

Nous pouvons agir à tout âge et réduire nos risques de troubles neurocognitifs

Montréal, le 10 janvier 2023 – Au Québec, près de 170 000 personnes vivent avec la maladie d'Alzheimer et si nous suivons la courbe démographique, c'est 360 000 québécois(es) qui vivront avec un trouble neurocognitif d'ici 2050 (une augmentation de 145% par rapport aux chiffres de 2020) selon une nouvelle étude, publiée par la Société Alzheimer du Canada en septembre dernier. Mais si le vieillissement de la population est inévitable, des mesures permettraient de faire face à la crise. Ces mesures doivent être prises aujourd'hui. Dans le contexte du mois de janvier, mois de sensibilisation à la maladie, La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer appelle l'ensemble de la population à passer à l'action dès maintenant.

'Aujourd'hui on ne peut pas guérir les troubles neurocognitifs. En revanche, on sait qu'il existe des facteurs de risque non modifiables tels que le sexe, l'âge mais aussi des facteurs de risques modifiables. L'étude démontre que des mesures prises pour réduire les facteurs de risque associés à ces maladies pourraient faire une grande différence dans le nombre de personnes touchées. Si l'apparition des troubles neurocognitifs pouvait être retardée de 1 an, plus de 114 000 cas pourraient être évités d'ici 2050. Nous avons tous un rôle à jouer pour préserver notre santé cognitive.' déclare Sylvie Grenier, Directrice Générale de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer.

'À tout âge, si on change certaines habitudes, on améliore la santé de notre cerveau et on peut réduire nos risques et ralentir la progression des symptômes. Il existe plusieurs choses à faire telles que s'occuper de sa santé cardiaque, prendre soin de son audition, entretenir son réseau social etc. Il est également essentiel d'être cognitivement actif et stimulé intellectuellement. Pour cela il faut participer à des activités qui nous permettent de sortir de notre zone de confort et diversifier nos activités cognitives' affirme Dre Sylvie Belleville, Neuropsychologue, Professeure du département de psychologie de l'Université de Montréal et ambassadrice scientifique de la Fédération.

Anne-Élisabeth Bossé, Porte-parole de la Fédération s'est entretenue avec le Dre Sylvie Belleville sur les activités à faire pour une bonne santé cognitive.

Regardez la vidéo de l'entrevue complète et découvrez les 10 actions pour un cerveau en santé

<https://alzheimer.ca/federationquebecoise/fr/les-aides-et-le-soutien/un-cerveau-en-sante>

[À propos de la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer](#)

La FQSA, porte-parole provincial des 20 Sociétés Alzheimer du Québec, représente, soutient et défend les droits des 170 000 Québécois atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif majeur. De plus, elle sensibilise le grand public aux conséquences de ces maladies, tout en contribuant à la recherche sur leurs causes, et leurs traitements.

www.alzheimerquebec.ca

- 30 -

Pour toute information ou demande d'entrevue

Laure Barnouin, Directrice des communications et relations publiques

(514) 929-9042 lbarnouin@alzheimerquebec.ca