



Santé cognitive

Un petit pas à la fois pour maintenir son cerveau en santé.



Ingrédients

- **Prenez part à des activités stimulantes cognitivement : apprendre de nouvelles choses, briser la routine, faire une activité qui vous intéresse;**
- **Améliorez ou maintenez de saines habitudes de vie, car la santé du cerveau reflète en partie la santé du corps : réduction de la consommation de tabac, gestion des maladies chroniques, activité physique régulière;**
- **Maintenez des contacts sociaux réguliers : l'isolement est un facteur de risque important du déclin cognitif.**

Portrait

- En 2023-2024, environ 1 700 nouveaux cas de maladie d'Alzheimer et d'autres troubles neurocognitifs ont été diagnostiqués chez les personnes âgées. C'est une tendance à la baisse depuis 2016-2017.
- Au Québec, on compte environ d'un à trois proches aidants pour chaque personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un trouble neurocognitif. Ils fournissent environ 26 heures de soins par semaine.



Comment passer à l'action

Incorporez les ingrédients de base dans votre routine quotidienne : marchez, gardez le contact avec un proche par un coup de fil. Développez de nouvelles connaissances ou maintenez votre cerveau actif par des jeux, par la lecture ou en vous intéressant à de nouvelles choses, par exemple via l'Université du troisième âge ou un cours au centre communautaire.

Intégrez le tout avec une dose de plaisir. L'important, c'est la régularité et sans plaisir, ça prend beaucoup plus d'efforts.

Ajoutez une dose de saines habitudes de vie : prenez des repas réguliers et saisissez toute occasion pour bouger. Choisissez les escaliers, levez-vous lors des pauses télé ou marchez entre amis.

Citations des citoyens lors de la rencontre :
« J'ai compris que si je faisais les actions présentées, je pouvais retarder la maladie. »

Musclez vos méninges

La Société Alzheimer Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska propose les ateliers « Musclez vos méninges ». Ces ateliers s'adressent à des personnes vivant un vieillissement normal et souhaitant réaliser des activités stimulant leur mémoire.

[Société Alzheimer Brome-Missisquoi et Haute-Yamaska - Intervention](#)

Vision d'avenir

La stimulation cognitive au cœur du vieillissement épanoui prévient ou retarde l'apparition des troubles neurocognitifs.

Les milieux de vie offrent nombre d'activités et d'occasions de stimuler la mémoire et la création de liens sociaux au service de la santé cognitive des personnes âgées estriennes.

Rôle de la santé publique

L'équipe de santé publique soutient les partenaires de la communauté pour favoriser les saines habitudes de vie qui permettent une meilleure santé cognitive. Elle vise à influencer les milieux de vie en faveur d'un mode de vie physiquement actif, d'une participation sociale inclusive et d'une saine alimentation pour toutes les personnes citoyennes.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Prévention des maladies neurocognitives (p. ex. maladie d'Alzheimer)
- Meilleur contrôle des maladies chroniques : prévention des maladies vasculaires cérébrales



Santé cognitive

- Maintien des capacités cognitives



Santé psychologique

- Amélioration du sentiment de bien-être
- Maintien de l'autonomie



Santé sociale

- Préservation des liens sociaux

Pour aller plus loin

- Pour s'informer, participer à des ateliers ou obtenir du soutien : Société Alzheimer de l'Estrie : <https://alzheimer.ca/estrie/fr> et Société Alzheimer Brome-Missisquoi Haute-Yamaska : <https://www.alzheimergranby.ca>.
- Apprenez-en plus sur des moyens concrets pour maintenir une bonne santé cognitive et prévenir les troubles neurocognitifs : [brochure_tnc_24pages](#).
- Participez au programme Luci pour adopter des habitudes de vie favorables à la santé physique et cognitive : [Le programme Luci](#) et prenez part au programme [Agir sur sa santé](https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/maladies-chroniques/programme-agir-sur-sa-sante_pour_aider_au_contrôle_des_maladies_chroniques) https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/maladies-chroniques/programme-agir-sur-sa-sante_pour_aider_au_contrôle_des_maladies_chroniques.
- L'apprentissage et la nouveauté stimulent le cerveau : apprenez pour le plaisir via l'Université du troisième âge : <https://www.usherbrooke.ca/uta/prog/estrie>.
- Découvrez les trucs de trois personnalités pour maintenir leur cerveau en santé : <https://iugm.ca/fr/sante-cerveau>.