



UN LIVRET-CONSEIL
de la LIGUE EUROPÉENNE
CONTRE LA MALADIE
D'ALZHEIMER



**Prévenir la maladie
d'alzheimer :**

**Est-ce possible ?
Que peut-on faire ?**

PRÉVENIR LA MALADIE D'ALZHEIMER : EST-CE POSSIBLE ? QUE PEUT-ON FAIRE ?

Un livret-conseil de la LIGUE EUROPÉENNE CONTRE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Sous la direction de :

Dr Frédéric Checler, Institut de Pharmacologie Moléculaire et Cellulaire, Valbonne. Président du Comité Scientifique de LECMA.

Prof. Konrad Maurer, directeur du centre psychiatrique de l'Université Johann Wolfgang Goethe, Frankfurt.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
L'activité corporelle	2
La nutrition	5
La gymnastique cérébrale	14
Programme hebdomadaire pour un cerveau en pleine forme	18
Le contact humain et social	20
Les facteurs de risque	22
Les signaux d'alerte	25
Test rapide	27
En résumé	28

Introduction

Que puis-je faire pour me protéger contre la maladie d'Alzheimer ? Existe-t-il des moyens de prévenir cette maladie ?

Beaucoup d'entre nous redoutent d'être un jour atteints par la maladie d'Alzheimer. Nous nous demandons donc comment agir pour s'en protéger.

Il n'existe hélas pas de recette miracle pour se prémunir totalement contre la maladie d'Alzheimer. Cependant, un grand nombre de petits gestes simples et d'habitudes facilement applicables permettent de diminuer les risques d'en être atteint. Une hygiène de vie saine augmente considérablement les chances de se protéger de nombreuses maladies et de vieillir en bonne santé.

Ce livret rassemble les résultats de différentes études menées dans le monde entier en matière de prévention.

Les grandes lignes sont :

- ▶ La pratique d'une activité physique adaptée et régulière
- ▶ Une alimentation saine
- ▶ Une activité mentale soutenue par des exercices intellectuellement stimulants
- ▶ Le maintien des liens sociaux et amicaux

Un esprit sain dans un corps sain (Mens sana in corpore sano)

Cet aphorisme latin est aujourd'hui plus évident que jamais. L'exercice physique permet de renforcer les capacités intellectuelles. C'est ce que montre la recherche sur le cerveau.

De nombreuses études menées dans divers pays tendent à prouver que les personnes dont l'activité physique est régulière et soutenue présentent un risque moindre d'être atteintes par la maladie d'Alzheimer. Des troubles légers de la mémoire – éventuels signes précurseurs de la maladie d'Alzheimer - peuvent même être résolus grâce à l'exercice physique.

Si vous pratiquez depuis toujours une activité sportive, continuez à le faire, tant qu'elle vous convient. Tournez-vous vers des sports moins fatigants et plus adaptés à vos capacités physiques si vous sentez que celles-ci diminuent avec l'âge.

Et sans être un véritable athlète, ni même un sportif régulier, un effort moindre peut déjà sensiblement baisser le risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. 30 minutes d'exercices tels que la marche à pied, la montée d'escaliers ou le ménage augmentent votre activité cardio-vasculaire de manière très bénéfique.

Que puis-je faire ?

Trois fois par semaine, une activité physique:

- ▶ Marche à pied, promenade, randonnée à un bon rythme.
- ▶ Natation
- ▶ Cyclisme
- ▶ Montée d'escaliers
- ▶ Jardinage
- ▶ Danse
- ▶ Gymnastique ...



Trouvez-vous un(e) partenaire pour vos activités sportive, un(e) ami(e), un(e) voisin(e). Ou bien fréquentez un cours de gymnastique, de yoga ou de danse pour séniors. Vous y rencontrerez de nouvelles personnes et entretenez ainsi des relations sociales. Ces contacts, eux aussi, réduisent les risques de la maladie d'Alzheimer (voir page 20).

