



# CEVOQ

Centre d'excellence sur  
le vieillissement de Québec

SOINS FORMATION RECHERCHE PROMOTION-PRÉVENTION

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec 



# Prendre soin de sa santé cognitive pour bien vieillir!

Conférence grand public du CEVQ - Vieillir en santé

Karine Ménard, Noémie Robert et Mireille Cliche

27 février 2024



# Conférencières

## **Karine Ménard, B. Sc. Inf.**

- Infirmière clinicienne et ressource territoriale  
Plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs

## **Noémie Robert, Erg.**

- Ergothérapeute et andragogue, équipe de mentorat du CEVQ

## **Mireille Cliche, TS**

- Travailleuse sociale et ressource territoriale  
Plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs



## Objectifs de la présentation





- Définir la santé cognitive
- Identifier les bienfaits d'en prendre soin
- Susciter la motivation à apporter des changements
- Explorer différentes façons de la préserver

**S'engager à changer une chose  
pour changer plein de choses!**

# Pourquoi s'intéresser à la santé cognitive?

## Le vieillissement de la population au Québec :

- Personnes âgées de 65 ans et plus :
  - 2019 : 19,3 % de la population
  - 2031 : ce pourcentage atteindra 25 %
- Risque de développer un trouble neurocognitif augmente avec l'âge :
  - À 65 ans, il est de 8 %. Il augmente à 25 % à 85 ans.

- Risque plus important chez les  que chez les   
 

# Qu'est-ce que la santé cognitive?

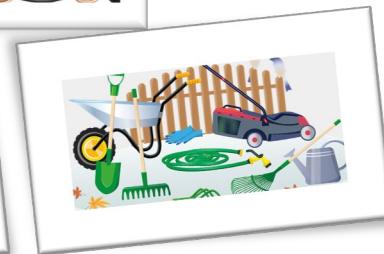
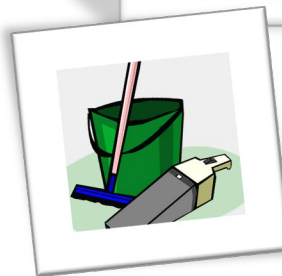
- Maintenir des liens sociaux



- Se sentir utile



- Effectuer ses activités quotidiennes



*Images tirées de Pixabay*



**Les fonctions cognitives permettent à une personne d'être autonome, indépendante et de préserver son intégrité.**



*depositphotos*

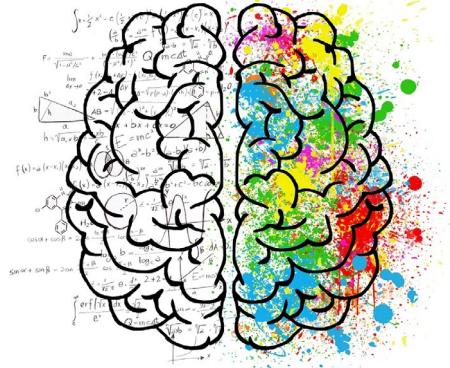
# Fonctions cognitives

**ATTENTION**

**FONCTIONS  
EXÉCUTIVES**

**MÉMOIRE**

**LANGAGE**



*Pixabay*

**FONCTIONS VISUO-  
SPATIALES**



# Le vieillissement **NORMAL** du cerveau c'est quoi?

- Troubles de mémoire légers et occasionnels
- Chercher un peu les noms, les objets
- Besoin de repères dans les lieux publics pour s'orienter, retrouver sa voiture, etc.
- Difficulté à apprendre de nouvelles tâches/technologies (téléphone cellulaire, ordinateur...)
- Difficulté à faire de 2 choses en même temps
- Difficultés à s'adapter aux changements ou à faire face aux imprévus





## Qu'est-ce qui est **ANORMAL** alors?

- Incapacité/difficulté à retenir nouvelle information
- Difficultés à effectuer des tâches quotidiennes (faire la cuisine, gérer les finances...)
- Chercher le sens d'un mot ou nouvelle difficulté à écrire ou lire
- Se sentir perdu dans un environnement familier
- Placer des objets dans des endroits inappropriés
- Perte d'intérêt pour ses activités ou changements de personnalité ou d'humeur (dépression, nervosité...)



# Les troubles de la mémoire

## 1. Troubles neurocognitifs légers :

Troubles de la mémoire qui ne provoquent pas de difficultés à faire les activités quotidiennes.



*depositphotos*

## 2. Troubles neurocognitifs majeurs (ex. : maladie d'Alzheimer) :

Troubles importants de la mémoire avec difficultés ou incapacité à faire nos activités quotidiennes habituelles

# Un esprit sain dans un corps sain!



*Pixabay*

# Comment améliorer sa santé cognitive?



*depositphotos*

# Réserve cognitive



Ensemble des cellules du cerveau



Plus la réserve est grande,  
plus le cerveau peut s'adapter  
aux pertes de cellules (neurones)



✓ Zones saines compensent et  
retardent l'apparition des  
symptômes d'un trouble  
neurocognitif



*depositphotos*

# Santé vasculaire



Vaisseaux sanguins fournissent  
énergie et nourrissent cellules du  
cerveau

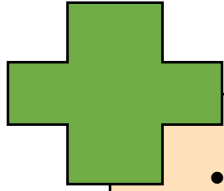


75 % des personnes atteintes  
d'un trouble neurocognitif ont  
des problèmes aux vaisseaux  
sanguins



Contrôle des maladies chroniques  
comme HTA, réduit le risque de  
développer  
un trouble neurocognitif


# Miser sur certaines habitudes de vie!



- Saine alimentation
- Activité physique
- Bonne qualité de sommeil



- Alcool
- Tabac
- Stress
- Hypertension artérielle, diabète, taux de cholestérol élevé



