

21 septembre, journée internationale de la maladie d'Alzheimer

Montréal, le 17 septembre 2014 – Un esprit sain dans un corps sain! On ne le répétera jamais assez et le 21 septembre est encore l'occasion de le faire, en soulignant la journée internationale de la maladie d'Alzheimer. Tel que le démontre le dernier rapport d'Alzheimer International « *maladie d'Alzheimer et réduction des risques : une analyse des facteurs modifiables et de protection* » une relation de cause à effet semble de plus en plus se confirmer entre la maladie d'Alzheimer et les maladies cardio-vasculaires, le diabète et la consommation de tabac. Un meilleur control du diabète, de la pression artérielle et une incitation à l'arrêt de fumer même à un âge avancé, constituent des habitudes de vie saines qui diminuent les risques liés à la maladie d'Alzheimer.

Le cerveau humain est l'un de nos organes les plus vitaux et joue un rôle essentiel dans tous nos actes et toutes nos pensées. Vous devez en prendre soin autant que le reste de votre corps. Est-il possible de prévenir la maladie d'Alzheimer? Rien n'est certain, mais il est primordial de modifier ses habitudes de vie dès le plus jeune âge, d'autant plus que les changements du cerveau surviennent presque dix ans avant même l'apparition des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer.

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer et les 20 Sociétés Alzheimer du Québec recommande de conjuguer une alimentation saine et équilibrée à une activité physique et mentale et ainsi maintenir ses fonctions cognitives en stimulation permanente. Avec l'âge, nous devenons tous sujet à un certain déclin cognitif du essentiellement au vieillissement naturel, mais en gardant notre cerveau stimulé et en bonne santé, nous augmentons notre espérance de vie, tout en favorisant une vie active, plus épanouie.

L'apprentissage de nouvelles connaissances, s'adonner à des activités sociales, diminuer et mieux gérer les sources de stress, sont autant d'éléments qui permettent de préserver nos cellules cérébrales.

La journée internationale de la maladie d'Alzheimer est aussi l'occasion de lancer la Pause-Café^{MD} Alzheimer, un événement de collecte de fonds qui vise à amasser des dons pour soutenir les programmes et services offerts par les 20 Sociétés Alzheimer du Québec. Organisez une Pause-Café^{MD}, entre amis ou collègues de travail et montrez votre appui aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, leurs familles et leurs proches aidants.

La maladie d'Alzheimer représente la forme la plus répandue des maladies neurodégénératives, elle altère la mémoire, le langage, le jugement, notre capacité à raisonner et entrave l'accomplissement des tâches quotidiennes. Aujourd'hui on compte plus de 125 000 Québécois atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentées. Ce chiffre devrait doubler

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE
DES
Sociétés Alzheimer

d'ici une génération, alors que les risques de développer la maladie doublent tous les 5 ans à partir de 65 ans. Il est important de faire des changements positifs dans son mode de vie et il n'est jamais trop tard pour commencer.

Pour obtenir des conseils pratiques consultez www.alzheimerquebec.ca.

Pour organiser une Pause-Café^{MD}, inscrivez-vous sur :

<http://www.alzheimercoffeebreak.ca/FR/index.html>

À propos de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer est le porte-parole provincial des 20 Sociétés Alzheimer du Québec qui offrent de nombreux services aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Elle représente, soutient et défend les droits des 125 000 Québécois atteints de cette maladie. De plus, la Fédération sensibilise le grand public aux conséquences de la maladie d'Alzheimer et contribue à la recherche sur ses causes, ses traitements et sa guérison.

- 30 -

Demandes d'entrevue :

Nouha Ben Gaied, PhD

Directrice, communication et développement des affaires

Téléphone : 514 369 7891 # 225

Cellulaire : 514 660 9764

nouha.bengaied@alzheimerquebec.ca