

Cultiver la soif d'apprendre



Cap vers l'étude Luci !

Design UI / UX :
qu'est-ce que ça
mange en hiver ?

Place aux bons coups
des participant(e)s
Luci

... et bien plus !

Le goût d'apprendre

Trucs et astuces pour se lancer dans une nouvelle aventure d'apprentissage.

La cuisine d'assemblage

Pour apprendre à cuisiner plus souvent, sainement et simplement.

Routine d'étirements du matin

Pour réveiller doucement les muscles... et le cerveau endormis !

Dans cette édition

SÉLECTIONNEZ
UN ARTICLE
POUR Y
ACCÉDER EN
UN CLIC!

STIMULATION INTELLECTUELLE



07. Le goût d'apprendre

Trucs et astuces pour se lancer dans une nouvelle aventure d'apprentissage.

ALIMENTATION



10. La cuisine d'assemblage à la rescousse

Pour apprendre à cuisiner plus souvent, sainement et simplement.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



14. Routine d'étirements du matin

Pour réveiller doucement les muscles... et le cerveau endormis !



NOUVEAUTÉS

04. Le LuciLAB

Cap vers l'étude Luci : pour tout savoir sur notre projet de recherche prévu cet automne.

12. La popote de Guillaume

Un bol-repas méditerranéen facile à assembler.

16. Le Coin Techno

Notions de design UI / UX pour en apprendre plus sur ce domaine émergent.

18. La page ludique

Les bons coups de nos participant(e)s... pour vous inspirer et vous en mettre plein la vue !



PRÉFACE

Il n'y a pas d'âge pour cultiver son désir d'apprendre.



Le mot de Isabelle

RETOUR
VERS LA
TABLE DES
MATIÈRES

Le domaine des neurosciences nous a apporté des clés extraordinaires pour mieux comprendre le fonctionnement de notre cerveau. Grâce à ces découvertes, on sait notamment que nos réseaux de neurones ne sont pas figés dans le temps, et que le cerveau continue de se modeler tout au long de notre vie en fonction de nos expériences et apprentissages.

Avec l'arrivée prochaine de la saison automnale et le retour à une routine plus casanière, pourquoi ne pas en profiter pour cultiver votre envie d'apprendre en explorant une nouvelle activité stimulante pour le cerveau ? Que ce soit en approfondissant vos connaissances sur une technique culinaire ou la technologie, en pratiquant une nouvelle routine d'entraînement ou en vous plongeant dans un loisir créatif qui vous fait vibrer depuis longtemps ; les possibilités sont nombreuses ! Ce bulletin regorge d'informations, de trucs et astuces pour vous donner des idées et vous motiver à plonger dans ce qui vous passionne... pour un automne haut en couleur !

Vous inspirer, vous informer et vous outiller dans l'adoption d'habitudes de vie qui favorisent la santé de votre matière grise, c'est notre mission.

Bon automne !

Isabelle, Directrice de la recherche chez Luci

alzheimer's association®

AAIC > 22

Les résultats de notre étude présentés à l'Alzheimer's Association International Conference (AAIC)

En juillet dernier, dans le cadre de l'[Alzheimer's Association International Conference \(AAIC\)](#), notre équipe de recherche était fière de présenter le fruit de son travail à la communauté scientifique internationale œuvrant à faire avancer les connaissances sur la maladie d'Alzheimer.

Notre première étude (Preuve de concept) a révélé que l'utilisation de l'application Luci par un groupe de 39 adultes de 50 à 70 ans pour une durée moyenne de 8 semaines a permis d'entraîner un changement cliniquement significatif dans l'adoption d'une saine alimentation, le niveau d'activité physique ou le degré de stimulation intellectuelle chez environ la moitié des participants et participantes.

Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à la réalisation de l'étude, incluant notre équipe de conseillers en saines habitudes de vie et les membres de notre comité scientifique.

« Quoi de neuf chez Luci ? »

En route vers la deuxième phase de l'étude Luci !

Après une première étude aux résultats encourageants réalisée l'an dernier, l'équipe Luci entamera cet automne la deuxième phase de son processus de validation scientifique en 3 étapes. Notre première étude a montré qu'une approche numérique comme celle de Luci peut effectivement entraîner des changements cliniquement significatifs dans le mode de vie des participants. Notre équipe tente maintenant de vérifier si ces effets peuvent être reproduits à plus grande échelle.

[Pour en savoir plus sur l'étude >](#)

[Pour m'inscrire à l'étude Luci](#)



Le LuciLAB – carte d'embarquement

DESTINATION :

L'étude Luci (phase 2 – Faisabilité)

DÉPART :

À partir de novembre 2021



Faire progresser les connaissances scientifiques dans le domaine de la prévention du déclin cognitif et de la maladie d'Alzheimer, c'est l'un des objectifs de Luci. Saviez-vous que vous pouviez aussi y contribuer en participant à notre étude cet automne ? Cap vers l'étude Luci !

🕒 Temps de lecture : 5 min.

À propos de Luci

Notre équipe de *Recherche et Intervention* amène la science à la pratique avec l'application numérique Luci.

Cette solution préventive propose un accompagnement gratuit pour guider les personnes dans l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé du cerveau, dans le but de contribuer à réduire le risque de la maladie d'Alzheimer. Fondé sur des théories éprouvées en changement de comportement, l'accompagnement offert est hautement personnalisé.

En alliant l'assistance d'un conseiller ou d'une conseillère en saines habitudes de vie et le côté pratique de la technologie, le programme Luci permet d'explorer les motivations et les barrières des usagers de l'application pour les aider à adopter des comportements sains durables.

La prévention demeure à ce jour la stratégie la plus prometteuse pour réduire le risque de développer un trouble cognitif comme la maladie d'Alzheimer.

À propos de l'étude

L'étude scientifique est réalisée par notre département de *Recherche et Intervention*, en collaboration avec le Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) et un comité scientifique composé de chercheurs de renom.

Après une première étude aux résultats encourageants complétée au début 2021, nous entamerons à l'automne 2021 la deuxième étude (étude de faisabilité) comprise dans notre processus de validation scientifique en 3 phases. La dernière phase de l'étude est prévue pour 2023.



Faites connaissance avec les chercheuses responsables de l'étude



ISABELLE LUSSIER, PH. D.

Directrice de la recherche chez Luci

Elle dirige les activités de l'équipe *Recherche et Intervention*.

Dre Lussier est neuropsychologue de formation et s'intéresse aux maladies neurodégénératives affectant la cognition. Elle détient plus de 25 ans d'expérience en recherche clinique.



SYLVIE BELLEVILLE, PH. D.

Professeure titulaire au Département de Psychologie de l'Université de Montréal, et directrice de laboratoire au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM).

