

Pour un **CERVEAU EN SANTÉ**



De petits changements
peuvent avoir de **GROSSES**
conséquences.

L'activité physique et le contrôle
de problèmes, comme le diabète,
l'hypertension et l'hypercholestérolémie,
peuvent contribuer à la bonne santé
de votre cerveau. Ces gestes peuvent
également réduire le risque de
développer la démence.



Department
of Health

Il est impossible de changer notre âge, notre bagage génétique et nos antécédents familiaux, mais nous pouvons influencer certains facteurs génétiques. **Ces mesures peuvent prévenir ou retarder jusqu'à 45 % des cas de démence.**

Vous pouvez réduire vos risques, peu importe votre âge.



Cesser de fumer



Limiter ou éviter la consommation d'alcool



Faire de l'activité physique



Maintenir un poids santé



Contrôler son diabète et tout autre problème chronique



Dormir suffisamment



Avoir une vie sociale active



Prendre soin de sa santé mentale



Faire examiner régulièrement sa vision et son ouïe

Groupes à risque :

N'importe qui peut développer l'Alzheimer. Toutefois, certaines personnes sont plus à risque que les autres, notamment :

- les personnes âgées, particulièrement celles de plus de 65 ans
- certaines minorités, dont les personnes d'ascendance hispanique, afro-américaine ou noire, et les femmes des Premières Nations

Au sujet de la maladie d'Alzheimer..

- C'est une maladie du cerveau qui se développe lentement et s'aggrave avec le temps.
- Elle est la sixième cause de décès aux États-Unis.

Il existe plusieurs types de démence, et la maladie d'Alzheimer n'est qu'un type parmi d'autres.

La démence est un déclin progressif et continu des fonctions mentales et physiques. Elle peut nuire à différentes fonctions du cerveau, notamment :



De petits changements peuvent
avoir de **GROSSES** conséquences.



Pour en savoir plus, consultez votre prestataire
de soins de santé ou rendez-vous sur :

health.ny.gov/brainhealth



Balayez
pour en
savoir plus



Department
of Health

Restez au fait :
health.ny.gov
facebook.com/NYSDOH
x.com/HealthNYGov
threads.com/nysdoh
youtube.com/NYSDOH
@nysdoh.bsky.social

Énoncé de financement des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

La production de cette publication a été soutenue par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (numéro de financement NU58DP007533). Son contenu relève de la seule responsabilité du ministère de la Santé de l'État de New York (New York State Department of Health) et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies.