

Un cerveau en santé, dès maintenant!

www.brainhealthnow.mcgill.ca

8 CONSEILS SIMPLES POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DE VOTRE CERVEAU

Pourquoi est-il important de se concentrer sur la santé de votre cerveau?

Il est maintenant clair que les difficultés cognitives chez les personnes vivant avec le VIH sont dues à plusieurs facteurs autres que la présence du virus lui-même. Bien que certains facteurs reliés à la présence de l'infection dans le corps ne puissent pas être changés, il est important d'avoir une approche globale à la santé de votre cerveau et de minimiser les autres facteurs qui peuvent avoir un impact négatif sur la cognition. Des données démontrent que ce qui est bénéfique pour le corps, l'est aussi pour

le cerveau. Avoir un mode de vie sain, s'engager dans des activités stimulantes, bien manger, faire de l'exercice régulièrement, gérer son stress, tout en limitant les aliments et les boissons alcooliques pouvant engendrer des problèmes, peut s'avérer utile pour promouvoir une bonne santé du cerveau.

Jetez un coup d'œil aux **8 conseils** qui se trouvent dans ce document. Ce sont des conseils que tout le monde peut utiliser, cependant seulement vous savez ceux qui sont les plus importants et pertinents pour votre vie.

Commencez par choisir **un seul domaine** où vous pensez que vous pourriez commencer à faire une différence aujourd'hui. Visitez le site web recommandé ou téléphonez au numéro fourni pour plus d'informations sur quoi faire et comment le faire. Fixez-vous un objectif réaliste et faites un essai pour une semaine ou deux. Vous pourriez être surpris de combien il est facile de bâtir un cerveau en meilleure santé à partir de maintenant!

1. ARRÊTEZ DE FUMER



La nicotine est une drogue puissante qui change le cerveau ainsi que le corps. Bien que la nicotine améliore l'humeur et l'énergie en quelques secondes, cela disparaît rapidement, laissant les fumeurs avec une sensation de fatigue ou "down", ce qui à son tour alimente le désir pour une autre cigarette. Fumer a aussi des effets négatifs sur la circulation sanguine du cerveau, en réduisant la quantité d'oxygène qui s'y rend et en augmentant le risque de lésions au cerveau dues à un accident vasculaire cérébral.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer et profiter des bienfaits sur la santé qui suivront. Après seulement deux jours sans fumer, le fonctionnement du cerveau commence déjà à s'améliorer, et le risque d'avoir un accident vasculaire cérébral diminue.

Visitez le site web de la Société Canadienne du Cancer (www.smokershelpline.ca) afin de trouver des outils pour vous aider à arrêter de fumer ou appelez sans frais leur ligne d'assistance téléphonique pour les fumeurs au 1 877 513-5333.

Visitez: <http://www.catie.ca/fr/nouvellescatie/2011-11-08/comprendre-dependance-tabac> ou <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/orq-svr/index-fra.php> pour plus d'informations sur les effets du tabagisme.

Si vous décidez d'adopter seulement un des changements suggérés dans ce document, choisissez celui-ci!

2. METTEZ VOTRE CERVEAU AU DÉFI

Faites des activités stimulantes mentalement chaque jour. Jouez aux cartes ou à des jeux de société avec des amis. Faites des casses têtes et des mots croisés pour garder votre esprit alerte. Encouragez la pensée créative par le biais de loisirs et d'artisanat. Apprenez une nouvelle langue ou prenez des cours de danse en ligne!

Visitez: <http://www.catie.ca/fr/feuillets-info/autres-etats-sante/vih-cerveau> ou <http://www.alzheimer.ca/fr/About-dementia/About-the-brain/Brain-health> pour plus d'informations sur différentes façons de stimuler votre cerveau.

3. LIMITEZ L'ALCOOL ET LES DROGUES



À court terme, l'alcool peut entraîner de la difficulté à marcher, un ralentissement du temps de réaction, des troubles de sommeil et de la mémoire. Au fil du temps, la consommation de grandes quantités d'alcool cause des dommages permanents au cerveau et limite la croissance de nouvelles cellules cérébrales. Les femmes semblent être particulièrement à risque de subir les effets négatifs de l'alcool.

Certaines études ont suggéré que des petites quantités d'alcool pourraient être bénéfiques pour la fonction cérébrale (par exemple, 125 ml de vin par jour), mais la consommation régulière d'alcool pose aussi le risque de problèmes comme l'hypertension artérielle, certains cancers et les accidents vasculaires cérébraux. Si vous choisissez de boire, limitez la consommation à un maximum de 2 consommations par jour pour les hommes et 1 consommation par jour pour les femmes.

Le cannabis, les opiacés et les stimulants peuvent tous provoquer des difficultés cognitives.