Depuis plus de 25 ans, les travaux de Dre Belleville sont dédiés à mieux comprendre les enjeux liés au vieillissement et aux maladies neurodégénératives.

Grands objectifs de l'étude Luci prévue cet automne

Les objectifs de cette étude de faisabilité visent à déterminer si le programme Luci...

1.

... arrive à rejoindre et intéresser les personnes qui pourraient en bénéficier.

2.

... amène un changement cliniquement significatif dans les habitudes de vie des participant(e)s, et ainsi potentiellement réduire le risque de développer un trouble cognitif comme la maladie d'Alzheimer.

3.

... entraîne un impact positif sur la santé et le bien-être des participant(e)s.

Foire aux questions pour tout savoir (ou presque !) sur l'étude

Comment participer ?

Pour participer, il vous faut :

- Être âgé entre 50 et 70 ans ;
- Souhaiter faire des changements dans votre mode de vie dans l'un des 3 domaines suivants : activité physique, alimentation ou activités intellectuellement stimulantes ;
- Avoir environ 30 minutes par semaine à consacrer au programme durant 24 semaines ;
- Ne pas avoir reçu un diagnostic de problèmes de mémoire ou autres problèmes cognitifs ;
- Ne pas avoir de problèmes mentaux, physiques ou alimentaires graves ;
- Avoir accès à Internet et à un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent.

Ça commence quand ?

L'étude débute en novembre 2021. Les participant(e)s recevront un formulaire d'information et de consentement, puis seront invités à débiter leur parcours dans l'application Luci. Puisque le nombre de conseiller(ère)s Luci est limité, la première rencontre aura lieu à différents moments au cours de l'automne 2021 et l'hiver 2022.

Combien ça coûte ?

La participation à cette étude est **entièrement gratuite**. Les participant(e)s recevront une compensation financière symbolique à titre de remerciement, qu'ils seront libres de remettre ou non à une cause de leur choix (p.ex. Société Alzheimer).

Pour combien de temps ?

Le programme dure **24 semaines, à raison d'environ 30 minutes par semaine**. Durant cette période, vous aurez accès à des rencontres avec votre conseiller(ère) en saines habitudes de vie à raison d'une rencontre par semaine pour les 12 premières semaines, puis aux 2 semaines par la suite.

Quelles sont les données recueillies au cours de cette étude ?

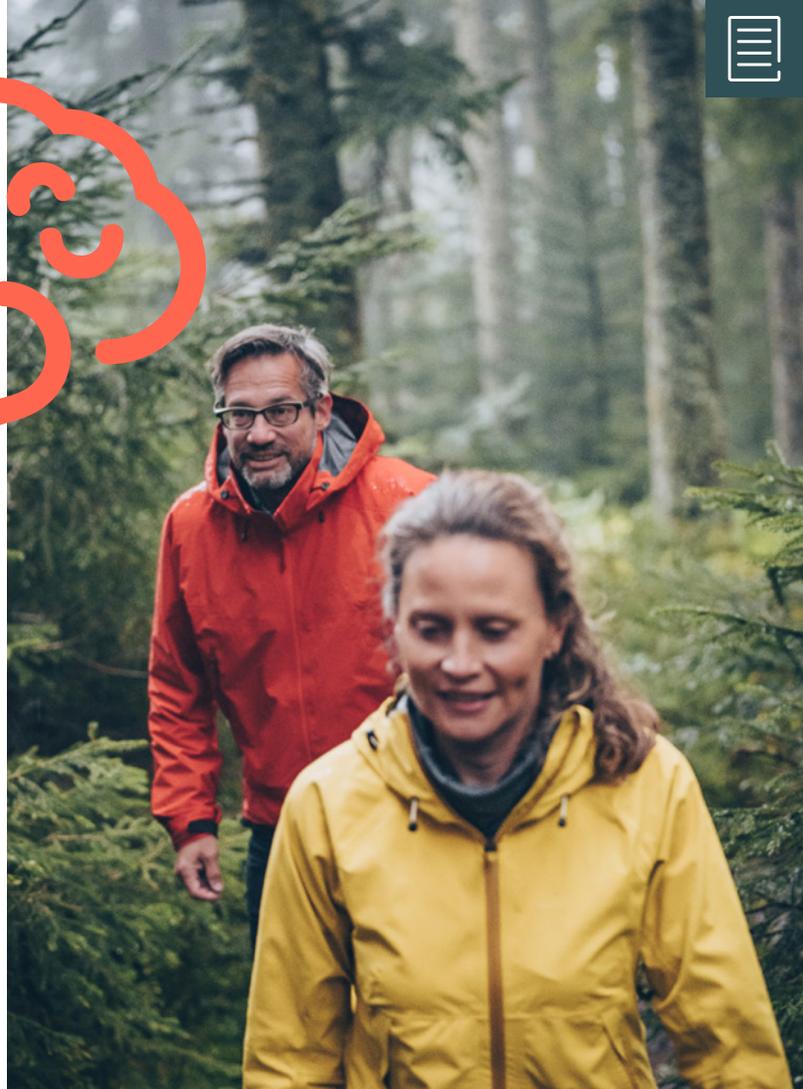
Des informations seront collectées, notamment sur :

- Votre âge et état civil ;
- Votre état de santé (p. ex. problèmes de santé passés et présents) ;
- Vos habitudes alimentaires ;
- Votre participation à des activités physiques et à des activités intellectuellement stimulantes.

Est-ce que les données sont recueillies de façon sécuritaire et confidentielle ?

Les données sont recueillies de façon **entièrement sécuritaire et confidentielle**. L'application Luci est conforme aux normes actuelles en matière de cybersécurité au Canada. La [sécurité et la confidentialité](#) de vos données personnelles sont notre priorité !

Le Comité d'éthique de la recherche vieillissement-neuroimagerie du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL) ont approuvé l'étude et en assureront le suivi.



Nous invitons les personnes âgées entre 50 et 70 ans à se porter volontaires pour participer à notre étude de faisabilité.

L'étude de faisabilité est une opportunité de participer gratuitement au programme, tout en contribuant à l'avancement de la recherche sur la maladie d'Alzheimer. Dans le futur, votre participation à cette étude pourrait améliorer le sort des personnes à risque !

Pour en savoir plus ou pour s'inscrire comme volontaire pour participer à l'étude...

info.lucietmoi.ca/recherche >



Le goût d'apprendre : trucs et astuces pour développer sa confiance en soi

Votre mémoire vous joue parfois des tours ? Votre concentration n'est plus ce qu'elle était ? Rassurez-vous : bien qu'ils soient parfois frustrants, ces légers désagréments font partie du vieillissement normal... et ne vous empêchent aucunement de vous lancer dans de nouvelles aventures d'apprentissage !

