

Le webinaire
débutera dans
quelques instants...



Luci

LA
FORCE
DE L'ÂGE



Webinaire

7 mars 2024, à 13h30

Conseils de spécialistes pour préserver sa vitalité

Animé par Sylvie Bernier, championne olympique
et animatrice du balado *La force de l'âge*



Luci

LA
FORCE
DE L'ÂGE



Le mot d'Ann-Sophie Therrien



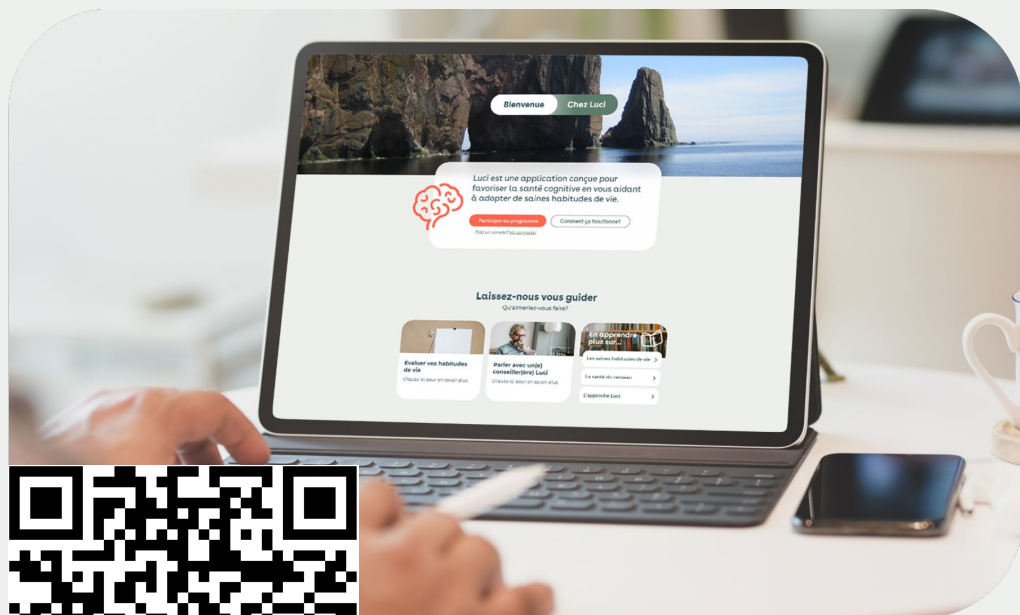
- **Clinique de la mémoire**
- **Les Jassettes**
- **Lucilab**

Lucilab

Promouvoir les saines habitudes de vie afin de favoriser la santé cognitive et réduire le risque de la maladie d'Alzheimer



Le programme Luci



luciapp.ca

Le balado

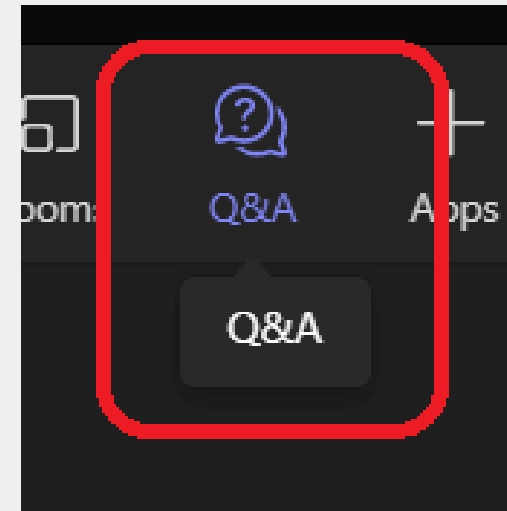
**LA
FORCE
DE L'ÂGE**

luciapp.ca/podcast

Quelques indications techniques...



- Il sera possible de réécouter le webinaire ;
- Vos questions peuvent être posées dans la section Q&R ;
- Vos caméras et micros sont désactivés par défaut.





Avec vous aujourd'hui
Sylvie Bernier

À l'ordre du jour



- I. De bonnes habitudes pour vieillir sainement
- II. Luci : un programme pour vous aider
- III. Période de questions



1. La mémoire
Avec Dre Sylvie Belleville



4. Les liens sociaux
Avec Jean-Michel Pelletier, psychologue



2. La santé auditive
Avec Josiane Comtois, audiologiste



5. La santé mentale
Avec Dre Catherine Raymond



3. Le sommeil
Avec Dre Julie Carrier



6. Cœur et cerveau
Avec Dr Martin Juneau

LA FORCE DE L'ÂGE

Ép.01

LA MÉMOIRE

Avec Dre Sylvie Belleville



« Pas *la*, mais *les* mémoires! »

