

Protéger son cerveau : la conférence a tenu toutes ses promesses



Protéger son cerveau : la conférence a tenu toutes ses promesses

Largement relayé par le Crédit Agricole Pyrénées Gascogne, les Anciens du CA ont organisé la venue de Christian Pouget, médecin conseil à la Mutualité Sociale Agricole Sud Aquitaine. Avec la collaboration de la MSA et des portes largement ouvertes, aussi bien aux adhérents qu'à leurs amis, c'était un succès annoncé tant le sujet préoccupe les "tempes grises".

C'est une salle comble et attentionnée qui s'imprégnait de la surveillance de l'hypertension, des troubles de la mémoire, des AVC et des accidents ischémiques transitoires, de ces altérations de la pensée, du jugement, que l'on regroupe en démences vasculaires.

Quelles solutions pour protéger son cerveau : 14/9 une seule valeur seuil de pression artérielle doit alerter, importance des premières heures en cas d'AVC et appel du 15. Ne pas négliger ces pertes temporaires (AIT) afin de minimiser les séquelles.

Bien sûr, cholestérol, diabète, tabac, sont des causes aggravantes ; au contraire, une vie saine, une activité physique (mini 30 minutes par jour), éviter la sédentarité, sont un mieux avec une alimentation méditerranéenne avec moins de viande rouge, plus de poissons, des légumes et fruits, de l'huile d'olive plutôt que du beurre, assaisonner avec les herbes ...

Protéger son cerveau, c'est lire, rencontrer d'autres personnes, avoir des discussions, attention à la perte d'audition qui entraîne l'isolement et peut favoriser Alzheimer.

Dès le début du débat qui suivit, le Docteur insistait sur la soudaineté lors de la survenance des alertes pour les AVC ou les AIT. Ses termes concrets favorisaient la multiplication des interrogations venues de toute la salle.

On commence à en savoir plus sur la maladie d'Alzheimer, rarement génétique (3 pour mille), elle peut commencer très tôt, trop tôt, parfois dès la cinquantaine. Les premières vraies alertes ne sont pas à confondre avec ces trous de mémoire que l'on connaît tous : où sont les clés, comment il s'appelle, quel titre, je l'ai sur le bout de la langue ? Laisser de côté tant le stress que l'excès de contrôle. Mais attention aux pertes concernant des événements, les dates importantes, à l'altération de la vie quotidienne... Attention à ce mauvais cholestérol qui altère le cerveau.

Le pot d'amitié offert par les anciens du CA a clos cette très intéressante et vivante réunion.



Christian Pouget, médecin conseil à la Mutualité Sociale Agricole Sud Aquitaine.