Webinaire 21 mai 2025

Manger mieux, bouger plus et stimuler son cerveau : trois leviers puissants pour améliorer sa santé

Association nationale des retraités fédéraux
National Association of Federal Retirees
OUTAOUAIS

Luci

Avec vous aujourd'hui

Stuardo Bonilla Duque

Conseiller en SHV

Charles-Émile Desgagnés-Cyr

Conseille en SHV

L’histoire de Luci

En 2014, Monsieur André Chagnon perd son épouse Lucie des suites de la maladie d’Alzheimer.

Visionnaire, il aspire à développer une solution technologique pour prévenir le déclin cognitif à l’échelle de la population.

Porté par l’héritage philanthropique de son grand-père, Marc-André Chagnon prend le leadership du projet pour sensibiliser, outiller et accompagner la population dans l’adoption d’habitudes de vie favorables à la santé cognitive et physique.

C’est gratuit!

Grâce au financement philanthropique de la famille Chagnon et à des subventions de l’Agence de la santé publique du Canada, la plateforme est **offerte sans frais**.

À l'ordre du jour

1. L'importance du mode de vie sain pour la santé
2. Luci : une plateforme en ligne pour vous aider
3. Période de questions

Au Canada, on estimait que:

- 7,5 millions de personnes avaient de l'hypertension artérielle, en 2023
- 3,7 millions de personnes vivaient avec le diabète, en 2023
- Le nombre de personnes vivant avec un trouble neurocognitif devrait augmenter de 187 % entre 2020 et 2050 pour atteindre 1,7 million de personnes.

Agir en prévention: un levier prometteur

Jusqu'à 70% des maladies chroniques et 50% des cas de troubles neurocognitifs sont associés à des facteurs de risques modifiables liés au mode de vie.

L'espérance de vie est de 81 ans au Canada, mais l'espérance de vie en bonne santé est de 70 ans. Chaque geste compte!

Facteurs non modifiables

- Bagage génétique
- Âge avancé
- Sexe

Facteurs modifiables

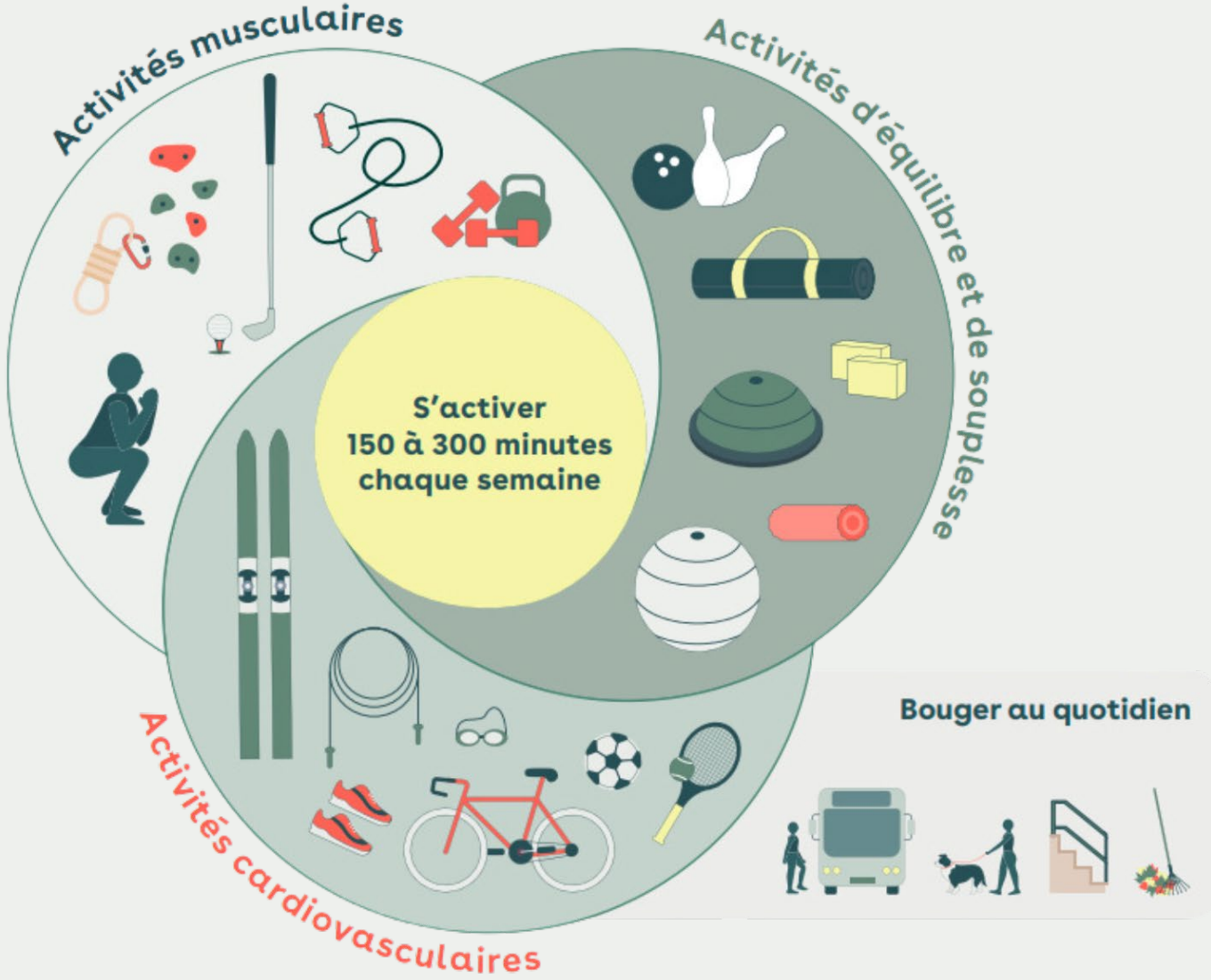
- Consommation d’alcool
- Sommeil
- Tabagisme
- Sédentarité
- Obésité
- Perte auditive
- Dépression
- Et plusieurs autres…

