



ADOPTÉZ UN MODE DE VIE
SAIN ET RÉDUISEZ VOTRE

DÉMENCE

SAVIEZ-VOUS QUE VOTRE MODE DE VIE AFFECTE LA SANTÉ DE VOTRE CERVEAU ?

Avec le vieillissement de la population, le nombre de personnes atteintes de démence est en augmentation. Bien que la démence ne puisse pas être guérie, une bonne nouvelle est qu'il existe de plus en plus de preuves qui montrent que vous pouvez réduire votre risque de développer une démence en vieillissant, ou retarder sa survenue, en suivant un mode de vie sain à l'âge adulte.

Les scientifiques ont identifié plusieurs facteurs importants en rapport avec le mode de vie qui peuvent avoir un impact sur la santé cérébrale. Certains de ces facteurs les plus importants sont listés ici, ainsi que les mesures que vous pouvez prendre pour favoriser la santé de votre cerveau dès aujourd'hui et à long terme.

SAVIEZ-VOUS QU'UN MODE DE VIE SAIN FAVORISE UN CERVEAU SAIN ?

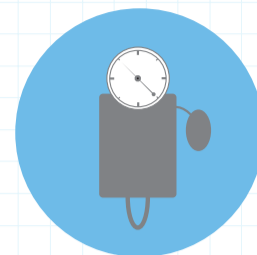
De nombreux facteurs contribuent à notre santé cérébrale. Certains de ces facteurs (par exemple l'âge, ou encore les gènes) ne peuvent être modifiés, mais un nombre surprenant d'entre eux sont liés au mode de vie. Une bonne alimentation, de l'exercice, des stimulations mentales appropriées et des interactions sociales sont autant de facteurs qui jouent un rôle pour maintenir la santé cérébrale sur le long terme.

Adopter un mode de vie sain à l'âge adulte sera payant en termes de santé physique et mentale, à la fois à présent et dans le futur. Un mode de vie sain n'améliorera pas seulement votre santé cérébrale, il engendra également d'autres bénéfices liés à la santé et réduira votre risque de développer d'autres maladies (comme le diabète, une maladie cardiaque, ou de nombreux types de cancer).

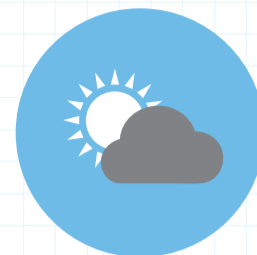
Pour aider à réduire votre risque de développer une démence, ou retarder sa survenue, vous pouvez :

- **Adopter un mode de vie sain à l'âge adulte.**
- **Parler avec votre médecin à propos du risque de démence et des changements de mode de vie.**
- **En découvrir plus grâce au projet In-MINDD.**

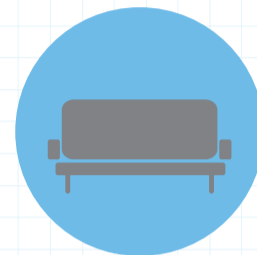
LES FACTEURS LIÉS AU
MODE DE VIE QUI
PEUVENT AVOIR UN
IMPACT SUR LA SANTÉ
CÉRÉBRALE



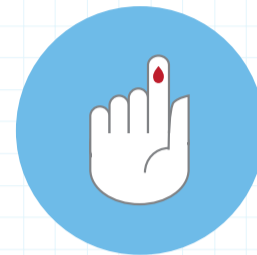
HYPERTENSION ARTÉRIELLE



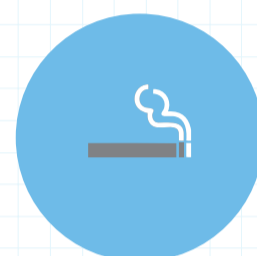
MORAL



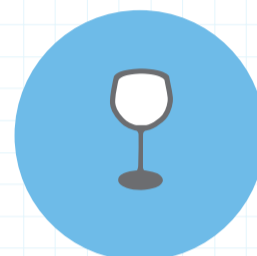
EXERCICE PHYSIQUE



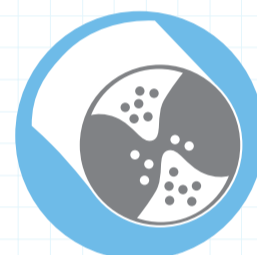
DIABÈTE



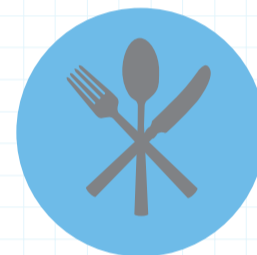
CONSOMMATION DE TABAC



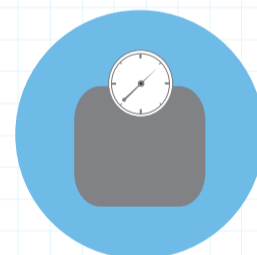
CONSOMMATION D'ALCOOL



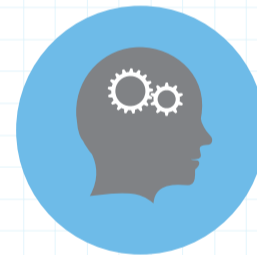
CHOLESTÉROL



RÉGIME ALIMENTAIRE



POIDS



ACTIVITÉ COGNITIVE

En plus des facteurs liés au mode de vie listés ci-dessus, In-MINDD explore l'importance des autres facteurs qui peuvent avoir un impact sur la santé cérébrale sur le long terme, tels que les cardiopathies coronariennes ou un dysfonctionnement rénal chronique.

A PROPOS DU PROJET IN-MINDD

In-MINDD (Innovative, Midlife Intervention for Dementia Deterrence – Intervention innovante à l'âge adulte pour la prévention de la démence) est un projet Européen qui confirme les facteurs de risque de démence qui sont modifiables, et qui développe des outils en ligne que les médecins pourront utiliser pour évaluer si le mode de vie d'une personne favorise sa santé cérébrale à long terme. In-MINDD produira des stratégies personnalisées et individualisées, se concentrant sur l'adoption et l'adhésion à un mode de vie sain pour le cerveau. Le projet fournira également des soutiens en ligne afin d'aider les patients à adhérer à leur programme de changement de mode de vie.

In-MINDD a débuté en novembre 2012 et a une durée de trois ans. Le projet est mené par le Dr Kate Irving, de l'Université de Dublin City en Irlande, et implique des experts d'Irlande, du Royaume-Uni, de France et des Pays-Bas. Pour plus d'informations sur les risques de démence, sur la façon dont ils peuvent être réduits, et pour des informations sur les outils en ligne qui seront développés au cours de ce projet, veuillez visiter notre site web, www.inmindd.eu, ou retrouvez-nous sur Facebook et Twitter.

Le projet In-MINDD est financé par le Septième Programme-Cadre de l'Union Européenne (FP7/2007-2013) sous la convention de subvention No. 304979 ("In-MINDD"). Le coût total du projet est de 3,8M euros, avec une participation de l'UE de 2,95M euros. Pour plus d'informations, veuillez contacter le coordinateur européen du projet à l'adresse kate.iring@dcu.ie, ou le coordinateur français à l'adresse valeria.manera@unice.fr, ou encore visiter le site www.inmindd.eu. © Copyright In-MINDD 2014