# Changer une chose, c'est changer plusieurs choses!



*depositphotos*





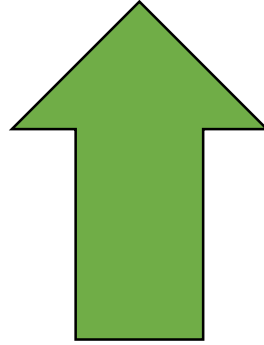
**Une saine alimentation réduit le risque de développer des maladies cardiaques en favorisant une bonne circulation dans votre cerveau!**



*depositphotos*

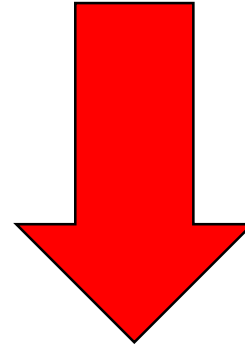


*Pixabay*



- Aliments « anti-inflammatoires » (oignons, chou, laitue, brocoli, tomates, pommes, raisins, petits fruits, thé...)
- Noix, légumineuses et grains entiers
- Huile d'olive et gras insaturés
- Poissons/crustacés

- 
- Desserts et sucreries
  - Boissons sucrées
  - Gras saturés comme le beurre, fromage
  - Viande rouge et charcuteries
  - Friture



*Pixabay*

# Alcool et risque de troubles neurocognitifs majeurs

+ **FAIBLE** : entre 1 et 7 consommations/semaine

+ **ÉLEVÉ** : > 14 cons./sem.

\*\*\* **Éduc'alcool** recommande de se limiter à :

10 cons./sem. pour les femmes

15 cons./sem. pour les hommes

\* Et de s'abstenir d'en consommer 2 jours/semaine



# Tabagisme



*depositphotos*

Provoque:

✓ Rétrécissement des vaisseaux sanguins dans le cerveau  $\Rightarrow$  diminue transport en oxygène et en nutriment vers neurones

+

✓ Stress oxydatif  $\Rightarrow$  réaction inflammatoire  $\Rightarrow$  la mort des neurones

**Risque de développer un trouble neurocognitif 2 x plus élevé chez les fumeurs de 2 paquets ou plus par jour**

# Effets positifs de l'activité physique

- Augmente la réserve cognitive par une bonne circulation au cerveau.
- Favorise le bien-être → Augmente sécrétion hormone du plaisir (endorphine)
- Stimule le cerveau → Favorise la mémorisation et l'apprentissage

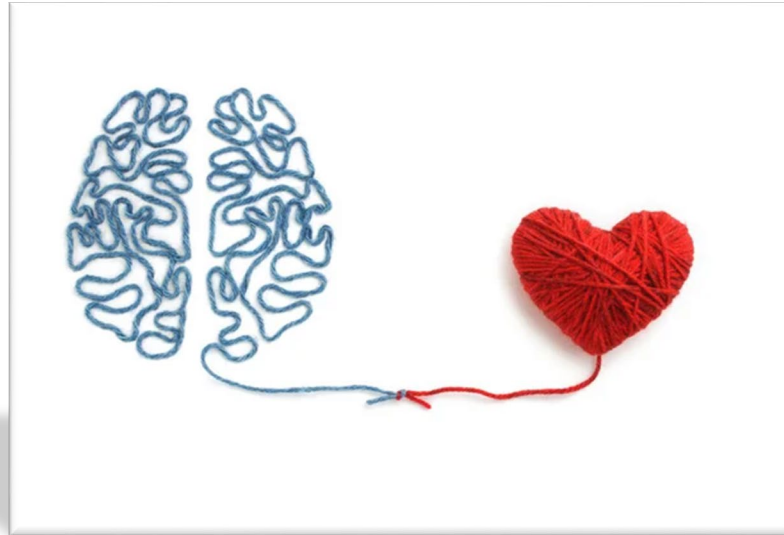


*depositphotos*

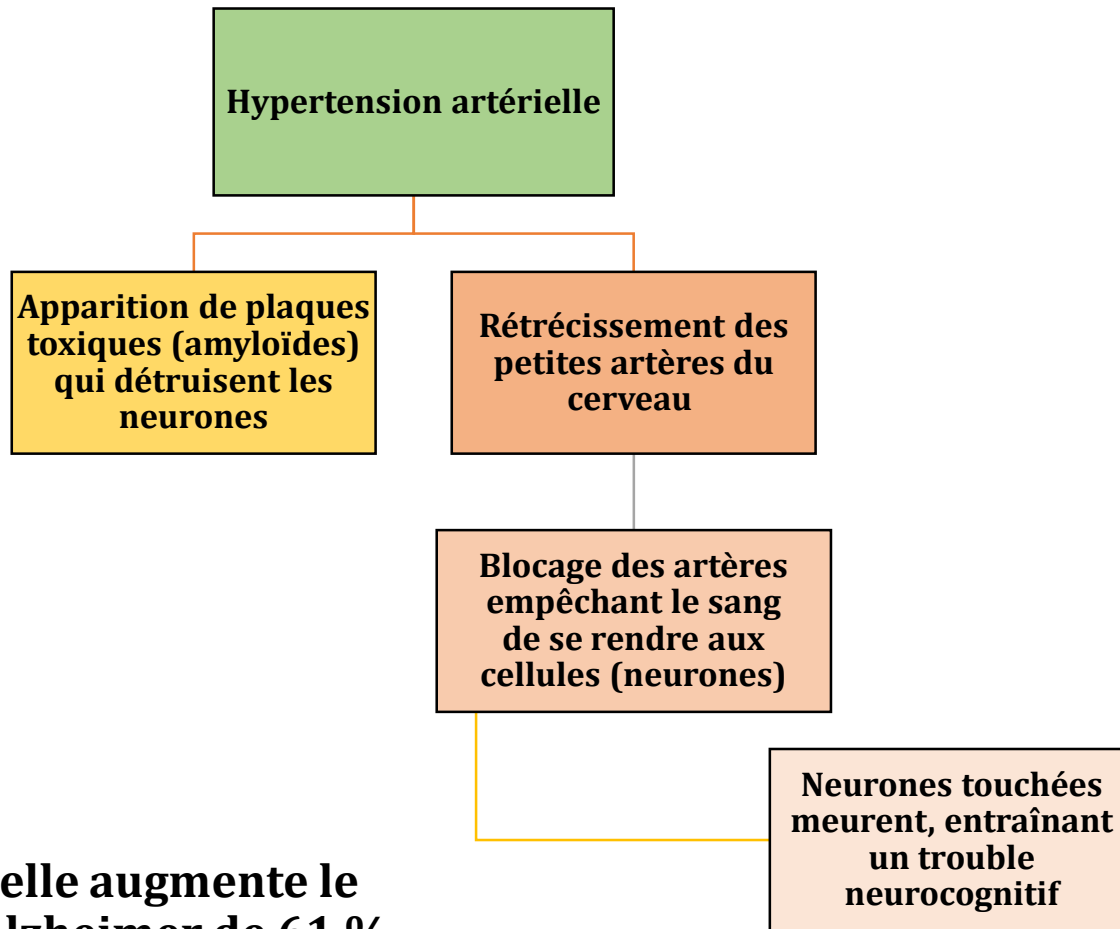
**Recommandations :** 150 min. d'activité physique modérée/sem.

