

Baycrest

**KOSCHITZKY CENTRE**  
for Innovations in Caregiving



Petro-Canada  
**CareMakers**  
Foundation™

# SANTÉ DU CERVEAU

Des moyens pour  
suivre, maintenir et  
améliorer la santé du  
cerveau à tout âge

Adapté du webinaire de la Dre Larissa  
McKetton du 27 avril 2022



Les proches aidants ont un risque accru de 600 % de développer eux-mêmes une démence.

Il est donc crucial de s'occuper de la santé de leur cerveau. Rejoignez-nous alors que la Dre Larissa McKetton, PhD, partage les moyens de suivre et d'évaluer votre santé cérébrale à l'aide d'une évaluation de la santé cérébrale et d'un outil de suivi intelligent gratuits, privés et ayant fait l'objet de recherches cliniques. La Dre McKetton discute des moyens pratiques de maintenir et d'améliorer la santé du cerveau et invite les participants de tous âges à en savoir plus sur la façon de rejoindre le Registre pour la santé du cerveau.

## Comparaison du vieillissement sain, du trouble cognitif léger (TCL) et de la maladie d'Alzheimer (MA)

Au fur et à mesure que notre cerveau vieillit, il est normal de constater des changements progressifs dans notre capacité à effectuer plusieurs tâches à la fois, notre mémoire et notre capacité d'attention, en remarquant que nous ne pensons plus aussi vite qu'avant.

### TCL

- Le trouble cognitif léger fait référence à des changements dans les capacités cognitives qui sont plus importants que ceux généralement constatés lors d'un vieillissement normal.
- Bien que les symptômes du TCL soient plus importants que ceux constatés lors d'un vieillissement normal, ils ne sont généralement pas assez graves pour vous empêcher de mener vos activités habituelles.
- 15% des personnes souffrant de TCL développe une forme de démence après 2 ans.
- 33 % des personnes atteintes de TCL développent une démence due à la MA dans les 5 ans.
- Certaines personnes atteintes de TCL retrouvent une cognition normale ou ne présentent pas de déclin cognitif supplémentaire.

### MA

- La maladie d'Alzheimer est une affection cérébrale terminale qui détruit progressivement les cellules du cerveau, ce qui entraîne des difficultés croissantes au niveau de la mémoire et de la pensée, peut affecter l'humeur et le comportement et se répercute sur les capacités physiques avec le temps. La MA est la cause la plus courante de démence. Les changements dans le cerveau de la MA commencent des décennies avant l'apparition des symptômes.
- Les personnes présentant des changements cérébraux liés à la maladie d'Alzheimer ne développent pas toutes des symptômes de TCL ou de MA.

La démence est un terme général qui désigne les troubles cognitifs. Ses causes sont multiples.

## Les défis de la détection précoce des troubles cognitifs

- Il peut être difficile de faire la différence entre les troubles cognitifs et le vieillissement normal.
- Le développement de la MA peut se faire lentement au fil du temps et la détection précoce peut être difficile car elle nécessite normalement une surveillance continue des activités quotidiennes.
- Les occasions de consulter des spécialistes médicaux peuvent être limitées, à moins que des symptômes graves ne soient remarqués.



### Facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer

- Il existe des facteurs de risque non modifiables (c'est-à-dire des facteurs que vous ne pouvez généralement pas contrôler, comme la génétique), et des facteurs de risque modifiables (c'est-à-dire des risques sur lesquels vous pouvez exercer un certain contrôle, comme votre mode de vie).
- Les facteurs de risque ne sont pas la cause de la maladie, mais représentent une probabilité accrue - et non une certitude - qu'elle se développe.

### Facteurs de risque que nous pouvons contrôler ou modifier

- Certains choix de mode de vie peuvent contribuer à se protéger ou à retarder l'apparition de la MA.
- Près de 40 % des cas de démence dans le monde sont dus à des facteurs de risque modifiables.
- Les facteurs de risque modifiables comprennent l'hypertension artérielle, le tabagisme, le diabète, l'obésité, le manque d'activité physique, le manque d'éducation, la dépression, les traumatismes cérébraux, la perte d'audition, l'isolement social et la consommation excessive d'alcool.

## Les facteurs de risque qui ne peuvent être contrôlés ou modifiés



### Âge

- C'est le plus fort facteur de risque connu de démence.
- 1 Canadien sur 20 de plus de 65 ans est atteint de la MA, et après 65 ans le risque double tous les 5 ans.