Pour en savoir plus sur les effets de la consommation d'alcool et des drogues, visitez: <http://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/vous-et-votre-sante/4> ou <http://www.cpha.ca/fr/portals/substance/health.aspx>

4. BOUGEZ VOTRE CORPS

La santé du cerveau, y compris la mémoire, la pensée, la planification et la capacité de faire plusieurs tâches à la fois, est directement liée à la santé physique et peut s'améliorer avec l'exercice.

Restez actif. Vous pouvez améliorer votre santé avec aussi peu que 2,5 heures d'activité aérobie modérée à vigoureuse par semaine, divisées en sessions de 10 minutes ou plus.

Devenez plus fort en ajoutant des activités de renforcement tel que les pompes (push-ups), squats des jambes et des contractions des abdos qui ciblent vos muscles et vos os au moins deux jours par semaine. Les meilleurs effets sur la santé du cerveau sont visibles lorsque l'aérobie et la musculation sont combinés.

Visitez: <http://www.catie.ca/fr/traitementsida/traitementsida-186/vih-cerveau/lexercice-savere-utile-ameliorer-memoire> ou <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/07paap-fra.php>, pour en savoir plus les moyens de favoriser l'activité physique.

5. AYEZ UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL



Votre cerveau est très actif durant le sommeil. Une bonne nuit de sommeil aide à améliorer la mémoire et la capacité d'apprendre de nouvelles informations.

Pour bien dormir, il est important de suivre un horaire de sommeil régulier. Développez une routine et allez au lit à la même heure tous les jours. Éviter les siestes pendant la journée qui peuvent rendre plus difficile l'endormissement quand la nuit arrive.

Limitez la consommation des stimulants comme le café, les boissons gazeuses et le chocolat et essayez de les éviter entièrement après 16 :00. Évitez de manger de gros repas ou de vous entraîner près de l'heure du coucher.

Parlez avec votre médecin si vous avez des difficultés pour vous endormir, vous vous réveillez trop tôt le matin, dormez trop pendant deux semaines ou plus, ou si votre sommeil est toujours de mauvaise qualité. Les ronflements bruyants peuvent aussi être un signe de troubles du sommeil plus sérieux qui peuvent nécessiter un traitement médical.

Apprenez-en plus sur les saines habitudes de sommeil à:
<http://www.catie.ca/fr/visionpositive/hiver-2013/dormez-bien>

6. GÉREZ VOTRE STRESS ET VOS HUMEURS NÉGATIVES

Vous ne pouvez pas éliminer le stress, mais vous pouvez apprendre à identifier les sources de stress et à répondre à des situations stressantes de façon plus saine. Apprenez de nouvelles façons de réduire votre stress en définissant des objectifs réalistes et en gérant votre temps efficacement.

La respiration profonde et d'autres techniques de relaxation, la méditation de pleine conscience et l'activité physique peuvent aider à calmer le corps et l'esprit. Le yoga et d'autres activités bénéfiques pour l'esprit et le corps peuvent être particulièrement utiles pour favoriser la relaxation physique et mentale.

L'anxiété et la dépression affecteront certainement votre mémoire et votre capacité de penser clairement. Parler à votre médecin traitant si vous vous sentez anxieux ou triste la plupart du temps pour deux semaines ou plus. Des traitements efficaces comprennent de l'activité physique régulière, des psychothérapies à court terme ou des médicaments.

Pour en apprendre d'avantage sur la gestion du stress et des humeurs négatives, visitez: <http://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/bien-etre-emotionnel> ou <http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale>

7. AYEZ UNE ALIMENTATION SAINE ET RICHE EN FRUITS ET LÉGUMES



Des aliments nutritifs qui sont sains pour votre cœur sont aussi bons pour votre cerveau.

Protégez la santé de votre cerveau avec des aliments riches en antioxydants comme les épinards, le chou frisé, le brocoli, les poivrons rouges, les petits fruits, les poissons d'eau froide comme le saumon, et les amandes.

Limitez les aliments riches en gras et en cholestérol. Faites cuire les aliments au four ou sur la grille, plutôt que les frire. Utilisez l'huile d'olive au lieu du beurre.

Buvez beaucoup de liquides pour éviter la déshydratation. L'eau est le moyen idéal pour vous hydrater sans augmenter les calories.

Pour en savoir plus sur la saine alimentation, visitez: <http://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/nutrition> ou <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

8. VÉRIFIEZ VOS MÉDICAMENTS AVEC VOTRE MÉDECIN

De nombreux médicaments, y compris des médicaments prescrits pour des troubles cardiaques, des antihistaminiques, certains médicaments pour le diabète, des relaxants musculaires, des antiacides, des antidépresseurs, certains antibiotiques ainsi que certains médicaments en vente libre, peuvent affecter négativement la mémoire et la pensée.

Demandez à votre médecin d'examiner les médicaments que vous prenez pour minimiser les effets secondaires cognitifs. Parlez-en immédiatement si vous remarquez que des nouveaux médicaments entraînent plus de problèmes de mémoire ou de pensée.