

# 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 ;
- Fiche d'accompagnement à destination des professionnel·le·s ;
- 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 aux partenaires, aux collaborateurs et au grand public (avec une attention particulière pour les 50 ans et plus).

## Instructions

1. Prendre connaissance des capsules vidéo.
2. Diffuser les capsules vidéo dans vos réseaux le 21 septembre 2023 (sous embargo avant).
3. Demander de rediffuser l'information en cascade au sein de votre organisation.
4. Utiliser les capsules vidéo dans le cadre de vos activités de promotion et prévention de la santé cognitive.

Pour trouver tout le matériel et en savoir plus, visitez le site web :

[iugm.ca/fr/sante-cerveau](http://iugm.ca/fr/sante-cerveau)