Mais tout est bon!

# Ce qui est bon pour votre cœur est aussi bon pour votre cerveau!



*depositphotos*



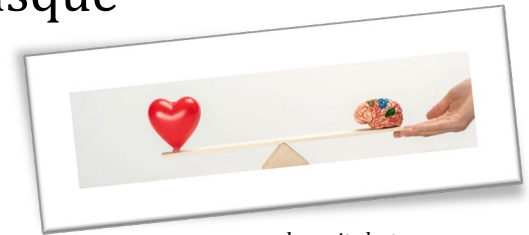
**L'hypertension artérielle augmente le risque de maladie d'Alzheimer de 61 %**

## **BONNE NOUVELLE!**

**Si vous changez une chose, vous avez un impact positif sur plusieurs choses!**

Si vous faites de l'activité physique et manger sainement vous réduisez à la fois votre risque de développer un trouble neurocognitif mais également votre risque d'hypertension artérielle

C'est ce qu'on peut appeler un choix payant!



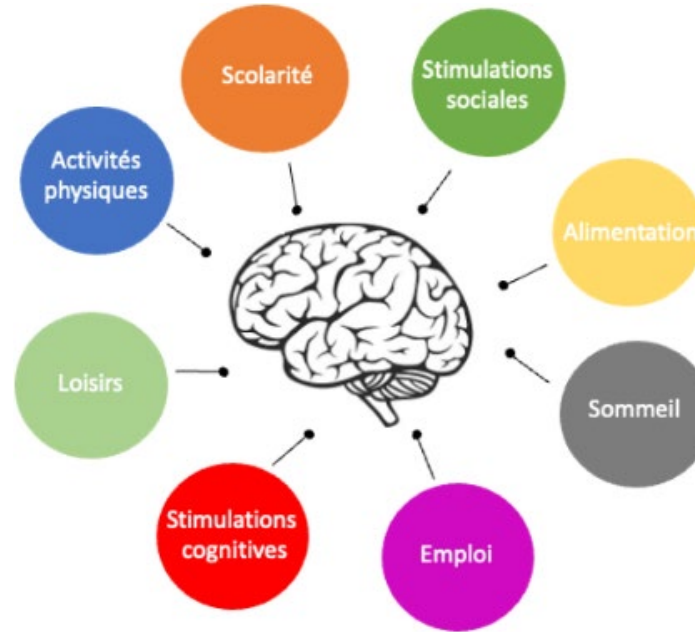
*depositphotos*



# Explorons différentes façons de préserver la santé cognitive



# Stimulation intellectuelle et réserve cognitive




Repéré à [Réserve cognitive et neuroprotection : Laboratoire Belleville](#)

# Comment protéger la santé de votre cerveau?

- Enrichissez votre capital-cerveau
- Développez votre plasticité cérébrale
- Intégrez le jeu
- Adoptez de nouveaux rituels



<https://www.istockphoto.com/fr/vectoriel/conception-vectorielle-dic%C3%B4nes-du-cerveau-humain-gm1357108743-431098622?phrase=cerveau&searchscope=image%2Cfilm>



Apprenez à ne plus retenir  
vos éternuements et  
vos quintes de toux!



<https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/senior-old-man-sneezing-tissue-asian-2201483271>

# Compensation des déficits



[https://www.istockphoto.com/photo/senior-man-smiling-confident-using-deafness-hearing-aid-at-home-gm1446542571-484604262?utm\\_campaign=srp\\_photos-10&utm\\_content=http%3A%2F%2Fwww.pexels.com%2Fcherche%2Fappareil%2520auditif%2520a%25C3%25AEn%25C3%25A9%2F&utm\\_medium=affiliate&utm\\_source=pexels&utm\\_term=appareil-auditif+a%3%AEn%3%A9](https://www.istockphoto.com/photo/senior-man-smiling-confident-using-deafness-hearing-aid-at-home-gm1446542571-484604262?utm_campaign=srp_photos-10&utm_content=http%3A%2F%2Fwww.pexels.com%2Fcherche%2Fappareil%2520auditif%2520a%25C3%25AEn%25C3%25A9%2F&utm_medium=affiliate&utm_source=pexels&utm_term=appareil-auditif+a%3%AEn%3%A9)

# Comment compenser la perte auditive?

- Aides auditives
- Implants cochléaires
- Autres suppléances



<https://www.istockphoto.com/fr/vectorel/audition-ic%C3%B4ne-de-oreille-graphiques-vectoriels-gm1268414791-372305553?phrase=oreille&searchscope=image%2Cfilm>

# Comment conserver des yeux sains?

- Examen préventif
- Protection anti-UV
- Air frais
- Ordinateur
- Hygiène
- Traumatismes



