

Jouer dehors!

Une bouffée d'air frais pour le cerveau



Nouveautés

Courrier du cerveau: la question d'un lecteur

Inviter Mère Nature à la maison

Bouger pour s'oxygéner

L'air du beau temps vous insuffle une énergie nouvelle? Vous pourriez aller bouger dehors! Laissez-vous inspirer par nos suggestions d'activités.

Quatre activités stimulantes en plein air

Pour profiter de la belle saison tout en « musclant » votre cerveau, ces activités intellectuellement stimulantes se pratiquent à l'extérieur de la maison.

Verdir son assiette

Manger plus vert, c'est-à-dire s'alimenter de façon plus écologique, contribue à la santé de la planète, à la vôtre... et à celle de votre portefeuille! Mais comment faire?

Dans cette édition

NOUVEAUTÉS

05. Courrier du cerveau: les bienfaits de la nature sur la santé cérébrale

La science le dit! La nature aurait des effets positifs sur la santé du cerveau.

ACTIVITÉ PHYSIQUE



09. Bouger pour s'oxygéner

Pour profiter des bienfaits de l'activité physique tout en allant prendre l'air, ces suggestions d'activités pourraient vous plaire!

STIMULATION INTELLECTUELLE



11. Quatre activités stimulantes en plein air

Pour profiter de la belle saison tout en « musclant » votre cerveau, ces activités intellectuellement stimulantes se pratiquent à l'extérieur de la maison.

ALIMENTATION



13. Verdir son assiette

Manger plus vert, c'est-à-dire plus écologique, c'est à la fois bon pour la planète, son portefeuille... et sa santé! Mais comment faire?

17. Le LuciLAB

L'édition-rédaction chez Luci: les mots et les images au service de la santé.

06. Inviter Mère Nature à la maison

Pour mettre du vert dans votre quotidien.

19. Coin Techno

Des applis pour profiter de la nature.

20. Page ludique

Les bons coups de nos participants et participantes.

SÉLECTIONNEZ
UN ARTICLE
POUR Y
ACCÉDER EN
UN CLIC!





De gauche à droite:
André, Marc-André et
Lucie Chagnon

PRÉFACE

On y met du cœur, en gardant
votre santé en tête.

Marc-André au 94^e anniversaire de son grand-père, André Chagnon.



Le mot de Marc-André

En 2014, nous perdions ma grand-mère Lucie des suites de la maladie d'Alzheimer. Vous vous reconnaissez peut-être dans cette histoire. Avec plus de 500 000 personnes touchées par un trouble neurocognitif actuellement au Canada, ma famille n'est pas la seule à traverser une telle épreuve.

À la suite du départ de sa bien-aimée, mon grand-père André était animé par le désir d'avoir un impact dans l'enjeu sociétal grandissant que devenaient les troubles neurocognitifs. Visionnaire, philanthrope (et approchant ses 90 ans!), il souhaitait développer une solution technologique qui aiderait le plus grand nombre de personnes possible à réduire leur risque de déclin cognitif grâce à l'adoption de saines habitudes de vie.

C'est ainsi que l'idée de l'application Luci est née, il y a 8 ans déjà. Avec beaucoup d'humilité, je tiens aujourd'hui les rênes du projet au nom de mon grand-père. Je suis à la fois fier et ému de voir sa vision se concrétiser un peu plus chaque jour, et ce, grâce à la contribution d'une équipe dévouée et mobilisée autour d'une cause commune.

À ceux et celles qui nous lisent, je vous dis merci de cheminer avec nous vers un mode de vie favorable à la santé du cerveau. Ensemble, j'ai espoir que nous réussions à faire une différence dans la prévention des troubles neurocognitifs comme l'alzheimer, une habitude de vie à la fois!

Marc-André Chagnon,
Président de Lucilab et petit-fils d'André et de Lucie Chagnon



Luci, une application bientôt bilingue

Grâce à une importante subvention de l'Agence de la santé publique du Canada et à tout le travail réalisé par notre équipe au cours des six derniers mois, l'application Luci sera bientôt offerte... *in English!*

En collaboration avec les spécialistes du *Center for Aging + Brain Health Innovation (CABHI)*, un chef de file en matière d'innovation dans le domaine de la santé et des soins destinés aux aînés, nous procéderons dès le printemps 2022 à une série de tests-utilisateurs pour évaluer et améliorer cette première version anglophone de l'application Luci.

Ultimement, nous souhaitons pouvoir aider le plus grand nombre d'adultes et d'aînés canadiens à adopter de saines habitudes de vie de façon durable, et ce, dans les deux langues officielles!



**CENTRE FOR AGING
+ BRAIN HEALTH
INNOVATION**
Powered by Baycrest

« Quoi de neuf chez Luci ? »

Des articles dynamiques et encore plus accessibles

Un grand vent de fraîcheur a soufflé sur la bibliothèque de l'application Luci! Le format des articles passe graduellement d'un affichage statique à un univers « virtuel », plus dynamique et mieux adapté à différentes tailles d'écran. L'expérience de lecture vient de marquer plusieurs points de convivialité!

Ce n'est pas tout. Nos articles à la fois éducatifs et pratiques sont désormais accessibles à quiconque s'intéresse à la santé du cerveau et aux saines habitudes de vie. De l'entraînement cérébral aux activités cardiovasculaires, en passant par l'alimentation méditerranéenne, vous pouvez maintenant naviguer allègrement à travers nos contenus, avec ou sans compte utilisateur.

