



APPEL À CONTRIBUTION

Stratégie nationale
de prévention en
santé 2025

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE
DES
Sociétés Alzheimer

QUELS ENJEUX DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE DEVRAIENT FAIRE L'OBJET D' ACTIONS DE PRÉVENTION EN PRIORITÉ? POURQUOI?

La santé cognitive occupe une place centrale dans un contexte de **vieillesse accélérée de la population**. Le nombre de personnes âgées au Québec et ailleurs dans le monde est en croissance constante, ce qui entraîne une augmentation significative du nombre de personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif (TNC). Cette réalité représente un défi de santé publique majeur.

Il est important de souligner que le maintien de la santé cognitive peut non seulement retarder l'apparition des premiers symptômes de ces maladies, mais également ralentir leur progression une fois qu'elles sont diagnostiquées. Ainsi, la promotion de la santé cognitive et la mise en place de stratégies de prévention efficaces peuvent permettre d'améliorer la qualité de vie des adultes et des personnes âgées, tout en réduisant la pression sur le système de santé et les services sociaux.

Les interventions préventives telles que la promotion de saines habitudes de vie doivent être intégrées dès le plus jeune âge et tout au long de la vie, puisque cela peut avoir un impact significatif sur le vieillissement du cerveau et sur la réduction du risque de développer la maladie d'Alzheimer ou autre TNC. Cela est d'autant plus important considérant que le **nombre de maladies chroniques est en constante augmentation** et que les études démontrent que la santé cérébrale est liée à la santé cardiaque.

Bref, en priorisant la prévention en santé cognitive, on agit de manière proactive face aux enjeux liés au vieillissement démographique et à l'augmentation des maladies chroniques. Cela représente une approche à la fois humaine et efficace pour soutenir le bien-être des adultes et des aînés, ainsi que favoriser un vieillissement en santé.

QUELLES SONT VOS IDÉES POUR AGIR COLLECTIVEMENT AFIN D'AMÉLIORER LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE LA POPULATION?

Afin d'accroître la promotion de la santé cognitive, nous pensons que de développer et de déployer davantage de **campagnes de sensibilisation**, tant dans les médias traditionnels que sur les réseaux sociaux, serait bénéfique. Ces plateformes sont des outils puissants pour rejoindre un large public et transmettre des messages clairs sur l'importance des saines habitudes de vie, la prévention des maladies chroniques et, surtout, santé cognitive.

Il est également crucial de développer collectivement une **culture valorisant les bonnes habitudes de vie**, et ce, dans toutes les sphères : politiques, sociales, organisationnelles, scolaires et professionnelles. Cela signifie, par exemple, d'adapter les environnements de travail pour encourager l'activité physique, offrir des choix alimentaires sains et soutenir la santé mentale, mais aussi d'intégrer ces mêmes principes dans les milieux scolaires.

Dans cette optique, les écoles jouent un rôle fondamental. Il serait pertinent de **renforcer ou d'adapter les programmes d'éducation à la santé** afin de mieux sensibiliser les jeunes aux bienfaits d'un mode de vie sain. En les éduquant dès un jeune âge sur l'impact des habitudes de vie sur le développement de maladies chroniques, y compris les troubles neurocognitifs comme la maladie d'Alzheimer, on contribue à bâtir une génération plus consciente et mieux outillée pour faire des choix favorables à leur santé.

En parallèle, il est tout aussi important de **sensibiliser les milieux de travail** à leur rôle dans la promotion de la santé. Les entreprises peuvent jouer un rôle clé en intégrant la santé globale dans leurs pratiques, en valorisant la prévention et en soutenant leurs employés dans l'adoption d'un mode de vie sain.

Enfin, la **promotion d'une saine alimentation et la prévention des excès** doivent être au cœur de toutes ces actions. Une alimentation équilibrée peut réduire de manière significative les risques associés à plusieurs maladies chroniques qui sont des facteurs de risque pour le développement de TNC.

QUELLES ACTIONS DE PRÉVENTION DÉJÀ EN PLACE DEVRAIENT ÊTRE POURSUIVIES OU RENFORCÉES? LAQUELLE OU LESQUELLES DEVRAIENT ÊTRE ARRÊTÉES?

Renforcer la **promotion des saines habitudes de vie** demeure essentiel. Il est important d'encourager l'activité physique, la socialisation, une alimentation équilibrée et la stimulation cognitive, et ce, dès le jeune âge et tout au long de la vie. Ces habitudes contribuent à prévenir de nombreuses maladies chroniques qui ont un impact sur le développement de TNCM. De plus, il est crucial **d'adapter ces actions aux données probantes** issues des recherches les plus récentes. Il s'agit donc de renforcer ce qui est déjà en place et de s'assurer que les efforts soient déployés pour la population de tout âge.

QUELS GROUPES DE LA POPULATION LA STRATÉGIE DEVRAIT-ELLE VISER EN PRIORITÉ? POURQUOI?