🕒 Temps de lecture : 4 min.



Le plaisir : une clé pour oser

Avec l'âge, on a parfois tendance à penser qu'il est probablement trop tard pour essayer quelque chose de nouveau... Pourtant, c'est bien la nouveauté qui stimulera le mieux notre cerveau. La matière grise carbure aux nouveaux apprentissages ! Comment oser sortir de sa zone de confort ?

D'abord, en choisissant une activité qui nous inspire. Qu'avez-vous envie d'essayer depuis longtemps ? Qu'est-ce qui vous passionne ? La peinture aquarelle ? La cuisine italienne ? La photo urbaine ? L'astronomie ? La théologie ? Un cours d'anglais ? Les formules d'apprentissage sont aussi nombreuses que les domaines d'intérêt.

Quelle que soit l'activité choisie, le plaisir doit être au rendez-vous. Il est au cœur de l'apprentissage, de la motivation et de la persévérance !

C'est un secret de polichinelle : quand on aime ce qu'on fait, on se concentre plus facilement et on retient mieux l'information. Notre savoir et nos compétences se développent tout naturellement, jusqu'à l'acquisition d'une confortable maîtrise de la discipline choisie.



Le saviez-vous ?

Le cerveau ne cesse jamais d'évoluer; il intègre de nouvelles connaissances tout au long de la vie. Autrement dit, il n'y a pas d'âge pour apprendre. Place aux nouvelles activités !



5 astuces pour favoriser son apprentissage

1. Choisir un moment de la journée où on se sent plus alerte pour faire l'activité choisie, par exemple **le matin**.
2. Séparer les périodes de pratique de l'activité en petits **blocs de 15 à 30 minutes**, par exemple.
3. **Impliquer un ami ou trouver un prof** pour nous accompagner dans le projet peut aider à renforcer notre motivation.
4. Combiner l'activité à **une habitude quotidienne**, comme la lecture du journal ou un mot croisé avec le café du matin : une bonne façon de sortir de son confort... tout en le conservant !
5. Prendre des **notes manuscrites et faire une synthèse des apprentissages** peut aider à favoriser l'intégration de ces derniers.

Comment établir une « nouvelle » routine ?

Privilégiez la simplicité ! Pour commencer, il est préférable de choisir une activité qui s'intègre facilement à son quotidien, et de respecter son rythme et ses limites. On mise sur le plaisir et le bien-être ; ce n'est pas le résultat qui compte ! Une fois l'activité « apprivoisée », on peut graduellement en augmenter la fréquence ou la complexité. Voici quelques exemples.

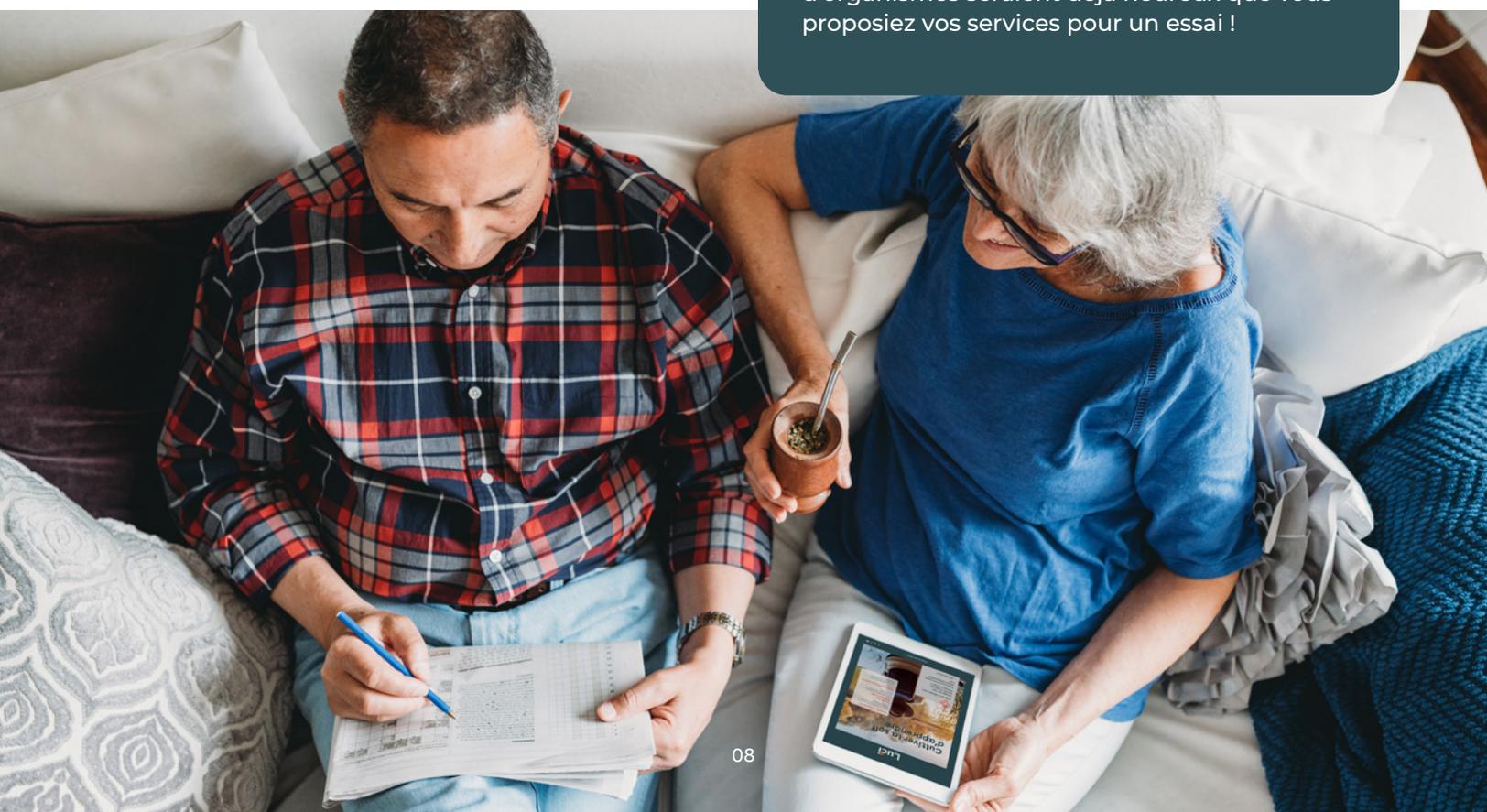
ÊTES-VOUS...

... amateur de *Scrabble* ou d'échecs, mais pas tout à fait prêt à joindre un club ? Pourquoi ne pas tester vos habiletés avec quelques parties de groupe en ligne ?

