

MAINTIEN DE LA PARTICIPATION SOCIALE DES PERSONNES VIVANT AVEC DES DIFFICULTÉS DE MÉMOIRE OU D'APPRENTISSAGE

Les difficultés de mémoire ou d'apprentissage ne sont pas une fatalité : il existe des moyens concrets que nous pouvons adopter afin de réduire considérablement le risque de développer un trouble neurocognitif, par exemple la Maladie d'Alzheimer.

Cependant, ces informations ne sont pas accessibles au plus grand nombre. De fait, plusieurs personnes ne sont pas sensibilisées sur les moyens de promotion de la santé du cerveau et de prévention des difficultés de mémoire ou d'apprentissage.

Également, plusieurs personnes ignorent le fait qu'elles peuvent continuer à apprendre, à participer à des activités sociales (p. ex. bénévolat ou club social), réaliser des tâches quotidiennes qu'elles aiment (p. ex. cuisiner ou tricoter), même avec des difficultés de mémoire ou d'apprentissage.



Ce projet de recherche a pour objectifs de :

Créer, avec les personnes concernées, des outils d'information et de soutien pour aider les personnes rencontrant des problèmes de mémoire ou d'apprentissage à continuer de participer à la vie sociale et aux activités qu'elles aiment.

Vérifier auprès des personnes âgées si ces outils répondent à leurs besoins, s'ils sont faciles à comprendre et à utiliser, et s'ils leur semblent utiles dans leur vie quotidienne.

Préparer l'intégration de ces outils dans les organismes communautaires fréquentés par les personnes âgées et examiner les effets de leur utilisation à long terme sur leur participation aux activités et à la vie de leur communauté.

Que sont ces outils de sensibilisation ?



Saviez-vous que vos risques de développer des difficultés de mémoire ou d'apprentissage peuvent **diminuer considérablement** si vous avez des **contacts sociaux régulièrement** (p. ex. faire partie d'un club social) ?

Premièrement, nous vous présentons ci-dessous la liste des outils que vous aurez à consulter :

- un épisode de balado de sensibilisation (en format audio) qui présente certains trucs et astuces simples permettant aux personnes âgées de continuer à apprendre, même en cas de difficultés de mémoire ou d'apprentissage ;
- Deux capsules (format vidéo) qui présentent les avantages des activités sociales (p. ex.) et de celles qui mettent le cerveau au défi (p. ex. jouer au Sudoku ou au puzzle) dans la promotion de la santé du cerveau ;
- Sept épisodes de balado (en format audio) sur des moyens concrets (p. ex. bonne alimentation, bien dormir, pratiquer une activité physique régulièrement) pour la promotion de la santé du cerveau ;
- Une brochure détaillée, si vous voulez approfondir vos connaissances, qui vous permet de vous familiariser avec les différents facteurs de promotion de la santé du cerveau et de prévention des difficultés de mémoire ou d'apprentissage.

Comment accéder à ces outils ?

Afin d'écouter le balado sur les trucs et astuces simples qui vous permettent de continuer à apprendre, **cliquez sur l'image svp :**



Vous vous rappelez des **deux capsules vidéo** dont on a parlé plus haut ? Cliquez sur **l'image à gauche de l'écran pour visionner celle sur les activités ou interactions sociales** et sur **celle à gauche pour les activités qui mettent notre cerveau au défi.**



Ce n'est pas tout ! **7 épisodes de balado sur des moyens concrets pour garder votre cerveau sain** sont également développés dans le cadre de ce projet de recherche. Pour les écouter, cliquez sur l'image suivante.



Cette brochure présente, de façon très détaillée, les facteurs de risque des difficultés de mémoire ou d'apprentissage ainsi que les moyens concrets que vous pouvez mettre en place pour les prévenir.

Cliquez sur l'image à droite afin d'accéder à l'outil.

Nous serions reconnaissants d'avoir votre avis sur ces outils une fois que vous les auriez consultés. Pour ce faire, cliquez **ici** pour accéder au formulaire de consentement de participation au projet de recherche suivi de questionnaire à remplir.

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



CE PROJET DE RECHERCHE EST POSSIBLE GRÂCE AU FINANCEMENT DU CONSEIL DE RECHERCHES EN SCIENCES HUMAINES DU CANADA.

INFORMATIONS POUR CONTACTER LA CHERCHEUSE PRINCIPALE DE L'ÉTUDE :

Chantal.Viscogliosi@USherbrooke.ca
+1 819 821-8000, poste : 72934

CRSH SSHRC
Conseil de recherches en sciences humaines
Social Sciences and Humanities Research Council

UDS Université de Sherbrooke

Centre de recherche sur le vieillissement

Fondation Berthiaume Du Tremblay

LOPCUS
LABORATOIRE D'OPTIMISATION COGNITIVE DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE