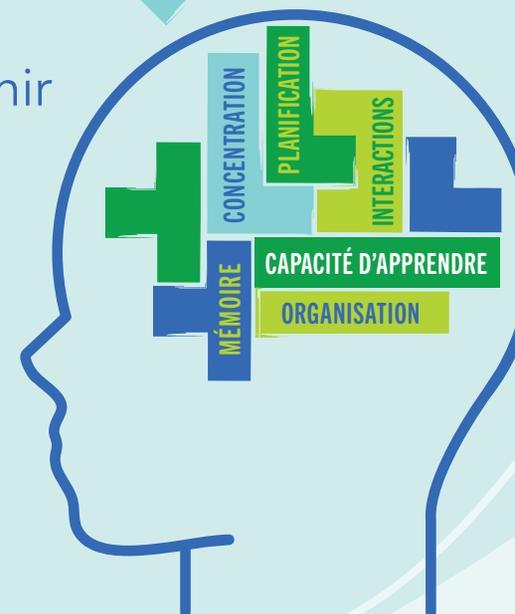


# La santé cognitive

1

C'est entretenir les **fonctions mentales** essentielles pour :



2

Maintenir des **liens sociaux** et avoir le **sentiment d'être utile**



3

Ainsi que **mobiliser des aptitudes**, qui permettent à une personne de **fonctionner de manière autonome**<sup>1</sup>.



# Comment maintenir une bonne santé cognitive?

Les deux **mécanismes** pour maintenir une bonne santé cognitive sont :

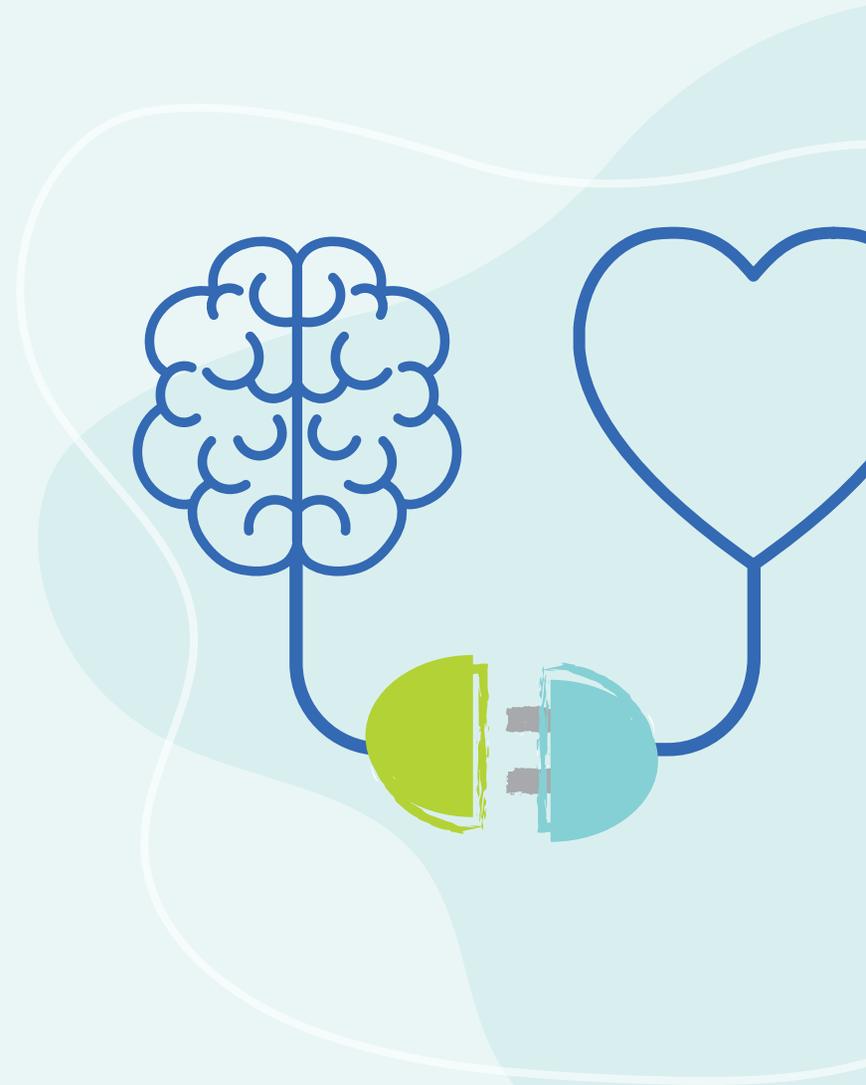
## 1. Préserver une bonne santé vasculaire

