



CENTRE D'INNOVATION
SUR LA SANTÉ DU CERVEAU
ET LE VIEILLESSEMENT
Propulsé par Baycrest

AgeTech Insights

Prévenir la démence :
le rôle des technologies
dans le soutien de la
santé du cerveau

Rapport | Juillet 2026



Table des matières

Avant-propos	3
À propos d'AgeTech Insights	4
Principaux constats en un coup d'œil	5
Contexte du marché : pourquoi est-ce important maintenant?	6
Méthodologie	9
Signaux du marché : ce que nous avons appris	11
La suite	24
Conclusion	25
Partenaires	26
Références	27



AgeTech Insights

Avant-propos

La publication du présent rapport survient à un tournant. Pendant des décennies, la démence a été largement perçue comme une conséquence inévitable du vieillissement. À cette époque, les technologies les plus avancées, comme les téléviseurs et les ordinateurs personnels, se trouvaient principalement dans les bureaux ou les salons, tandis que l'intelligence artificielle (IA) relevait encore largement de la science-fiction.

Aujourd'hui, la recherche et les progrès scientifiques ont transformé notre compréhension de la démence. Un nombre croissant de données probantes indique que jusqu'à 45 % des cas de démence seraient associés à des facteurs de risque modifiables, qui peuvent être réduits par des habitudes de vie saines et d'autres interventions tout au long de la vie. Parallèlement, les téléphones intelligents, les appareils connectés portables, les plateformes de santé numérique et les outils d'intelligence artificielle (IA) font désormais partie de notre quotidien. Ensemble, ces avancées ouvrent la voie à de nouvelles approches pour aider les personnes à adopter et maintenir des comportements favorables à la santé du cerveau. Pour concrétiser ce potentiel, il est toutefois essentiel de mieux comprendre comment les gens perçoivent la prévention de la démence, ce qui les incite à agir et les obstacles qui freinent leur passage à l'action.

Notre plus récent rapport AgeTech Insights explore ces questions. Il examine la sensibilisation du public à la prévention de la démence, les difficultés auxquelles les gens se heurtent pour adopter des comportements favorables à la santé du cerveau, ainsi que le rôle grandissant des nouvelles technologies pour combler l'écart entre les connaissances et leur mise en pratique.

Nous remercions chaleureusement nos partenaires, notamment le National Institute on Ageing, l'Alzheimer's Society du Royaume-Uni et la Toronto Dementia Research Alliance, qui ont généreusement mis leur expertise à contribution pour cette publication.

Ce rapport témoigne de l'engagement du CABHI et de ses partenaires à favoriser le vieillissement en santé grâce à la recherche, à la collaboration et au partage des connaissances. Nous espérons que les constatations présentées contribueront à orienter les politiques, à stimuler l'innovation et à éclairer les pratiques, tout en suscitant des échanges et des partenariats qui amélioreront la santé du cerveau et la qualité de vie de la population vieillissante.



Dr Graham Flick

Rédacteur principal et cochercheur des rapports AgeTech Insights, et courtier du savoir au Centre d'innovation sur la santé du cerveau et le vieillissement



Dre Allison Sekuler

Cochercheuse principale des rapports AgeTech Insights, et présidente et scientifique en chef du Centre d'innovation sur la santé du cerveau et le vieillissement (CABHI)



James Mayer

Chercheur principal des rapports AgeTech Insights et chef de l'exploitation du Centre d'innovation sur la santé du cerveau et le vieillissement (CABHI)

À propos d'AgeTech Insights

AgeTech Insights est une initiative qui informe les utilisateurs finaux, les chercheurs, les entrepreneurs, les investisseurs, les innovateurs, les leaders de l'écosystème et les décideurs politiques sur l'évolution du marché des technologies liées au vieillissement et à la santé du cerveau. C'est un centre national et mondial de connaissances mettant à contribution le vécu des personnes âgées et des partenaires de soins afin de cerner les occasions du marché des technologies liées au vieillissement.

S'appuyant sur le vécu de personnes recrutées par le service Leap du Centre d'innovation sur la santé du cerveau et le vieillissement (CABHI) ainsi que sur les commentaires des utilisateurs et les tendances démographiques, AgeTech Insights produit de l'information à diverses fins :

- influencer l'innovation, l'adoption des technologies, les investissements et les politiques publiques;
- soutenir le développement de technologies, de services et de modèles commerciaux qui répondent aux besoins réels des personnes âgées et des partenaires de soins;
- veiller à ce que l'expérience vécue demeure au cœur de l'élaboration et de l'évolution des priorités relatives aux technologies liées au vieillissement.

Le présent rapport est le fruit d'une collaboration entre le CABHI, **l'Alzheimer's Society du Royaume-Uni**, l'Institut national sur le vieillissement (INV) de **l'Université métropolitaine de Toronto** et la **Toronto Dementia Research Alliance**. Il bénéficie également de l'expertise du chercheur associé AgeTech Insights du CABHI, le **Dr Samir K. Sinha**, gériatre et clinicien-chercheur au Sinai Health System et à l'Université de Toronto, ainsi que directeur de la recherche sur les politiques de santé au National Institute on Ageing.

Quel est le public cible de ce rapport?

Ce rapport est destiné aux utilisateurs finaux, aux chercheurs, aux entrepreneurs, aux innovateurs, aux investisseurs, aux organismes non gouvernementaux et aux décideurs politiques qui souhaitent mieux comprendre le marché des technologies liées au vieillissement et à la santé du cerveau, ainsi que leur potentiel pour améliorer la prévention de la démence et favoriser l'adoption d'habitudes de vie bénéfiques pour la santé du cerveau.

Comment citer ce rapport

Centre d'innovation sur la santé du cerveau et le vieillissement (2026). AgeTech Insights | Prévenir la démence : le rôle des technologies dans le soutien de la santé du cerveau

Nous joindre

Vous souhaitez réaliser votre propre étude de marché ou recueillir des données sur le milieu des technologies liées au vieillissement? Contactez l'équipe d'AgeTech Insights à l'adresse agetechinsights@cabhi.com pour discuter d'une collaboration afin d'élaborer des études de marché et des rapports exhaustifs.

La présente publication se veut un guide sur certains enjeux précis et ne constitue en rien un avis professionnel. Ne fondez aucune décision sur son contenu avant d'avoir sollicité les conseils de professionnels. Aucune déclaration ou garantie (expresse ou implicite) n'est donnée quant à l'exactitude ou à l'exhaustivité de ce contenu. Dans la mesure permise par la loi, Canadian Centre for Aging & Brain Health Innovation Development inc., ses affiliés, ses employés et ses mandataires n'acceptent aucune responsabilité ou obligation de diligence pour toute conséquence que vous subissez ou que subit toute autre personne qui pose un geste ou s'abstient de poser un geste en fonction du contenu de la publication ou pour toute décision fondée sur ce contenu.



Principaux constats en un coup d'œil

Fondé sur un sondage international mené auprès de plus de 2 000 répondants au Canada et au Royaume-Uni, le présent rapport examine les connaissances de la population à l'égard des **habitudes de vie qui favorisent la santé du cerveau et réduisent le risque de démence**, les obstacles perçus à l'adoption de ces comportements, ainsi que le rôle que les **technologies** peuvent jouer pour aider les gens à **les surmonter** et à mener une vie plus saine.



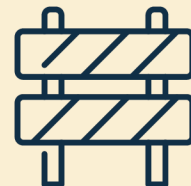
La sensibilisation aux habitudes de vie qui réduisent le risque de démence progresse, mais les gens **ne se sentent pas outillés** pour apporter ces changements.

Les **habitudes de vie** qui favorisent la santé du cerveau sont généralement adoptées dans le but **d'améliorer la santé générale** plutôt que de prévenir la démence.



Les répondants reconnaissent davantage les facteurs liés aux habitudes de vie bien connus pour réduire le risque de démence, comme **l'activité physique** et **l'engagement social**. La reconnaissance est toutefois nettement plus faible pour d'autres facteurs de risque cliniquement importants, notamment la **perte auditive** et la **perte de vision**.