Dans beaucoup de villes, la municipalité ou des associations proposent des activités de promenades, visites guidées, sorties au musée auxquelles vous pouvez prendre part. Allez faire vos courses à pied, autant que possible. Si votre état de santé vous le permet, habituez-vous progressivement à abandonner l'ascenseur au profit des escaliers. Montez d'abord jusqu'au premier étage avant de le prendre, puis au deuxième, et ainsi de suite, mais sans forcer. Faire un peu d'exercice doit rester un plaisir.



Nous sommes ce que nous mangeons: le régime Crétois (ou alimentation de type méditerranéen)

Les habitants des pays méditerranéens présentent un risque sensiblement réduit de développer la maladie d'Alzheimer. Plusieurs études montrent que l'alimentation dans ces régions aurait un effet protecteur.

L'alimentation de type méditerranéen est caractérisée par une large part accordée aux fruits, légumes, légumineuses et céréales, par une quantité modérée de produits laitiers, de poisson, de vin rouge et par un apport relativement réduit de viande rouge et volailles.

Par ailleurs, les matières grasses animales sont largement délaissées au profit de l'huile d'olive.

Les études menées ont montré que les personnes qui adoptaient rigoureusement une alimentation de type méditerranéen souffraient beaucoup moins de perte des facultés cognitives et présentaient un risque bien moindre d'avoir la maladie d'Alzheimer.

Cependant, les scientifiques qui ont effectué leurs recherches sur la consommation des composants de l'alimentation de type méditerranéen (comme les fruits, les légumes, les légumineuses ou le poisson) **pris séparément** n'ont pas trouvé de lien direct entre l'alimentation et Alzheimer. Par conséquent, il semble que **seule une alimentation de type strictement méditerranéen** puisse protéger d'Alzheimer. C'est la combinaison des aliments qui aurait un effet protecteur.

Évitez le sucre et les plats riches en graisses, car il est probable que ceux-ci favorisent l'apparition de la maladie d'Alzheimer.



Les antioxydants :

Le principe est le suivant : les parties du corps qui nécessitent le plus d'oxygène sont également les plus sensibles au stress oxydant (ou stress oxydatif). Ce phénomène est lié à l'incapacité d'éliminer certains radicaux libres apparus en raison d'une transformation incomplète de l'oxygène. Le stress oxydant endommage les composants des cellules et est impliqué dans de nombreuses maladies, notamment les maladies dégénératives. Le stress oxydant joue un rôle important dans le vieillissement du cerveau, l'organe qui utilise le plus d'oxygène. La fragilité du cerveau augmente avec l'âge et à plus forte raison sous l'influence de la maladie d'Alzheimer. Le stress oxydant crée des radicaux libres qui à leur tour provoquent davantage de stress oxydant. Une alimentation saine permet de briser ce cercle vicieux et de protéger les cellules cérébrales.



Les fruits et légumes fournissent au corps toute une série d'antioxydants actifs. Parmi ceux-ci on trouve les vitamines C et E. La teneur en vitamines chute cependant lorsqu'ils sont cuits, si on les laisse tremper dans l'eau, s'ils sont desséchés ou s'ils ne sont pas rapidement consommés après cueillette.

Les agrumes tels que les oranges, les citrons et les pamplemousses cueillis à maturité et consommés sans attendre contiennent beaucoup de vitamine C.

Les choux (vert en particulier, mais aussi rouge et blanc) sont également une source importante de vitamine C.

Du côté des plantes, le cynorhodon (ou églantier) ainsi que l'argousier sont également particulièrement riches en vitamine C.



On trouve la vitamine E dans les huiles végétales : huiles de germes de blé, de tournesol ou d'olive.

L'action protectrice de la vitamine E n'a été prouvée que si elle est consommée via l'alimentation ; elle n'aurait pas d'effet quand elle est prise sous forme de complément alimentaire.

Le curcuma

Il est reconnu que certains extraits de plantes ralentissent le processus de vieillissement du cerveau et améliorent les facultés cognitives.



Les épices peuvent également avoir un effet neuroprotecteur. Le curcuma, par exemple (un des principaux ingrédients du curry), a une action antioxydante, surtout lorsqu'il est mélangé à de l'huile d'olive et du poivre noir.

Myrtilles/cassis

C'est en fait l'anthocyane, le pigment qui colore ces fruits, qui renforce le cerveau.

