

**MAINTENIR**

UNE BONNE SANTÉ COGNITIVE

**ET PRÉVENIR**

LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS

Des moyens concrets pour vous aider

# La brochure contient trois sections :

**1** les facteurs de risque des troubles neurocognitifs (TNC)

**2** les moyens concrets pour maintenir une bonne santé cognitive :

alimentation, exercices physiques, consommation modérée d'alcool, contrôle du poids, gestion du diabète, gestion de l'hypertension artérielle, stimulation des capacités cognitives, cessation de fumer, contacts sociaux, jeux et activités de loisirs et port des aides auditives.

**3** les ressources disponibles

## Mais d'abord, qu'est-ce qu'un trouble neurocognitif ?

Le trouble neurocognitif désigne un ensemble de manifestations provoquées par une maladie du cerveau généralement irréversible. Un trouble neurocognitif peut entraîner des changements de comportements, de personnalité ou encore d'humeur, ainsi qu'une diminution des capacités cognitives, dans un ou plusieurs domaines, par exemple : la mémoire, l'attention ou le langage. En outre, la maladie d'Alzheimer est le trouble neurocognitif le plus courant.



# Agir tout au long de la vie

En contrôlant ces facteurs, vous pouvez diminuer votre risque de développer un trouble neurocognitif de près de la moitié (40%).

Ces facteurs de risque doivent être pris en compte tout au long de la vie. Plus vous adoptez de meilleures habitudes de vie, plus vous agissez sur ces facteurs et diminuez vos risques



Tabagisme



Consommation excessive d'alcool



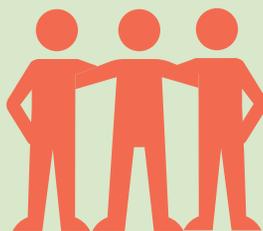
Diabète



Hypertension artérielle



Obésité



Contact social



Sommeil



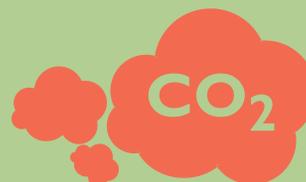
Perte auditive



Anxiété, stress ou dépression



Traumatisme craniocérébral



Exposition à l'air polluant



Niveau d'éducation

# FACTEURS DE RISQUE



## Tabagisme

Fumer comporte des risques pour la santé. Cela augmente entre autres le risque de développer un trouble neurocognitif. De plus, l'exposition constante à la fumée secondaire d'au moins 5 cigarettes par jour entraîne une détérioration de la mémoire. Le risque augmente avec la durée de l'exposition.



## Consommation excessive d'alcool

De façon générale, la consommation excessive d'alcool peut entraîner des conséquences négatives sur la santé physique, cognitive et mentale.

### Une consommation de 7 verres d'alcool ou plus par semaine :

- o entraîne des changements au niveau du cerveau, particulièrement dans la région associée à la mémoire. Ces changements augmentent le risque de troubles neurocognitifs ;
- o augmente le risque d'avoir une maladie du cœur ou un accident vasculaire cérébral (AVC). L'AVC est lui-même un facteur de risque de troubles neurocognitifs.

Une consommation élevée d'alcool, même à une seule occasion, peut avoir un effet dépressif important sur le système nerveux et mener à des troubles de la mémoire.



## Diabète

L'apparition du diabète, particulièrement entre 45 et 65 ans, peut amener à des pertes cognitives.

### Presque 2 fois plus de risques

Si vous avez un diabète de type 2 non contrôlé, vos risques de développer un trouble neurocognitif sont presque 2 fois plus élevés que les personnes qui n'en ont pas.

De façon générale, une consommation élevée de sucre a des effets néfastes sur les capacités cognitives, même chez les personnes non diabétiques.

### Chez les adultes

Une consommation excessive de sucre diminue les performances cognitives à long terme.



## Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle consiste en une pression anormalement élevée du sang qui circule dans les artères, incluant celles du cerveau.

La tension artérielle idéale est généralement de 120/80.

La lecture de la tension artérielle se fait de la façon suivante :

**120** représente la pression artérielle systolique

**80** représente la pression artérielle diastolique

L'hypertension artérielle jouerait un rôle dans le développement des troubles neurocognitifs, entre autres dans la détérioration des fonctions exécutives.

### Hypertension artérielle et troubles neurocognitifs : des risques encore plus importants

Vos risques de troubles neurocognitifs sont encore plus importants dans les cas suivants :



- votre hypertension artérielle survient entre 45 et 65 ans ;
- votre tension artérielle systolique demeure au-dessus de 140 mmHg et votre hypertension artérielle persiste après 65 ans.