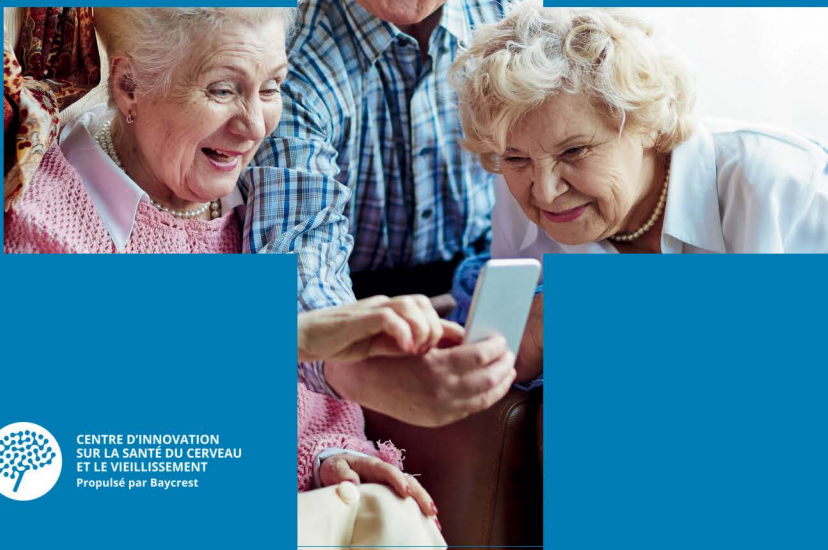
Les obstacles à l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé du cerveau varient d'une personne à l'autre, qu'il s'agisse d'un **manque de motivation**, de la **difficulté à modifier ses habitudes** ou du **manque de temps**, ce qui laisse entendre **qu'il n'existe pas de solution universelle**.



Les technologies numériques sont déjà largement utilisées et aident de nombreuses personnes à adopter des comportements favorables à la santé.



Contexte du marché



Pourquoi est-ce important maintenant?



La population mondiale vieillit à un rythme accéléré, ce qui s'accompagne d'une augmentation des problèmes de santé liés à l'âge. Parmi ceux-ci, la démence, dont la maladie d'Alzheimer constitue la principale cause, devrait voir sa prévalence plus que doubler d'ici 2050 [1], portant à plus de 150 millions le nombre de personnes vivant avec une démence à l'échelle mondiale.

Cette tendance est particulièrement pertinente pour des pays comme le Canada et le Royaume-Uni, qui connaissent des changements démographiques similaires. Dans les deux pays, les personnes âgées de 65 ans et plus représentent désormais environ **20 %** de la population, et cette proportion devrait approcher **25 %** au cours des prochaines décennies. Cette évolution exerce une pression croissante sur les systèmes de santé et de services sociaux, les services communautaires et de soins de longue durée, ainsi que sur les partenaires de soins. La démence figure déjà parmi les principales causes de dépendance,

d'incapacité et de décès chez les personnes âgées, et son fardeau social et économique devrait augmenter considérablement. Ces défis communs, notamment les pénuries de main-d'œuvre dans les secteurs de la santé et des services sociaux, les exigences croissantes imposées aux proches aidants et la nécessité de favoriser le vieillissement en santé dans la collectivité, ont fait de la prévention de la démence et de la santé du cerveau des priorités nationales dans les deux pays.

L'ampleur de ce défi représente toutefois une occasion importante : le risque de démence n'est pas une fatalité. Les recherches indiquent de plus en plus qu'une proportion considérable, pouvant atteindre **45 %**, des cas de démence pourrait être prévenue ou retardée grâce à l'adoption de saines habitudes plus tôt dans la vie. [2]. Ces comportements comprennent la poursuite d'études, la correction des troubles de l'audition et de la vision, la prise en charge des maladies chroniques



(comme l'hypertension, un taux élevé de cholestérol LDL, le diabète et l'obésité), la réduction de la consommation d'alcool, l'abandon du tabagisme, l'augmentation de l'activité physique et de l'engagement social, la prévention des traumatismes crâniens, la réduction de l'exposition à la pollution atmosphérique et le traitement de la dépression.

Les organismes de santé publique, les établissements de santé, les organisations de la société civile et les groupes de défense des intérêts accordent désormais une place croissante à la réduction du risque de démence, comme en témoignent [les campagnes de sensibilisation](#) de l'Alzheimer's Society, l'initiative [Defy Dementia](#) de Baycrest et la Stratégie [nationale sur la démence](#) du Canada. Par ailleurs, d'importants essais cliniques sont en cours afin d'évaluer l'efficacité d'interventions multidomaines axées sur les habitudes de vie, à la suite de résultats préliminaires prometteurs [3].

Le passage d'une conception de la démence comme conséquence inévitable du vieillissement ou comme maladie héréditaire sur laquelle il est impossible d'agir à une compréhension selon laquelle elle comporte des facteurs de risque modifiables et des possibilités de prévention ouvre d'importantes perspectives pour le marché et l'innovation. Elle devrait stimuler la demande pour des produits, des services et des technologies qui aident les personnes à comprendre leur risque, à adopter et à maintenir des habitudes de vie plus saines, à prendre en charge les problèmes de santé physique et mentale, à améliorer leur santé sensorielle et à obtenir du soutien au moment opportun.

Fait important, cette transformation s'opère dans un contexte d'adoption généralisée des technologies numériques grand public, notamment les téléphones intelligents et les appareils connectés portables, qui permettent de suivre les activités quotidiennes et de recevoir une rétroaction favorisant l'acquisition et le maintien de saines habitudes. Parallèlement, les dernières années ont été marquées par une prolifération des outils d'intelligence artificielle (IA), que les gens utilisent de plus en plus pour obtenir des conseils personnalisés en matière de santé ou de soins médicaux [4].

Pour les innovateurs et les investisseurs du secteur, le marché émergent de la prévention de la démence représente une occasion d'offrir des solutions évolutives générant des retombées sociales et économiques mesurables. Au Canada, retarder l'apparition de la démence d'une seule année pourrait permettre d'éviter près d'un demi-million de cas au cours des 30 prochaines années. Un retard de 10 ans pourrait quant à lui prévenir jusqu'à 4 millions de cas [5].

La question fondamentale n'est donc plus de savoir s'il est possible de réduire le risque de démence, mais comment les technologies peuvent mieux aider les gens à mettre leurs connaissances en pratique. Bien que la sensibilisation aux habitudes de vie favorables à la santé du cerveau soit en hausse, l'adoption durable de ces comportements demeure freinée par des obstacles bien réels. Dans ce contexte, le présent rapport examine la sensibilisation, les motivations et les obstacles associés aux comportements favorables à la santé du cerveau chez plus de 2 000 adultes vieillissants au Canada et au Royaume-Uni. Il met en lumière les écarts persistants entre les connaissances et le passage à l'action, et analyse le rôle que les technologies peuvent jouer pour combler ces écarts.

Méthodologie

2 090 répondants
âgés de 40 ans et
plus au Canada et
au Royaume-Uni



Canada



Royaume-Uni

Ce que nous avons fait

Le CABHI, en collaboration avec les partenaires ayant participé au rapport, a mené un sondage auprès de **2 090 répondants** âgés de 40 ans et plus au **Canada** et au **Royaume-Uni**. Ce sondage visait à évaluer les connaissances de la population à l'égard des comportements qui favorisent la santé du cerveau et réduisent le risque de démence, ainsi que les obstacles à l'adoption de ces habitudes de vie. Nous avons également examiné comment les populations canadienne et britannique utilisent les technologies pour soutenir des habitudes de vie favorables à la santé du cerveau, tout en analysant les tendances du marché afin de mettre les résultats du sondage en contexte.

Le présent rapport combine les données du sondage et les résultats de l'étude de marché afin de les replacer dans le contexte de la santé du cerveau et de la prévention de la démence. Ensemble, ces sources d'information offrent un portrait plus complet et permettent aux acteurs de l'écosystème de l'innovation de mieux cerner les points de convergence entre la demande, les retombées sociales et les possibilités de marché.



Période de diffusion de deux semaines



Questionnaire de 15 à 20 minutes



Étude approuvée par le comité d'éthique
de la recherche de Santé Canada et de
l'Agence de la santé publique du Canada



Comment nous l'avons fait

Le sondage a été mené en ligne auprès de personnes vivant au Canada et au Royaume-Uni. Ouvert pendant deux semaines, il a été diffusé dans les réseaux du CABHI et de ses partenaires afin de rejoindre des adultes âgés de 40 ans et plus. Les répondants ont été interrogés une seule fois et ont rempli un questionnaire d'une durée de 15 à 20 minutes.

Personnes sondées

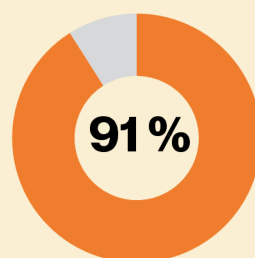
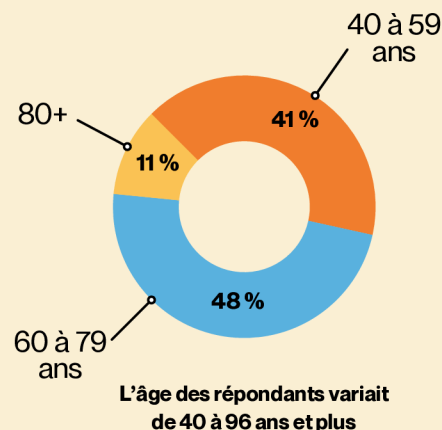
Les répondants étaient des adultes âgés de 40 ans et plus provenant des dix provinces canadiennes, de deux territoires canadiens et des quatre nations constitutives du Royaume-Uni. Au total, 62 % des répondants ont rempli le sondage au Canada, contre 38 % au Royaume-Uni.

