le Petit GUIDE

# NOS CONSEILS ESSENTIELS POUR LA SANTÉ DU CERVEAU

www.alzheimerprevention.info

FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER

# PRÉVENTION LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

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

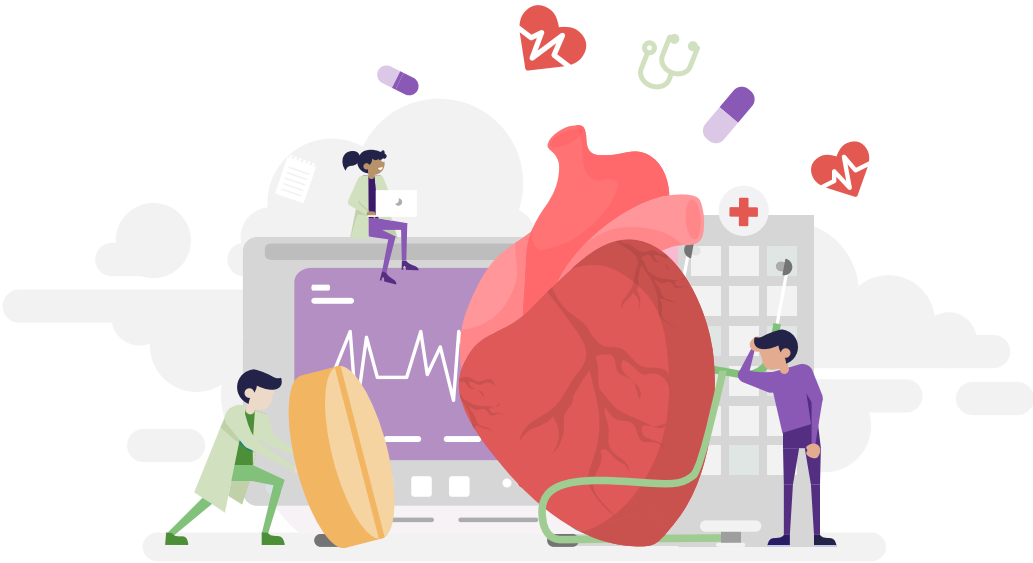
Le cerveau commence à vieillir à partir de 30 ans et le vieillissement s'accélère à partir de 60 ans. Il est donc important d'acquérir de bonnes habitudes le plus tôt possible pour retarder ce phénomène et maintenir son cerveau en bonne santé et il n'est jamais trop tard pour s'en préoccuper !

**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, 45% 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

FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER

# 1: 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.

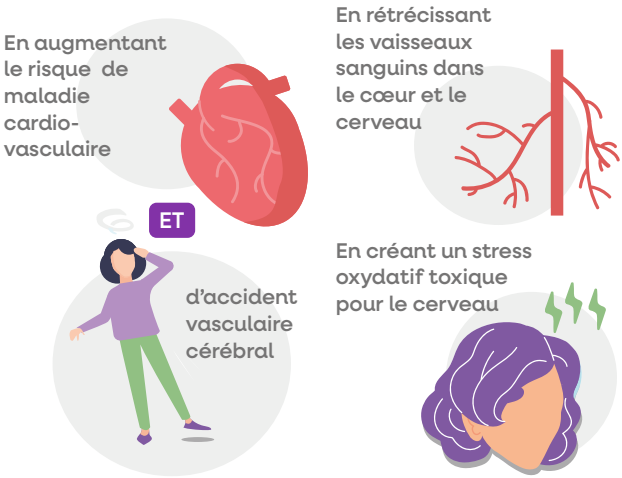
# 2: REPOUSSEZ VOS ENNEMIS

## 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 cancérigènes.

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

**FUMER AUGMENTE DE 40% LE RISQUE DE DÉMENCE :**



## Fumer tue vos neurones aussi !

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 !

# 3: 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 de 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 protéine animale faibles 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

### SOIR

- 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.

# 4: 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, football, rugby...

# CONSEILS PRATIQUES

## Quelques suggestions pour augmenter votre activité physique quotidienne sans vous forcer

**MARCHER 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**

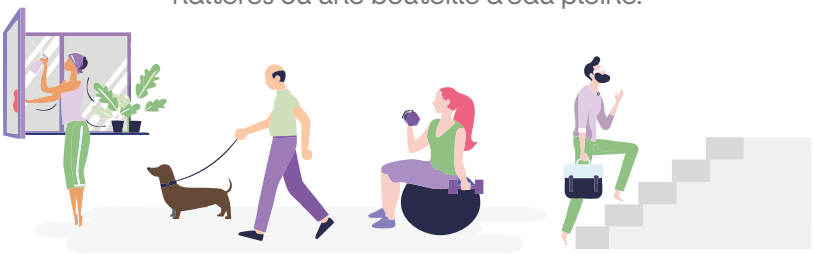
c'est un sport qui sollicite de nombreux muscles. À vos chiffons !