[Je veux consulter la bibliothèque](#)

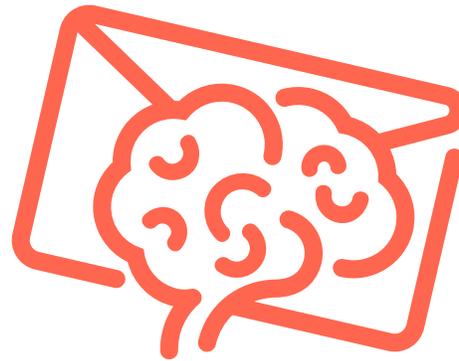


« Quels sont les bienfaits de la nature sur la santé de mon cerveau? »

ÉRIC

49 ans, de Roberval (Saguenay–Lac-Saint-Jean)

 Temps de lecture: 2 min.



Mère Nature prend soin du cerveau

La science le dit! La nature aurait des effets positifs sur la santé du cerveau. L'exposition à un environnement naturel (forêt, parcs, jardins, etc.) **favoriserait l'attention, la mémoire de travail** et d'autres fonctions cognitives, en plus de **réduire la fatigue mentale**.

Pour prévenir le vieillissement du cerveau, les médecins prescriront-ils bientôt des « bains de forêt »? Le jour est arrivé! Des médecins canadiens peuvent désormais prescrire des cartes d'accès dans les parcs nationaux à leurs patients souffrant d'anxiété ou de dépression. Au Japon, le « bain de forêt » (*shinrin-yoku*) connaît une popularité grandissante comme **stratégie de réduction du stress**. De nombreux chercheurs se sont penchés sur le phénomène et ont observé des bienfaits importants de cette pratique chez les Japonais.

Faut-il enlacer un arbre?

Une théorie un peu farfelue veut que le simple fait d'entourer un arbre de ses bras favorise le bien-être. Hum... peut-être, mais ce n'est pas démontré! Chose certaine, **le contact avec la nature aide grandement à réduire l'anxiété** et à améliorer l'humeur. Il est associé à une diminution du cortisol, l'hormone du stress, dans l'organisme.

De nombreuses recherches ont décrit cet effet relaxant; certaines remarquent même une diminution des états dépressifs. Fait intéressant: plus la durée du contact est prolongée, plus les effets se font sentir.

Le contact avec la nature améliore également la santé cardiovasculaire (baisse de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle).

PLUS VERT = MOINS SOLITAIRE?

La science a peu étudié cette question, mais les résultats de quelques recherches tendent en ce sens. Selon une étude néerlandaise effectuée auprès de 10 089 personnes, ceux qui habitent un lieu pauvre en espaces verts ressentiraient davantage de solitude que ceux qui profitent d'un environnement plus naturel⁰¹. Un dossier à suivre!

01. Maas et coll (2009). Tiré du rapport *Les bienfaits de la nature sur la santé globale* du Centre Épic de l'Institut de cardiologie de Montréal réalisé pour le compte de la Sépaq (2021).



Inviter Mère Nature à la maison

Sortir régulièrement en nature est hors de votre portée? Que vous habitiez en ville, en banlieue ou à la campagne, il existe une solution: inviter Mère Nature à la maison. Quelques suggestions pour mettre du vert dans votre quotidien.

 Temps de lecture: 3 min.

Potager de balcon: odeur, fraîcheur, saveur!

Avec un minimum de connaissances, la culture d'un petit potager sur son balcon est accessible à plusieurs. Tout comme une visite au Jardin botanique, jardiner est bénéfique pour la santé: amélioration du bien-être mental, augmentation de l'activité physique et réduction de l'isolement social sont au rendez-vous. Et c'est sans compter tout le plaisir que l'on ressent lorsqu'on peut enfin déguster ses propres récoltes!

DEUX CONSEILS POUR COMMENCER:

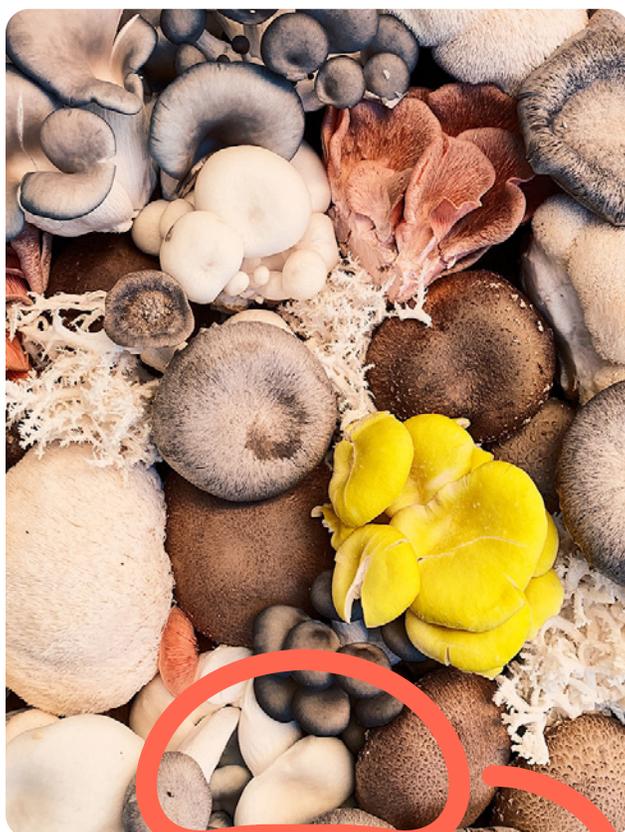
... **les bonnes plantes pour le bon emplacement.** Idéalement, le balcon doit être orienté vers le sud ou le sud-ouest. Mais certaines plantes s'accommoderont fort bien d'un angle plein nord. Informez-vous auprès des spécialistes pour bien les choisir.

... **les bonnes plantes dans les bons pots.** Tomates, concombres, courges et fraises prennent racine dans de grands pots (diamètre de 18 à 24 pouces). Quant aux fines herbes, elles adorent les jardinières, tout comme les feuilles comestibles (laitue, roquette, cresson, etc.).

