



Santé cognitive et vieillissement :

quels sont les changements normaux et que peut-on faire pour garder son cerveau jeune ?

Marie-Christine Payette, M.Sc., doctorante en psychologie à l'UQAM et Sébastien Grenier, Ph.D., chercheur au CRIUGM et professeur adjoint sous octroi au Département de psychologie de l'Université de Montréal

Avec l'âge, il est normal de remarquer certains changements au niveau des fonctions cognitives, c'est-à-dire l'ensemble des fonctions du cerveau qui nous permettent de percevoir, d'analyser et de comprendre le monde qui nous entoure. Une meilleure connaissance des effets du vieillissement normal, soit le vieillissement en l'absence de maladies telles que l'Alzheimer, peut nous permettre de mieux comprendre ces changements et nous éviter de nous inquiéter.

Un aperçu des fonctions cognitives plus sensibles aux effets de l'âge

Parmi les fonctions plus sensibles aux effets de l'âge, on retrouve la mémoire épisodique, soit l'habileté à retenir de nouvelles informations en lien avec un contexte précis (p. ex., se souvenir du nom d'une nouvelle connaissance), la mémoire de travail (p.ex., retenir un numéro de téléphone avant de le composer), l'attention (p.ex., écouter une personne qui nous parle et ne pas se laisser distraire par la télévision qui joue en arrière-plan) et la vitesse de traitement de l'information (p.ex., calculer mentalement un pourboire) (Grady, 2012; Hedden et Gabrieli, 2004). Un certain ralentissement graduel est normal dans ces domaines. Il peut généralement être observable par des tests neuropsychologiques dès la cinquantaine dans le cadre du vieillissement normal (Bherer, 2015).

Quels facteurs influencent le déclin cognitif ?

Certaines personnes semblent moins affectées que d'autres par les effets de l'âge. Pourquoi ? Le concept de « réserve cognitive » est utilisé pour désigner le fait que le cerveau peut compenser pour les effets de l'âge et maintenir plus longtemps un meilleur fonctionnement. Une bonne réserve cognitive pourra même faire en sorte de retarder de plusieurs années le diagnostic de certaines maladies telles que la maladie d'Alzheimer (Stern, 2012). L'éducation et le fait de travailler dans un domaine cognitivement stimulant contribuent à accroître notre réserve cognitive tout au long de notre vie active. Également, lors de notre vie active et de notre retraite, les chercheurs s'entendent pour dire que le maintien d'activités sociales et d'activités stimulantes sur le plan intellectuel, la nutrition, la réduction du niveau de stress et l'activité physique (voir encadré « Comment garder son cerveau jeune ? ») sont des facteurs clés pour la prévention de maladies cognitives et le maintien d'une bonne santé cognitive (Bherer, 2015; Hedden et al, 2004). À l'inverse, l'anxiété et la dépression sont associées à un plus grand déclin cognitif et au risque de développer certaines maladies cognitives telles que l'Alzheimer (Byers et Yaffe, 2016; Gulpers et al., 2016).



COMMENT GARDER SON CERVEAU JEUNE ?

ACTIVITÉS SOCIALES ET ACTIVITÉS STIMULANTES SUR LE PLAN INTELLECTUEL

EXEMPLE

Lire un article dans le journal et en parler avec un ami, suivre des cours de danse, lire un roman, jouer au bridge, etc. L'important est de choisir des activités stimulantes qui vous plaisent!

NUTRITION

EXEMPLE

Inclure dans votre alimentation des acides gras poly et mono saturés (p.ex., poisson gras, huile d'olive), de la vitamine E, des antioxydants (p.ex., fruits et légumes colorés). Au besoin, consultez un professionnel en nutrition.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

EXEMPLE

Inclure dans votre horaire quotidien des séances d'exercices aérobiques (p.ex., marche, vélo, course, etc.).

SANTÉ MENTALE

EXEMPLE

Réduire son niveau de stress et ne pas hésiter à consulter un professionnel de la santé (p.ex., médecin, psychologue) en cas de difficultés persistantes.

Vous avez 65 ans et plus et aimeriez contribuer à l'avancement de la recherche ? Le Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et la Dépression gÉriatrique (LEADER : www.laboleader.ca) est à la recherche de participants pour une étude qui testera l'efficacité d'une nouvelle intervention psychologique conçue pour réduire la détresse psychologique des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leurs proches aidants.

Pour en savoir plus sur cette étude ou pour y participer, contactez Fethia Benyebdri, Ph.D., coordinatrice de recherche au : 514 340-3540 poste 4788

Références

- Bherer, L. (2015). Cognitive plasticity in older adults: effects of cognitive training and physical exercise. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 1-6.
- Byers, A. L., & Yaffe, K. (2011). Depression and risk of developing dementia. *Nature Reviews Neurology*, 7(6), 323-331.
- Grady, C. (2012). The cognitive neuroscience of ageing. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(7), 491-505.
- Gulpers, B., Ramakers, I., Hamel, R., Köhler, S., Voshaar, R. O., & Verhey, F. (2016). Anxiety as a Predictor for Cognitive Decline and Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(10), 823-842.
- Hedden, T., & Gabrieli, J. D. (2004). Insights into the ageing mind: a view from cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 5(2), 87-96.
- Stern, Y. (2012). Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*, 11(11), 1006-1012.