



MA SANTÉ COGNITIVE

#MASANTECOGNITIVE

Société Alzheimer
M O N T R É A L

SOMMAIRE

- 3 INTRODUCTION**
- 4 ADOPTEZ DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES**
- 6 RÉDUISEZ VOTRE STRESS**
- 8 SOYEZ ACTIF PHYSIQUEMENT**
- 10 MAINTENEZ UNE VIE SOCIALE ACTIVE**
- 12 LE SOMMEIL**
- 13 LA STIMULATION COGNITIVE**
- 14 PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN**
- 15 BIBLIOGRAPHIE**

CONCEPTION

Sarah Djimani

RÉDACTION ET COORDINATION

Sarah Djimani

Maude Sigouin-Lacoste

RÉVISION

Sarah Djimani

Maude Sigouin-Lacoste

Marie Christine Le Bourdais

Alexander Mattias

TRADUCTION

Eve Xiao

DESIGN GRAPHIQUE

Julye Maynard

PHOTOS

Page 5 : Shutterstock

Pages 7, 9, 11, 13 et 16 : Shutterstock

NOS COORDONNÉES

Société Alzheimer de Montréal

4505, rue Notre-Dame Ouest

Montréal (Québec) H4C 1S3

Téléphone : **514 369-0800**

Télécopieur : 514 369-4103

info@alzheimermontreal.ca

Pour plus d'informations, visitez le :

www.alzheimermontreal.ca

RECEVOIR UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE NEUROCOGNITIF PEUT ÊTRE **DÉSTABILISANT ET STRESSANT.**

SACHEZ TOUT D'ABORD QUE **VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E).**

La Société Alzheimer de Montréal est à vos côtés pour vous accompagner durant ces temps d'adaptations.

Les troubles neurocognitifs n'enlèvent pas votre capacité à vivre des émotions et à apprécier une bonne qualité de vie. **Ce qui était important pour vous pendant votre vie sera toujours important.**

UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE NEUROCOGNITIF **NE SIGNIFIE PAS QUE VOTRE VIE EST TERMINÉE.**

POURQUOI UNE TROUSSE À OUTILS ?

Malgré qu'à ce jour, il n'existe pas de manière d'enrayer la progression d'un trouble neurocognitif, **il y a encore beaucoup de choses que vous pouvez faire pour préserver un mode de vie sain et ralentir la progression de votre trouble neurocognitif.** La recherche révèle qu'il y a des avantages tangibles à adopter de saines habitudes de vie pour vous aider à être en bonne santé, le plus possible.¹

Cette trousse à outils a pour but de vous accompagner dans votre quotidien afin de maintenir votre santé cognitive et de bien vivre avec un trouble neurocognitif. Vous devrez peut-être chercher un peu d'aide pour vous adapter à vos capacités qui changent et pour participer à des activités intéressantes qui vous donnent du plaisir. La trousse à outils *Ma Santé Cognitive* est là pour répondre à vos besoins sans négliger votre bien-être !

¹ Société Alzheimer du Canada. (2020). *Bien vivre avec un trouble neurocognitif*. [En ligne] <https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/je-suis-atteint-dun-trouble-neurocognitif/bien-vivre-avec-un-trouble>, page consultée le 19 septembre 2020.

1

ADOPTER DES HABITUDES ALIMENTAIRES SAINES

Bien que les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif n'aient pas besoin d'une alimentation particulière, il est extrêmement bénéfique d'adopter un régime alimentaire bien équilibré et nutritif. Non seulement des habitudes alimentaires saines améliorent votre état de santé général, mais à long terme elles permettent de maintenir les fonctions cérébrales et ralentir le déclin de la mémoire.

**CE QUI EST BON
POUR VOTRE CŒUR
EST BON POUR
VOTRE TÊTE !**



PAR OÙ COMMENCER ?

