

Le Guide Anti-Oublis du Quotidien Après 50 Ans

100 gestes simples, 8 routines
et 1 plan de suivi pour soutenir
la mémoire au quotidien

Marie Vaucair

Ma checklist du jour

- Boire de l'eau
- Méditer 10 min
- Prendre mes vitamines
- Appeler un proche
- Marcher 30 min
- Lire 20 pages



Le Guide Anti-Oublis du Quotidien Après 50 Ans

Édition 2025

© 2026. Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération, ou transmise sous quelque forme que ce soit, par des moyens électroniques, mécaniques, photocopie, enregistrement ou autres, sans autorisation écrite préalable, à l'exception de courtes citations dans le cadre d'analyses critiques ou d'articles.

Les marques et noms cités dans ce livre appartiennent à leurs propriétaires respectifs et sont mentionnés à titre indicatif. Aucune relation commerciale n'existe entre l'auteur de ce livre et les marques mentionnées.

Avertissement

Avis médical important à lire avant toute mise en pratique

Ce livre est un guide pratique destiné au grand public. Il propose des gestes du quotidien et des suggestions de routines. Il ne constitue en aucun cas un avis médical, un diagnostic, ni un traitement. Aucun élément de ce guide ne doit remplacer une consultation chez un professionnel de santé.

Si vous présentez des troubles de la mémoire, de l'humeur, du comportement, du sommeil, ou tout autre symptôme qui vous inquiète, ou si une personne de votre entourage en présente, consultez votre médecin traitant. Lui seul peut écouter, examiner et orienter de façon adaptée à votre situation. En cas de symptôme aigu, soudain ou inhabituel, contactez sans tarder votre médecin traitant ou les services d'urgence.

Aucune habitude alimentaire, sportive, sociale ou cognitive ne peut prévenir avec certitude la maladie d'Alzheimer ou les autres formes de déclin cognitif. Les gestes proposés dans ce guide visent à soutenir des facteurs de mode de vie associés, dans la littérature de santé publique, à un risque potentiellement réduit de déclin cognitif. Aucun ne constitue une garantie. Comme l'indique le National Institute on Aging des États-Unis, aucune approche n'a, à ce jour, été démontrée pour prévenir avec certitude la maladie d'Alzheimer ou les démences apparentées.

Ne modifiez jamais un traitement médicamenteux, un complément alimentaire ou une consigne médicale à la lecture de ce livre. Toute question relative à un médicament, à un complément alimentaire ou à un produit de pharmacie doit être adressée à votre médecin ou à votre pharmacien.

L'auteur, l'éditeur et toute personne associée à la publication de ce livre ne pourront être tenus responsables des conséquences directes ou indirectes liées à l'application des informations qui y figurent en dehors d'un suivi médical approprié.

Table des matières

Avertissement.....	3
Table des matières.....	5
Avant-propos.....	8
Introduction.....	10
Une scène familière.....	10
Oublis normaux et signes à surveiller.....	10
Ce que ce guide vous propose.....	11
Un avertissement utile.....	11
Ce que vous trouverez à la fin.....	12
Chapitre 1.....	13
1.1 La règle d'or : ne choisissez pas 100 gestes.....	13
1.2 Les cinq colonnes de chaque checklist.....	13
1.3 L'échelle de difficulté.....	14
1.4 L'échelle de fréquence.....	15
1.5 Le principe anti-oublis.....	15
1.6 Les trois profils de lectrices.....	16
1.7 Mini-exercice de fin de chapitre.....	16
Chapitre 2.....	17
2.1 Pilier 1. Alimentation : ce que votre cerveau reçoit chaque jour.....	17
2.2 Pilier 2. Sommeil : protéger le travail nocturne du cerveau.....	20
Chapitre 3.....	24

3.1 Pilier 3. Activité physique : bouger pour soutenir le cerveau	24
3.2 Pilier 4. Stimulation cognitive : entretenir la curiosité.....	27
Chapitre 4	31
4.1 Pilier 5. Lien social : ne pas laisser la mémoire vivre seule ..	31
4.2 Pilier 6. Stress et émotions : calmer le terrain intérieur	34
Chapitre 5	38
5.1 Pilier 7. Santé cardiovasculaire : ce qui protège le cœur soutient la santé du cerveau.....	38
5.2 Pilier 8. Axe intestin-cerveau : nourrir le terrain.....	41
Chapitre 6	45
6.1 Pilier 9. Environnement et sens : voir, entendre, respirer, sécuriser	45
6.2 Pilier 10. Prévention médicale et compléments : savoir quand passer la main	48
Chapitre 7	53
7.1 Routine du matin, en 10 minutes.....	53
7.2 Routine de sortie : ne plus chercher ses affaires.....	54
7.3 Routine médicaments et pharmacie.....	54
7.4 Routine cuisine anti-oublis	55
7.5 Routine sommeil.....	56
7.6 Routine sociale	56
7.7 Routine « quand j’oublie »	56
7.8 La page « signaux d’alerte »	57
Chapitre 8	59
8.1 Le plan 7 jours : choisir sans se perdre	59

8.2 Le plan 30 jours : construire une base.....	60
8.3 Le plan 90 jours : rendre les gestes automatiques	61
8.4 Votre liste personnelle de 10 gestes essentiels	61
8.5 Ma liste de rendez-vous.....	62
8.6 Mon système anti-oublis	63
Conclusion	64
Références principales	66
Sur le risque de déclin cognitif et les facteurs modifiables	66
Sur l'alcool et la santé	66
Sur l'alimentation et la cognition	67
Sur les compléments alimentaires et la mémoire	67
Sur le sommeil et la cognition	67
Sur les médicaments et la mémoire	68

Avant-propos

Ce livre est un compagnon. Pas un manuel de plus à lire en entier d'une traite. Pas une nouvelle théorie sur la mémoire. Pas un essai. C'est une boîte à outils, conçue pour être ouverte à n'importe quelle page, lue en cinq minutes, et refermée avec une idée concrète à mettre en pratique dès le lendemain matin.

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est probablement pour une raison précise. Peut-être parce qu'un parent traverse en ce moment la maladie d'Alzheimer, et que vous vous demandez ce que vous pouvez faire pour vous-même. Peut-être parce que vous avez remarqué de petits oublis qui vous inquiètent. Peut-être parce que vous accompagnez un conjoint, un frère, une sœur, et que vous cherchez des repères au milieu d'un quotidien qui s'est compliqué. Peut-être, simplement, parce qu'à 50, 60 ou 70 ans, vous avez décidé de prendre soin de votre cerveau comme vous prenez soin de votre cœur.

Quelle que soit la raison qui vous a conduit ici, ce guide a été pensé pour vous accompagner sans vous submerger.

Ce livre est un complément du livre principal 100 Hacks Cerveau contre Alzheimer. Il ne le remplace pas. Il en reprend la matière, mais sous une forme différente : plus courte, plus concrète, plus visuelle. Vous y trouverez les cent gestes du livre principal organisés en checklists, classés par fréquence et par difficulté, avec à chaque fois un premier pas que vous pouvez faire dès aujourd'hui.

L'idée n'est pas de tout faire. L'idée est de choisir.

Personne ne peut intégrer cent habitudes nouvelles dans son quotidien. Et personne n'en a besoin. Plusieurs recommandations de santé publique suggèrent que ce sont les habitudes répétées qui

comptent, et non l'accumulation. Mieux vaut trois gestes tenus pendant un an que trente gestes abandonnés au bout d'un mois.

Ce guide vous aidera à faire ce tri.

Une précision importante avant de commencer. Ce livre n'est pas un outil de diagnostic. Il ne vous dira pas si vous présentez la maladie d'Alzheimer, ni si vous risquez de la développer. Il ne remplace en aucun cas votre médecin traitant, votre pharmacien, ou tout autre professionnel de santé qui vous suit. Si vous remarquez des signes inquiétants chez vous ou chez un proche, parlez-en à votre médecin. Lui seul peut poser un diagnostic et vous orienter.

Ce livre ne promet pas non plus de prévenir la maladie. Aucune habitude, aucun aliment, aucun supplément ne peut faire cette promesse. Ce que ce guide propose est différent. Il rassemble des gestes du quotidien qui peuvent contribuer à influencer certains facteurs associés au risque de déclin cognitif lié à l'âge, sans garantir une prévention.

C'est moins ambitieux qu'une promesse de guérison. C'est aussi plus honnête. Et c'est ce qui, à la fin, peut vraiment vous être utile.

Alors prenez votre temps. Ouvrez ce livre où vous voulez. Choisissez un geste, un seul, qui vous parle. Faites-le demain matin. Recommencez après-demain. Et puis, dans quelques semaines, revenez chercher le suivant.

C'est ainsi que les choses tiennent.

Introduction

Pourquoi un guide anti-oublis après 50 ans ?

Une scène familière

Vous cherchez vos lunettes. Elles sont posées sur la table, juste devant vous. Vous entrez dans la cuisine et vous oubliez ce que vous étiez venu y faire. Vous appelez votre fille par le prénom de sa cousine. Vous rentrez d'un déjeuner chez votre mère, où elle ne vous a reconnue qu'au bout de plusieurs minutes, et sur la route du retour, une question vous traverse, plus inquiétante que vous ne voudriez : « Est-ce que ça commence aussi chez moi ? »

Si cette scène vous parle, ce livre est pour vous.

