



# Promouvoir la santé cognitive à travers le Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Présentation dans le cadre de la Journée annuelle 2022 des  
animateurs PIED de la Montérégie

PAR **EMILIE ROUSSEAU-TREMBLAY**  
VIEILLISSEMENT EN SANTÉ

AVEC LA COLLABORATION DE  
**PIERRETTE GARDNER**  
CHARGÉE DE PROJET EN SANTÉ COGNITIVE  
**MONIA GHORBEL**  
MÉDECIN-CONSEIL

*Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre*

Québec 



DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE LA MONTÉRÉGIE  
JUILLET 2022



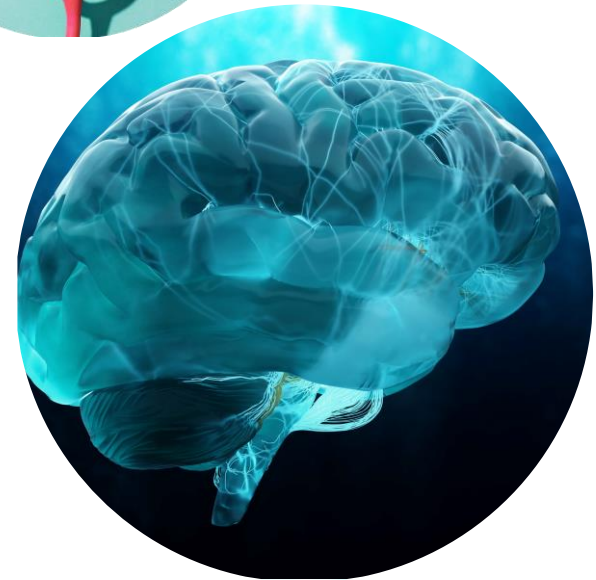
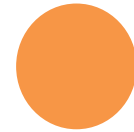
# Déclaration de conflit d'intérêt

Aucun conflit d'intérêt



# Objectifs de la présentation

- Se donner une définition commune de la santé cognitive
- Être en mesure d'identifier en quoi PIED favorise déjà la santé cognitive
- Réfléchir aux opportunités qui se présentent pour inclure de l'information sur la santé cognitive à travers vos interventions





# Plan de la présentation

- Définition de la santé cognitive
- Mécanismes et facteurs de protection de la santé cognitive
- Accent sur la participation sociale
- Réflexion de groupe





Qu'est-ce que  
c'est, selon vous,  
la **santé**  
**cognitive**?

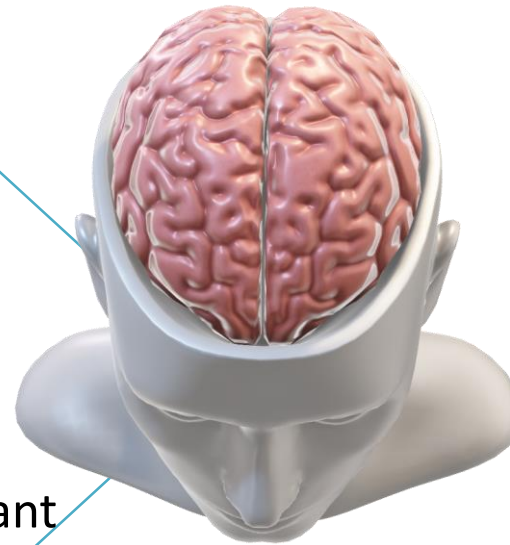


# Définition

C'est le fait de préserver les fonctions mentales nécessaires dans :

- ✓ Le maintien des liens avec les autres
- ✓ Le sentiment d'être utile
- ✓ La mobilisation d'aptitudes permettant de fonctionner de façon autonome

Source : Aubé, Tourigny, Morin,  
Souffez et Lapointe, 2017



## Fonctions mentales

- Planification
- Organisation
- Orientation
- Jugement
- Résolution de problèmes
- Attention
- Langage
- Calcul
- Etc.



# 3 vérités et 1 mensonge

Être impliqué dans des activités qui permettent les interactions positives avec d'autres personnes protège les fonctions du cerveau

Les activités intergénérationnelles contribuent à diminuer la discrimination liée à l'âge



Faire son épicerie, même sans entrer en relation avec les autres, est une forme de participation sociale







La participation sociale favorise l'adoption de saines habitudes de vie



# Mécanismes et facteurs protecteurs de la santé cognitive



# Facteurs protecteurs de la santé cognitive

Facteurs de protections retenus	Mécanismes pour préserver la santé cognitive	
	Réserve cognitive 	Santé vasculaire 
Engagement cognitif 	✓	
Alimentation 		✓
Activité physique 	✓	✓
Participation sociale 	✓	✓