<https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/happy-senior-man-smiling-close-macro-2355399657>

# Activité physique



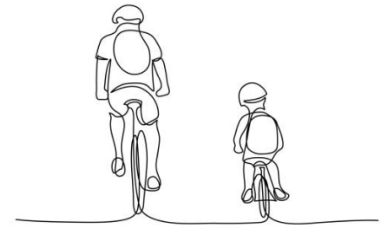
[Personne âgée sport : 360 351 images, photos de stock, objets 3D et images vectorielles | Shutterstock](#)



# Activité physique

**TOUTE AUGMENTATION DE VOTRE ACTIVITÉ EST BONNE !**

- Visez 30 min/jour, 5 jours/semaine (150 min/sem.).
- Trouvez des activités que vous aimez!
- Faites des activités à la maison (tâches ménagères, du jardinage, danse...).
- Combinez aérobie, force et équilibre.



[Cyclisme Familial Vecteurs libres de droits et plus d'images vectorielles de Dessin au trait - Dessin au trait, Faire du vélo, Père - iStock \(istockphoto.com\)](#)

# Sommeil



<https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/depressed-senior-man-lying-bed-cannot-1452942125>

# Comment tirer profit du sommeil?

- Le contrôle par le stimulus
- La restriction du sommeil
- La restructuration cognitive



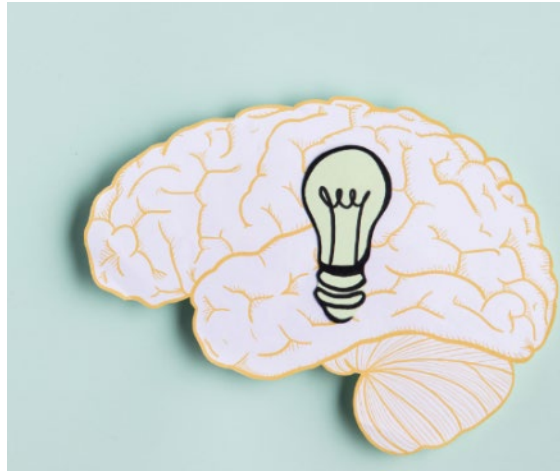
[Radio Reveil Banque d'images et photos libres de droit - iStock \(istockphoto.com\)](#)

# La science du mot sur le bout de la langue!



<https://www.istockphoto.com/fr/photo/grand-p%C3%A2tre-avec-photo-de-grand-m%C3%A2tre-de-l'attentat-%C3%A0-la-bombe-wagging-visage-dr%C3%84lc-our-gm544741914-97999887?phrase=senior+grimace&sear chscope= -image%2Cfilm>

# Mot sur le bout de la langue : chercher ou ne pas chercher?

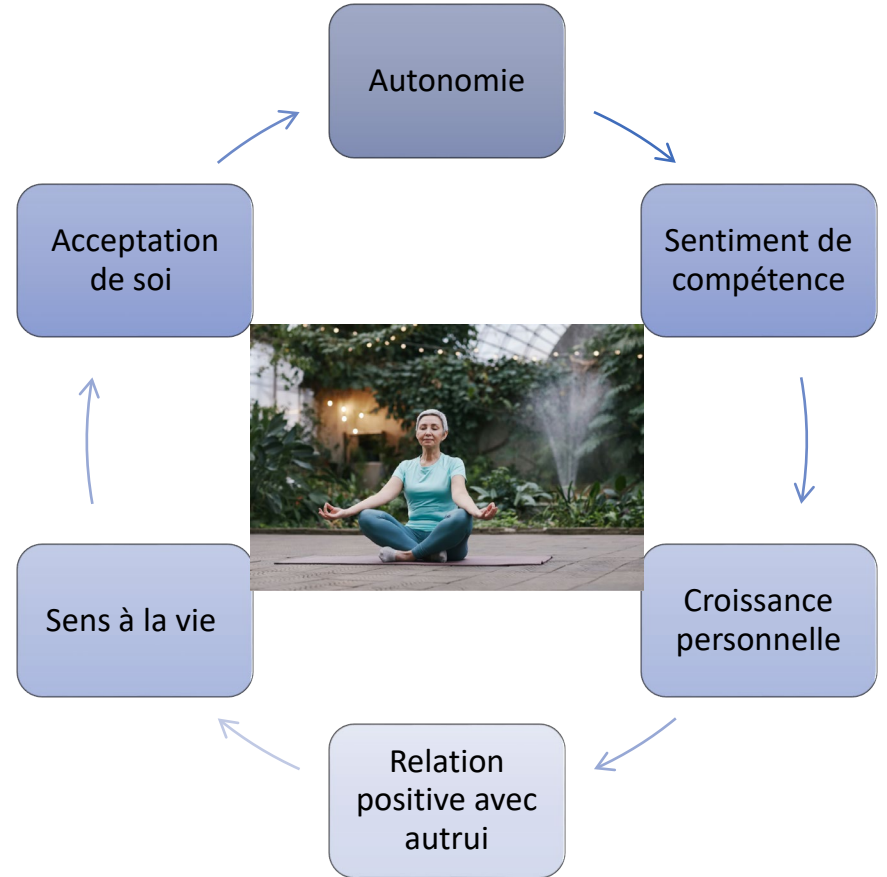


[Image de cerveau avec une ampoule libre de droit - Recherche Images \(bing.com\)](#)