... passionné d'histoire ou d'art public ? Peut-être inviter un ami à faire une visite de lieux d'intérêt à proximité ?

... tenté par la méditation ou l'apprentissage d'une nouvelle langue ? Une séance d'initiation ou quelques leçons en ligne pourraient être un bon moyen de commencer pour voir si ça vous plaît.

... inspiré par le bénévolat, mais encore réservé à l'idée de vous engager ? Beaucoup d'organismes seraient déjà heureux que vous proposiez vos services pour un essai !





L'imagerie visuelle : un truc pour stimuler la mémoire et favoriser ses apprentissages

Vous avez de la difficulté à retenir le nom d'un nouveau voisin ? Des mots d'une langue étrangère ? Le truc de l'imagerie visuelle a fait ses preuves.

L'IMAGERIE VISUELLE : CRÉER UN SCÉNARIO

Madame Lefebvre vient d'emménager dans l'appartement d'à côté. Comment se souvenir de son nom ? Pensez à faire rimer le nom Lefebvre pour mieux le retenir... Lefebvre...me fait penser à « La fève ». Prenez ainsi un moment pour développer une image mentale d'une fève, puis de l'associer au visage de votre voisine. Imaginez, par exemple, que le haricot prenne la place de son nez !

Certains mots de vocabulaire sont plus difficiles à mémoriser que d'autres, surtout lorsqu'on apprend une nouvelle langue. Créez une image illustrant, à la fois, le sens du mot en français et sa prononciation dans la langue seconde. Par exemple, le mot « gato », en espagnol, signifie « chat ». Visualisez un chat couché sur un gâteau !



Pour en savoir plus



contenu vidéo

Cette conférence sur la [Mémoire et le vieillissement](#), présentée par Simon Cloutier, vous informera sur les différents types de mémoire et la façon dont ils changent au cours du vieillissement. Vous découvrirez aussi des stratégies pour mieux mémoriser l'information. Durée : 54 min.



site internet

[Faites travailler vos méninges](#) avec ce répertoire de trucs et astuces pour les aînés, écrit par Sylvie Belleville, Francine Sophie Fontaine et Brigitte Gilbert, de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM).



La cuisine d'assemblage à la rescousse

Le manque de temps, d'énergie, d'idées et d'habiletés culinaires seraient les principales barrières expliquant pourquoi il peut sembler difficile d'apprendre à cuisiner. Et si on simplifiait la cuisine maison avec la cuisine d'assemblage ? À vos tabliers !

 Temps de lecture : 3 min.

La cuisine d'assemblage : un bon point de départ pour apprendre à cuisiner

La cuisine d'assemblage, c'est l'art de cuisiner à partir d'aliments frais comme les légumes, les œufs, les poissons, les légumineuses, les grains entiers, etc., auxquels on combine des aliments ou ingrédients peu transformés nutritifs (tofu, pâtes alimentaires, etc.).

Vous assemblez le tout directement dans un seul récipient : bol, casserole, poêle, plaque, ou dans un appareil qui travaille pour vous comme la mijoteuse.

Parmi les avantages : la plupart des ingrédients choisis sont prêts à l'emploi et la préparation est simple et rapide. Il y a aussi très peu de vaisselle à laver. On aime !

Suffit de se laisser un peu de temps pour apprivoiser la technique et de ne pas viser la perfection du premier coup.

APPRENDRE À CUISINER, PAS À PAS

Parmi les bonnes habitudes alimentaires à adopter pour être en meilleure santé, cuisiner figure au top du palmarès. Il suffit de le faire un peu plus souvent, et simplement, c'est-à-dire à partir d'aliments frais et peu transformés. Vous savez, ces aliments qui n'ont pas d'étiquette nutritionnelle ou qui affichent de courtes listes d'ingrédients faciles à prononcer ?

Nul besoin de savoir cuisiner comme un chef pour préparer de délicieux repas équilibrés ! Pour apprendre à cuisiner, adoptez la méthode des petits pas. Par exemple, vous pourriez cuisiner 1 repas de plus par semaine, à partir d'une recette simple dénichée gratuitement sur internet.

POURQUOI CUISINER ? PRÉPARER SES REPAS PERMET, NOTAMMENT, DE :

- Mieux contrôler la qualité de ce qu'on mange et ainsi, d'optimiser son niveau d'énergie, tout en améliorant la santé de son corps et de son cerveau.
- Stimuler ses neurones en mémorisant, par exemple, les ingrédients et étapes de ses recettes favorites, en calculant mentalement les quantités nécessaires pour doubler ou tripler une recette, en explorant de nouvelles techniques culinaires, etc. La cuisine peut solliciter le cerveau d'une foule de façons !
- Économiser gros ! Cuisiner ses repas et ses collations au lieu de se rendre au resto-minute du coin ou à la machine distributrice permettrait d'économiser de 6 500 \$ à 9 000 \$ par année¹.

¹[Viens manger! Trucs et recettes rusés.](#)

L'ABC de la cuisine d'assemblage

A. Choisir une recette simple comme un bol-repas, un repas complet sur une plaque ou un touski (tout ce qui reste !). Consultez nos suggestions aux pages [12](#) et [13](#).

C. Assembler la recette directement dans un seul récipient : bol, plaque, casserole, poêle, mijoteuse, etc.

B. S'assurer d'avoir les ingrédients nécessaires, crus ou précuits, au frigo, au congélateur et au garde-manger, pour préparer cette recette.

Vous pourriez prendre un instant durant la semaine pour faire cuire, par exemple, des ingrédients à l'avance comme du quinoa, une poitrine de poulet tranchée et une grande plaque de légumes colorés grillés au four. Ces aliments seront faciles à assembler pour improviser, notamment, notre **Bol-repas méditerranéen**.

BON À SAVOIR

Au moment de servir, équilibrez le tout en mettant à l'honneur les végétaux !

Remplissez la moitié (1/2) de l'assiette ou du bol avec une bonne dose de légumes et/ou fruits colorés et le quart (1/4) avec un grain entier. Compléter le dernier quart (1/4) avec un ou plusieurs aliments protéinés comme des légumineuses, du poisson, des edamames (fèves de soya), des noix et graines, etc.

Mettre la cuisine d'assemblage en pratique !

Avec notre bol-repas méditerranéen...

[...pour ceux et celles qui désirent apprendre à improviser en cuisine >](#)



Avec ces 5 idées de recettes faciles à assembler...

[...pour ceux et celles qui préfèrent apprendre d'une manière guidée, plus structurée >](#)



TRUC RACCOURCI

Choisissez une sauce ou une vinaigrette déjà prête affichant une courte liste d'ingrédients simples, faciles à prononcer. Elle donnera rapidement du pep à votre recette !