Lumière sur un jardin d'intérieur

LUMIÈRE. C'est LA condition de succès d'un jardin d'intérieur. Les plantes vertes se déploieront avec bonheur sous une fenêtre côté sud (ou non loin, pour les plantes d'ombre). Appartement sombre? Il existe maintenant des systèmes permettant de reproduire la lumière naturelle.

C'est nouveau pour vous? Optez pour des variétés faciles d'entretien, telles que *Sansevieriae*, *Zamioculcas*, et *Pothos*. Et n'oubliez pas les plantes aromatiques! Persil, basilic et aneth s'épanouissent sur le bord de la fenêtre.



Vive les champignons!

Amateur de pleurotes? De shiitake? Si on vous disait qu'ils peuvent pousser directement sur votre comptoir de cuisine? Avec les trousse de culture, récolter des champignons est moins intimidant qu'on pourrait le penser. Le procédé consiste à faire tremper le bloc de mycélium (la forme « souterraine » du champignon) et à le vaporiser à l'occasion pour en conserver l'humidité. Une trousse de culture produit jusqu'à 4 récoltes, soit environ 1,5 livre de champignons. Ensuite, on ensemence le jardin avec le mycélium... et on cuisine ses savoureuses récoltes! [Pour en savoir plus.](#)

Les plus passionnés auront envie de se lancer dans la culture sur rondins, un art ancestral, qui s'apprend. Pour consulter des spécialistes, c'est [par ici.](#)



Pour des conseils jardinage, une visite à la jardinerie est tout indiquée. Autre truc: explorer le sujet sur internet en tapant des mots-clés comme « conseils, jardinage, balcon, etc. » dans un moteur de recherche.

Poules urbaines: des œufs frais tous les matins

L'agriculture urbaine connaît un engouement sans précédent depuis quelques années. Parmi les activités populaires: les poules pondeuses! Vous en rêvez? Merveilleux! Cependant, avant de se lancer dans l'élevage de poules à petite échelle, il est essentiel de bien s'informer et de développer quelques compétences. Est-ce permis dans votre municipalité? À quelles conditions? Quelles sont les responsabilités

associées à cet élevage? Qu'en est-il des [risques pour la santé humaine et celle des poules](#)? Les poules vivent entre 5 et 10 ans et produisent de moins en moins avec l'âge. C'est donc un **projet à long terme!** Avis aux bricoleurs et bricoleuses: la construction de son propre poulailler est une activité particulièrement créative et stimulante pour le cerveau!



Fondé en 2015, l'organisme [Poules en Ville](#) accompagne les citoyens, les organismes et les villes dans la garde sécuritaire et responsable de poules pondeuses en région urbaine. Elle offre, notamment, des formations en ligne.

Fabriquer son propre miel

L'apiculture urbaine se popularise. De plus en plus de citoyens accueillent ces petits pollinisateurs pour favoriser l'équilibre écologique et... leurs papilles gustatives! Pour commencer, on suggère de se joindre à un collectif afin de profiter de l'expertise des apiculteurs d'expérience. En effet, pour pratiquer l'apiculture urbaine de façon responsable, on doit **apprendre à la maîtriser**. Plusieurs organismes offrent aussi un service clé en main, avec formation et installation de ruches à domicile. Avant d'aller plus loin, il faut s'assurer de pouvoir installer la ruche à un endroit facile d'accès, mais à l'abri du voisinage, du soleil direct, du vent et d'autres facteurs de stress (bruit, poussière, etc.), ainsi qu'à proximité d'une source d'eau. Pour en savoir plus, informez-vous auprès d'une entreprise spécialisée comme [Alvéole](#) ou encore, des fermes apicoles de votre région.



LE PLAISIR, ÇA SE PARTAGE!

Pour consommer cet aliment sucré avec parcimonie, pourquoi ne pas partager une partie de vos précieuses récoltes avec la famille et les amis?

ÉCOUTER LA NATURE CHEZ SOI: APPRENDRE TOUT EN RELAXANT

Avec le balado documentaire [Paysage sonore de la nature canadienne](#), s'immerger en plein air n'aura jamais été aussi facile, apaisant... et éducatif!



contenu audio



abonnement requis

FR

en français



STUARDO BONILLA DUQUE, B.Sc.

Conseiller en saines habitudes de vie chez Lucilab



Bouger pour s'oxygéner

L'air du beau temps vous insuffle une énergie nouvelle? Vous pourriez aller bouger dehors! Lorsqu'on pratique une activité physique, l'augmentation du débit sanguin amène entre autres plus d'oxygène au cerveau, ce qui contribue à sa santé. Pour profiter des bienfaits de l'activité physique tout en allant prendre l'air, voici des suggestions d'activités de Stuardo, notre conseiller en saines habitudes de vie.

 Temps de lecture: 3 min.



Marche et randonnée

Pour se dégourdir les jambes, nul besoin d'organiser une expédition! Une façon simple de sortir prendre l'air au quotidien: choisir de marcher (pour aller à l'épicerie, à la bibliothèque, à la pharmacie, au métro, chez une amie, etc.) plutôt que de se déplacer en voiture. Envie de compagnie pour partir en randonnée? Il y a sûrement un club de marche à proximité de votre domicile. S'informer à ce sujet auprès de voisins et de proches est une bonne idée.

Vélo

Vu la popularité grandissante du vélo, les chances de croiser une connaissance sur une piste cyclable par une belle journée sont assez élevées. Placoter tout en pédalant est une excellente façon de maximiser le plaisir de bouger. Saviez-vous que les interactions sociales riches sont aussi bonnes pour la santé?



