



VIEILLIR

*en bonne santé
cognitive*

Québec 

VIEILLIR
en bonne santé
cognitive

Québec 

Vieillir en bonne santé cognitive

Remerciements: Les auteures tiennent à remercier tous ceux et celles qui ont travaillé à l'élaboration de ce document, et qui l'ont enrichi de leurs conseils avisés, de leur relecture éclairée et de leurs idées de conception graphique: collègues, amis et familles. Nous remercions le programme de gériopsychiatrie de l'IUSMM d'avoir rendu possible ce travail.

Auteure :

Laurence Melançon, neuropsychologue

En collaboration avec :

Guylaine Bélizaire, Ph.D., neuropsychologue

Anne-Marie Daoust, Ph.D., neuropsychologue

Christine Ouellet, Ph.D., neuropsychologue

Dépôt légal - 2018

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-550-80678-3 (version imprimée)

ISBN 978-2-550-80653-0 (PDF)

Ce document est également disponible en version PDF sur le portail du CIUSS : <http://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/>

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2018

Table des matières

Qu'est-ce qui reste intact en vieillissant ? 7

S'exprimer et comprendre 7

Reconnaître des objets et des visages 7

Se rappeler 8

Qu'est-ce qui diminue en vieillissant ? 8

Être rapide 8

Percevoir notre environnement 9

Être attentif 9

Apprendre du nouveau 10

Analyser l'espace qui nous entoure 12

Atteindre un but : planifier, s'organiser,
résoudre des problèmes 13

Quelles sont les autres menaces à la cognition ? 14

Prévention : comment maintenir de bonnes
capacités cognitives ? 16

Faire de l'exercice physique 16

S'occuper de sa santé 16

Bien s'alimenter 17

Dormir, dormir 19

Socialiser ! 19

Choisir des activités et des loisirs
intellectuellement stimulants 20

Cultiver la santé affective 20

Conclusion 22

Avant-propos

La cognition, ou facultés cognitives, est l'ensemble des processus mentaux qui permettent d'acquérir des connaissances et de comprendre notre environnement, par exemple, la mémoire, l'attention, le raisonnement, etc. Toutes ces fonctions sont contrôlées par le cerveau. En vieillissant, ce dernier subit des changements très variables d'une personne à l'autre.

De façon générale, les recherches scientifiques démontrent un certain déclin des facultés cognitives avec l'âge à cause de changements sur les cellules du cerveau et sur leurs moyens de communiquer de l'information. Mais cela ne veut pas dire que toutes les fonctions deviennent moins efficaces ni que nous aurons des difficultés à fonctionner au quotidien. Certaines régions sont plus touchées, d'autres résistent mieux aux effets du vieillissement. Nous savons aussi à présent que le cerveau conserve une certaine «plasticité» durant toute la vie. C'est ce qui lui permet de s'adapter. En vieillissant, nous arrivons aussi à compenser des difficultés en utilisant d'autres circuits de notre cerveau, et en faisant fonctionner plus de régions pour exécuter une tâche. Ces ajustements nous permettent de rester efficaces. Vieillir c'est donc changer, se transformer.

Dans ce livret, vous trouverez :

- des **informations** sur ce qui change en vieillissant;
√ des **trucs** concrets pour compenser ;
- des **informations** sur les facteurs qui peuvent diminuer la cognition;
√ des **conseils** pour prévenir un déclin.



Qu'est-ce qui reste intact en vieillissant ?

S'exprimer et comprendre

On reste habile pour parler, dire ses idées, écrire, lire et comprendre. On peut même souvent mieux s'exprimer parce que le vocabulaire s'est enrichi avec le temps.

Pas d'inquiétude si l'on a du mal à retrouver des noms propres ou des mots très précis (p.ex : nom d'un comédien, outil rarement utilisé) : c'est fréquent et normal. C'est aussi commun de trouver plus difficile de suivre le fil et de garder toutes les idées en tête quand les phrases sont longues.

Comment s'aider ?

- Ne pas s'inquiéter quand on cherche un nom, il reviendra plus tard.
- Demander aux autres d'aller plus lentement lorsqu'ils nous parlent.
- Relire la phrase en faisant des pauses.

Reconnaître des objets et des visages

Si la vue est restée bonne ou est bien corrigée, reconnaître des objets et des visages ne pose pas problème.

Se rappeler

Les connaissances acquises au fil du temps, la culture générale et le sens des mots s'améliorent.

On demeure capable d'apprendre et de se souvenir d'une suite de mouvements comme pour patiner, tricoter, faire de la bicyclette ou du piano.



**Qu'est-ce qui diminue
en vieillissant ?**

Être rapide

On est moins rapide parce que la transmission et le traitement des informations entre les cellules de notre cerveau diminuent avec l'âge. Cela se répercute sur les tâches que nous faisons au quotidien, par exemple : se préparer le matin, faire des commissions.