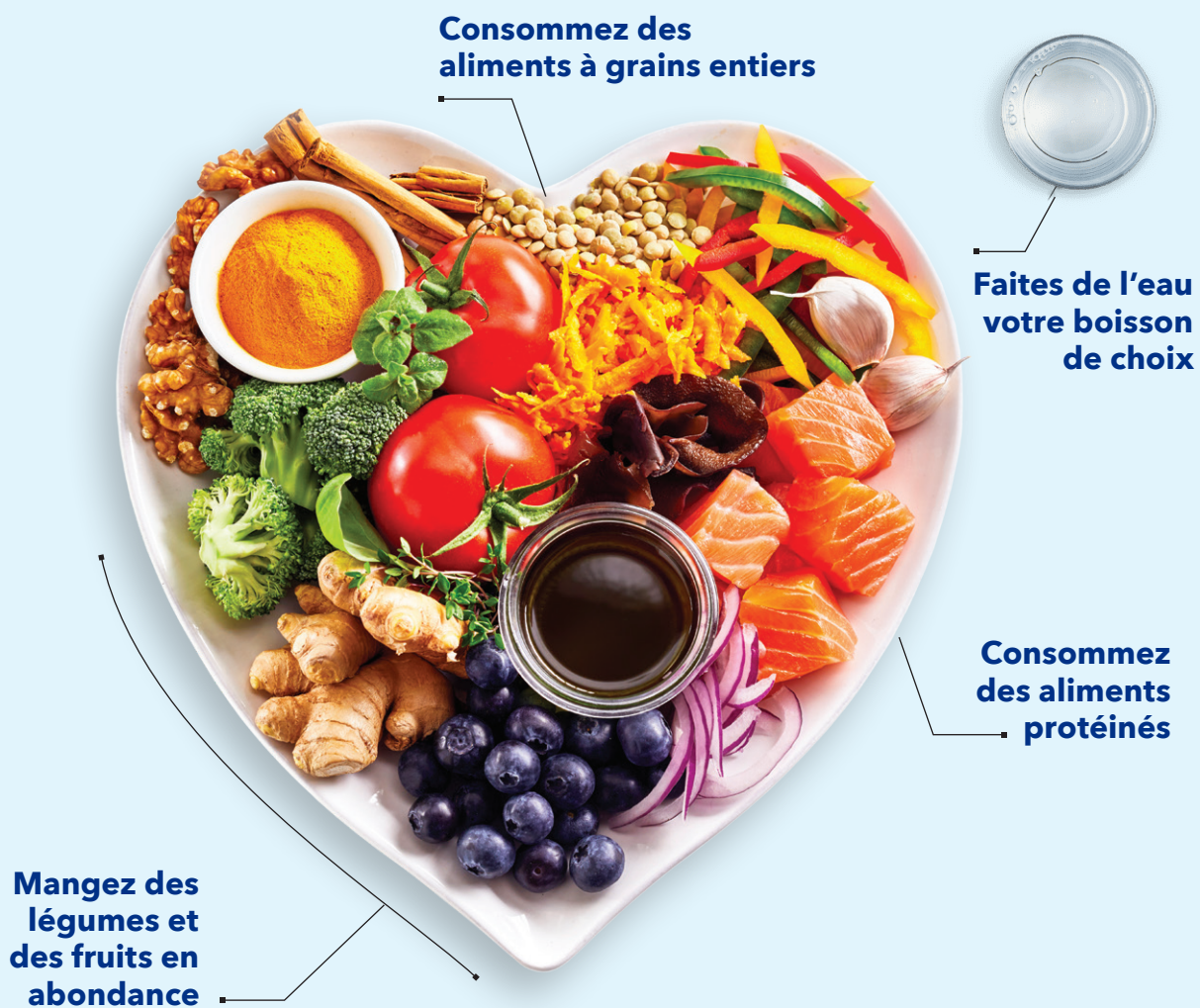
Consommez des aliments variés, surtout des fruits, des légumes et des produits de grains entiers.

Servez-vous du Guide alimentaire canadien pour adopter une alimentation saine, sauf si votre médecin vous a recommandé un régime particulier pour une raison médicale.

Limitez votre consommation de sel, d'alcool et de caféine.²

**PRENEZ SOIN DE BIEN
VOUS HYDRATER.**

PAS BESOIN DE DEVENIR UN EXPERT EN NUTRITION, JUSTE À MODIFIER LÉGÈREMENT VOTRE MENU !



2

RÉDUISEZ VOTRE STRESS

Avec le temps, le stress peut entraîner une réaction chimique qui endommage le cerveau et les autres cellules du corps. En réduisant votre stress, vous améliorez la santé de votre cerveau.

Les symptômes de stress chronique peuvent inclure :

- ✓ **Symptômes émotionnels** : dépression, tension, anxiété, colère, inquiétude, peur
- ✓ **Symptômes physiques** : maux de tête, fatigue, insomnie, sueurs
- ✓ **Symptômes mentaux** : mauvaise concentration, pertes de mémoire, indécision, confusion
- ✓ **Symptômes comportementaux** : bouger sans cesse, trop manger, abuser de l'alcool et de drogues

Parmi les outils à disposition, l'exercice régulier est le plus efficace pour réduire le stress et améliorer l'humeur.

