

1 L'inactivité Physique



L'exercice physique contribue à la prévention de la démence, car il améliore la santé du cœur, la circulation sanguine et les problèmes de santé connexes tels que l'obésité, le diabète et l'hypertension. Consacrez 30 minutes par jour à une activité physique.

2 La Consommation Excessive D'alcool



Une consommation élevée d'alcool est associée à plusieurs troubles psychologiques et physiques. Réduire votre consommation d'alcool peut protéger votre cerveau et diminuer votre risque de démence!

3 Le Tabagisme



Fumer augmente le risque de problèmes vasculaires, notamment d'accidents vasculaires cérébraux ou de légères hémorragies dans le cerveau, qui sont également des facteurs de risque de démence.

4 L'isolement Social



Une vie sociale active de qualité, satisfaisante, riche en soutien et en échanges peut réduire le risque de démence et ralentir le déclin des fonctions cognitives. Restez en contact, sur une base régulière, avec votre famille, vos amis et vos groupes d'intérêt.

5 Le Déficit de Stimulation Intellectuelle



La stimulation intellectuelle maintient la réserve cognitive d'un individu, c'est-à-dire la capacité à compenser les lésions causées au cerveau. Relevez le défi en acquérant de nouvelles connaissances et en pratiquant de nouvelles activités.

7 La Pollution de L'air



De plus en plus de recherches indiquent un lien entre la pollution atmosphérique et la démence. En voiture, évitez les artères à haut trafic durant les heures de pointe. Évitez le chauffage au bois et optez pour l'installation d'un filtre à air résidentiel.

9 L'hypertension



Le lien entre la santé du cœur et celle du cerveau est indéniable. Le maintien d'un système cardiovasculaire en santé, incluant la prévention de l'hypertension, est déterminant en matière de démence. Si vous êtes atteint d'hypertension, prenez les médicaments qui vous ont été prescrits pour contrôler votre tension artérielle.

10 Le Diabète



Les personnes atteintes de diabète de type 2 présentent un risque de démence. Respecter la médication et le régime alimentaire prescrit pour gérer ou prévenir le diabète est essentiel pour limiter le risque de démence.

11 La Dépression



Si vous vous sentez généralement triste et démotivé, consultez votre médecin. Demandez de l'aide en conjuguant soins personnels, groupes de soutien et thérapie.

12 La Déficience Auditive



Portez des appareils auditifs pour compenser toute perte d'audition et portez des protecteurs acoustiques tels que des coquilles antibruit et des bouchons d'oreille malléables lorsque vous ne pouvez éviter un niveau de bruit excessif.

12

Facteurs De Risque De Démence Que Vous Pouvez Influencer