## Obésité

Le surplus de poids et l'obésité ont un impact important sur le développement des troubles neurocognitifs.

### Des effets néfastes tout au long de la vie

L'accumulation de graisse dans les tissus affecte les fonctions cognitives, en particulier :

- o l'attention, la mémoire, la flexibilité cognitive, la vitesse de traitement des informations et les fonctions exécutives (ex. : être capable de planifier les étapes pour accomplir une tâche).

### Indice de masse corporelle élevé, risque élevé

Pour mesurer le surplus de poids et l'obésité, on utilise une mesure appelée « indice de masse corporelle » ou IMC. Cette mesure tient compte de votre poids et de votre taille, en kilogrammes et en mètres carrés (kg / m<sup>2</sup>).

Plus votre indice de masse corporelle est grand, plus votre risque de développer un trouble neurocognitif est grand.

**Si vous avez moins de 65 ans et que votre indice de masse corporelle est égal ou supérieur à 30 kg/m<sup>2</sup>, votre risque de trouble neurocognitif est augmenté de 40%. Ce risque est encore plus élevé après 65 ans.**



Le surpoids et l'obésité entraînent des risques pour votre santé cognitive.



## Contact social

Avoir peu de contacts sociaux augmente votre risque de développer un trouble neurocognitif.

En effet, l'isolement entraîne des changements importants au niveau de la matière grise du cerveau. Ces changements accentueraient le risque de troubles neurocognitifs chez les personnes âgées.

Exemples de contacts sociaux :

- échanges avec les membres de votre famille ;
- contacts avec vos amis ;
- participation à des groupes communautaires ;
- engagement bénévole.



## Sommeil

Les troubles du sommeil entraînent un risque plus élevé de développer un trouble neurocognitif.

Parmi ces troubles :

un sommeil  
de moins de  
5 h par jour

un sommeil  
de plus de 8 h  
par jour

une mauvaise  
qualité de  
sommeil

l'insomnie  
(réveils fréquents,  
par exemple)

Si vous souffrez de troubles du sommeil, votre risque de troubles neurocognitifs est augmenté de plus d'un quart (25%), comparé aux personnes qui n'en souffrent pas.

## Médicaments, et troubles neurocognitifs

Les médicaments qui agissent sur le système nerveux central (c'est à dire le cerveau et la moelle épinière) peuvent accélérer la détérioration cognitive et augmenter le risque de troubles neurocognitifs.



*Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour envisager des modifications si c'est possible.*





## Perte auditive

Le fait d'être âgé de 50 ans et plus et de souffrir d'une perte auditive entraînent des changements au cerveau.

La perte auditive augmente le risque de développer un trouble neurocognitif :

**Chaque perte auditive de 10 décibels augmente le risque d'avoir des pertes cognitives.**

À long terme, une perte auditive partielle ou complète peut entraîner un trouble cognitif plus important.



## Dépression et anxiété

Souffrir de dépression augmente les risques de développer un trouble neurocognitif.

**Ce risque est 1,5 fois plus élevé après un épisode de dépression.**

Une personne avec un trouble neurocognitif mineur et des symptômes d'anxiété a plus de risque de développer la maladie d'Alzheimer.

**Vos risques de développer une dépression sont plus grands si...**

- Vous êtes actif moins de 2 fois par semaine (25% plus de risque).
- Vous consommez du poisson moins d'une fois par semaine (**risque multiplié par 2,6**).





## Traumatisme crâniocérébral

Le traumatisme crâniocérébral et la commotion cérébrale :

- sont le résultat d'un coup à la tête ou d'un violent mouvement de la boîte crânienne ;
- causent un choc au cerveau et entraînent un dérèglement généralisé temporaire ou permanent des fonctions cognitives (mémoire, langage, attention ou capacité de planifier correctement les étapes pour accomplir une tâche).

Les symptômes d'un traumatisme crâniocérébral sont nombreux et varient selon la gravité de la blessure, par exemple :

- maux de tête, nausées et vomissements, pertes de sensibilité et de motricité, troubles du langage, troubles du sommeil, troubles de la vision.

Le fait d'avoir déjà subi un traumatisme crâniocérébral modéré à grave augmente votre risque de développer un trouble neurocognitif, quel que soit votre âge.

Si vous aviez 55 ans ou plus au moment du traumatisme et que celui-ci a nécessité une hospitalisation ou une visite aux urgences, **ce risque est encore plus grand pendant les 7 années qui suivent.**



## Faible stimulation cognitive

Le fait de pratiquer peu ou pas d'activités cognitivement stimulantes tout au long de la vie est associé à une augmentation du risque de développer un trouble neurocognitif, dont la maladie d'Alzheimer. On entend par activités cognitivement stimulantes : des activités qui posent un certain défi pour le cerveau et nous sortent de notre routine et de notre zone de confort.

