

# La démence est-elle génétique ?

Est-ce que n'importe qui peut développer une démence ?

Y a-t-il des mesures qu'une personne peut prendre pour réduire le risque de démence ?

RÉPONDEZ À CE QUIZ POUR LE SAVOIR ! >



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 

## QUESTION 1

Quel est le bon âge pour commencer à prendre des mesures afin de réduire le risque de développer une démence ?

**Dans la vingtaine**

**Dans la quarantaine**

**À 60 ans**

**N'importe quel âge**



**EN SAVOIR PLUS**



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

**Canada**



## QUESTION 1

Quel est le bon âge pour commencer à prendre des mesures afin de réduire le risque de développer une démence ?

### N'IMPORTE QUEL ÂGE !

Les changements dans le cerveau qui peuvent conduire à la démence peuvent commencer des décennies avant l'apparition des signes ou des symptômes.

La démence n'est pas une partie inévitable du vieillissement. Rester en bonne santé est bon pour votre corps et votre cerveau maintenant, et cela peut faire une différence pour la santé de votre cerveau à long terme.



[EN SAVOIR PLUS](#)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

## QUESTION 2

La génétique n'est pas le seul facteur de risque de démence.



**Vrai**

OU

**Faux**



**EN SAVOIR PLUS**



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 



## QUESTION 2

La génétique n'est pas le seul facteur de risque de démence.

### VRAI

La plupart des cas de démence ne sont pas liés à la génétique. S'il existe des formes génétiques de démence, elles sont extrêmement rares (environ 1 % de toutes les personnes atteintes de démence). Même lorsqu'il existe un risque génétique, il est toujours possible de réduire le risque global.

L'adoption de comportements sains tout au long de la vie peut contribuer à prévenir ou à retarder l'apparition des symptômes de la démence.



[EN SAVOIR PLUS](#)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

### QUESTION 3

Parmi les comportements sains suivants, lesquels peuvent contribuer à réduire le risque de développer une démence ?

**Réduire la consommation d'alcool**

**Dormir suffisamment**

**Porter un casque pour éviter les traumatismes crâniens**

**Toutes ces réponses**



**EN SAVOIR PLUS**





## QUESTION 3

Parmi les comportements sains suivants, lesquels peuvent contribuer à réduire le risque de développer une démence ?

### TOUTES CES RÉPONSES.

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour aider à réduire le risque de développer une démence.

- Limitez votre consommation d'alcool. Essayez d'avoir des journées sans alcool ou de remplacer les boissons alcoolisées par de l'eau gazeuse avec un peu de jus de fruits naturels.
- Établissez une routine de coucher qui favorise un sommeil réparateur, soit environ sept à neuf heures pour un adulte en bonne santé.
- Protégez votre tête pour éviter les lésions cérébrales - portez un casque pour des activités comme le vélo, le ski ou le patinage.



[EN SAVOIR PLUS](#)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

## QUESTION 4

La démence peut toucher n'importe qui.



**Vrai**

OU

**Faux**



**EN SAVOIR PLUS**



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 



## QUESTION 4

La démence peut toucher n'importe qui.

### VRAI

La démence peut toucher n'importe qui. Il n'est pas nécessaire d'avoir des antécédents familiaux pour développer une démence. En fait, la plupart des cas de démence ne sont pas liés à la génétique.

Un mode de vie sain, comprenant la prévention et la gestion de l'obésité et du diabète, ainsi qu'avoir une vie sociale avec des amis et d'autres membres de votre communauté, peuvent contribuer à réduire le risque de démence.



[EN SAVOIR PLUS](#)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

## QUESTION 5

L'obésité augmente le risque de développer une démence de :

25%

40%

60%

85%

EN SAVOIR PLUS



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada



## QUESTION 5

L'obésité augmente le risque de développer une démence de :

**60%**

L'obésité augmente le risque de démence de 60 %. L'obésité peut entraîner des maladies chroniques, notamment le diabète et l'hypertension artérielle, qui sont également liées à un risque accru de démence.

Atteindre et conserver un poids santé réduit le risque de développer ces maladies et peut également contribuer à réduire le risque de démence.