L'important est de prendre du temps pour soi, faire de l'exercice, relaxer, se divertir, s'adonner à ses passe-temps et entretenir des liens sociaux – ceux-ci sont tous des éléments essentiels à votre santé et votre bien-être.

Tout le monde a besoin de trouver un équilibre qui limitera le stress et aidera au maintien d'une santé optimale.

Pour en savoir plus sur l'impact du stress sur les troubles neurocognitifs visitez la section *Troubles cognitifs légers et maladie d'Alzheimer* sur le site du Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) : www.stresshumain.ca

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting in a lotus position. She is looking upwards and to the right with a serene expression. The background is a clear, bright blue sky. The lighting suggests it might be early morning or late afternoon, with a warm glow on her face and hair.

LE BUT ÉTANT DE **TROUVER**
VOTRE **ZONE SEREINE !**

PAS BESOIN DE DEVENIR
PLUS CALÉ QU'UN MAÎTRE
DE LA MÉDITATION.

CELA DIT, « **RELAXE** »
EST UN EXCELLENT PATOIS.

3

SOYEZ **ACTIF** PHYSIQUEMENT

Une des meilleures façons de **réduire le stress** est de faire de l'**activité physique**.

Les personnes qui font régulièrement de l'exercice ont moins tendance à vivre avec une maladie du cœur ou le diabète et à subir un AVC – ces trois maladies sont toutes associées à un risque élevé d'aggraver un trouble neurocognitif.

L'activité physique favorise la circulation du sang au cerveau, ce qui nourrit les cellules d'aliments nutritifs et d'oxygène, tout en contribuant à la formation de nouvelles cellules. De plus, l'exercice régulier aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur.

Vous n'êtes pas un adepte de sport? Voyez cela comme une « activité » et non pas comme un « exercice ».

Intégrer le plaisir à vos activités – Planifiez une activité physique avec une autre personne pour demeurer motivé et actif, en plus de bénéficier des avantages de l'interaction sociale pour la santé de votre cerveau.

Pour en savoir plus sur les bienfaits de l'activité physique sur le vieillissement, consultez la section *Vieillir mieux* sur le site **www.participation.com**

**PAS BESOIN DE DEVENIR
UN CHAMPION DE TRIATHLON.**

**UNE MARCHÉ D'UN BON
PAS UNE FOIS PAR JOUR EST
UNE EXCELLENTE ROUTINE !**



4

MAINTENEZ UNE VIE SOCIALE ACTIVE

Le maintien des liens sociaux vous aide à garder votre cerveau en forme.

Il a été démontré que le cerveau des personnes qui ont des interactions sociales régulières fonctionne mieux que celui de celles qui n'en ont pas.

L'activité sociale permet aussi aux personnes atteintes de troubles neurocognitifs d'être épanouie et d'avoir une vie remplie, ce qui améliore leur qualité de vie.

FAIT INTÉRESSANT : L'IMPACT DE LA SOLITUDE SUR LA SANTÉ ÉQUIVAUDRAIT À FUMER 15 CIGARETTES PAR JOUR !

BONNE NOUVELLE : JASER AVEC UN AMI EST BEAUCOUP PLUS FACILE QUE D'ARRÊTER DE FUMER !

L'interaction sociale semble avoir un effet protecteur qui aide à ralentir la progression d'un trouble neurocognitif. Autrement dit, maintenir des liens sociaux aide le cerveau à garder la forme !

Pour connaître les loisirs et événements offerts dans la région de Montréal, consultez la section *Loisirs et événements* sur le site :

www.fadoq.ca/ile-de-montreal/activites

DISCUTEZ ! ÉCHANGEZ ! RACONTEZ !

Doublez les bienfaits en combinant l'interaction sociale à une activité physique.

PAS BESOIN DE DEVENIR LA VEDETTE
DU QUARTIER. **L'OBJECTIF** ÉTANT DE
VIEILLIR EN SANTÉ ET HEUREUX !



5

LE SOMMEIL

Un manque de sommeil peut perturber la mémoire, l'humeur et les capacités fonctionnelles.

Le sommeil permet de consolider la mémoire et élimine les toxines qui jouent un rôle dans certains troubles neurocognitifs. D'où l'importance d'un bon sommeil réparateur.