### Facteurs de risque non modifiables et troubles neurocognitifs

Il y a certains facteurs de risque qu'on dit « non modifiables », comme l'âge et la génétique. Même si ces facteurs de risque sont « non modifiables », vous pouvez agir pour diminuer leur impact grâce aux facteurs de risque modifiables.

Par exemple :

- une saine alimentation ;
- la pratique d'activités ou d'exercices physiques régulière ;
- des contacts sociaux fréquents ;
- des activités cognitivement stimulantes.

## MOYENS DE PRÉVENTION



## Cessez de fumer

**Si vous fumez, il n'est jamais trop tard pour arrêter :**

Quel que soit votre âge, l'arrêt du tabac est bénéfique pour votre santé !

Réduire la consommation de tabac ou cesser de fumer peut représenter un défi. Sachez qu'il existe de nombreuses ressources gratuites pour vous aider dans votre démarche.



### Le saviez-vous ?

L'arrêt prolongé du tabac diminue vos risques de troubles neurocognitifs. Après plus de 4 ans d'arrêt du tabac, ce risque est considérablement réduit, même chez les personnes âgées.



## Consommez de l'alcool de façon modérée ou ne pas en consommer du tout

Si vous consommez de l'alcool, le faire de façon modérée peut diminuer votre risque de troubles neurocognitifs d'environ un quart (25%).

Consommer chaque semaine 1 à 2 verres standards d'alcool entraîne un faible risque de maladie en général.



Une chope  
de bière de  
340 mL / 12 oz  
à 5% d'alcool



Une coupe  
de champagne  
de 140 mL / 5 oz  
à 12% d'alcool



Une coupe  
de vin de  
140 mL / 5 oz  
à 12% d'alcool



Un verre  
d'appétitif  
de 70 mL / 2,4 oz  
à 18% d'alcool



**un  
verre  
standard**

Un verre  
de spiritueux  
de 45 mL / 1,5 oz  
à 40% d'alcool



## Ayez une bonne gestion de votre diabète

Si vous vivez avec le diabète, ce qui représente un risque de troubles neurocognitifs, vous pouvez poser plusieurs gestes pour contrôler votre taux de glycémie.

Par exemple :

1

**Suivez les recommandations du guide alimentaire canadien pour vos repas et collations.**

2

**Ayez un horaire régulier de repas :**  
espacez les repas de 4 à 6 heures et les collations de 2 à 3 heures après le repas.

3

**Si vous consommez de l'alcool, il est important de respecter certaines précautions.**  
Consommez de l'alcool en mangeant et selon les quantités recommandées.

4

**Soyez actif physiquement :**  
Il est recommandé d'alterner de courtes périodes d'exercices d'intensité élevée avec de courtes périodes d'exercices de faible intensité.

Par exemple :

- Effectuez 3 minutes de marche rapide et ensuite, 3 minutes de marche plus lente ;
- Effectuez 30 à 60 secondes d'exercices d'intensité élevée (course à pied, ski de fond) et ensuite, 1 à 3 minutes d'exercices de plus faible intensité.

### **Perte de poids**

Le risque de diabète de type 2 diminue grandement chez les personnes en surpoids qui perdent 5 à 10 % de leur poids.

Avoir une vie sociale active et un entourage social contribue à une meilleure régulation du glucose chez les adultes non diabétiques et à une meilleure autogestion du diabète, ce qui réduit le risque de troubles neurocognitifs.

### **Le saviez-vous ?**

***Pas d'alcool le ventre vide !***  
est un slogan utilisé par Diabète Québec pour souligner l'importance de cette précaution.

### **Le saviez-vous ?**

Le fait d'alterner ainsi des exercices d'intensité élevée avec des exercices d'intensité modérée diminue votre risque d'hypoglycémie et améliore votre capacité respiratoire.



## Ayez une bonne gestion de l'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle consiste en une pression anormalement élevée du sang qui circule dans les artères, incluant celles du cerveau.

La tension artérielle idéale est généralement de 120/80.

Quoi faire pour réduire votre hypertension artérielle ?

**Pratiquez des activités physiques pendant 30-60 minutes au moins 5 jours par semaine. L'idéal est d'atteindre 150 minutes par semaine.**

**Maintenez un poids santé, c'est-à-dire entre 18,5 et 25 Kg/m<sup>2</sup> d'indice de masse corporelle (ou IMC).**

**Choisissez le plus souvent une alimentation saine et optez pour un régime méditerranéen :**



- évitez de consommer certains aliments ou les consommer en très petites quantités (ex. : aliments frits) ;
- évitez de consommer une grande quantité de sel de table.

