



# 12 CONSEILS ESSENTIELS

POUR LA SANTÉ DU CERVEAU

[www.alzheimerprevention.info](http://www.alzheimerprevention.info)

# PRÉVENTION

## LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

**Un cerveau plus jeune, ça commence à 40 ans !**

“ Le cerveau commence à vieillir à partir de 30 ans et le vieillissement s'accélère à partir de 60 ans. Il est donc important d'acquérir de bonnes habitudes le plus tôt possible pour retarder ce phénomène et maintenir son cerveau en bonne santé et il n'est jamais trop tard pour s'en préoccuper !

**Un cerveau riche de connexions, stimulé, bien oxygéné, sera mieux à même de maintenir ses capacités face aux agressions du vieillissement et des maladies neurodégénératives.** Dans l'attente d'un traitement réellement efficace et spécifique de la maladie d'Alzheimer, les chercheurs s'intéressent depuis plusieurs années à la prévention et identifient plusieurs facteurs de risque modifiables de déclin cognitif. Des facteurs de risque cardiovasculaires sont par exemple associés à une expression 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, 40% des cas de dépendance liés à des déficits cognitifs dans le monde seraient attribuables à ces facteurs de risque modifiables.** Ainsi, un meilleur accès à l'information et à la prévention permettrait d'éviter un très grand nombre de cas.

DOCTEUR OLIVIER DE LADoucETTE

PSYCHIATRE ET GÉRIATRE

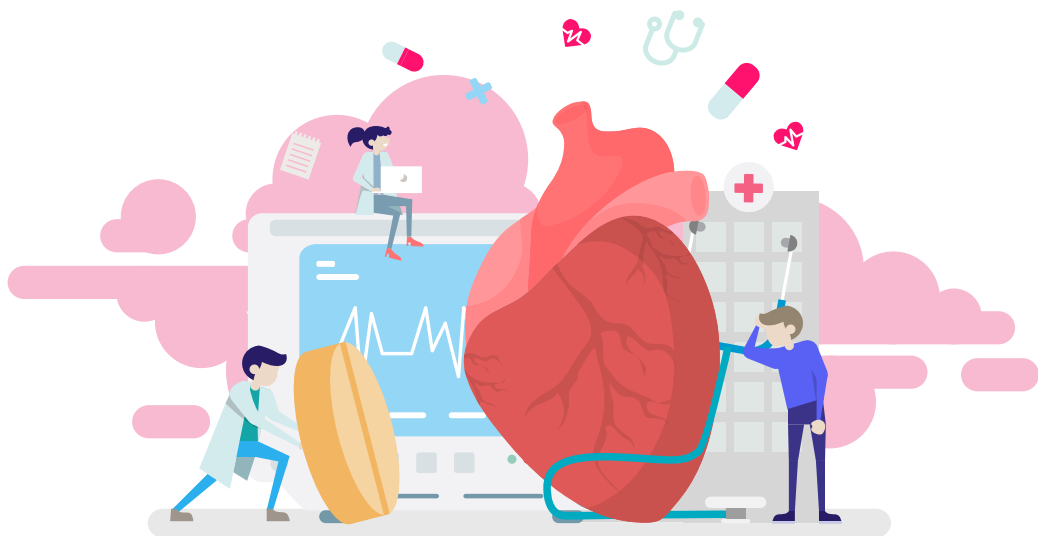
PRÉSIDENT DE LA FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER





# PRENEZ SOIN

DE VOTRE COEUR



De nombreuses études scientifiques mettent en évidence la relation entre une mauvaise santé vasculaire au cours de la vie et le risque de développer plus tard des troubles cognitifs et une maladie neurodégénérative.



# CONSEILS

— PRATIQUES —



## Les ennemis de votre cœur et de vos artères sont :

- L'hypertension artérielle
- L'excès de cholestérol LDL dit «mauvais cholestérol»
- Le diabète
- La sédentarité et le surpoids
- Le tabac

## Alors :

Prévoyez des **consultations de routine** pour faire contrôler votre tension et 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. Et bien sûr, l'activité physique est un des moyens de prévention les plus efficaces du risque cardio-vasculaire.