Facteurs de protection

- Activité physique
- Saine alimentation
- Stimulation intellectuelle
- Niveau de scolarité
- Bon réseau social

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Saisir toutes les occasions de bouger
- Varier ses activités physiques
- Respecter son rythme
- Miser sur ses préférences et ses intérêts



Au quotidien	Créer un parcours de marche dans la maison et le répéter quelques fois dans la journée
Dans vos déplacements	Se déplacer à vélo
À la maison	Faire un entraînement à la maison avec des tutoriels vidéo
Durant vos loisirs	Pratiquer le yoga en plein air avec des proches

SAINE ALIMENTATION

- Cuisiner plus souvent
- Manger une variété d'aliments peu transformés
- Savourer les aliments et cultiver le plaisir de manger
- Prendre conscience de ses signaux de faim et de satiété

Au déjeuner	Démarrer la journée avec du gruau
Au diner	Utiliser du poisson en conserve dans un sandwich
Au souper	Ajouter des légumineuses à une soupe
En collation	Manger un fruit en collation

STIMULATION INTELLECTUELLE

- Faire des activités qui demandent un certain effort
- Diversifier ses activités
- Répéter ses activités plusieurs fois par semaine
- Prendre plaisir à faire ses activités
- Se joindre à d'autres personnes aussi souvent que possible

Au réveil	Faire une petite séance de méditation
Le midi	Planifier un court exercice d’écriture sur la pause du dîner
Le soir	Avoir une conversation téléphonique avec son entourage
Avant le coucher	Lire un livre

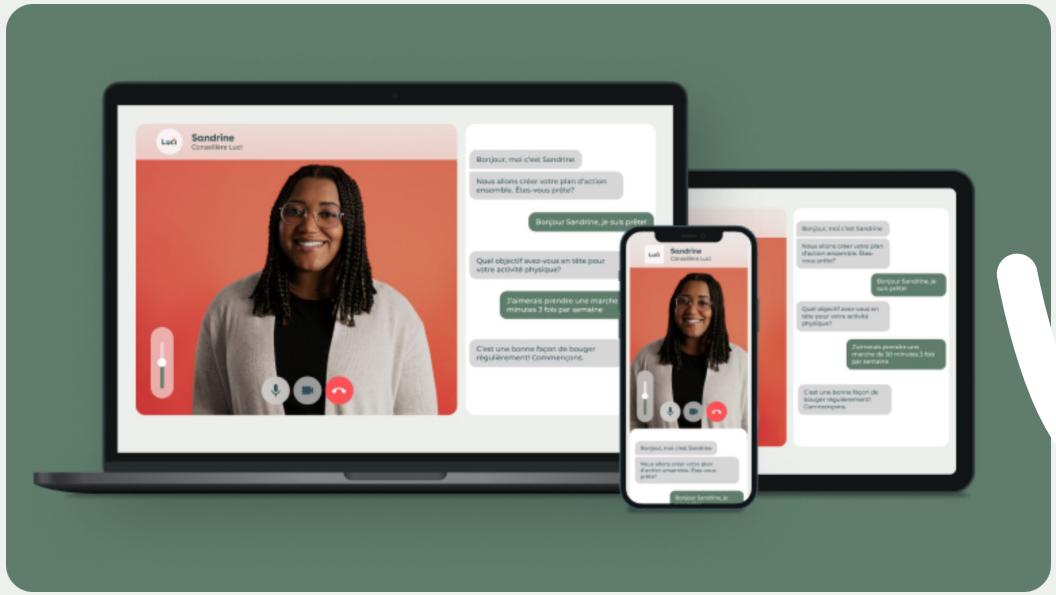
La plateforme Luci

ALIMENTATION

STIMULATION INTELLECTUELLE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un programme en ligne fondé sur la science et conçu pour favoriser la santé cognitive et physique par l'amélioration durable des habitudes de vie



Luci

S’adresse aux adultes qui…

- Souhaitent manger mieux, bouger plus et/ou faire plus d’activités stimulantes pour le cerveau
- Ont accès à un téléphone intelligent, une tablette ou un ordinateur ainsi qu’à une connexion internet
- Parlent couramment le français ou l’anglais

Manger mieux | Bouger plus | Être stimulé

Marie à la découverte de Luci

Depuis un certain temps, Marie se dit qu’elle voudrait manger mieux.

Elle manque un peu de motivation, mais veut se reprendre en main. Elle ne sait pas trop par où commencer.

Elle a assisté à une conférence Luci et a décidé d’essayer la plateforme.

Luci

Accueil | Découvrir Luci | Balado | Bibliothèque | Me connecter | FR

Pour un changement qui fait du bien

Améliorez vos habitudes de vie, dans le plaisir et de façon durable.

Créer mon compte | Voir la démo

Avec Luci...

Faites le point sur vos habitudes

Dressez le panorama de vos bons (et

Le balado de Lucilab

Avec Sylvie Bernier et Jean-Marie Lapointe

Et si le mode de vie pouvait contribuer à préserver notre énergie, notre vitalité d'esprit et notre bonheur au fil du temps?

1. La mémoire
Avec Dre Sylvie Belleville

2. La santé auditive
Avec Josiane Comtois, audiologiste

3. Le sommeil
Avec Dre Julie Carrier

4. Les liens sociaux
Avec Jean-Michel Pelletier, psychologue

5. La santé mentale
Avec Dre Catherine Raymond

6. Coeur et cerveau
Avec Dr Martin Juneau

7. De joie et de retraite
Avec Guy Mongrain

8. L'alcool
Avec Dre Véronique Desbeaumes J.

Accessible en audio ou vidéo au luciapp.ca/podcast
ou sur la plupart des plateformes :

Et plus encore!

Luci Accueil Découvrir Luci Balado Bibliothèque Me connecter FR

Pour un changement qui fait du bien

Améliorez vos habitudes de vie, dans le plaisir et de façon durable.