### **Pas plus de 5 grammes de sel par jour !**

**Une personne ne devrait pas consommer plus de 5 grammes de sel par jour :**

Cela équivaut à une cuillère à café rase de sel raffiné et iodé (incluant le sel déjà présent dans les aliments, consultez les tableaux de valeurs nutritives des produits pour connaître la quantité de sel/sodium présent). Recherchez des produits qui contiennent entre 0% à 5% de sel (sodium). Ces informations se trouvent habituellement à l'endos des produits que vous achetez.

### **Modérez la consommation d'alcool**

Boire modérément si vous consommez de l'alcool ou ne pas en consommer peut faire diminuer votre tension artérielle.

### **Effectuez des exercices respiratoires**

Certains exercices de yoga qui permettent de ralentir votre respiration peuvent être particulièrement efficaces pour vous aider à réduire votre tension artérielle.



**Mangez chaque jour cinq portions de fruits et légumes.**





## Perdez du poids lorsque c'est nécessaire

Un poids santé, c'est-à-dire un indice de masse corporelle entre 18,5 et 25, a des impacts positifs sur différents aspects de votre santé.

### Si vous êtes en surpoids ou obèse, vous pouvez agir !

Le fait de perdre intentionnellement 2 kg (4,5 livres) ou plus contribue à améliorer de manière importante votre santé cognitive. Des professionnels peuvent vous aider dans votre démarche pour perdre du poids, par exemple, votre médecin ou un kinésiologue. Plusieurs des moyens présentés dans cette brochure peuvent aussi vous aider.

Les 3 moyens suivants vous seront particulièrement utiles :

- **avoir une alimentation saine ;**
- **consommer de l'alcool de façon modérée ou ne pas en consommer du tout ;**
- **faire des activités physiques régulièrement.**

### L'indice de masse corporelle, ça vous dit quelque chose ?

L'indice de masse corporelle, ou IMC est le rapport entre votre poids et votre taille. Cela vous permet d'évaluer votre risque de développer certaines maladies à long terme.

### Pour obtenir votre indice de masse corporelle :

divisez votre poids (en kilogrammes) par votre taille (en mètres) au carré.

### Indice de masse corporelle et risque de maladie

Ce tableau vous donne une idée du niveau de risque selon votre indice de masse corporelle :

Indice de masse corporelle	Signification	Risque de maladie
Inférieur à 18,5	Poids insuffisant	Accru
Entre 18,5 et 25	Poids santé	Moindre
Entre 25 et 30	Léger excès de poids	Accru
Entre 30 et 35	Obésité classe I	Élevé
Entre 35 et 40	Obésité classe II	Très élevé
Supérieur à 40	Obésité Classe III	Extrêmement élevé



## Attention

Il faut interpréter avec prudence le risque de maladie associé à l'indice de masse corporelle, particulièrement chez les personnes de 65 ans et plus : leur indice de masse corporelle peut, par exemple, dépasser 25 sans que cela indique nécessairement un risque de maladie.



## Faites des activités physiques régulièrement

Faire régulièrement des activités physiques d'intensité modérée améliore votre santé cognitive et diminue votre risque de maladie d'Alzheimer.

### Qu'est-ce qu'une activité d'intensité modérée ?

C'est une activité qui vous essouffle et qui fait augmenter votre rythme cardiaque. Vous devriez alors être capable de parler, mais pas de chanter.

Exemples d'activités d'intensité modérée :

Marche rapide, patinage, vélo, natation, yoga, pilates.



150 minutes  
d'activités  
physiques par  
semaine,  
minimum !



### Le saviez-vous ?

Après 12 semaines d'activités physiques on peut voir une amélioration de 7,4% de la santé cognitive chez des personnes ayant un trouble neurocognitif.

Il est recommandé :

- **d'effectuer au moins 150 minutes d'activités physiques par semaine ;**
- **de répartir ces activités sur quelques séances.**

### Conseils pour vous aider à faire régulièrement des activités physiques :

- Choisissez plusieurs activités physiques qui vous plaisent : essayez-les jusqu'à ce que vous trouviez celles qui vous conviennent le mieux ;
- Augmentez progressivement la durée de l'activité de 5 ou 10 minutes à la fois ;
- Répartissez l'activité physique en séances de 10 minutes ou plus chacune ;
- Pratiquez au moins 2 fois par semaine des activités qui font travailler l'ensemble de vos muscles : vos bras et vos jambes, vos épaules, les muscles de votre dos et de votre ventre ;
- Marchez à toutes les occasions possibles : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou rendez-vous à pied à l'épicerie, lorsque c'est faisable ;
- Tondez vous-même votre gazon si vous le pouvez ;
- Prenez des cours de danse si cela vous plaît.



