



## Prévention et traitement des troubles neurocognitifs : volet non pharmacologique

Il n'existe actuellement aucun traitement pouvant inverser le déclin cognitif qui accompagne la maladie d'Alzheimer et les autres troubles neurocognitifs. Cependant, les personnes touchées peuvent adopter certaines mesures qui les aideront à lutter contre les symptômes et préserver leur qualité de vie aussi longtemps que possible.

La manière la plus efficace de contrer les symptômes des troubles neurocognitifs avant même d'avoir recours aux médicaments, consiste à **adopter de saines habitudes pour préserver la santé du cerveau**.

Bouger plus, manger mieux, et stimuler son cerveau ! [Luciapp](#), une application québécoise, peut vous aider à atteindre vos objectifs.

Il est important de comprendre que toutes ces mesures sont également recommandées pour les individus en santé souhaitant **PRÉVENIR** le déclin cognitif.

Pour cela, il faut :



### Faire de l'activité physique régulière

- Tout en évitant les traumatismes à la tête ! (les TCCL ou « commotions cérébrales » sont un facteur de risque de trouble cognitif) - Rappelons que le port du casque est important dans certains sports, comme le vélo.
- Éviter la sédentarité. On peut être sportif, mais être sédentaire en même temps. Pour bien comprendre et éviter de rester trop longtemps assis, découvrez des astuces dans [l'article sur l'activité physique](#).
- Même [quelques minutes d'activité physique](#) par jour peuvent faire une réelle différence pour la santé, surtout chez les personnes sédentaires. Alors, marchez ! Selon une étude, 5000-7500 pas par jour pourrait aider à [prévenir la maladie d'Alzheimer](#).
- N'hésitez pas à sortir à l'extérieur également!
  - [Prescri-nature](#)
  - [Impact de l'exposition à la nature sur la santé du cerveau](#)



### Être socialement actif et réduire l'isolement

- Suivre des cours en groupe, des groupes de marche ou de sport en groupe (pétanque, etc.), jouer à des jeux de société, aller au cinéma ou au théâtre avec des amis et en discuter, lire des livres et participer à des groupes de lecture, fréquenter les musées et les galeries d'art, aller en voyage, faire du bénévolat, faire de la cuisine collectivement, faire partie de certains groupes sociaux (par exemple, groupe des anciens combattants, cercle des fermières), etc.



### Se garder cognitivement actif et stimulé

- [Luciapp](#) propose plusieurs activités de stimulation cognitive.
- Faire des casse-têtes, des mots croisés, des jeux de type Sudoku et des jeux de mémoire, apprendre et jouer d'un instrument de musique, [apprendre une nouvelle langue](#), suivre un cours de photographie, de couture ou d'autres cours, etc.
- Tenter d'éviter d'utiliser systématiquement la technologie pour nous aider au quotidien (ex : étudier un chemin avant d'aller en voiture et s'en rappeler plutôt que d'utiliser le GPS).  
Pour aider à stimuler l'attention et la mémoire de la personne atteinte d'Alzheimer, on peut discuter régulièrement en demandant simplement de raconter ce qui a été fait la veille ou encore de commenter l'actualité, par exemple. Si un problème de communication est décelé, les orthophonistes peuvent aider.
- Voir des ressources pour entraîner son cerveau un peu plus bas.



### Manger sainement

- [SOS Cuisine](#)
- [NutriFAQ](#)



### Avoir une bonne gestion du stress et de l'humeur, afin de conserver une bonne santé mentale

- [Au cœur de ma santé – Stress et santé mentale](#)



### **Maintenir un bon contrôle du taux de cholestérol et de la pression artérielle**

- [Au cœur de ma santé – Hypertension artérielle](#)



### **Cesser l'utilisation du tabac, de l'alcool et des drogues**

- [Au cœur de ma santé – La consommation d'alcool](#)



### **Avoir un bon sommeil, notamment en traitant l'insomnie et l'apnée du sommeil, si présente**

- [Au cœur de ma santé - Insomnie](#)
- [PsychoPAP](#)
- [Association pulmonaire du Québec - Apnée du sommeil](#)



### **Corriger les déficits sensoriels via le port de lunettes ou d'appareils auditifs adaptés à la condition**

- Un déclin cognitif plus rapide et plus important a été noté chez les gens avec des difficultés auditives ou visuelles non corrigées, en plus de réduire les interactions sociales positives. Faire un test de dépistage préventif en audiologie est une bonne idée chez les personnes âgées, tout comme voir régulièrement son optométriste.



