

Capsule *santé*

Un cerveau en santé

Aujourd'hui, la maladie d'Alzheimer et les démences apparentées touchent plus de **500 000 personnes au Canada** et on prévoit que ce nombre fera plus que doubler au cours des 25 prochaines années.

Le milieu de la recherche s'intéresse de plus en plus aux **mesures qui contribuent à la santé cérébrale** comme moyen d'écartier ou de repousser les maladies comme la maladie d'Alzheimer et aussi pour en ralentir la progression.

La recherche indique que **l'activité physique** favorise la santé du cerveau. L'exercice favorise la circulation du sang au cerveau, ce qui nourrit les cellules d'aliments nutritifs et d'oxygène, et pourraient même favoriser la formation de nouvelles cellules.

L'alimentation semble aussi jouer un rôle important pour nous protéger contre le développement de la maladie d'Alzheimer. Il est recommandé d'avoir un régime qui privilégie les aliments riches en acides gras oméga 3 tels que le saumon et l'huile de lin, les fruits et légumes aux couleurs vives qui regorgent d'antioxydants et de vitamines C, D et E, le curcuma (épice utilisée dans les caris) et l'ail.

En plus de l'exercice et d'une saine alimentation, la recherche indique aussi que **mettre régulièrement son cerveau au défi et demeurer actif socialement** peuvent aussi aider à protéger contre la maladie d'Alzheimer.

L'exercice, tant physique que mental, tout comme les interactions sociales, nous aident en permettant au cerveau d'établir de nouvelles connexions entre les neurones, en renforçant la capacité des cellules nerveuses de transmettre des messages et en recrutant de nouvelles cellules nerveuses dans le bassin de cellules souches primitives du cerveau.

**Faites marcher
votre cerveau,
il a besoin
d'exercice**

Janvier
est le mois de sensibilisation
à la maladie d'Alzheimer.

Capsule Santé
No. 15, 2011



Notre capacité à maintenir la santé de notre cerveau durant toute notre vie est fortement influencée par les **choix que nous faisons au quotidien**. La recherche a démontré qu'à part le vieillissement, le mode de vie et les facteurs environnementaux sont les facteurs les plus influents lorsqu'il s'agit de déterminer notre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. Par conséquent, il est très important de porter attention à tous nos choix de santé et de mode de vie :

- **Évitez les habitudes nocives** comme la cigarette, les drogues et une grande consommation d'alcool.
- **Surveillez votre état de santé** en maintenant votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie et votre poids dans les limites recommandées.
- **Votre médecin est un partenaire important** dans le maintien de votre santé. Donc, rendez-lui visite régulièrement pour passer un examen médical et discuter de toute préoccupation face à votre santé, y compris l'alimentation et l'activité physique.
- **Dormez suffisamment** car un manque de sommeil peut sérieusement perturber votre mémoire, votre humeur et votre capacité fonctionnelle.
- **Jouez à des jeux qui exercent votre cerveau** (échecs, casse-tête, mots croisés et jeux de mémoire).
- **Explorez un intérêt nouveau**, comme apprendre à jouer d'un instrument de musique ou apprendre une nouvelle langue.
- **Utilisez une variété de méthodes visant à réduire le stress** (la méditation, la respiration profonde, le massage et l'exercice physique).

(Source: www.alzheimer.ca)

Défi Santé 5/30 Équilibre

Le *Défi Santé 5/30 Équilibre* invite les Québécois à passer à l'action pour leur santé, dans le plaisir et avec du soutien, durant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril. Il propose une approche globale de la santé qui souligne l'importance de s'occuper non seulement de son corps mais aussi de sa tête! C'est une occasion d'accomplir des gestes concrets au quotidien pour manger mieux, bouger plus et prendre soin de soi.

Seul, en famille ou en équipe, inscrivez-vous à l'adresse suivante : www.defisante530equilibre.ca.

En vous inscrivant au Défi Santé, vous vous engagez à atteindre les objectifs suivants :

- manger au moins 5 portions de fruits et légumes au minimum 5 jours par semaine;
- bouger au moins 30 minutes au minimum 5 jours par semaine;
- et améliorer votre équilibre de vie en vous fixant un objectif au choix parmi les suivants: vous aider à bien dormir, vous accorder du temps à vous et bien gérer vos priorités.

Vous vous inscrivez au Défi Santé pour:

- vous motiver à passer à l'action pour votre santé;
- accomplir des gestes concrets pour améliorer vos habitudes de vie;
- avoir plus d'énergie et vous sentir bien;
- profiter du soutien gratuit;
- et courir la chance de gagner l'un des nombreux prix d'une valeur totale de plus de 20 000 \$.

(Source : www.defisante530equilibre.ca)

**Inscrivez-vous au Défi Santé
avant le 1^{er} mars et inspirez-vous
du programme au quotidien !**