Source : Aubé, Tourigny, Morin, Souffez et Lapointe, 2017



# Deux mécanismes pour préserver la santé cognitive

## Santé vasculaire

Protéger le cerveau,  
principalement la qualité du  
réseau vasculaire

Source : Aubé, Tourigny, Morin, Souffez et Lapointe, 2017





# Deux mécanismes pour préserver la santé cognitive

## Réserve cognitive

- Améliorer les capacités cognitives à travers la réserve cognitive
- Capacité d'adaptation du cerveau et effet auto protecteur (Stern, 2003)
- **Atout important AUSSI en présence de trouble neurocognitif!**



Source : Aubé, Tourigny, Morin, Souffez et Lapointe, 2017



# Un concept à définir

Participation

Participation sociale

Engagement social

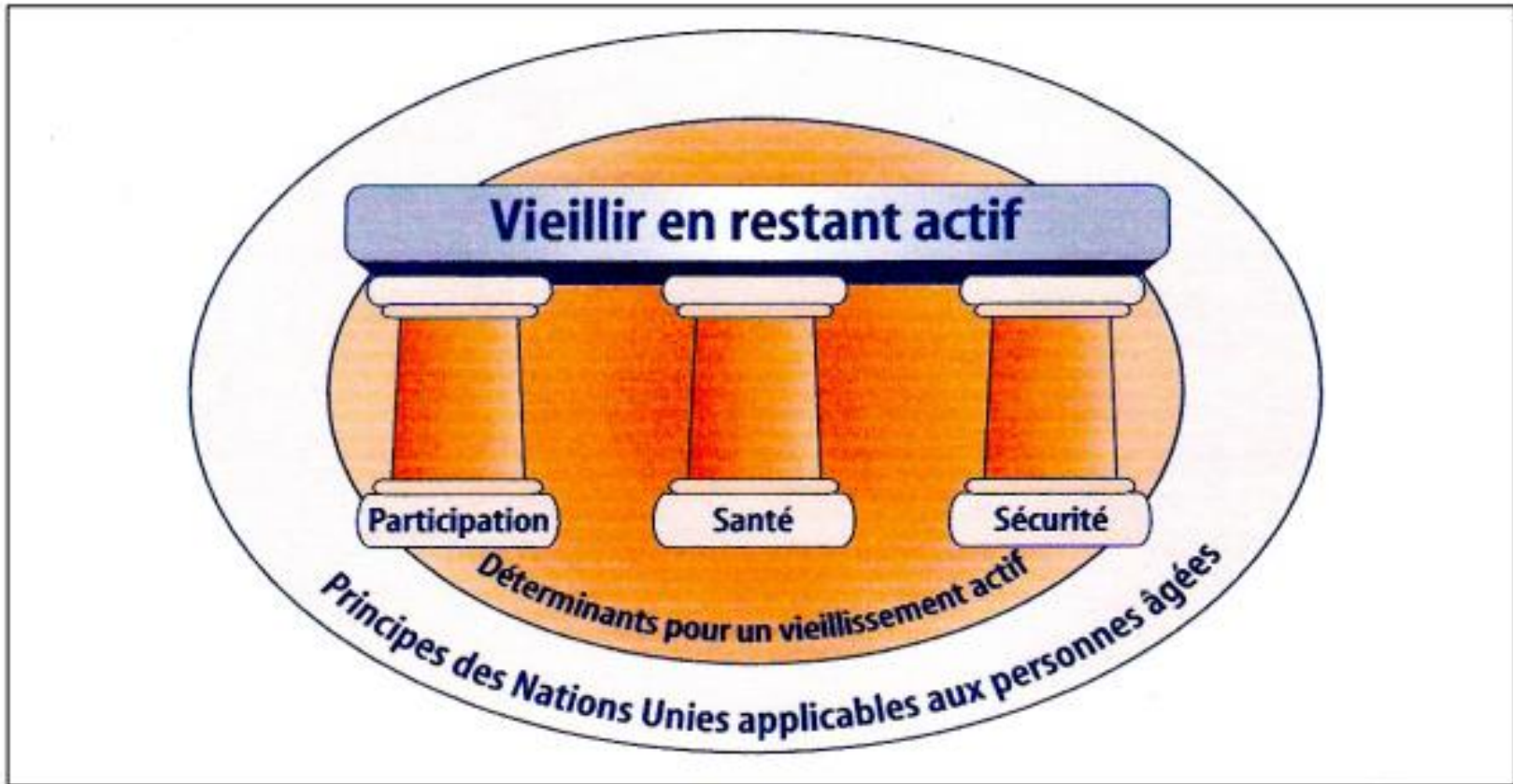
« la participation sociale peut être définie comme **l'implication d'une personne dans des activités qui permettent une interaction avec les autres** dans la communauté, dans la vie communautaire et dans des milieux partagés et importants, de façon évolutive, selon le temps disponible et en fonction de ce qui est désiré et signifiant pour elle »

Source : Levasseur, Richard, Gauvin et Raymond, 2010; Levasseur, 2021



# Pourquoi valoriser la participation sociale à travers vos interventions dans PIED?

# Un déterminant du vieillissement actif



Tirés de : Organisation mondiale de la santé (2002). *Vieillir en restant actif : Cadre d'orientation*, Genève, 60 p.