GUILLAUME

Adjoint à l'administration
(et cuisinier à ses heures !) chez Luci



Bol-repas méditerranéen à géométrie variable

La recette idéale pour combler les petits creux des cuistots paresseux... et assumés !

 Préparation : 10 min.

 Cuisson : Court, mais variable selon les ingrédients choisis.

 1 portion



Vinaigrette fraîche express

Donne 60 ml (1/4 tasse)

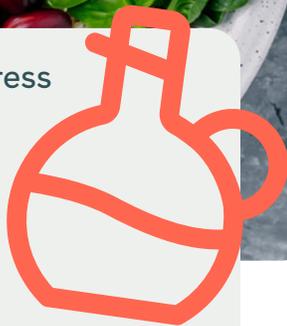
INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

Herbes fraîches hachées, au goût (aneth, basilic, origan, ciboulette)

PRÉPARATION

- Déposer les ingrédients dans un contenant hermétique d'une capacité d'au moins 125ml (1/2 tasse).
- Refermer le contenant et l'agiter vigoureusement pour incorporer tous les ingrédients. Verser sur un bol-repas, une salade ou des légumes servis en accompagnement.



1



Remplir le quart (1/4) du bol avec un grain entier cuit de votre choix. Voici des exemples :

Couscous de blé entier ; **Quinoa** ; **Sarrasin** ; **Orge** ; **Riz brun** ou sauvage ; **Vermicelles de riz brun** ; **Pâtes alimentaires** de blé entier, de quinoa ou de riz brun, etc.

2



Remplir la moitié (1/2) du bol avec 2 ou 3 légumes parmi les suivants :

Laitues variées (romaine, roquette, Boston, jeunes épinards) ; **Tomates cerises** ; **Concombre** en dés ; Tranches d'**avocat** ; **Choux** émincés (rouge, vert, de Bruxelles) ; **Carottes** et **courgettes** râpées ou en rubans ; Tranches de **betteraves** ou de **radis** ; Fleurons de **brocoli** crus ou blanchis, etc.

3



Compléter le dernier quart (1/4) du bol avec un ou des aliments protéinés, au choix :

Poulet cuit ; **Poissons** ou **fruits de mer** cuits ou en conserve (saumon, truite, maquereau, thon, sardines, crevettes nordiques) ; **Légumineuses** en conserve (pois chiches, haricots, lentilles, lupins) ; **Edamames** (fèves de soya) ; Cubes de **tofu** ou **tempeh** marinés et poêlés ; **Œuf** à la coque ou poché, etc.

4



Ajouter la touche finale : quelques idées de sauces et garnitures

Un filet de **vinaigrette** fraîche express (voir recette) ou d'**huile d'olive** ; **Sauce tzatziki** ou **houmous** (maison ou du commerce) ; **Olives** et **tomates séchées** dans l'huile (pas trop, elles sont salées !) ; **Cœurs d'artichauts** ; Quartiers d'**agrumes** (orange, citron) ; **Noix de Grenoble** ; **Graines** (chia, chanvre, citrouille, tournesol) ; **Levure nutritionnelle** ; **Fruits séchés** (raisins, canneberges), etc.

5



Assemblez et dégustez !



5 idées de recettes pour pratiquer la cuisine d'assemblage

SUR LA PLAQUE : UN REPAS COMPLET CUIT AU FOUR !

1. [Riz frit aux crevettes](#), de Ricardo (de préférence, utilisez du riz brun ou sauvage et ajoutez un filet d'huile d'olive dans la sauce) ;
2. [Saumon au citron et à l'érable, avec asperges et pommes de terre grelots](#), de La Presse (n'hésitez pas à y ajouter une foule de légumes au choix comme des haricots verts, des fleurons de chou-fleur, des tranches de poivrons ou de courgettes, alouette !) ;
3. [Plaque de tofu et de poulet à l'asiatique](#), de Savourer par Geneviève O'Gleman (à servir avec du riz brun, des vermicelles de riz brun ou des nouilles soba au sarrasin).

DES TOUSKIS : TOUT CE QUI RESTE !

4. [Quesadillas vide-frigo](#), de Savourer par Geneviève O'Gleman ;
5. [Salade de légumineuses](#), du livre Viens Manger ! (p.112).

Pour en savoir plus



sites internet

Découvrez une foule de recettes simples dans le livre Viens Manger! [Trucs et recettes rusés](#) de l'Université de Montréal, ainsi que dans la section « [Nos recettes touski](#) » et « [Recettes faciles pour apprendre à cuisiner](#) » du site web Mordu.



activités en personne
ou virtuelles

Cuisiner à plusieurs peut multiplier le plaisir et booster votre motivation ! Pour joindre un groupe d'apprentis cuisiniers de votre région, visitez le site du [regroupement des cuisines collectives du Québec](#).



Routine d'étirements du matin

Pour réveiller doucement les muscles et les articulations endormis, cette routine d'étirements simples de 5 minutes est tout indiquée. Pour bien démarrer votre journée (même avant d'avoir bu votre café !), elle combine des mouvements variés faisant travailler la mobilité des articulations, l'équilibre, la coordination et la souplesse.

Durée : 5 min.

LEXIQUE DES ACTIVITÉS D'ÉQUILIBRE, DE COORDINATION ET DE SOUPLESSE

L'ÉQUILIBRE est la capacité à contrôler la position de votre corps, que vous soyez immobile ou en mouvement.

LA COORDINATION est la capacité à synchroniser les différentes parties de votre corps (par exemple l'œil et la main, ou les bras et les jambes) lorsque vous effectuez un mouvement.

LA SOUPLESSE (ou flexibilité) est l'habileté à exécuter la pleine amplitude de mouvement d'une articulation comme les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules et le cou.

Ces trois aptitudes sont vos alliées pour demeurer mobile et agile dans vos mouvements et déplacements, et ainsi diminuer les risques de chute et de blessure.

On commence par un échauffement

Assis confortablement au sol (sur un tapis de sol ou d'exercice), c'est un départ avec cet échauffement des épaules, des poignets et de la colonne vertébrale.

1

Effectuez des **cercles (rotations) des épaules vers l'avant** pendant 10 secondes, puis faire des cercles vers l'arrière.
10 SEC. + 10 SEC.

2

Secouez les mains pendant 10 secondes.

3

Entrelacez les doigts de la main gauche autour du poignet droit, puis soulevez les bras vers le plafond. Penchez-vous du côté gauche pour étirer le **le muscle grand dorsal** pendant 10 secondes. Répétez de l'autre côté.
10 SEC. PAR CÔTÉ

4

POSTURE DE LA VACHE (DOS CREUX)

POSTURE DU CHAT (DOS ROND)

EN ALTERNANCE PENDANT 30 SECONDES

Dans la posture de la table (à 4 pattes), alignez vos mains avec vos épaules, et vos genoux avec vos hanches.