L'âge des répondants variait de 40 à 96 ans. Environ 20 à 25 % des répondants appartenaient à chacun des groupes suivants : 40 à 49 ans (**21 %**), 50 à 59 ans (**20 %**), 60 à 69 ans (**24 %**) et 70 à 79 ans (**24 %**). Les personnes âgées de 80 ans et plus représentaient **11 %** de l'échantillon. **Au total, 59 %** des répondants s'identifiaient comme des femmes. Par ailleurs, **58 %** vivaient dans une ville, **32 %** dans un village et **10 %** dans une région rurale. Plus de **48 %** des répondants canadiens et **40 %** des répondants britanniques ont indiqué avoir obtenu un diplôme universitaire.

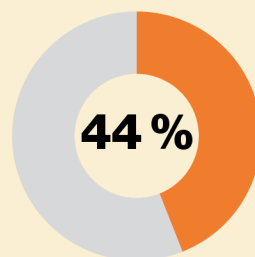
Le présent rapport adopte une approche fondée sur le parcours de vie, reconnaissant que la santé du cerveau et le risque de démence évoluent tout au long de la vie. Dans l'ensemble du rapport, l'expression « adultes vieillissants » désigne les personnes âgées de 40 ans et plus, conformément à la population du sondage.

+ GRAPHIQUE

Profil démographique et psychographique des répondants



Ont un lien personnel
étroit avec la démence



Affirment ne pas savoir s'ils
développeront une démence
au cours de leur vie



Signaux du marché : ce que nous avons appris





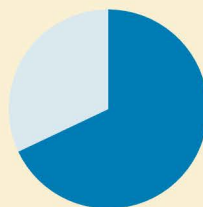
La mise à jour de 2024 de la Commission permanente du Lancet sur la prévention, l'intervention et les soins liés à la démence [2] estime que jusqu'à **45 %** des cas de démence pourraient être prévenus ou retardés grâce à l'adoption d'habitudes de vie favorables à la santé du cerveau. Par exemple, l'un des facteurs les plus importants est la correction de la perte auditive à l'âge mûr (entre 40 et 65 ans), qui serait associée à jusqu'à **7 %** des cas de démence pouvant être évités. La prise en charge des maladies chroniques est associée à **12 %**, tandis que la réduction de l'isolement social, la réduction de l'exposition à la pollution atmosphérique et la correction de la perte de vision représenteraient collectivement **10 %** supplémentaires.

Les résultats de notre sondage indiquent que le public est conscient qu'il est possible de retarder ou de prévenir la démence, mais qu'un écart important persiste entre les connaissances et leur mise en pratique. Les deux tiers des adultes interrogés ont convenu qu'il est possible de réduire le risque de démence, tandis que seule une faible minorité était en désaccord (**5 %**). **De plus, 72 %** estimaient que les mesures prises à l'âge mûr ou plus tôt ont la plus grande incidence sur le risque de démence, et **65 %** ont correctement reconnu au moins **cinq des dix** comportements examinés qui favorisent la santé du cerveau. Toutefois, seulement **43 %** des répondants estimaient savoir comment réduire leur propre risque, et à peine **17 %** affichaient un niveau de confiance supérieur à modéré quant à leur capacité de le faire.

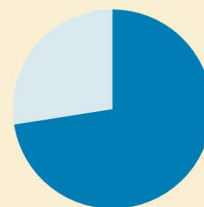


+ GRAPHIQUE L'écart entre les connaissances et le passage à l'action

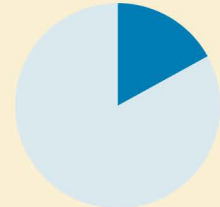
Nos données indiquent que les répondants sont relativement nombreux à savoir qu'il est possible de réduire le risque de démence (à gauche) et que les mesures prises tôt dans la vie peuvent avoir une incidence importante (au centre). Toutefois, peu d'entre eux se disent confiants dans leur capacité à réduire leur propre risque de démence (à droite).



68 % conviennent qu'il est possible de réduire le risque de démence



72 % estiment que les mesures prises à l'âge mûr ou plus tôt ont la plus grande incidence sur le risque de démence



17 % affichent un niveau de confiance supérieur à modéré quant à leur capacité à réduire leur risque de démence



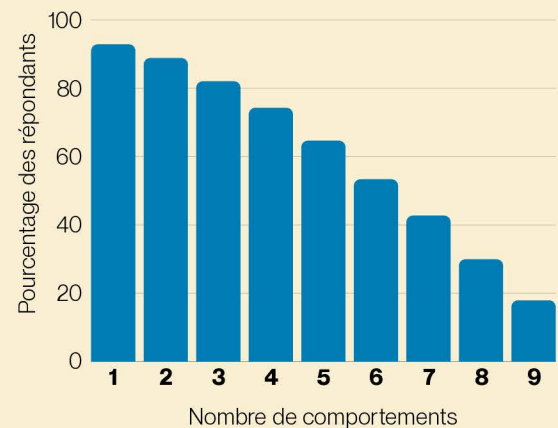
Les données indiquent que les répondants sont davantage sensibilisés aux comportements déjà intégrés aux discours généraux sur le vieillissement en santé, comme l'activité physique et l'engagement social. **Quatre adultes sur cinq** interrogés reconnaissaient les bienfaits de ces comportements pour la prévention de la démence.

À l'inverse, la sensibilisation à certains facteurs de risque modifiables moins connus, tels que la perte auditive, la perte de vision, la dépression et l'exposition à la pollution atmosphérique, était beaucoup plus faible. Au plus, **55 %** des répondants reconnaissaient ces facteurs comme des facteurs de risque de démence. Ces résultats indiquent qu'il existe encore d'importantes possibilités d'accroître la sensibilisation à ces facteurs de risque modifiables moins bien connus et soulignent la nécessité de poursuivre les campagnes de santé publique ciblées.

Ces constatations mettent également en évidence l'importance de continuer à soutenir l'information et l'autonomisation, puisque de nombreuses personnes ne disposent toujours pas des connaissances ni de la confiance nécessaires pour mettre en pratique ce qu'elles savent de la prévention de la démence. Cet enjeu demeure un facteur clé de l'adoption des solutions par les utilisateurs finaux. Il représente également une occasion de marché à deux égards : offrir des solutions favorisant la prévention et repositionner certains comportements dont le lien avec la prévention de la démence est moins évident afin de mieux faire comprendre leur importance pour la santé du cerveau.

+ GRAPHIQUE

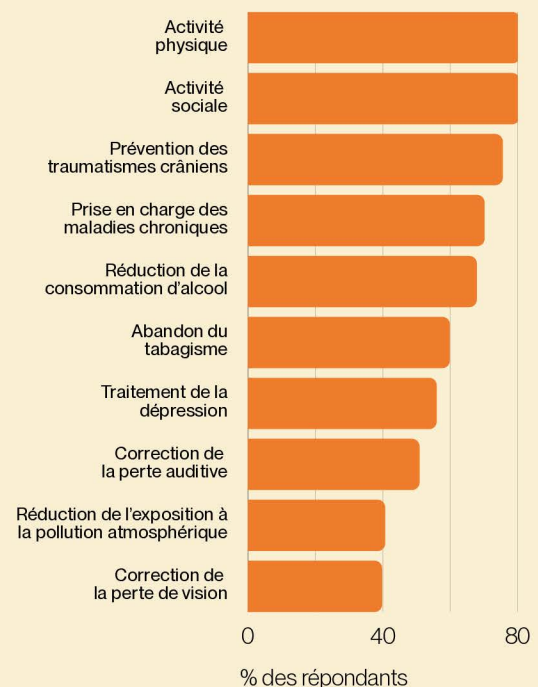
Pourcentage de répondants selon le nombre de comportements favorables à la santé du cerveau correctement reconnus (0 à 9)



+ GRAPHIQUE

Pourcentage de répondants ayant reconnu chacun des comportements favorables à la santé du cerveau comme étant également bénéfique pour réduire le risque de démence.

Ce comportement peut-il réduire le risque de démence?



Quelle est l'efficacité des interventions axées sur les habitudes de vie?