Jouer au parc: trois idées

1. Se rencontrer au parc, en famille ou entre amis, plaît autant aux petits qu'aux grands. C'est l'occasion de se lancer balle, ballon ou frisbee, voire de s'initier à la pétanque ou au volleyball, selon les installations disponibles.
2. Les séances de tai-chi et de yoga en plein air se multiplient depuis plusieurs années. Le plus souvent, on ne demande qu'une contribution volontaire. Consultez les centres communautaires, les médias locaux ou les médias sociaux de vos studios préférés!
3. Gym extérieur? Certains parcs sont maintenant équipés d'appareils d'entraînement de style trekfit, benchfit ou bootcamp.

Escalade de rocher ou en plein air

Une activité exigeante, mais ô combien satisfaisante! Les grandes masses musculaires s'activent pour soulever le corps; les plus petites, pour avoir de bonnes prises au rocher ou au mur. Pour en savoir plus sur l'[escalade extérieure](#), informez-vous auprès d'un centre d'escalade près de chez vous. Les membres du personnel vous fourniront les conseils appropriés. Qui sait, peut-être y rencontrerez-vous un guide ou un partenaire de grimpe expérimenté pour vous y initier?

Activités nautiques

Les activités nautiques sont idéales pour faire travailler ses jambes, ses bras et son tronc. Kayak, canoë, voile et planche à pagaie (paddleboard) peuvent exiger beaucoup de force, d'endurance musculaire et parfois d'équilibre... mais à chacun son rythme! Plusieurs clubs d'activités nautiques proposent des cours d'initiation à longueur d'année, ou presque.

Faire le ménage, c'est du sport!

Qui a dit que les travaux ménagers extérieurs ne pouvaient pas se transformer en séances d'entraînement? Laver les vitres ou la voiture; peindre ou faire des réparations mineures; jardiner, voilà toutes de bonnes façons de faire travailler son cœur, ses muscles et ses articulations.

TEMPS DE CANARD?

Quelle que soit la température, il est possible de pratiquer une activité physique à l'extérieur. De nos jours, la technologie des vêtements de sport permet de s'adonner à la plupart des activités en toute saison et en tout confort. Beau temps, mauvais temps, il suffit de porter les vêtements appropriés. Marcher dans la nature sous une fine pluie en écoutant le son des oiseaux; courir au parc en ressentant la douce brise sur son visage; faire voler un cerf-volant avec les petits et grands enfants de son entourage... il y a une foule de possibilités pour s'amuser, peu importe la météo. Comme le veut l'adage, on n'est pas fait en chocolat!



Quatre activités stimulantes en plein air

Les activités intellectuellement stimulantes comme les loisirs créatifs ou éducatifs sont au cerveau ce que l'activité physique est au corps. Plus on s'y adonne, mieux on se porte! Pour profiter de la belle saison tout en « musclant » votre cerveau, ces quatre activités stimulantes se pratiquent à l'extérieur de la maison.

 Temps de lecture: 2 min.



1

Une sortie culturelle pour favoriser l'apprentissage

Parcours d'œuvres d'art, circuits historiques, parcs-nature et jardins botaniques, centres d'interprétation de la nature et de la faune... Les occasions d'apprentissage se déclinent de toutes sortes de façons en plein air. Informez-vous auprès de votre municipalité et des bureaux de tourisme régionaux.

3

La mycologie pour s'éduquer sur les champignons des environs

Les clubs de mycologie se multiplient depuis quelques années. Rien de plus facile que de s'inscrire à un atelier-découverte et de se joindre à une balade dans les bois avec un groupe d'initiés. Pour en savoir plus, visitez les sites des mycologues amateurs de votre municipalité ou de votre région.

2

Un herbier pour renouer avec son cœur d'enfant

Quel plaisir on a pris à recueillir des spécimens dans la nature! La cueillette ne vous interpelle pas? La photo et le dessin peuvent tout aussi bien convenir à la création d'un album et devenir des prétextes à une sortie. Besoin d'inspiration? Entrez « herbier » dans l'espace de recherche de votre navigateur. Les idées abondent!

4

La méditation pour respirer les bienfaits de la nature

Qui a dit que la méditation devait se pratiquer entre quatre murs? La pleine conscience peut s'exercer à peu près n'importe quand et n'importe où! La méditation se prête bien à la marche, tout particulièrement dans un environnement naturel. De nombreuses méditations actives guidées sont disponibles en ligne, gratuitement ou à petit prix.



Pour maximiser les bienfaits...



SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT

Le cerveau aime la nouveauté: découvrir une activité jusque-là inconnue, ou peu pratiquée dans le passé, stimule tout particulièrement l'attention. Allez, un petit effort et il y a fort à parier que cette activité vous plaira!

DIVERSIFIER SES ACTIVITÉS

De la même manière, le cerveau apprécie la variété. Il est bon de pratiquer différents types d'activités intellectuellement stimulantes, et ce, plusieurs fois par semaine.

Y METTRE DU PLAISIR

Le plaisir est l'une des clés de la motivation et de la persévérance. C'est pourquoi, même s'il faut souvent faire un effort pour s'engager dans une nouvelle activité, il est tout aussi important de faire un choix fondé sur ses goûts et intérêts!

BIEN S'ENTOURER

La compagnie des autres agit comme un important facteur de motivation et de plaisir. Selon la science, une vie sociale riche favorise aussi la santé du cerveau.





Verdir son assiette

Manger plus vert, c'est-à-dire s'alimenter de façon plus écologique, contribue à la santé de la planète, à la nôtre... et à celle de notre portefeuille! Comment faire? Quels produits choisir? Voici des idées.

Temps de lecture: 2 min.

Vive l'alimentation végété!

