



Prévention des troubles de la mémoire

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 03/06/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les fonctions de notre cerveau sont nombreuses. L'une d'elles est la fonction cognitive, c'est à dire la mémoire, la capacité à apprendre de nouvelles choses, le langage, la compréhension et la réalisation de gestes quotidiens.

Il n'est pas simple de conclure à la présence de véritables [troubles de la mémoire](#). Ce n'est pas parce qu'on a des trous de mémoire (qu'on ne parvient pas à retenir certains mots par exemple) qu'on souffre d'un trouble de la mémoire. Les causes des troubles de la mémoire sont variées. On estime qu'au moins 1 cas de trouble de la mémoire sur 3 est dû à des facteurs adaptables dans la vie quotidienne. Un cas sur 3 pourrait donc être évité.

Quelle est leur fréquence ?

Chaque année, approximativement 1 personne sur 1000, qu'elle soit jeune ou âgée, reçoit un nouveau diagnostic d'un trouble de la mémoire. Au sein de la population des seniors, ces chiffres sont plus élevés.

Facteurs de risque et facteurs de protection

Habituellement, l'origine du développement de troubles de la mémoire est dû à une combinaison de facteurs environnementaux et de gènes.

Par exemple, un certain nombre de défauts génétiques augmentent le risque de développer la [maladie d'Alzheimer](#), la cause la plus fréquente de [troubles de la mémoire](#). Il est malheureusement impossible de modifier ces anomalies.

L'âge constitue le principal facteur de risque des [troubles de la mémoire](#). Les personnes âgées présentent un plus grand risque de développer des troubles de la mémoire que les plus jeunes.

Il y a des facteurs de risque sur lesquels il est possible d'agir :

- l' [hypertension](#) et un [cholestérol élevé](#) ;
- les maladies cardiovasculaires ;
- le surpoids ;
- le [diabète](#) ;
- l'[alcool](#) ;
- le tabagisme ;
- la [dépression](#) ;
- les [traumatismes crâniens](#).

Les facteurs qui vous protègent des [troubles de la mémoire](#) sont par exemple les suivants :

- un niveau élevé de formation ;
- l'activité physique ;

- un mode de vie actif avec des interactions sociales ;
- une alimentation saine et variée.

Que pouvez-vous faire ?

Ayez un régime alimentaire sain et varié (privilégiez les produits d'origine végétale, les graisses insaturées, les produits à base de céréales complètes et le poisson) et une activité physique suffisante. Il est aussi recommandé d'[arrêter de fumer](#) et de limiter la consommation d'alcool. Votre médecin généraliste peut vous y aider.

Des changements dans le cerveau ont lieu des dizaines d'années avant que ne se développent des [troubles de la mémoire](#). Il est donc important d'entretenir un mode de vie sain dès le plus jeune âge.

Chez les plus de 75 ans, il est cependant important que la tension artérielle et le poids ne soient pas non plus trop bas. En effet, une tension trop basse ou un poids trop faible augmentent le risque de troubles de la mémoire.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin généraliste vérifie régulièrement la tension artérielle chez les personnes entre 40 et 75 ans. Si vous faites de l'[hypertension](#), le médecin surveillera l'évolution, vous donnera des conseils pour adapter votre mode de vie et mettra éventuellement un traitement en place. À partir d'un âge moyen, le médecin va aussi mesurer le [cholestérol dans votre sang](#). Pour ces deux facteurs de risque, [hypertension](#) et [cholestérol élevé](#), la première chose à faire est de changer son mode de vie. L'activité physique et un régime alimentaire sain protègent le cerveau en soi, mais limitent aussi d'autres facteurs de risque de développer un [trouble de la mémoire](#).

Si vous êtes [diabétique](#), réglez au mieux votre taux de sucre dans le sang (glycémie), en concertation avec le médecin.

En savoir plus ?

- [Troubles de la mémoire et autres fonctions cognitives – CHU Montréal](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi ! – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [GymSana – Une activité physique adaptée pour les personnes fragilisées](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [AA – Alcooliques anonymes](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Facteurs de risque et prévention des troubles de la mémoire' \(2017\), mis à jour le 26.04.2017 et adapté au contexte belge le 23.01.2019 – ebpracticenet](#)