Au repos, le cerveau consomme jusqu'à 20% de l'oxygène. Son bon fonctionnement nécessite donc l'acheminement d'une importante quantité d'énergie. Pour ce faire, de bonnes habitudes de vie et un contrôle des principales maladies chroniques (ex. : diabète, hypertension, etc.) aident à préserver la santé vasculaire favorisant ainsi une bonne santé cognitive<sup>1</sup>.



## 2. Améliorer la réserve cognitive

Comme nous accumulons des économies pour assurer notre santé financière, le cerveau fait des réserves pour vieillir sainement. Plus cette réserve est élevée, plus elle est susceptible de retarder l'apparition des signes d'une éventuelle maladie touchant la mémoire. En effet, le cerveau produit toujours de nouveaux neurones, même en vieillissant. Comme tout le reste, il faut le garder en forme et ne jamais cesser d'apprendre de nouvelles choses et le mettre au défi<sup>1</sup>.



# Les facteurs de protection susceptibles d'influencer la santé vasculaire et la réserve cognitive

Plusieurs **facteurs de protection** sont susceptibles d'influencer ces deux mécanismes. Cependant, particulièrement deux de ces facteurs, soit l'**activité physique** et la **participation sociale**, ont la capacité d'influencer simultanément les deux mécanismes.

## Facteurs de protection associés aux mécanismes pour maintenir la santé cognitive<sup>1</sup>

### FACTEURS DE PROTECTION

Activité physique



Participation sociale



### MÉCANISMES POUR MAINTENIR LA SANTÉ COGNITIVE

Préserver la santé vasculaire



Améliorer la réserve cognitive



### LES AUTRES FACTEURS DE PROTECTION :

Saine alimentation



Engagement cognitif



Sommeil réparateur



# Activité physique

Mieux vaut faire un peu d'activité physique que de ne pas en faire du tout, et en faire davantage est encore mieux<sup>2!</sup>

Afin de stimuler adéquatement la réserve cognitive et protéger la santé vasculaire, l'activité physique est nécessaire. En effet, être actif physiquement garde en meilleure santé générale et cardiovasculaire, diminue le stress et augmente l'apport sanguin au cerveau. Il est à noter que les personnes qui ont une condition médicale particulière (diabète, hypertension, etc.) ou qui présentent certains facteurs de risque doivent consulter un médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice physique<sup>3</sup>.