Ces moments sont, pour la grande majorité d'entre eux, banals. Le cerveau de chacun produit des oublis quotidiens, à 30 comme à 70 ans. Mais après 50 ans, après une visite chez un parent atteint de la maladie d'Alzheimer, après une conversation avec une amie qui s'inquiète, ces oublis prennent une autre couleur. Ils nous demandent quelque chose. Ils nous invitent à regarder.

Oublis normaux et signes à surveiller

Avant tout, distinguons.

La plupart des oublis quotidiens sont normaux, surtout en période de stress, de fatigue, de surcharge mentale, de changement hormonal, de deuil ou de fonction d'aidant. Ne plus retrouver immédiatement un nom connu, déposer ses clés à un endroit inhabituel, perdre un mot une seconde, entrer dans une pièce sans se souvenir pourquoi, puis se rappeler une heure plus tard ce que

l'on cherchait : tout cela fait partie d'un cerveau qui fonctionne, simplement sollicité.

D'autres signes, en revanche, méritent une consultation médicale. Se perdre dans un quartier connu. Oublier des factures ou des médicaments à plusieurs reprises. Manquer des rendez-vous malgré les rappels. Présenter un changement de comportement marqué que les proches remarquent. Avoir des difficultés de langage qui gênent la conversation. Se sentir confus quant à la date, au lieu, ou aux personnes familières.

Si vous reconnaissez l'un de ces signes chez vous ou chez un proche, n'attendez pas. Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant. Lui seul peut écouter, examiner et orienter si besoin. Plus la consultation est précoce, plus l'accompagnement est utile.

Ce que ce guide vous propose

Ce bonus vous accompagne sans vous demander d'effort de lecture supplémentaire. Il a trois fonctions, et trois seulement.

D'abord, il résume les cent gestes du livre principal sous forme de checklists claires, lisibles d'un seul regard.

Ensuite, il vous aide à choisir vos priorités. Cent gestes, c'est trop pour une seule personne. Ce guide vous montre lesquels commencer en premier, lesquels garder pour plus tard, et lesquels relèvent d'une discussion avec votre médecin ou votre pharmacien.

Enfin, il vous propose des routines anti-oublis du quotidien : pour la mémoire, pour le corps, pour les émotions, pour la vie sociale et pour le suivi médical. Aucun de ces domaines n'agit seul.

Un avertissement utile

Quelques mots simples avant de commencer.

Ce livre ne pose pas de diagnostic. Il ne remplace ni votre médecin traitant, ni votre pharmacien, ni aucun autre professionnel de santé qui vous suit.

Si vous remarquez un changement cognitif soudain ou marqué chez vous ou chez un proche, consultez sans attendre.

Pour toute question concernant un médicament, un complément alimentaire, un somnifère ou un traitement en cours, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Ne modifiez jamais un traitement de votre propre initiative à la lecture de ce livre. Cette pratique vient en complément, jamais en remplacement, de votre suivi médical.

Ce que vous trouverez à la fin

À la dernière page de ce guide, vous aurez en main :

- une liste personnelle de vos dix premiers gestes ;
- une routine de la semaine, adaptée à votre vie réelle ;
- un plan d'action sur trente jours pour stabiliser quelques habitudes ;
- une liste claire des signaux à évoquer avec votre médecin ou votre pharmacien lors de votre prochain rendez-vous ;
- et, peut-être le plus important, un regard plus apaisé sur ce qui, aujourd'hui, dépend encore de vous.

Pas de promesse. Une invitation à commencer.

Chapitre 1

Comment utiliser ce guide sans vous submerger

1.1 La règle d'or : ne choisissez pas 100 gestes

Voici la règle qui sous-tend tout ce guide : vous n'avez pas besoin d'appliquer les cent gestes.

Personne ne le fait. Personne ne devrait essayer. Les habitudes qui soutiennent la santé du cerveau sur la durée sont celles qui tiennent dans le temps, pas celles qui s'empilent dans une liste.

Voici l'approche que ce guide vous recommande :

- choisissez d'abord dix gestes, pas plus ;
- ajoutez-en au maximum deux par semaine ;
- commencez par les plus faciles ;
- pour tout geste qui touche à un médicament ou à un suivi médical, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien avant d'agir ;
- mieux vaut répéter un geste que d'en multiplier dix.

C'est simple, et c'est ce qui fonctionne.

1.2 Les cinq colonnes de chaque checklist

Chaque geste de ce guide est présenté selon la même structure. Cinq colonnes, toujours dans le même ordre, pour que vous puissiez le lire d'un seul regard.

À faire : Ce que vous faites concrètement. Une action, pas une intention.

Fréquence : La cadence de répétition : quotidienne, hebdomadaire, mensuelle, annuelle, ou « à discuter ».

Difficulté : Trois niveaux : facile, moyenne, élevée.

Premier pas : La plus petite action que vous pouvez réaliser dès aujourd'hui, sans matériel ni préparation.

À discuter avec : La personne à consulter avant ou pendant la mise en place : médecin traitant, pharmacien, dentiste, ophtalmologue, audioprothésiste, kinésithérapeute, psychologue, ou personne.

Cette structure n'est pas un décor. Elle vous permet de parcourir une page en quelques secondes et de décider si le geste vous parle aujourd'hui.

1.3 L'échelle de difficulté

Trois niveaux, sans ambiguïté.

Facile : Moins de cinq minutes ou un simple remplacement d'objet. Préparer un verre d'eau le matin. Mettre des noix en évidence dans le placard. Programmer une alarme du soir.

Moyenne : Demande un peu de planification ou de la répétition régulière. Une marche hebdomadaire avec une amie. La planification des repas du week-end. Un rendez-vous social fixé à l'avance.

Élevée : Implique un rendez-vous médical, un changement d'habitude installée, une discussion familiale ou une étape émotionnellement difficile à engager. Un bilan médicamenteux. Un test auditif. Arrêter le tabac. Demander de l'aide auprès de votre médecin lorsque le moral reste sombre trop longtemps.

Aucun de ces trois niveaux n'est mieux qu'un autre. Le bon geste pour vous est celui que vous tiendrez sur la durée.

1.4 L'échelle de fréquence

Quotidien : Le rythme du sommeil. L'hydratation. Une portion de légumes verts. Quelques minutes de mouvement. La vérification des médicaments si elle vous concerne.

Hebdomadaire : Un rendez-vous social véritable. Un défi cognitif un peu plus exigeant. La planification des repas. Une marche dans la nature.

Mensuel : Une auto-évaluation honnête : qu'est-ce qui tient, qu'est-ce qui glisse ? La gestion administrative. L'inventaire du placard. L'ajustement éventuel des routines.

Annuel : La consultation chez votre médecin traitant. Le contrôle dentaire. Le bilan visuel. Le bilan auditif. La tension, les analyses sanguines et le bilan médicamenteux selon votre situation et l'avis de votre médecin.

Ces cadences ne sont pas des obligations. Elles sont des repères. Vous pouvez les adapter au tempo réel de votre vie.

1.5 Le principe anti-oublis

Voici une vérité simple, souvent oubliée dans les livres sur la mémoire : la mémoire ne se soutient pas seulement par des exercices, elle se soutient par des systèmes.

Une place fixe pour les clés. Les médicaments toujours au même endroit. Les rendez-vous notés tout de suite dans l'agenda. Une liste de courses sur le téléphone ou sur un papier. Un pilulier, à mettre en place après en avoir parlé à votre médecin ou à votre pharmacien. Les contacts familiaux planifiés à des moments fixes.

Ce ne sont pas des exercices cognitifs. Ce sont des appuis. Ils ne font pas travailler la mémoire : ils la déchargent. Et c'est précisément ce dont elle a besoin pour fonctionner mieux le reste du temps.

1.6 Les trois profils de lectrices

Trois lectrices différentes ouvriront ce livre, et chacune en aura un usage légèrement distinct.

La lectrice inquiète : Antécédents familiaux, anxiété diffuse, recherche de reprise de contrôle. Pour vous, commencez par le sommeil, par la prise des rendez-vous médicaux annuels que vous avez peut-être repoussés, par la marche quotidienne, et par les gestes qui apaisent le stress.

La lectrice débordée : Travail, parents âgés, enfants, peu de temps. Pour vous, ne choisissez que des gestes de deux à cinq minutes. Ce qui ne tient pas dans une journée ordinaire ne tiendra pas du tout.

La lectrice déjà motivée : Vous voulez tout faire, tout de suite. Pour vous, le travail consiste à freiner. Choisissez moins. Choisissez plus longtemps. La constance compte plus que l'intensité.

Ces profils ne sont pas étanches. Vous serez parfois l'une, parfois l'autre, selon les semaines.

1.7 Mini-exercice de fin de chapitre

Avant de tourner la page, prenez deux minutes pour répondre à ces cinq questions. Vous pouvez les noter dans la marge, dans un cahier, ou sur la première page de ce guide.