Mémoire de travail

Mémoire à long-terme

Mémoire épisodique

Mémoire sémantique

Mémoire procédurale

Encodage

Récupération

Maladie d'Alzheimer

Pour favoriser la santé du cerveau

Adopter de saines habitudes de vie, notamment :

- Bouger régulièrement
- S'alimenter sainement
- Pratiquer une variété d'activités cognitivement stimulantes
- Bien dormir

Pour bien mémoriser

- Porter attention
 - Se concentrer sur l'information
 - Éviter le multitâche
- Encoder avec profondeur et richesse
 - Faire des liens
 - Utiliser l'imagerie visuelle



Oubli normal ou trouble de mémoire?

Avoir des oublis est tout à fait normal. Cela dit, il est recommandé de parler à son médecin si on oublie des informations importantes et que cela inquiète nos proches ou nous-mêmes.

LA FORCE DE L'ÂGE

Ép.02

SANTÉ AUDITIVE

Avec Josiane Comtois



« Jusqu'à 8% des cas de la maladie d'Alzheimer seraient attribuables aux pertes auditives. »

- Les causes de la perte auditive sont multiples. Celle-ci est **fréquente en vieillissant**.
- La perte auditive peut conduire à **l'isolement**, ce qui peut jouer sur le moral et affecter notre qualité de vie.
- La diminution de la **stimulation auditive** pourrait causer la perte de neurones dans certaines régions cérébrales essentielles aux processus cognitifs.
- L'exposition au bruit excessif (> 80 dB) peut être une source de **stress** et risque donc d'affecter la santé cardiovasculaire, le sommeil et la santé mentale.

Reconnaître les premiers signes de la perte auditive

- ✓ Avoir une présence d'acouphène
- ✓ Faire répéter
- ✓ Entendre, sans toujours *comprendre*
- ✓ Parler très fort
- ✓ Écouter la télévision à haut volume
- ✓ Percevoir plus difficilement les sons aigus
- ✓ Ne pas réagir à certains sons

En prévention :

- **Protéger ses oreilles**
- **S'offrir un repos sonore** deux fois plus long que l'exposition au bruit;
- **Consulter un ou une audiologiste;**
- **Porter ses prothèses auditives**

LA FORCE DE L'ÂGE

Ép.03

LE SOMMEIL

Avec Dre Julie Carrier



« Quand on est en manque de sommeil, on affecte presque toutes nos fonctions cognitives. »

Les effets du manque de sommeil sur le cerveau :

À court terme : effets sur la cognition, l'humeur et la concentration.

À long terme :

- Augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète de type 2, d'anxiété et de dépression.
- Risque accru de déclin cognitif et de maladies neurodégénératives comme l'Alzheimer.

Pendant le sommeil, **de nouvelles connexions** entre les neurones sont créées.

Ce processus permet de consolider l'information, de mémoriser à long terme et d'apprendre.

C'est aussi durant le sommeil que **les toxines sont évacuées**, notamment les protéines qui peuvent être néfastes pour la santé cognitive (p.ex., les bêta-amyloïdes).

Pendant la journée

- S'exposer à la lumière
- Bouger!
- Attention à la caféine (café, thé, chocolat...)

Le soir et la nuit

- Viser entre 7 et 9h de sommeil de qualité
- Éviter les écrans
- Limiter l'alcool trop près de l'heure du coucher
- Créer un environnement sombre et calme
- Gérer l'apnée ou les ronflements

Et si on n'arrive pas à dormir?

- Après 25 à 30 min, sortir du lit, aller dans une autre pièce et faire une activité « un peu plate » !
- Le matin, se lever pour ne pas nuire à sa prochaine nuit.

LA FORCE DE L'ÂGE

Ép.04

LIENS SOCIAUX

Avec Jean-Michel Pelletier

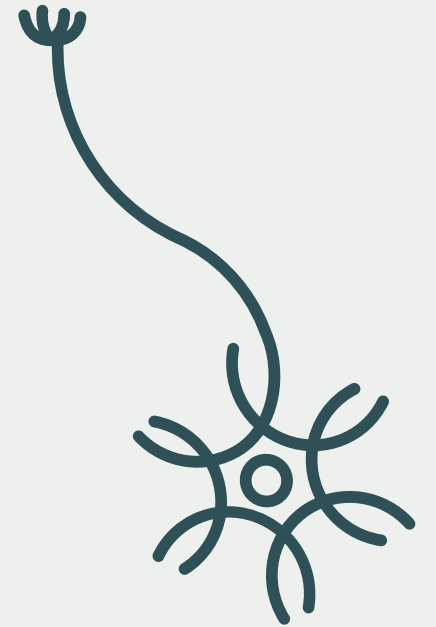


« Il y a une différence entre le fait d'être seul et le sentiment de solitude. »

- Être avec des gens qu'on apprécie aide à **diminuer le stress**.
- Les autres nous amènent à faire de **nouvelles expériences**, ce qui stimule la création de **nouvelles connexions dans le cerveau**.
- Une vie sociale riche contribue ainsi à réduire le risque de **déclin cognitif**.