# Cultiver son bien-être psychologique et social

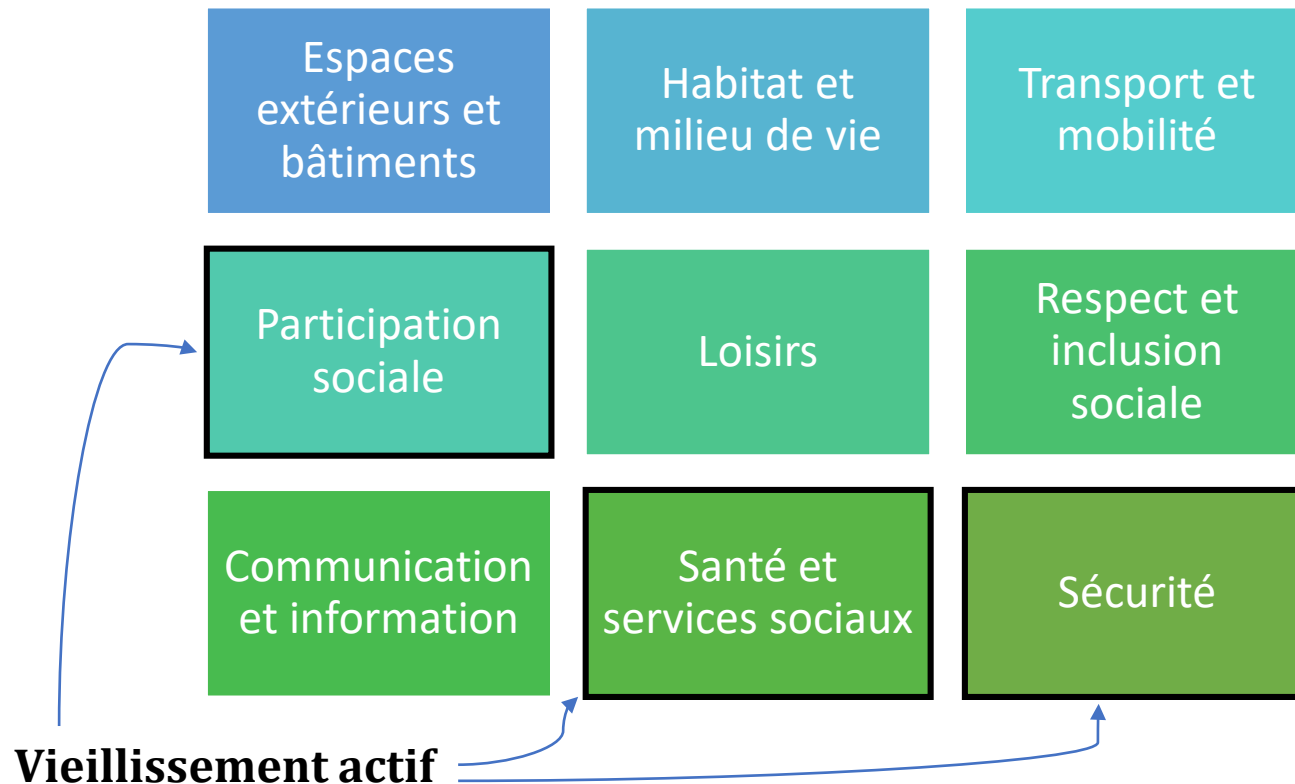


# Bien-être psychologique



Source: Adapted from: Decade of healthy ageing: baseline report. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

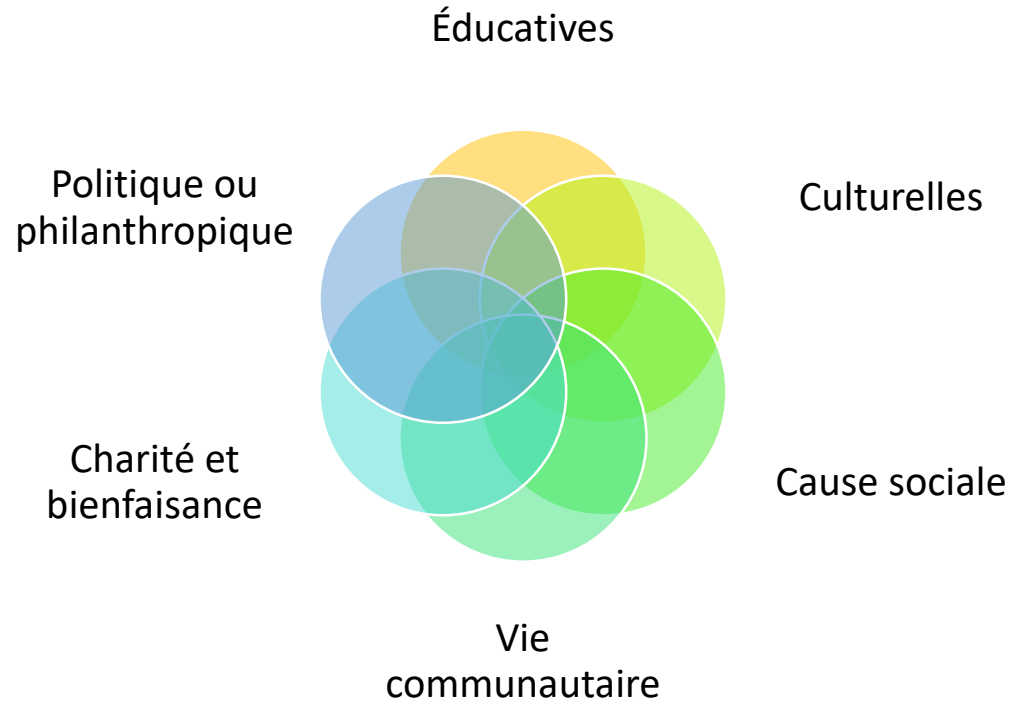
# Les 9 déterminants sociaux de la santé