## Mangez sainement

Mangez le plus sainement possible en choisissant les aliments suivants :

- fruits et légumes ;
- produits laitiers faibles en gras (ex. : lait écrémé et yogourts) ;
- aliments faibles en gras saturés (ex. : blanc d'œuf, poisson, viande maigre comme le poulet, la dinde) ;
- aliments qui contiennent peu ou pas de sel ;
- aliments à grains entiers.

Évitez certains aliments ou consommez-les en très petites quantités. Par exemple : les aliments frits, ceux qui contiennent beaucoup de sel, les produits de boulangerie et de pâtisserie, les surgelés ainsi que les sauces et les soupes.

## Consommez des sources d'oméga-3, de lutéine et de zéaxanthine

Le fait d'avoir une alimentation riche en oméga-3 est favorable au maintien de la santé cognitive pour tout le monde.

**Voici quelques aliments sources d'oméga-3, de lutéine et de zéaxanthine.**

Oméga-3	Lutéine et zéaxanthine
- Graines de chia et de chanvre	- Avocats et oranges
- Huiles (canneline, lin, noix, phoques)	(sources qui en contiennent le plus)
- Légumineuses	- Légumes à feuilles vert foncé,
- Légumes à feuilles vertes	idéalement crus (ex : chou frisé et épinard)
- Noix	- Œufs

### Le saviez-vous ?

Après 24 semaines de consommation de poisson et d'huile d'olive, on peut voir des améliorations dans les activités quotidiennes chez les personnes avec un déclin cognitif.



**Quelle est la composition idéale de votre assiette, selon le guide alimentaire canadien ?** Le guide alimentaire canadien mise sur la **qualité** des aliments dans votre assiette plutôt que sur la **quantité**. Il vous propose de choisir les proportions et groupes d'aliments suivants :

La moitié de votre assiette : fruits et des légumes	Un quart de votre assiette : aliments protéinés	Le deuxième quart de votre assiette : aliments à grains entiers
brocolis, carottes, bleuets, fraises, poivrons verts et jaunes, pommes, chou rouge, épinards, tomates, courges, pois verts.	viande maigre, poulet, noix et graines diverses, lentilles, œufs, tofu, yogourt sans gras, poisson et légumineuses.	pains et pâtes à grains entiers, riz sauvage, quinoa rouge, riz brun.

Note : les informations concernant la diète méditerranéenne et celles du guide alimentaire canadien sont complémentaires

Il est recommandé de vous baser sur votre faim pour déterminer vos quantités d'aliments à consommer. Il vous suffit de respecter les proportions indiquées plus haut. Si vous ne pouvez pas suivre ces recommandations à cause de restrictions alimentaires, une nutritionniste pourra vous conseiller.

## Ayez une alimentation de type méditerranéen

L'adhésion à la diète méditerranéenne diminue de près de la moitié (40%) le risque de troubles neurocognitifs.

Il inclut les aliments suivants :

### Tous les jours

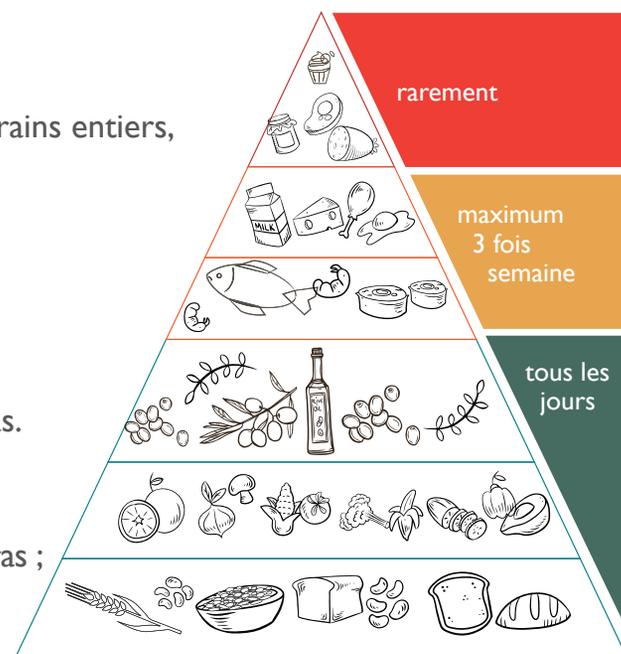
- Produits céréaliers à grains entiers : pains à grains entiers, céréales, riz sauvage ou brun, couscous ;
- Fruits et légumes ;
- Noix ;
- Légumineuses, par exemple du soya ;
- Huile d'olive ou de canola ;
- Produits laitiers maigres tels que : lait écrémé, fromage maigre, yogourt sans gras.