Créer mon compte Voir la démo

Avec Luci...

Faites le point sur vos habitudes

Dressez le panorama de vos bons (et

Luci | Accueil | Découvrir Luci | Balado | **Bibliothèque** | Me connecter | FR

Ma bibliothèque

Explorez notre banque de contenus éducatifs et pratiques au sujet de la santé du cerveau et des saines habitudes de vie. Au programme: des informations, des astuces et des outils pour vous aider à bouger plus, à manger mieux, à stimuler votre cerveau... et bien plus!

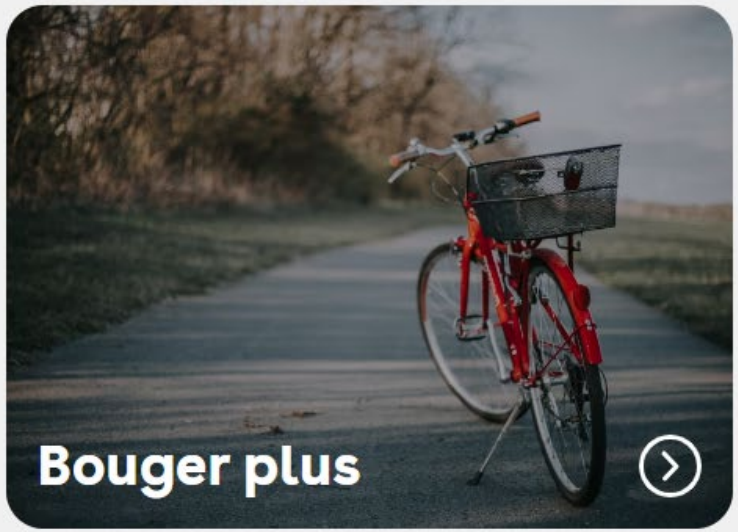
MES ARTICLES

- Recommandés
- Sauvegardés
- Lus récemment

EXPLOREZ PAR SUJET

- Bouger plus
- Manger mieux
- Stimuler son cerveau
- S'informer sur la santé du...
- Changer ses habitudes de vie
- Actualités

Explorez les domaines



Activité physique: des bienfaits pour le corps et pour le cerveau

Faire de l'activité physique: quoi, combien, comment?

Pyramide de l'activité physique

imprimable

Les effets de l'alimentation sur la santé du cerveau

Luci

Créez un compte gratuit pour améliorer vos habitudes de vie

Déjà un compte? ME CONNECTER

Adresse courriel

marie.m@gmail.com

Mot de passe

12 caractères minimum AFFICHER

••••••••••••••••••••

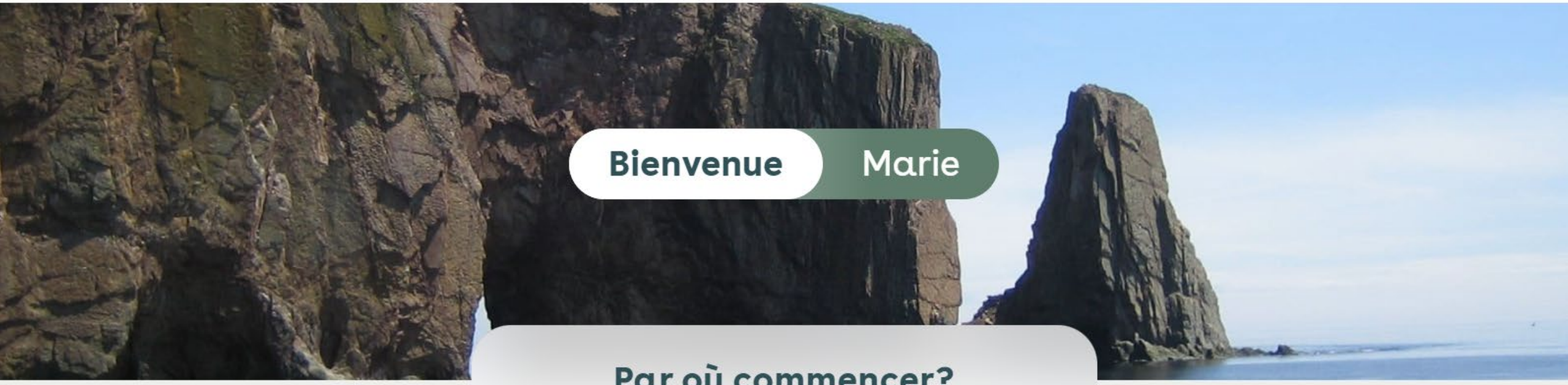
J'accepte les conditions d'utilisation

Je comprends la politique sur les renseignements personnels

Créer mon compte

C'est gratuit! Sans publicité ni achat intégré

Français



Bienvenue Marie

Par où commencer?

Évaluez vos habitudes de vie

Répondez au questionnaire pour prendre conscience de vos forces et voir ce qui pourrait être amélioré

Passez à l'action

Créez-vous un objectif pour manger mieux, bouger plus, ou stimuler votre cerveau

Recevez du soutien

Participez à des rencontres confidentielles avec un conseiller ou une conseillère en saines habitudes de vie pour favoriser votre réussite. C'est gratuit!

1 **Fruits et légumes** — 2 Produits céréaliers — 3 Aliments protéinés — 4 Huiles — 5 Aliments ultratransformés — 6 Résumé

Au cours d'une semaine typique...

Combien de fois mangez-vous des fruits (frais, surgelés, en conserve, séchés, en compote ou en salade)?

Exemples

- ○ Jamais
- ○ Moins de 1 fois par jour
- ○ 1 fois par jour
- ○ 2 fois par jour
- ○ 3 fois par jour ou plus

Suivant

Points forts et points à améliorer

Alimentation

Où en êtes-vous?

