

→ **Mettre en place ces mesures le plus tôt possible est primordial pour la santé de votre cerveau**

**Quand consulter son médecin pour sa mémoire ?**

- Si vous avez l'impression que votre mémoire a changé ces 6 derniers mois, que cela persiste et que vous oubliez des informations importantes
- Ou si votre entourage vous a fait des remarques au sujet de votre mémoire : **Parlez-en à votre médecin.**

**Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.**

Ces mesures de prévention pour la mémoire ont été citées du plus au moins étayées par la littérature scientifique.

## Vos notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### POUR EN SAVOIR PLUS

• **Sur la prévention du déclin cognitif :**

Fondation pour la recherche sur Alzheimer, « le petit guide de la santé du cerveau », 2019. ([www.alzheimer-recherche.org/notre-guide-de-prevention-alzheimer](http://www.alzheimer-recherche.org/notre-guide-de-prevention-alzheimer))

• **Sur la prévention générale :** INPES,

brochure « Vieillir...Et alors ? », 2016. ([www.inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1507.pdf](http://www.inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1507.pdf)) et le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

• **Sur la nutrition :** site PNNS :

[www.mangerbouger.fr/Les-recommandations](http://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations)

• **Sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées :** site FranceAlzheimer

([www.francealzheimer.org/](http://www.francealzheimer.org/))

• **Pour connaître les centres de consultation mémoires :** site « CMRR : Centre Mémoire de Ressources et de Recherche »

• **Pour connaître les différentes associations près de chez vous,** n'hésitez pas à contacter votre mairie.

### RÉFÉRENCE

Haut Conseil de Santé Publique : Prévention de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées, décembre 2017. ([www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=645](http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=645))



Pour lutter contre les troubles de la mémoire, la prévention **tout au long de la vie** est primordiale. Ces mesures de prévention éviteraient **un tiers** des troubles de la mémoire dans le monde. De plus, ces conseils sont bons pour votre santé générale.

### 1. MANGER VARIÉ ET ÉQUILIBRÉ

Les repas doivent être une **source de plaisir !**

#### Favoriser :

• **Les fruits et les légumes :**

au moins 5 par jour dont les fruits rouges et les légumes verts à feuilles

• **Le poisson :** au moins 2 fois par semaine dont un poisson gras

• **Les huiles d'olive, de colza, de noix**

• **Les légumes secs** (lentilles, haricots, pois chiches) : au moins 2 fois par semaine

• **Les fruits secs** (noix, amandes, noisettes) : une petite poignée par jour

• **Les viandes blanches**

• **Les produits laitiers :** 2 par jour et au moins 3 par jour dès 55 ans

• **Les féculents** (pain, riz, pâtes, semoule, pommes de terre) : au moins 1 fois par jour

• **1l à 1.5l d'eau** par jour



## 8 MESURES POUR PRESERVER SA MEMOIRE

#### Limiter :

- **La viande hors volaille** (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) : maximum 500g par semaine soit 3 à 4 steaks
- **La charcuterie**
- **Le beurre, la crème, les fromages :** à limiter mais sans interdiction totale
- **Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés**
- **Le sel :** saler sans excès
- **L'alcool :** maximum 2 verres par jour et pas tous les jours



Ces conseils sont issus du régime méditerranéen et du régime MIND\*, qui sont deux régimes alimentaires

bénéfiques pour la santé du cerveau. Une alimentation variée apporte tout ce qu'il faut pour le bon fonctionnement du cerveau. Vous n'avez pas besoin de prendre des compléments alimentaires.

### 2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

L'idéal est de **marcher 30 à 45 minutes tous les jours**, par sessions d'au moins 10 minutes.

Vous pouvez aussi faire de la course à pieds, de la natation, du vélo...

Bougez le plus possible tous les jours selon votre forme physique.



Le sport améliore la perfusion du cerveau. Il stimule la production de facteurs protecteurs

dans le cerveau. Il lutte aussi contre les facteurs agressifs (comme le stress oxydatif).

### 3. ENRICHIR VOS ACTIVITÉS SOCIALES ET INTELLECTUELLES

Il existe des milliers de façon de stimuler votre cerveau au quotidien :

- Discuter avec des proches et se remémorer des souvenirs
- Entraîner vos savoir-faire : cuisiner, jardiner, jouer d'un instrument de musique, peindre...
- Lire, calculer, écrire...
- Apprendre de nouvelles choses comme une langue étrangère
- Prendre des décisions et raisonner
- Planifier des loisirs et des sorties
- Faire des jeux
- Faire de nouveaux projets...



Le plus important est de **vous faire plaisir** dans vos loisirs et dans vos relations sociales !

Lutter contre la solitude et l'ennui est une des clés pour préserver sa mémoire (famille, amis, associations...).



Stimuler votre cerveau agit sur votre réserve cognitive (c'est-à-dire vos capacités à mémoriser et à s'adapter)

### 4. CONTRÔLER SES FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

Avec votre médecin, il est important de **repérer et traiter** si besoin : l'hypertension, le cholestérol, le diabète, l'obésité et le tabac.



Ces facteurs de risque altèrent la paroi des vaisseaux. Cela empêche une bonne oxygénation du cerveau.

### 5. LUTTER CONTRE LA SURDITÉ

Pensez à faire vérifier votre audition et si nécessaire porter un appareil auditif.



La surdité nuit aux interactions sociales et conduit à l'inactivité cérébrale.



### 6. ÉVITER L'AUTOMÉDICATION

Il existe des traitements avec un risque pour le cerveau (dont certains pour l'anxiété, la dépression, l'insomnie, les allergies...) C'est pour cette raison qu'il est préférable d'en **parler avec son médecin et son pharmacien**.



### 7. SOIGNER LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ

Il est primordial de repérer la dépression et l'anxiété avec son médecin pour les prendre en soins le plus tôt possible (par une psychothérapie adaptée voire un traitement médicamenteux). Apprendre à **gérer son stress** a des bienfaits pour la mémoire. **Accordez-vous du temps pour vous relaxer.**



La dépression et l'anxiété sont les ennemis de la concentration et donc de la mémoire.

### 8. FAVORISER UN BON SOMMEIL

**Pour un sommeil de qualité :**

- Se lever et se coucher à des heures régulières
- Respecter son rythme de sommeil
- Ne pas se coucher trop tôt
- Ne pas rester au lit plus de 9 heures
- Ne pas dramatiser les réveils nocturnes (prendre un livre ou une revue)
- Préparer sa chambre : au calme, à 19°C, sans bruit avec un bon lit
- Eviter les écrans en fin de soirée
- Eviter la prise d'excitants après 17 heures (café, thé, tabac, alcool)
- Ne pas prendre de somnifères au long cours
- Eviter les repas trop copieux le soir et le sport avant de se coucher



Le sommeil a un rôle réparateur. Il permet de fixer vos souvenirs et vos apprentissages.

### ET LES SIESTES ?

Elles contribuent au bon fonctionnement de la mémoire. De plus, elles diminuent le stress. L'idéal est de faire une sieste de 10 à 30 minutes entre 12h et 15h.

**Repérer le syndrome d'apnée du sommeil.** Si vous présentez des ronflements, des apnées, un sommeil agité et une somnolence dans la journée : **parlez-en à votre médecin.**