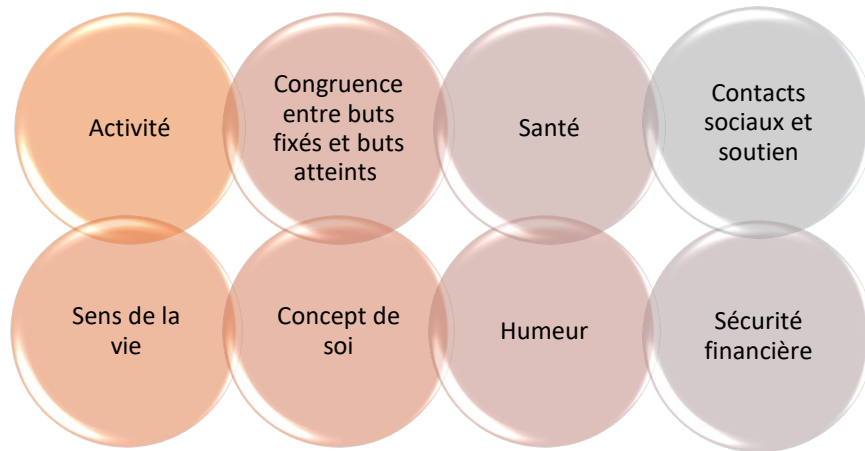
OMS, 2016



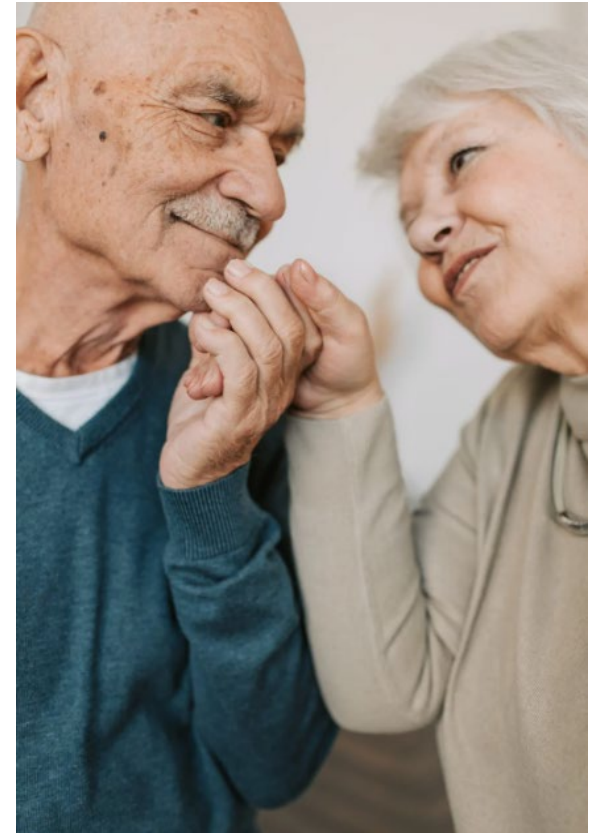
# Participation sociale



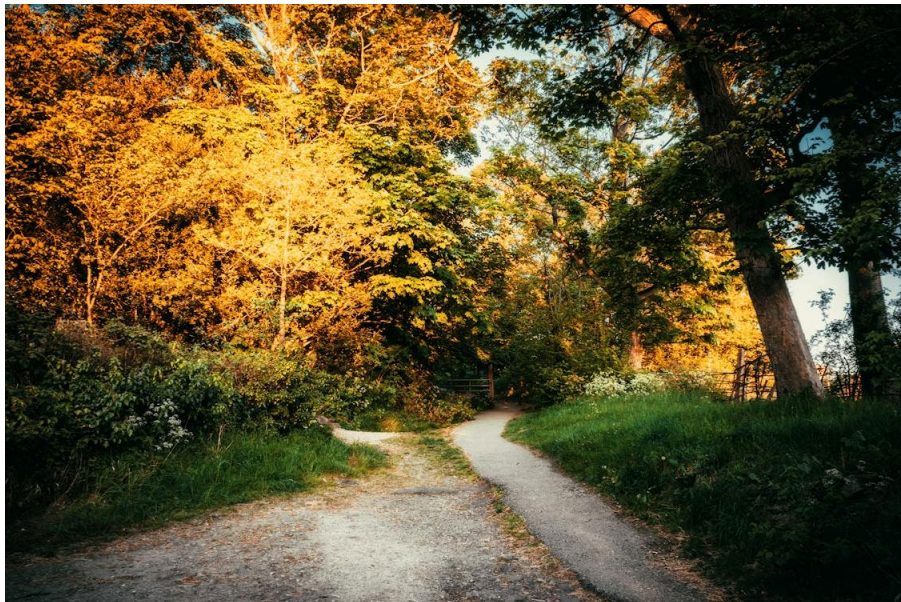
# La satisfaction de vivre



(Life Satisfaction in the Elderly Scale, Salamon et Conte, 1982, 1991)