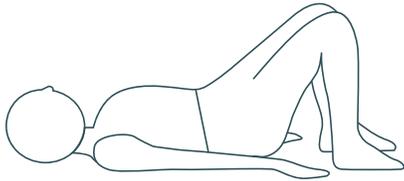
En creusant le bas du dos, inspirez dans la **posture de la vache. Le dos est creux.**

Expirez en arrondissant le dos pour amener le nombril vers la colonne vertébrale. C'est la **posture du chat**. Alternez ensuite le dos creux et le dos rond pendant 30 secondes.

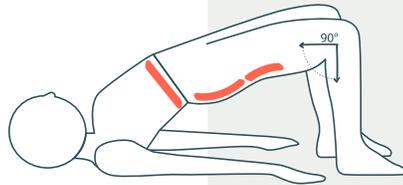
On se met (légèrement !) au défi avec la posture du demi-pont

5

PRÉPARATION À LA POSTURE (HANCHES AU SOL)



POSTURE DU DEMI-PONT (HANCHES SOULEVÉES VERS LE PLAFOND)

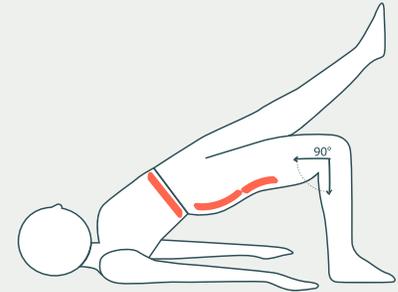


ASTUCE
Engagez les muscles à l'arrière des cuisses, les fessiers et les abdominaux pour vous rendre stable dans cette posture.



Pour créer votre routine sur-mesure, vous pouvez ajouter d'autres [exercices ou postures de yoga](#) qui vous plaisent au cours de cette étape !

Étendez-vous sur le dos, puis amenez les talons le plus près possible des fessiers. Les pieds et les jambes sont à la largeur des hanches. Avec les bras, le long du corps, pressez contre le sol pour fournir un appui stable, puis inspirez dans la **posture du demi-pont** en soulevant les hanches vers le plafond. Expirez en déposant les hanches à nouveau au sol. Répéter la séquence **de 3 à 5 fois**.



VARIANTE

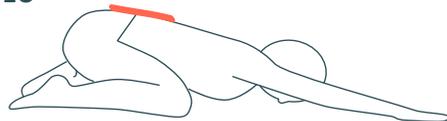
Pour un défi supplémentaire, tout en restant dans la posture du demi-pont, levez un pied, puis l'autre, vers le haut.

Le retour au calme

6

POSTURE DE L'ENFANT AVEC JAMBES EN ÉCART

15 À 30 SEC.



En douceur et en contrôle, reprenez la posture de la table (à 4 pattes, voir **étape 4**).

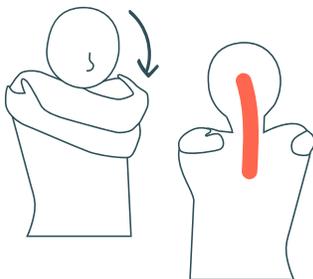
Écartez les genoux à environ la largeur d'un tapis d'exercice. Assoyez-vous sur vos talons pour adopter la **posture de l'enfant**. **Les bras sont allongés vers l'avant**. Respirez profondément et prenez ce moment pour vous détendre et relâcher le bas du dos pendant 15 à 30 secondes.

7



Assoyez-vous dans une posture confortable (à genoux ou jambes croisées), puis attrapez les 2 mains à l'arrière de votre dos. Abaissez les épaules, serrez les omoplates ensemble, et si possible, soulevez légèrement les mains vers le haut. Maintenez cet étirement de la poitrine et de l'avant des épaules pendant 10 secondes.

8



15 SEC. + 15 SEC.

Saisissez vos épaules avec les mains opposées, par exemple en déposant le bras droit sous le bras gauche. Vous méritez ce câlin ! Approchez le menton vers la poitrine pour profiter d'un **étirement à l'arrière de la nuque**. Inspirez et expirez calmement 15 secondes, sans essayer de modifier votre respiration. Alternez ensuite les bras; le bras droit est au-dessus du bras gauche durant 15 secondes.

BON À SAVOIR

On recommande de cumuler 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou 75 minutes d'intensité élevée chaque semaine. Les activités de coordination, d'équilibre et de souplesse comme le yoga, le tai-chi et les jeux d'adresse (p. ex. quilles) vous permettent de travailler l'attention et la concentration, d'améliorer votre posture et de diminuer le risque de chutes et de pertes d'équilibre.

Félicitations d'avoir pris le temps de bouger ce matin !



MARIA

Designer UX/UI chez Luci



Notions de design UI / UX

Le design UI/UX, qu'est-ce que ça mange en hiver ? Apprenez-en plus sur ce domaine technologique en émergence avec Maria, la designer UX/UI de l'application Luci.

 Temps de lecture : 3 min.

Q1 : Bonjour Maria ! Le design UI/UX, qu'est-ce que c'est ?

RÉPONSE :

Bonjour ! UI signifie « User Interface (Interface Utilisateur) ». Dans une application comme Luci, le UI correspond aux éléments visuels et à l'apparence, la mise en page, l'esthétique, les animations et l'imagerie. Je m'assure que le UI est cohérent avec l'image de marque de Luci (choix des couleurs, des typographies, etc.). On doit en effet s'assurer qu'il y ait une uniformité avec l'univers visuel de nos différentes plateformes comme le site web, les réseaux sociaux ou les documents imprimés.

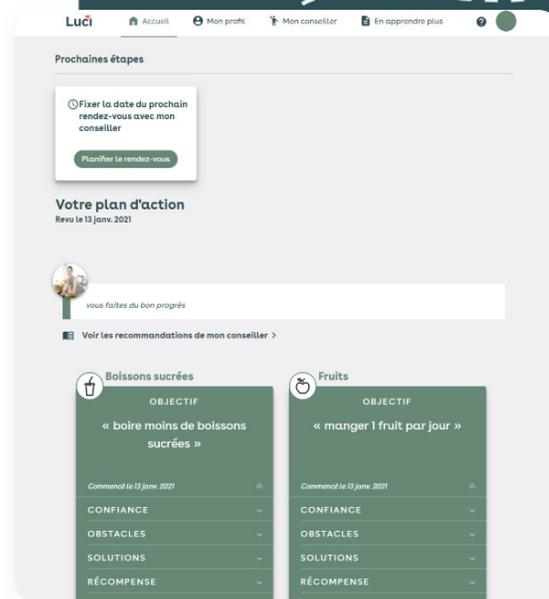
Le UX, ou « User Experience (Expérience Utilisateur), fait référence à la qualité de l'expérience vécue par l'utilisateur ou l'utilisatrice. Est-ce que les fonctionnalités de l'application sont faciles à utiliser ? Est-ce que l'application est intuitive et accessible à tous ? Le UX considère aussi l'impact émotionnel engendré au cours de l'expérience. Est-ce que l'utilisateur a envie de l'utiliser ? Son expérience a-t-elle été positive ? A-t-il envie de s'en servir à nouveau ?

