



Démence

La démence est souvent associée à la maladie d'Alzheimer, qui est une forme de démence. Cependant, la démence inclut aussi toute affection entraînant un déclin de la fonction cognitive, incluant la mémoire, la pensée et le raisonnement. D'autres maladies entrant dans la catégorie de la démence comprennent la maladie de Parkinson, la maladie de Creutzfeldt-Jakob, la maladie à corps de Lewy et la maladie de Huntington.

À l'heure actuelle, il n'existe aucun remède à la démence, mais de récentes recherches ont cerné neuf facteurs modifiables liés à l'état de santé et au mode de vie qui, s'ils sont considérés durant les différentes phases de la vie, pourraient réduire jusqu'à un tiers des cas de démence.¹

Neuf facteurs modifiables

L'enfance	L'éducation
Le milieu de vie	La perte auditive
	L'hypertension (pression sanguine élevée)
	Le tabagisme
La fin de vie	L'obésité
	La dépression
	L'inactivité physique
	L'isolement social
	Le diabète

Plan d'action pour aujourd'hui

Les mesures prises maintenant peuvent contribuer à prévenir les cas de démence non liés à la génétique et peuvent aider à contrôler des symptômes pour les gens présentant des prédispositions génétiques.

- ✓ Menez une vie physiquement active
- ✓ Mangez sainement
- ✓ Engagez-vous socialement
- ✓ Arrêtez de fumer
- ✓ Consommez moins d'alcool
- ✓ Entraînez votre cerveau en apprenant de nouvelles compétences, en participant à de nouvelles activités, en poursuivant des études, etc.

¹Livingston G, et al. Dementia prevention, intervention, and care. The Lancet. 2017.

www.cihi.ca

www.alzheimers.ca