En date du 13 septembre 2024, vous consommez 3 portions ou plus par semaine de poisson et de fruits de mer

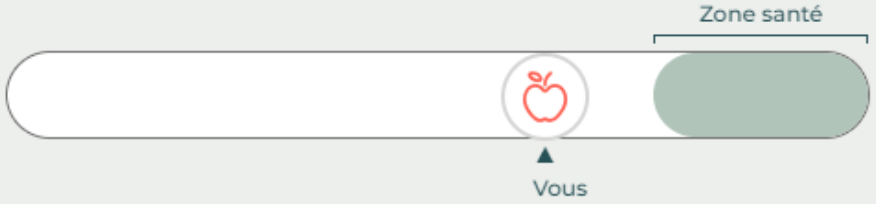
VOTRE RECOMMANDATION

Continuez comme ça!

Vous consommez 3 portions et plus par semaine de poissons et fruits de mer (privilégier les poissons gras).

Où en êtes-vous?

En date du 13 septembre 2024, vous consommez 14 à 21 portions par semaine de fruits



VOTRE RECOMMANDATION

→

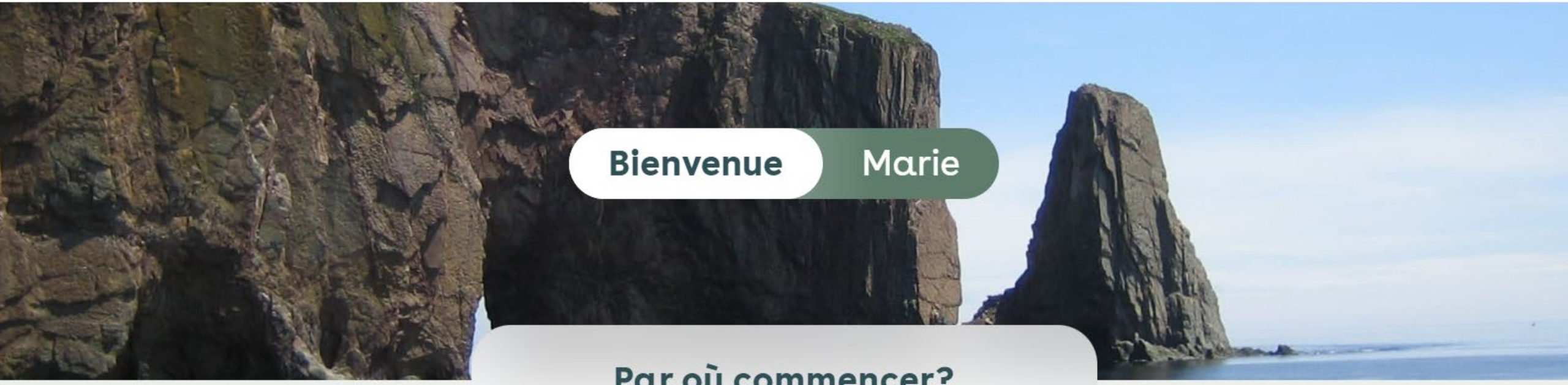
Augmenter

à 3 portions et plus par jour (privilégier les baies)

Luci

Accueil | Mon bilan | Mes objectifs | Mon conseiller | Balado | Bibliothèque

MM



Bienvenue Marie

Par où commencer?

Évaluez vos habitudes de vie

Répondez au questionnaire pour prendre conscience de vos forces et voir ce qui pourrait être amélioré

Passez à l'action

Créez-vous un objectif pour manger mieux, bouger plus, ou stimuler votre cerveau

Recevez du soutien

Participez à des rencontres confidentielles avec un conseiller ou une conseillère en saines habitudes de vie pour favoriser votre réussite. C'est gratuit!

Luci Accueil Mon bilan Mes objectifs Mon conseiller Balado Bibliothèque MM

Mes objectifs

Manger mieux | Bouger plus | Stimuler mon cerveau

Comment voulez-vous créer un objectif?

Par moi-même

Explorez des idées pour manger mieux

Avec accompagnement

Trouvez de l'inspiration auprès d'un conseiller ou conseillère en saines habitudes de vie. C'est gratuit!

31

Fruits

Dans les prochains jours, vous allez...

Filtrer par

Tout | Économique | Efficace | Facile | Inspirant | Rapide

Acheter des fruits économiques
Bananes; pommes; fruits «imparfaits», de saison, séchés, surgelés, en compote ou en conserve non sucrés

Ajouter des fruits dans les céréales
Fruits frais, surgelés ou séchés; petits fruits; morceaux de banane, de pomme, de poire, de pêche

Ajouter des fruits dans les repas cuisinés
Canneberges ou raisins secs, petits fruits, agrumes, pommes, pêches

Ajouter des fruits dans le yogourt nature
Fruits frais, surgelés ou séchés; compote non sucrée; petits fruits; morceaux de banane, de pomme, de poire, de pêche

Ajouter des fruits surgelés aux collations et aux desserts
Dans le yogourt, les céréales, le gruau, les muffins, les pains ou les croustades maison

Assembler une grosse salade de fruits pour la semaine
Fruits frais en morceaux, surgelés, en conserve non sucrés

Bien entreposer les fruits pour préserver leur fraîcheur
Dans un contenant hermétique, dans le tiroir à fruits du réfrigérateur, sur le comptoir pour les fruits qui doivent mûrir

