



Démence : les mythes et la réalité

Mythe : fausse croyance souvent basée sur une partie de réalité, partagée par plusieurs personnes. On multiplie cette croyance de bonne foi, car on est certain de sa véracité.

Je veux vous présenter l'état des connaissances mondiales actuelles sur les vrais facteurs de risque et de protection de la démence. Voir le tableau ci-dessous.

Ce sont, en majeure partie, les choix de vie que nous ferons qui influenceront notre état de santé.

Ce qui nous place à faible risque de développer une démence à un âge avancé :

- Exercice
- alimentation de type méditerranéenne
- garder son cerveau actif
- contrôle du diabète et de l'hypertension artérielle
- dépistage et traitement de la dépression
- poids santé

Vous faites ainsi d'une pierre deux coups, car ce qui est bon pour votre cerveau est aussi bon pour votre santé cardio-vasculaire. En plus de diminuer votre risque de démence, vous diminuez votre risque d'AVC et de problèmes cardiaques.

Mireille Guillemette inf.B.éd., présidente et formatrice pour Mire Formation Conseil inc.
www.mireformations.com

Facteur de risque ?	VRAI	FAUX	PRÉCISIONS
Liqueur sans sucre	X		La liqueur sans sucre augmenterait le risque alors que la liqueur sucrée n'aurait par le même effet. Les chercheurs croient actuellement que plus de gens diabétiques en consomment et qu'en fait le diabète augmente le risque.
Diabète	X		Le diabète de type 1 et 2 diagnostiqué entre 20 et 79 ans augmente le risque.
Caféine		X	De plus, il n'y a aucune évidence que cela protège.
Aluminium		X	
Huile de coco		X	Aucune évidence que cela protégerait. Contient 90% de gras saturé, donc augmente TA et cholestérol.
Ginko Biloba		X	De plus, il n'y a aucune évidence que cela protège.
Curcuma		X	Propriétés anti-inflammatoires, aucune évidence que cela protégerait.
Sédentarité	X		Après 12 mois d'exercice, on voit des changements biologiques : volume de l'hippocampe augmente, augmentation du nombre de connexions neurones, formation de nouvelles synapses, augmentation de la mémoire, augmentation du volume total du cerveau.
Anesthésie générale		X	N'est pas relié à une augmentation du risque.
Supplément alimentaires		X	De plus, aucun supplément alimentaire ne réduit le risque.
Drogues, incluant le cannabis		X	Il n'y aurait pas de lien direct, mais influence souvent le style de vie donc par le biais, les risques sont augmentés.
Testostérone		X	Aucun lien n'a été établi.