

Découvrez Santé Cerveau PRO :

un programme gratuit pour prendre soin de votre cerveau

Nous avons le plaisir de vous annoncer que notre organisation participe à un projet pour la mise en place du programme Santé Cerveau PRO. Il s'agit d'un programme gratuit, offert en français et en anglais, entièrement en ligne. Il est conçu pour aider les adultes de 50 ans et plus à adopter de bonnes habitudes de vie pour garder leur cerveau en santé et réduire le risque de développer des problèmes de mémoire ou la maladie d'Alzheimer.

Santé Cerveau PRO a été développé au cours des cinq dernières années par une équipe canadienne de chercheurs, de cliniciens et d'organismes communautaires, en collaboration avec des personnes âgées. Son objectif : rendre les connaissances scientifiques sur la santé du cerveau simples, concrètes et faciles à appliquer au quotidien.

Des recherches ont déjà montré que le programme aide les participants à mieux connaître ce qui est bon pour leur cerveau, à se sentir plus confiants pour changer leurs habitudes, et à améliorer des habitudes importantes comme l'alimentation, l'activité physique, le sommeil.

Le programme est maintenant offert à l'AACAME ainsi que dans une dizaine d'autres organisations à travers le Canada. Une étude accompagne cette mise en place afin de mieux comprendre comment le programme fonctionne dans différents milieux. C'est ce qui vous donne aujourd'hui l'occasion d'y accéder gratuitement.

Le projet a été approuvé par un comité d'éthique de la recherche. La participation est entièrement volontaire, et tous les renseignements recueillis restent confidentiels et sécurisés, conformément aux normes canadiennes en matière de recherche.

Nous sommes très heureux de pouvoir offrir Santé Cerveau PRO à notre communauté. Nous espérons que ce programme vous fera découvrir des moyens simples et pratiques, fondés sur la science, pour prendre soin de la santé de votre cerveau.

Pour commencer, il vous suffit de remplir un court questionnaire qui permettra de vérifier si vous êtes admissible à cette étude. **Cliquez sur le lien suivant :** www.SanteCerveauProNB.com

Pour toute question, vous pouvez communiquer à cette adresse : scpro.implementation@gmail.com

Santé Cerveau PRO^{MC}

Un programme en ligne
GRATUIT, simple et accessible,
pour prendre soin de la santé
de votre cerveau

À votre rythme, sur 6 mois

Facile à suivre et
entièrement autoguidé

Pour les personnes de
50 ans et plus



Pour commencer votre
parcours Santé Cerveau
PRO et vérifier si vous êtes
éligible à l'étude, veuillez
scanner ce code QR.

Ou visitez:

www.SanteCerveauProNB.com

Comment ça fonctionne?



Des vidéos de courte
durée animées



Des activités interactives



Des recommandations

Personnalisées et
adaptées à votre profil

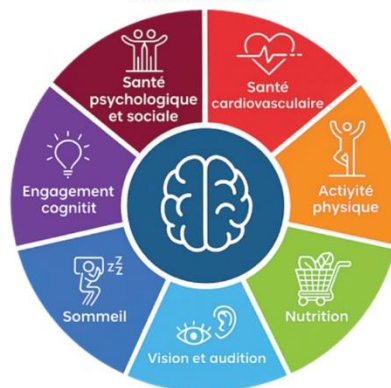


Si vous avez des questions, veuillez
nous contacter par courriel:

scpro.implementation@gmail.com

Sur quoi agit le programme?

Le programme cible **7 facteurs de risque**
modifiables pour améliorer la santé de
votre cerveau.



Pourquoi participer à Santé Cerveau PRO?



Accessible



Approche
personnalisée



Fondée sur
des données
probantes

Offert en ligne, disponible en
français et en **anglais**, conçu
dans une perspective d'**inclusion**
culturelle et de genre.

Chapitres **priorisés** en fonction
des principaux **facteurs de**
risque modifiables des
participants.

Développé à partir des
meilleures **données probantes**
en prévention, promotion de la
santé cognitive.

Les résultats de Santé cerveau PRO

Améliore les
connaissances sur
la santé du
cerveau

Améliore les
comportements
de santé

Améliore l'influence des
facteurs de risque modifiables
des participants

Ces résultats proviennent d'une étude nationale (BHSP, n
= 350), menée sur 12 mois auprès de participants partout
au Canada, comparant les mesures avant
et après le programme



**Passez à
l'action pour
la santé de
votre cerveau**

Ce qu'en disent les participants



"Facile à suivre et à intégrer dans ma routine."
"J'ai commencé à faire de petits changements
qui ont duré."
"Je me sens mieux par rapport à ma santé
et à mon quotidien."



De petits changements aujourd'hui peuvent
contribuer à la santé de votre cerveau
à long terme.



Des chapitres
faciles et
courts



Disponible sur
tablette, ordinateur, et
téléphone intelligent



Du soutien
technique
offert

Détails du programme

40 minutes par semaine sur 6 mois

Entièrement **gratuit**



Pour commencer votre
parcours Santé cerveau
PRO et vérifier si vous êtes
éligible à l'étude, veuillez
scanner ce code QR.

Ou visitez:

www.SanteCerveauProNB.com

Ce programme vous est proposé par des gens merveilleux
venant des organisations suivantes :

Société
Alzheimer
Society
CANADA



CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement

GREATER
FREDERICTON
SOCIAL INNOVATION



INNOVATION SOCIALE
DE LA RÉGION DE
FREDERICTON



CIHR IRSC
Canadian Institutes of
Health Research
Instituts de recherche
en santé du Canada