	Type d'activités	Durée	Intensité	Exemples d'activités pour tous selon l'intensité <sup>7</sup>	Diminuer les comportements sédentaires (position assise ou allongée) <sup>8</sup>
5 à 17 ans <sup>4</sup>	<p><b>Pour tous :</b></p> <p><b>Activités physiques aérobiques</b>, qui augmentent significativement le rythme cardiaque et qui fait transpirer, <b>combinées à des activités de renforcement musculaire</b> qui tendent à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile et plus fonctionnel.</p>	<p>Tous les jours de la semaine 60 minutes/jour</p> <p>Ou par intervalles 4 x 15 minutes/jour 2 x 30 minutes/jour</p>		<p><b>Faible:</b> balayer, jardiner, laver la voiture, marche normale, vélo lent, baignade, golf avec voiturette, jeu debout avec les enfants, ping-pong, balle molle</p>	<p>Interrompre les périodes de sédentarité prolongée au moyen de pauses actives, planifiées et non planifiées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au moins une fois toutes les 30 minutes pour les élèves de 5 à 11 ans.</li> <li>• Au moins une fois par heure pour les élèves de 12 à 17 ans<sup>9</sup>.</li> </ul>
18 ans et plus <sup>5</sup>	<p><b>Pour les 65 et plus<sup>6</sup> :</b></p> <p>Activités physiques qui font appel à l'<b>équilibre</b></p>	<p>Environ 5 fois par semaine 30 minutes/jour</p> <p>Ou par intervalles 3 x 10 minutes/jour</p>	Moyenne à élevée	<p><b>Moyenne:</b> pelleter la neige, tondre le gazon, marche rapide, vélo moyen, natation (longueur lente), golf à pied, tennis et badminton en simple, danse aérobique</p> <p><b>Élevée:</b> jogging, vélo rapide, natation (longueur rapide), saut à la corde, raquette, ski de fond, hockey, soccer, vélo de montagne, etc.</p>	<p>Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;</li> <li>• une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.</li> </ul>



N'hésitez pas à promouvoir l'activité physique combinée à la socialisation, c'est encore mieux!

# Participation sociale

## Côtoyer des gens aide à préserver la santé vasculaire et à développer la réserve cognitive!

Effectivement, entretenir des liens fréquents avec les personnes de notre réseau social stimule le cerveau et le protégerait du déclin cognitif.

### La participation sociale, c'est quoi?

« La participation sociale peut être définie comme l'implication d'une personne dans des activités qui permettent une **interaction avec les autres** dans la communauté, dans la vie communautaire et dans des milieux partagés et importants, de façon évolutive, selon le temps disponible et en fonction de **ce qui est désiré et signifiant pour elle**<sup>10</sup>. »

### Concrètement c'est<sup>11</sup> :

- Voir du monde et développer des relations significatives (ex. : souper avec les membres de la famille, des amis, etc.) ;
- Vivre des activités plaisantes en groupe (ex. : faire partie d'une équipe sportive) ;
- S'impliquer dans un projet collectif (ex. : jardins collectifs et communautaires) ;
- Aider et s'entraider (ex. : être un proche aidant, effectué du bénévolat) ;
- Transmettre des savoirs (ex. : faire de l'aide aux devoirs, actions intergénérationnelles) ;
- Augmenter son pouvoir dans les décisions qui nous concernent. (Ex. : faire partie d'un comité d'utilisateurs, s'engager dans un conseil d'administration).

Le cerveau apprend et évolue constamment, il n'y a donc pas d'âge pour investir dans la santé cognitive!



## Sources :

1. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2786-sante-cognitive-personnes-ainees.pdf>
2. [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/education/organismes-lies/CSKQ/CSKQ\\_Population-physiquement-active\\_FaitsSaillants.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/education/organismes-lies/CSKQ/CSKQ_Population-physiquement-active_FaitsSaillants.pdf)
3. <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>
4. <https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/>
5. [https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_18-64/](https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_18-64/)
6. [https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes\\_65/](https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_65/)
7. [https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/le\\_plus\\_possible\\_dactivites\\_physiques\\_0.pdf](https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/fichier/le_plus_possible_dactivites_physiques_0.pdf)
8. <https://sante-infobase.canada.ca/labo-de-donnees/blogue-mesure-comportement-sedentaire.html#:~:text=Le%20comportement%20s%C3%A9dentaire%20d%C3%A9signe%20les,en%20voiture%20ou%20en%20train>
9. <https://www.participaction.com/wp-content/uploads/2022/10/Recommandations-pour-les-ecoles-et-professeurs.pdf>
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21044812/>
11. [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/859\\_RapportParticipationSociale.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/859_RapportParticipationSociale.pdf)