS. *JOURNAL OF THE AMERICAN GERIATRICS SOCIETY*, 56(9), 1693-1697.

### CONCLUSION :

**MIDDLETON, L. E., & YAFFE, K.** (2009). PROMISING STRATEGIES FOR THE PREVENTION OF DEMENTIA. *ARCHIVES OF NEUROLOGY*, 66(10), 1210-1215.

**Pour aller plus loin sur l'entretien de la mémoire,  
rendez-vous sur notre site internet :**

<https://alzheimer-recherche.org>



**QUELQUES CONSEILS POUR  
BOOSTER VOTRE MEMOIRE**



**TESTEZ VOTRE MÉMOIRE**

**POUR AIDER LES MALADES,  
AIDONS LES CHERCHEURS :**

**Je donne**

**Vous avez aimé ce guide, partagez ce lien avec vos amis**

