

LA PARTICIPATION SOCIALE POUR UNE BONNE SANTÉ COGNITIVE ET UN VIEILLISSEMENT EN SANTÉ



SAVIEZ-VOUS?

- 1 personne sur 5 était âgée de 65 ans et plus en Montérégie, en 2020. Selon les projections, ce sera 1 personne sur 4 d'ici 2030.
- Le pourcentage de personnes atteintes de troubles neurocognitifs augmente avec l'âge. Après 65 ans, ce risque double tous les 5 ans.



Il est possible de prévenir ou de retarder les premiers signes des troubles neurocognitifs telle la maladie d'Alzheimer en entretenant des **relations sociales** et en adoptant de **saines habitudes de vie**.

LES INTERACTIONS SOCIALES CONTRIBUENT NOTAMMENT À :

- ✓ Retarder le déclin cognitif
- ✓ Conserver son autonomie physique/fonctionnelle
- ✓ Maintenir une meilleure santé
- ✓ Augmenter le sentiment d'appartenance à une communauté

« L'isolement social est aussi néfaste pour la santé que le tabagisme, l'obésité et le manque d'exercice. »

PAR EXEMPLE :

Un transport varié adapté aux besoins des aînés (horaires, trajets, offre de services) permet de maintenir l'autonomie en les gardant actifs dans leur communauté.



Des infrastructures piétonnes et sécuritaires le long des intersections avec espaces de repos et des zones ombragées favorisent les déplacements actifs.



La création d'un jardin communautaire est un bon moyen pour favoriser les relations sociales intergénérationnelles.



Des espaces verts accessibles permettant les loisirs en plein air et le maintien d'occasion d'interactions entre les aînés.