Au cours de la dernière décennie, la recherche sur la prévention de la démence a permis de mieux comprendre les nombreux facteurs de risque liés aux habitudes de vie, à la santé physique, aux déterminants sociaux et à l'environnement qui interagissent tout au long de la vie. Cette évolution a été consacrée par les rapports influents de la Commission permanente du Lancet sur la prévention, l'intervention et les soins liés à la démence, qui estiment actuellement que jusqu'à **45 %** des cas de démence pourraient théoriquement être évités ou retardés en agissant sur 14 facteurs de risque modifiables [2]. L'étude finlandaise FINGER [3] a marqué un tournant dans ce domaine en démontrant qu'une combinaison d'activité physique, d'interventions nutritionnelles, d'entraînement cognitif, d'engagement social et de surveillance de la santé cardiovasculaire pouvait améliorer ou préserver la santé cognitive de personnes âgées présentant un risque de démence. Il s'agissait du premier essai contrôlé randomisé d'envergure à démontrer que différentes modifications des habitudes de vie pouvaient avoir une incidence significative sur la santé cognitive avant l'apparition de la démence.

Les essais européens de grande envergure qui ont suivi ont livré des résultats plus nuancés, indiquant que les changements liés aux habitudes de vie semblent particulièrement prometteurs chez les adultes déjà à risque de développer une démence. De même, l'essai américain POINTER a révélé que des programmes

structurés axés sur les habitudes de vie amélioraient les résultats cognitifs chez les personnes âgées à risque [6].

Aujourd'hui, ce domaine de recherche poursuit son expansion à l'échelle mondiale grâce au réseau World-Wide FINGERS [7], qui vise à mener des essais comparables dans plus de 25 pays. Ces études sont adaptées à différents systèmes de santé, contextes culturels et réalités économiques, tout en intégrant de plus en plus d'interventions médicales et d'outils de santé numérique.

Dans leur ensemble, ces essais indiquent que les interventions axées sur les habitudes de vie comptent parmi les approches les plus prometteuses pour réduire le risque de déclin cognitif et potentiellement retarder, voire prévenir, la démence. La recherche se trouve toutefois à un moment charnière. Les premières études ont démontré qu'il est possible de préserver les fonctions cognitives chez les personnes âgées présentant un risque accru de démence, mais plusieurs des essais les plus vastes et les plus diversifiés sont toujours en cours. La prochaine décennie sera donc déterminante pour établir si ces interventions peuvent réellement réduire les taux de démence, quelles combinaisons d'interventions sont les plus efficaces et comment de tels programmes peuvent être mis en œuvre dans divers systèmes de santé et collectivités, sans imposer un fardeau disproportionné aux individus.



Les 14 facteurs de risque modifiables de la démence recensés par la Commission du Lancet couvrent un vaste éventail de comportements, allant de la prévention des traumatismes crâniens à la correction des pertes sensorielles, en passant par l'augmentation de l'activité physique et de l'engagement social. Chacun de ces comportements nécessite des ressources, des conseils et des infrastructures sociales qui lui sont propres, ce qui laisse entendre qu'une approche universelle consistant simplement à encourager les gens à « prendre des décisions plus favorables à la santé du cerveau » ne suffira pas.

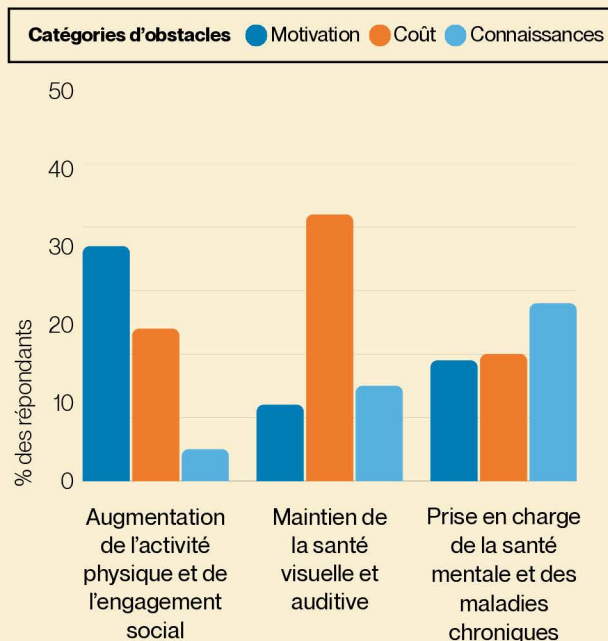
Nos constatations confirment cette réalité en démontrant que la prévention de la démence est façonnée par plusieurs défis comportementaux distincts, chacun nécessitant des types d'interventions et de solutions différents. Elles montrent également que les innovateurs, les systèmes de santé, les gouvernements et les groupes de défense des intérêts ne peuvent pas compter sur un seul discours ou une seule stratégie de mobilisation pour tirer parti de la sensibilisation croissante à la prévention de la démence.

Dans le cas des comportements liés aux habitudes de vie, comme l'activité physique et l'engagement social, les principaux obstacles relevés sont davantage liés à la motivation qu'au manque de connaissances. Les adultes âgés de 40 ans et plus ont le plus souvent mentionné le manque de motivation (**34 à 40 %**), **la difficulté à modifier leurs habitudes (22 à 26 %)** et **le manque de temps (24 à 26 %)** comme obstacles à une plus grande activité physique ou sociale. Fait important, l'activité physique et l'engagement social figurent parmi les facteurs de prévention les plus largement reconnus, ce qui laisse entendre que la sensibilisation à elle seule ne suffit pas à provoquer un changement de comportement. L'accent doit donc être mis moins sur la sensibilisation et davantage sur des solutions favorisant l'engagement : des produits ou des services qui encouragent l'adoption d'habitudes durables, améliorent l'accessibilité et intègrent la prévention aux routines quotidiennes. Les plateformes intégrées aux collectivités, les outils de mieux-être qui intègrent des mécanismes de jeu et les technologies qui combinent activité physique et interaction sociale pourraient être particulièrement bien placés pour répondre à ce besoin.



+ GRAPHIQUE

Obstacles selon le type de comportement



Pour leur part, les interventions liées à la santé sensorielle semblent principalement limitées par le coût et l'accès aux services. Parmi tous les facteurs de prévention évalués dans le sondage, la perte auditive et la perte de vision ont été associées aux niveaux les plus élevés d'obstacles liés aux coûts, un enjeu mentionné par **42 % des répondants**, malgré l'importance croissante que leur accorde la recherche sur la réduction du risque de démence. Il s'agit d'un autre type de défi, davantage lié à l'accessibilité, au remboursement des services et à l'organisation des soins qu'à la mobilisation des personnes. Les entreprises qui offrent ou développent des technologies auditives plus abordables, des services de soins de la vue, des outils de diagnostic à distance ou des technologies d'assistance pourraient bénéficier de l'intérêt grandissant du public pour la santé du cerveau (voir « À surveiller », page 17). De même, les gouvernements qui envisagent des innovations de marché ou des mesures visant à améliorer l'abordabilité devraient examiner les avantages à long terme que ces initiatives pourraient générer, notamment une réduction de la prévalence de la démence et, par conséquent, des coûts économiques qu'elle entraîne pour les pouvoirs publics. Au Canada, ces coûts devraient atteindre environ 16 milliards \$ d'ici 2031 [8].



Un troisième ensemble d'obstacles concerne la prise en charge des problèmes de santé mentale et des maladies chroniques, comme la dépression, le diabète, l'obésité, l'hypertension et un taux élevé de cholestérol LDL, qui nécessitent les conseils spécialisés de professionnels de confiance. Les adultes interrogés ont indiqué ne pas toujours savoir quelles mesures sont efficaces pour réduire ces facteurs de risque **(28 %)** et ne pas avoir suffisamment accès à des conseils d'experts **(21 %)**.

Ces résultats mettent en évidence le besoin de solutions qui améliorent l'accès à des conseils fiables. Au Canada et au Royaume-Uni, cela pourrait notamment passer par un meilleur accès aux soins primaires financés par l'État. En Angleterre, par exemple, les Primary Care Networks (PCN) regroupent des médecins généralistes qui collaborent avec les services communautaires de santé mentale, les services sociaux, les pharmaciens, les hôpitaux et les organismes communautaires afin de fournir, près du domicile des patients, des soins de santé et des services sociaux plus proactifs, personnalisés, coordonnés et intégrés.

À l'extérieur du système public, les innovateurs peuvent également contribuer à une meilleure prise en charge des problèmes de santé mentale et des maladies chroniques au moyen de plateformes numériques offrant des conseils personnalisés, du soutien en santé mentale ou des recommandations cliniques. Dans ce contexte, l'émergence des outils d'intelligence artificielle (IA) suscite un intérêt considérable. Le marché des thérapies comportementales assistées par l'IA devrait atteindre 2,7 milliards \$ US d'ici 2035 [9]. Cette évolution commande toutefois une grande prudence [10]. Il importe également de souligner que les Canadiens ne semblent pas encore prêts à adopter pleinement les conseils médicaux fournis par l'IA. Selon un récent sondage, **68 %** des répondants préféreraient attendre jusqu'à deux semaines pour obtenir un diagnostic posé par un professionnel de la santé plutôt que de recevoir immédiatement une évaluation fondée sur l'IA [4].