- Ma plus grande inquiétude aujourd'hui est :
- Le pilier qui me semble le plus facile à aborder est :
- Le pilier qui me semble le plus difficile est :
- Mes trois premiers gestes seront :
- Ma question pour mon prochain rendez-vous médical est :

Ces réponses sont pour vous. Vous y reviendrez au bout de trente jours. Vous serez surprise de ce qui aura déjà bougé.

Chapitre 2

Pilier 1 et 2 : Alimentation et sommeil

2.1 Pilier 1. Alimentation : ce que votre cerveau reçoit chaque jour

La nourriture que vous mettez dans votre assiette n'est pas un régime. C'est un matériau de construction quotidien : pour les vaisseaux qui irriguent le cerveau, pour la régulation de l'inflammation, pour l'énergie disponible aux neurones. Les modèles alimentaires de type méditerranéen ou MIND sont associés à une meilleure santé globale ; leur effet spécifique sur la cognition continue de faire l'objet d'études. Pas de régime strict. Des choix répétés.

Hack 1 : Une poignée de baies

À faire : manger une petite portion de baies, de préférence des myrtilles, fraîches ou surgelées.

Fréquence : tous les jours, ou 4 à 5 fois par semaine.

Difficulté : facile.

Premier pas : acheter un sachet de myrtilles surgelées.

À discuter avec : personne, sauf en cas d'allergie spécifique ou de régime médical.

Hack 2 : Légumes verts à feuilles

À faire : ajouter épinards, mâche, roquette, salade, blettes ou chou vert à votre assiette.

Fréquence : presque tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : ajouter une poignée de roquette au repas du soir.

À discuter avec : votre médecin si vous prenez un traitement antivitamine K, ou si votre médecin vous a donné une consigne spécifique sur la vitamine K.

Hack 3 : Une portion de noix chaque jour

À faire : manger une petite poignée de noix.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : poser un bocal de noix non salées sur le plan de travail.

À discuter avec : votre médecin en cas d'allergie, de troubles de la déglutition ou de régime médical strict.

Hack 4 : Poissons gras deux fois par semaine

À faire : privilégier sardines, maquereau, hareng, saumon ou anchois.

Fréquence : deux fois par semaine.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : acheter deux boîtes de sardines.

À discuter avec : votre médecin en cas de grossesse, de troubles rénaux, de traitement anticoagulant ou d'allergie.

Hack 5 : L'huile d'olive comme base

À faire : utiliser l'huile d'olive comme matière grasse principale.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : poser une bouteille d'huile d'olive vierge extra sur la table.

À discuter avec : personne, sauf en cas de régime médical pauvre en matières grasses.

Hack 6 : Réduire les produits ultra-transformés

À faire : diminuer de moitié les produits ultra-transformés (plats préparés, biscuits industriels, encas emballés).

Fréquence : choisir consciemment chaque jour.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : remplacer un encas par un fruit, un yaourt nature ou une poignée de noix.

À discuter avec : votre diététicienne en cas de diabète, de trouble du comportement alimentaire ou de restriction médicale.

Hack 7 : Réduire le sucre ajouté

À faire : réduire le sucre ajouté dans café, thé, yaourts, sodas et desserts.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : prendre un café ou un thé sans sucre.

À discuter avec : votre médecin ou votre diététicienne en cas de diabète.

Hack 8 : Céréales complètes

À faire : choisir des produits complets ou semi-complets.

Fréquence : tous les jours, ou au moins une fois par jour.

Difficulté : facile.

Premier pas : remplacer le pain blanc par du pain complet ou de seigle.

À discuter avec : votre médecin en cas de maladie digestive ou de régime sans gluten.

Hack 9 : Légumineuses trois fois par semaine

À faire : cuisiner lentilles, pois chiches, haricots ou fèves.

Fréquence : trois fois par semaine.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : rincer une boîte de lentilles et préparer une salade.

À discuter avec : votre médecin en cas de troubles rénaux ou de régime médical strict.

Hack 10 : Reconsidérer l'alcool

À faire : ne plus considérer l'alcool comme un facteur de protection cérébrale. Selon les données récentes de l'OMS Europe (2023), aucun seuil de consommation sans risque n'a pu être établi pour la santé.

Fréquence : à chaque occasion.

Difficulté : élevée pour une consommation régulière.

Premier pas : intercaler un verre d'eau entre deux verres d'alcool.

À discuter avec : votre médecin en cas de consommation quotidienne, de traitement médicamenteux, de troubles du sommeil ou de troubles hépatiques.

2.2 Pilier 2. Sommeil : protéger le travail nocturne du cerveau

Pendant votre sommeil, votre cerveau ne dort pas vraiment : il consolide les souvenirs de la journée, ajuste les émotions, régule l'attention pour le lendemain. La qualité de cette nuit influence directement la clarté de votre matin. Le sommeil n'est pas un luxe.

C'est un travail invisible que votre cerveau effectue pour vous, à la condition que vous lui en laissiez le temps et le terrain.

Hack 11 : Sept à huit heures de sommeil

À faire : préserver une plage de sommeil suffisante.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : programmer une alarme du soir qui signale qu'il est temps de se préparer à dormir.

À discuter avec : votre médecin traitant en cas d'insomnie chronique.

Hack 12 : Heure de lever régulière

À faire : se lever chaque jour à peu près à la même heure.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : limiter l'écart du week-end à une heure maximum.

À discuter avec : votre médecin en cas de fatigue extrême persistante.

Hack 13 : Chambre fraîche

À faire : maintenir la chambre légèrement fraîche pour la nuit.

Fréquence : chaque nuit.

Difficulté : facile.

Premier pas : baisser le radiateur d'un cran.

À discuter avec : personne, sauf en cas de sensibilité médicale à la température.

Hack 14 : Pas d'écran avant le coucher

À faire : réduire les écrans dans les soixante minutes qui précèdent le sommeil.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : recharger le téléphone hors de la chambre.

À discuter avec : personne.

Hack 15 : Caféine plus tôt

À faire : limiter la caféine après le début d'après-midi.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : prendre votre dernier café avant 14 heures.

À discuter avec : votre médecin en cas de troubles cardiaques ou de fatigue importante.

Hack 16 : Repérer une éventuelle apnée du sommeil

À faire : être attentive aux signes : ronflements marqués, pauses respiratoires nocturnes, maux de tête au réveil, somnolence en journée.

Fréquence : évaluation lors de symptômes.

Difficulté : élevée.

Premier pas : demander à votre conjoint ou à un proche s'il a observé des pauses respiratoires pendant votre sommeil.

À discuter avec : votre médecin traitant.

Hack 17 : Rituel du soir

À faire : mettre en place une transition douce vers le sommeil.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : choisir trois étapes fixes : se laver, baisser la lumière, lire quelques pages.

À discuter avec : personne.

Hack 18 : Gérer les réveils nocturnes

À faire : ne pas lutter contre l'éveil au milieu de la nuit.

Fréquence : lors d'un éveil nocturne.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : poser un carnet à côté du lit pour y déposer les pensées qui tournent.

À discuter avec : votre médecin en cas d'insomnie persistante.

Hack 19 : Lumière du matin

À faire : s'exposer à la lumière naturelle dans l'heure qui suit le réveil.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : passer cinq minutes près d'une fenêtre ou dehors.

À discuter avec : votre ophtalmologue en cas de pathologie oculaire.

Hack 20 : Sieste intelligente

À faire : si vous faites des siestes, les garder courtes et pas trop tardives.

Fréquence : selon vos besoins.

Difficulté : facile.

Premier pas : programmer une minuterie sur vingt minutes.

À discuter avec : votre médecin en cas de somnolence quotidienne incontrôlable.

Chapitre 3

Pilier 3 et 4 : Mouvement et stimulation cognitive

3.1 Pilier 3. Activité physique : bouger pour soutenir le cerveau

Le mouvement est l'une des habitudes les plus régulièrement associées à une bonne santé du cerveau avec l'âge. Il soutient la circulation sanguine, le métabolisme, l'humeur et la qualité du sommeil. La marche, en particulier, est l'une des activités les plus accessibles : sans matériel, sans abonnement, sans seuil minimal d'aptitude.

L'enjeu n'est pas de devenir sportive. L'enjeu est d'éviter l'immobilité prolongée. Quelques minutes répétées chaque jour valent mieux qu'une séance ambitieuse abandonnée au bout de trois semaines. Si vous présentez une maladie cardiaque ou un problème articulaire connu, parlez-en à votre médecin avant d'augmenter votre activité.

Hack 21 : Marche quotidienne

À faire : marcher chaque jour.

Fréquence : tous les jours, ou au moins 5 fois par semaine.

Difficulté : facile.

Premier pas : 10 minutes après le déjeuner ou le dîner.

À discuter avec : votre médecin en cas de troubles cardiaques, de douleur thoracique ou de risque de chute.

Hack 22 : Fractionner le mouvement

À faire : répartir le mouvement en plusieurs courts moments dans la journée.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : se lever deux minutes toutes les heures.

À discuter avec : personne, sauf en cas de mobilité réduite.

