

À LA UNE

Nouveau livre de Krystel Bourassa

Faites de l'exercice et gardez vos fonctions cognitives en santé!



DANIEL DESLAURIERS
ddeslauriers@infodunord.ca

L'activité physique aurait un impact positif sur la mémoire, la concentration et la durée d'attention.

C'est la conclusion à laquelle la kinésiologue Krystel Bourassa de Sainte-Agathe-des-Monts en est venue à la lumière de son expérience et des centaines d'articles scientifiques qu'elle a épluchés au fil des années. Cette recherche intensive l'a amenée à écrire le livre « N'attendez pas le déclin cognitif ».

CONCEPT RÉCENT

« Le lien entre le manque d'activité physique et le déclin cognitif est un concept relativement récent », explique Mme Bourassa. « À l'opposé, les bienfaits du sport sur les neurones sont grands. Pour un étudiant, par exemple, le rendement scolaire peut grandement être amélioré si du temps d'étude est retranché pour faire place à de l'activité physique. »

Mme Bourassa est à la tête de Neurokrono, une entreprise qui offre des services où l'activité physique et cérébrale est au centre de chacun des événements. « L'idée derrière tout cela, c'est de faire travailler notre mémoire. On force notre tête à créer de nouvelles connexions, tout en faisant de l'exercice », précise Mme Bourassa qui a déjà un deuxième livre en préparation.

CONSEILS

Son livre donne aussi quelques trucs pour éviter le déclin cognitif. Parmi les conseils offerts,

Krystel Bourassa vient de lancer le livre « N'attendez pas le déclin cognitif ».

(Photo Information du Nord - Daniel Deslauriers)

celui d'éviter la routine. Par exemple, emprunter un chemin différent, en voiture, pour se rendre au bureau ou à la maison. « Ça nous permet ainsi d'aiguiser notre concentration », dit-elle. Bien sûr, il est conseillé de faire au moins 30 minutes d'exercice chaque jour, et de faire du sport en bonne compagnie. « On a remarqué que le déclin cognitif est beaucoup plus rapide chez les personnes âgées qui vivent isolées. »

La conscience corporelle joue aussi un grand rôle. Il est important, par exemple, d'être conscient de sa position quand on bouge pour éviter les pertes d'équilibre et les blessures. Enfin, il est conseillé d'apprendre constamment de nouvelles choses pour stimuler ses fonctions cérébrales.

Le livre « N'attendez pas le déclin cognitif » est publié aux Éditions Forme et Santé. Il est disponible sur Amazon (<https://www.amazon.com/Nattendez-pas-declin-cognitif-cerveau/dp/2981566806>) et à la librairie de l'Université de Montréal.

Il est possible aussi de commander directement, par courriel, à info@neurokrono.com. Mme Bourassa s'engage à dédicacer chacune des copies vendues.



ESTIMATION GRATUITE

Plus de 30 ans d'expérience

TOITURE A.F.

RÉPARATION DE TOITURE EN TOUT GENRE

Bardeau d'asphalte - Bardeau de cède - Membrane résisto

R.B.Q. # 8337 9685 05

André Fontaine, Couvreur
Cell.: 819.321.5171

Couture

Marie-Hélène

Service à domicile disponible

819 320-0257

MIKES STE-AGATHE • 819 326-5311

TOUJOURS **Mikes** DEPUIS 1961

Disponible à la livraison ou au comptoir

1 GRANDE PIZZA* + 1 FRITE FORTY FAMILIAL ou 1 SALADE FORTY FAMILIAL + 4 CANETTES 333 ML

24\$ * Taxes

Détails en restaurant

621, rue Principale, Ste-Agathe

SERVICES :

- Fabrication et réparation de prothèses dentaires complètes et partielles.
- Consultation gratuite et service d'urgence

CLINIQUE DE DENTUROLOGIE
ST. ANDRÉ
PROTHÈSE DENTAIRE

CHIRURGIENNE-DENTISTE

Dre. Annie-Claude Gouin

OUVERT LE SOIR
URGENCES
ACCEPTÉES

Spécial aux personnes 3^e âge

Réparation de prothèses dentaires en 1 HEURE

(819) 326-2785

(819) 324-2211

68, Principale E, Ste-Agathe-des-Monts (face à l'église)

NE MANQUEZ PAS LES PLUS BAS PRIX DE L'ANNÉE! MÉGA VENTE D'ÉTÉ DU 13 JUN AU 3 JUILLET 2018

JEEP TRAILHAWK 2019

À l'achat **99\$**/sem.*

2 000\$ de comptant ou échange équivalent.

RAM 1500 QUAD EXPRESS 2018

4x4

Location 39 mois **89\$**/sem.*

18 000 km/année

2 500\$ de comptant ou échange équivalent.

Changement d'huile **GRATUIT** à l'achat de véhicules sélectionnés

GRATUIT CARTE D'ESSENCE 500** SUR VÉHICULES SÉLECTIONNÉS

Giroux
Chrysler Dodge Jeep
Sainte-Agathe des Monts

1371, rue Principale, Ste-Agathe-des-Monts
819 326-4524 • 1 888 326-4524 **Ouvert les samedis**
WWW.GIROUXCHRYSLER.CA

PLUSIEURS TIRAGES SUR PLACE DURANT TOUT L'ÉVÉNEMENT DONT UN TÉLÉVISEUR 50"