La Stratégie devrait **prioritairement viser les aînés**, particulièrement ceux à risque de développer la maladie d'Alzheimer ou un autre TNC. Toutefois, il est essentiel de **cibler tous les groupes d'âge**, puisque la prévention efficace doit commencer tôt. Avec la maladie d'Alzheimer : plus on le sait tôt, moins il est trop tard. Un diagnostic précoce, c'est une opportunité de comprendre et de mieux vivre avec la maladie. Celui-ci aide en effet la personne atteinte et les membres de sa famille à en apprendre plus au sujet de ces maladies, à se fixer des attentes réalistes et prévoir l'avenir, ensemble.

La Stratégie est une occasion de s'attaquer directement aux stigmas en changeant notre perception sur ceux qui en souffrent ou qui en seront diagnostiqués. Agir à chaque étape de la vie, permet de favoriser l'adoption de saines habitudes durables et de réduire les risques de maladies chroniques et surtout le développement de TNCM.

COMMENT L'INNOVATION POURRAIT-ELLE Y CONTRIBUER?

L'innovation peut jouer un rôle clé en permettant le développement de soins et services centrés sur la personne, mieux adaptés à ses besoins particuliers. En intégrant des approches novatrices, il devient possible de surmonter certains obstacles actuels qui freinent la mise en œuvre d'actions concrètes et efficaces en santé publique. L'innovation permet également de mieux s'appuyer sur les données probantes pour adapter les interventions, améliorer la prévention, et ainsi augmenter la santé et le bien-être de la population de manière durable et personnalisée.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX OBSTACLES À SURMONTER POUR METTRE EN ŒUVRE CES ACTIONS? COMMENT POURRAIT-ON Y ARRIVER?

L'un des principaux défis demeure **la stigmatisation liée à la maladie d'Alzheimer**. Cela s'explique en grande partie par la peur du diagnostic d'une maladie dégénérative incurable, dont l'impact est non seulement profond sur la qualité de vie des patients, mais aussi sur celle de leurs proches. Celle-ci peut dissuader les gens à faire des démarches pour obtenir un diagnostic, les amener à s'isoler et donc nuire à leur bien-être émotionnel. Pour y remédier, il est essentiel de renforcer la sensibilisation de la population afin de déstigmatiser la maladie. Alors que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif peuvent mener une vie productive et bien remplie pendant de nombreuses années. Un diagnostic précoce joue un rôle clé pour leur permettre de maintenir ou maximiser cette qualité de vie le plus longtemps possible.

Un autre obstacle important est une **culture de prévention faible**. Trop souvent, les actions sont centrées sur les soins curatifs, au détriment d'approches préventives durables.

Par ailleurs, **le sous-financement des organismes communautaires** qui œuvrent déjà sur le terrain en promotion de la santé, en maintien des capacités fonctionnelles et en prévention des maladies constitue un frein important. Ces organismes, souvent bien enracinés dans leur milieu, manquent des ressources nécessaires pour déployer leur plein potentiel.

COMMENT IMPLIQUER DAVANTAGE LES CITOYENS ET CITOYENNES DANS LES ACTIONS DE PRÉVENTION EN SANTÉ?

Pour impliquer davantage les citoyens dans les actions de prévention en santé, il est essentiel de **favoriser les initiatives locales communautaires** qui font la promotion des bonnes habitudes de vie. Encourager des activités collectives comme le sport, les jardins communautaires ou d'autres projets communautaires permet **de briser l'isolement social**, de créer des liens et de renforcer le sentiment d'appartenance. Ces initiatives offrent également des espaces où les individus peuvent s'engager activement pour leur santé tout en participant à la dynamique locale.

De plus, les **centres municipaux d'activités sportives** jouent un rôle crucial. En proposant des services à **moindre coût**, ces centres rendent l'activité physique accessible à tous, encourageant ainsi les citoyens à intégrer l'exercice dans leur quotidien. Cela contribue à un mode de vie plus sain et à une meilleure prévention de maladies telles que les TNCM.



FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE
DES

Sociétés Alzheimer

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer (FQSA) est le porte-parole provincial des 20 Sociétés Alzheimer du Québec. Elle représente, soutient et défend les droits des 187 700 personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif majeur au Québec.

Elle s'engage à prévenir et alléger les conséquences de la maladie d'Alzheimer en offrant information, formation et soutien aux personnes concernées, tout en contribuant activement à la recherche.

Elle offre notamment un programme de formation s'adressant aux professionnels de la santé et des services sociaux et à tous les intervenants qui accompagnent et interviennent auprès des personnes vivant avec un trouble neurocognitif majeur.

LA FQSA, C'EST :

4 103

personnes atteintes desservies

139 919

heures de répit données

13 666

personnes proches aidantes

3 233

consultations spontanées,
par an à travers le réseau
de nos Sociétés régionales.