

Société Alzheimer Society

CANADA

Mars est le *Mois national de la sensibilisation à la santé du cerveau* Prenez-vous soin de votre cerveau?

Toronto, ON, le 6 mars 2014 – Avez-vous négligé vos résolutions du nouvel an, comme par exemple aller au gym? Un corps en santé est un cerveau en santé, selon la Société Alzheimer du Canada, et le *Mois de la sensibilisation à la santé du cerveau* est le moment idéal pour réaffirmer ses résolutions.

Il est prouvé scientifiquement qu'un exercice modéré de 30 minutes par jour, qu'il s'agisse de faire une marche rapide ou de prendre des leçons de danse, aide à réduire les risques de troubles cognitifs. Faites de l'exercice avec votre famille et vos amis. Organisez une activité que tout le monde aime. L'exercice physique permet d'activer l'afflux de sang et d'oxygène au cerveau, ce qui est important à son bon fonctionnement. Un mode de vie sain et actif permet également d'augmenter sa réserve cognitive et d'améliorer sa mémoire et son raisonnement.

Mais n'en restez pas là! La Société Alzheimer recommande de conjuguer la saine alimentation à l'activité physique pour encore mieux se protéger. Les aliments riches en nutriments, comme les grains entiers, les légumes à feuilles vert foncé et les poissons d'eau douce favorisent le maintien d'une bonne santé cardiovasculaire. Il est bien connu que les maladies du cœur, le diabète et l'hypertension artérielle sont des facteurs qui contribuent aux maladies cérébro-vasculaires.

L'apprentissage de nouvelles connaissances nous aide à préserver nos cellules cérébrales et même, dans certains cas, à renverser une partie du déclin cognitif qui survient avec l'âge. Mieux encore, pour garder son cerveau en pleine forme, il faut participer à toutes sortes d'activités, par exemple faire du bénévolat ou adhérer à un club de lecture. Le simple fait d'être socialement actif permet d'améliorer son humeur et son attitude, deux ingrédients importants au bien-être général.

La Société Alzheimer du Canada encourage tous les Canadiens à gérer leur stress, à réduire leur consommation de tabac ou à cesser complètement de fumer, et à porter un casque de protection pour faire du sport. Elle les encourage également, pour mieux protéger leur santé, à se renseigner sur l'Alzheimer et les maladies apparentées et sur leurs signes précurseurs.

Les maladies cognitives, dont l'Alzheimer est la forme la plus courante, altèrent la mémoire et le raisonnement, et entravent l'accomplissement des tâches quotidiennes. Aujourd'hui, 747 000 personnes sont atteintes de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Les risques doublent tous les cinq ans à partir de 65 ans, mais ces maladies peuvent affecter des personnes dès la quarantaine. Il a été démontré que les altérations du cerveau peuvent commencer vingt-cinq ans avant l'apparition des premiers symptômes.

Voilà d'autant plus de raisons de prendre en main la santé de son cerveau. Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour commencer. L'essentiel est de faire des changements positifs dans son mode de vie.

Pour obtenir de conseils pratiques et d'autres ressources, consultez www.alzheimer.ca/santeducerveau

À propos de la Société Alzheimer du Canada

La Société Alzheimer est le principal organisme de santé national caritatif pour les personnes touchées par l'Alzheimer et les maladies apparentées. Présente dans tout le Canada, la Société Alzheimer donne de l'aide aujourd'hui, en offrant toute une gamme de programmes et services, et un rayon d'espoir pour demain, en finançant la recherche sur les causes, la prévention et l'éradication de ces maladies.

-30-

Personne-ressource pour les médias :

Rosanne Meandro

Directrice des relations avec les médias

Ligne directe : (416) 847-8920

Cellulaire : (416) 669-5715

rmeandro@alzheimer.ca