Cet élément appartient à la classe des composés nommés flavonoïdes.



On le retrouve également dans le raisin noir, aubergine, prune et les fruits rouges qu'il est conseillé de consommer pour que l'organisme puisse bénéficier de leur forte teneur en antioxydants. Mais attention, la majorité des antioxydants (et d'autres éléments bénéfiques comme les vitamines par exemple) est localisée dans la peau du fruit. Ainsi, manger une pomme rouge épluchée n'apportera quasiment aucun antioxydant à l'organisme.

Café:

Une consommation modérée de café (trois tasses par jour) diminuerait le risque d'avoir la maladie d'Alzheimer. Pour certains chercheurs, il aurait une action sur la production des plaques amyloïdes. Il n'est cependant pas recommandé d'en consommer davantage car cela entraînerait une augmentation d'homocystéine (acide aminé soufré).



Thé vert

Les vertus du thé vert, supérieure à celles du thé noir, sont connues depuis longtemps, notamment dans la prévention des maladies cardiovasculaires et l'amélioration des fonctions cognitives par stimulation du système nerveux central. Il contient des flavonoïdes, des catéchines, des polyphénols, du fluor, du zinc et des vitamines A, B1, B2, B12, C, E, K, et PP et des tanins. Le zinc, quant à lui, se révèle très actif dans les réactions inflammatoires ou allergiques de l'épiderme.



Le thé contient des substances antioxydantes qui protègent les cellules contre les radicaux libres.

Il est vraisemblable qu'il puisse protéger de la maladie d'Alzheimer. Des études avancent qu'une substance contenue dans le thé vert (le Gallate Epigallocatechol-3) empêcherait la formation des plaques amyloïdes dans le cerveau.

NB : Thé et café sont à prendre de préférence en dehors des repas, car ils limitent l'absorption du fer.

Jus de fruits :

Prendre quotidiennement un verre de jus de légumes ou de fruits participe à diminuer le risque d'être atteint par la maladie d'Alzheimer.



Les expérimentations ont montré que le jus de pommes stimulait la mémoire et ralentissait la baisse des facultés cérébrales normalement liée à l'âge.

Il est admis que le jus de pommes peut aussi ralentir les effets de la maladie d'Alzheimer chez l'homme. Il est recommandé de boire deux verres de jus de pommes par jour ou de manger une pomme, comme le préconise le dicton anglais « an apple a day keeps the doctor away » (une pomme le matin éloigne le médecin).

Le vin

Si vous l'appréciez, de temps en temps, un verre de vin, rouge de préférence, peut avoir une action préventive. Ce qui n'est pas le cas avec les autres boissons alcoolisées.

En revanche, une consommation plus importante (plus d'un verre par jour) peut avoir des effets très nocifs à long terme sur le cerveau, comme produire une démence liée à l'alcool.



S'hydrater abondamment

Si le cerveau n'est pas suffisamment hydraté, ses capacités chutent immédiatement.

Il faut donc boire au moins un litre et demi par jour, de préférence de l'eau, voire du thé



En résumé, que doit-on boire et manger?

- ▶ Une alimentation de type méditerranéen
- ▶ Du thé vert
- ▶ Du café (raisonnablement)
- ▶ Du curcuma (curry)
- ▶ Myrtilles et cassis
- ▶ Jus de pommes et autres fruits
- ▶ Beaucoup d'eau



La réserve Cognitive retarde l'apparition de la maladie d'Alzheimer

Soyez exigeant avec votre cerveau ! Considérez-le comme un muscle qui a besoin d'entraînement pour rester efficace. Entre 50 et 60 ans, il semble particulièrement important d'exercer son cerveau. Mais jusqu'à un âge avancé il faut poursuivre ces efforts et continuer à apprendre de nouvelles choses.

Les chercheurs sont formels : plus le cerveau est sollicité, plus les synapses se forment et relient entre elles les cellules nerveuses. Le cerveau, malgré l'âge, reste ainsi efficace.

Des études épistémologiques montrent qu'un niveau d'éducation élevé est un avantage dans la prévention de la maladie d'Alzheimer, en créant une « réserve cognitive » : c'est à dire une capacité à utiliser des réseaux de neurone alternatifs ou des réseaux plus performants en cas de lésion.