Les bienfaits santé d'une alimentation équilibrée à base de plantes, comme le végétarisme ou le végétalisme, ont été démontrés par de nombreuses études. Ce type d'alimentation pourrait même être associé à une meilleure santé du cerveau⁰². À l'inverse, la viande rouge et la charcuterie sont associées à un risque accru de plusieurs maladies comme les maladies du cœur et certains cancers.

02. [Medawar et coll.](#) (2019)

Comment faire plus de place aux protéines végétales dans son assiette? Voici deux suggestions:

LES LÉGUMINEUSES.

Lentilles, pois et haricots de toutes les tailles et couleurs fournissent une belle dose de protéines à une fraction du prix de la viande. Riches en fibres, en vitamines et en minéraux, les légumineuses se prêtent à une grande variété d'usages: salades, soupes, mijotés, etc.

LE SOYA SOUS TOUTES SES FORMES.

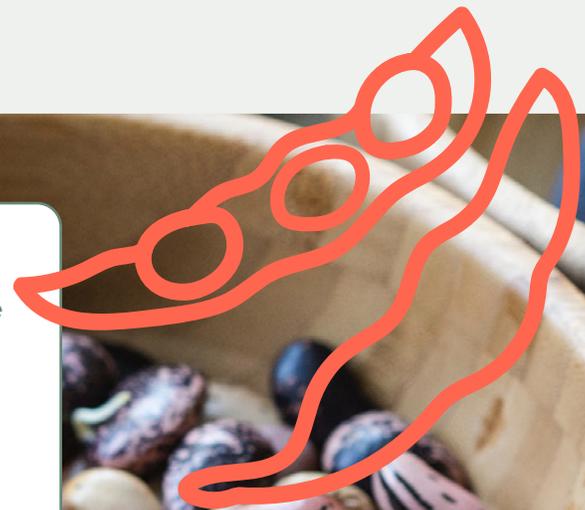
Tofu, tempeh, fèves de soya (edamames) et protéine végétale texturée (PVT), s'avèrent d'excellentes alternatives faciles à cuisiner. Privilégiez l'achat de produits du soya bio et locaux. Pour des idées recettes, consultez la section Le soya sous toutes ses formes (p. 16).

POUR LA SANTÉ DE LA PLANÈTE

Plus que tout autre aliment, la viande a un impact majeur sur le réchauffement climatique. L'élevage des animaux destinés à la consommation humaine émet, à lui seul, 14,5 % des gaz à effet de serre dans le monde⁰³. Il contribue aussi à la déforestation et nécessite de très grandes quantités d'eau. À l'inverse, la production de protéines végétales comme les légumineuses se contente de peu d'eau et génère beaucoup moins de gaz à effet de serre. Par exemple, la production de 100 grammes de protéines de soya génère environ 15 fois moins de gaz à effet de serre que la production de 100 grammes de protéines bovines⁰⁴. Réduire sa consommation de viande au profit des protéines végétales, c'est prendre soin de la planète!

03. [FAO](#) (2015).

04. [Our World in Data](#) (2020).





Des protéines animales moins polluantes

Si on souhaite conserver des protéines animales dans son alimentation, tout en essayant de réduire son empreinte environnementale, il y a des solutions.



1

PRODUITS LAITIERS, ŒUFS, VOLAILLE, POISSONS...

De manière générale, les produits laitiers, les œufs et la volaille se révèlent de meilleurs choix environnementaux que la viande de bœuf ou d'agneau. Les poissons et fruits de mer issus de la pêche et de l'aquaculture durables sont aussi une bonne option. Informez-vous auprès du poissonnier!

À mettre sur notre liste: les petits poissons, comme le maquereau, le hareng, les anchois et les sardines, des espèces, dit-on, « durables ». On privilégie également les produits locaux (pétoncles, huîtres, etc.).

Pour en savoir plus, consultez la liste des poissons et fruits de mer recommandés par *Ocean Wise* dans le [Guide des produits de la mer durables](#) de la Sépaq.

3

LA VIANDE DE PÂTURAGE

S'il est vrai que la production de la viande rouge, en général, s'avère plus polluante que celle d'autres protéines animales, encore faut-il distinguer de quel type de production on parle... Les petites fermes locales, bio ou environnementales, ne se comparent en rien aux grandes installations d'élevage industriel, et ce, tant sur le plan environnemental que sur celui du bien-être animal.

Le bœuf de pâturage, par exemple, souvent appelé « bœufs nourris à l'herbe », serait même plutôt écolo! Grâce à des conditions d'élevage particulières (en extérieur, déplacement des troupeaux, etc.), une partie des GES émis par l'animal est réabsorbée sous forme de carbone dans le sol, ce qui limite son épuisement et stimule la croissance des plantes.

2

BIOS, LOCAUX... ET EN PLUS PETITES QUANTITÉS!

Œufs de poules en liberté, lait bio, poulet nourri au grain 100% végétal, agneau ou bœuf de pâturage riment souvent avec local. Parfait! On réduit ainsi l'impact environnemental relié au transport tout en encourageant l'économie de sa région.

Consommer des protéines animales plus « environnementales » coûte toutefois un peu plus cher. De plus en plus de gens font ce choix en réduisant tout simplement les quantités consommées, conservant ainsi le même budget. On peut manger de la viande moins souvent, diminuer la taille des portions, ou encore la combiner avec des protéines végétales dans ses recettes préférées. Deux exemples: dans un pâté chinois, remplacez la moitié de la viande hachée par des lentilles; ou dans un sauté, la moitié du poulet par du tofu. Le « [presque végé](#) » est votre allié!

