

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...^{MD}

Faites marcher votre cerveau, pour une vie plus saine

Pour les personnes vivant avec un
trouble neurocognitif et leur famille

Société Alzheimer



Il n'est pas facile de vivre avec un trouble neurocognitif. Que vous ayez un trouble neurocognitif ou que preniez soin d'une personne touchée, il est important de prendre soin de votre santé.

La recherche révèle qu'il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour améliorer votre qualité de vie et votre santé lorsque vous vivez avec un trouble neurocognitif.

Un mode de vie sain et des activités physiques et sociales peuvent rehausser votre qualité de vie et vous aident à mieux faire face aux changements que vous vivez.



Passez à l'action pour votre santé!



Bougez

L'activité physique peut vous aider à vous sentir mieux, à diminuer votre stress et à vous maintenir en santé. Elle aide à prévenir la faiblesse musculaire et les complications associées à l'inactivité. L'activité physique favorise aussi un sommeil réparateur et peut même contribuer à améliorer votre humeur. Le type d'activité qui vous convient le mieux varie en fonction de votre forme physique, de votre niveau d'activité actuel et de votre état de santé général.

- Intégrez une activité physique de votre choix dans votre routine quotidienne.
- Choisissez des activités et des sports qui vous plaisent.
- Adaptez l'intensité selon votre forme physique et fixez-vous des objectifs raisonnables.
- Pour des raisons de sécurité et de confort, portez des chaussures et des vêtements adaptés à l'activité.
- Consultez votre médecin pour savoir quels types d'activités physiques pourraient vous convenir ou si vous avez un problème de santé particulier.



Mangez sainement

Même si les personnes vivant avec un trouble neurocognitif n'ont pas besoin d'adopter un régime alimentaire particulier, il vous sera bénéfique d'opter pour des aliments nutritifs que vous aimez. Une alimentation saine fournit le carburant et les nutriments dont le corps a besoin pour fonctionner de façon efficace, demeurer en santé et avoir de l'énergie.

- Consommez des aliments colorés variés, surtout des fruits, des légumes, des aliments protéinés et

des grains entiers.

- Servez-vous du Guide alimentaire canadien, sauf si votre médecin vous a recommandé un régime particulier pour une raison médicale, comme le diabète.
- Limitez votre consommation de sel, d'alcool et de caféine.
- Prenez soin de bien vous hydrater.



Maintenez vos liens sociaux

Il est important pour tout le monde d'inclure des activités sociales intéressantes dans son quotidien,

mais c'est particulièrement important pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs personnes proches aidantes. Les personnes vivant avec un trouble neurocognitif peuvent se sentir isolées et seules. Vous vous sentirez mieux en interagissant avec votre entourage. Parlez de vos sentiments, de vos espoirs et de vos inquiétudes à quelqu'un en qui vous avez confiance ou encore riez un bon coup avec un·e ami·e. Ces échanges peuvent vous apporter l'appui et l'encouragement dont vous avez besoin.

- Téléphonnez ou envoyez un texto à un·e ami·e ou à un membre de votre famille. Allez manger avec quelqu'un ou parlez-lui au téléphone.
- Engagez la conversation avec les gens que vous croisez, comme un·e voisin·e ou un·e commis·e dans un magasin.
- Acceptez les invitations.
- Trouvez un moyen de discuter de vos émotions et de vos frustrations. Songez à rejoindre un groupe d'entraide.
- Amusez-vous et adonnez-vous à vos activités préférées avec votre entourage.



Développez votre savoir-faire

Certaines des activités que nous avons déjà mentionnées, comme

bouger et socialiser, aident à garder votre cerveau actif. Certaines personnes trouvent que les activités créatives, l'apprentissage et le développement de nouvelles compétences peuvent également aider. Plus vous choisissez des activités qui vous plaisent, meilleure sera votre motivation, ce qui favorisera ultimement votre bien-être.

- Variez votre routine : essayez quelque chose de nouveau ou faites une tâche familière d'une nouvelle façon, comme brosser vos cheveux de votre main non dominante.
- Jouez à des jeux tels les mots croisés, les casse-tête et les jeux de mémoire.
- Lisez un livre, puis discutez-en avec un-e ami-e.
- Participez à des activités culturelles : festivals, pièces de théâtre, musées et concerts.
- Continuez de vous adonner à vos passe-temps ou adoptez-en de nouveaux.



Prenez votre santé en main

La vie avec un trouble neurocognitif amène de nombreux changements. Lorsque nous sommes pris dans le tourbillon du quotidien, nous oublions parfois de prendre soin de nous-mêmes. Il est donc important que vous preniez soin de votre santé globale.

- Rendez régulièrement visite à votre médecin pour passer un examen médical et discuter de toute préoccupation relative à votre santé.
- Vérifiez que votre pression artérielle et (si vous êtes diabétique) votre glycémie demeurent dans les limites recommandées.
- Passez régulièrement un examen de la vue et de l'ouïe. Ne pas voir ou entendre correctement peut causer du stress et de la confusion. Procurez-vous une aide auditive si vous en avez besoin d'une.
- Allez régulièrement chez le dentiste.

- Dormez suffisamment. Le manque de sommeil peut considérablement nuire à la mémoire, à l'humeur et au fonctionnement.
- Évitez de fumer et consommez de l'alcool avec modération.



