

# LES PROCESSUS COGNITIFS ET LE VIEILLISSEMENT

La cognition: c'est l'ensemble des processus qui nous permettent de penser, parler, se concentrer, s'organiser, se souvenir, créer, apprendre, prendre des décisions, etc.

## CHANGEMENTS COGNITIFS NORMAUX

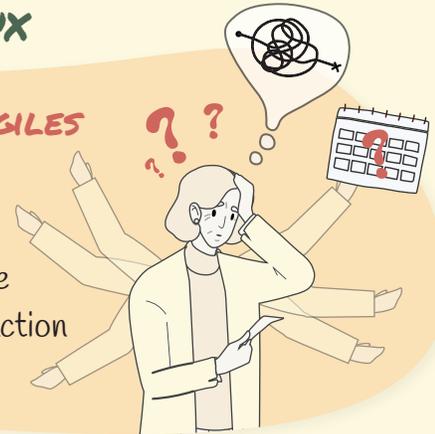
### PROCESSUS BIEN PRÉSERVÉS

- ☺ Habiletés motrices (ex., faire du vélo)
- ☺ Mémoire des connaissances générales
- ☺ Résolution de problèmes



### PROCESSUS PLUS FRAGILES

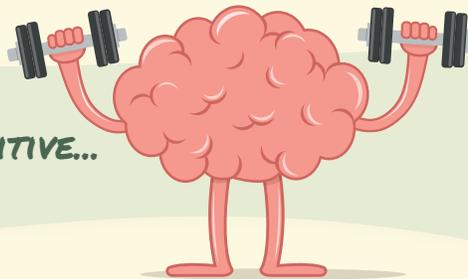
- ☹ Multitâches
- ☹ Concentration
- ☹ Planification complexe
- ☹ Résistance à la distraction



### LES CHANGEMENTS COGNITIFS ASSOCIÉS AU VIEILLISSEMENT NORMAL...

- ... ne sont pas fatals
- ... ne sont pas une maladie

### UNE BONNE RÉSERVE COGNITIVE...



...c'est quand le cerveau est capable de maintenir un bon fonctionnement cognitif malgré les années qui passent.

### COMMENT ALIMENTER SA RÉSERVE COGNITIVE?

L'activité physique



Une alimentation saine

La stimulation des méninges



Une bonne santé cardiovasculaire

### CHANGEMENTS COGNITIFS NORMAUX

- ✓ Les difficultés sont surmontables
- ✓ Elles sont compensées par un état d'esprit positif et...
- ✓ par l'application de stratégies adaptées

### ET LA DÉMENCE DANS TOUT ÇA?

Il s'agit d'un vieillissement dit "pathologique", où un déclin cognitif significatif interfère avec le fonctionnement au quotidien et l'autonomie de la personne.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada



[www.santecognitive.com](http://www.santecognitive.com)