Y ALLER MOLO AVEC LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Suremballés, les aliments et boissons du commerce ou du resto rapide produisent beaucoup de déchets. De plus, ils sont souvent peu nutritifs (sel, sucre, gras, additifs alimentaires, etc.). Un nombre croissant d'études indique que ces aliments affectent tout particulièrement la santé du cerveau; ils réduiraient la mémoire et les capacités d'apprentissage. Cuisiner plus régulièrement à la maison pour réduire sa consommation de produits ultra-transformés est une bonne stratégie pour favoriser sa santé et celle de la planète!

Au-delà de son assiette

Changer son alimentation, manger moins de viande et plus de légumineuses, soit... mais encore? Que peut-on faire de plus pour diminuer son empreinte écologique sur le plan alimentaire?

VOICI QUELQUES TRUCS:

- **Faire une liste d'épicerie** selon ses besoins et éviter de faire l'épicerie avec le ventre qui gargouille: un must pour éviter d'acheter de façon impulsive et de se retrouver avec des surplus inutiles qui risquent d'être gaspillés.
- **Créer son menu à partir de ce qu'on a sous la main**, quitte à le compléter en faisant quelques achats à pied ou à vélo. C'est écolo! En prime, l'activité physique favorise la santé du corps et du cerveau.
- **Acheter des produits sans emballage ou dans des contenants recyclables** (conserves, verre, etc.). Par exemple, choisir des aliments locaux, de saison ou en vrac. Ils sont souvent moins chers qu'on pense!
- **Boire de l'eau du robinet** plutôt que de l'eau ou des boissons sucrées en bouteille. On peut la filtrer ou l'aromatiser avec des fruits et des herbes fraîches pour en améliorer le goût.
- **Vérifier la [durée de conservation réelle des aliments](#)**; mieux interpréter la date « meilleur avant » et ainsi éviter de gaspiller ce qui est encore bon.
- **Composter.**



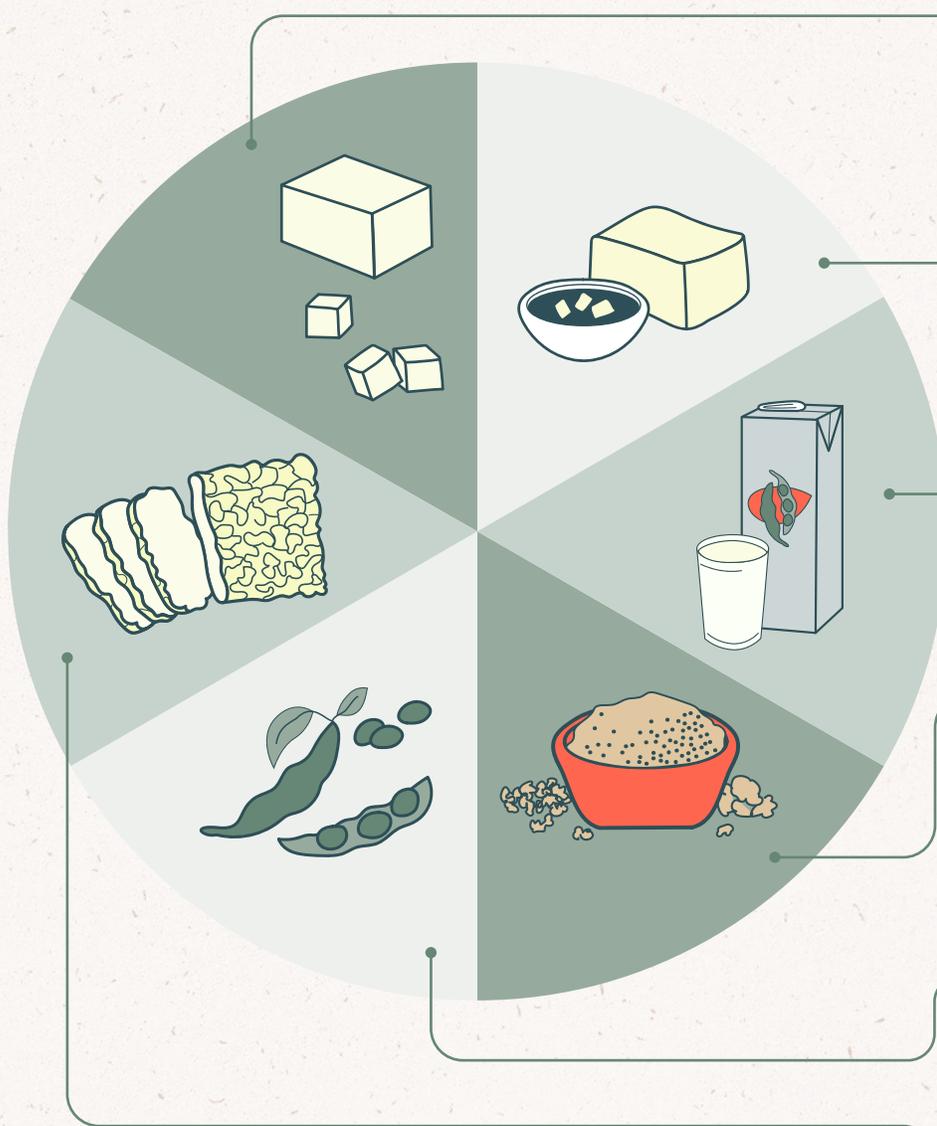
Le soya sous toutes ses formes



Tempeh



Protéine végétale texturée (PVT)



Tofu « ordinaire »

Issu du caillage du lait de soya, le tofu ordinaire se décline en bloc de textures ferme à extraferme, non loin de la section Fruits et légumes à l'épicerie. On le tranche, on le râpe, on l'émiette, alouette, dans les recettes comme le [tofu magique](#) ou [général Tao](#).

Tofu soyeux

Le tofu soyeux provient de la boisson de soya gélifiée. Nature, il adoucit les potages et sa texture molle les rend crémeux. En version sucrée, il enrichit les desserts. Essayez le tofu soyeux dans cette [vinaigrette](#) à salade César!

