

L'organisation québécoise Lucilab appelle les partis provinciaux à faire de la prévention de la maladie d'Alzheimer une priorité

Montréal, le 30 août 2022 : Avec le déclenchement des élections, l'organisation québécoise Lucilab, soutenue par les chercheuses Isabelle Lussier et Sylvie Belleville, appelle les différents partis politiques provinciaux à faire de la prévention de la maladie d'Alzheimer une priorité de santé publique.

Alzheimer : un enjeu grandissant pour la province

Au Québec, plus de 150 000 personnes vivent avec un trouble neurocognitif majeur (TNCM)¹, dont la maladie d'Alzheimer est la forme la plus fréquente. Avec le vieillissement de la population et en l'absence de traitement curatif, on anticipe une augmentation du nombre de personnes atteintes de 66 %² ainsi que des coûts pouvant atteindre 16.6 milliards de dollars d'ici 2031³. Cela entraînera nécessairement une pression sur le système de santé, déjà mis à rude épreuve par les vagues pandémiques et la pénurie de main-d'œuvre.

« C'est un enjeu grandissant qui a de lourdes conséquences humaines et financières. Il est temps que la prévention de la maladie d'Alzheimer soit une priorité de santé publique », explique Marc-André Chagnon, président de Lucilab, qui a lui-même perdu sa grand-mère, Lucie Chagnon, des suites de la maladie d'Alzheimer en 2014.

Un engagement politique s'impose

D'ici à ce qu'un traitement curatif soit découvert, la prévention demeure l'avenue la plus prometteuse pour faire face à l'incidence grandissante de la maladie d'Alzheimer. En effet, selon des données scientifiques récentes, jusqu'à 40 % des cas de la maladie d'Alzheimer et autres TNCM seraient attribuables à des facteurs de risque modifiables⁴, dont une large partie sont liés au mode de vie.

Pourtant, malgré le potentiel protecteur des saines habitudes de vie sur le cerveau, une majorité d'adultes et d'aînés au Québec n'atteignent pas les recommandations en matière de santé. Par exemple, seulement 37 % des adultes de 45 à 64 ans sont considérés comme « actifs » dans les activités physiques et de transport⁵ et plus de 80 % des personnes de 51 ans et plus ne consomment habituellement pas le minimum de portions de légumes et fruits recommandé pour leur âge⁶. Il est donc nécessaire que le futur gouvernement mette en place des stratégies pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie à l'échelle de la population québécoise.

Dans l'espoir de voir une plus grande mobilisation en ce sens, Lucilab demande aux partis politiques de s'engager à assurer la collecte des données sur la prévalence, l'incidence et les coûts de la maladie d'Alzheimer et autres TNCM au Québec ainsi qu'à rendre ces données accessibles; à augmenter le financement de la recherche en prévention; à contribuer aux initiatives de sensibilisation du public; et à encourager l'adoption de comportements protecteurs chez les adultes et les aînés en élargissant l'accès à des intervenants et à des outils technologiques pour les soutenir dans leur démarche.

¹ Gouvernement du Québec, Orientations ministérielles sur les troubles neurocognitifs majeurs, Phase 3, 2022.

² Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, Rapport d'impact 2020-2021.

³ Société Alzheimer Canada, Prévalence et coûts financiers des maladies cognitives au Canada, 2016.

⁴ Livingston et al., *Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission*, Lancet, 2020 Aug 8;396(10248):413-446, 2020.

⁵ Ministère de la Santé et des Services sociaux, L'activité physique en quelques chiffres, 2014-2015.

⁶ Institut national de santé publique du Québec, La consommation des aliments chez les Québécois selon les recommandations du Guide alimentaire canadien, 2019.

L'application Luci : une innovation québécoise encourageante

L'entreprise québécoise Lucilab, avec son application Web Luci, représente l'une des solutions disponibles. Selon une approche préventive, Luci propose aux adultes de 45 à 70 ans de se faire accompagner gratuitement dans l'adoption de saines habitudes de vie reconnues pour leur effet protecteur sur le cerveau, soit l'activité physique, la saine alimentation et la stimulation intellectuelle.

« Le programme de Luci se fonde sur des techniques de changement de comportement éprouvées. Les conseillers qui accompagnent les participants ne se contentent pas de fournir un plan d'entraînement et un menu de 7 jours. Ils explorent en profondeur les motivations et les barrières de chaque individu afin de bâtir un plan d'action personnalisé, avec des objectifs concrets », précise Isabelle Lussier, docteure en neuropsychologie et directrice de la recherche chez Lucilab.

Validation scientifique du programme Luci : des premiers résultats encourageants

Soumis à un processus de validation scientifique piloté par la Dre Isabelle Lussier et la Dre Sylvie Belleville, neuropsychologue et chercheuse de renommée internationale dans le domaine des troubles neurocognitifs, le programme d'intervention que développe Lucilab commence à faire ses preuves. Alors que 120 volontaires devaient être recrutés pour participer à la deuxième étude du processus de validation scientifique, plus de 2 500 personnes se sont manifestées. « En plus de cet engouement lors du recrutement, les premiers résultats montrent un taux de rétention des participants de plus de 90 % et un taux d'assiduité aux rendez-vous de près de 85 %. Cela témoigne de l'engagement exceptionnel des participants à prendre leur santé cognitive en main », se réjouit la Dre Lussier.

Et selon les données préliminaires, ces rendez-vous avec les conseillers semblent porter fruit. Johanne Kennedy, dont la grand-mère et la mère ont été touchées par la maladie d'Alzheimer, est l'une des participantes de l'étude. Interrogée sur son expérience dans le programme Luci, elle raconte avoir réussi à surmonter ses obstacles et à intégrer de nouvelles habitudes à sa routine. « Mon conseiller m'a fait prendre conscience qu'on peut encore apprendre, même à 56 ans. Il m'a permis d'élargir mes horizons et de croire en mes capacités » dit-elle. Depuis sa participation à l'étude, Johanne s'est inscrite à des séances de CrossFit, suit des cours de piano en ligne et a découvert de nouvelles recettes inspirées du régime méditerranéen. « Avoir un mode de vie sain, ce n'est pas une formule unique. Chacun peut trouver des activités qui lui plaisent et poser des gestes qui, au fil du temps, ont un grand potentiel pour favoriser la santé du cerveau », remarque la Dre Belleville.

Plus que jamais, les partis politiques doivent s'engager à faire de la prévention de la maladie d'Alzheimer une priorité de santé publique afin que la population québécoise puisse, comme Johanne, avoir accès à des services pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie de façon durable.

À PROPOS DE LUCILAB

Avec le soutien d'un comité scientifique regroupant 6 chercheurs chevronnés, Lucilab amène la science à la pratique avec son programme en ligne, Luci. À travers une application Web, Luci propose aux personnes âgées de 45 à 70 ans de se faire accompagner gratuitement par des conseiller(ère)s dans l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé du cerveau. Le programme aborde trois domaines : la saine alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle. Fondé sur des théories en changement de comportement, il permet d'explorer les motivations et les barrières propres à chaque participant(e) et d'établir des objectifs personnalisés afin de contribuer à réduire le risque de déclin cognitif.

- **Pour plus d'information**, visitez lucilab.ca
- **Pour une demande d'entrevue**, contactez Anne-Marie Viens, amv@nacelles.co (514) 691-3872