DÉFIER LA DÉMENCE[MC]

LA SCIENCE DU BÉNÉVOLAT

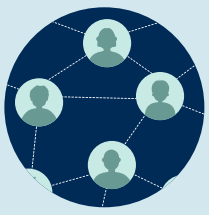
Vous accompagner pour mieux comprendre et agir contre les risques de démence.

April, 2026 ©
Baycrest

LE BÉNÉVOLAT POURRAIT CONTRIBUER À RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉMENCE

Le bénévolat est associé à :

Une meilleure santé du cerveau



Une diminution de la solitude



Un cerveau plus actif et plus engagé



Une activité physique régulière

Une plus grande longévité



Une meilleure santé et un plus grand bien-être



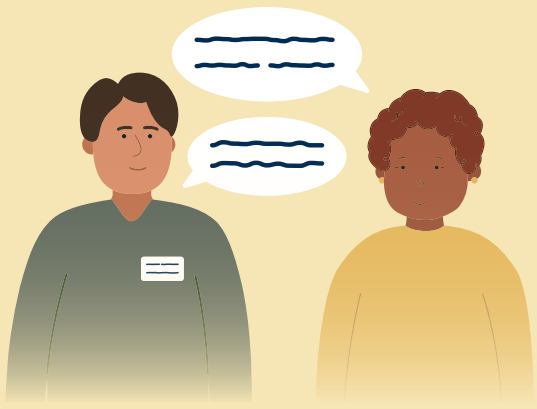
Une diminution des symptômes de dépression



De plus grandes capacités et moins de limitations

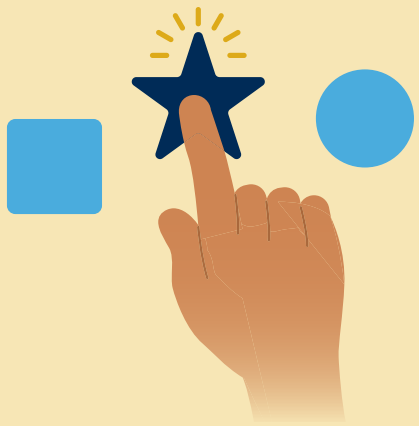
CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Commencez modestement



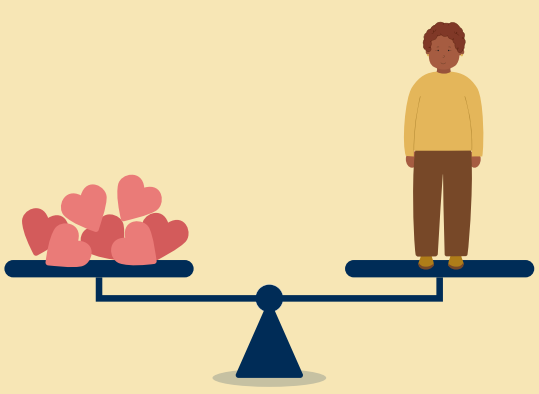
- Parlez à quelqu'un qui fait déjà du bénévolat
- Renseignez-vous auprès des centres communautaires, des organismes de bienfaisance, des écoles, des groupes confessionnels ou des hôpitaux pour connaître les possibilités de bénévolat

Trouvez des occasions qui ont du sens pour vous

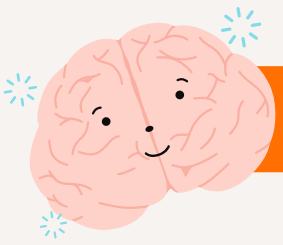


- Optez pour des activités de bénévolat qui correspondent à vos intérêts, à vos valeurs, à vos compétences ou aux besoins de votre communauté
- Avoir un but dans la vie est bénéfique pour votre cerveau

Prenez soin de votre bien-être



- L'équilibre est important lorsqu'on fait du bénévolat
- Deux heures par semaine procurent généralement des bienfaits sans augmenter le risque d'épuisement



Prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de son cerveau et réduire son risque de démence

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site defydementia.org

Remerciements et avis de non-responsabilité : Défier la démence est généreusement soutenu par la Fondation de la famille Slaight, le Centre d'innovation sur la santé du cerveau et le vieillissement (CABHI) et Baycrest. Nous remercions également les membres de la communauté Leap (Lived Experiences Advisory Panel) du CAHBI pour leur soutien.

Les renseignements fournis ci-après le sont à titre indicatif seulement et ne visent en aucun cas à se substituer à un avis médical professionnel, à un diagnostic ou à un traitement. Vous devez toujours consulter un médecin ou un autre fournisseur de soins de santé qualifié pour toute question relative à un problème de santé. Le contenu diffusé reflète l'état actuel des connaissances au moment de sa publication.