À SURVEILLER

Appareils auditifs en vente libre

En 2022, le gouvernement des États-Unis a adopté l'OTC Hearing Aid Act, une importante réforme réglementaire qui permet désormais aux fabricants d'appareils auditifs de vendre directement aux consommateurs plutôt que de passer par des audiologistes [11]. Les appareils auditifs demeurent des instruments médicaux réglementés, distincts des produits d'amplification sonore personnels (PASP), qui offrent un soutien plus limité. Les consommateurs peuvent toutefois désormais évaluer eux-mêmes leurs besoins et ajuster leurs appareils à l'aide d'applications, de logiciels et de tests auditifs. Cette évolution rapproche les appareils auditifs de qualité clinique ou normalement offerts sur ordonnance des technologies grand public.

Bien que cette réforme ait vraisemblablement encouragé de grandes entreprises technologiques à faire leur entrée sur le marché des appareils auditifs [12], laissant entrevoir une éventuelle baisse des prix, les réactions demeurent partagées. Certains critiques soutiennent qu'elle favorisera l'apparition d'une catégorie d'appareils moins performants vendus à moindre coût et qu'elle pourrait accroître les risques d'utilisation inadéquate.

Au Canada, l'Ontario envisage actuellement une mesure semblable dans le cadre du Plan d'innovation en santé, une initiative qui soutient également le dépistage de la perte de vision au moyen de l'intelligence artificielle [13]. Pour sa part, le Royaume-Uni offre actuellement à de nombreux patients un accès gratuit à des appareils auditifs numériques par l'entremise du National Health Service (NHS), après une évaluation réalisée par un audiologiste.

Ces différentes approches soulèvent d'importantes questions pour la prévention de la démence. Faut-il confier ces priorités à la concurrence du marché? Ou les systèmes publics devraient-ils investir afin de garantir l'accès aux meilleures solutions disponibles, même si celles-ci entraînent des coûts globaux plus élevés?



Signal 3

Les occasions les plus prometteuses en santé numérique pour la prévention de la démence reposent sur le suivi des comportements et l'accompagnement continu



Les adultes vieillissants utilisent de plus en plus d'outils numériques au quotidien, comme les téléphones intelligents et les appareils connectés portables. Ces résultats concordent avec ceux des précédents rapports AgeTech Insights : **95 %** des répondants au présent sondage ont déclaré utiliser ce type de technologie tous les jours, y compris **97 %** des adultes âgés de 75 ans et plus.

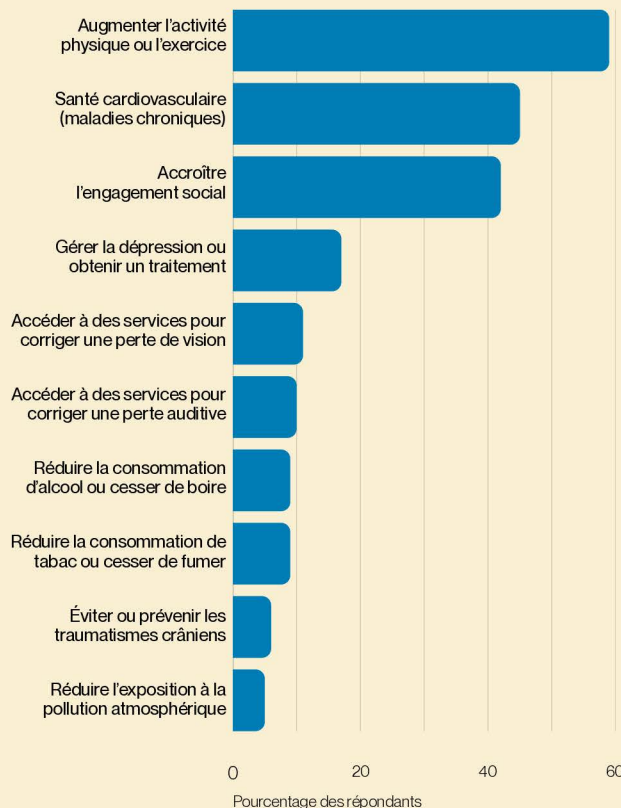
En ce qui concerne la prévention de la démence, nos résultats indiquent que les adultes vieillissants voient surtout de la valeur dans l'utilisation, à cette fin, des outils qu'ils utilisent déjà.

Les occasions les plus évidentes concernent l'activité physique, la prise en charge des maladies chroniques et l'engagement social. Ce sont les domaines les plus souvent cités comme ceux où les outils numériques pourraient favoriser l'adoption d'habitudes bénéfiques pour la santé du cerveau, ce qui témoigne d'une compréhension déjà bien établie de leur lien avec la prévention de la démence.

Lorsqu'on leur a demandé comment ils utiliseraient des outils numériques pour accroître leur activité physique et leur engagement social, les répondants ont principalement mentionné les appareils connectés portables (**26 %**) et les outils de connexion sociale en ligne (**27 %**). Cela laisse croire que les technologies offrant une rétroaction en temps réel, un suivi des progrès et un soutien au changement de comportement trouvent un écho particulier auprès des adultes vieillissants.

+ GRAPHIQUE

Utilisations possibles des outils numériques



Cette constatation concorde avec les tendances plus générales observées dans l'utilisation des technologies de santé grand public, où les appareils connectés portables, comme les montres intelligentes, jouent un rôle croissant dans l'adoption durable de saines habitudes de vie et l'atteinte d'objectifs liés à la condition physique ou au mieux-être. Elle met également en lumière une occasion de tirer parti de l'intérêt croissant pour la prévention de la démence et la santé du cerveau afin de favoriser l'adoption de ces technologies. Les adultes vieillissants consacrent déjà plus de 750 \$ US par année aux technologies numériques, et on estime que **13 %** des adultes américains âgés de 50 ans et plus ont acheté un appareil connecté portable en 2024 ou 2025 [14]. La mise en évidence des liens entre la prévention de la démence, l'activité physique et l'engagement social, ainsi que le soutien que peuvent offrir les technologies portables, pourrait favoriser une adoption accrue.

À l'opposé, les répondants se sont montrés moins confiants à l'égard des outils numériques lorsqu'il s'agit de comportements liés aux dépendances, aux expositions environnementales ou à la prévention des blessures. L'abandon du tabac, la réduction de la consommation d'alcool et la réduction de l'exposition à la pollution atmosphérique figurent parmi les utilisations les moins souvent mentionnées (moins de 10 % des répondants), ce qui laisse entendre que les technologies actuelles sont perçues comme peu efficaces pour agir sur des comportements profondément ancrés ou influencés par le contexte social, ou sur des facteurs qui échappent en partie au contrôle des gens. Cette constatation laisse croire que l'innovation dans ces domaines pourrait nécessiter une meilleure sensibilisation au potentiel des solutions reposant sur les téléphones intelligents (voir À surveiller, page 19) ou une intégration plus étroite aux services de santé et aux ressources communautaires afin d'en favoriser l'adoption.

Une autre constatation ressort comme un signal précoce du marché : **26 %** des répondants ont indiqué utiliser quotidiennement des systèmes d'intelligence artificielle (IA), comme les agents conversationnels, et **8 %** ont systématiquement identifié ces systèmes comme une source de soutien pour chacun des changements d'habitudes favorables à la santé du cerveau. La seule exception concernait l'augmentation de l'activité physique et de l'engagement social, pour lesquels seulement **4 %** des répondants considéraient les systèmes conversationnels fondés sur l'IA comme utiles.

