

## Programme NeuroFit

### *Voile cérébral*

# 1 Comprendre l'état de votre cerveau (Prise de conscience)

NOM : \_\_\_\_\_ DATE NAISSANCE : \_\_\_\_\_ ÂGE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

*Veillez répondre aux 10 questions suivantes :*

1 - Quel âge aviez-vous quand vous avez atteint votre niveau de fonction cérébrale maximal?

---

---

---

2 - Dans quels domaines avez-vous vu un déclin de vos fonctions cérébrales?

---

---

---

3 - Quel est le rythme du déclin depuis cette période de temps et quelle à été la vitesse du déclin dans la dernière année?

---

---

---

4 - Avez-vous remarqué des fluctuations de vos fonctions cérébrales au cours de la journée, de la semaine, ou sont-elles constamment altérées?

---

---

---

5 - Avez-vous des fonctions affaiblies spécifiques, telle la perte de mémoire court-terme, mémoire longterme, concentration, équilibre et posture, chercher des mots, calculs, sens de l'orientation, etc.?

---

---

---

6 - Avez-vous été diagnostiqué avec une maladie neurodégénérative telle la démence ou le Parkinson?

---

---

---

7 - Est-ce que les maladies neurodégénératives sont présentes dans votre famille?

---

---

---

8 - Souffrez-vous ou avez-vous déjà souffert de dépression?

---

---

---

9 - Avez-vous essayé de changer votre alimentation, suppléments nutritifs, style de vie, etc. de manière à remarquer une différence dans le fonctionnement de votre cerveau et les symptômes de voile cérébral?

---

---

---

10 - Avez-vous remarqué une perte d'endurance (fatigue) cérébrale pendant la performance de certaines tâches? Si oui, quelles étaient les tâches? Exemples : lecture, conduite, casse-tête, etc.

---

---

---

## QUALITÉ DE VIE

Un fonctionnement cérébral sain c'est plus que se rappeler à quel endroit on a laissé ses clés, mieux réussir des mots croisés, ou prévenir la démence.

Un cerveau sain contribue à une vie saine. Avec une fonction cérébrale optimale, on est plus heureux, la vie a un sens et un but (sinon, on a le choix de changer cette situation) et, de manière naturelle, on nourrit notre corps et notre esprit.

Nous connaissons tous des gens qui sont perpétuellement misérables, fâchés, déprimés, victimes de leurs propres circonstances ou qui vivent dans un chaos chronique. C'est parfois dû à une pauvre fonction cérébrale.

Les gens naturellement optimistes peuvent aussi souffrir d'une pauvre fonction cérébrale avec des symptômes de perte de mémoire, de dépression, d'un voile cérébral, de fatigue et autre.

Pour y voir, il nous faut comparer notre fonction cérébrale actuelle à notre fonction cérébrale quand nous étions à notre sommet neurologique, et en faire notre référence.

**Votre fonction cérébrale détermine votre qualité de vie et votre capacité à l'apprécier.** Des indices qui déterminent votre qualité de vie incluent :

- Votre nourriture goûte bon
- Vous appréciez la musique et les arts
- Vous appréciez vos relations humaines et personnelles
- Vous vivez vos passions
- Votre motivation et votre détermination
- Votre capacité à donner un sens et un but à ce que vous vivez

### À QUOI RESSEMBLE VOTRE QUALITÉ DE VIE AUJOURD'HUI?

1. Quel âge aviez-vous lorsque votre qualité de vie était à son meilleur? \_\_\_\_\_

2. Quel âge avez-vous aujourd'hui? \_\_\_\_\_

3. Comment évalueriez-vous votre qualité de vie aujourd'hui en comparaison à lorsqu'elle était à son maximum?



## Zones du cerveau associé à la qualité de vie

Le cortex frontal et limbique du cerveau déterminent la perception, l'appréciation et la motivation. Le cortex frontal se situe devant le cerveau et il est impliqué dans les fonctions motrices, la résolution de problèmes, la spontanéité, la mémoire, le langage, l'initiation, le jugement, le contrôle des impulsions et les comportements sociaux et sexuels.

Pour sa part, le cortex limbique se trouve au centre du cerveau et il est impliqué dans la motivation, les émotions, l'apprentissage et la mémoire.

Le déclin des zones est dû à, entre autres, l'inflammation, la mauvaise circulation et le manque de stimulation. Cela entraîne la détérioration de votre qualité de vie.