Diminuez votre stress

Que vous viviez avec un trouble neurocognitif ou que vous preniez soin

d'une personne ayant un tel trouble, votre vie ne sera plus la même. Il se peut que vous vous sentiez stressé-e pour toutes sortes de raisons, mais il y a certaines choses que vous pouvez faire pour gérer votre stress. Par contre, si les symptômes de stress persistent, communiquez avec votre médecin.

- Prenez la situation en main en vous renseignant sur les troubles neurocognitifs.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie.
- Bougez pour évacuer le stress.
- Demandez le soutien de votre famille, de vos ami-es et d'autres personnes dans votre situation.
- Préparez-vous à l'avance. Des situations nouvelles ou inconnues peuvent causer du stress et de l'anxiété.
- Utilisez des feuillets, un journal ou un calendrier pour noter vos rendez-vous.
- Faites des exercices de relaxation, de méditation et de respiration profonde et recourez à d'autres méthodes pour diminuer le stress.



Prenez sécurité au sérieux

Prendre des mesures pour améliorer sa sécurité est une habitude saine. C'est d'autant plus important lorsque nous vieillissons ou sommes malades. Bon nombre de chutes et d'accidents sont évitables, et prendre la décision consciente de faire attention à sa sécurité est un pas dans la bonne direction pour réduire les risques de chutes ou de blessures.

- Rangez les objets qui traînent, assurez-vous d'avoir un bon éclairage, surtout dans les couloirs et les escaliers installez des rampes et réorganisez les armoires de façon à ne pas avoir à utiliser un tabouret ou un escabeau pour en atteindre le contenu.
- Demandez à votre médecin de revoir vos médicaments qui pourraient affecter votre sens de l'équilibre.
- Bouclez toujours votre ceinture de sécurité en voiture.
- Faites preuve d'une vigilance accrue lorsque vous circulez à pied.
- Portez un casque protecteur lorsque vous faites des activités sportives qui peuvent représenter un danger pour votre tête en cas de chute.
- Faites de l'exercice pour améliorer votre force, votre équilibre et votre flexibilité.



Il n'est pas facile de vivre avec un trouble neurocognitif; toutefois, la recherche révèle qu'il y a des avantages tangibles à adopter des habitudes de vie saines pour vous aider à être en aussi bonne santé que possible. En utilisant l'information et les idées présentées dans ce dépliant, vous améliorerez votre qualité de votre vie.

Obtenez de l'aide

La Société Alzheimer est là pour offrir de l'information et du soutien afin que vous puissiez continuer de vivre pleinement votre vie. La Société offre une panoplie de programmes et de services, notamment :

- de l'information au sujet des troubles neurocognitifs, des soins et des stratégies d'adaptation;
- du soutien par l'entremise d'un conseiller ou d'un groupe d'entraide;
- de l'aide pour trouver des services dans votre collectivité qui peuvent vous offrir un appui concret, comme faire des courses ou préparer des repas.

Remarque : Vous devez tenir compte de vos capacités, de votre état de santé et de vos intérêts lorsque vous choisissez des activités pour favoriser la santé de votre cerveau. Si vous avez des questions au sujet de votre situation, parlez-en à votre médecin ou prestataire de soins de santé.



Ressources

De la Société Alzheimer

- La maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs : Les premières étapes après le diagnostic. alzheimer.ca/lespremieresetapes
- La maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs : Premières étapes pour les familles. alzheimer.ca/premieresetapespourlesfamilles
- Faites marcher votre cerveau, il a besoin d'exercice! alzheimer.ca/santeducerveau

Autres ressources

- Guide alimentaire canadien. guide-alimentaire.canada.ca/fr/
- Être actif. canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif.html
- By Us For Us Guide: Memory Work Out - An inspirational guide for people with dementia. the-ria.ca/resources/by-us-for-us-guides (en anglais uniquement).
- By Us For Us Guide: Enhancing Wellness - An inspirational guide for people living with dementia. the-ria.ca/resources/by-us-for-us-guides (en anglais uniquement).
- La Fontaine de la santé. lafontainedelasante.ca



La Société Alzheimer du Canada est le principal organisme de bienfaisance d'envergure nationale qui se consacre aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif.

Active dans les communautés partout au Canada, elle :

- offre des programmes d'information, de soutien et d'éducation aux personnes touchées par les troubles neurocognitifs, leur famille et leurs proches aidants;
- finance la recherche pour trouver un remède et améliorer les soins aux personnes vivant avec l'une ou l'autre de ces maladies;
- sensibilise et éduque le grand public au sujet de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs pour qu'il sache vers où se tourner pour trouver de l'aide;
- influence les politiques et les prises de décision pour répondre aux besoins des personnes vivant avec un trouble neurocognitif et ceux de leurs proches aidants.

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...^{MD}

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, consultez alzheimer.ca ou communiquez avec votre Société Alzheimer régionale à l'adresse alzheimer.ca/trouvez.

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada
20, avenue Eglinton Ouest, 16e étage
Toronto, Ontario M4R 1K8
Bureau national : 1-800-616-8816

Informations et aiguillage : 1-855-705-4636 (INFO)



info@alzheimer.ca



alzheimer.ca



[@AlzheimerCanada](https://www.facebook.com/AlzheimerCanada)



[@AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)



[@AlzheimerCanada](https://www.instagram.com/AlzheimerCanada)

Numéro d'organisme de charité : 11878 4925 RR0001