### Maximum 3 fois par semaine :

- Œufs ;
- Viandes rouges maigres ou volailles, poissons gras ;

### Rarement

- Sucreries ou pâtisseries.





## Ayez des contacts sociaux

Être actif et engagé dans la vie en société contribue à préserver votre santé cognitive.

Avoir des contacts sociaux quotidiens peut diminuer votre risque de troubles neurocognitifs de près de la moitié (43%).

Vous pouvez chercher des conseils et des astuces pour vous aider :

- à **entretenir des liens sociaux nourrissants** ;
- à **maintenir une vie sociale active même à la retraite.**

**Voici quelques conseils pour une vie sociale plus active et ainsi des interactions sociales optimales.**

- Profitez de chaque période de fêtes pour rencontrer des membres de la famille et des amis.
- Participez aux activités offertes dans les centres communautaires.
- Faites partie d'un organisme bénévole ou d'un club social qui rejoint vos valeurs et intérêts.
- Effectuez des exercices physiques idéalement en groupe
- Adoptez un animal de compagnie si vous les aimez
- Servez-vous des outils technologiques comme Facebook, WhatsApp ou Zoom
- Effectuez des voyages locaux ou à l'étranger si vous le pouvez

“

Avoir des contacts sociaux fréquents avec des amis, particulièrement entre 45 à 55 ans, favorise une meilleure santé cognitive.

”



## Ayez une bonne hygiène de sommeil

Le sommeil joue un rôle essentiel sur la santé en général. Il joue également un rôle majeur sur la santé cognitive.

### **Dormir suffisamment pour réduire vos risques de troubles neurocognitifs**

La durée idéale de sommeil est de 6 à 8 heures par jour.

Cette durée de sommeil peut réduire d'environ un quart (30%) votre risque de développer un trouble neurocognitif.

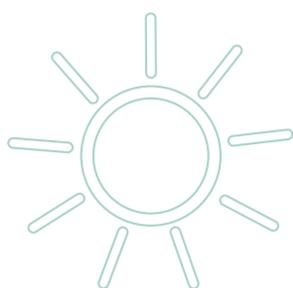
### **Respectez le cycle naturel du sommeil**

Pour avoir une bonne qualité de sommeil, il est préférable de respecter le cycle naturel du sommeil, soit :



- **dormir lorsque le soleil est couché ;**
- **se réveiller au lever du soleil.**

### **Comment trouver le sommeil plus facilement le soir ?**



- 1h30 avant d'aller au lit, tamisez les lumières : cela indiquera à votre cerveau que l'heure de dormir approche, ce qui facilitera la production de **l'hormone du sommeil, la mélatonine** ;
- Évitez l'alcool et le café à l'approche de l'heure du coucher ;
- Réservez la chambre pour le sommeil et les activités sexuelles seulement ;
- Couchez-vous et réveillez-vous toujours à des heures régulières pour maintenir l'habitude ;
- Réduisez les bruits dans l'environnement du sommeil ;
- Limitez les siestes à 30 minutes pour ne pas trop dormir en journée.



### **Quelques astuces pour gérer votre sommeil si vous travaillez de nuit et que vous dormez le jour :**

- Ayez un horaire de sommeil régulier ;
- Dormez au moins 5 heures d'affilées le premier soir et 6 heures le deuxième, avec des moments de sieste avant d'aller travailler ;
- Restez dans le noir complet au moment de dormir le jour pour faciliter la production de l'hormone du sommeil (la mélatonine) en étant dans un environnement calme.



## Portez des aides auditives si vous en avez besoin

Si vous avez une perte d'auditive partielle ou totale, le fait d'utiliser vos aides auditives prescrites par votre audiologiste contribue :

- à améliorer de manière significative votre perception de la parole et votre capacité à communiquer ;
- à influencer votre engagement social, la qualité de vos interactions et de vos relations.

Cela prévient la dépression, l'anxiété, la solitude et ainsi, le risque de développer un trouble neurocognitif.

Si vous croyez avoir une baisse d'audition, il est fortement conseillé de consulter un audiologiste.



## Ayez une bonne gestion du stress et de la dépression

- 1 Prenez du temps pour vous en effectuant des activités physiques, de la relaxation, des loisirs et de la socialisation ;
- 2 Fixez-vous des attentes réalistes (identifiez ce qui peut être changé et ce qui ne le peut pas) ;
- 3 Dormez idéalement 6 à 8 heures par jour ;
- 4 Cherchez et acceptez le soutien d'une personne de confiance ou d'un professionnel.