Boisson de soya enrichie

Au rayon des produits biologiques, la boisson de soya nature enrichie remplace agréablement le lait de vache, y compris dans les recettes. Voir ce [smoothie aux fruits](#).

Protéine végétale texturée (PVT)

La PVT, produite à partir de fèves de soya dégraissées, possède la texture de la viande hachée. Dans une sauce à spaghetti, un chili ou des [tacos](#), c'est à s'y méprendre! On la trouve dans la section bio à l'épicerie ou dans les marchés d'alimentation naturelle.

Edamames

Vendues entières ou écosées, section produits surgelés, les edamames (à prononcer é-da-ma-mé) sont nutritives comme les autres légumineuses, mais elles s'apprêtent comme n'importe quel légume. Pour un chili aux edamames sain et nourrissant, c'est [ici](#).

Tempeh

Fabriqués à partir de fèves de soya fermentées, le tempeh se vend frais ou surgelé, en version nature, assaisonné ou fumé. D'un goût plus prononcé et d'une texture plus ferme que le tofu, il se cuisine toutefois de la même façon. À essayer dans cette [sauce à spaghetti au tempeh](#).

BON À SAVOIR

Plusieurs compagnies proposent des imitations de viande comme des galettes et des saucisses prêtes à manger. Ces produits de type *fast-food*, souvent à base de soya, sont généralement gras et salés. Il vaut mieux les limiter en cuisinant des recettes équivalentes à la maison. Voir ces [burgers au tofu pané à la poêle](#).

CINDY LAPLANTE

Éditrice-rédactrice spécialisée en santé chez Lucilab



Édition-rédaction

Les mots et les images au service de la santé

Comme dans une véritable chaîne de montage, les articles et les outils éducatifs de l'application Luci passent par une série d'étapes avant d'être publiés dans la bibliothèque. Cindy, éditrice-rédactrice spécialisée en santé, fait la lumière sur le processus d'édition-rédaction de Lucilab.

 Temps de lecture: 2 min.

Étape 1

IDENTIFIER UNE THÉMATIQUE

L'équipe se base sur la littérature scientifique ainsi que sur les besoins et les intérêts manifestés par les participant(e)s du programme Luci pour choisir une thématique en lien avec la santé du cerveau et les saines habitudes de vie. C'est notre matière première!

Étape 2

FAIRE GERMER L'IDÉE EN COMITÉ DE CONTENU

Place au remue-méninge! Avec l'aide de l'équipe de Recherche et les conseiller(ère)s en saines habitudes de vie de Lucilab, on creuse le sujet, on s'échange des références fiables et on définit les messages clés à véhiculer. Nous voilà avec le squelette de l'article en devenir.

Étape 3

RÉDIGER ET ÉDITER LE TEXTE

L'éditrice-rédactrice, en collaboration avec des rédactrices, raffine le prototype élaboré par le comité de contenus en y greffant les bons mots. Comme un vernis, le style de rédaction propre à Luci est appliqué au texte. On mise sur un langage accessible, positif et engageant.

Étape 4

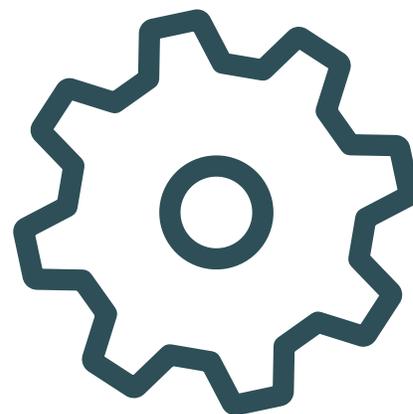
RÉVISER LA SCIENCE ET LA LANGUE

Vient alors l'étape minutieuse de la révision scientifique, où les spécialistes en neurosciences, en nutrition et en activité physique de Lucilab s'assurent que les propos soient soutenus par la science. Une révision linguistique est également prévue pour détecter (autant que possible!) les imperfections grammaticales.

Étape 5

AJOUTER LA TOUCHE FINALE: LA MISE EN PAGE

C'est l'une des étapes les plus créatives! Couleurs, photos et images se mêlent aux mots pour en faciliter la compréhension et capter l'attention du lecteur.



Et voilà, l'article est prêt pour son expédition vers la bibliothèque!



Que conseiller aux personnes qui aimeraient se lancer dans un projet d'écriture?

Un excellent point de départ est de chercher l'inspiration de façon proactive: lecture de romans, visites au musée et au théâtre, survol des réseaux sociaux ou de blogues en ligne... les idées se trouvent partout pour mousser sa créativité! Il suffit de les attraper et de les noter au fur et à mesure pour ne rien oublier.

Pour vaincre le syndrome de la page blanche, on peut faire aller sa plume sans se mettre de pression. L'inspiration vient souvent en écrivant! Ne restez pas bloqué(e) sur la bonne façon de formuler vos pensées. Vous pourrez toujours peaufiner vos phrases plus tard.

Pour que le projet progresse au bon rythme, réservez des plages d'écriture à votre agenda. Vous pouvez, par exemple, commencer par des séances de 15 à 30 minutes à la fois et vous consacrer à votre projet durant tout le temps prévu, sans interruption.

Et bien sûr, ayez du plaisir! C'est l'une des clés pour rester motivé et inspiré.