# REPOUSSEZ

VOS ENNEMIS

FUMER AUGMENTE DE 40% LE RISQUE DE DÉMENCE :

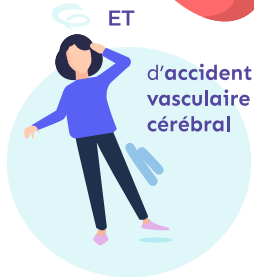
En augmentant le risque de **maladie cardio-vasculaire**



En rétrécissant les **vaisseaux sanguins** dans le cœur et le cerveau



ET



d'**accident vasculaire cérébral**

En créant un stress oxydatif **toxique pour le cerveau**



## Fumer tue vos neurones aussi !

Vous pensez que la nicotine stimule votre cerveau ? C'est vrai, mais : plus vous fumez, plus vos récepteurs nicotiniques vont se mettre au repos, et donc plus vous devrez fumer pour retrouver partiellement cet effet. Vous entrez dans le cercle vicieux de la dépendance. Aucun bénéfice à attendre donc. Le seul effet au long cours sera de favoriser l'obstruction de vos artères et donc de mettre en danger l'oxygénation et l'alimentation de votre cerveau, sans compter le rôle du tabac dans le stress oxydatif, et ses méfaits respiratoires et cancérogènes.

**Les fumeurs ont un risque de développer une maladie d'Alzheimer 40% plus élevé que celui des non-fumeurs.**



# REPOUSSEZ

— VOS ENNEMIS —



## L'abus d'alcool est toxique pour le cerveau.

L'alcoolisme nuit au cerveau et en particulier aux circuits de la mémoire. Notamment par un déficit en vitamine B1 chez les alcooliques chroniques. Il existe des complications cérébrales dramatiques de l'abus d'alcool telles que le syndrome de Korsakoff qui se traduit par une incapacité totale à enregistrer de nouvelles informations.

Certaines études épidémiologiques ont pu observer que le risque de démence de type Alzheimer pouvait être légèrement réduit chez des consommateurs modérés d'alcool, par rapport à des non consommateurs. C'est peut-être dû au fait que ces consommateurs modérés avaient en moyenne une vie sociale riche, n'avaient pas sombré dans la dépendance et étaient plus honnêtes sur leur consommation. Ce résultat n'est pas retrouvé dans des études plus récentes qui évitent certains des possibles biais des études antérieures. Même si une consommation modérée d'alcool est acceptable (moins de deux verres par jour mais pas tous les jours) il n'y a pas là de justification pour commencer à boire de l'alcool si vous n'avez pas cette habitude !



# 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 (notamment les fruits rouges) et légumes (notamment les légumes verts à feuille) est recommandé car apportant des vitamines B et C ainsi que 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. Il est aussi important d'assurer un apport suffisant en vitamine D (présente notamment dans les poissons gras). À 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 optimiser la santé cérébrale.

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



# CONSEILS

## — PRATIQUES —

### EXEMPLE D'UNE JOURNÉE TYPE AVEC LE RÉGIME MIND

Ce régime a été créé par le Dr Martha Clare Morris, du Rush University Medical Center à Chicago, et testé sur un large panel de participants.\* 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 protéines animales pauvres en graisses saturées (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 éviter : alcools et aliments frits, sucrés et transformés (industriels).**

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 généralement à tous, quel que soit l'âge.

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





# PRENEZ

— DES VITAMINES —



**La prise quotidienne de multivitamines** est bénéfique pour la mémoire des « seniors ». C'est la conclusion d'une vaste étude parue en 2023 (1). Le bénéfice est apparu dès la première année de traitement et s'est maintenu pendant les trois ans de l'étude. Il équivalait à un ralentissement de trois années de la perte de mémoire liée à l'âge.

Les composés les plus importants pour une bonne santé cérébrale sont, selon le Dr Manson, qui a co-dirigé ce travail, **les vitamines B6, B12, la thiamine et autres vitamines B** (qui réduisent l'homocystéine), **la lutéine** (un caroténoïde), **le magnésium et le zinc**. Elle ajoute que la marque du produit n'est pas importante pourvu qu'il s'agisse d'un produit contrôlé et de qualité. Mais il doit bien s'agir de petites doses quotidiennes et non de fortes doses qui, elles, n'ont jamais démontré de bénéfice et pourraient même s'avérer toxiques.