*Veuillez répondre aux deux questions suivantes.*

### QUESTIONS (réflexion)

1. En pensant à votre qualité de vie, où êtes-vous maintenant et où vous dirigez-vous ?

---

---

---

2. Constatez-vous une amélioration ou une régression progressive de votre qualité de vie ?

---

---

---

Si votre situation ne s'améliore pas, rassurez-vous! Ce programme vous offre les étapes nécessaires pour améliorer et récupérer la santé de votre cerveau. Pour certains, ça peut entraîner une amélioration radicale des fonctions générales et de la qualité de vie. Pour d'autres, un ralentissement, voir même l'arrêt d'une maladie neuro-dégénérative progressive. Le tout dépend de l'état actuel de votre cerveau.

## PERFORMANCE AU TRAVAIL ET EN CARRIÈRE

Notre fonctionnalité cérébrale détermine les performances de notre carrière, ce que nous en tirons et comment nous y contribuons.

Des indices qui déterminent la performance en carrière incluent la capacité de :

- rencontrer des échéanciers
- cédule et respecter des rendez-vous
- initier des projets
- d'être ponctuel
- se souvenir de ses responsabilités
- compléter ses tâches

## Exercice d'évaluation du cerveau

1. Quel âge aviez-vous lorsque vos performances en carrière étaient à leur plafond? \_\_\_\_\_
2. Quel âge avez-vous aujourd'hui? \_\_\_\_\_
3. Comment évalueriez-vous vos performances en carrière aujourd'hui en comparaison à lorsqu'elles étaient à leur maximum?



4. Si vos performances en carrière se sont améliorées et non régressées, veuillez indiquer à quel niveau ainsi que les raisons selon vous :

---



---



---



---

## Régions du cerveau associé à la performance au travail

Le cortex frontal et le lobe temporal sont des zones critiques du cerveau nécessaires à plusieurs tâches en carrière.

Le cortex frontal se trouve devant le cerveau et il est impliqué dans les fonctions motrices, la résolution de problèmes, la spontanéité, la mémoire, le langage, l'initiation, le jugement, le contrôle des impulsions, les comportements sociaux et sexuels.

Les lobes temporaux se trouvent sur les côtés inférieurs du cerveau et chacun contient un centre important qu'on appelle l'hippocampe. Les hippocampes convertissent la mémoire à court-terme en mémoire à long terme et sont impliqués dans le cycle sommeil-éveil. C'est la première zone du cerveau à dégénérer dans la démence et la maladie d'Alzheimer, mais aussi, en devenant moins performante, elle entrainera une détérioration de votre performance en carrière.

Un cerveau vieillissant suggère que vous avez des difficultés avec vos tâches ou de la fatigue en les complétant. La dégénérescence du cerveau suggère l'incapacité de performer vos tâches sans l'aide des autres.

*Veillez répondre aux deux questions suivantes.*

### QUESTIONS (réflexion)

1. Face à vos performances en carrière, où vous dirigez-vous?

---



---



---

2. Constatez-vous une amélioration ou une régression progressive de vos performances au travail et en carrière?

---



---



---

### APTITUDES PHYSIQUES

Les aptitudes physiques dépendent de l'équilibre, la coordination musculaire, les réflexes et le rythme. Ces fonctions sont reliées de très près aux fonctions cérébrales.

#### Exercice d'évaluation du cerveau

1. Quel âge aviez-vous lorsque vos aptitudes physiques étaient à leur meilleur? \_\_\_\_\_

2. Quel âge avez-vous aujourd'hui? \_\_\_\_\_

3. Comment évalueriez-vous vos aptitudes physiques aujourd'hui en comparaison à lorsqu'elles étaient à leur maximum?



4. Si vos aptitudes physiques se sont améliorées et non régressées, veuillez indiquer à quel niveau ainsi que les raisons selon vous :

---



---



---



---

### Zones du cerveau associées aux performances athlétiques

Le système vestibulaire, le cervelet, le cortex frontal et les ganglions basaux sont des zones critiques nécessaires à la performance de tâches athlétiques. Lorsque celles-ci dégénèrent, les performances athlétiques déclinent. Ce n'est toutefois pas à confondre avec l'endurance cardiovasculaire qui, pour sa part, est reliée à une santé cardiaque.

Un cerveau vieillissant suggère une difficulté avec la coordination, le rythme et l'équilibre nécessaires aux performances athlétiques. Des changements neuro-dégénératifs suggèrent l'incapacité de performer dans des activités athlétiques et des sports comme par le passé.