Les impacts du UX / UI

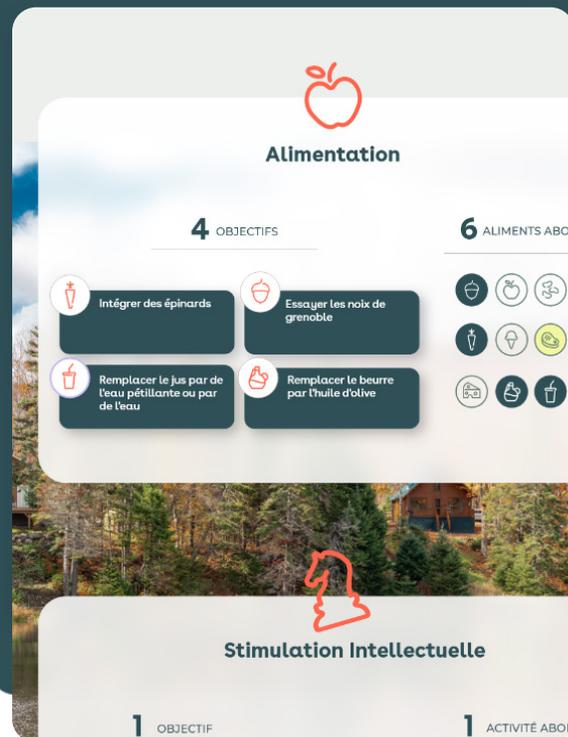
dans l'appli Luci

 Mes objectifs

Octobre 2020



Octobre 2021





Q2 : En quoi le design UI/UX est-il pertinent pour les participants et participantes de l'application Luci ?

RÉPONSE :

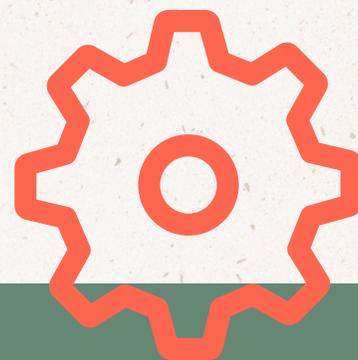
Même si une application est jolie, personne n'aura envie de s'en servir si elle est complexe ou frustrante à utiliser. À l'inverse, c'est aussi vrai : une application parfaitement fonctionnelle, mais déplaisante à regarder, n'est pas aussi attirante pour les usagers.

Par exemple, bien qu'une bouteille de ketchup en verre soit plus jolie qu'une bouteille de plastique, il est difficile de récupérer le ketchup qui se trouve au fond de la bouteille. La bouteille de plastique imite l'apparence de la bouteille de verre, tout en étant plus fonctionnelle. Le UI/UX repose sur ce même équilibre : **on désire que nos usagers apprécient les fonctionnalités et l'apparence de Luci.** Avec le soutien technologique de notre application et l'accompagnement humain personnalisé d'un conseiller(ère) en saines habitudes de vie, on souhaite les outiller pour les aider à atteindre plus efficacement leurs objectifs !

Q3 : Pour terminer, peux-tu nous en dire plus sur le processus de développement d'une application comme Luci ?

RÉPONSE :

Notre équipe de développement *Opérations, Produit et Technologie*, avec le soutien de tous les départements de Luci, notamment de l'équipe de *Recherche et Intervention*, améliore continuellement l'application selon une méthode dite « AGILE » (**voir Comprendre la Méthode AGILE**). Cette méthode, populaire dans le développement d'applications et de logiciels, permet le déploiement graduel et l'évolution constante de Luci. Cela assure que notre développement est efficace, tout en apportant des améliorations en continue pour répondre aux besoins de nos usagers.



Comprendre la Méthode AGILE

La figure suivante illustre les différences entre 2 méthodes de développement d'un produit comme un logiciel ou, dans cet exemple, un moyen de transport. La première méthode est traditionnelle et la deuxième est « AGILE ».

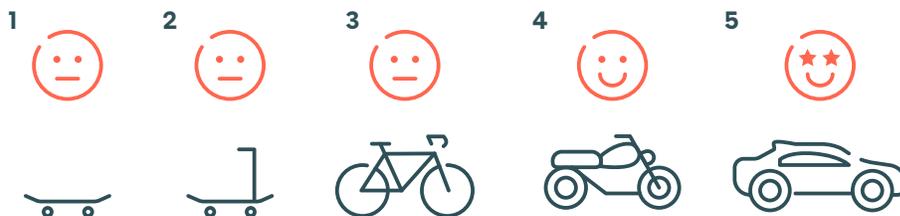
Méthode 1 : Traditionnelle

Développer un moyen de transport selon une méthode traditionnelle exige plusieurs étapes (élaboration des requis et du design, construction et assemblage des pièces, etc.), et ce, bien avant qu'il soit prêt à rouler. Même si le plan pour construire la voiture illustrée à droite a été impeccablement conçu, rien ne garantit qu'elle roulera adéquatement lors des dernières étapes de son développement.



Méthode 2 : AGILE

Dès la première phase du développement selon une méthode AGILE, on préconisera plutôt la construction d'un moyen de transport comme une planche à roulettes. Même si une planche à roulettes est moins confortable et performante qu'une voiture, elle permet l'essentiel : se déplacer. La planche évoluera toutefois vers des moyens de transport plus élaborés comme la trottinette, le vélo, la moto... puis la voiture. **À chaque phase de développement, « ça roule » avec la méthode AGILE !**