# Les bienfaits de la nature



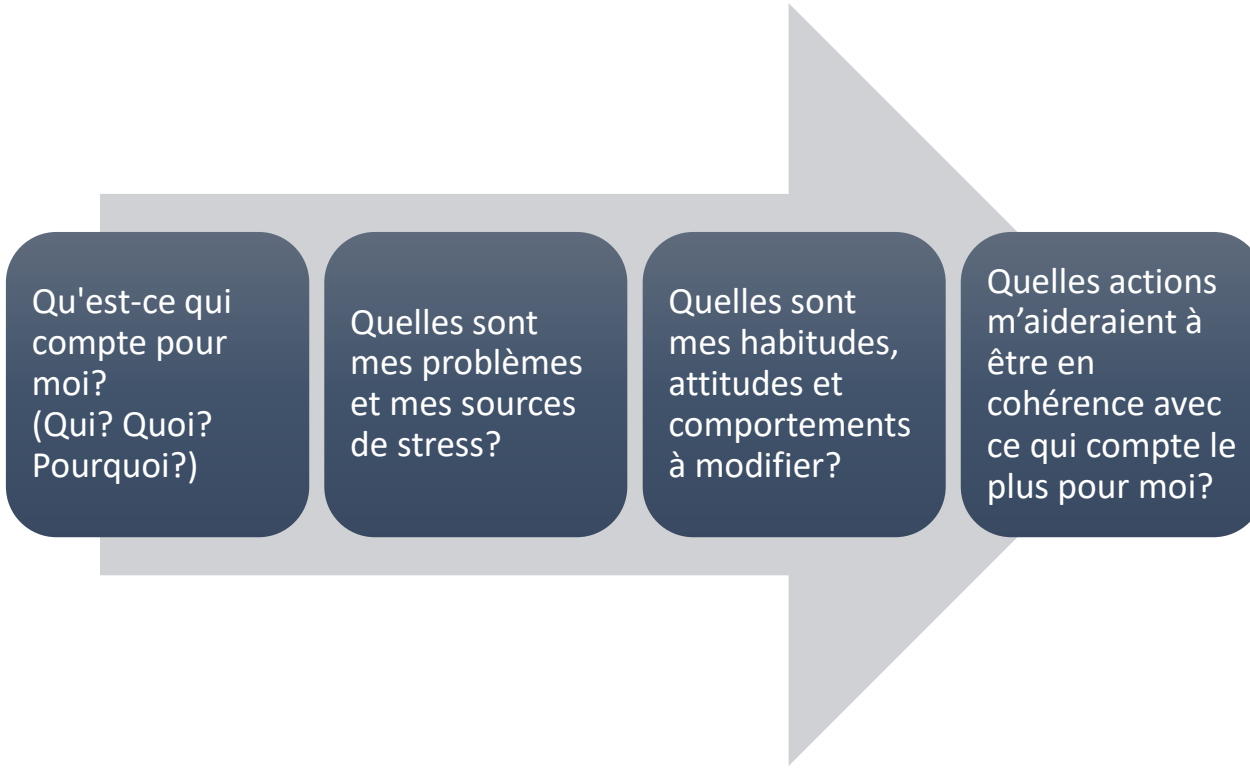
- Cognitifs
- Physiologiques
- Psychologiques
- Sociaux
- Spirituels
- Éco-responsables

Rapport sur les bienfaits de la nature sur la santé globale, SEPAQ, 2023



**Suis-je vraiment convaincu et  
motivé à prendre soin  
de ma santé cognitive?**

# Les grandes questions à se poser avant de passer à l'action



Inspiré : Théorie de l'acceptation et de l'engagement

# Nourrir son auto-détermination pour être plus motivé à changer!

Répondre à  
3 besoins  
fondamentaux

1

Autonomie

Intérêts

Valeurs

2

Appartenance

Connexion  
sociale

Relation  
enrichissante

3

Compétence

Sentiment  
d'efficacité

Curiosité et  
défis



# Motivation au changement

## Motivation interne

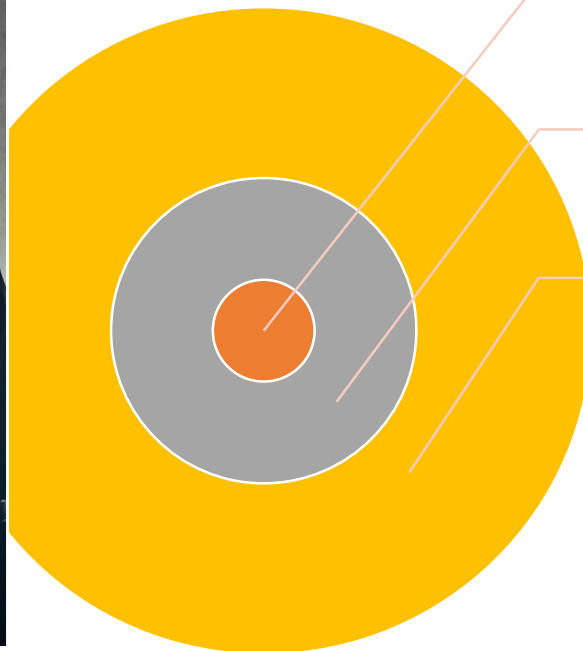
- Recherche de plaisir
- Développement de la connaissance
- Se dépasser, s'accomplir

## Motivation externe

- S'entourer de personnes positives
- Actions cohérentes et valorisantes
- Sentiment de pouvoir être soi-même et être accepté
- Encouragement et récompense

*Figure 2. Types de motivation et de régulation de la TAD et du modèle hiérarchique (Ryan & Deci, 2017a; Vallerand,*

# Comment maintenir sa motivation et rester engagé dans le changement?



## **Pourquoi?**

Vous le faites pourquoi?

## **Comment?**

Quelle est ma routine?  
Quelles sont les étapes et mon but?

## **Quoi ?**

Qu'est-ce que vous aimez vraiment?  
Quels sont les avantages à continuer?