### Le saviez-vous ?

Le stress qui persiste dans le temps peut provoquer des déséquilibres chimiques nuisibles pour votre cerveau.



## Pratiquez des activités physiques pour réduire le stress et le risque de dépression

Faire du jardinage ou de la marche pendant plus de 120 minutes par semaine diminue votre risque de dépression de façon très significative, soit de 63%.

### En cas de dépression : comment la diminuer ?

L'activité physique de type aérobique (ex. : marche rapide, natation, bicyclette, patinage, ski de fond, utilisation d'un tapis roulant) peut diminuer la dépression.

Le yoga et le tai-chi sont particulièrement efficaces pour diminuer la dépression.

Ils vous aideront à réduire le stress et l'anxiété.

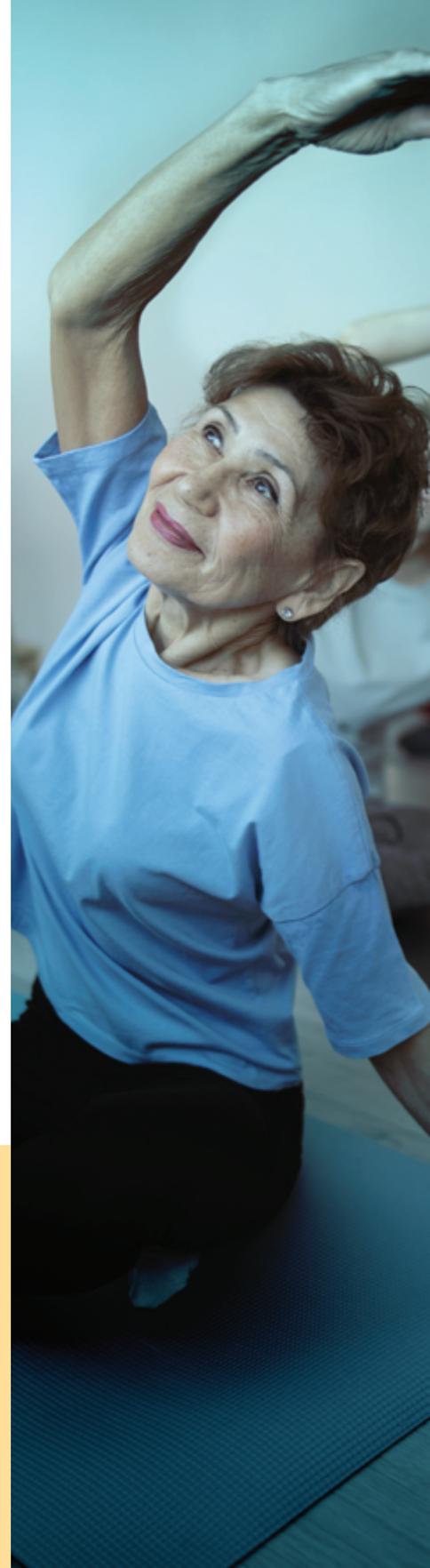
De plus, le tai-chi peut vous aider à surmonter la fatigue, à retrouver plus d'énergie et à avoir un meilleur sommeil.

La consommation de poisson plus d'une fois par semaine diminue l'apparition de symptômes dépressifs de 25%.

### Le saviez-vous ? Marcher chaque jour...

**20 minutes de marche ou plus diminue ce risque de façon encore plus importante, soit de 17%.**

**Même pendant moins de 20 minutes, diminue votre risque de dépression de 6%**





## Les activités cognitivement stimulantes : moyens concrets

Le fait de continuer à apprendre et à effectuer des activités qui offrent un défi au cerveau peut réduire le risque d'apparition d'un trouble neurocognitif.

### Exemple d'activités cognitivement stimulantes

Saisissez les occasions d'apprendre de nouvelles choses pour construire une meilleure réserve cognitive : par la pratique d'un nouveau sport, l'apprentissage d'un nouvel instrument de musique, de la danse, d'une nouvelle langue, d'une nouvelle recette de cuisine, de la mémorisation des dates de naissance ou des numéros de téléphone, de la réalisation de bricolage ou en réparant des appareils.

**Brisez votre routine pour faire travailler vos capacités de planification et d'adaptation** : en prenant un trajet inhabituel en marchant, ou en utilisant un nouveau mode de transport comme l'autobus pour aller faire l'épicerie, ou en changeant l'ordre de ses activités.

**Adonnez-vous à des activités culturelles qui apaisent les symptômes de dépression, facilitent la communication et facilitent les interactions sociales** : comme assister à un concert, aller au cinéma, fréquenter régulièrement une bibliothèque ou visiter une exposition.