Des chercheurs italiens ont mis en évidence, grâce à la TEP (méthode d'imagerie médicale), cette réserve cognitive accumulée au fil des ans. Cette réserve permet de protéger du déclin cognitif et peut se créer, même pour ceux qui n'ont pas bénéficié d'une éducation poussée, par la pratique régulière d'activités cérébrales.

Ainsi, une étude réalisée par des chercheurs de l'INSERM, parue en 2009, montre que les personnes pratiquant **au moins deux fois par semaine une activité de loisirs stimulante intellectuellement** présentaient **deux fois moins de risque de déclencher la maladie d'Alzheimer** que celles pratiquant ces exercices moins d'une fois par semaine. Et ce indépendamment du niveau d'éducation, du sexe, du mode de vie et de l'état de santé.



Comment constituer et entretenir votre réserve cognitive?

- ▶ Jouez aux cartes : Rami, Canasta, Belote, Skat, Bridge
- ▶ Ou bien jouez à des jeux de plateau comme les échecs, les dames, le Backgammon, le Scrabble et tous les jeux de sociétés
- ▶ Lisez régulièrement le journal
- ▶ Mémorisez les principales nouvelles de la journée
- ▶ Essayez de faire vos courses courantes sans liste
- ▶ Apprenez des chansons ou des textes, si possible avec une chorale ou dans un groupe de théâtre
- ▶ Rafraîchissez votre connaissance d'une langue étrangère, ou apprenez-en une nouvelle
- ▶ Pratiquez les jeux d'énigmes : sudoku, mots fléchés, mots croisés, mots mystères...
- ▶ Soyez créatif : pratiquez la peinture, le bricolage, la broderie, la poterie, les activités manuelles...
- ▶ Jouez d'un instrument de musique, apprenez de nouveaux morceaux
- ▶ Sollicitez consciemment vos sens : l'ouïe, la vue, l'odorat, le toucher, le goût

- ▶ Voyagez. La nouveauté renforce et stimule le cerveau. Au quotidien, variez les chemins que vous empruntez habituellement, changez vos habitudes, soyez curieux de nouveautés
- ▶ Fréquentez un cours d'informatique et apprenez à vous servir, selon vos besoins, des nouveaux médias
- ▶ Si vous êtes droitier, utilisez plus souvent votre main gauche (pour vous brosser, les dents, les cheveux, faire la poussière, etc), et réciproquement.



Programme hebdomadaire pour un cerveau en pleine forme



lundi

Placez dans votre poche gauche tout ce que vous mettez habituellement dans votre poche droite, et inversement (cela marche avec votre montre aussi). Ou bien appelez un ancien camarade d'école ou d'études que vous n'avez pas vu depuis longtemps.

mardi

Rédigez un poème d'amour ou une petite histoire pour votre conjoint, votre enfant ou un(e) ami(e). Ou bien semez quelques plantes que vous n'avez jamais eues dans votre jardin ou sur votre balcon.

mercredi

Remplissez une grille de mots croisés ou de sudoku. Ou bien : écrivez une lettre de remerciements à quelqu'un qui vous a récemment rendu service.

jeudi

Ecoutez un morceau de musique d'un compositeur que vous ne connaissez pas bien et déterminez ce qui vous plaît ou vous déplaît. Ou bien : commencez l'apprentissage d'une langue étrangère.

vendredi

Ecrivez une lettre au courrier des lecteurs d'un magazine sur un sujet d'actualité sur lequel vous souhaitez exprimer votre opinion. Ou bien fabriquez une maquette d'avion ou de voiture à partir d'un jeu de modélisme.

samedi

Apprenez par cœur les strophes d'une chanson ou d'un poème et récitez-les à votre entourage. Ou bien : apprenez à « surfer » sur internet ou à envoyer des emails, ou essayez d'utiliser un nouveau logiciel informatique (traitement de texte, images, tableur...)

dimanche

Exprimez votre côté artistique, par de la peinture à l'eau, de la poterie, du dessin. Ou bien lancez vous dans le tri de quelque chose que vous avez jusqu'ici repoussé (votre collection de photos, le disque dur de l'ordinateur, la cave, le placard à vêtements...)