Contrairement aux appareils connectés portables ou aux applications de mise en forme, les outils d'IA n'étaient associés à aucun changement de



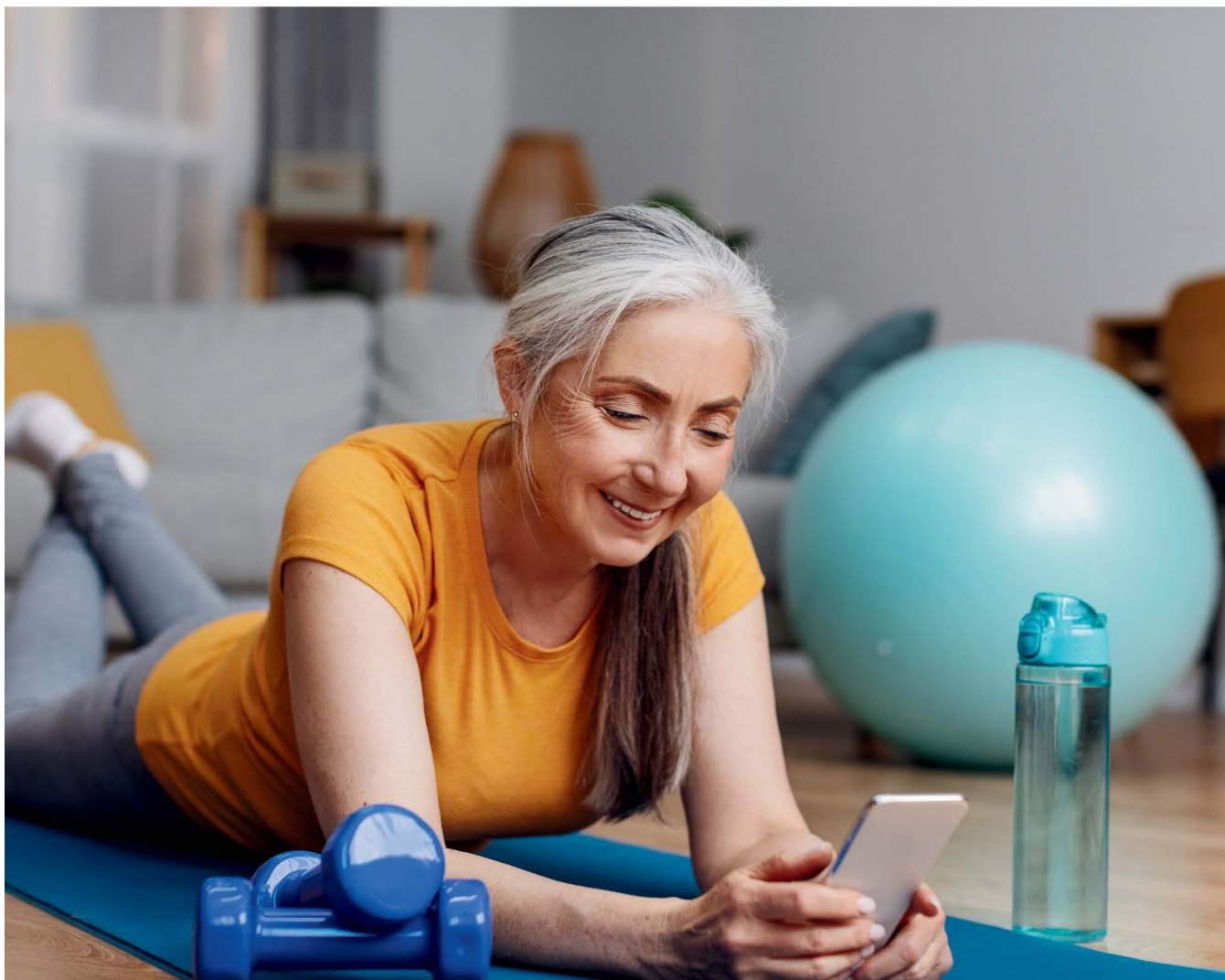
À SURVEILLER

Innovations numériques pour l'abandon du tabac et la réduction de la consommation d'alcool

Les résultats de notre sondage indiquent que la réduction de la consommation d'alcool et l'abandon du tabac comptent actuellement parmi les utilisations des outils numériques jugées les moins utiles pour soutenir l'adoption d'habitudes favorables à la santé du cerveau. L'activité observée dans le marché laisse toutefois croire qu'il pourrait s'agir d'une occasion encore sous-exploitée.

Au cours des deux dernières décennies, l'abandon du tabac et la réduction de la consommation d'alcool sont demeurés des domaines actifs de développement en santé numérique, les interventions reposant sur les téléphones intelligents ayant continué d'évoluer. Des données récentes témoignent d'un nouvel élan : les principales applications d'aide à l'abandon du tabac attirent maintenant environ 70 000 nouveaux utilisateurs par mois [15], tandis que certaines interventions plus récentes offertes par application ont obtenu de meilleurs résultats que les mesures de soutien traditionnelles dans certaines études [16]. Combinées à l'utilisation quasi universelle des téléphones intelligents, des ordinateurs et des tablettes chez les adultes âgés de 50 ans et plus, ces tendances laissent croire que les outils numériques de changement de comportement pourraient offrir un potentiel de déploiement plus important que ne le laissent entendre les perceptions exprimées dans le sondage.

Un autre signal à surveiller est l'importance croissante du vapotage sur le marché de la prévention. Bien que les cigarettes électroniques aient pu contribuer à la diminution du tabagisme, leur adoption par des personnes qui ne fumaient pas auparavant soulève de nouvelles préoccupations. Les premières données indiquant une exposition à des substances neurotoxiques associée au vapotage [17] laissent croire que les futures initiatives de prévention de la démence pourraient devoir s'étendre au marché plus vaste de la réduction des risques liés à la nicotine et à l'inhalation. Cette évolution pourrait créer des occasions pour des solutions numériques plus ciblées visant les risques associés au tabagisme traditionnel et au vapotage.



[Les technologies m'aident en] me fournissant une confirmation et une motivation quant à mes connaissances sur la santé et à mon niveau d'activité, tout en me donnant accès à de l'information scientifique et à des conseils.

– Répondant au sondage

comportement en particulier, ce qui laisse penser que les consommateurs considèrent de plus en plus les systèmes conversationnels fondés sur l'IA comme des outils de soutien polyvalents. Selon un sondage canadien réalisé en 2026, jusqu'à 46 % des adultes auraient utilisé des agents conversationnels fondés sur l'IA pour obtenir de l'information sur la santé [4]. À mesure que ces systèmes s'intègrent aux écosystèmes de soins de santé et aux technologies grand public, ils pourraient devenir des interfaces évolutives à usage général pour l'éducation, l'accompagnement et le soutien personnalisé à la prévention de la démence, un peu à la manière dont les moteurs de recherche Internet se sont imposés. Il demeure toutefois essentiel que les innovateurs qui développent des systèmes d'IA pour la santé du cerveau ou la santé en général accordent une priorité absolue à la sécurité et à la fiabilité. Seulement 27 % des Canadiens font confiance aux systèmes d'IA pour fournir de l'information exacte sur la santé, et les personnes qui ont suivi des conseils de santé générés par l'IA étaient cinq fois plus susceptibles de déclarer avoir subi des préjudices en conséquence [10].

Une sensibilisation comparable, mais une maturité du marché différente



Comme l'indique l'introduction du présent rapport, le Canada et le Royaume-Uni sont tous deux confrontés à des tendances démographiques semblables, caractérisées par le vieillissement de la population et la prévalence croissante de problèmes de santé liés à l'âge, comme la démence. La comparaison des données de notre sondage recueillies dans les deux pays laisse entrevoir des stades de développement différents du marché de la prévention de la démence.

À première vue, les deux pays présentent plusieurs similitudes. Les répondants font état de niveaux comparables de risque perçu de démence, d'aisance avec les outils numériques et de perceptions quant à l'utilité des technologies pour favoriser l'adoption d'habitudes bénéfiques pour la santé du cerveau. Les différences les plus marquées apparaissent toutefois lorsqu'on examine le passage à l'action. Les répondants canadiens étaient plus susceptibles de croire qu'ils pouvaient réduire

leur propre risque de démence (71 % contre 63 %) et plus enclins à déclarer avoir adopté des changements d'habitudes de vie visant à prévenir la démence, notamment pour l'exercice physique (67 % contre 55 %), l'alimentation (50 % contre 44 %), l'engagement social (34 % contre 25 %) et la santé sensorielle (15 % contre 10 %). Par ailleurs, les répondants du Royaume-Uni étaient plus nombreux à indiquer n'avoir apporté aucun changement de comportement pour favoriser la santé de leur cerveau (37 % contre 30 %).

Du point de vue de l'innovation et de l'investissement, ces résultats pourraient refléter deux types d'occasions : d'une part, un marché canadien où les consommateurs sont davantage passés à l'action et où les solutions semblent prêtes à être déployées à plus grande échelle; d'autre part, un marché britannique où des solutions pourraient davantage accroître la motivation et la confiance, et transformer les connaissances en actions concrètes.



Signal 4

Les gens adoptent des habitudes favorables à la santé du cerveau pour leurs bienfaits généraux sur la santé



Les changements d'habitudes de vie qui favorisent la santé du cerveau procurent des avantages bien au-delà de la prévention de la démence. Plusieurs d'entre eux, comme l'augmentation de l'activité physique et la prise en charge de l'hypertension, sont depuis longtemps associés à d'autres campagnes de promotion des saines habitudes de vie. À titre d'exemple, la campagne Heart Matters de la British Heart Foundation encourage les gens à faire davantage d'activité physique et à surveiller leurs facteurs de risque cardiovasculaire. De même, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada a mené plusieurs campagnes nationales visant à sensibiliser la population à l'activité physique et à la tension artérielle afin de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et d'AVC.