Intégrez à votre routine des jeux qui stimulent de nouvelles connexions dans votre cerveau comme les échecs, le Sudoku, les jeux de table, les jeux vidéo, les mots croisés, les jeux de mots ou les casse-têtes.

Les jeux numériques favorisent la santé cognitive lorsque pratiqués sur une durée d'environ 45 minutes par jour. Les jeux qui demandent de la concentration et exigent de faire preuve de jugement, ou qui requièrent de prendre des décisions, entraînent des changements bénéfiques dans le cerveau. Ils facilitent l'apprentissage en offrant des défis progressivement plus difficiles en fonction de vos succès gradués.

## RESSOURCES DISPONIBLES

Il existe des ressources qui aident les adultes à maintenir leur santé cognitive. Utilisées régulièrement, ces ressources peuvent également prévenir le développement des troubles neurocognitifs. La plupart de ces ressources sont disponibles sur Internet.

### SANTÉ COGNITIVE (Documents)

- 1) **Faites travailler vos méninges :**  
Trucs et astuces pour les aînés.
- 2) **Trousses de stimulation cognitive**  
Pour favoriser la stimulation des habiletés cognitives : attention, langage, mémoire, raisonnement.
- 3) **Vieillir en bonne santé cognitive**  
Informations diverses sur la santé cognitive :
  - ce qui change en vieillissant ;
  - trucs concrets pour compenser les difficultés ;
  - facteurs de risque qui diminuent le fonctionnement cognitif ;
  - moyens pour prévenir le déclin cognitif.

### SANTÉ GLOBALE ET BIEN ÊTRE

- 4) **FADOQ**  
Un lieu pour les loisirs et les évènements en personne ou en ligne.  
Par exemple : activités culturelles, activités physiques, sociales et éducatives.
- 5) **Zone Ava :**  
**Accompagner le vieillissement actif**  
Ce site propose : des informations, activités et ressources en fonction des besoins et des intérêts des personnes.
- 6) **TouGO**  
Ce site propose ce qu'il faut pour bouger plus, manger mieux et se sentir bien : trucs, conseils, recettes et concours.

## MALADIE D'ALZHEIMER

(Documents, informations, conseils et formations)

- 7) **Société Alzheimer du Canada :**  
**Au sujet des troubles neurocognitifs**  
 Informations sur les troubles neurocognitifs.
- Document sur les différences entre le vieillissement normal et les troubles neurocognitifs
  - Trousse d'outils en cas d'obtention d'un diagnostic
  - Expériences partagées : suggestions pour bien vivre avec la Maladie d'Alzheimer Société Alzheimer du Canada (2013).
- 8) **Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer**  
 Recommandations pour réduire le risque de troubles neurocognitifs
- 9) **Société Alzheimer Gaspésie Îles-de-la -Madeleine**  
 Formations sur divers sujets tels que : la compréhension de la maladie d'Alzheimer, son évolution, les signes précurseurs et les facteurs de prévention.  
 Site accessible à : Formations - SAGIM

## TRAUMATISMES CRANIOCÉRÉBRAUX

- 10) **Association des Traumatisés Craniocérébraux Mauricie Centre-du-Québec**  
 Accompagnement pour la reconnaissance des droits, auprès des différents organismes concernés.

## DOCUMENTS EN ANGLAIS SEULEMENT

- 11) **Memory Workout**  
 Guide d'exercices pour aider les personnes avec une maladie cognitive à développer et à exercer régulièrement leur cerveau.
- 12) **Lignes directrices sur la réduction des risques de déclin cognitif (OMS, 2019.)**

# MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ COGNITIVE ET PRÉVENIR LES TROUBLES NEUROCOGNITIFS

Des moyens concrets pour vous aider

Cette brochure a été élaborée dans le cadre d'un projet de recherche  
« *Co-développement d'outils de promotion de la santé cognitive par et pour les personnes de 50 ans et plus* ».

Après l'avoir lue, nous serions ravis de connaître votre opinion par rapport à l'ensemble des informations qui s'y trouvent notamment leur clarté, leur pertinence, leur spécificité ainsi que vos suggestions, commentaires ou remarques. Vos réponses sont capitales pour que nous puissions rendre l'information le plus utile possible et bonifier la brochure au besoin.

Svp, scannez le code QR ci-dessous, afin remplir le questionnaire en ligne destiné à cet effet.



Contributeurs : Chantal Viscogliosi, Wood Guerlin Tellus,  
Camille Curadeau, Marylin Arsenault, Bernard Babin,  
Louise Dupuis et Myriam Guertin  
Vulgarisation : Chantal Gohier  
Graphisme : Lucy Côté