En outre, si prendre des multivitamines **contribue à préserver la mémoire**, cela ne se substitue pas, mais doit venir en complément d'une bonne hygiène alimentaire et d'une bonne hygiène de vie.



# 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... de 30 min 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 une meilleure qualité de sommeil. C'est aussi un bon moyen de lutter contre le surpoids. Si vous ne pouvez pas faire du sport, la marche ou le jardinage peuvent permettre de rester en forme.

**À noter : PROTÉGER son cerveau c'est aussi se protéger contre les traumatismes craniens...**

Portez un casque dans les sports à risque : vélo, ski, équitation... Les traumatismes répétés même modérés augmentent le risque de déclin cognitif ; c'est le cas des sports de combat, du football, du rugby...



# 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 coeur 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.

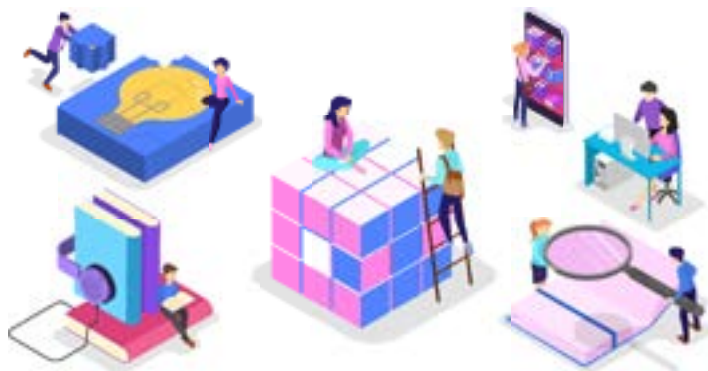
**Ne restez pas inactif devant votre télévision :** profitez-en pour faire des exercices musculaires avec de petites haltères ou une bouteille d'eau pleine.





# STIMULEZ

— VOS NEURONES —



De nombreuses études ont montré le bénéfice d'un bon niveau d'étude pour retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Apprendre tout au long de la vie, pratiquer de nouvelles activités intellectuellement 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. Parmi les nombreuses activités possibles, 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. **Des activités partagées** (chorale, jeux de société ou de cartes) **sont aussi l'occasion d'interactions sociales**. Le choix d'activités est donc large, il vous reste à trouver une activité stimulante que vous aimerez pratiquer.



# CONSEILS

## — PRATIQUES —

**Pour stimuler ses neurones, travailler sa concentration et ses capacités mentales, voici des idées d'activités :**

- Suivez un cours ou des cycles de conférences qui vous intéressent
- Apprenez une langue étrangère.
- Lisez ! Et pourquoi pas retrouvez des amis pour échanger vos livres et partagez vos émotions littéraires...
- Pratiquez des jeux tels que le bridge, les échecs, les sudokus ou les mots croisés. Pensez à varier.
- Engagez-vous ou ré-engagez-vous dans une pratique artistique : écriture, dessin, peinture, poterie, chorale, pratique d'un instrument de musique, menuiserie, bricolage...

Si vous souhaitez stimuler plus particulièrement votre mémoire il existe de nombreux livres d'exercices et de jeux sur le sujet, ainsi que des sites spécialisés. **Vous pouvez aussi participer à un atelier-mémoire (séances hebdomadaires d'une à deux heures).**





# 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.



# DORMEZ

BIEN

ZzzzzZz



Avoir des insomnies ou souffrir d'apnée du sommeil peut 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 présentes en quantité anormale 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.**



# CONSEILS

## PRATIQUES



### QUELQUES PIÈGES À ÉVITER POUR BIEN DORMIR

**Boire de l'alcool:** L'alcool rend plus somnolent. Mais en fait il peut réduire la qualité du sommeil paradoxal, qui constitue le moment où le sommeil est le plus réparateur.