*Veillez répondre aux deux questions suivantes.*

**QUESTIONS (réflexion)**

1. Face à vos performances athlétiques, où vous dirigez-vous?

---

---

---

2. Constatez-vous une amélioration ou une régression progressive de vos performances athlétiques?

---

---

---

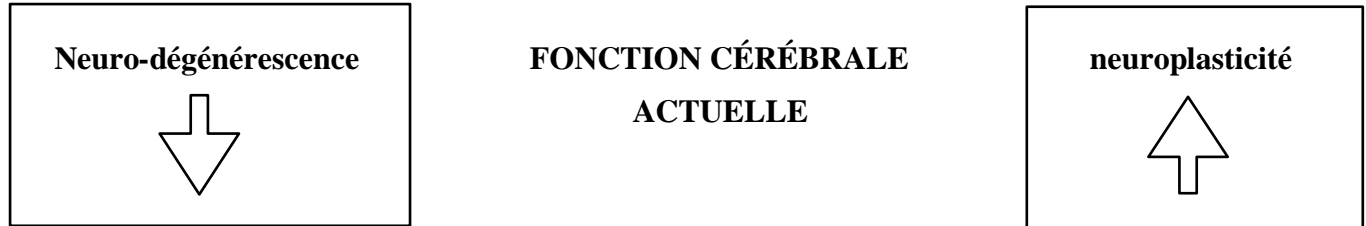
**NEURODÉGÉNÉRESCENCE, NEUROPLASTICITÉ ET FONCTIONS DU CERVEAU**

Les neurones sont des cellules nerveuses spécialisées qui constituent le cerveau et le système nerveux. Ils ont la responsabilité du traitement et de la transmission d'informations par des signaux électriques et chimiques.

La dégénérescence (perte de neurones dans le cerveau) entraîne une perte de fonctions dans les régions du cerveau spécifiques à certaines tâches parce que les neurones se dégèrent et ne se connectent plus de manière efficace les uns aux autres. Des exemples incluent notamment des changements de concentration, d'écriture, de mémoire à court-terme et long-terme, de l'ouïe, du goût, de la coordination musculaire et de l'équilibre. La neuroplasticité (nouvelles connections entre les neurones) entraîne une amélioration des fonctions du cerveau parce que les neurones sont sains et se connectent bien les uns aux autres.

### Exercice d'évaluation du cerveau

Avec l'aide du diagramme ci-dessous, énumérez toutes fonctions qui, selon vous, démontrent une neurodégénérescence (diminution des fonctions) ou une neuroplasticité (amélioration des fonctions).




### **LA NEURODÉGÉNÉRERSCENCE, LA DÉMENCE ET LA MALADIE D'ALZHEIMER**

Relativement aux phases finales de la perte de mémoire, les statistiques portent à réflexion et s'empirent. Selon la Fondation de la prévention et la recherche sur la maladie d'Alzheimer, une personne sur huit, âgée de 65 ans et plus, à la maladie d'Alzheimer. Pour ceux de 85 ans et plus, ce nombre augmente à presque une personne sur deux. Pire, on anticipe que ce nombre augmente explosivement avec le vieillissement de la génération de Baby Boomers.

Lorsque mes patients se plaignent de symptômes de voile cérébrale tel les troubles du sommeil ou ne pas se souvenir aussi bien que par le passé, je réalise aujourd'hui que leurs plaintes sont très communes. Mais je réalise aussi que ce sont les symptômes d'un cerveau qui se dégénère trop rapidement et un signal d'alarme pour un risque de déclin cérébral précoce qui doit se faire entendre dès maintenant.



Dans le diagramme ci-dessous, veuillez cocher tous les signes qui s'adressent à vous.

## 10 SIGNAUX DE DÉCLIN PRÉCOCE

1. Perte de mémoire qui perturbe la vie quotidienne ;  
Oubli d'informations apprises récemment  
Oubli de dates et d'évènements
2. Difficultés à prévoir ou résoudre des problèmes ;  
Erreurs avec le budget  
Erreurs avec des recettes
3. Difficultés à compléter des tâches familières à la maison, au travail et en loisir ; besoin d'aide avec les électroménagers
4. Confusion avec des endroits ou des horaires ; perdre le fil de dates, saisons et le temps qui passe
5. Troubles à comprendre des images visuelles et des relations spatiales ; éprouver de la difficulté à lire, juger les distances, déterminer couleurs et contrastes
6. Nouveaux problèmes avec des mots en élocution ou en écriture; éprouver de la difficulté à trouver le bon mot arrêter de parler au milieu d'une conversation
7. Perte d'objets et perte de capacité de retracer ses pas ; perte de clés, télécommande, sac à main
8. Diminution ou peu de jugement ; ne pas faire sa toilette  
donner de l'argent à des télémarketeurs
9. Retrait d'activités professionnelles et sociales
10. Changements d'humeur et de personnalité

Des symptômes occasionnels des items énumérés ci-dessus peuvent arriver à tous, toutefois, si les symptômes arrivent de manière régulière, on devrait se soucier de sa santé cérébrale.