Inspiré du «Golden circle» de Simon Sinek



## Activités qui stimulent plus d'un domaine

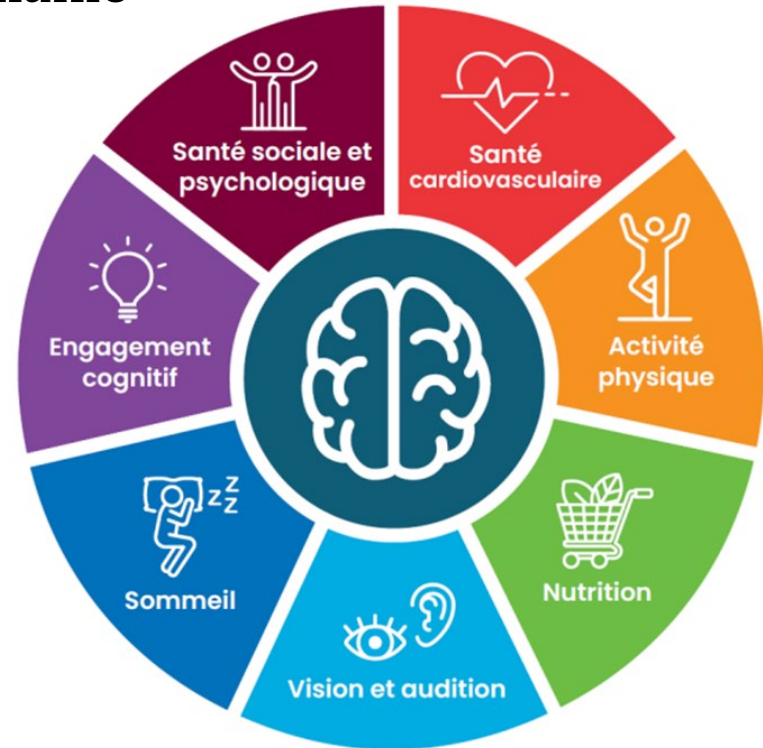
Tai chi, yoga, Shinrin-Yoku

Prendre des cours de cuisine pour apprendre des recettes santé

Faire du bénévolat

Apprendre l'anglais avec mon petit-fils

Marcher avec mon ami et mon chien en nature



BrainHealthPRO, Belleville et al

# Messages clés

Faire ses choix parmi les 7 facteurs de risques modifiables

Choisir des activités multidomaines

Revenir à ce qui fait du sens pour nous

Défis réalistes vis-à-vis ses capacités

Théorie des petits-pas



# Références utiles

# Pour en connaître davantage sur les bienfaits de la nature sur la santé

<https://www.prescri-nature.ca/>

- Études
- Comment intégrer la nature dans sa vie?
- Suggestion de lectures
- Bottin de ressources





# LUCI

Vise l'adoption de saines habitudes de vie :

- Activité physique
- Saine alimentation
- Stimulation intellectuelle

[www.lucilab.ca](http://www.lucilab.ca)





# Laboratoire Belleville

<http://www.laboratoirebelleville.ca/>



# Vieillir en santé

[Vieillir en santé | Accueil \(ulaval.ca\)](http://ulaval.ca)

# Références

**Société Alzheimer France** [Prévention Alzheimer : la réserve cognitive - Fondation Alzheimer \(fondation-alzheimer.org\)](http://fondation-alzheimer.org)

Philippe Amouyel, directeur général de la fondation Alzheimer France, [Le Guide Anti-Alzheimer, les secrets d'un cerveau en pleine forme](#)

Laboratoire Belleville\_adresse WEB <http://www.laboratoirebelleville.ca/>

Aziz El-Amraoui, directeur de recherche à l'Institut Pasteur <https://www.generali.fr/actu/solutions-perde-auditive/>

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-du-nez,-de-la-gorge-et-de-l%E2%80%99oreille/hypoacousie-et-surdit%C3%A9/traitement-de-la-perde-auditive>

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/les-faits-en-bref-troubles-oculaires/sympt%C3%B4mes-des-maladies-des-yeux/vision-trouble>

[Santé + prévention](#) 16 oct. 2017

[L'activité physique : un remède imparable contre Alzheimer ! - Fondation Alzheimer \(fondation-alzheimer.org\)](#)

Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec. Quels sont les facteurs qui protègent ma santé cognitive? Gardez votre cerveau en bonne santé » Vidéo repérée à <https://www.youtube.com/watch?v=GOnSq-Oltro>





# Références

Observatoire de la prévention <https://observatoireprevention.org/2021/07/08/les-bienfaits-de-la-nature-sur-la-sante-globale/>

Sommeil et cognition (Haba-Rubio, J. (2018). Sommeil et cognition. French Journal of Psychiatry, 1, S77.) - article demandé voir documents

Syndrome d'apnées obstructives du sommeil et cognition : une revue (Daurat, A., Sarhane, M., & Tiberge, M. (2016). Syndrome d'apnées obstructives du sommeil et cognition: une revue. Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology, 46(3), 201-215.) - article demandé

[-Le sommeil et les troubles cognitifs chez les personnes âgées : étroitement liés - Actualités - Université deSherbrooke \(usherbrooke.ca\)](#)

[Le sommeil profond préviendrait et retarderait les symptômes de l'Alzheimer | Psychomédia \(psychomedia.qc.ca\)](#)

« La science du mot sur le bout de la langue » Chronique de Sonia Lupien à l'émission Pénélope de Radio-Canada le 14 mars 2023 repérée sur la plateforme **Ohdio**.

[https://nouvelles.ulaval.ca/2023/12/07/chanter-un-bon-exercice-pour-maintenir-la-qualite-de-lelocution-a:edaacf65-010b-40eb-99fc-063c1e603f3f?fbclid=IwAR2NYkkNZ9ZWfeQFmqIBTX\\_VyB15PJK37mFIRWhsVV2GeECa\\_FfXsAxLzo0](https://nouvelles.ulaval.ca/2023/12/07/chanter-un-bon-exercice-pour-maintenir-la-qualite-de-lelocution-a:edaacf65-010b-40eb-99fc-063c1e603f3f?fbclid=IwAR2NYkkNZ9ZWfeQFmqIBTX_VyB15PJK37mFIRWhsVV2GeECa_FfXsAxLzo0)



# Références

[La santé cognitive des personnes âgées : pourquoi et comment la préserver? \(inspq.qc.ca\)](http://inspq.qc.ca)

[Approche Adaptée à la personne âgée en milieu hospitalier-Cadre de référence \(gouv.qc.ca\)](http://gouv.qc.ca)

[Liens probables entre la consommation excessive d'alcool et le développement de l'alzheimer et d'autres troubles neurocognitifs - Éduc'alcool \(educalcool.qc.ca\)](http://educalcool.qc.ca)

<https://alzheimer-recherche.org/17222/mefaits-du-tabac-et-de-lalcool-sur-le-cerveau/>

[Les activités physiques - Fédération pour la Recherche sur le Cerveau \(FRC\) \(frcneurodon.org\)](http://frcneurodon.org)

[Facteurs-de-risque Société-Alzheimer-du-Canada.pdf](#)

[Maladie d'Alzheimer et contrôle de l'hypertension - Neuromedia](#)