**PROMENEZ VOTRE CHIEN**

en marchant ou en courant, c'est un excellent moyen de s'aérer.

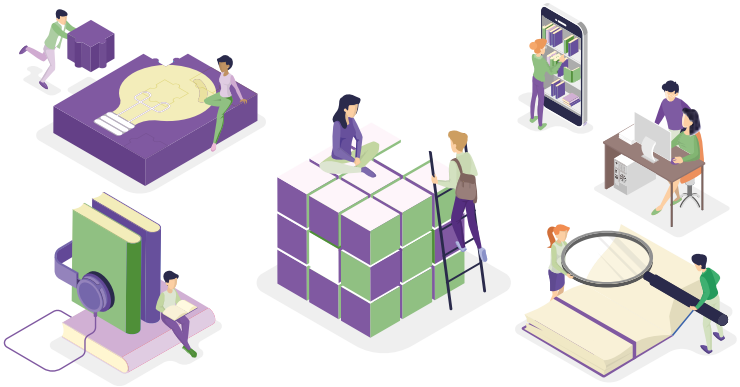
**NE RESTEZ PAS INACTIF DEVANT VOTRE TÉLÉVISION**

profitez-en pour faire des exercices musculaires avec de petites haltères ou une bouteille d'eau pleine.



FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER

# 5: 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.

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

# 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).**

FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER

# 6: 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.

# 7: 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.

# 8: DORMEZ BIEN

L'alternance jour/nuit est le principal synchronisateur du rythme veille/sommeil. Pour bien dormir il est important d'avoir une journée active (en évitant toutefois une activité sportive intense à proximité du coucher) et en s'exposant à la lumière du jour.

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 anormales 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.**

# QUELQUES PIÈGES À ÉVITER POUR BIEN DORMIR

## BOIRE DE L'ALCOOL

Rechercher l'effet anxiolytique d'une prise d'alcool, même modérée, le soir pour favoriser l'endormissement serait une erreur. En effet d'une  part un usage chronique va créer une accoutumance, obligeant à augmenter la dose pour obtenir les mêmes effets avec pour résultat  une vraie dépendance et les conséquences toxiques de l'alcoolisation chronique. D'autre part l'alcool détériore la qualité du sommeil.

## 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.

# 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, ce qui provoque un inconfort intestinal. Quant à la nourriture épicée, elle peut entraîner des remontées acides qui se manifestent souvent quand on est allongé. 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.

# 9: 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...**

# 10: RELAXEZ-VOUS ET RESPIREZ

Détendez-vous, évitez 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.

# 11: PISTES DE RECHERCHES DES MICROBES À RISQUE ?

**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 ...**

## MICROBIOTES

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.

## VIRUS

C'est un autre sujet très débattu. Il concerne principalement le virus de l'herpès. Une récente étude menée sur quatre base de données européennes (Allemagne, Danemark, Ecosse, Pays de Galles) recensant les cas de démence a trouvé des résultats discordants, et conclut que les faibles différences observées sont plus probablement liées à des facteurs confondants qu'à un lien de causalité. Les études conduites en Asie, là où l'hypothèse a été initialement émise sont plus favorables. Une récente étude épidémiologique est inquiétante, suggérant même une augmentation du risque de MA après une grippe sévère, mais cette étude n'est pas exempte de défauts méthodologiques comme le reconnaissent les auteurs eux-mêmes..

# 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 intéractions sociales et l'alimentation.**

**Cette prévention est efficace pour éviter 40% des cas de dépendance liées 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 !

FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER

# RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

## INTRODUCTION :

**LIVINGSTON G, HUNTLEY J, SOMMERLAD A, ET AL.** DEMENTIA PREVENTION, INTERVENTION, AND CARE: 2024 REPORT OF THE LANCET STANDING COMMISSION. JULY 31 2024. **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/. 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

## 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. **AHLSKOG, 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, ANKARCRONA 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.

FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER

# RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

## 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.

## 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.

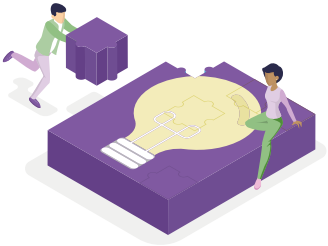
## CONCLUSION

**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.**

FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER

# 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** autour de vous.

**POUR ALLER + LOIN**

Découvrez notre livre sur la prévention aux éditions Harper Collins

FONDATION RECHERCHE ALZHEIMER

Fondation Recherche Alzheimer
Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière
83 bd de l'Hôpital- 75013 Paris

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

© Fondation Recherche Alzheimer, 2025

Ce petit guide de la santé du cerveau est un support gratuit mis à disposition du public. Il n'a pas vocation à être vendu. Seuls les frais de poste sont à charge.