

## PROMOUVOIR LA SANTÉ COGNITIVE

*Sophie Nadeau, infirmière et étudiante au baccalauréat en sciences infirmières, 2019*

### PORTRAIT ACTUEL

En 2017 au Canada, plus de 402 000 personnes âgées de 65 ans et plus, sont atteintes de troubles cognitifs (Gouvernement du Canada, 2017). Considérant qu'en 2031, les aînés regrouperont le quart de la population au Québec et, selon les projections, que leur nombre augmentera vers le tiers de la population en 2061 (Institut de la statistique du Québec, 2017), il est pertinent de s'attarder sur la promotion de la santé cognitive.



Pixabay. (2019). Superbes images gratuites.  
Repéré à Pixabay.com

### LES RECOMMANDATIONS

La santé cognitive représente l'état d'équilibre, évoluant à travers l'âge, où nos capacités mentales soutiennent nos différentes fonctions telles que la parole, la mémoire, la préhension, le fonctionnement d'exécution des tâches, professionnel et social. Cet état, relatif à chacun, est influencé par différents facteurs de risque qui prennent place tout au long de notre vie. Par manque de connaissance, les personnes âgées tendent à croire qu'ils n'ont aucun pouvoir pour prévenir l'arrivée des troubles cognitifs. Au contraire, une multitude d'actions est possible afin de favoriser une bonne santé cognitive.

Les experts soulignent que les professionnels de la santé devraient promouvoir davantage les effets bénéfiques des activités physique et mentale, de l'engagement social, d'une bonne alimentation ainsi que des bonnes habitudes de vie sur la santé cognitive (Williams & Kemper, 2010). Aussi, un rapport de l'Institut national de santé publique de Québec (2017), insiste sur l'importance de propager l'information par les professionnels de la santé, sur l'importance de l'entraînement cognitif et la gestion de la pression artérielle. Afin de mieux propager ces informations à nos aînés, les professionnels de la santé doivent ajuster leur méthode éducative à cette clientèle particulière.

« Les professionnels doivent porter une attention particulière aux états physiologiques et cognitifs des personnes âgées » (Ndengeyingoma, Gauvin-Lepage, & Ledoux, 2017, p.62). En contexte éducatif, il est important de s'assurer du confort de notre client afin de favoriser une meilleure collaboration et concentration. Il faut également considérer la capacité d'adaptation diminuée de la personne âgée face aux différentes situations d'apprentissage nouvelles. Celle-ci s'appuiera sur ses expériences acquises antérieures afin de modeler leurs propres stratégies et les professionnels doivent croire en leur capacité de jugement pour parfaire leurs apprentissages. Aussi, les enseignements doivent être adaptés selon les capacités fonctionnelles et respecter le rythme d'apprentissage de chaque individu. Afin de mettre à profit leur sens le plus performant, il est également bon d'éviter la surstimulation (Ndengeyingoma, Gauvin-Lepage, & Ledoux, 2017).

### RÉFÉRENCES

- Gouvernement du Canada. (2017). La démence au Canada, y compris la maladie d'Alzheimer. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/demence-faits-saillants-systeme-canadien-surveillance-maladies-chroniques.html>
- Institut de la statistique du Québec. (2017). Le bilan démographique du Québec. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/bilan-demographique.html>
- Institut national de santé publique du Québec. (2017). La santé cognitive, une nouvelle cible pour vieillir en santé. Gouvernement du Québec. Direction du développement des individus et des communautés.
- Ndengeyingoma, A., Gauvin-Lepage, J., & Ledoux, I. (2017). Interventions éducatives en matière de santé. Québec, Qc: Presses de l'Université du Québec.



Pixabay. (2019). Superbes images gratuites. Repéré à <https://pixabay.com/fr/>

Williams, K. N., & Kemper, S. (2010). Interventions to reduce cognitive decline in aging. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 48(5), 42-51. doi: 10.3928/02793695-20100331-03