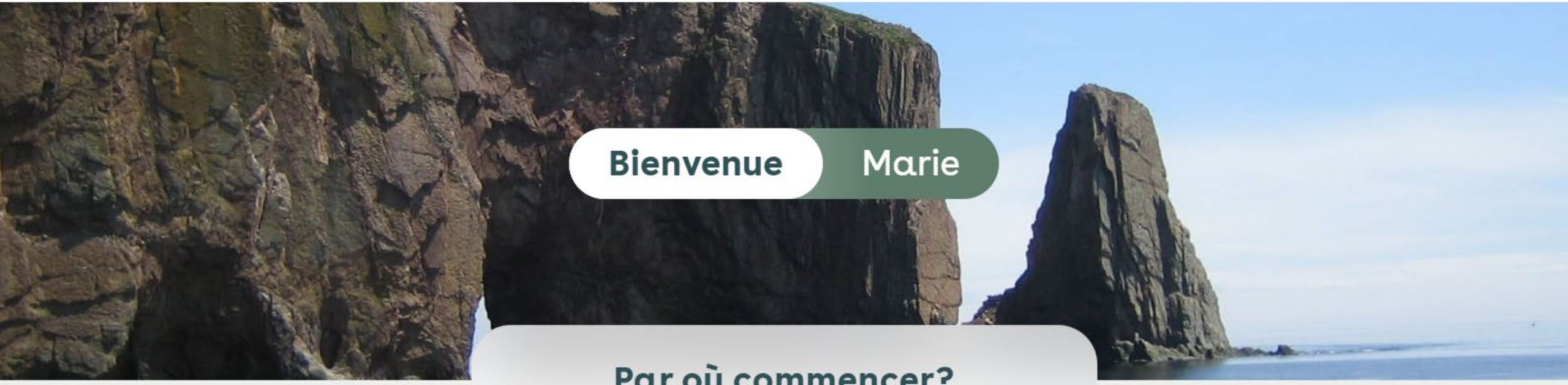
Marie manque de motivation pour faire des changements alimentaires. Elle choisit de prendre rendez-vous avec un conseiller ou une conseillère Luci pour l’aider à intégrer ces habitudes dans son quotidien.

33

Luci

Accueil | Mon bilan | Mes objectifs | Mon conseiller | Balado | Bibliothèque

MM



Bienvenue Marie

Par où commencer?

Évaluez vos habitudes de vie

Répondez au questionnaire pour prendre conscience de vos forces et voir ce qui pourrait être amélioré

Passez à l'action

Créez-vous un objectif pour manger mieux, bouger plus, ou stimuler votre cerveau

Recevez du soutien

Participez à des rencontres confidentielles avec un conseiller ou une conseillère en saines habitudes de vie pour favoriser votre réussite. C'est gratuit!

Luci est là pour vous aider

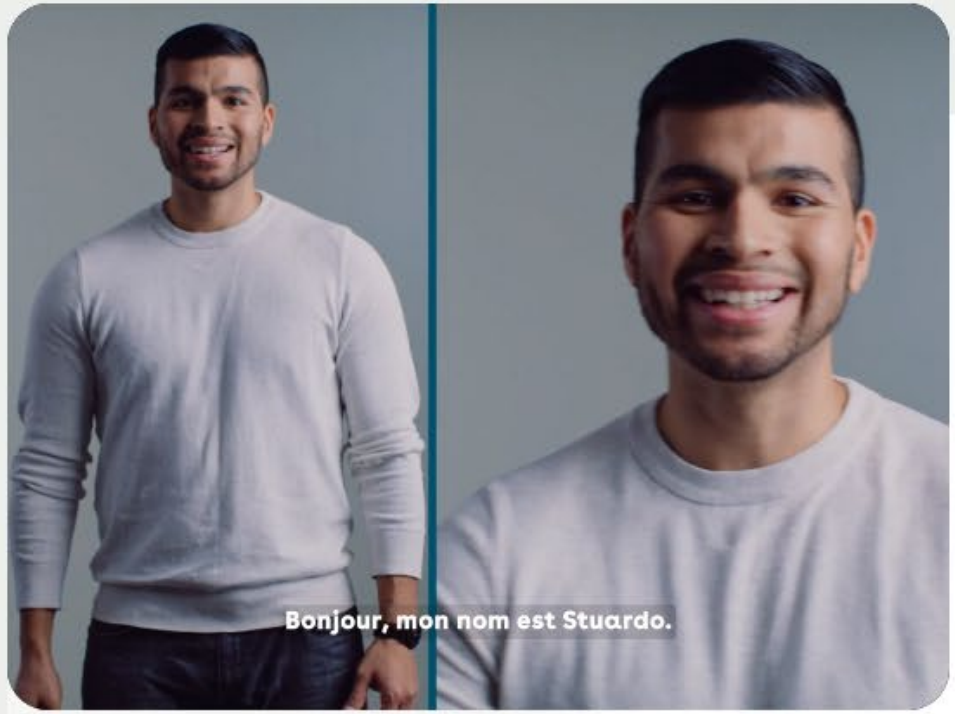
Changer ses habitudes de vie n'est pas toujours facile.

À travers des rencontres virtuelles gratuites, votre conseiller ou conseillère Luci vous aide à trouver la motivation et les stratégies nécessaires pour établir un mode de vie plus sain.

Vérifiez si l'accompagnement est fait pour vous.

Prendre rendez-vous >

Des questions?