Dans notre sondage, nous avons demandé aux répondants d'indiquer les domaines de leur vie dans lesquels ils avaient apporté des changements afin d'améliorer leur santé générale, p. ex., pour réduire leur risque de maladie cardiovasculaire ou d'AVC, ainsi que ceux dans lesquels ils avaient apporté des changements précisément pour réduire leur risque de démence. Cette question nous permet d'examiner dans quelle mesure les gens adoptent, au quotidien, des comportements bénéfiques pour la santé de leur cerveau.

Parmi les répondants, **63 %** ont indiqué participer à des programmes d'activité physique ou d'exercice pour améliorer leur santé générale, **48 %** ont déclaré avoir amélioré leur alimentation ou leur nutrition et **44 %** ont indiqué prendre en charge des problèmes de santé chroniques, comme l'hypercholestérolémie, le diabète, l'hypertension ou l'obésité. D'autres réponses fréquentes comprenaient la correction d'une perte de vision (**41 %**), l'amélioration du sommeil (**40 %**) et la réduction ou l'élimination de la consommation d'alcool (**32 %**). Au total, **93 %** des répondants ont indiqué avoir apporté au moins un changement à leurs habitudes de vie pour améliorer leur santé générale.

En comparaison, seulement **66 %** des répondants ont déclaré avoir apporté un changement à leurs habitudes de vie dans le but précis de réduire leur risque de démence. Les choix les plus fréquents étaient semblables à ceux motivés par la santé générale, mais moins répandus dans l'ensemble. Il s'agissait notamment de participer à des programmes d'activité physique ou d'exercice (**36 %**), d'améliorer son alimentation ou sa nutrition (**25 %**) et d'améliorer son sommeil (**23 %**). Lorsqu'on leur a demandé ce qui les motivait à adopter des habitudes favorables à la santé du cerveau, les répondants ont le plus souvent mentionné le maintien



J'ai apporté de nombreux changements pour préserver et améliorer ma santé générale, et si ces changements contribuent aussi à réduire le risque de démence, c'est une motivation supplémentaire importante.

– Répondant au sondage

de leur qualité de vie (**73 %**), le désir de préserver leur autonomie (**66 %**), la crainte de perdre la mémoire ou de subir un déclin cognitif (**42 %**) et le souhait de vivre plus longtemps (**32 %**). Seulement **11 %** des répondants ont indiqué que leur désir de préserver la santé de leur cerveau découlait des conseils d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

Cette tendance met en lumière une dernière occasion de marché : les gens investissent déjà dans des comportements qui favorisent la santé du cerveau, mais la plupart ne font pas encore le lien entre ces comportements et la prévention de la démence. Il existe donc une occasion de positionner les habitudes de mieux-être déjà adoptées comme des interventions favorables à la santé du cerveau, ce qui pourrait stimuler une demande nouvelle ou accrue tout en consolidant les comportements qui contribuent à réduire le risque de démence.



À SURVEILLER

Le sommeil : une nouvelle catégorie de la santé du cerveau

Le sommeil occupe une place grandissante dans le marché élargi de la santé du cerveau, particulièrement dans un contexte marqué par l'adoption croissante d'outils numériques de suivi du sommeil. Le marché mondial des dispositifs intelligents de suivi du sommeil devrait afficher un taux de croissance annuel composé de **12,4 %** de 2026 à 2032 [18]. Les montres intelligentes, les bagues connectées et les applications mobiles rendent le suivi du sommeil plus accessible en fournissant aux utilisateurs une rétroaction continue grâce à des fonctionnalités comme les scores de sommeil et les recommandations personnalisées. Le sommeil se situe désormais au croisement du mieux-être, des technologies numériques et de la santé du cerveau.

Les résultats de notre sondage appuient ce constat : **23 %** des répondants ont indiqué avoir tenté d'améliorer leur sommeil précisément pour réduire leur risque de démence. Bien que le sommeil ne soit pas actuellement reconnu comme un facteur de risque modifiable officiel dans le cadre établi par la Commission du Lancet, il demeure l'un des domaines les plus prometteurs à surveiller. Les données probantes continuent d'évoluer, notamment quant à savoir si les troubles du sommeil constituent une cause de la neurodégénérescence, un symptôme de celle-ci ou les deux à la fois [19]. Le sommeil se distingue toutefois de plusieurs autres facteurs de risque puisqu'il s'agit d'un aspect mesurable et essentiel de la vie quotidienne. Les innovateurs auraient donc intérêt à suivre de près l'évolution des connaissances scientifiques dans ce domaine. Si des liens concluants entre le sommeil et le risque de démence sont établis, que le sommeil soit considéré comme un symptôme ou un comportement préventif, cela pourrait ouvrir une nouvelle voie pour promouvoir l'adoption de technologies portables capables de favoriser un vieillissement en santé.

La suite

Pris dans leur ensemble, les signaux présentés dans ce rapport indiquent que la prévention de la démence entre dans une nouvelle phase. Les répondants reconnaissent dans l'ensemble qu'il est possible de réduire leur risque de démence, et bon nombre d'entre eux adoptent déjà des comportements favorables à la santé de leur cerveau. Les connaissances demeurent toutefois inégales d'un facteur de prévention à l'autre, la confiance reste limitée, et chaque changement de comportement favorable à la santé du cerveau se heurte à des obstacles qui lui sont propres.

La priorité immédiate consiste donc à combler l'écart entre les connaissances et le passage à l'action, en aidant les gens à traduire leur intention d'améliorer la santé de leur cerveau en gestes concrets, durables et pratiques.

Les données de notre sondage indiquent que les technologies peuvent apporter un soutien concret, notamment grâce au suivi des comportements, à l'accès à des conseils fiables et à un accompagnement continu, au moyen d'outils que les adultes vieillissants possèdent déjà, comme les téléphones intelligents et, de plus en plus, les appareils connectés portables. À court terme, les meilleures occasions pourraient se trouver dans les domaines où les motivations des utilisateurs, l'utilité perçue et l'adoption des technologies sont déjà bien établies : l'augmentation de l'activité physique, la promotion de l'engagement social et la prise en charge des maladies chroniques. Ce sont des domaines où les répondants voient déjà une valeur ajoutée aux outils numériques et où les solutions peuvent s'appuyer sur des motivations existantes, comme le maintien de la qualité de vie, la préservation de l'autonomie et le vieillissement en santé.

Pour les innovateurs et les investisseurs, ces résultats donnent à penser que les solutions les plus susceptibles d'être déployées à grande échelle seront celles qui intègrent la prévention de la démence à des stratégies plus larges de mieux-être et de maintien à domicile, plutôt que de la présenter comme une proposition distincte. Concrètement, les solutions pourraient être plus facilement adoptées lorsqu'elles sont conçues en fonction des principales motivations liées à la santé du cerveau : aider les gens à demeurer actifs, socialement engagés et autonomes plus longtemps, tout en contribuant à réduire leur risque de démence à long terme.

Plusieurs facteurs de prévention demeurent méconnus du public malgré leur importance démontrée, ce qui ouvre une deuxième voie d'innovation. La perte de l'audition et de la vision, la dépression, le tabagisme, la consommation d'alcool et l'exposition à la pollution atmosphérique sont autant de domaines où l'écart entre les connaissances scientifiques et la compréhension du public demeure important. Les innovateurs ont donc tout intérêt à appuyer les campagnes de santé publique visant à mieux faire connaître ces facteurs de risque modifiables de la démence. Pour saisir cette occasion, il faudra toutefois aller au-delà de la sensibilisation et proposer des solutions abordables, dignes de confiance et faciles à intégrer aux parcours de soins existants ainsi qu'au quotidien des utilisateurs.

Les résultats de ce rapport donnent également à penser que les futurs chefs de file de ce marché seront ceux qui adapteront leurs solutions aux obstacles propres à chaque comportement de prévention :

- **Les obstacles liés à la motivation**, notamment ceux associés à l'augmentation de l'activité physique et de l'engagement social, **exigent des approches qui favorisent le maintien de la motivation et l'adoption durable de nouvelles habitudes.**
- **Les obstacles liés aux coûts**, notamment ceux associés aux soins sensoriels et à la correction des pertes, **exigent de nouveaux modèles de prestation, des innovations de marché, des stratégies de tarification et des mécanismes de remboursement.**
- **Les défis nécessitant un accompagnement soutenu**, comme la prise en charge des maladies chroniques et des problèmes de santé mentale, **exigent un accès à de l'information fiable, à de l'encadrement et à des liens plus étroits avec des professionnels de la santé.**

À plus long terme, le marché de la prévention de la démence pourrait jouer un rôle particulièrement important parce qu'il permet d'allier retombées sociales et valeur économique. Les solutions technologiques qui aident les gens à demeurer actifs, connectés, informés et soutenus contribueront à améliorer leur qualité de vie, tout en réduisant à long terme les pressions exercées sur les familles, les systèmes de soins et les ressources publiques. Pour les gouvernements, les innovateurs, les investisseurs et toutes les personnes qui s'intéressent à l'écosystème du vieillissement et de la santé du cerveau, une occasion plus vaste se dessine : bâtir un marché où l'amélioration des résultats pour les personnes et l'accroissement du potentiel économique à long terme se renforcent mutuellement plutôt que de s'opposer.