Hack 23 : Renforcement musculaire doux

À faire : pratiquer un renforcement musculaire simple.

Fréquence : deux fois par semaine.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : se lever cinq fois calmement d'une chaise sans s'aider des bras.

À discuter avec : votre médecin ou votre kinésithérapeute en cas de problèmes articulaires.

Hack 24 : Équilibre

À faire : travailler votre équilibre.

Fréquence : trois fois par semaine.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : tenir dix secondes sur un pied près du plan de travail.

À discuter avec : votre médecin ou votre kinésithérapeute en cas de risque de chute.

Hack 25 : Étirements

À faire : entretenir la souplesse du corps.

Fréquence : tous les jours, ou après une marche.

Difficulté : facile.

Premier pas : étirer doucement la nuque, les épaules et les mollets.

À discuter avec : votre kinésithérapeute en cas de douleur.

Hack 26 : Activité plaisir

À faire : choisir une activité physique qui vous plaît vraiment.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : facile.

Premier pas : danser sur une chanson dans le salon.

À discuter avec : personne.

Hack 27 : Réduire le temps assis

À faire : raccourcir les longues périodes en position assise.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : prendre les appels téléphoniques debout.

À discuter avec : personne.

Hack 28 : Sortir après les repas

À faire : marcher quelques minutes après le repas.

Fréquence : tous les jours, ou après le repas principal.

Difficulté : facile.

Premier pas : sept minutes de marche après le dîner.

À discuter avec : votre médecin si vous prenez un traitement contre le diabète.

Hack 29 : Préférer les escaliers quand c'est possible

À faire : emprunter les escaliers lorsque c'est sécuritaire.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : monter un étage à pied.

À discuter avec : votre médecin en cas d'essoufflement ou de problèmes de genoux.

Hack 30 : Suivre sans obsession

À faire : noter votre activité sans rechercher la perfection.

Fréquence : courte note quotidienne.

Difficulté : facile.

Premier pas : faire une croix dans un carnet à chaque marche.

À discuter avec : personne.

Le but n'est pas de battre un record. Il est de pouvoir, dans dix ou vingt ans, monter encore vos étages, marcher jusqu'au marché, porter vos courses sans difficulté. C'est ce que ces dix gestes préparent, jour après jour.

3.2 Pilier 4. Stimulation cognitive : entretenir la curiosité

Le cerveau s'entretient en s'utilisant, par la curiosité plutôt que par la discipline. Cette stimulation ne demande pas de devenir étudiante à temps plein. Elle demande de garder l'esprit en mouvement, par petites doses régulières.

Ce qu'on appelle la réserve cognitive, c'est, en pratique, l'ensemble des expériences mentales accumulées au long d'une vie : lectures, langues apprises, métiers exercés, conversations, jeux, voyages. Plus cette réserve est riche, plus le cerveau dispose de ressources mentales à mobiliser. Les hacks qui suivent sont des invitations à apprendre, à jouer, à changer de regard, sans transformer votre quotidien en programme scolaire.

Hack 31 : Apprendre quelque chose de nouveau

À faire : acquérir une nouvelle compétence, même modeste.

Fréquence : trois fois par semaine.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : choisir un sujet qui vous attire depuis longtemps.

À discuter avec : personne.

Hack 32 : Lire activement

À faire : lire avec attention plutôt que distraitement.

Fréquence : tous les jours, ou 4 fois par semaine.

Difficulté : facile.

Premier pas : lire dix minutes, puis résumer une phrase à voix haute ou par écrit.

À discuter avec : votre opticien ou votre médecin en cas de difficulté à lire.

Hack 33 : Une langue étrangère

À faire : apprendre quelques mots ou phrases d'une langue étrangère.

Fréquence : tous les jours, brièvement.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : apprendre trois mots par jour avec une application gratuite ou un livre.

À discuter avec : personne.

Hack 34 : Musique

À faire : écouter, chanter, jouer un instrument ou suivre un rythme musical.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : facile à moyenne.

Premier pas : chanter une chanson que vous aimez.

À discuter avec : personne.

Hack 35 : Écrire pour clarifier

À faire : noter quelques lignes par jour, sans ambition littéraire.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : écrire trois lignes sur la journée passée.

À discuter avec : personne.

Hack 36 : Jeux avec stratégie

À faire : pratiquer des jeux qui demandent de la planification ou du langage.

Fréquence : deux fois par semaine.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : faire une grille de mots croisés, un sudoku, une partie de Scrabble ou de cartes.

À discuter avec : personne.

Hack 37 : Changer d'itinéraire

À faire : rompre les automatismes en empruntant des chemins différents.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : facile.

Premier pas : prendre une autre rue lors de votre prochaine promenade.

À discuter avec : personne, sauf si une désorientation s'installe.

Hack 38 : Mémoriser doucement

À faire : garder en tête de courtes listes avant de les écrire.

Fréquence : trois fois par semaine.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : retenir trois éléments d'une liste de courses avant de les noter.

À discuter avec : votre médecin en cas de baisse marquée de la mémoire.

Hack 39 : Culture et curiosité

À faire : nourrir votre curiosité par un musée, un documentaire, une conférence ou un podcast.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : facile.

Premier pas : planifier un moment culturel cette semaine.

À discuter avec : personne.

Hack 40 : Enseigner ce que vous apprenez

À faire : expliquer à quelqu'un ce que vous venez de découvrir.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : raconter un fait nouveau à un proche.

À discuter avec : personne.

Aucun de ces gestes ne se substitue à un suivi médical si vous remarquez chez vous ou chez un proche un changement marqué de la mémoire. Mais mis bout à bout sur des années, ils contribuent à entretenir un esprit vivant et curieux.

Chapitre 4

Pilier 5 et 6 : Lien social, stress et émotions

4.1 Pilier 5. Lien social : ne pas laisser la mémoire vivre seule

Le cerveau humain est un organe social. Il s'est développé, au fil de l'évolution, dans le langage, dans le partage, dans la coopération avec d'autres. L'isolement prolongé n'est pas seulement triste : il agit aussi sur le fonctionnement cognitif. La conversation oblige le cerveau à comprendre, anticiper, ajuster, retenir.

Cela ne veut pas dire qu'il faut sortir tous les jours. La quantité compte moins que la qualité. Une conversation profonde par semaine vaut souvent mieux qu'une multitude d'échanges superficiels. Et lorsque le quotidien rend les rencontres difficiles, le téléphone, les lettres, les messages réguliers gardent eux aussi le lien vivant.

Hack 41 : Une vraie conversation par semaine

À faire : avoir au moins une conversation profonde par semaine.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : appeler ou voir une personne avec qui parler de quelque chose qui compte.

À discuter avec : personne.

Hack 42 : Maintenir les rituels familiaux

À faire : préserver des rendez-vous réguliers avec les proches.

Fréquence : hebdomadaire ou mensuelle.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : fixer un appel hebdomadaire avec un membre de la famille.

À discuter avec : personne.

Hack 43 : Rester en contact à distance

À faire : garder un lien régulier avec ceux qui vivent loin.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : facile.

Premier pas : envoyer un message ou une carte postale à une personne proche.

À discuter avec : personne.

Hack 44 : Activité de groupe

À faire : participer à une activité partagée, même modeste.

Fréquence : hebdomadaire ou bimensuelle.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : rejoindre un groupe de marche, un atelier, ou un cours.

À discuter avec : personne.

Hack 45 : Donner ou recevoir de l'aide

À faire : accepter et offrir des coups de main au quotidien.

Fréquence : selon les occasions.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : rendre service à une voisine, ou demander un coup de main pour une tâche.

À discuter avec : personne.

Hack 46 : Cultiver une amitié récente

À faire : nourrir une nouvelle relation, même légère.

Fréquence : mensuelle.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : retourner saluer une personne rencontrée récemment.

À discuter avec : personne.

Hack 47 : Repas partagé

À faire : manger en compagnie d'autres personnes.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : inviter une amie ou un membre de la famille pour un repas simple.

À discuter avec : personne.

Hack 48 : Bénévolat doux

À faire : consacrer du temps à une cause ou à une activité collective.

Fréquence : mensuelle.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : demander à votre commune ou à une association ce dont elle a besoin.

À discuter avec : personne.

Hack 49 : Reconnaître l'isolement

À faire : savoir nommer une période de solitude prolongée.

Fréquence : auto-évaluation mensuelle.

Difficulté : élevée.

Premier pas : noter combien de vraies conversations vous avez eues cette semaine.

À discuter avec : votre médecin traitant si la situation persiste.

Hack 50 : Demander de l'aide quand cela devient lourd

À faire : ne pas porter seule un fardeau émotionnel ou pratique.

Fréquence : lorsque cela apparaît nécessaire.

Difficulté : élevée.

Premier pas : appeler une personne de confiance, ou un service d'écoute.

À discuter avec : votre médecin traitant, votre famille, un service d'aide aux aidants.

Aucun de ces gestes ne demande de devenir extravertie. Ils demandent simplement de protéger, jour après jour, la part vivante de la vie. C'est cette part qui, mieux que n'importe quel exercice, soutient un cerveau en bonne santé.