Mais...

- Avec la pandémie, les interactions sociales ont **diminué significativement**.



Par où commencer?

- Choisir un moment où l'on a plus **d'énergie mentale**
- Y aller **étape par étape**
- Les interactions avec les étrangers comptent aussi !
- S'ancrer sur **une anecdote ou un fait saillant** qui peut servir de transition
- S'engager dans des activités qu'on aime, qui sont à proximité et autour desquelles on peut bâtir un rituel

Bon à savoir

Nos relations interpersonnelles peuvent nous influencer tant positivement que négativement. À nous de choisir où l'on investit notre énergie !



LA FORCE DE L'ÂGE

Ép.05

SANTÉ MENTALE

Avec Dre Catherine Raymond



« Le stress est positif à *petite dose*. Il est nécessaire à notre survie.»

- Les hormones de stress permettent de **mobiliser l'énergie du corps** pour combattre ou fuir les menaces, ce qui est utile à *court terme*.
- Le **stress chronique**, avec la sécrétion prolongée d'hormones, peut quant à lui augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'épuisement professionnel ou de dépression.
- Dans la dépression, les hormones de stress **affectent les régions du cerveau** responsables de différents processus cérébraux.
- La **dépression** majeure récurrente ou réfractaire aux traitements augmente le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Pour prendre soin de sa santé mentale en prévention:

- Viser 150 minutes par semaine **d'activités physiques**, notamment des activités cardiovasculaires.
- Pratiquer la **respiration diaphragmatique**
- Cultiver la **pleine conscience**
- Se changer les idées
- Écrire un journal de **gratitude**

Quand ça ne va pas...

Si l'anxiété s'installe, qu'elle affecte notre fonctionnement et amène une détresse importante, il ne faut pas hésiter à consulter.

Des traitements comme de la psychothérapie et de la médication peuvent aider.

LA FORCE DE L'ÂGE

Ép.06

COEUR ET CERVEAU

Avec Dr Martin Juneau



« Ce sont les vaisseaux, le nœud du problème. Il faut garder ses vaisseaux en santé. »

- Les maladies cardiovasculaires sont l'une des principales causes **d'invalidité et de mortalité**.
- Le rôle du système cardiovasculaire est **d'acheminer de l'oxygène et des nutriments via le sang** à tous les organes du corps, notamment au cœur et au cerveau. Un blocage ou une perturbation dans la circulation peut mener à une crise cardiaque ou à un AVC.
- Différents facteurs peuvent altérer le bon fonctionnement du système cardiovasculaire : **tabagisme, surpoids et/ou graisse abdominale, hypertension, diabète...**
- Puisqu'ils sont très petits, les vaisseaux sanguins du cerveau sont particulièrement **sensibles**.



Comment garder ses vaisseaux sanguins en santé?

- **Bouger** : Le meilleur exercice est celui que vous allez faire!
- **Briser la sédentarité** : Évitez de longues périodes en position assise ou couchée.
- **Manger sainement** : Inspirez-vous de l'approche méditerranéenne.
- **Gérer le stress** : La méditation peut être une voie à explorer!

Et si l'on est en surpoids?

Si vous croyez qu'une perte de poids serait bénéfique pour votre santé cardiovasculaire ou cérébrale, parlez-en à votre médecin ou à une nutritionniste.

