

Idées inspirantes pour maintenir son cerveau en santé

Outil de sensibilisation au maintien de la santé cognitive développé dans le cadre des orientations du Plan ministériel sur les troubles neurocognitifs majeurs (TNCM).



De quoi s'agit-il?

Cet outil vise à inciter la population à adopter des habitudes favorables au maintien d'une bonne santé cognitive. Pour cela, trois personnalités québécoises (Julius Grey, Shirley Théroix et Michel Forget) partagent des actions simples qu'elles accomplissent pour maintenir leur cerveau en santé. Sylvie Belleville, spécialiste de la santé neurocognitive, y apporte un éclairage scientifique.

Exemple:

Shirley Théroix marche tous les jours, même quand elle n'a pas beaucoup de temps. Pour cela, elle a trois circuits : un de 25 minutes, un de 45 minutes et un d'une heure et plus. Cela lui permet d'ajuster son activité physique au temps dont elle dispose.

Format

- Trois capsules vidéo, d'une durée de moins de 10 minutes chacune ou une vidéo de 25 minutes;
- Carte de promotion à remettre aux personnes usagères par les professionnel·le·s.

Objectif

- Outiller les professionnel·le·s du réseau de la santé et des services sociaux et les partenaires communautaires pour faire de la prévention en santé cognitive dans leurs milieux respectifs.

Utilisation

- Utiliser les capsules vidéo comme outil d'animation lors d'une activité de groupe;
- Communiquer le lien pour visionnement au grand public (avec une attention particulière pour les 50 ans et plus).

Thèmes abordés dans chacune des vidéos



Michel Forget

8 min. 23 sec.

- Entretenir des liens sociaux de qualité
- Sortir de sa zone de confort
- Apprendre et créer



Shirley Théroix

9 min. 26 sec.

- Favoriser la santé du cœur
- S'adapter et se féliciter
- Avoir du plaisir



Julius Grey

11 min. 50 sec.

- Être intellectuellement stimulé
- Apprendre ou parler plusieurs langues
- Exercer sa mémoire
- Être actif et engagé

Pour trouver tout le matériel et en savoir plus, visitez le site web iugm.ca/fr/sante-cerveau