ÉCRIRE: UN FANTASTIQUE BOUILLONNEMENT D'IDÉES POUR LE CERVEAU

Écrire, c'est se concentrer, réfléchir, imaginer, se souvenir... ce qui mobilise plusieurs régions du cerveau. Voici quelques idées de projets d'écriture pour vous lancer:

- Un livre de recettes constitué de vos meilleures trouvailles (et des savoureux secrets de famille!);
- Un album photo généreusement annoté;
- Votre autobiographie ou la biographie d'un être cher;
- Un recueil de souvenirs de voyage;
- Un article ou une lettre d'opinion pour le journal du quartier;
- Un blogue sur le web;
- Des contes et des histoires pour les tout-petits;
- Des poèmes, des nouvelles, des chansons, de la prose, etc.





Des applis pour profiter de la nature

Qui a dit que nature et technologies ne font pas bon ménage? Au contraire! Ces applications, à télécharger sur votre téléphone ou votre montre sportive, sont les alliées de vos prochaines sorties en plein air.

- Applications gratuites
- Offertes en plusieurs langues



APPLICATIONS D'IDENTIFICATION DE LA FAUNE ET DE LA FLORE

Passionné(e) par l'ornithologie? Ou encore par les fleurs, les arbres ou les champignons? Grâce aux applications d'identification comme [Merlin Bird ID](#), [PictureThis](#) ou [Champignonuf](#), apprenez des faits intéressants sur la biodiversité en un clic. En effet, une photo suffit aux applis de ce genre pour identifier l'espèce recherchée ou rencontrée sur votre route.



STRAVA

Adepte de course à pied, de cyclisme, de natation, ou encore de ski de fond? Que l'on soit un sportif du dimanche ou plus expérimenté, [Strava](#) met l'esprit de communauté de l'avant. Les athlètes de tous niveaux peuvent s'y échanger encouragements, astuces et itinéraires, tout en compilant des statistiques sur leurs performances sportives. Utile pour booster sa motivation!



ALLTRAILS

Avec [AllTrails](#), « techno » rime avec « rando »! Sur cette application qui répertorie de nombreux sentiers, planifier sa prochaine expédition devient plus aisé. Quel est l'itinéraire? Le dénivelé? Le niveau de difficulté? La randonnée du jour n'aura plus de secret pour vous. Les amateurs de vélo de montagne seront aussi ravis par cette appli!



Bons coups de nos participants et participantes



LE YOGA: COMPLICE DE LA CRÉATIVITÉ

Diane, 63 ans, de Montréal

« Je suis artiste visuelle et autrice, donc je n'ai jamais manqué de stimulation intellectuelle. Mais avec le temps, ce sont les activités physiques qui ont disparu de ma routine. L'approche par petits pas du programme Luci et l'appui de ma conseillère m'ont aidée à explorer différents exercices. Le yoga, que je découvre depuis 2 mois, me permet de bouger avec plaisir et de ressentir des effets positifs sur mon tonus, ma force musculaire et mon niveau d'énergie. Pour continuer à créer, j'ai besoin de bouger! »

Pour admirer les magnifiques œuvres d'art de Diane, [c'est par ici.](#) >

MANGER MIEUX ET STIMULER SON CERVEAU, DES LEVIERS PUISSANTS POUR VIEILLIR SAINEMENT

Denis, 56 ans, région de la Capitale-Nationale

« J'ai découvert Luci peu après avoir appris qu'un de mes proches était atteint de la maladie d'Alzheimer. Un excellent programme pour m'accompagner dans l'amélioration de mes habitudes de vie!

Pour ma part, j'ai considérablement augmenté ma consommation de fruits et de légumes. J'ai maintenant une assiette de crudités en entrée au souper. J'ai aussi intégré des protéines végétales comme le tofu dans mes lunchs. Ma conseillère m'a aussi proposé des jeux et des applications ludiques pour stimuler mon cerveau. Vraiment, le programme Luci, avec son approche personnalisée, m'a permis de prendre conscience des saines habitudes que je peux adopter au travail et à la maison. Merci Luci! »



Merci à nos participant(e)s pour leurs précieux partages!

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



Mandala

Un coloriage méditatif pour se détendre
et favoriser sa concentration

À
IMPRIMER
ET À
COLORIER





Luci

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

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



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

M'abonner

Avis

Les renseignements diffusés dans les contenus de l'application Luci sont uniquement destinés à des fins d'information. Ce contenu n'est pas un avis médical et n'est pas destiné à remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical donné par un professionnel de la santé. Vous devriez toujours demander l'avis de votre médecin ou d'un autre prestataire de soins de santé qualifié pour toute question relative à un problème médical ou à votre état de santé. Vous ne devez jamais ignorer l'avis d'un médecin ou tarder à le demander en raison de ce que vous avez lu ou vu dans l'application Luci.

Cette application contient des liens qui ne sont pas contrôlés et ne sont pas la propriété de Lucilab. Nous ne recommandons pas, n'approuvons pas et ne sommes pas responsables de ces sites ou de leurs contenus, produits, services et politiques de confidentialité. Si vous utilisez ces sites, vous le faites à vos propres risques. Lucilab n'a aucune obligation et vous ne devez pas attendre de nous que nous examinions le contenu de ces sites web, y compris celui de nos partenaires. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre [politique corporative sur la protection des renseignements personnels](#).

Les liens hypertextes menant vers des sites tiers ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'une page devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les moteurs de recherche pour retrouver l'information désirée.

Les produits ou sites tiers mentionnés dans les contenus de Lucilab sont des suggestions fournies uniquement pour votre commodité. Ces suggestions s'appuient sur une revue non exhaustive des options disponibles. Lucilab n'est associée d'aucune façon aux concepteurs des produits ou des sites tiers mentionnés dans ses contenus, et ne tire aucun profit des suggestions émises.

Merci aux collaborateurs et collaboratrices de Lucilab, ainsi qu'à nos partenaires Julie Calvé (rédactrice) et Ariane Savard (graphiste), pour leur participation à la création de ce bulletin.