CHARLES-ÉMILE

Conseiller principal en saines habitudes de vie chez Luci

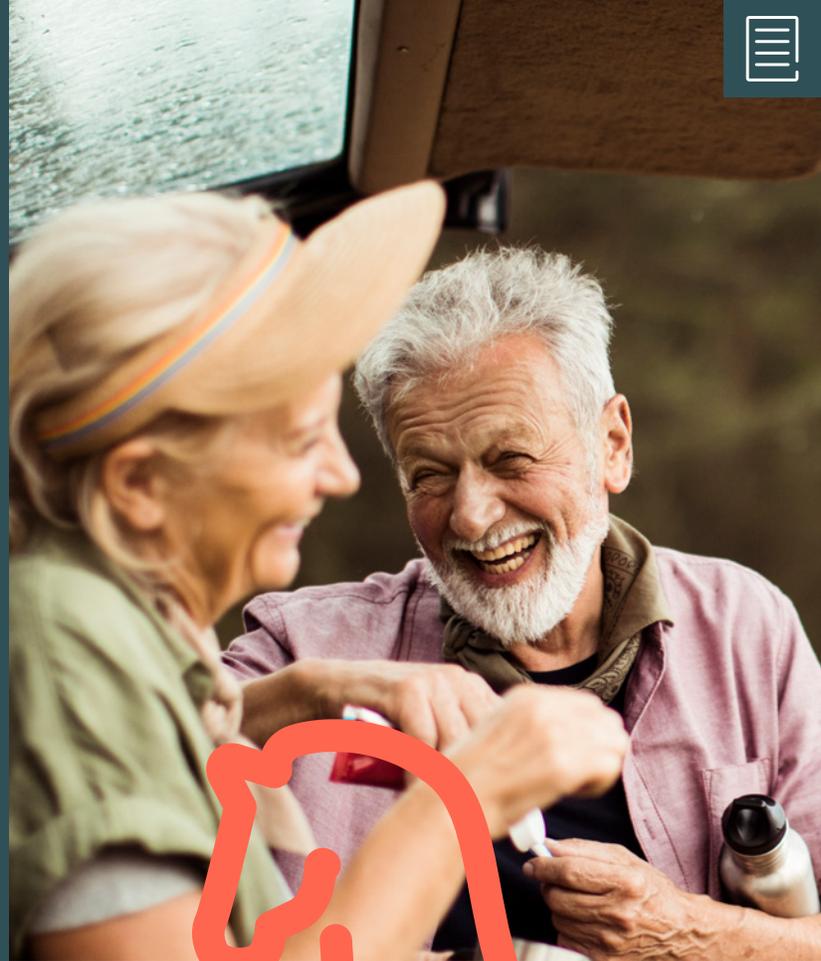


Citation de Charles-Émile

« Je serai perdant quand je ne me relèverai plus, mais tant que je me relève, je suis gagnant. »

– YVES AUBERSON

Rien n'arrête le grand sportif Yves Auberson ! À l'âge de 35 ans, on lui diagnostique la maladie de Parkinson, une condition neurodégénérative. Qu'à cela ne tienne, il parcourra à pied et en solo, à 51 ans, plus de 1000 km dans les Alpes.



Bons coups de nos participant(e)s

L'ÉVEIL DU PLAISIR DE BOUGER ET D'APPRENDRE

Louis Lessard, 67 ans, de Lévis (Chaudière-Appalaches)

« Après une période de sédentarité, j'ai réalisé que ma forme physique avait décliné : endurance, équilibre, force, coordination et souplesse. Le programme Luci m'a permis, par une approche personnalisée, de graduellement acquérir des habitudes de vie plus saines et la motivation pour maintenir le cap à long terme.

Maintenant, je suis fier de dire que j'ai un mode de vie nettement plus actif et stimulant pour mon cerveau qui inclut, chaque semaine, de la marche,

des exercices d'étirements et de souplesse, des séances de yoga, du vélo, des séances d'apprentissage d'espagnol et le visionnement de documentaires instructifs. Tous ces changements me procurent beaucoup de bienfaits (énergie, sentiment de fierté, me sentir bien dans mon corps et plus en forme, etc.), et me permettront de vieillir en meilleure santé. »

Merci à M. Lessard et M. Robert pour leurs précieux partages !

Si vous participez au programme Luci, n'hésitez pas à nous partager vos témoignages, succès, créations, etc. au lucietmoi.ca/contact/ >

DES BIBITTES PLEIN LA VUE !

Pierre Robert, 69 ans,
de Saint-Rémi (Montérégie)

« Quelle belle opportunité de participer au programme Luci ! Un beau défi à relever pour améliorer mon mode de vie et plusieurs facettes de ma santé.

Comme projet de stimulation intellectuelle, j'ai décidé d'améliorer mes connaissances en entomologie et du coup parfaire ma technique de prise de vue photographique pour mes petits amours : les insectes. J'ai le plaisir de partager ici quelques photos avec vous.

Merci à toute l'équipe Luci ! »



1



2



3

1. L'abeille domestique (*Apis mellifera*) - Ordre des Hémiptères.
2. Membracide (*Entylia carinata*) - Ordre des Hémiptères, protégé par 2 fourmis *Lasius* - Ordre des Hémiptères.
3. Le téléphore fauve (*Rhagonycha fulva*) - Ordre des Coléoptères.

5								7
		4			7	5	9	
	3		5			4	8	
					1		6	3
	1	6		2		8	4	
7	9		4					
	7	2			8		1	
	5	1	6			2		
6								8

Sudoku pour s'amuser... tout en faisant travailler ses neurones !



Psst ! Voici la solution.
Pas de triche ! >



Luci

Nous espérons que vous avez apprécié la lecture de cette deuxième édition du bulletin Luci !

Pour lire (ou relire !) notre première édition, c'est ici.



5	6	9	8	1	4	3	2	7
1	8	4	2	3	7	5	9	6
2	3	7	5	9	6	4	8	1
4	2	5	9	8	1	7	6	3
3	1	6	7	2	5	8	4	9
7	9	8	4	6	3	1	5	2
9	7	2	3	4	8	6	1	5
8	5	1	6	7	9	2	3	4
6	4	3	1	5	2	9	7	8

[Solution du sudoku p.19 >](#)

Recevez encore plus d'astuces pour prendre soin de votre cerveau en vous abonnant à notre infolettre mensuelle.

M'abonner

Les articles ont été rédigés par des spécialistes en neurosciences et des professionnels de la santé de Lucilab.

Nos départements de *Recherche et intervention*, *Technologie*, *Marketing et développement des affaires* regroupent des talents variés et complémentaires. C'est grâce à cette équipe multidisciplinaire que Lucilab compte réaliser sa mission sociétale de prévention de la maladie d'Alzheimer avec Luci, son application numérique.

Merci à toute l'équipe de Lucilab, à notre comité scientifique et à nos partenaires, ainsi qu'aux collaboratrices de ce bulletin, Julie Calvé (consultante en communication et rédactrice) et Ariane Savard (graphiste).

Les informations de ce bulletin ne sont pas adaptées pour les personnes ayant des besoins particuliers liés à certaines conditions de santé. Elles ne doivent pas être utilisées comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

Les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Pour toute question, [communiquez avec nous sans hésiter.](#)