

Réduit le risque de démence

Jo Vandeurzen**Ministre du Bien-Être, de la Santé publique et de la Famille**

« Ce qui est bon pour le cœur, l'est aussi pour le cerveau. » C'est pourquoi il est important de savoir qu'un mode de vie sain réduit le risque de démence et retarde la maladie. C'est un message important du Centre d'expertise de la démence que je soutiens pleinement.

Carry Goossens**Acteur, entraîneur de FC De Kampioenen**

Bouger... toujours bouger ! Pas seulement au niveau du corps, mais aussi sur le plan mental, afin de maintenir le cerveau en forme et d'avoir un impact préventif sur notre vie. Bref, toujours bouger !

Hilde Lamers**Ligue Alzheimer Flandre**

Investir dans la prévention de la démence, c'est travailler pour un monde sans la démence. Célébrons la vie en mélangeant un mode de vie sain avec de chouettes défis cognitifs, une alimentation saine et délicieuse et des rencontres qui font plaisir !

Prof. Dr. Mathieu Vandenbulcke**Gérontopsychiatre KU Leuven**

SaniMemorix est l'investissement idéal dans l'avenir de votre santé mentale. Vous en tirerez un avantage à court terme et cela vous offrira une belle valeur ajoutée à long terme, même si vous avez la malchance de développer la maladie.

Prof. Dr. Christine Van Broeckhoven**Neurogénétiicien UAntwerpen & Brein Instituut asbl**

Devancez la démence ! Faites ce que vous aimez faire, découvrez le monde autour de vous, enrichissez l'esprit, vivez sainement. Ce qui est bon pour le corps, l'est aussi pour le cerveau. Soignez votre cerveau et stimulez-le.

Réduit le risque de démence

**Kristine Kloeck****Aidant proche**

Chaque année, les gens sont nombreux à se faire vacciner contre la grippe. Si un mode de vie sain peut réduire le risque de démence de la même manière, c'est une très bonne nouvelle. Si SaniMemorix était un vrai médicament, je n'hésiterais pas à acheter des actions !

Jurn Verschraegen**Centre d'expertise de la démence en Flandre**

S'investir dans un mode de vie actif, c'est générer un effet sur le risque de démence qui va bien plus loin que le résultat des médicaments existants. Moi, je fais beaucoup d'exercice pendant mon temps libre : j'adore les longues promenades et les balades à vélo.

Linda De Boeck**Vlaams Instituut Gezond Leven (Institut flamand pour une vie saine)**

Une vie saine, c'est facile quand vous avez une boussole qui montre le chemin. Vous trouverez des conseils concrets dans le triangle alimentaire et le triangle d'activité physique. Personnellement, je combine tout cela dans le jardinage, un excellent loisir pour le corps et l'esprit.

Prof. Dr. Jan De Lepeleire**Médecine générale KU Leuven**

Un esprit sain dans un corps sain, on le sait depuis longtemps. Ce qui est bon pour le cœur, l'est encore plus pour l'esprit : faire de l'exercice, toujours ; ne pas fumer, limiter le cholestérol, le tabac et l'alcool. Simple comme bonjour.

Prof. Dr. Lieven Annemans**Économiste de la santé et du bonheur UGent**

L'activité physique, une alimentation saine et délicieuse, des activités sociales et créatives et un engagement actif dans la société... vous garderont en bonne santé, mais vous rendront aussi plus heureux.



Plus d'informations :
scannez le code QR
ci-contre ou visitez le
site web :

Plus d'informations :
scannez le code QR
ci-contre ou visitez le
site web :



Un mode de vie sain, ça aide !

Le risque de démence est surtout lié à un âge avancé : avec l'âge, le risque de démence augmente. Cependant, un nombre croissant d'études montrent que jusqu'à un tiers de ce risque peut être causé par un mode de vie malsain. Et c'est cette partie du risque que nous pouvons combattre !

Une société saine, ça aide !

Un mode de vie sain, ce n'est pas qu'un choix individuel. C'est surtout une responsabilité sociale, une caractéristique de la société. Nous travaillons ensemble pour un mode de vie sain.

L'âge mûr : 40-75 ans

La démence est un syndrome lent et progressif. L'endommagement des cellules du cerveau commence jusqu'à 20 ou 25 ans avant que les effets sur notre mémoire et notre comportement soient visibles. La prévention est donc utile pour les personnes d'âge mûr, entre 40 et 75 ans.

L'absence de médicaments

Il n'y a toujours pas de médicaments pour prévenir ou retarder la démence, même si nous avons de l'espoir. SaniMemorix n'est pas non plus un médicament. Or, un mode de vie sain a un effet semblable à celui du vaccin contre la grippe : un risque fortement réduit de développer la maladie.

Ce qui est bon pour le cœur, l'est aussi pour le cerveau

La démence a beaucoup de facteurs de risque en commun avec les maladies cardiovasculaires. Un engagement pour un mode de vie sain a donc un double bénéfice : un risque réduit de développer la démence ou les maladies cardiovasculaires !

L'activité physique

L'activité physique est un bon facteur de protection contre la démence. Vous pouvez faire du sport ou simplement être plus actif dans la vie quotidienne : prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, le vélo plutôt que la voiture. Ne pas bouger assez est nocif, tant pour le cerveau que pour le corps.

L'alimentation saine

La cuisine méditerranéenne n'est pas seulement délicate, elle est aussi très saine. Elle contribue de cette façon à un risque de démence réduit. Un régime favorisant les légumes, les fruits, le poisson (gras), les fruits à coque et l'huile d'olive constitue donc un facteur de protection.



Un poids sain

La surcharge pondérale à un âge mûr, entre 40 et 75 ans, peut augmenter le risque de démence. Il est donc utile de monter sur la balance de temps en temps, afin de maintenir un poids sain.



Mais aussi : restez curieux !

Ce ne sont pas que les caractéristiques physiques comme l'activité physique ou l'alimentation qui influencent le risque, mais aussi les caractéristiques mentales. Les défis mentaux à un âge mûr réduisent le risque. Il s'agit notamment d'activités plus complexes que les mots croisés ou les sudokus, comme l'apprentissage d'une nouvelle langue ou l'étude d'un instrument de musique.



Mais aussi : menez une vie sociale active !

Il vaut mieux rester actif non seulement sur le plan physique et mental, mais aussi dans la vie sociale. Voyagez avec vos amis, faites du volontariat et combinez ainsi le plaisir avec un risque de démence réduit.



À éviter : le tabac

Le tabagisme mène au cancer des poumons, mais augmente aussi le risque de démence. Vous aurez donc un double bénéfice si vous ne fumez pas.



À éviter : l'alcool

L'alcool est mauvais pour la santé, même en petites quantités. Le risque de démence augmente aussi avec la consommation d'alcool. Le message est clair : moins vous buvez, mieux c'est.



Les effets secondaires possibles

Les effets secondaires connus d'un mode de vie sain se manifestent rapidement et comprennent une meilleure forme physique, un meilleur sommeil et une concentration accrue. Il n'y a pas d'effets négatifs connus.



Jamais trop tard

Ces conseils visent à éviter la démence. Cependant, même pour ceux qui souffrent déjà de démence ou montrent des signes de la maladie, l'activité physique, une bonne alimentation, etc... seront également bénéfiques.



Justification scientifique

Un nombre croissant d'études confirment que le mode de vie à un âge mûr influence le risque de démence. Nous faisons référence, par exemple, au comité de démence de l'hebdomadaire « The Lancet » ou encore l'étude de Kay Deckers, parus tous deux en 2017. Plus d'informations sur notre site.