Conclusion



La prévention de la démence est devenue une priorité croissante en santé publique, tout en représentant un segment de marché en pleine évolution, porté par une demande accrue d'outils, de services et de technologies favorisant un vieillissement en santé. S'appuyant sur les réponses de plus de 2 000 personnes, ce rapport montre que les adultes du Canada et du Royaume-Uni reconnaissent de plus en plus l'influence des habitudes de vie sur le risque de démence. Des écarts persistent toutefois entre les connaissances, la confiance et le passage à l'action, et chaque changement de comportement se heurte à des obstacles qui lui sont propres.

Les adultes vieillissants estiment eux-mêmes que les technologies numériques peuvent jouer un rôle important pour combler ces écarts. Les données

de notre sondage mettent en évidence les solutions les plus prometteuses : des outils qui offrent un accompagnement continu, favorisent l'adoption durable de nouvelles habitudes, donnent accès à des conseils fiables et s'intègrent facilement au quotidien grâce à des appareils que les utilisateurs possèdent déjà. Les nouvelles technologies ont ainsi l'occasion de favoriser l'adoption et le maintien, à grande échelle, d'habitudes bénéfiques pour la santé du cerveau, tout en soutenant les initiatives de santé publique dans des pays où la population vieillit, comme le Canada et le Royaume-Uni. Dans leur ensemble, ces résultats mettent en évidence à la fois l'urgence et les possibilités de la réduction de l'écart entre les connaissances et le passage à l'action, ainsi que le potentiel des technologies pour mieux soutenir la santé du cerveau et le vieillissement en santé.

Partenaires



Alzheimer's Society (Royaume-Uni)

L'Alzheimer's Society est le principal organisme de bienfaisance du Royaume-Uni consacré à la démence. Forte de plus de 45 ans d'expérience, elle offre un soutien essentiel, finance des travaux de recherche et des initiatives d'innovation de pointe, et mène des activités de sensibilisation afin que la démence demeure une priorité. Elle est à l'avant-garde des efforts visant à bâtir un avenir où la démence ne bouleverse plus des vies, en rassemblant les personnes de tous les horizons touchées par cette maladie.



Toronto Dementia Research Alliance

Fondée en 2012, la Toronto Dementia Research Alliance (TDRA) est une collaboration entre l'Université de Toronto, Baycrest, le Centre de toxicomanie et de santé mentale, l'Ontario Shores Centre for Mental Health Sciences, le Sunnybrook Health Sciences Centre et le University Health Network. La TDRA œuvre à mieux comprendre, prévenir et traiter la démence en resserrant les liens entre la recherche fondamentale et la recherche clinique, en intégrant la recherche aux soins, en améliorant les activités de sensibilisation et d'éducation auprès de la population, et en favorisant l'efficacité des travaux de recherche collaboratifs à l'échelle de la région de Toronto.



Institut national sur le vieillissement de l'Université métropolitaine de Toronto

Fondé en 2016, l'Institut national sur le vieillissement (INV) célèbre une décennie de retombées dans le cadre de sa mission visant à améliorer la vie des personnes âgées et les systèmes qui les soutiennent. Au cours des dix dernières années, l'INV est devenu la principale référence au Canada pour les politiques sur le vieillissement, en réunissant les principaux acteurs du secteur, en menant des travaux de recherche, en faisant progresser les politiques publiques et les pratiques novatrices, en diffusant des connaissances et en contribuant à faire évoluer les perceptions. Sa vision demeure claire : un Canada où les personnes âgées se sentent valorisées, incluses, soutenues et mieux préparées à vieillir en toute confiance.



Ce rapport a été réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Canada et du gouvernement de l'Ontario.

Références

1. Nichols, E., Steinmetz, J. D., Vollset, S. E., Fukutaki, K., Chalek, J., Abd-Allah, F., ... & Liu, X. (2022). Estimation of the global prevalence of dementia in 2019 and forecasted prevalence in 2050: an analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Public Health*, 7(2), e105-e125. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00249-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00249-8)
2. Livingston, G., Huntley, J., Liu, K. Y., Costafreda, S. G., Selbæk, G., Alladi, S., ... & Mukadam, N. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*, 404(10452), 572-628
3. Ngandu, T., Lehtisalo, J., Solomon, A., Levälähti, E., Ahtiluoto, S., Antikainen, R., ... & Kivipelto, M. (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *The Lancet*, 385(9984), 2255-2263
4. Liaison Strategies. (2026). AI in Health Care: Canadians Using AI, But Draw the Line at Autonomous Diagnosis. <https://press.liaisonstrategies.ca/ai-in-health-care-canadians-using-ai-but-draw-the-line-at-autonomous-diagnosis/>
5. Alzheimer Society. (2025). Navigating the path forward for dementia in Canada. The landmark study report #1. <https://alzheimer.ca/en/research/reports-dementia/navigating-path-forward-landmark-report-1>
6. Baker, L. D., Espeland, M. A., Whitmer, R. A., Snyder, H. M., Leng, X., Lovato, L., ... & Carrillo, M. C. (2025). Structured vs self-guided multidomain lifestyle interventions for global cognitive function: the US POINTER randomized clinical trial. *Jama*, 334(8), 681-691. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2837046>
7. Kivipelto, M., Mangialasche, F., Snyder, H. M., Allegri, R., Andrieu, S., Arai, H., ... & Carrillo, M. C. (2020). World- Wide FINGERS Network: a global approach to risk reduction and prevention of dementia. *Alzheimer's & dementia*, 16(7), 1078-1094 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9527644/>
8. Alzheimer Society of Canada. (2016). Prevalence and monetary costs of dementia in Canada (2016). Alzheimer Society of Canada.
9. Future Markets Insights Inc. (2026). AI-Powered Behavioral Therapy Market: Global Industry Analysis 2015 - 2024 and Opportunity Assessment 2025 – 2035. <https://www.futuremarketsinsights.com/reports/ai-powered-behavioral-therapy-market>
10. Canadian Mental Health Association. (2026). More people in Canada are using AI as a mental health care tool, but are we ready for it? <https://cmha.ca/news/ai-mental-health/>
11. Bloomberg School of Public Health (2021). The Hearing Aid Revolution: Cheaper and Easier to Get . <https://publichealth.jhu.edu/2021/the-hearing-aid-revolution-cheaper-and-easier-to-get>
12. U.S. Food and Drug Administration. (2024). FDA Authorizes First Over-the-Counter Hearing Aid Software. <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-authorizes-first-over-counter-hearing-aid-software>
13. Ontario Provincial Government News Release. (2026). Ontario Supporting Access to Over-the-Counter Hearing Aids. <https://news.ontario.ca/en/release/1007363/ontario-supporting-access-to-over-the-counter-hearing-aids>
14. AARP. (2025). Tech Use and Adoption Keeps Surging Among Older Adults. <https://www.aarp.org/pri/topics/technology/internet-media-devices/2026-technology-trends-older-adults/>
15. Jackson, S., Kale, D., Beard, E., Perski, O., West, R., & Brown, J. (2024). Effectiveness of the offer of the smoke free smartphone app compared with no intervention for smoking cessation: pragmatic randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e50963 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11607577/>
16. Bricker, J. B., Watson, N. L., Mull, K. E., Sullivan, B. M., & Heffner, J. L. (2020). Efficacy of smartphone applications for smoking cessation: a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 180(11), 1472-1480 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32955554/>
17. Salazar, M. R., Saini, L., Nguyen, T. B., Pinkerton, K. E., Madl, A. K., Cole, A. M., & Poulin, B. A. (2025). Elevated toxic element emissions from popular disposable E-cigarettes: sources, life cycle, and health risks. *ACS Central Science*, 11(8), 1345-1354 <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acscentsci.5c00641>
18. PR Newswire, 2026. Smart Sleep Tracker Market is expected to generate a revenue of USD 68.31 Billion by 2032, Globally, at 12.4% CAGR <https://finance.yahoo.com/news/smart-sleep-tracker-market-expected-143000716.html>
19. Alzheimer Society. Sleep and the risk of dementia <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/managing-the-risk-of-dementia/possible-risks-of-dementia/sleep>



Nous suivre

 /company/cabhi

 .cabhi.innovates

 /cabhi_innovates

 @cabhi.innovates

 /cabhiinnovates.bsky.social

www.cabhi.com



CENTRE D'INNOVATION
SUR LA SANTÉ DU CERVEAU
ET LE VIEILLESSEMENT
Propulsé par Baycrest

AgeTech Insights