

Le développement d'une démence est influencé par plusieurs facteurs, dont certains peuvent être modifiés par nos actions au quotidien.

Voulez-vous en savoir plus sur ce que vous pouvez faire **pour réduire votre risque ?**

Nous remercions tous les participants du projet PREDICTOM ainsi que les sites cliniques pour leur contribution. Plus d'informations sur PREDICTOM:

www.predictom.eu

Préparé par



En collaboration avec



Et au nom du consortium PREDICTOM.



Les informations de ce document sont basées sur le rapport: "Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission"

Livingston, Gill et al.

The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572 - 628

PREDICTOM is supported by the Innovative Health Initiative Joint Undertaking (IHI JU), under Grant Agreement No 101132356. JU receives support from the European Union's Horizon Europe research and innovation programme, COCIR, EFPIA, EuropaBio, MedTechEurope and Vaccines Europe. The UK participants are supported by UKRI Grant No 10083467 (National Institute for Health and Care Excellence), Grant No 10083181 (King's College London), and Grant No 10091560 (University of Exeter). University of Geneva is supported by the Swiss State Secretariat for Education, Research and Innovation Ref No 113152304. See www.ihieuropa.eu for more details.

Saviez-vous qu'il est **possible de réduire votre risque** de développer une **démence ?**





Gardez votre esprit actif

Aimez-vous les défis ? Comme un muscle, notre cerveau a besoin d'un exercice régulier pour rester fort et en bonne santé. Pour protéger votre cognition, il est essentiel de participer à des activités stimulantes et d'apprendre continuellement.

Vous manquez d'idées ? **Trouvez ce qui vous procure du plaisir** : résoudre des énigmes, jouer à des jeux, explorer de nouveaux endroits, apprendre quelque chose de nouveau, organiser votre intérieur... Pourquoi ne pas apprendre une nouvelle recette avec des ingrédients inhabituels ? Ou rejoindre un club de lecture, voire vous inscrire à un cours de langue ?



Bougez

L'exercice physique régulier est essentiel pour garder un corps et un esprit en bonne santé. De nombreuses études montrent qu'il réduit le risque de développer une démence.

Quand avez-vous été actif pour la dernière fois ? Aimez-vous nager, faire du vélo, marcher dans un parc ? Et pourquoi ne pas prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ? Peu importe votre condition physique, trouvez une activité qui vous convient et intégrez-la dans votre quotidien. N'hésitez pas à inviter des amis ou des membres de votre famille à vous accompagner ! Et si vous faites du vélo ou un sport à risque, **pensez toujours à porter un casque** pour protéger votre cerveau. Continuez à bouger, mais faites-le en toute sécurité !



Surveillez votre santé

Surveiller sa santé est essentiel pour réduire le risque de démence. **Maintenir une pression artérielle, un taux de cholestérol et une glycémie dans des valeurs saines joue un rôle important dans la protection du cœur et du cerveau. Des bilans de santé réguliers avec votre professionnel de santé peuvent vous aider à vous assurer que ces indicateurs restent dans une plage adaptée à votre profil.**

Quand avez-vous vérifié ces indicateurs vitaux pour la dernière fois ? Prenez rendez-vous avec votre médecin pour faire le point sur votre état de santé et explorer les moyens de maintenir ces facteurs clés dans une zone saine.



Prenez soin de vos sens

Nos sens, comme la vue et l'ouïe, sont nos fenêtres sur le monde. En les préservant, nous nous assurons que notre cerveau reçoit les informations dont il a besoin pour fonctionner au mieux.

Faire contrôler régulièrement votre vue et votre audition, porter des lunettes ou un appareil auditif si nécessaire, limiter l'exposition au bruit excessif et protéger vos yeux sont de bons moyens de maintenir vos capacités cognitives et de réduire le risque de déclin mental.



Tissez des liens

Le cerveau humain est conçu pour fonctionner dans un environnement social. Nous avons besoin d'interactions pour rester mentalement en forme.

Rendez visite à vos amis et à votre famille, engagez-vous dans une association locale, faites de nouvelles rencontres et créez de nouvelles amitiés. Cela peut être aussi simple que de parler à vos voisins ou à la personne à côté de vous dans une file d'attente. Faites-le pour eux... et pour vous !



Vivez sainement

Prendre soin de sa santé aujourd'hui permet de réduire le risque de démence et d'autres maladies. Le tabac nuit gravement aux fonctions cognitives et à la santé du cerveau. Même une consommation modérée d'alcool peut avoir un impact négatif sur le long terme. La bonne nouvelle ? Il n'est jamais trop tard pour changer !

Parlez-en à votre médecin, fixez-vous des objectifs réalistes et faites les premiers pas vers un mode de vie plus sain. Votre cerveau – et votre futur vous – vous en remercieront !