4.2 Pilier 6. Stress et émotions : calmer le terrain intérieur

Le stress prolongé use. Il use le sommeil, l'humeur, la concentration, et probablement la santé du cerveau à long terme. Apaiser ce terrain ne demande pas de techniques de méditation avancées. Il demande des moments simples, brefs, répétés.

Le travail de ce pilier n'est pas de devenir parfaitement sereine. Il est d'apprendre, geste après geste, à laisser passer les vagues d'inquiétude sans qu'elles emportent toute la journée. Et lorsque l'angoisse, le sommeil ou le moral ne se rétablissent pas malgré ces gestes, c'est le signe qu'il faut en parler à un professionnel.

Hack 51 : Respiration consciente

À faire : prendre quelques minutes de respiration calme, où l'inspiration est plus courte que l'expiration.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : trois minutes de respiration le matin ou le soir.

À discuter avec : personne, sauf en cas de troubles respiratoires.

Hack 52 : Marche à l'extérieur

À faire : marcher dehors, sans téléphone, sans destination précise.

Fréquence : tous les jours, ou plusieurs fois par semaine.

Difficulté : facile.

Premier pas : 10 minutes dehors, peu importe le moment de la journée.

À discuter avec : votre médecin en cas de troubles cardiaques ou de risque de chute.

Hack 53 : Pratique brève de gratitude

À faire : noter ou évoquer quelques éléments positifs de la journée.

Fréquence : tous les jours, le soir.

Difficulté : facile.

Premier pas : écrire trois bonnes choses du jour avant de dormir.

À discuter avec : personne.

Hack 54 : Nature, même brève

À faire : être en présence d'éléments naturels, même de courte durée.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : facile.

Premier pas : passer dix minutes dans un parc, un jardin ou près d'une fenêtre ouverte.

À discuter avec : personne.

Hack 55 : Limiter l'exposition aux mauvaises nouvelles

À faire : réduire les informations anxiogènes en continu.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : fixer une plage limitée pour consulter les actualités.

À discuter avec : personne.

Hack 56 : Reconnaître l'inquiétude pour la mémoire

À faire : ne pas confondre angoisse et symptôme.

Fréquence : lorsque l'inquiétude apparaît.

Difficulté : élevée.

Premier pas : noter par écrit ce qui vous inquiète et l'apporter à votre médecin.

À discuter avec : votre médecin traitant.

Hack 57 : Repérer un trouble de l'humeur qui s'installe

À faire : ne pas laisser passer un moral durablement bas.

Fréquence : auto-évaluation mensuelle.

Difficulté : élevée.

Premier pas : noter pendant deux semaines votre humeur globale du jour, de 0 à 10.

À discuter avec : votre médecin traitant.

Hack 58 : Prendre soin du sommeil émotionnel

À faire : respecter le besoin de récupération émotionnelle après un événement difficile.

Fréquence : lors d'événements difficiles.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : alléger l'agenda d'au moins une demi-journée après un choc émotionnel.

À discuter avec : personne.

Hack 59 : Se faire accompagner si besoin

À faire : envisager un soutien psychologique en cas de souffrance prolongée.

Fréquence : selon votre situation.

Difficulté : élevée.

Premier pas : demander à votre médecin traitant les pistes possibles dans votre région.

À discuter avec : votre médecin traitant, un psychologue, un psychiatre.

Hack 60 : Garder une activité de plaisir

À faire : préserver une pratique qui vous fait du bien sans utilité particulière.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : facile.

Premier pas : planifier un moment de plaisir cette semaine.

À discuter avec : personne.

Les pratiques de respiration, de marche, ou de gratitude ne remplacent un suivi professionnel. Mais elles préparent le terrain pour qu'un suivi, lorsqu'il est nécessaire, soit plus utile encore.

Chapitre 5

Pilier 7 et 8 : Cœur, métabolisme et axe intestin-cerveau

5.1 Pilier 7. Santé cardiovasculaire : ce qui protège le cœur soutient la santé du cerveau

Le cerveau est l'un des organes les plus exigeants en matière d'irrigation sanguine. Il consomme une part importante du débit cardiaque à chaque instant. Cela signifie une chose simple : ce qui fragilise les vaisseaux peut aussi peser sur la santé du cerveau. Tension, glycémie, cholestérol, tabac, sédentarité. Chacun de ces facteurs agit silencieusement, sur des années, avant que les conséquences cognitives ne se voient. La bonne nouvelle, c'est qu'aucun n'est inaccessible. Beaucoup se mesurent, se discutent avec votre médecin, et peuvent parfois être améliorés.

Hack 61 : Tension artérielle

À faire : connaître votre tension artérielle.

Fréquence : selon votre médecin, au moins une fois par an.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : demander une mesure lors de votre prochaine visite chez le médecin ou à la pharmacie.

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien.

Hack 62 : Glycémie

À faire : faire suivre votre glycémie si cela est indiqué pour vous.

Fréquence : selon avis médical.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : demander à votre médecin si un contrôle est pertinent dans votre situation.

À discuter avec : votre médecin.

Hack 63 : Cholestérol

À faire : connaître votre profil lipidique.

Fréquence : selon votre âge, votre histoire familiale et votre risque cardiovasculaire.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : aborder le sujet lors du bilan annuel.

À discuter avec : votre médecin.

Hack 64 : Poids stable sans obsession

À faire : surveiller votre poids sans en faire une préoccupation quotidienne.

Fréquence : mensuelle, ou selon avis médical.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : noter votre poids une seule fois par mois, à la même heure et avec la même balance.

À discuter avec : votre médecin en cas de variation rapide ou inexpliquée.

Hack 65 : Tabac

À faire : si vous fumez, envisager d'arrêter avec un accompagnement adapté.

Fréquence : démarche continue.

Difficulté : élevée.

Premier pas : demander un conseil d'aide à l'arrêt à votre médecin ou à votre pharmacien.

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien, un tabacologue.

Hack 66 : Bouger pour les vaisseaux

À faire : pratiquer une activité de type endurance douce.

Fréquence : plusieurs fois par semaine.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : 10 minutes de marche soutenue.

À discuter avec : votre médecin en cas de troubles cardiaques.

Hack 67 : Sel et tension

À faire : avoir un usage modéré du sel, surtout en présence de tension élevée.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : goûter un plat avant d'ajouter du sel.

À discuter avec : votre médecin en cas d'hypertension ou de problème rénal.

Hack 68 : Hydratation

À faire : boire régulièrement au cours de la journée.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : un verre d'eau à chaque prise médicamenteuse ou repas.

À discuter avec : votre médecin en cas d'insuffisance cardiaque ou de restriction médicale.

Hack 69 : Bilan annuel

À faire : honorer un rendez-vous de suivi médical par an.

Fréquence : annuelle.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : prendre rendez-vous dès maintenant pour les douze prochains mois.

À discuter avec : votre médecin traitant.

Hack 70 : Suivre sans paniquer

À faire : tenir un suivi simple de vos chiffres médicaux sans en faire une obsession.

Fréquence : après chaque mesure ou bilan.

Difficulté : facile.

Premier pas : créer un dossier papier ou numérique unique pour vos résultats.

À discuter avec : votre médecin en cas de chiffres en dehors de votre fourchette habituelle.

Aucun de ces chiffres ne définit qui vous êtes. Mais leur lecture régulière, partagée avec votre médecin, donne à chacun de vous deux les moyens d'agir tôt plutôt que tard.

5.2 Pilier 8. Axe intestin-cerveau : nourrir le terrain

L'intestin et le cerveau communiquent en permanence : par le nerf vague, par les hormones, par les molécules produites par les bactéries de votre intestin. Cet échange semble participer à plusieurs fonctions, notamment digestives, immunitaires, et possiblement liées à l'humeur et au sommeil ; son rôle exact dans la cognition continue de faire l'objet d'études. Nourrir cet axe ne demande pas de régime sophistiqué. Il s'agit, surtout, de varier la matière végétale qui passe dans votre assiette et de respecter ce que votre corps signale.

Hack 71 : Fibres

À faire : augmenter progressivement la part de fibres dans vos repas.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : ajouter un fruit ou un légume à un repas qui n'en contenait pas.

À discuter avec : votre médecin en cas de maladie intestinale.

Hack 72 : Diversité végétale

À faire : varier les plantes consommées au cours de la semaine.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : choisir cinq couleurs différentes lors des courses.

À discuter avec : personne.

Hack 73 : Aliments fermentés

À faire : intégrer des aliments fermentés si votre situation le permet : yaourt, kéfir, choucroute.

Fréquence : plusieurs fois par semaine.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : choisir un yaourt nature lors des courses.

À discuter avec : votre médecin en cas de fragilité immunitaire.

Hack 74 : Transit

À faire : prendre au sérieux les troubles du transit qui s'installent.

Fréquence : en cas de plainte.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : évaluer hydratation, fibres et activité physique avant tout autre changement.

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien.

Hack 75 : Antibiotiques avec discernement

À faire : utiliser les antibiotiques uniquement sur prescription, et suivre exactement la durée prescrite.

Fréquence : seulement lors d'une prescription.

Difficulté : facile.

