

Luci : une innovation québécoise, pilotée par les Dres Isabelle Lussier et Sylvie Belleville, pour réduire le risque de la maladie d'Alzheimer

MONTRÉAL, le 8 septembre 2021 – En vue de la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, le 21 septembre prochain, Lucilab et son application Luci, pilotés par les Dres Isabelle Lussier et Sylvie Belleville, proposent aux adultes âgés de 45 à 70 ans une nouvelle solution préventive pour diminuer le risque de développer des maladies cognitives, comme l'Alzheimer.

Avec le vieillissement de la population et en l'absence de traitement curatif, le nombre de personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ne cesse de progresser. Alors que plus de 564 000 Canadiens vivent aujourd'hui avec une maladie cognitive, dont la maladie d'Alzheimer est la forme la plus répandue, on estime que ce nombre passera à 937 000 d'ici 2031, soit une augmentation de 66%. Pour le système de santé, cette hausse entraînera des coûts directs évalués à 16,6 milliards de dollars (1). Les maladies cognitives n'affectent pas que les personnes atteintes ; elles ont aussi de lourdes conséquences sur la vie des proches aidants. « Nous ne sommes jamais préparés à devenir le parent de nos parents, surtout quand la personne qui nous a mis au monde commence à oublier qu'elle est notre mère », dit Denys Desjardins, cinéaste, documentariste et proche aidant de feu sa mère, Madeleine.

La prévention : une solution prometteuse pour freiner la maladie d'Alzheimer

Les études scientifiques ont montré que jusqu'à 40 % des cas de démence sont attribuables à des facteurs de risque modifiables (2) tels que l'activité physique, la saine alimentation et la stimulation intellectuelle. La prévention demeure à ce jour la stratégie la plus prometteuse pour réduire le risque de développer un trouble cognitif.

« Le mode de vie a un impact majeur sur le risque de développer la démence. Des recherches ont montré que les personnes avec un niveau d'activité physique élevé ont moins de risque de développer un déclin cognitif. L'alimentation de type méditerranéenne avec consommation d'huile d'olive ainsi que le fait de mener une vie intellectuellement stimulante, notamment en termes de profession ou de loisirs, apportent aussi de nombreux bienfaits cognitifs », indique Dre Belleville, experte en neuroscience cognitive et chercheuse sur la maladie d'Alzheimer.

Luci : de la science à la pratique

Avec le soutien d'un comité scientifique regroupant 6 chercheurs chevronnés, Lucilab amène la science à la pratique avec son application web, Luci. Cette solution préventive propose aux personnes âgées de 45 à 70 ans de se faire accompagner gratuitement dans l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé du cerveau. Le programme aborde 3 domaines : la saine alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle. Fondé sur des théories en changement de comportement, l'accompagnement offert est hautement personnalisé et permet d'explorer les motivations et les barrières des participants afin de favoriser l'adoption de comportements sains.

Comme le précise Marc-André Chagnon, président de Lucilab : « La pandémie a éveillé plusieurs Québécois quant au sort des aînés et à l'importance de vieillir en santé. La science nous indique que c'est possible de mettre toutes les chances de son côté pour y parvenir en adoptant un mode de vie sain. C'est très positif et nous espérons que cette prise de conscience favorise l'adoption de mesures préventives comme l'utilisation de Luci. ».

Après une première étude aux résultats encourageants réalisée l'an dernier, l'équipe derrière Luci entamera cet automne la deuxième phase de son processus de validation scientifique en 3 étapes. « Notre première étude a montré qu'une approche numérique comme celle de Luci peut effectivement entraîner des changements cliniquement significatifs dans le mode de vie des participants. On tente maintenant de vérifier si ces effets peuvent être reproduits à plus grande échelle », précise Dre Lussier, directrice de la recherche chez Lucilab.

La famille Chagnon : une histoire personnelle avec la maladie d'Alzheimer

Marc-André Chagnon, petit-fils d'André et de Lucie Chagnon, a connu le déclin cognitif de sa grand-mère de près. En 2014, après plusieurs années de lutte, il l'a perdue des suites de la maladie d'Alzheimer. Lorsque son grand-père, André, décide de donner à toutes les familles québécoises un moyen de prévenir cette maladie cognitive afin de leur éviter les souffrances vécues par la sienne, Marc-André souhaite s'impliquer dans le projet Luci et en devient le président.

Sources : 1. [Société Alzheimer du Canada, 2016](#) ; 2. [Livingston et al. 2020](#)

À propos de Lucilab

Fondée par la famille Chagnon, Lucilab est une entreprise de technologie de la santé dont la mission sociétale est de prévenir le déclin cognitif et de réduire le risque de la maladie d'Alzheimer. Projet phare de Lucilab, Luci est une application numérique fondée sur la science qui vise à favoriser l'adoption de saines habitudes reconnues pour leur effet protecteur sur le cerveau grâce à l'accompagnement personnalisé et confidentiel d'une équipe de conseillers multidisciplinaires.

- Pour plus d'information ou pour participer à une étude, visitez lucietmoi.ca
- Pour une demande d'entrevue, contactez Karine Casault, kc@nacelles.co (514) 924-3391