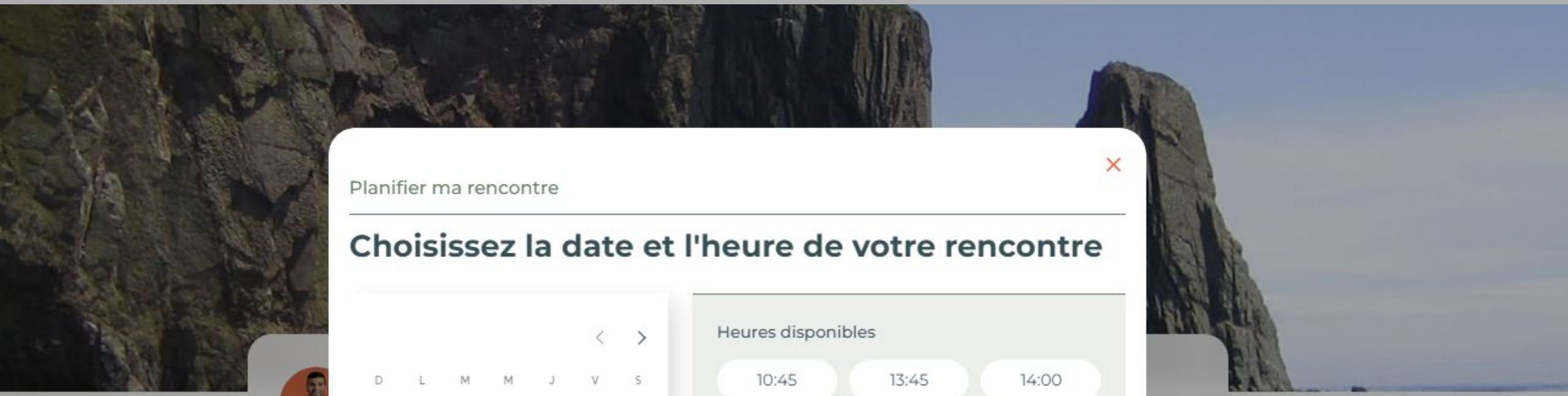
Rencontrez votre conseiller

Stuardo Bonilla Duque

Stuardo est conseiller en saines habitudes de vie; il possède un diplôme universitaire en sciences. Il est formé pour vous accompagner de façon personnalisée dans votre...

< Précédent

Suivant >



Planifier ma rencontre

Choisissez la date et l'heure de votre rencontre

D L M M J V S

JUIL.

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Heures disponibles

10:45	13:45	14:00
14:15	14:30	14:45
15:00	15:15	15:30
15:45	16:00	16:15

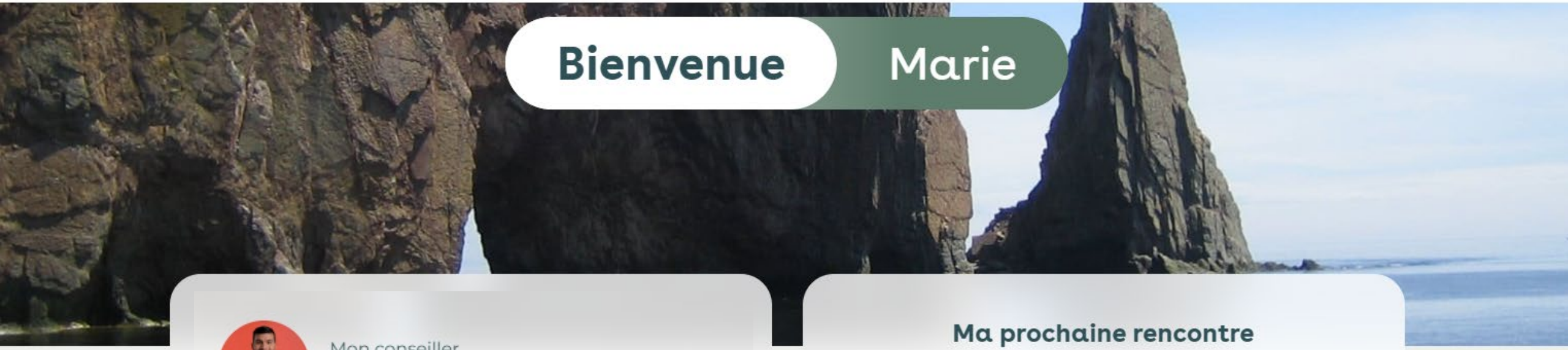
Les heures ci-dessus sont selon le fuseau horaire

America/Toronto
Heure locale 11:06

‹ Précédent Suivant ›

Luci

Accueil | Mes objectifs | Mon bilan | Balado | Bibliothèque



Bienvenue Marie

Mon conseiller

Stuardo

1

Bonjour! Si vous avez des questions, entre les différents rendez-vous avec votre conseiller(ère) en saines habitudes de vie, vous pouvez les poser ici. Votre message sera transmis à votre conseiller(ère) et il y répondra dès que possible.

