



## Prenez votre sécurité au sérieux

Prendre des mesures pour améliorer votre sécurité est une habitude saine. C'est d'autant plus important lorsque nous vieillissons ou sommes malades. Bon nombre de chutes et d'accidents pourraient être évités. Décider de prendre sa sécurité en main est un pas dans la bonne direction pour réduire les risques de chutes ou de blessures.

- Débarrassez-vous des choses encombrantes ou inutiles; 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.
- 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 au téléphone 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, votre état de santé et vos intérêts lorsque vous choisissez des activités pour promouvoir la santé de votre cerveau. Si vous avez des questions au sujet de votre situation, parlez-en à votre médecin ou fournisseur de soins de santé.*

## Ressources :

### De la Société Alzheimer :

- La maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs : Premières étapes pour les personnes atteintes
- La maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs : Premières étapes pour les familles
- [alzheimer.ca/santeducerveau](http://alzheimer.ca/santeducerveau)

### Autres ressources :

- Guide alimentaire canadien. [guide-alimentaire.canada.ca/fr/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/)
- Être actif. [canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif.html](http://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](http://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](http://the-ria.ca/resources/by-us-for-us-guides) (en anglais uniquement).
- La fontaine de la santé : [lafontainedelasante.ca](http://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...<sup>MD</sup>*

# Faites marcher votre cerveau, pour une vie plus saine

*L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...<sup>MD</sup>*

Renseignements supplémentaires à [alzheimer.ca](http://alzheimer.ca) ou communiquez avec votre Société Alzheimer régionale.

## 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](mailto:info@alzheimer.ca) 🌐 [alzheimer.ca](http://alzheimer.ca)  
f @AlzheimerCanada 🐦 @AlzCanada  
📷 @AlzheimerCanada

Numéro d'organisme de charité : 11878 4925 RR0001

Pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les familles

## Société Alzheimer



Il n'est pas facile de vivre avec un trouble neurocognitif. Que vous soyez atteint ou preniez soin d'une personne atteinte, il est important de veiller à 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. Vous pourrez également mieux faire face aux changements que vous vivez.

## Passez à l'action pour votre santé!



### Restez actif

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 médicales associées à l'inactivité. L'activité physique favorise aussi une routine normale de sommeil, et pourrait même aider 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 quelconque dans votre routine quotidienne.
- Choisissez des activités et des sports qui vous plaisent.
- Commencez là où vous pouvez 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 à propos des activités physiques qui pourraient vous convenir ou si vous avez un problème de santé particulier.



### Mangez sainement

Bien que les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif n'aient pas besoin d'une alimentation

particulière, il est extrêmement bénéfique d'adopter un régime alimentaire bien équilibré et nutritif. Une alimentation saine nous fournit le carburant et les aliments nutritifs dont notre corps a besoin pour fonctionner de façon efficace et avoir de l'énergie.

- Consommez des aliments colorés variés, surtout des fruits, des légumes, des aliments protéinés et des produits de 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 beaucoup vous hydrater.



### Mainfenez vos liens sociaux

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

c'est particulièrement important pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les aidants. Les personnes atteintes peuvent devenir isolées et s'ennuyer. Vous vous sentirez mieux si vous trouvez des occasions d'interagir avec les gens qui vous entourent. Parlez de vos sentiments, vos espoirs et vos inquiétudes à quelqu'un en qui vous avez confiance; ou encore, riez avec un ami, car cela pourrait aussi vous apporter l'appui et l'encouragement dont vous avez besoin.

- Téléphonnez à un ami ou à un parent, ou envoyez-lui un texto. Allez manger avec quelqu'un ou parlez-lui au téléphone.
- Engagez la conversation avec vos connaissances, comme un voisin, un commis ou un serveur.
- Acceptez les invitations.
- Trouvez un endroit pour discuter de vos émotions et de vos frustrations. Songez à rejoindre un groupe d'entraide.
- Amusez-vous. Partagez vos activités préférées avec les autres.



### Développez votre savoir-faire

Certaines des activités que nous avons déjà mentionnées, comme être physiquement actif et

socialement actif, aident à garder votre cerveau actif.

Certaines personnes trouvent que l'ajout d'activités créatives, l'apprentissage et la pratique de nouvelles compétences peuvent également aider. Vous pouvez intégrer des exercices simples à votre routine quotidienne. Si vous choisissez des activités qui vous plaisent beaucoup, vous serez plus enclin à les faire.

- Variez votre routine. Essayez quelque chose de nouveau ou faites une tâche familière d'une nouvelle façon, comme brosser vos cheveux de votre main moins 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 ami.
- Participez à des activités culturelles – festivals, pièces de théâtre, musées et concerts.
- Continuez vos passe-temps ou adoptez-en des nouveaux.



### Prenez votre santé en main

Vivre avec un trouble neurocognitif signifie subir de nombreux changements dans sa vie. Lorsque

nous sommes pris dans le tourbillon du quotidien, nous oublions parfois de prendre soin de nous-même. Il est important que vous preniez soin de votre état de santé général lorsque vous êtes confronté un trouble neurocognitif. Assurez-vous d'être en aussi bonne santé que possible.

- Rendez régulièrement visite à votre médecin pour passer un examen médical et discuter de toute préoccupation relative à votre santé.
- Surveillez votre état de santé en maintenant votre pression artérielle, et (si vous avez le diabète) votre glycémie 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.
- Visitez régulièrement le dentiste.



### Diminuez votre stress

Que vous soyez atteint d'un trouble neurocognitif ou que vous preniez

soin d'une personne atteinte, votre vie ne sera plus la même. Vous pourriez vous sentir stressé pour toutes sortes de raisons. 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 votre situation en main en vous renseignant sur votre trouble neurocognitif.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie.
- Soyez actif – c'est un bon moyen de se débarrasser du stress.
- Demandez le soutien de votre famille, de vos amis 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 notes, un journal ou un calendrier pour noter vos rendez-vous.
- Faites des exercices de relaxation, de méditation et de respiration profonde ainsi que d'autres méthodes pour diminuer le stress.