Premier pas : ne jamais entamer, interrompre, prolonger ou reprendre un antibiotique sans avis médical.

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien.

Hack 76 : Éviter le grignotage automatique

À faire : ne pas grignoter de manière continue tout au long de la journée.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : marquer une pause de cinq minutes avant de prendre un encas.

À discuter avec : une diététicienne en cas de troubles du comportement alimentaire.

Hack 77 : Dîner plus léger

À faire : privilégier un dîner plus léger pour faciliter le sommeil et la digestion.

Fréquence : tous les jours, ou la plupart des soirs.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : éviter que les desserts riches deviennent une habitude automatique le soir.

À discuter avec : votre médecin en cas de diabète.

Hack 78 : Mastication

À faire : prendre le temps de mâcher.

Fréquence : à chaque repas.

Difficulté : facile.

Premier pas : ralentir consciemment les trois premières bouchées.

À discuter avec : votre dentiste en cas de problème de mastication.

Hack 79 : Hygiène bucco-dentaire

À faire : prendre soin de la santé de votre bouche.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : préparer une brosse à dents ou du fil dentaire à côté de la brosse à dents.

À discuter avec : votre dentiste.

Hack 80 : Écouter les signaux digestifs

À faire : tenir compte des plaintes digestives qui reviennent.

Fréquence : en cas de symptômes répétés.

Difficulté : facile.

Premier pas : noter pendant 7 jours ce que vous mangez et les éventuels symptômes.

À discuter avec : votre médecin.

L'axe intestin-cerveau n'est pas une mode passagère. C'est un domaine de recherche en pleine évolution. En attendant des certitudes définitives, prendre soin de son intestin reste l'un des gestes les plus accessibles pour soutenir le terrain global du corps.

Chapitre 6

Pilier 9 et 10 : Sens, environnement, prévention et pharmacie

6.1 Pilier 9. Environnement et sens : voir, entendre, respirer, sécuriser

L'environnement immédiat où vous vivez agit en permanence sur votre cerveau. Votre maison, votre quartier, l'air que vous respirez, la lumière qui éclaire vos repas. Tous les sens nourrissent l'attention. Une audition non corrigée demande au cerveau un effort supplémentaire qui peut s'accumuler dans le temps. Des objets toujours en mouvement dans la maison usent la mémoire pour rien. Quelques ajustements concrets, rarement spectaculaires mais profondément efficaces, peuvent décharger considérablement le travail cognitif quotidien.

Hack 81 : Audition

À faire : faire contrôler votre audition.

Fréquence : tous les deux ans, ou en cas de plainte.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : prendre rendez-vous pour un test auditif.

À discuter avec : votre médecin, un ORL, un audioprothésiste.

Hack 82 : Vision

À faire : faire contrôler votre vue.

Fréquence : tous les un à deux ans.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : prendre rendez-vous chez l'opticien ou l'ophtalmologue.

À discuter avec : votre ophtalmologue, votre médecin.

Hack 83 : Lumière à la maison

À faire : améliorer l'éclairage dans les espaces où vous lisez et travaillez.

Fréquence : ajustement permanent.

Difficulté : facile.

Premier pas : ajouter une lampe à votre coin lecture.

À discuter avec : personne.

Hack 84 : Réduire le bruit

À faire : limiter le stress sonore lorsque c'est possible.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : baisser le volume de la télévision et ménager une vraie pause de silence.

À discuter avec : votre médecin en cas d'acouphènes.

Hack 85 : Qualité de l'air

À faire : aérer les pièces et limiter l'exposition à la fumée.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : ouvrir les fenêtres dix minutes le matin.

À discuter avec : votre médecin en cas de troubles respiratoires.

Hack 86 : Sécurité anti-chute

À faire : repérer et corriger les éléments à risque de chute dans votre logement.

Fréquence : vérification mensuelle.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : contrôler les fils électriques au sol et les bords de tapis.

À discuter avec : votre kinésithérapeute, un ergothérapeute, votre médecin.

Hack 87 : Objets à place fixe

À faire : attribuer une place stable aux objets que vous cherchez souvent.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : créer une station d'entrée pour clés, lunettes et portefeuille.

À discuter avec : personne.

Hack 88 : Agenda visible

À faire : rendre les rendez-vous visibles à l'œil.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : facile.

Premier pas : afficher un calendrier hebdomadaire sur le réfrigérateur.

À discuter avec : votre famille en cas de prise en charge partagée.

Hack 89 : Moins d'encombrement

À faire : alléger l'environnement visuel dans les espaces de vie.

Fréquence : hebdomadaire.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : libérer entièrement une seule surface, par exemple la table de l'entrée.

À discuter avec : personne.

Hack 90 : Stimuler sans fatiguer

À faire : créer un environnement à la fois riche et reposant.

Fréquence : tous les jours.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : aménager un coin de lecture calme et bien éclairé.

À discuter avec : votre médecin en cas d'irritabilité ou d'anxiété face aux stimuli.

Aucun de ces ajustements n'est spectaculaire. Mais cumulés, ils libèrent quotidiennement une part de votre attention, qui peut alors se déployer ailleurs, vers des activités plus précieuses pour vous.

6.2 Pilier 10. Prévention médicale et compléments : savoir quand passer la main

C'est le pilier le plus délicat de tous. Pas parce qu'il est complexe, mais parce qu'il vous demande quelque chose qui n'est jamais simple : reconnaître la limite entre ce que vous pouvez faire seule et ce qui exige un avis professionnel. Compléments alimentaires, médicaments, vaccinations, somnifères, symptômes nouveaux. Aucun de ces sujets ne devrait être tranché en lisant un livre, y compris celui-ci. Ce que ce pilier vous propose, c'est d'identifier les sujets à aborder, de préparer les bonnes questions, et d'arriver chez votre médecin ou votre pharmacien avec ce dont vous avez besoin pour décider ensemble.

Hack 91 : Vaccinations à jour

À faire : vérifier que vos vaccinations sont à jour.

Fréquence : annuelle.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : demander un récapitulatif à votre médecin ou à votre pharmacien.

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien.

Hack 92 : Vitamine D

À faire : ne pas se supplémenter sans avis médical.

Fréquence : selon avis médical.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : demander à votre médecin si un dosage et une supplémentation sont indiqués pour vous.

À discuter avec : votre médecin.

Hack 93 : Vitamine B12

À faire : être attentive aux situations à risque : fatigue inexplicquée, fourmillements, alimentation végétarienne stricte, certains traitements de longue durée.

Fréquence : à évoquer en cas de signes ou de facteur de risque.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : aborder le sujet lors d'un bilan de santé.

À discuter avec : votre médecin.

Hack 94 : Médicaments et mémoire

À faire : faire revoir l'ensemble de vos traitements en cas de plaintes de mémoire.

Fréquence : annuelle, ou lors de nouveaux symptômes.

Difficulté : élevée.

Premier pas : préparer la liste complète de tout ce que vous prenez avant votre prochain rendez-vous.

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien.

Hack 95 : Charge anticholinergique

À faire : faire évaluer si certains de vos médicaments peuvent peser sur la mémoire.

Fréquence : annuelle, ou lors d'un changement de traitement.

Difficulté : élevée.

Premier pas : poser à votre pharmacien la question simple : « Un de mes médicaments peut-il gêner ma mémoire ? »

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien.

Hack 96 : Benzodiazépines et somnifères

À faire : ne pas prendre de somnifère ou d'anxiolytique au long cours sans réévaluation régulière.

Fréquence : à chaque renouvellement d'ordonnance.

Difficulté : élevée.

Premier pas : ne jamais arrêter seule un traitement de cette famille ; prendre rendez-vous pour en parler.

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien.

Hack 97 : Compléments mémoire

À faire : rester critique face aux promesses des compléments alimentaires destinés à la mémoire.

Fréquence : à chaque tentation d'achat.

Difficulté : facile.

Premier pas : demander à votre pharmacien quelles sont les preuves disponibles et les éventuelles interactions avec vos traitements.

À discuter avec : votre pharmacien, votre médecin.

Hack 98 : Symptômes à signaler

À faire : signaler à votre médecin les changements cognitifs nets, surtout s'ils gênent le quotidien.

Fréquence : dès qu'un changement est constaté.

Difficulté : élevée.

Premier pas : noter par écrit deux ou trois exemples concrets que vous pourrez décrire.

À discuter avec : votre médecin traitant.

Hack 99 : Tout déclarer

À faire : déclarer à chaque consultation tout ce que vous prenez, y compris compléments, plantes et somnifères en automédication.

Fréquence : à chaque consultation.

Difficulté : facile.

Premier pas : photographier toutes les boîtes que vous avez à la maison et garder ces photos sur votre téléphone.

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien.

Hack 100 : Carnet santé cerveau

À faire : tenir un dossier personnel rassemblant vos résultats, vos traitements et vos questions à venir.

Fréquence : tenue continue.

Difficulté : moyenne.

Premier pas : créer une chemise papier ou un dossier numérique unique pour ces informations.

À discuter avec : votre médecin, votre pharmacien, et un proche de confiance si vous le souhaitez.

