

La maladie d'Alzheimer est une atteinte neurodégénérative irréversible à l'origine de différents symptômes comme par exemple des troubles de la mémoire, du langage, des fonctions exécutives, de l'autonomie ou même des changements d'humeur.

Ne plus se rappeler d'un numéro de téléphone ou de l'endroit où l'on a déposé ses clés, cela arrive à tout le monde. Mais parfois ces petits oublis du quotidien s'immiscent dans la vie et deviennent de plus en plus difficiles à gérer.



La maladie d'Alzheimer, connue principalement pour les pertes de mémoires qu'elle induit, débute au niveau de l'hippocampe, siège principal de la mémoire dans notre cerveau, puis s'étend à toutes les zones du cerveau. C'est pourquoi les troubles de mémoire n'en sont pas l'unique symptôme.

Bien que la recherche ait énormément progressé ces dernières années, il n'existe pas encore de traitements capables de freiner ou stopper cette maladie. En revanche, **les chercheurs sont tous d'accord sur un point : il est possible de retarder l'arrivée des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer grâce à une prévention simple et efficace.** En effet, notre cerveau est capable de s'adapter en permanence et tout au long de notre vie : c'est ce que l'on appelle la **plasticité cérébrale**.

Ainsi, **plus nous allons stimuler notre cerveau et le protéger des agressions extérieures, plus il va rester en forme !** Par des gestes simples au quotidien, nous lui donnons la possibilité de s'enrichir et de nous constituer un « capital-cerveau » qui va nous aider à résister plus longtemps aux assauts de la maladie et permettre de retarder l'arrivée des premiers symptômes.

Sources : <https://www.fondation-alzheimer.org/>