**Boire du café:** On sait bien que la caféine réveille. Mais même le café de l'après-midi pourrait entraver le sommeil car ses effets peuvent se ressentir jusqu'à 12 heures après sa consommation. Le « déca » et les tisanes pourraient contenir des traces de caféine donc il faut bien s'assurer que votre boisson chaude du soir ne contient pas de stimulants.

**Ne pas lâcher ses écrans le soir:** Consulter son smartphone ou répondre à ses mails avant de se coucher a des effets négatifs sur le sommeil. La lumière bleue émise par les écrans inhibe la production de mélatonine, une hormone impliquée dans la synchronisation du cycle veille/sommeil et la régulation de nos rythmes biologiques. Même regarder la télévision pourrait avoir un impact sur le sommeil. Il vaut mieux lire ou pratiquer une activité calmante comme la méditation, afin de stimuler les neurones en douceur.

**Éviter les « somnifères »:** Les benzodiazépines ne sont pas bonnes pour la mémoire. Leur prise prolongée pouvant même être associée à une augmentation du risque de maladie d'Alzheimer.

### QUELQUES CONSEILS POUR OPTIMISER SON SOMMEIL

**Manger léger et peu épicé le soir:** L'estomac travaille beaucoup plus quand il doit digérer de la nourriture grasse ou épicée, ce qui provoque un inconfort intestinal. L'idéal serait de terminer le repas au moins 2 heures avant se coucher.

**Miser sur les aliments qui favoriseraient le sommeil:** En fin de journée notre organisme produit des neuromédiateurs responsables de l'apaisement et de la régulation du sommeil, soit essentiellement de la sérotonine et de la mélatonine. Certains aliments favorisent leur production : légumes verts, légumineuses, riz, œufs, pommes, chocolat noir... D'autres aliments sont à éviter tels que les protéines animales et les graisses cuites qui ont un temps de digestion plus long, et la viande rouge en particulier, qui contribue à produire de la dopamine, l'hormone du réveil.



# 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 taï-chi, la cohérence cardiaque... ou simplement, de se ressourcer au contact la nature. En outre, il est maintenant établi que **l'exposition aux microparticules** est un facteur de risque de maladie d'Alzheimer : lutter contre la pollution peut donc contribuer à réduire collectivement le risque de maladie d'Alzheimer.



# PISTES DE RECHERCHES

## LE MICROBIOTE



**Les microbes à risque (outre la question des germes gingivaux) sont un domaine en cours d'exploration qui fait couler pas mal d'encre et d'octets sur les réseaux sociaux ...**

On parle beaucoup du microbiote : les très nombreux virus, bactéries et levures avec qui nous cohabitons car ils peuplent notre intestin. Le mécanisme le plus souvent invoqué est que certaines de ces bactéries pourraient générer des substances qui rejoindraient la circulation sanguine et pourraient provoquer ou entretenir une réaction inflammatoire participant au mécanisme de la maladie d'Alzheimer.

Les études conduites chez des animaux de laboratoires ne peuvent pas emporter la conviction mais ont conduit à mener des recherches chez l'homme. On a pu constater des différences entre la flore intestinale de sujets cognitivement sains et celle de patients atteints de maladie d'Alzheimer. Une revue systématique avec méta-analyse récemment publiée a conclu qu'il n'y avait pas aujourd'hui de preuve d'un bénéfice de l'administration de probiotiques à des patients atteints de maladie d'Alzheimer.

La question de la prévention par un respect ou une restauration d'une flore intestinale protectrice reste ouverte mais des études cliniques décisives seront bien difficiles à mener.



# PISTES DE RECHERCHES

## LES VIRUS



Les virus sont également un domaine de recherche prometteur. Une nouvelle étude, s'appuyant sur deux banques de données de santé, une finlandaise et une britannique, comportant respectivement 300 000 et 500 000 individus, apporte de nouveaux indices faisant penser que l'exposition à des virus pourrait augmenter le risque de maladie d'Alzheimer (MA) et d'autres maladies neurodégénératives. La plus forte association observée était entre la MA et l'encéphalite virale. La grippe et la pneumonie ont montré ensemble des associations significatives avec toutes les maladies examinées, à l'exception de la Sclérose en Plaques.

