

Nouveau sondage : la moitié des Québécois sont conscients que leur mode de vie a un impact sur le risque de développer la maladie d'Alzheimer, mais peu savent quelles habitudes adopter

Montréal, le 4 janvier 2023 : En ce mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, un récent sondage commandé à Léger par [Lucilab](#)* révèle que la moitié (52 %) des Québécois âgés entre 45 et 70 ans reconnaissent que leur mode de vie a un impact sur le risque de développer la maladie d'Alzheimer et qu'ils sont nombreux (49 %) à avoir l'intention d'agir prochainement en ce sens. Cependant, seul le tiers d'entre eux (33 %) savent concrètement sur quelles habitudes agir. Ces résultats mettent en lumière un important besoin de sensibiliser et d'éduquer la population par rapport aux facteurs de risque et de protection du cerveau. Dans un contexte où l'incidence des troubles neurocognitifs majeurs (TNCM) connaîtra une hausse de 145 %, pour atteindre 360 000 personnes d'ici 2050 au Québec¹, et en l'absence de traitement curatif, la prévention demeure la piste de solution la plus prometteuse.

Un besoin criant de sensibilisation et d'accompagnement

Des données scientifiques récentes nous indiquent que jusqu'à 40 % des cas de maladie d'Alzheimer et autres TNCM sont attribuables à des facteurs de risque modifiables², dont la plupart sont liés au mode de vie. Comme l'explique Dre Isabelle Lussier, spécialisée en neuroscience cognitive et directrice de la recherche et de l'intervention chez Lucilab : « **On peut mettre les chances de notre côté pour préserver la santé de notre cerveau en vieillissant. Pratiquer une variété d'activités intellectuellement stimulantes, être actif physiquement et bien manger sont trois exemples de ce qu'on peut faire pour agir en prévention.** »

Malgré le potentiel protecteur des saines habitudes de vie sur le cerveau, une large proportion d'adultes et d'aînés au Québec n'atteint toujours 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 transport¹ 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 âge².

« Les résultats du sondage sont encourageants, dans le sens où la moitié des Québécois semblent motivés à améliorer leurs habitudes de vie afin de réduire leur risque. Or, avec seulement le tiers des répondants qui savent concrètement quoi faire, obtenir un changement de comportement durable risque d'être plus difficile si les gens ne sont pas davantage soutenus dans leur démarche », remarque Connie Ann Ramos, nutritionniste et cheffe du programme d'intervention chez Lucilab.

Pour Lucilab, cela rappelle la pertinence de veiller activement à la sensibilisation du public quant aux facteurs de risque et de protection du cerveau, ainsi que de mettre en place des solutions et outils pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie. Plus de la moitié (56 %) des répondants du sondage se sont d'ailleurs dits intéressés à bénéficier d'un programme d'accompagnement personnalisé qui pourrait les aider à améliorer leurs habitudes de vie pour réduire leur risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Un programme préventif développé au Québec

L'organisation québécoise à vocation sociétale Lucilab, avec son programme d'intervention Luci, représente l'une des solutions disponibles. Fondée sur la science et accessible à travers une application Web, Luci donne accès à une vaste bibliothèque d'articles éducatifs et de fiches pratiques. Elle propose aussi aux adultes de 45 à 70 ans de compléter un questionnaire permettant d'obtenir un bilan personnalisé de leurs habitudes actuelles, puis de se faire accompagner gratuitement par des conseillers et conseillères dans l'adoption d'habitudes favorables à la santé cognitive. Les domaines de l'activité physique, la saine alimentation et la stimulation intellectuelle sont notamment abordés.

Cette approche préventive génère déjà de l'intérêt. En 2022, alors que Lucilab menait une étude de validation scientifique en parallèle de son programme accessible au grand public, la plateforme a attiré plus de 13 000 utilisateurs, a permis plus de 4 500 rencontres entre les participants et les conseillers et a généré la création de plus de 2 800 objectifs personnalisés. L'équipe de Lucilab veillera cette année à l'établissement de partenariats afin de rendre le programme Luci encore plus accessible aux adultes et aînés de la province, dans l'espoir de contribuer à la réduction des risques de la maladie d'Alzheimer.

** Le sondage a été réalisé en décembre 2022 par Léger auprès de 1 521 Canadiennes et Canadiens, et la marge d'erreur maximale pour un tel échantillon est de $\pm 2,51\%$, et ce 19 fois sur 20.*

Références

- 1- Société Alzheimer Canada, Étude Marquante, Les troubles neurocognitifs au Canada : Quelle direction à l'avenir? 2022.
- 2- Livingston et al., Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission, Lancet. 2020 Aug 8;396(10248):413-446. 2020.
- 3- CAMIRAND, Hélène, Issouf TRAORÉ et Jimmy BAULNE (2016). L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015: pour en savoir plus sur la santé des Québécois. Résultats de la deuxième édition, Québec, Institut de la statistique du Québec, 208 p.
- 4- Plante C, Blanchet C, Rochette L. (2019). La consommation des aliments chez les Québécois selon les recommandations du Guide alimentaire canadien. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois. Numéro 3. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 35 p.

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**, consultez le [dossier de presse](#) ou visitez lucilab.ca
- **Pour une demande d'entrevue**, contactez Karine Casault, kc@nacelles.co (514) 924-3391