



Journée mondiale de l'Alzheimer : *La force de l'âge*, un nouveau balado qui encourage à adopter de saines habitudes de vie pour garder un esprit vif en vieillissant

Montréal, 20 septembre 2023 : Pour la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer qui a lieu le 21 septembre, Lucilab lance le balado *La force de l'âge*, animé par la championne olympique, Sylvie Bernier. Accessible gratuitement en format audio et vidéo, *La force de l'âge* vise à sensibiliser la population à l'importance des saines habitudes de vie pour la santé cognitive.

Un balado qui répond à un important besoin de sensibilisation pour mieux prévenir les troubles neurocognitifs

Des données scientifiques indiquent que jusqu'à 40 % des cas de maladie d'Alzheimer sont attribuables à des facteurs de risque modifiables¹, dont la plupart sont liés au mode de vie.

Or, selon un récent sondage réalisé pour le compte de Lucilab, même si la moitié de la population québécoise est consciente que le mode de vie a un impact sur le risque de développer la maladie d'Alzheimer, seulement le tiers sait concrètement quelles habitudes adopter pour réduire ce risque².

Dans un contexte où l'incidence des troubles neurocognitifs majeurs, comme la maladie d'Alzheimer, connaîtra une hausse de 145 %, pour atteindre 360 000 personnes d'ici 2050 au Québec³, ces résultats mettent en lumière un important besoin de sensibiliser la population aux gestes concrets qui peuvent contribuer à préserver la santé du cerveau au fil du temps.

Comme l'explique Dre Isabelle Lussier, spécialiste en neuroscience cognitive et directrice de la recherche chez Lucilab : « Agir en prévention est d'autant plus important qu'on sait qu'il n'existe actuellement pas de traitement curatif pour la maladie d'Alzheimer. Mais encore faut-il que les gens connaissent les recommandations et sachent comment les appliquer au quotidien ».

Le balado *La force de l'âge* s'ajoute ainsi au programme d'intervention numérique de Lucilab, Luci, pour sensibiliser des audiences plus larges et diversifiées et mieux outiller la population québécoise à adopter des comportements sains de façon durable.

Les saines habitudes de vie décortiquées pour vieillir avec un cerveau en bonne santé

Disponible gratuitement en format audio sur la plupart des plateformes de baladodiffusion et en version vidéo sur YouTube, le balado *La force de l'âge* vise à améliorer l'accès à des conseils de haute qualité en lien avec la santé cognitive. Les six épisodes de la première saison abordent des thèmes tels que la mémoire, le sommeil, la santé auditive, les interactions sociales, la santé mentale ou encore, le lien entre la santé cardiovasculaire et le cerveau.

Pour la championne olympique Sylvie Bernier, qui s'intéresse à la santé globale depuis toujours et qui s'est donnée comme mission de promouvoir le mode de vie sain : « Savoir qu'on peut mettre les chances de notre côté pour préserver la santé de notre cerveau en vieillissant m'a beaucoup interpellée. C'est pour cette raison que j'ai accepté avec enthousiasme d'animer *La force de l'âge* afin d'expliquer l'effet protecteur des saines habitudes de vie en compagnie de personnalités de renom dans leur domaine ».

Références :

1. [Livingston et al. 2020](#) ; 2. [Sondage Léger pour le compte de Lucilab, 2022](#) ; 3. [Société Alzheimer Canada, 2022](#).



À PROPOS DU BALADO

Le balado [La force de l'âge](#) est un outil de sensibilisation qui s'ajoute au programme d'intervention numérique de Lucilab, [Luci](#), pour amplifier la portée des initiatives de prévention. Accessible gratuitement en format audio et vidéo, *La force de l'âge* aborde les facteurs de risque et de protection de la santé cognitive selon une approche positive et motivante.

À PROPOS DE LUCILAB

La mission de Lucilab est de contribuer à la réduction des risques de la maladie d'Alzheimer par la promotion des saines habitudes de vie. Avec le soutien d'un comité regroupant six scientifiques chevronnés, Lucilab amène la science à la pratique avec son programme d'intervention numérique, Luci. Fondé sur des théories en changement de comportement, Luci donne accès à un large éventail de contenus éducatifs et pratiques et permet de faire le bilan de ses habitudes de vie actuelles, puis d'établir des objectifs personnalisés dans trois domaines clés : la saine alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle. Les personnes qui le souhaitent peuvent également se faire accompagner gratuitement par un membre de l'équipe Luci dans leur démarche.

- Pour accéder au dossier de presse, [cliquez ici](#).
- Pour écouter les épisodes de *La force de l'âge*, [rendez-vous ici](#).
- Pour découvrir le programme Luci, rendez-vous à [luciapp.ca](#).
- Pour plus d'information sur Lucilab, visitez [lucilab.ca](#).

Pour une demande d'entrevue, veuillez rejoindre :
Karine Casault, kc@nacelles.co, (514) 924-3391