## Exercice d'évaluation

Dans le diagramme ci-dessous, encerclez la phase qui s'applique à vous. Une fonction normale en l'absence de détérioration est une phase 1. Une détérioration qui nécessite une aide avec les activités quotidiennes commence à la phase 4.

### SEPT PHASES

Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5	Phase 6	Phase 7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sans détérioration</li> <li>• fonctions normales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• déclin cognitif très léger pouvant être normal, relié à l'âge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• déclin cognitif léger</li> <li>• stade précoce de déclin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• déclin cognitif modéré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• déclin cognitif modérément sévère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• déclin cognitif sévère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• déclin cognitif grave</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen médical normal</li> <li>• Aucun problème de mémoire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oubli de mots familiers</li> <li>• Oubli où sont des objets utilisés de manière quotidienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficultés à se souvenir de prénoms lorsque présenté à des gens nouveaux</li> <li>• Oubli le contenu d'une lecture qu'on vient de faire</li> <li>• Augmentation des difficultés à planifier et à organiser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oubli d'évènements récents</li> <li>• Détérioration de capacités mathématiques (compter à l'envers à partir de 100)</li> <li>• Difficultés à planifier, payer les comptes ou gérer des tâches</li> <li>• Oubli son histoire personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incapable de se souvenir de son numéro de téléphone ou adresse</li> <li>• Confusion quant à la journée de la semaine</li> <li>• Besoin d'aide pour se vêtir selon la saison</li> <li>• Autonome pour manger et pour se servir des toilettes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficultés à se souvenir du prénom de l'époux(se)</li> <li>• Besoin d'aide à se vêtir normalement</li> <li>• Incontinence</li> <li>• Troubles de personnalité majeurs</li> <li>• Tendance à se promener ou se perdre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte de capacités à répondre à son environnement</li> <li>• Requier un(e) préposé(e)</li> <li>• Détérioration de capacités à avaler</li> </ul>

Si vous complétez cet exercice de cahier sans aide, vous n'êtes surement pas à la phase 5. Si vous êtes à la phase 2 ou 3, vous devriez vous soucier maintenant de votre santé cérébrale.

## NEURODÉGÉNÉRESCENCE ET LE DÉCLIN CÉRÉBRAL PRÉCOCE (VOILE CÉRÉBRAL)

Dans ce modèle de soins de la santé, un médecin apportera par exemple un diagnostic de la maladie de Parkinson seulement lorsqu'on aura développé des tremblements et ce, malgré le fait que les phases initiales de la Parkinson comprennent la constipation chronique, la perte d'odorat et, le ralentissement de mouvements et de vitesse mentale, des années avant de développer un tremblement. À ce point, l'opportunité idéale d'apporter des changements drastiques est à jamais perdue! Le modèle de soins de santé actuel ne fait ni le diagnostic, ni le traitement et ne se préoccupe de la santé cérébrale avant qu'une maladie neurologique avancée se développe. Voilà pourquoi si votre cerveau ne fonctionne pas vous devez apprendre à le sauver!

## Exercice d'évaluation

Veillez vérifier si des symptômes s'appliquent à vous :

### **SIGNES ET SYMPTÔMES PRÉCURSEURS DU VOILE CÉRÉBRAL**

- Perte d'odorat - entraîne la perte du goût et diminution de l'appétit
- Constipation gastro-intestinale - lenteur de la motilité intestinale
- Bradykinésie - lenteur de mouvements
- Dépression ou anxiété
- Instabilité posturale – trébuche ou démontre une posture fléchie vers l'avant
- Fatigue
- Désordre du sommeil

### **SIGNES PROGRESSIFS DU VOILE CÉRÉBRAL**

- Dextérité diminuée
- Crampes à l'écriture
- Parle à voix basse, de manière empâtée
- Instabilité posturale

### **PHASE FINALE**

- Tremblements au repos
- Rigidité
- Démence
- Visage sans expression

Veillez répondre à nos trois questions sommaires.

1. Avez-vous des signes précurseurs du voile cérébral?

---

---

---

2. Avez-vous une idée générale de la direction de votre fonction cérébrale? Êtes-vous stable? Gagnez-vous en plasticité et en amélioration ou dégénérez-vous en perdant vos fonctions cérébrales?

---

---

---

3. Avez-vous identifié des signes alarmants de neuro-dégénérescence que vous pouvez partager avec votre famille et vos amis afin qu'ils puissent vous surveiller en conséquence? Si oui, assurez-vous que vos proches puissent être alertes à tout signe de progression dont vous ne seriez pas conscient.

---

---

---