Clavardage

Ma prochaine rencontre

Jeudi

11

Avril

16:00

Type

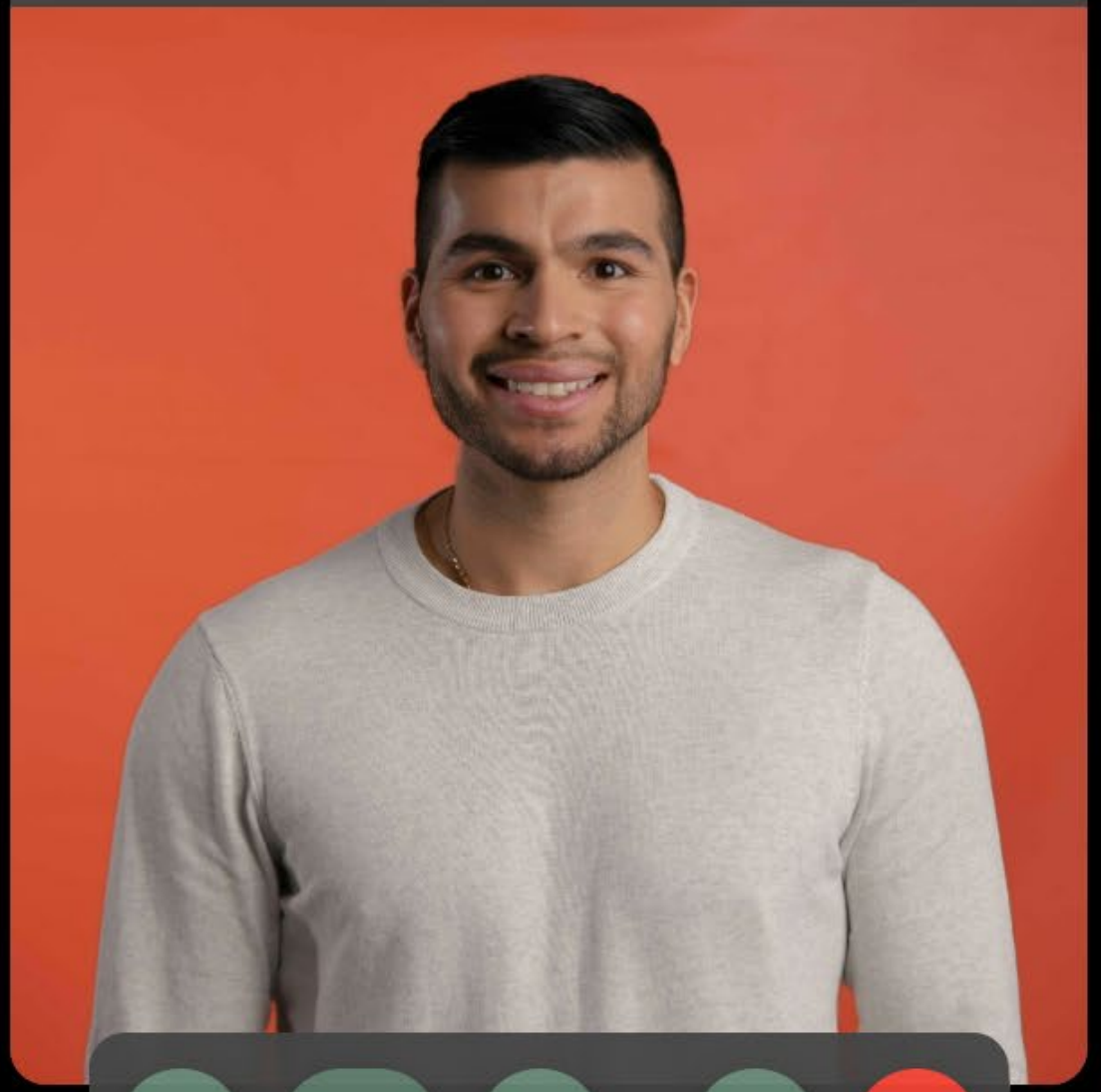
Appel Vidéo

Durée

60 minutes

Débuter la rencontre

Veuillez patienter, Stuardo Bonilla Duque sera là dans quelques instants.



Par où débuter?

1. Mes motivations
2. Ma situation actuelle
3. Mon objectif
4. Mes obstacles
5. Du plaisir !

Établir un objectif « SMART »

Spécifique
Mesurable
Atteignable
Résonnant
Temporellement défini

En pratique...

Je souhaite manger mieux...

pourrait devenir...

À chaque jour, pour le prochain mois...

Je mangerais 3 fruits.

Si je manque de temps, je vais couper les fruits d'avance pour qu'ils soient prêts à manger (ananas, melon d'eau, etc.)

Spécifique ✓
Mesurable ✓
Atteignable ✓
Résonnant ✓
Temporel ✓

Obstacles ✓
Solutions ✓

Luci | Accueil | Mon bilan | Mes objectifs | Balado | Bibliothèque

Retour

Manger 3 fois des fruits chaque jour

EN COURS

Depuis le: 19 janvier 2023

3 fois par jour | Au déjeuner En collation | 3 portion(s) | facile

Le 30 janvier 2023

ATTEINTE: N/A

EFFORT: N/A

HISTORIQUE

OBSTACLES

Si les fruits demandent de la préparation

SOLUTIONS

Faire l'achat de fruits déjà coupés/préparer (ananas), ou trouver un moment pour trouver le fruit.

TÂCHES

- Aller à l'épicerie et en acheter assez

RÉCOMPENSE

La joie de l'avoir fait

CONFIANCE

10 / 10

ARTICLES RECOMMANDÉS

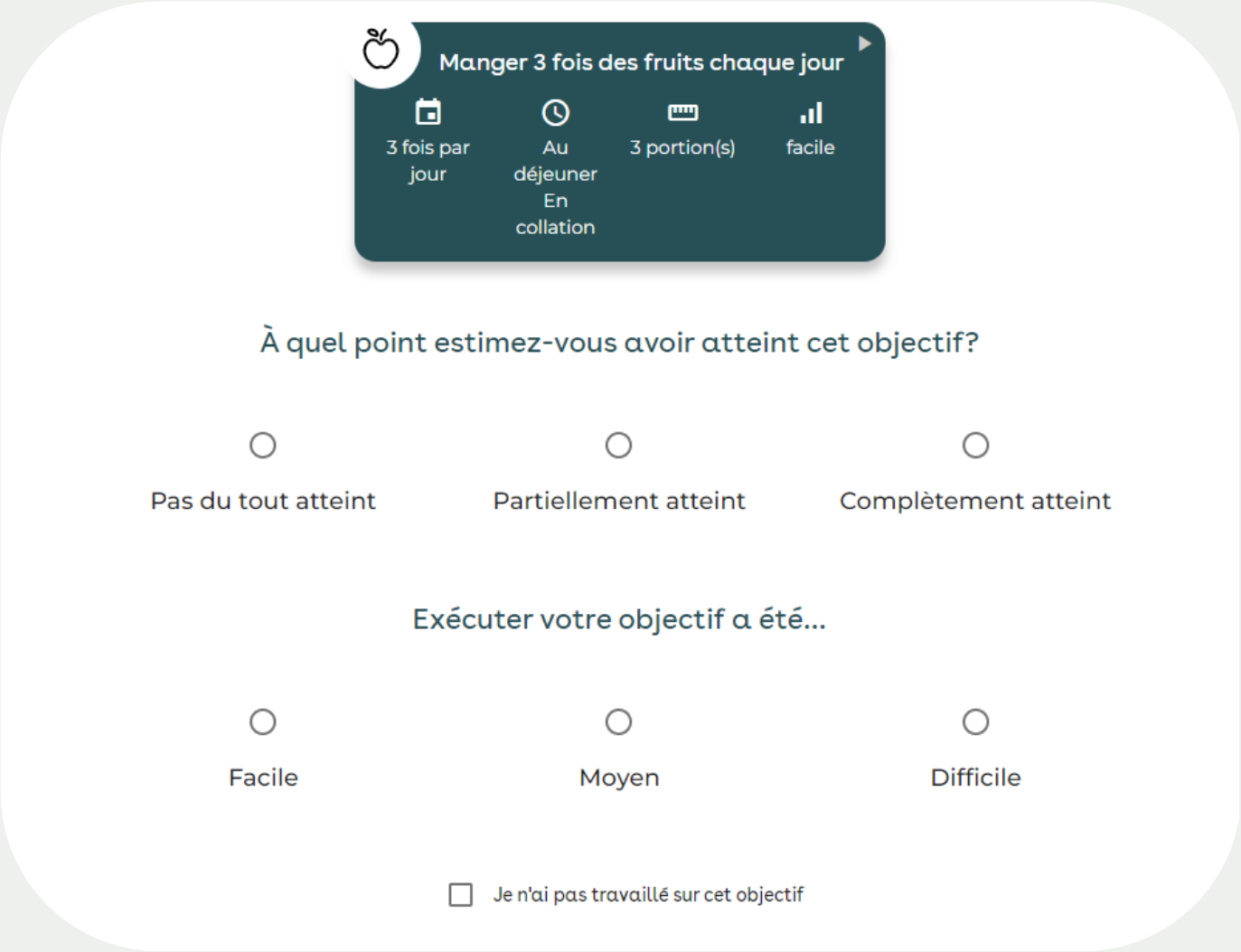
Les fruits: collations et desserts par excellence

