

DÉFIER LA DÉMENCE

RÉSOLUTIONS POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE DÉMENCE EN 2024

Épisode 1 : Alléger la charge cognitive par la vision et l'audition

1. Les troubles de l'audition et de la vision font partie du processus normal du vieillissement, MAIS il est important d'agir pour remédier à ces problèmes en se procurant des lunettes ou des prothèses auditives. Votre participation à des activités physiques, sociales et cognitives dépend de vos capacités sensorielles : il vous sera donc plus facile de vous adonner à vos activités avec les outils appropriés.
2. La perte des fonctions sensorielles augmente la charge cognitive - il faut plus d'efforts pour entendre ou voir quelque chose, ce qui rend plus difficile l'accomplissement d'autres tâches, comme se souvenir de ce que l'on vient d'entendre ou de voir.
3. Il n'est jamais trop tard (ni trop tôt!) pour prendre des mesures pour prévenir ou corriger la perte des fonctions sensorielles liée à l'âge.

Résolution n° 1 : Allégez votre charge cognitive en prenant soin de votre vision et de votre audition.

Épisode 2: Vivre pour être social – Être social pour vivre

1. La solitude, c'est le sentiment d'être seul. Il peut survenir peu importe le nombre de personnes que vous connaissez. Vous pouvez être dans une pièce remplie de gens et vous sentir seul. L'isolement social est un manque de liens avec d'autres personnes. La solitude et l'isolement social sont deux notions différentes, mais étroitement liées.
2. La solitude et le manque de contacts sociaux atrophiaient le cerveau et augmentent le risque de démence.
3. Les interactions sociales peuvent ralentir ou même inverser ces changements cérébraux, alors agissez dès maintenant si vous souffrez de solitude ou d'isolement social. Progressivement, graduellement, vous pouvez sortir de votre coquille avec le temps, rencontrer de nouvelles personnes et aller dans de nouveaux endroits.

Résolution n° 2 : Soyez social en participant à des activités de groupe ou en faisant du bénévolat dans votre communauté.

Épisode 3: Vivre dans la joie, apprendre dans un but précis

1. L'engagement cognitif est toute activité qui stimule mentalement et fait travailler le cerveau, comme les cours de musique, l'apprentissage des langues ou l'adhésion à un club de lecture. Il en résulte un cerveau plus sain et un risque moindre de démence.
2. L'engagement cognitif est un exercice pour le cerveau. Il stimule le flux sanguin, crée de nouvelles cellules cérébrales et améliore les connexions.
3. Choisissez des activités qui sollicitent votre cerveau et qui vous procurent de la joie. Des activités différentes font travailler des parties différentes de votre cerveau, alors essayez de faire travailler tout votre cerveau.

Résolution n°3 : Stimulez votre cerveau en apprenant quelque chose de nouveau, comme une langue ou un passe-temps

Épisode 4: Soyons actifs – Renforcer la santé cérébrale

1. Faire de l'exercice tôt ou tard dans la vie peut réduire le risque de démence. Dans le cas de personnes souffrant de troubles cognitifs légers, il peut inverser les changements cérébraux négatifs, et dans le cas de personnes atteintes de démence, il peut ralentir la progression de la maladie.
2. Il n'est pas facile de commencer à faire de l'exercice, mais la bonne nouvelle, c'est que le moindre mouvement est préférable à aucun mouvement. Par exemple, si vous restez assis pendant de longues périodes, essayez de vous lever pendant deux minutes deux fois par heure.
3. Pratiquez une activité qui vous procure de la joie, comme la marche, la danse ou le sport, et faites-la régulièrement - inscrivez-la dans votre agenda ou entraînez-vous avec un partenaire.

Résolution n°4 : Introduisez ou ajoutez de l'activité physique à votre journée. Bougez avec détermination et passion, en faisant quelque chose qui vous procure de la joie.

Épisode 5: Stimuler son cerveau une bouchée à la fois

1. Manger des aliments sains peut réduire l'âge du cerveau de sept ans et demi, renforcer le système immunitaire, réduire l'inflammation et les lésions cellulaires, et réduire le risque de démence.
2. Évitez les assiettes remplies d'aliments frits et de féculents de couleur beige. À l'épicerie, dirigez-vous d'abord dans l'allée des fruits et légumes. Les légumes-feuilles vert foncé, les fruits colorés, les grains entiers, les noix, les haricots et les légumineuses contiennent des vitamines et des minéraux de qualité qui améliorent les fonctions cérébrales.
3. Peu importe votre culture, votre budget ou l'endroit où vous vivez, vous pouvez acheter des aliments savoureux et sains pour le cerveau.

Résolution n°5 : Prenez de petites mesures pour adopter une alimentation plus saine pour le cerveau.