Comment s'aider?

- Accepter son nouveau rythme et s'en mettre moins à l'horaire.
- Prévoir plus de temps pour une tâche ou une activité.
- Demander aux autres de parler plus lentement.
- Faire répéter.
- S'accorder plus de temps pour répondre.

Percevoir notre environnement

Pour analyser ce qui nous entoure, le cerveau utilise l'information transmise par nos organes comme nos oreilles, notre peau, nos yeux. En vieillissant, ceux-ci fonctionnent moins bien. On peut moins bien voir de près et ne plus entendre les sons aigus, avoir une moins bonne sensibilité pour le goût, l'odorat, le toucher. Or, lorsqu'on entend moins bien les mots, on risque de s'isoler en participant moins aux conversations et activités sociales. La diminution de la vue peut engendrer des problèmes pour la conduite automobile, une réduction des déplacements et des changements dans les loisirs. Il vaut donc mieux s'assurer de corriger ces difficultés pour bien fonctionner.

Comment s'aider?

- Faire examiner régulièrement sa vision et son audition.
- Toujours avoir des lunettes ou des appareils auditifs ajustés pour pouvoir être attentif. Cela prépare aussi à se rappeler de ce que l'on voit ou entend.

Être attentif

On devient moins attentif parce qu'il est plus difficile de cibler les informations pertinentes sans se laisser distraire. Aussi, porter attention à plusieurs choses à la fois, surtout pour des tâches complexes, devient plus exigeant. Ceci peut avoir des impacts sur notre efficacité au quotidien, par exemple, en préparant plusieurs parties d'un repas en même temps, en conduisant dans un lieu inconnu.

Comment s'aider ?

- Éviter les distractions (p. ex., éteindre la radio ou la télévision quand vous parlez avec quelqu'un ou lorsque vous lisez).
- S'assurer d'avoir bien compris : en faisant répéter, en reformulant dans vos propres mots.
- Faire une seule chose à la fois (p. ex., ne pas parler au téléphone et faire la cuisine ou faire couler le bain au même moment). La règle de base est de choisir une chose et la prioriser.
- Prendre des pauses fréquentes et alterner le type de tâche entre manuelle et intellectuelle.

Apprendre du nouveau

La mémoire à court terme qui permet de maintenir et utiliser des informations dans notre tête pendant quelques secondes s'affaiblit. Il devient donc plus ardu de suivre une conversation ou une lecture ou encore de calculer mentalement.

La mémoire reliée aux choses à faire dans le futur diminue aussi. On tend à oublier de penser à faire quelque chose plus tard, comme de faire un message à quelqu'un, sortir un gâteau du four dans 45 min.

Retenir de nouvelles informations concernant des événements récents de notre vie est moins facile, comme se souvenir de l'activité faite avant-hier, de la liste d'épicerie, de l'endroit où est garée la voiture.

Pourquoi ?

- En vieillissant, on utilise moins de stratégies pour enregistrer et retrouver plus tard les informations en mémoire, des stratégies telles que : se faire une image visuelle dans la tête, répéter, organiser les informations, faire des liens ;
- On mémoriserait moins certains détails, ce qui rend plus difficile de savoir où et quand on a appris quelque chose.



Comment s'aider?

- Utiliser des stratégies « internes », c'est-à-dire dans notre tête, en étant actif au moment de retenir quelque chose et en se donnant des trucs : faire des liens avec ce qu'on connaît, imaginer une image farfelue, penser au contexte quand on devra retrouver l'information. Par exemple :
« Madame Nicole a le même nom que ma cousine ; quand je vais arriver à la pharmacie, je vais passer aussi à la poste. »
- Utiliser des aides externes : agenda ou calendrier, prise de notes, minuterie, etc. Ne surtout pas boudier ces aides précieuses, car elles ne rendent pas la mémoire paresseuse, au contraire, elle la renforcent ! Toujours ranger ses affaires au même endroit est aussi une excellente habitude.

Voici comment maximiser l'efficacité de ces stratégies en quatre étapes :

1. **Centraliser toute l'information.** Ne pas utiliser plusieurs blocs-notes, papiers, cahiers et calendriers, au risque de se mélanger.
2. **Consulter l'aide-mémoire tous les jours.** S'habituer à y inscrire les rendez-vous (médecin, coiffeur...), les activités (souper de famille, cours de yoga...) et les tâches (cadeau à acheter, faire laver les vitres). On peut se faire des sections différentes.
3. **Inscrire tout de suite, au même moment et au même endroit,** les informations pertinentes, par exemple, le nom du médecin, les coordonnées de la clinique, l'heure du rendez-vous.
4. **Laisser à la vue,** près du téléphone, tous les numéros essentiels, adresses et informations importantes sur nos connaissances, ou inscrire le tout dans votre téléphone intelligent.