Ces données, rétrospectives, ne peuvent conduire qu'à suspecter une association entre infection virale et MA, le mécanisme pouvant être la neuro-inflammation déclenchée ou renforcée par l'infection. De façon surprenante, le risque semblait augmenter même pour des expositions virales très anciennes (jusqu'à quinze ans) alors qu'on sait aujourd'hui que le processus de la maladie d'Alzheimer débute une vingtaine d'années avant les premiers symptômes, ce qui peut jeter un doute sur la responsabilité du virus. Néanmoins, la simple suspicion d'un rôle des maladies virales aussi banales qu'une grippe dans la maladie d'Alzheimer est une raison de plus pour, quand ils existent, recourir aux vaccins qui protègent contre ces maladies.

# 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 intellectuelle, les interactions sociales et l'alimentation.

**Cette prévention est efficace pour éviter 40% des cas de dépendance liés à des 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

**LIVINGSTON G, HUNTLEY J, SOMMERLAD A, ET AL.** DEMENTIA PREVENTION, INTERVENTION, AND CARE: 2020 REPORT OF THE LANCET COMMISSION. LANCET. 2020 AUG 8;396(10248):413-446. **YU JT, XU W, TAN CC, ET AL.** EVIDENCE-BASED PREVENTION OF ALZHEIMER'S DISEASE: SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF 243 OBSERVATIONAL PROSPECTIVE STUDIES AND 153 RANDOMISED CONTROLLED TRIALS. J NEUROL NEUROSURG PSYCHIATRY. 2020 NOV;91(11):1201-1209. **DHANA K, FRANCO OH, RITZ EM, ET AL.** HEALTHY LIFESTYLE AND LIFE EXPECTANCY WITH AND WITHOUT ALZHEIMER'S DEMENTIA: POPULATION BASED COHORT STUDY. BMJ. 2022;377:E068390. PUBLISHED 2022 APR 13.



### 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. **CHOI D, CHOI S, PARK SM.** EFFECT OF SMOKING CESSATION ON THE RISK OF DEMENTIA: A LONGITUDINAL STUDY. ANN CLIN TRANSL NEUROL. 2018 SEP 5;5(10):1192-1199. **SAMIERI C, ET AL.** ASSOCIATION OF CARDIOVASCULAR HEALTH LEVEL IN OLDER AGE WITH COGNITIVE DECLINE AND INCIDENT DEMENTIA. JAMA. 2018;320(7):657-664. DOI: 10.1001/JAMA.2018.11499.



### REPOUSSEZ VOS ENNEMIS

[HTTPS://WWW.ALZHEIMERSRESEARCHUK.ORG/BLOG/ALL-YOU-NEED-TO-KNOW-ABOUT-SMOKING-AND-DEMENTIA/](https://www.alzheimersresearchuk.org/blog/all-you-need-to-know-about-smoking-and-dementia/). **SCHWARZINGER M, POLLOCK BG, HASAN OSM, DUFOUIL C, REHM J;** QALYDAYS STUDY GROUP. CONTRIBUTION OF ALCOHOL USE DISORDERS TO THE BURDEN OF DEMENTIA IN FRANCE 2008-13: A NATIONWIDE RETROSPECTIVE COHORT STUDY. LANCET PUBLIC HEALTH. 2018 MAR;3(3):E124-E132.



### 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. **FEART C, HELMER C, MERLE B, ET AL.** ASSOCIATIONS OF LOWER VITAMIN D CONCENTRATIONS WITH COGNITIVE DECLINE AND LONG-TERM RISK OF DEMENTIA AND ALZHEIMER'S DISEASE IN OLDER ADULTS. ALZHEIMERS DEMENT. 2017;13(11):1207-1216. **NEUFFER J, GOURRU M, THOMAS A, ET AL.** A BIOLOGICAL INDEX TO SCREEN MULTI-MICRONUTRIENT DEFICIENCIES ASSOCIATED WITH THE RISK TO DEVELOP DEMENTIA IN OLDER PERSONS FROM THE COMMUNITY. J ALZHEIMERS DIS. 2022;85(1):331-342. DOI:10.3233/JAD-215011