Gardez le contact

Abandonner toute vie sociale conduit à renoncer à une stimulation cérébrale. Le contact et les échanges dans le cercle familial, amical et relationnel sont primordiaux pour le cerveau. Ainsi, les personnes isolées ont un risque multiplié par deux d'être atteintes de la maladie d'Alzheimer par rapport à celles vivant en couple.

Avec le grand âge, malheureusement, on subit la disparition des êtres chers, parents, conjoint, amis. La nécessité de renouveler son cercle de connaissances est alors d'autant plus importante. Renseignez-vous, dans le journal local, sur les activités proposées par la municipalité. Fréquentez, par exemple, l'université du troisième âge. Certaines maisons de retraite ou associations de quartier proposent des activités qui peuvent vous intéresser, sur la littérature, les langues, la gymnastique, le jardinage, l'informatique ou des sorties au théâtre. Recherchez des activités qui vous mettent en contact avec des personnes dont les centres d'intérêt sont proches des vôtres.



Les associations recherchent souvent des bénévoles pour accomplir leurs missions : visite de personnes âgées ou malades, aide aux devoirs des enfants, distribution de repas, organisation de galas de charité, participation aux tâches administratives... Vous rencontrerez d'autres bénévoles avec qui vous partagerez à la fois des moments forts et une vision du monde et de la solidarité. Et vous aurez le plaisir de mettre vos compétences personnelles au service des autres.



Quelques idées concrètes :

- ▶ Fréquenter l'université du troisième âge ou des ateliers associatifs, municipaux,...
- ▶ Inviter des amis, des voisins à jouer aux cartes, par exemple
- ▶ Adhérer et participer à la vie d'une association en étant bénévole.

Eviter les facteurs de risque

Les maladies cardio-vasculaires, tout comme la maladie d'Alzheimer, contribuent à la destruction des fonctions cognitives et semblent même s'entretenir mutuellement.

Les personnes sujettes aux maladies cardiovasculaires présentent plus de risques d'avoir un accident vasculaire cérébral (AVC). Et des études démontrent que les personnes ayant subi un AVC connaissent un risque accru de démence.

Bien des facteurs de risque cardio-vasculaires tels que :

- La tension artérielle
- Un excès de cholestérol
- Le diabète
- L'hyperhomocystéinémie (excès d'un acide aminé soufré)
- Le surpoids
- La consommation de tabac

peuvent être correctement pris en charge ou réduits par un changement d'habitudes. Demandez à votre médecin traitant de vérifier ces facteurs de risque pour vous et traitez-les le cas échéant.

Le cholestérol

Un taux élevé de cholestérol est un facteur de risque qui doit être traité par un médecin. Les patients traités au moyen des statines (médicaments contre l'hyperlipidémie) connaissent un risque amoindri d'être atteints par la maladie d'Alzheimer. Une étude actuellement menée en Allemagne cherche à déterminer si certaines statines pourraient avoir un effet préventif sur la maladie d'Alzheimer. Cependant des études américaines ont montré que cet effet n'était pas présent dans la plupart des statines connues à ce jour. Et il est à noter qu'un déficit en cholestérol est également un facteur de risque. Il est donc inutile de demander à son médecin de prescrire des statines si ce n'est pour traiter spécifiquement une hyperlipidémie.

L'hyperhomocystéinémie

L'hyperhomocystéinémie est un facteur de risque de la maladie d'Alzheimer et de l'accident vasculaire cérébral. Cette pathologie est très probablement imputable à un déficit en acide folique (appelé aussi vitamine B9) et en vitamines B12 et B6. Un apport en ce type de vitamines permet de traiter l'hyperhomocystéinémie. Les vitamines du groupe B proviennent des aliments d'origines végétale et animale (comme le brocoli, le fenouil, le germe de blé, mais aussi les œufs, le foie ou le poisson). La vitamine B12 constitue une exception car on ne la trouve dans aucun aliment végétal et, contrairement aux autres vitamines solubles dans l'eau, elle peut être stockée dans le corps.