# Saviez-vous que ...

L'effet des **relations sociales** sur la longévité est comparable à :

- ✓ au fait d'arrêter de fumer,
- ✓ de faire de l'exercice
- ✓ et d'avoir un poids santé

Holt-Lunstad et al., 2010



# Participation sociale

- Le Québec est l'une des provinces où la participation sociale des aînés est la plus faible
- Principaux obstacles rapportés :
  - 45-64 ans : trop occupé
  - 65 et + : santé
- C'est un facteur modifiable moins connu





# Quelques bénéfices

- ❖ ↓ déclin cognitif (Zunzunegui, 2003)
- ❖ ↓ déclin fonctionnel (Avlund, 2004)
- ❖ ↓ utilisation des soins de santé (Bath et Deeg, 2005)
- ❖ ↓ consommation de médicaments (Bath et Deeg, 2005)

Source : Levasseur, 2021





# PIED, un programme multifactoriel

Pour favoriser la santé cognitive





Réfléchissons  
ensemble ...

Comment pensez-vous  
pouvoir inclure de  
l'information sur la santé  
cognitive dans vos  
interventions auprès de vos  
participants ?



# Des pistes d'actions

- Encourager la participation à des activités culturelles, citoyennes ou de loisirs
- Stimuler la participation à l'environnement immédiat (quartier, rue, voisinage) en occupant la place publique (parcs, espaces verts, fêtes de quartier)
- Encourager la participation à des activités intergénérationnelles
- Sensibiliser aux bienfaits, pour la santé cognitive, de la participation sociale

# Vous n'êtes pas seul



Société  
canadienne  
du cancer



Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre





# Questions?



**Emilie Rousseau-Tremblay**

Vieillesse en santé

[Emilie.rousseau-tremblay.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Emilie.rousseau-tremblay.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca)

**Direction de la santé publique de la Montérégie**

1255 rue Beauregard, Longueuil



# Références

Aubé, D., Tourigny, A., Morin, R., Souffez, K. et Lapointe, G. (coll) (2017). *La santé cognitive, une nouvelle cible pour vieillir en santé*. Synthèse des connaissances. Institut National de Santé Publique du Québec (INSPQ), Gouvernement du Québec, 77 p.

[https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2323\\_sante\\_cognitive\\_vieillir\\_sante.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2323_sante_cognitive_vieillir_sante.pdf)

Avlund, K., Lund, R., Holstein, B. E., Due, P., Sakari-Rantala, R., & Heikkinen, R.-L. (2004). The impact of structural and functional characteristics of social relations as determinants of functional decline. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(1), 44–51.

Bath, P. A., & Deeg, D. J. (2005). Social engagement and health outcomes among older people: introduction to a special section. *European Journal of Ageing*, 2, 24-30.

Cardinal, L., Langlois, M.-C., Gagné, D. et Tourigny, A. (2008). *Perspectives pour un vieillissement en santé : proposition d'un modèle conceptuel*. Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Direction de santé publique et Institut national de santé publique du Québec, 58 pages

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., et Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>



# Références

Institut National de Santé Publique du Québec (INSPQ). (2016). Le modèle Vieillessement en santé. Gouvernement du Québec.

<https://www.inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/favoriser-le-veillessement-en-sante/le-modele-veillessement-en-sante#:~:text=Le%20vieillessement%20en%20sant%C3%A9%20d%C3%A9signe,des%20transitions%20harmonieuses%20entre%20les>

Levasseur, I. (2021). *Promouvoir la santé cognitive grâce à la participation sociale : possible?*. Webinaire en promotion de la santé cognitive de l'INSPQ.

Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, E. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: proposed taxonomy of social activities. *Social Science & Medicine* (1982), 71(12), 2141–9.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>

Stern Y. (2003). The Concept of Cognitive Reserve: A Catalyst for Research. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 25(5), p. 589-593.

Zunzunegui, M.-V., Alvarado, B. E., Del Ser, T., & Otero, A. (2003). Social networks, social integration, and social engagement determine cognitive decline in community-dwelling spanish older adults. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2), 100.