Des trucs pour mettre chaque jour les fruits au menu

NOTE

Choix dépendra de ce qui est disponible à l'épicerie.

Suivi et ajustement du plan de match



Rencontre de fin pour discuter des progrès

Stimulation intellectuelle

Votre score en stimulation intellectuelle a augmenté

Alimentation

Votre score en alimentation a augmenté

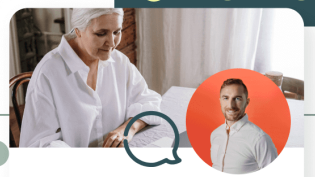
Activité physique

Votre score en activité physique a augmenté

Un parcours dont vous êtes le héros!

Luci, c'est votre plateforme pour prendre plaisir à un mode de vie sain et protecteur du cerveau.

Je m'informe sur la santé du cerveau et les saines habitudes de vie



J'obtiens le soutien d'un conseiller ou d'une conseillère

Je crée mes objectifs personnalisés

Je fais le bilan de mes habitudes actuelles

Luci

Accueil | **Découvrir Luci** | Balado | Bibliothèque | Me connecter | FR

Des questions?

Posez-les à un·e membre de l'équipe Luci. C'est gratuit!

Poser une question

Posez une question

De quelle façon aimeriez-vous contacter l'équipe Luci?

- Poser ma question par téléphone ou par appel vidéo
- Envoyer ma question par courriel
- Poser ma question par clavardage

Suivant >

Luci

Étude d'efficacité

Objectif

Évaluer l'efficacité de Luci, un programme numérique personnalisé pour l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé du cerveau.

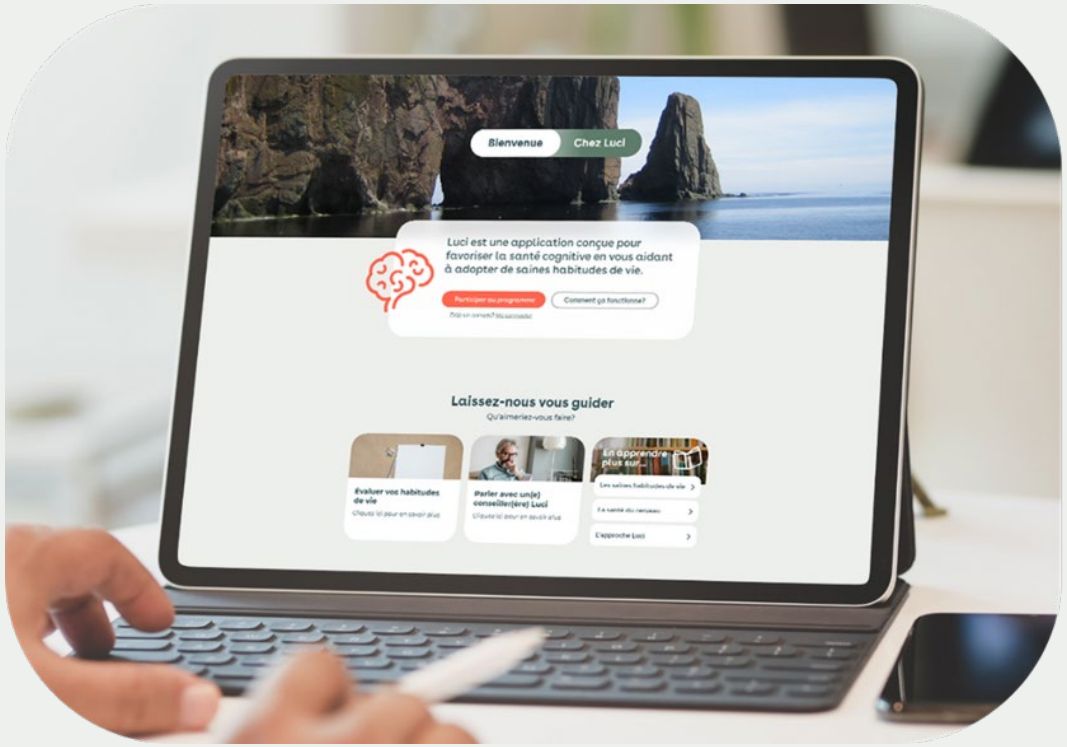
Inscrivez-vous maintenant

Certains critères d'éligibilité s'appliquent

À vous de jouer!

Scannez le code QR pour accéder
au programme Luci

luciapp.ca



Période de questions

MERCI !