Analyser l'espace qui nous entoure

Avec l'âge, le cerveau est moins bon pour analyser les informations que l'on voit et pour saisir l'espace en deux et en trois dimensions (p. ex. : évaluer les distances, la profondeur, faire des rotations d'images « dans notre tête »). C'est parce que traiter, manipuler et analyser des informations visuelles et spatiales devient plus difficile.

Voici quelques exemples de tâches qui les font intervenir :

- avant de déplacer un meuble, il faut visualiser les endroits où l'on voudrait le mettre pour évaluer si l'espace est suffisant ;
- quand on veut recoller les morceaux d'un objet cassé, il faut en avoir une « image » dans notre tête lorsqu'il était intact ;
- pour donner des indications de trajet à quelqu'un, il faut pouvoir le visualiser dans notre tête ;
- suivre un plan pour assembler un meuble exige de faire le lien entre les dessins et les pièces réelles.

Comment s'aider?

- Avant de partir, prévoir le trajet : noter les indications ou se donner des points de repère, regarder un plan et utiliser un GPS.
- Prendre des mesures avant d'acheter un meuble ou de le déplacer.
- Prendre des photos aux différentes étapes pour démonter et remonter un appareil à réparer.
- Solliciter un peu d'aide de l'entourage au besoin.

Atteindre un but : planifier, s'organiser, résoudre des problèmes

Ces facultés sont parmi les premières touchées par le vieillissement. En fait, la capacité à adopter et à poursuivre un comportement pour atteindre un but précis nécessite un ensemble d'habiletés telles que : planifier, organiser, anticiper, coordonner, exécuter des activités non routinières, ignorer ce qui n'est pas pertinent, formuler des stratégies pour résoudre des problèmes, raisonner, etc.

Avec l'âge, il est plus difficile de se retenir de réagir (s'inhiber), c'est-à-dire s'empêcher de donner une réponse ou de manifester un comportement automatique. Coordonner ou alterner deux tâches simultanément est aussi plus ardu.

Comment s'aider ?

- Prendre le temps de planifier ses tâches et activités bien à l'avance en se faisant une liste.
- Faire un ordre de priorités. Se faire une liste et suivre l'ordre déterminé à l'avance.
- Essayer de prévoir les obstacles possibles.
- Penser à trouver des solutions à ces obstacles.
Ex. : vous devez aller chez le coiffeur mardi, vous envisagez y aller à pied ou en bus. Par contre, s'il pleut, vous appellerez un taxi.
- Prendre l'habitude de vérifier ce qu'on vient de terminer et se corriger au besoin.



Quelles sont les autres menaces à la cognition ?

Plusieurs facteurs autres que l'âge peuvent diminuer les performances cognitives. Certains facteurs de risque associés aux troubles cognitifs ne peuvent être contrôlés. C'est le cas de notre bagage génétique. Par contre, d'autres facteurs de risque, liés à la santé et aux habitudes de vie, peuvent être contrôlés en agissant par prévention.

Il s'agit des maladies cardiovasculaires et des facteurs y étant associés (hypertension, excès de cholestérol, diabète, certaines maladies cardiaques, tabagisme, abus d'alcool, obésité, sédentarité), des traumatismes crâniens, et d'un faible niveau de scolarité. En effet, les recherches démontrent que l'éducation stimule le cerveau et aurait un effet protecteur qui retarderait l'apparition des troubles de mémoire. En fait, les années de scolarisation et les exigences de notre métier favorisent la construction d'une «réserve cognitive» et neuronale. Ces réserves permettent à une personne de mieux compenser si elle a des atteintes au cerveau (soit par le développement de plus de neurones, plus de réseaux ou plus de stratégies cognitives). Donc, plus la réserve serait grande, plus le cerveau serait résistant, ce qui retarderait les répercussions d'une maladie telle que l'Alzheimer.

Sachant que nous avons un certain contrôle sur plusieurs facteurs de risque de troubles cognitifs, il devient possible d'agir grâce à diverses stratégies.

Dans la section qui suit se trouvent des suggestions de prévention, des conseils et des pistes pour retarder les effets du vieillissement, le tout basé sur des recherches scientifiques.



Prévention : comment maintenir de bonnes capacités cognitives ?



Faire de l'exercice physique

Faire de l'exercice est bon pour le cœur et apporte plus de sang et d'oxygène au cerveau. Cela nous garde en meilleure santé générale et cardiovasculaire. L'activité physique permet aussi de diminuer le stress et l'anxiété.