### **Pollution de l'air**

- La pollution atmosphérique a également un impact sur le développement de maladies, dont la maladie d'Alzheimer. D'ailleurs, une étude a établi un lien entre une plus grande prévalence de démence de type Alzheimer et la proximité avec les grands axes routiers (risque augmenté significativement si à moins de 50m d'une route principale ou à moins de 150m de l'autoroute). Les études mettent aussi en lumière un effet protecteur des

espaces verts. Il peut donc valoir la peine de continuer de demander à nos municipalités et au gouvernement de promouvoir l'ajout d'espaces verts et de s'attaquer aux défis environnementaux de nos sociétés !



#### **Garder une bonne santé bucco-dentaire et un bon microbiote buccal.**

- Les recherches démontrent qu'une [mauvaise santé bucco-dentaire serait associée à certaines maladies chroniques](#), dont un risque augmenté de problème cardiovasculaire, de diabète ou de cancer par exemple. Certains avancent même un possible lien avec la maladie d'Alzheimer. Un [article dans la Presse publié le 25 octobre 2025](#) fait un tour d'horizon à ce sujet, basé sur les [recommandations du gouvernement du Québec](#). Santé canada offre aussi des [vidéos pour adopter les bonnes techniques](#). Pour plus d'informations : [maboucheensante.com](http://maboucheensante.com)



#### **Zona et Alzheimer, lien possible ?**

- Plusieurs études scientifiques récentes, certaines menées avec Zostavax®, et d'autres menées spécifiquement avec le vaccin Shingrix® actuellement disponible, suggèrent que la vaccination contre le zona **pourrait** réduire le risque de maladie d'Alzheimer de 20 à 30 %. Ces résultats sont prometteurs **mais restent à être confirmés** par des essais cliniques. Le vaccin est recommandé par le CCNI pour tous les adultes de 50 ans et plus afin de prévenir le zona et ses complications (aucune indication pour prévenir la maladie d'Alzheimer actuellement) — Parlez-en à votre médecin ou pharmacien et lisez [notre article sur le zona](#).

**Plusieurs ressources très enrichissantes sont disponibles pour approfondir le sujet et trouver des exemples concrets à mettre en place au quotidien :**

- Société Alzheimer
  - [Conseils bons pour le cerveau pour réduire votre risque de trouble neurocognitif](#)
  - [Facteurs de risque de troubles neurocognitifs](#)
  - [10 manières de réduire votre risque de trouble neurocognitif](#)

- [Luciapp](#)
  - Application québécoise gratuite pour vous accompagner dans l'adoption de meilleures habitudes de vie.
- Association Québécoise des Neuropsychologues
  - [Vieillir en bonne santé cognitive](#)
- Institut universitaire de gériatrie de Montréal
  - [Idées inspirantes pour maintenir son cerveau en santé](#)
  - [Prévention, promotion de la santé cognitive](#)
- Balado Moteur de recherche et La croisée – Radio-Canada
  - [Quelles activités permettent un maintien cognitif pour les personnes âgées?](#)
  - [Réduction du risque de démence grâce à l'activité physique](#)
  - [L'exposition à la nature est-elle bénéfique à la santé du cerveau?](#)



#### **Autres ressources pour entrainer son cerveau**

- [Programme MEMO](#)
  - Protocole d'intervention développé par des cliniciens et des chercheurs de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, afin d'optimiser la mémoire des personnes âgées avec et sans trouble cognitif.
  - Peut se faire sous référence d'un médecin spécialiste, si certains critères sont respectés.
- [Entrainement cérébral en ligne - BrainHQ](#)
  - *Actuellement, BrainHQ est le seul outil "grand public" de ce genre à avoir fait l'objet de recherches témoignant de son efficacité dans la réduction du déclin cognitif.*
- [Fiches MALO](#)
  - Programme de stimulation cognitive « papier-crayon » à imprimer conçu spécifiquement pour être réalisé à domicile.
- Livre : [Antirides pour les neurones](#)
- Guide : [Faites travailler vos méninges!](#)
- [Entrainement cérébral pour garder votre cerveau éveillé – The Guardian \(En anglais\)](#)
- Le site web [Alzheimermontreal.ca](#) et le CIUSSS de la Capitale-Nationale proposent plusieurs applications populaires pour stimuler

la mémoire. Cependant, l'efficacité de ces applications est parfois inconnue ou non validée de façon robuste par des études. En voici quelques exemples:

- Lumosity
- CogniFit
- Peak – Brain Training
- Memorado
- Elevate – Brain Training
- Fit brains trainer
- Neuronation
- HAPPYneuron
- Mot-clé
- Sudoku
- Brain Yoga
- AARP Brain Games

