

Société Alzheimer

CANADA

Des nouvelles de la Société Alzheimer du Canada

Rester branché pour réduire le risque de MA

On dira, fort à propos, que le cerveau est le plus important organe de notre corps puisqu'il est à l'origine de toutes nos actions et de toutes nos pensées. Mais que savons-nous réellement sur le maintien d'une bonne santé cérébrale?

Selon la Société Alzheimer du Canada, il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour améliorer notre santé cérébrale et apporter des changements qui pourraient contribuer à réduire notre risque de souffrir un jour de la maladie d'Alzheimer.

« *Faites marcher votre cerveau. Il a besoin d'exercice.* »

La campagne nationale de sensibilisation de la Société Alzheimer pour 2007-2008 lance un appel à tous les Canadiens pour les inciter à agir et à se renseigner sur les mesures susceptibles de les aider à préserver leur santé cérébrale. Les résultats d'une enquête publique pancanadienne réalisée par Léger Marketing pour le compte de la Société Alzheimer ont révélé que si les Canadiens croient en l'importance de la santé cérébrale, ils ne maîtrisent pas tout à fait l'art de veiller à la bonne santé de cet organe.

Dans le cadre de sa campagne « *Faites marcher votre cerveau* », la Société Alzheimer insiste sur l'importance d'une saine hygiène de vie, qui va de pair avec la santé cérébrale, et sur les mesures que les gens peuvent appliquer pour réduire le risque de souffrir un jour de la maladie. C'est dans cette ligne de pensée que la Société formule les recommandations suivantes. À chacun de les faire siennes afin d'améliorer sa santé cérébrale :

- **Mettez votre cerveau au défi** – Soyez intellectuellement actif tous les jours. Par exemple, pratiquez des jeux de société, ayez un passe-temps ou essayez de vous acquitter de vos tâches quotidiennes un peu différemment chaque jour (p. ex., brossez-vous les cheveux de l'autre main qu'à l'habitude).
- **Soyez socialement actif** – Socialiser avec autrui vous aidera à rester mentalement « branché ». Plus vous serez engagé, mieux vous vous sentirez.

- **Optez pour une saine hygiène de vie** – Une bonne hygiène de vie est importante pour la santé cérébrale puisqu'elle agit vraiment au cœur de tout l'organisme. Il est important de faire des choix alimentaires sains, de rester physiquement actif, de réduire le stress et d'éviter le tabagisme et la consommation excessive d'alcool.

- **Protégez votre tête** – Utilisez votre ceinture de sécurité et portez un casque si vous pratiquez des activités sportives.

« Ces mesures préviendront-elles la MA? On ne peut le garantir, tout comme certains facteurs de risque sont impossibles à maîtriser, notamment le bagage génétique et le vieillissement. Par contre, la recherche continue de mettre au jour de nouvelles preuves concluantes sur de nombreuses mesures susceptibles de contribuer à réduire le risque de souffrir de la maladie », affirme le Dr Jack Diamond, directeur scientifique de la Société Alzheimer du Canada. « Pour les personnes qui sont déjà aux prises avec la MA, de récentes études donnent à penser qu'en veillant à la santé de leur cerveau, nous pouvons améliorer leur qualité de vie et même ralentir la progression de la maladie. »

La Société Alzheimer est un organisme à but non lucratif qui se consacre à aider les gens touchés par la maladie d'Alzheimer. La Société conçoit des programmes de soutien et d'information à l'intention des personnes atteintes, de leur famille et de leurs équipes soignantes. La Société subventionne également la recherche et la formation sur la maladie d'Alzheimer au Canada. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec votre section locale de la Société Alzheimer ou consultez le www.alzheimer.ca.