Ces dix derniers gestes ne se substituent à aucun professionnel de santé. Ils vous permettent simplement d'arriver mieux préparée à

vos prochain rendez-vous. C'est une façon simple d'arriver mieux préparée à vos rendez-vous médicaux.

Chapitre 7

Les routines anti-oublis du quotidien

Les hacks individuels valent ce qu'ils valent. C'est leur regroupement en routines qui les rend souvent plus faciles à tenir sur la durée. Une routine ne supprime pas l'effort. Elle le déplace : ce qui demandait de l'attention chaque jour devient automatique au bout de quelques semaines, et c'est cette automatisation qui libère votre énergie pour ce qui compte vraiment.

Ce chapitre vous propose huit routines concrètes, pensées pour les moments-clés du quotidien : se lever, sortir, prendre ses médicaments, cuisiner, se coucher, voir du monde, faire face aux oublis, savoir reconnaître les signaux qui méritent une consultation.

Vous n'êtes pas tenue de toutes les adopter. Choisissez celle qui vous parle le plus aujourd'hui. Mettez-la en place une seule semaine. Voyez ce qui change. Lisez ces routines comme un investissement, non comme une obligation supplémentaire.

7.1 Routine du matin, en 10 minutes

Une succession simple, à répéter dans le même ordre :

- ouvrir les rideaux et chercher la lumière du jour ;
- boire un grand verre d'eau ;
- prendre vos médicaments uniquement comme prescrits ;
- consulter votre agenda du jour ;
- écrire trois priorités, pas plus ;
- vérifier que clés, lunettes et téléphone sont à leur place ;

- bouger une à deux minutes (étirements, escaliers, marche dans la maison) ;
- choisir un petit-déjeuner avec au moins un élément utile au cerveau, par exemple des baies, du pain complet ou un yaourt nature.

Dix minutes suffisent. La répétition fait le reste.

7.2 Routine de sortie : ne plus chercher ses affaires

L'enjeu ici est purement organisationnel. Cette routine vise à cesser de chercher quotidiennement les mêmes objets, et à libérer ainsi l'attention pour des choses qui en valent la peine.

- créer une « zone départ » près de l'entrée ;
- y poser les clés dès que vous rentrez ;
- attribuer une place fixe aux lunettes ou aux lunettes de soleil ;
- recharger le téléphone toujours au même endroit ;
- préparer le sac la veille au soir, pas le matin ;
- emporter la liste de courses, papier ou téléphone ;
- vérifier l'adresse du rendez-vous avant de partir.

Une mini-formule peut aider : « Je pose, je dis, je vérifie. » Par exemple, en posant les clés : « Mes clés sont dans le bol d'entrée. » Prononcée à voix haute, cette phrase aide à ancrer le geste.

7.3 Routine médicaments et pharmacie

À aborder avec prudence. Aucun élément de cette routine ne doit modifier votre traitement sans validation médicale.

- ne jamais ajuster, espacer ou arrêter un médicament sans en parler à votre médecin ;

- considérer votre pharmacien comme un partenaire de suivi, pas seulement un point de délivrance ;
- tenir à jour une liste de tout ce que vous prenez, y compris compléments et plantes ;
- prendre en photo les boîtes en cas de doute sur les noms ou les dosages ;
- programmer une alerte sur le téléphone ou un rappel papier aux heures de prise ;
- envisager un pilulier seulement si vous savez clairement, avec votre pharmacien, ce qui doit être pris à quel moment.

7.4 Routine cuisine anti-oublis

La cuisine est l'une des pièces où les oublis ont des conséquences réelles : feu, brûlures, eau qui déborde. Quelques habitudes simples diminuent considérablement les risques.

- vérifier deux fois que la plaque est éteinte avant de quitter la cuisine ;
- utiliser systématiquement une minuterie pour tout ce qui chauffe ;
- ne faire qu'une seule chose à la fois lorsqu'un feu est allumé ;
- manipuler couteaux et casseroles brûlantes sans précipitation ;
- tenir une liste de courses au fur et à mesure ;
- dater les restes au moment de les ranger ;
- garder un verre d'eau à portée pendant la préparation ;
- conserver un fond simple à la maison : œufs, légumes, pain complet, yaourts, fruits.

7.5 Routine sommeil

Une fin de journée structurée :

- programmer une alarme du soir qui annonce l'heure de se préparer ;
- éteindre les écrans au moins une heure avant de dormir ;
- maintenir la chambre fraîche ;
- déposer sur un papier les soucis qui tournent en tête ;
- préparer les vêtements du lendemain avant de se coucher ;
- placer le téléphone hors de la chambre ;
- garder la même heure de réveil, y compris le week-end.

7.6 Routine sociale

Une semaine équilibrée comporte au minimum :

- une vraie conversation, en face à face ou au téléphone ;
- un appel téléphonique à un proche ;
- un repas partagé ;
- une activité hors du domicile ;
- un moment familial qui ne tourne pas autour des soucis ;
- une demande d'aide formulée avant l'épuisement, pas après.

Ces six éléments réunis constituent un véritable filet de protection cognitive et émotionnelle.

7.7 Routine « quand j'oublie »

Pour les moments où la mémoire flanche, voici un protocole simple en sept étapes :

1. S'arrêter, sans paniquer.

2. Respirer une fois, calmement.
3. Revenir mentalement au dernier moment où vous saviez ce que vous cherchiez.
4. Nommer à voix haute ce que vous cherchiez.
5. Ne pas vous critiquer ; un cerveau qui fonctionne produit des oublis.
6. Si l'oubli se répète, le noter sur un carnet dédié.
7. Si ces oublis commencent à gêner votre quotidien ou inquiètent votre entourage, en parler à votre médecin traitant.

Ce protocole n'est pas un test. C'est un appui. Il transforme un moment d'anxiété en une simple suite d'actions.

7.8 La page « signaux d'alerte »

Certains signaux méritent une consultation médicale, sans tarder.

Voici les principaux :

- se perdre dans un quartier ou un trajet bien connus ;
- oublier des factures importantes ou des médicaments à plusieurs reprises ;
- répéter la même question peu de temps après en avoir reçu la réponse ;
- présenter un changement marqué de comportement ou d'humeur ;
- avoir des difficultés croissantes pour des actes du quotidien autrefois maîtrisés ;
- entendre un proche manifester une inquiétude répétée à votre sujet ;
- ressentir une confusion soudaine ou intense sur la date, le lieu ou les personnes : dans ce dernier cas, demander une aide médicale immédiatement.

Cette page n'est pas un test de diagnostic. C'est une aide à la décision. Elle ne remplace en rien une consultation, elle vous aide à savoir quand la demander.

Une routine n'a pas besoin d'être parfaite pour être utile. Elle a besoin d'être tenue. C'est dans la répétition tranquille des mêmes gestes que se construit ce que les chiffres ne peuvent pas mesurer : la sécurité d'un quotidien.

Et au bout de quelques semaines, vous remarquerez quelque chose. Vous chercherez probablement moins vos objets, et vous réduirez certains oublis évitables du quotidien. Vous vivrez avec plus d'espace mental disponible pour ce qui vous importe : un livre, un petit-enfant, une conversation, un projet. C'est cela, le bénéfice réel des routines anti-oublis. Pas la perfection. La liberté.

Chapitre 8

Votre plan de suivi : 7 jours, 30 jours, 90 jours

Vous avez maintenant cent gestes en main, dix piliers, huit routines. C'est plus que ce qu'une seule personne peut intégrer. Ce dernier chapitre vous propose trois plans de mise en pratique, à trois échelles de temps : sept jours pour commencer, trente jours pour stabiliser une base, quatre-vingt-dix jours pour rendre les gestes automatiques. Vous trouverez aussi des pages à compléter de votre main, qui transformeront ce livre en outil personnel.

8.1 Le plan 7 jours : choisir sans se perdre

Une semaine, et rien de plus. L'objectif n'est pas de réussir, mais de poser les premières fondations.

- Jour 1 : choisissez trois hacks faciles dans le livre, ceux qui vous parlent immédiatement.
- Jour 2 : installez une place fixe pour vos clés, vos lunettes et votre téléphone.
- Jour 3 : programmez une alarme du soir, à l'heure où vous voudriez commencer à vous préparer pour dormir.
- Jour 4 : ajoutez un seul élément utile au cerveau dans votre alimentation du jour, par exemple une poignée de noix ou des baies au petit-déjeuner.
- Jour 5 : faites une marche de dix minutes, peu importe le moment.
- Jour 6 : appelez une personne à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps.

- Jour 7 : évaluez la semaine, sans vous juger. Notez ce qui a été facile, ce qui a accroché, et ce que vous voulez garder.

Sept jours, sept gestes. Aucun n'a besoin d'être parfait pour compter.

8.2 Le plan 30 jours : construire une base

Quatre semaines, quatre piliers à privilégier successivement. Le rythme est volontairement lent. Mieux vaut peu de gestes vraiment installés que beaucoup d'essais sans suite.