# RÉFÉRENCES

## SCIENTIFIQUES



### PRENEZ DES VITAMINES

**BAKER LD, MANSON JE, RAPP SR, ET AL.** EFFECTS OF COCOA EXTRACT AND A MULTIVITAMIN ON COGNITIVE FUNCTION: A RANDOMIZED CLINICAL TRIAL. ALZHEIMERS DEMEAT, 2023;19(4):1308-1319



### 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. **WINBLAD B, ANKARCROMA M, JOHANSSON G, NOVAK P, PETER THELIN E, ZETTERBERG H, BLENNOW K.** HEAD TRAUMA IN SPORTS AND RISK FOR DEMENTIA. J INTERN MED. 2019 JUN;285(6):591-593. **ZANIER ER, ET AL.** INDUCTION OF A TRANSMISSIBLE TAU PATHOLOGY BY TRAUMATIC BRAIN INJURY. BRAIN. 2018 SEP 1;141(9):2685-2699.



### 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.



### 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., & LANGA, 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.



# RÉFÉRENCES

## SCIENTIFIQUES



### DORMEZ BIEN

**LIM, A. S. ET AL.** (2013). MODIFICATION OF THE RELATIONSHIP OF THE APOLIPOPROTEIN E 4 ALLELE TO THE RISK OF ALZHEIMER DISEASE AND NEUROFIBRILLARY TANGLE DENSITY BY SLEEP. *JAMA NEUROLOGY*, 70(12), 1544-1551. **ARENAZA-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. **BENNETT DA ET AL.** THE EFFECT OF SOCIAL NETWORKS ON THE RELATION BETWEEN ALZHEIMER'S DISEASE PATHOLOGY AND LEVEL OF COGNITIVE FUNCTION IN OLD PEOPLE: A LONGITUDINAL COHORT STUDY. *LANCET NEUROL.* 2006;5(5):406-12.



### RELAXEZ-VOUS ET RESPIREZ DU BON AIR

**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. **MA YH, CHEN HS, LIU C, ET AL.** ASSOCIATION OF LONG-TERM EXPOSURE TO AMBIENT AIR POLLUTION WITH COGNITIVE DECLINE AND ALZHEIMER'S DISEASE-RELATED AMYLOIDOSIS [PUBLISHED ONLINE AHEAD OF PRINT, 2022 MAY 18]. *BIOL PSYCHIATRY.* 2022;S0006-3223(22)01255-0.



### PISTE DE RECHERCHES

**ANGELUCCI F, CECHOVA K, AMLEROVA J, HORT J.** ANTIBIOTICS, GUT MICROBIOTA, AND ALZHEIMER'S DISEASE. *J NEUROINFLAMMATION.* 2019 MAY 22;16(1):108. **SCHNIER C, JANBEK J, WILLIAMS L, WILKINSON T, LAURSEN TM, WALDEMAR G, RICHTER H, KOSTEV K, LATHE R, HAAS J.** ANTIHERPETIC MEDICATION AND INCIDENT DEMENTIA: OBSERVATIONAL COHORT STUDIES IN FOUR COUNTRIES. *MEDRXIV.* POSTED DECEMBER 04, 2020. **LEVINE KS, LEONARD HL, BLAUWENDRAAT C, ET AL.** VIRUS EXPOSURE AND NEURODEGENERATIVE DISEASE RISK ACROSS NATIONAL BIOBANKS [PUBLISHED ONLINE AHEAD OF PRINT, 2023 JAN 11]. *NEURON.* 2023;S0896-6273(22)01147-3. **LEVINE, K. S. ET AL.** VIRUS EXPOSURE AND NEURODEGENERATIVE DISEASE RISK ACROSS NATIONAL BIOBANKS. *NEURON* 10.1016/J.NEURON.2022.12.029 (2023).

### 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



Avec votre soutien protégeons-nous, protégeons  
nos aînés en adoptant les bons réflexes santé  
pour le cerveau.

# SOUTENEZ L'ACTION

DE LA FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER  
EN FAISANT UN DON



## Vous avez aimé ce guide ?

Aidez-nous à diffuser ce guide en parlant de notre site [alzheimerprevention.info](http://alzheimerprevention.info) autour de vous.