Même que les bénéfices d'une sieste sont si nombreux qu'ils font rêver !

Voici quelques trucs faciles pour favoriser un bon sommeil :

- ✓ **Organisez une routine du soir pour bien préparer votre cerveau à la période de repos qui approche**
- ✓ **Évitez l'utilisation d'appareils électroniques au moins 30 minutes avant d'aller au lit**
- ✓ **Évitez le café en après-midi**
- ✓ **Prenez un bain chaud**
- ✓ **Faites de l'exercice**

PAS BESOIN DE DEVENIR UN SPÉCIALISTE DE LA PAUPIÈRE LOURDE.

MAIS IL N'Y A RIEN COMME BIEN DORMIR POUR SE SENTIR BIEN RÉVEILLÉ !

6

LA STIMULATION COGNITIVE

La stimulation cognitive, aussi connue comme l'activité mentale, aide le cerveau à compenser en cas de déclin cognitif. En stimulant notre cerveau, on augmente nos chances de retarder l'apparition des symptômes d'un trouble neurocognitif.³

Utiliser ses capacités cognitives permettra de maintenir une bonne qualité de vie.

Les activités qui font appel à votre cerveau n'ont pas à être difficiles pour être bénéfiques pour votre santé cognitive. En choisissant des activités selon vos intérêts, vous serez plus encouragé à les intégrer à votre routine et à bénéficier du plaisir qu'elles vous apportent.

- ✓ **Pratiquez des activités adaptées et des jeux stimulants tels que les mots croisés, les casse-têtes et les échecs**
- ✓ **Faites de la lecture**
- ✓ **Participez à des activités culturelles comme les pièces de théâtre, les musées et les concerts**
- ✓ **Participez à des activités sociales**
- ✓ **Développez ou maintenez des saines habitudes de vie**

Pour stimuler votre cerveau à l'aide de jeux cognitifs, visitez la section *Jeux cérébraux* du site web de la Société Alzheimer du Canada : www.alzheimer.ca

3 Guylaine, BÉLIZAIRE. Anne-Marie, DAOUST. Laurence, MELANÇON. Christine, OUELLET. Vieillir en bonne santé cognitive. Association Québécoise des Neuropsychologues. 2021. [En ligne] <https://aqnp.ca/documentation/degeneratif/vieillir-en-bonne-sante-cognitive/#:~:text=La%20r%C3%A9serve%20cognitive%2C%20c'est,%C3%A9ventuelle%20maladie%20touchant%20la%20m%C3%A9moire,page> consultée le 15 février 2021.

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

Lorsque nous sommes pris dans le tourbillon du quotidien, nous oublions parfois de prendre soin de nous-mêmes. Il est important que vous preniez soin de votre état de santé général lorsque vous apprenez à vivre avec un trouble neurocognitif. Assurez-vous d'être en aussi bonne santé que possible.

- ✓ **Rendez régulièrement visite à votre médecin pour passer un examen médical et discuter de toute préoccupation relative à votre santé.**
- ✓ **Surveillez votre état de santé en maintenant votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre poids et votre glycémie dans les limites recommandées.**
- ✓ **Faites régulièrement un examen de la vue et de l'ouïe. Ne pas voir ou entendre correctement peut causer du stress et de la confusion.**

UN DIAGNOSTIC DE TROUBLE NEUROCOGNITIF NE SIGNIFIE PAS QUE VOTRE VIE EST TERMINÉE.

IL EST TOUJOURS POSSIBLE POUR VOUS D'AVOIR UNE BELLE QUALITÉ DE VIE. POUR CE FAIRE, ADOPTEZ DE BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN.

Vous aimez lire ? Et bien, continuez à le faire, même si cela n'est pas aussi facile qu'avant. L'important est de s'adapter à sa nouvelle réalité.

Vous êtes plutôt un adepte de musique ? Revisitez vos albums préférés, partagez avec votre entourage vos meilleurs souvenirs et continuez à en créer de nouveaux.

BIBLIOGRAPHIE

American Psychological

Association. (2019). *The risk of isolation*. [En ligne] <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>, page consultée le 22 septembre 2020.

Association canadienne des

neurosciences. (2016). *Le sommeil favorise-t-il la mémoire ?* [En ligne] <https://can-acn.org/fr/le-sommeil-favorise-t-il-la-memoire/>, page consultée le 17 octobre 2020.