[EN SAVOIR PLUS](#)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

## QUESTION 6

Faire de l'exercice et manger des aliments nutritifs ne sont pas seulement bons pour votre corps, mais aussi pour votre cerveau.



**Vrai**

OU

**Faux**



**EN SAVOIR PLUS**



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 



## QUESTION 6

Faire de l'exercice et manger des aliments nutritifs ne sont pas seulement bons pour votre corps, mais aussi pour votre cerveau.

### VRAI

Vous ne pouvez pas voir l'impact de l'exercice sur votre cerveau aussi facilement que vous pouvez le voir sur votre corps. Cependant, l'activité physique améliore le flux sanguin vers le cerveau, ce qui peut contribuer à maintenir les cellules cérébrales en bonne santé.

Faites une marche rapide ou dansez dans votre salon pour faire travailler votre rythme cardiaque. Alimenter votre corps et votre cerveau avec une alimentation équilibrée vous aidera également à rester en forme.



[EN SAVOIR PLUS](#)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 

## QUESTION 7

Le tabagisme est un facteur de risque de démence.



**Vrai**

OU

**Faux**



**EN SAVOIR PLUS**



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 



## QUESTION 7

Le tabagisme est un facteur de risque de démence.

### VRAI

Les recherches montrent que les personnes qui fument ont un risque accru de 60 % de développer une démence.

Éviter de fumer est un moyen de réduire le risque de démence et arrêter de fumer, même à un âge avancé, peut également contribuer à réduire ce risque.



[EN SAVOIR PLUS](#)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

## QUESTION 8

Lequel des éléments suivants est un facteur de risque de démence ?

**La pollution atmosphérique**

**La perte auditive**

**L'hypertension artérielle**

**Toutes ces réponses**



**EN SAVOIR PLUS**





## QUESTION 8

Lequel des éléments suivants est un facteur de risque de démence ?

### TOUTES CES RÉPONSES.

Réduire votre exposition à la pollution atmosphérique lorsque cela est possible, prévenir ou réduire la perte d'audition en protégeant vos oreilles d'une exposition excessive au bruit et utilisez des appareils auditifs si nécessaire, et prévenir et gérer des problèmes de santé comme l'hypertension artérielle peuvent aider à réduire le risque de démence.



[EN SAVOIR PLUS](#)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

## QUESTION 9

Les personnes atteintes de certains problèmes de santé chroniques, comme le diabète et l'hypertension artérielle, ont un risque plus élevé de développer une démence.



**Vrai**

OU

**Faux**



**EN SAVOIR PLUS**



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 



## QUESTION 9

Les personnes atteintes de certains problèmes de santé chroniques, comme le diabète et l'hypertension artérielle, ont un risque plus élevé de développer une démence.

### VRAI

Les recherches montrent que les personnes atteintes de diabète ou d'hypertension artérielle ont un risque accru de développer une démence (de 50% et 60% respectivement).

Être actif physiquement, avoir une alimentation saine, éviter le tabagisme et la consommation excessive d'alcool, dormir suffisamment et réduire le stress sont autant de moyens de prévenir ou de gérer les problèmes de santé chroniques comme le diabète et l'hypertension artérielle, qui sont liés à un risque accru de démence.



[EN SAVOIR PLUS](#)



## QUESTION 10

Il existe un remède à la démence.



**Vrai**

OU

**Faux**



**EN SAVOIR PLUS**



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 



## QUESTION 10

Il existe un remède à la démence.

### FAUX

Il n'existe actuellement aucun remède contre la démence, mais certaines mesures peuvent contribuer à en réduire le risque.

Un mode de vie sain, notamment en mettant votre cerveau au défi en participant à de nouvelles activités, comme l'apprentissage d'une nouvelle danse, la lecture d'un livre sur un nouveau sujet ou une nouvelle langue, peut contribuer à réduire le risque de démence.



[EN SAVOIR PLUS](#)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada 

← Répondre à ce questionnaire est une excellente façon d'apprendre au sujet des facteurs de risque de démence et comment vous pouvez réduire le risque. Apprenez-en plus [ici](#).