*Certaines des images de ce document ont été générées par Canva (canva.com)*

# Protéger aujourd'hui sa mémoire de demain

## LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LE RISQUE DE DÉMENCE

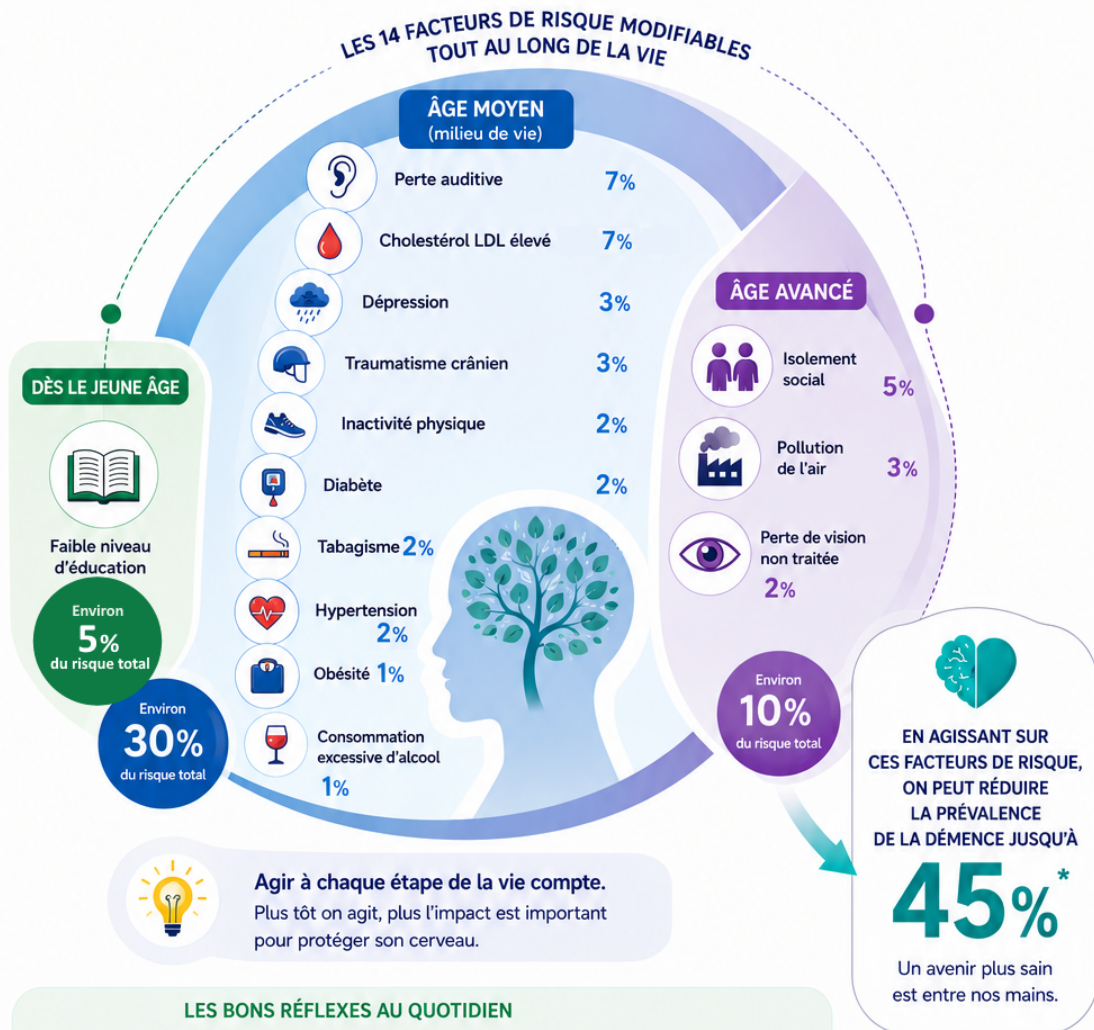


La démence n'est pas une fatalité.

De nombreux facteurs liés à notre mode de vie peuvent **augmenter ou réduire le risque** de déclin cognitif et de démence.



Agir tôt, à chaque âge, c'est protéger sa mémoire et préserver son autonomie.



Agir à chaque étape de la vie compte.

Plus tôt on agit, plus l'impact est important pour protéger son cerveau.

### LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN



Être actif physiquement



Adopter une alimentation équilibrée



Maintenir le lien social



Stimuler son cerveau



Bien dormir



Surveiller sa santé



Chaque petit geste compte pour préserver votre mémoire et votre qualité de vie.



Source : The Lancet Commission on dementia prevention, intervention and care: updated report (2024)  
DOI : 10.1016/S0140-6736(24)01296-0 | [www.thelancet.com/infographics-do/dementia-risk](http://www.thelancet.com/infographics-do/dementia-risk)

Générateur d'image OpenAI. (2026).  
ChatGPT (version GPT 5.4)  
[grand modèle de langage].  
Généré le 20 mai 2026 à  
<https://chat.openai.com>



ASSISTÉ  
PAR L'IA