Ce que l'on ne peut malheureusement pas changer

L'âge

« Pour être atteint de la maladie d'Alzheimer, la première condition est devenir vieux » dit l'éminent chercheur Konrad Beyreuther de l'université d'Heidelberg (Allemagne). Mais il ajoute « l'ère du nihilisme préventif est révolue ». En d'autres mots, on peut et on doit prévenir la maladie d'Alzheimer.

L'âge est incontestablement le premier facteur de risque de la maladie d'Alzheimer. Elle atteint habituellement les personnes âgées de plus de 65 ans et plus rarement celles de moins de 40 ans. Seulement 3% de la population des moins de 65 ans sont touchés, alors qu'une personne sur 4 âgée entre 80 et 90 ans est atteinte de démence. Et au delà de cet âge, le chiffre atteint une personne sur deux.

Le sexe

Statistiquement, davantage de femmes sont atteintes par Alzheimer. Cela tient à leur plus longue espérance de vie. De plus, une mutation génétique sur le chromosome X a été mise en évidence dans le mécanisme de la maladie par de récentes recherches ; et la femme a deux chromosomes X tandis que l'homme n'en a qu'un seul.

Les signaux d'alerte

Les pertes de mémoire.

Comment s'appelle cet acteur, déjà ?

La différence entre un simple « trou de mémoire » et le signe de la maladie d'Alzheimer est simple : une personne saine retrouvera le nom de cet acteur. La personne atteinte de la maladie d'Alzheimer posera interminablement la même question, ou répètera sans cesse la même anecdote. Elle déplace les objets et ne sait plus où les retrouver. Elle oublie le but d'un déplacement ou d'un geste.

La désorientation

Où suis-je et comment suis-je arrivé(e) au supermarché ? En quelle saison sommes-nous ? Quel jour sommes-nous ? Les malades d'Alzheimer perdent peu à peu le sens de l'orientation, dans le temps et dans l'espace.

Les troubles du langage

Certaines personnes sont alertées parce qu'elles ont du mal à trouver les bons mots dans des conversations. Il est typique dans ce cas de remplacer un mot pour un autre, d'inventer des mots qui n'existent pas, voire d'éviter carrément les échanges. Car suivre une conversation ou exprimer sa pensée devient en ce cas très difficile.

Les changements de personnalité

La personne était d'un caractère calme et joyeux ? La voilà boudeuse et colérique. Les humeurs peuvent changer radicalement, sans préavis. La maladie d'Alzheimer peut influencer violemment sur la personnalité. Un être charmant peut devenir méfiant et irascible.

Les problèmes du quotidien

Préparer les repas, se brosser les dents, s'habiller, se coiffer, se laver sont des gestes quotidiens qui deviennent au fil du temps des défis insurmontables pour les patients atteints d'Alzheimer. Ils ne savent plus comment les effectuer, ni à quoi ils servent. Ils perdent peu à peu leur autonomie, même pour les gestes les plus basiques.

La perte de la capacité de jugement

En toute logique, réagir aux problèmes du quotidien est particulièrement difficile, surtout lorsqu'ils se combinent. Par exemple : que faire si le téléphone sonne tandis que je suis en train de préparer le repas ? Pour le malade d'Alzheimer, cette situation est intenable, car il ne peut ni l'évaluer ni l'anticiper, ni décider d'une attitude à adopter face à elle. La gestion de l'argent et des factures notamment devient problématique.

Test Rapide

1. Avez-vous de plus en plus souvent de difficultés à vous rappeler des noms, des numéros de téléphones, de la date du jour...? Oui Non
2. Avez-vous constaté avoir des difficultés croissantes à vous concentrer sur une tâche ? Oui Non
3. Avez-vous plus de mal à vous orienter qu'auparavant ? Vous êtes-vous récemment perdu, à pied ou en voiture ? Oui Non
4. Avez-vous des difficultés dans votre quotidien : pour faire la cuisine, manipuler les ustensiles de ménage, faire votre toilette ou vous habiller ? Oui Non
5. Ces derniers temps, avez-vous ressenti un plus grand besoin d'être aidé(e) ? Oui Non
6. Avez-vous moins envie qu'auparavant de faire certaines activités ou bien préférez-vous rester à la maison ? Oui Non

Si vous répondez « oui » à plus de deux questions, vous devriez aller faire part de vos inquiétudes à votre médecin et pourquoi pas consulter un centre de mémoire ou faire pratiquer des examens par un neurologue. Ces symptômes peuvent également tout à fait avoir une cause sans gravité et traitable.