**Besoin d'un coup
de main pour
vous lancer?**



Luci

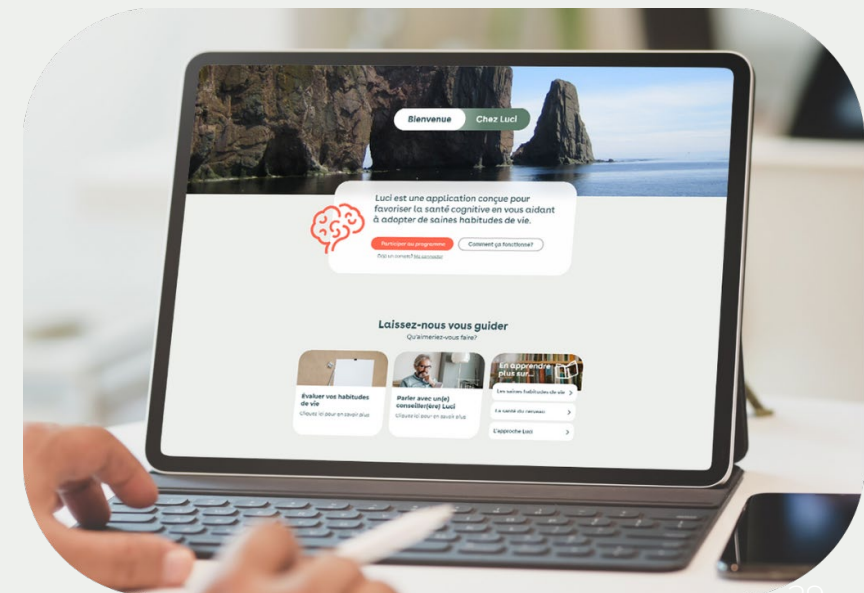
Un programme numérique gratuit,
développé au Québec par Lucilab

- Une approche préventive conçue pour les personnes sans trouble cognitif, mais avec des facteurs de risque liés au mode de vie
- Visant l'adoption de saines habitudes de vie : activité physique, saine alimentation et stimulation intellectuelle
- Donnant accès à l'accompagnement de conseillers en saines habitudes de vie et à plus de 150 contenus éducatifs et pratiques
- Fondé sur les connaissances scientifiques en matière de prévention du déclin cognitif et de changement de comportement

Sensibilisation

Éducation

Accompagnement



Un parcours dont vous êtes le héros!

Luci, c'est votre plateforme pour prendre plaisir à un mode de vie sain et protecteur du cerveau.



Je m'informe sur la santé du cerveau et les saines habitudes de vie



Je fais le bilan de mes habitudes actuelles



J'obtiens le soutien d'un conseiller ou d'une conseillère



Prendre une marche par jour

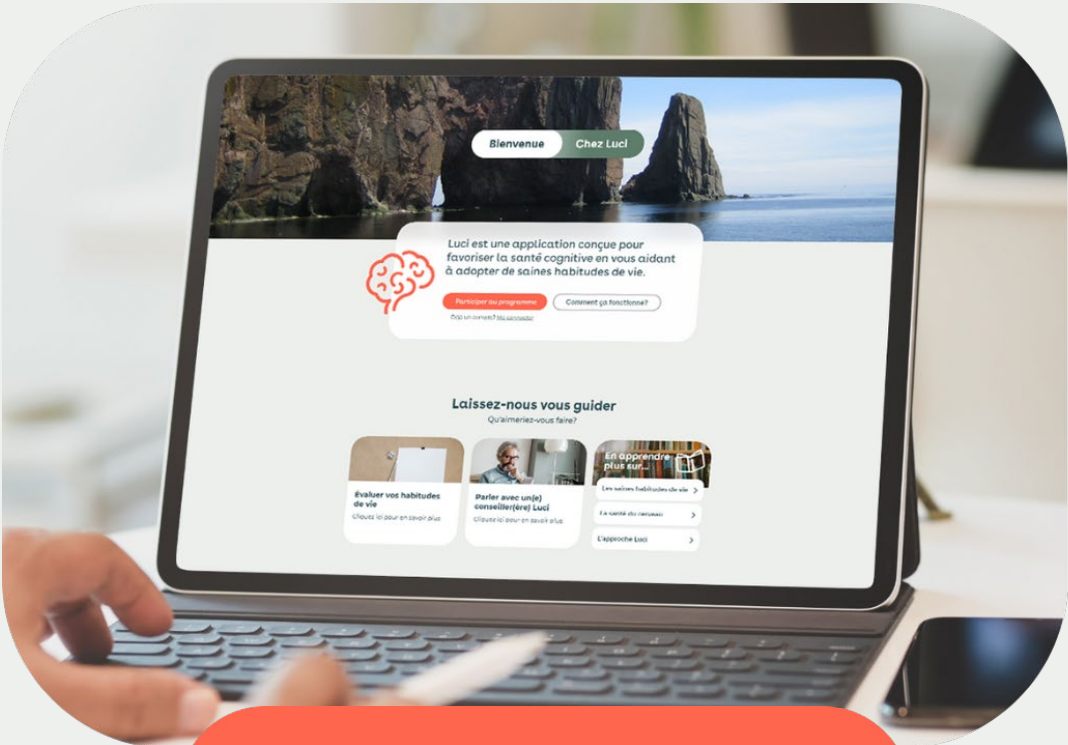
Manger des fruits tous les matins

Je crée mes objectifs personnalisés



À vous de jouer!

Scannez le code QR pour accéder au programme Luci



luciapp.ca

Des questions?

MERCI