AUBÉ Denise. *La santé cognitive, une nouvelle cible pour vieillir en santé*. Institut national de santé publique du Québec. Novembre 2017. [En ligne] https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2323_sante_cognitive_vieillir_sante.pdf, page consultée le 12 novembre 2020.

BÉLIZAIRE, Guylaine. DAOUST, Anne-Marie. MELANÇON, Laurence. OUELLET, Christine.

Vieillir en bonne santé cognitive. Association Québécoise des Neuropsychologues. 2021. [En ligne] <https://aqnp.ca/documentation/degeneratif/vieillir-en-bonne-sante-cognitive/#::~text=La%20r%C3%A9serve%20cognitive%2C%20c'est,%C3%A9ventuelle%20maladie%20touchant%20la%20m%C3%A9moire>, page consultée le 15 février 2021.

BERGMAN, Howard. Rapport du comité d'experts en vue de l'élaboration d'un plan d'action pour la maladie d'Alzheimer. (2009) *Relever le défi de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées*. [En ligne] <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-829-01W.pdf>, page consultée le 2 septembre 2020.

GEOFFROY, Bruno. (2016). *Sommeil paradoxal et formation de la mémoire*. McGill. [En ligne] <https://www.mcgill.ca/newsroom/fr/channels/news/sommeil-paradoxal-et-formation-de-la-memoire-260845>, page consultée le 6 octobre 2020.

Gouvernement du Canada. (2020). *Guide alimentaire canadien : Savourez une variété d'aliments sains tous les jours*. [En ligne] <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>, page consultée le 22 novembre 2020.

Health Resources and Services

Administration. (2019). *The Loneliness Epidemic*. [En ligne] <https://www.hrsa.gov/eneews/past-issues/2019/january-17/loneliness-epidemic>, page consultée le 10 septembre 2020.

Institut National de Santé

Publique du Québec. (2017). *La santé cognitive, une nouvelle cible pour vieillir en santé* [En ligne] https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2323_sante_cognitive_vieillir_sante.pdf, page consultée le 6 septembre 2020.

Institut National de Santé

Publique du Québec. (2018). *L'isolement social, une épidémie évitable par l'entraide et les liens sociaux*. [En ligne] <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2018/jasp2018-isolement-social-nadine-maltais.pdf>, page consultée le 12 septembre 2020.

Organisation mondiale de la

Santé. (2017). *La démence, une priorité de santé publique*. [En ligne] https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/fr/, page consultée le 2 septembre 2020.

Société Alzheimer de Montréal.

(2020). *Suis-je atteint de la maladie d'Alzheimer ?* [En ligne] <https://alzheimermontreal.ca/je-vis-avec-lalzheimer/>, page consultée le 8 octobre 2020.

Société Alzheimer du Canada.

(2014). *Faites marcher votre cerveau, pour une vie plus saine*. [En ligne] https://archive.alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/heads-up/heads_up_healthier_living_f.pdf, page consultée le 17 septembre 2020.

Société Alzheimer du Canada.

(2020) *Conseils bons pour le cerveau pour réduire votre risque de trouble neurocognitif* [En ligne] <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/comment-prevenir-les-troubles-neurocognitifs/conseils-bons>, page consultée le 19 septembre 2020.

Société Alzheimer du Canada.

(2020) *Facteurs de risque des troubles neurocognitifs* [En ligne] <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/comment-prevenir-les-troubles-neurocognitifs/facteurs-de>, page consultée le 19 septembre 2020.

Société Alzheimer du Canada.

(2020) *Les troubles neurocognitifs à début précoce*. [En ligne] <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/autres-formes-de-troubles-neurocognitifs/les-troubles-0>, page consultée le 19 septembre 2020.

Société Alzheimer du Canada.

(2020). *Bien vivre avec un trouble neurocognitif*. [En ligne] <https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/je-suis-atteint-dun-trouble-neurocognitif/bien-vivre-avec-un-trouble>, page consultée le 19 septembre 2020.

Société Alzheimer du Canada.

(2020). *Comment prévenir les troubles neurocognitifs ?* [En ligne] <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/comment-prevenir-les-troubles-neurocognitifs>, page consultée le 19 septembre 2020.

**PARLEZ-EN À
UN CONSEILLER
DÈS AUJOURD'HUI.**



Société **Alzheimer**
M O N T R É A L

www.alzheimermontreal.ca

Avec la participation de :

Québec 



**MA SANTÉ
COGNITIVE**

#MASANTECOGNITIVE

Initiative de la Société Alzheimer
de Montréal