- Semaine 1 : alimentation et sommeil. Choisissez deux hacks dans chaque pilier, et installez-les en parallèle.
- Semaine 2 : mouvement et agenda. Une marche quotidienne, un système de rangement de votre planning hebdomadaire.
- Semaine 3 : lien social et stress. Une vraie conversation par semaine, une pratique courte de respiration ou de gratitude.
- Semaine 4 : suivi médical et dossier personnel. Vérifiez vos rendez-vous annuels, commencez votre carnet de santé.

À la fin de chaque semaine, posez-vous cinq questions :

- quels sont les trois gestes que j'ai mis en place ?
- quelle est ma question de réflexion la plus importante cette semaine ?
- quel obstacle ai-je rencontré ?
- quelle solution ai-je trouvée ?
- pour chaque geste : je continue, j'adapte, ou j'arrête ?

Trente jours plus tard, vous n'aurez pas dix gestes parfaits, mais deux ou trois qui tiennent vraiment. C'est ce qu'on cherche.

8.3 Le plan 90 jours : rendre les gestes automatiques

Trois mois, trois fonctions distinctes :

- Mois 1 : stabiliser. Maintenir les gestes mis en place lors des trente premiers jours, sans rien ajouter.
- Mois 2 : élargir. Ajouter deux nouveaux hacks, choisis dans des piliers que vous avez moins explorés.
- Mois 3 : discuter, mesurer, ajuster. Aborder vos questions avec votre médecin lors de votre prochain rendez-vous, faire le point sur ce qui fonctionne, supprimer ce qui ne tient pas.

À la fin du trimestre, posez-vous ces cinq questions :

- quels gestes sont devenus automatiques ?
- quels gestes restent trop difficiles pour aujourd'hui ?
- quels gestes m'apportent un calme perceptible ?
- quels gestes ont besoin d'un suivi médical ?
- qui peut m'accompagner pour la suite ?

À ce stade, ce qui tient encore tient probablement pour longtemps. Vous êtes passée du livre à la pratique, et de la pratique à l'habitude.

8.4 Votre liste personnelle de 10 gestes essentiels

À la fin de ces quatre-vingt-dix jours, vous êtes prête à choisir vos dix gestes essentiels. Pas trente, pas cinquante. Dix. Ceux que vous voulez garder dans votre vie pour les dix années à venir.

Composez-la ainsi :

- 3 hacks quotidiens, qui structurent vos journées ;
- 3 hacks hebdomadaires, qui rythment vos semaines ;
- 2 hacks médicaux ou préventifs, à caler avec votre médecin ou votre pharmacien ;

- 1 hack social, qui maintient un lien essentiel ;
- 1 signal d’alerte que vous vous engagez à ne pas ignorer.

Cette liste tient sur une seule page. Affichez-la quelque part de visible : sur le réfrigérateur, à l’intérieur de la porte d’un placard, à côté de votre agenda. Modifiez-la chaque année. Elle évoluera avec vous.

Les deux pages qui suivent sont à compléter de votre main. Prenez un stylo, prenez votre temps, revenez-y autant de fois que nécessaire. Elles ne sont pas un test ; elles sont la trace concrète d’une réflexion personnelle qui vous appartient. Plus vous les remplirez avec précision, plus elles vous serviront, le jour où vous en aurez besoin.

8.5 Ma liste de rendez-vous

Notez ici les coordonnées des professionnels avec qui vous travaillerez pour les années à venir, et la date de votre prochain rendez-vous prévu pour chacun. Mettez ces informations à jour à chaque changement de praticien ou de domicile, et après chaque consultation importante.

Médecin traitant :

Pharmacien de référence :

Dentiste :

Ophthalmologue ou opticien :

Audioprothésiste ou ORL :

Suivi de la tension :

Bilan médicamenteux :

Bilan des compléments alimentaires :

8.6 Mon système anti-oublis

Notez ici les choix concrets que vous avez faits pour décharger votre mémoire au quotidien. Ces informations ne sont pas figées : adaptez-les à mesure que votre maison ou votre vie évoluent. Une nouvelle place pour les clés, un changement de système d'agenda, un nouveau référent en cas d'urgence : tout cela mérite une mise à jour.

Place fixe pour les clés :

Place fixe pour les lunettes :

Système d'agenda :

Système de gestion des médicaments :

Système de liste de courses :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Personne à qui je peux demander un avis quand je doute :

Ces deux dernières pages font de votre livre un outil personnel. À mesure que vous y reviendrez, elles deviendront un repère concret de ce que vous avez construit, geste après geste, pour soutenir votre mémoire et préserver votre autonomie.

Vous arrivez ici à la fin du guide. Le travail réel ne commence pourtant que maintenant : pas dans la lecture, mais dans la répétition tranquille des gestes choisis. Six mois après avoir refermé ce livre, ce qui aura compté n'aura pas été ce que vous avez compris ; ce sera ce que vous avez tenu.

Conclusion

Ce que vous pouvez commencer aujourd'hui

Vous arrivez au bout de ce livre. Avant de le refermer, quelques mots à garder pour la route. Pas une conclusion, à proprement parler : un point de départ.

Le but de ce guide n'a jamais été une mémoire parfaite. Une mémoire parfaite n'existe pas, à aucun âge. Le but était plus modeste, et plus utile : construire autour de vous suffisamment d'appuis pour que votre quotidien devienne plus calme, plus fluide, plus libre. Une place fixe pour les clés. Un agenda visible. Une conversation hebdomadaire. Une marche après le dîner. Quelques chiffres connus de votre médecin. Un pharmacien que vous pouvez interroger sans gêne.

Les oublis font partie de la vie. Un nom qui ne vient pas, une pièce où l'on entre sans savoir pourquoi, un mot qui se cache derrière la langue : tout cela ne signifie pas que la maladie commence. Pour la grande majorité d'entre nous, cela signifie surtout que la journée est chargée, que l'attention est occupée ailleurs, que le corps est fatigué. Si l'inquiétude s'installe, parlez-en à votre médecin traitant. Lui seul peut écouter, examiner, et vous orienter si nécessaire.

L'angoisse peut être un point de départ. Elle ne mérite pas de rester au volant. Une fois passée, elle peut laisser place à des gestes simples, choisis un par un, tenus dans la durée. C'est ce que ce livre propose, et rien de plus.

Aucun de ces gestes ne remplace une consultation médicale lorsqu'elle s'impose. Tous, en revanche, vous permettent d'arriver mieux préparée à votre vie de demain.

Si vous deviez ne retenir qu'une seule chose de toutes ces pages, ce serait celle-ci.

Vous n'avez pas besoin de tout changer cette semaine. Vous avez seulement besoin d'un premier geste, répété assez souvent pour devenir un appui.

Références principales

Ce livre s'appuie sur les recommandations et les synthèses publiées par les organisations suivantes. Pour des informations à jour et une lecture détaillée, le lecteur est invité à consulter directement leurs publications officielles.

Sur le risque de déclin cognitif et les facteurs modifiables

- Lancet Commission on Dementia Prevention, Intervention and Care (rapports 2017, 2020 et mise à jour 2024). Travaux de référence sur les facteurs modifiables associés au risque de démence.
- World Health Organization (OMS). Risk reduction of cognitive decline and dementia : WHO guidelines, 2019.
- National Institute on Aging (NIA), États-Unis. Documents grand public et fiches d'information sur la prévention du déclin cognitif.
- Alzheimer's Association (États-Unis). 10 Healthy Habits for Your Brain. Documentation grand public.
- France Alzheimer et maladies apparentées. Brochures et ressources pour les aidants et les personnes concernées.

Sur l'alcool et la santé

- Organisation mondiale de la santé, Bureau régional de l'Europe (2023). Communication officielle sur la

consommation d'alcool : aucun seuil de consommation sans risque pour la santé n'a pu être établi.

Sur l'alimentation et la cognition

- Études sur les régimes méditerranéen et MIND. Le New England Journal of Medicine a publié en 2023 un essai randomisé contrôlé qui n'a pas mis en évidence de différence significative de cognition entre le régime MIND et un régime contrôle sur trois ans, ce qui invite à la prudence sur les promesses spécifiques de ces régimes en matière de cognition.
- Recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS), France.

Sur les compléments alimentaires et la mémoire

- U.S. Food and Drug Administration (FDA) : avertissements officiels concernant les compléments alimentaires et produits qui prétendent prévenir, traiter ou guérir la maladie d'Alzheimer ou les démences apparentées.
- Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), France. Information sur les compléments alimentaires et les médicaments en vente libre.

Sur le sommeil et la cognition

- Haute Autorité de santé (HAS), France. Recommandations sur la prise en charge des troubles du sommeil chez l'adulte.

- American Academy of Sleep Medicine. Documentation sur l'apnée du sommeil.

Sur les médicaments et la mémoire

- Haute Autorité de santé (HAS) et Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), France. Documentation sur les médicaments à charge anticholinergique et leurs effets cognitifs possibles chez les personnes âgées.
- Recommandations sur le bon usage des benzodiazépines et des hypnotiques, ANSM.

Cette liste ne prétend pas à l'exhaustivité. Elle indique les principales sources d'information publique vers lesquelles le lecteur peut se tourner pour approfondir un sujet précis. Pour toute question médicale individuelle, votre médecin traitant et votre pharmacien restent les interlocuteurs de référence.