En résumé

Adoptez une alimentation saine, variée, de type méditerranéen.

Faites la part belle à vos loisirs et à vos activités, notamment intellectuelles. Soyez curieux et ouvert aux nouveautés et aux rencontres. Restez actif autant que possible, avec autant de plaisir que possible, et selon ce que permet votre condition physique. Si vous avez des difficultés, fréquentez un cours de gymnastique pour les séniors. Cela combine deux effets positifs : vous ferez de l'exercice et vous rencontrerez de nouvelles personnes. Ceci est valable pour toutes les activités de groupe, car elles sollicitent notre cerveau qui ainsi se fortifie.



Ensemble, nous vaincrons la maladie d'Alzheimer



La Ligue Européenne Contre la Maladie d'Alzheimer (LECMA) est une association humanitaire, d'intérêt général, à but non lucratif, régie par la loi de 1901. Fondée en avril 2005, elle s'est fixé pour missions le financement de programmes de recherche scientifique de qualité et l'information du public sur la maladie d'Alzheimer.

Les valeurs fondatrices de LECMA sont :

- ▶ La foi dans une recherche d'excellence, par sélection rigoureuse et éclairée de programmes de recherche financés dans des institutions publiques françaises.
- ▶ La coopération européenne pour optimiser l'efficacité de la recherche, tant au niveau de la sélection des programmes (par le biais du comité consultatif européen composé de chercheurs bénévoles français, allemands, hollandais et belges) que du développement des financements de projets coopératifs entre chercheurs européens.
- ▶ La mise à disposition, auprès du public d'une information fiable, précise et de qualité au sujet de la maladie d'Alzheimer, afin d'en briser les tabous, de soutenir les personnes touchées et leur entourage grâce à une documentation actualisée, et de créer une dynamique d'engagement à grande échelle autour de cette cause.

Merci de soutenir notre combat contre la maladie d'Alzheimer.



LECMA, 47 rue de Paradis
75010 Paris



01 42 46 50 86



www.maladiealzheimer.fr
info@maladiealzheimer.fr

BULLETIN DE SOUTIEN POUR LA RECHERCHE SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

Oui! je souhaite soutenir les actions de sensibilisation et les nouveaux programmes de recherche pour vaincre la maladie d'Alzheimer par un don de :

- 15 € 25 € 35 €
 50 € Autre montant : €

A compléter en lettres capitales

Mademoiselle Madame Monsieur

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

Email :

J'établis un chèque à l'ordre de LECMA que je joins, avec ce bulletin complété, dans une enveloppe suffisamment affranchie à :

LECMA
47 rue de Paradis
75010 Paris

DEDUCTION FISCALE : en faisant un don à LECMA, vous soutenez la recherche contre la maladie d'Alzheimer, une cause d'intérêt général. C'est pourquoi vos dons sont fiscalement déductibles à concurrence de 66 %. Ainsi, un don de 50 € ne vous coûte réellement que 17 €.

Conformément à l'article 39 de la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, les informations demandées sont nécessaires au traitement de votre don par nos services. En vous adressant au siège de LECMA vous pouvez demander leur rectification ou leur suppression ou vous opposer à ce qu'elles soient échangées ou cédées.

Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient échangées ou cédées, merci de cocher cette case.



**Ensemble, nous vaincrons
la maladie d'Alzheimer**

*A retourner à L.E.C.M.A., accompagné de votre chèque,
dans une enveloppe suffisamment affranchie.*

Merci pour votre soutien !



Pour toute information

Appelez-nous au **01 42 46 50 86**

Ecrivez-nous à :

LECMA

47 rue Paradis

75010 Paris

Envoyez-nous un courriel à **info@maladiealzheimer.fr**

Consultez notre site **www.maladiealzheimer.fr**