### Sexe

- Les femmes ont un risque plus élevé de développer la MA que les hommes.
- Pour les causes de démence autres que la MA, les hommes et les femmes ont le même risque



### Génétiques

- Plus de 90 % des cas de MA sont « sporadiques », ce qui signifie qu'ils ne sont pas présents dans les familles et qu'ils sont une combinaison de nos gènes, de notre mode de vie et de notre environnement.
- Il existe plus de 20 gènes qui peuvent augmenter le risque de développer
- Le gène apoE4 indique une susceptibilité à développer la MA sporadique. On a découvert que 3 gènes causent directement la MA : PSEN1, PSEN2 et APP, et sont associés à la MA à apparition précoce (qui représente moins de 10 % des cas de MA, touchant les personnes âgées de 30 à 60 ans)

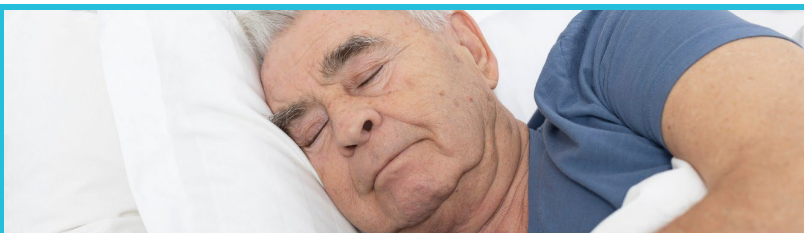
# Conseils pour améliorer la santé de votre cerveau :

## Suivez un régime alimentaire sain pour le cœur

- ◆ De nouvelles découvertes suggèrent que la consommation d'un régime alimentaire sain pour le cœur pourrait être associée à une réduction du risque de démence.
- ◆ Parmi les exemples de régimes sains pour le cœur, citons le régime méditerranéen, DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay)
- ◆ La recherche montre qu'un régime alimentaire sain pour le cerveau est riche en fruits, légumes verts feuillus, volaille, poisson, noix, céréales complètes, graisses saines et produits laitiers à faible teneur en matières grasses.

## Un sommeil adéquat et de qualité

- ◆ Les personnes atteintes de démence peuvent passer beaucoup de temps à dormir et ont une moins bonne qualité de sommeil. Elles passent moins de temps en sommeil profond (ondes lentes et sommeil paradoxal), ce qui peut s'aggraver à mesure que la démence progresse.
- ◆ Les proches aidants perdent 2,4 à 3,5 heures de sommeil par semaine en raison de leur difficulté à s'endormir et à maintenir leur sommeil.
- ◆ En vieillissant, nous avons besoin de moins d'heures de sommeil et nous passons moins de temps en sommeil profond. Toutefois, comme le sommeil remplit des fonctions importantes pour la santé du cerveau, il est recommandé de donner la priorité à une bonne nuit de sommeil dans la mesure de ses capacités.



## Exercice physique et mental

- ◆ Il a été démontré que l'exercice physique et mental sont tous deux bénéfiques pour la santé du cerveau.
- ◆ Il n'existe pas de consensus sur le type, la fréquence ou la durée de l'activité physique la plus efficace pour réduire le risque de démence.
- ◆ La marche rapide a montré une amélioration de la santé du cerveau et de la pensée chez les personnes âgées souffrant de troubles de la mémoire.
- ◆ Exemples d'exercices physiques : marche rapide, danse, yoga, Tai-Chi, exercices sur chaise.
- ◆ Les activités mentalement stimulantes, comme l'apprentissage d'une nouvelle langue, peuvent aider à garder l'esprit vif.
- ◆ Exemples d'exercices stimulants mentalement (il est très important de varier): lecture, cours, casse-tête, jeux stratégiques comme le bridge ou le Rummikub.

## Rester connecté socialement

- ◆ Le fait de rester connecté socialement favorise la santé du cerveau et peut améliorer votre santé et votre bien-être en général.
- ◆ Exemples d'activités pouvant être pratiquées socialement : cuisiner, faire de l'exercice, peindre, jouer aux cartes, faire du bénévolat, faire des sorties dans la communauté et dans les centres pour personnes âgées, rejoindre des groupes en personne ou virtuels.



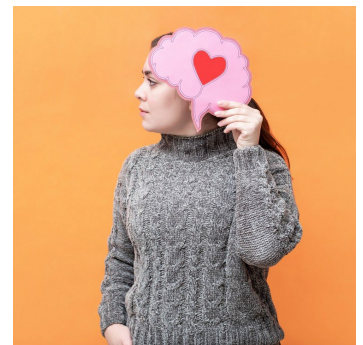
## L'outil et le site Web Cogniciti Brain Health Assessment (BHA)

- Cogniciti est une entreprise spécialisée dans la santé du cerveau qui intègre la science et la technologie pour aider les gens à maintenir leur santé cérébrale à tout âge. Elle fournit un certain nombre de ressources comme un Smart Tracker, qui peut être utilisé pour suivre la santé cérébrale, un registre pour la santé du cerveau par lequel les membres peuvent se connecter aux nouvelles études de recherche et une variété de ressources supplémentaires pour améliorer et maintenir la santé du cerveau.
- Cogniciti fournit un outil BHA (Évaluation de la santé du cerveau) gratuit et privé (qui a été scientifiquement validé et revu par des pairs), et il est possible de s'auto-administrer pour évaluer et suivre sa santé cérébrale en ligne.: <http://cogniciti.com>

## Liens pertinents :

[www.baycrest.org/Baycrest\\_Centre/media/content/form\\_files/BHFG\\_optimized.pdf](http://www.baycrest.org/Baycrest_Centre/media/content/form_files/BHFG_optimized.pdf)

[www.healthline.com/nutrition/mind-diet](http://www.healthline.com/nutrition/mind-diet)



---

Cette information vous est présentée par le Koschitzky Centre for Innovations in Caregiving et est généreusement financée par la Fondation proche aimants Petro-Canada<sup>MC</sup>.