On recommande de pratiquer des exercices aérobiques (marche, vélo, natation) ou non aérobiques (entraînement de la force, de l'endurance) à raison de 15 à 60 minutes tous les jours. Lorsqu'ils sont d'intensité et de durée modérées, ils sont bénéfiques pour la cognition, entre autres pour la mémoire et la concentration, et ils pourraient retarder son déclin. Pour les exercices de flexibilité ou d'équilibre, bien qu'ils soient bons pour le corps, ils semblent moins avantageux au plan cognitif.

L'activité physique a un effet positif même chez les personnes n'ayant jamais été sportives : il n'est donc pas trop tard pour s'y mettre et commencer graduellement.



S'occuper de sa santé

Les éléments gagnants pour la santé sont de :

- maintenir un suivi médical régulier ;
- ne pas fumer ;
- garder un poids santé ;
- se protéger la tête avec un casque et adopter une attitude prudente pour éviter les commotions cérébrales lors de certaines activités sportives.

Certaines maladies sont des facteurs de risque pour développer des troubles cognitifs (facteurs de risque cardiovasculaires comme le diabète, l'hypertension artérielle et le surplus de cholestérol). Les médicaments qui les contrôlent, ainsi que les anti-inflammatoires, sont essentiels à prendre en prévention. Cependant, en vieillissant, on prend souvent plusieurs médicaments et les organes d'élimination du corps sont plus lents ou moins efficaces. Il faut ainsi être vigilant quant aux doses et bien suivre les recommandations d'un médecin ou d'un pharmacien. L'abus de calmants peut aussi causer de la somnolence et des difficultés de mémoire.



Bien s'alimenter

Une alimentation variée et saine est essentielle au bon fonctionnement du cerveau tandis que des carences en vitamines peuvent perturber sérieusement la cognition (ex.: manque de vitamine B₁₂, acide folique). De plus en plus de recherches démontrent les effets de la qualité de l'alimentation sur la santé générale et cardiovasculaire et le rôle préventif sur le déclin cognitif.

Avant d'acheter un produit, il est important de lire l'étiquette des ingrédients. Évitez les produits transformés, les aliments préparés en usine, les gras saturés et trans, les sucres ajoutés, ainsi que les compléments alimentaires et vitaminiques, sauf si le médecin le prescrit en raison de réelle carence. Mieux vaut limiter la consommation de viande rouge, volaille et produits laitiers. On suggère de prioriser les huiles végétales (olives et autres noix).

On suggère de manger:

- du poisson au moins une fois par semaine;
- une grande quantité de fruits et de légumes frais (au moins cinq portions par jour);
- et de choisir les aliments qui ont des propriétés antioxydantes, qui contiennent des vitamines du complexe B et des omégas 3, comme: petites baies rouges ou bleues, légumes feuillus verts foncé, curcuma, ail, graines de sésame, agrumes, légumineuses, olives, noix variées, poissons gras (saumon, sardine, hareng, maquereaux, etc.).

Il faut bien laver les fruits et légumes et les frotter pour les débarrasser des résidus de pesticides et fongicides. Il est aussi important de boire beaucoup d'eau tous les jours (plus d'un litre).

Par ailleurs, consommer de l'alcool en excès peut diminuer certaines facultés cognitives en abîmant le cerveau et en réduisant l'appétit ainsi que l'absorption de vitamines essentielles. Avec l'âge, le cerveau devient aussi plus sensible aux effets de l'alcool. Malgré cela, prendre modérément du vin (pas un autre alcool) au repas semble bénéfique grâce aux effets antioxydant et protecteur qui diminuent le risque de maladie cardiovasculaire. Pour les aînés, on recommande de ne pas boire tous les jours et de limiter sa consommation à :

- 1 verre standard par jour, à 5 verres maximum par semaine pour une femme;
- 2 verres par jour à 10 verres maximum par semaine pour un homme.



Dormir, dormir

Le sommeil n'est pas une activité passive pour le cerveau. Il est composé de différents événements liés à la plasticité cérébrale qui favorisent la consolidation des apprentissages. Quand le sommeil est perturbé ou diminué (insomnie, apnée du sommeil), des difficultés cognitives peuvent s'ensuivre.

Lorsqu'on est fatigué, on est moins vigilant et cela peut se répercuter sur la mémorisation. D'où l'importance de bien dormir et de consulter un médecin si des difficultés apparaissent et persistent. Sachez toutefois qu'en vieillissant, le sommeil devient plus léger et fragmenté. On peut donc avoir besoin de faire une courte sieste en début d'après-midi pour récupérer. Le café et le thé étant des stimulants, mieux vaut les éviter à partir du début de l'après-midi si on est sensible à leurs effets sur notre sommeil. Également, s'activer le jour peut favoriser ensuite le sommeil.



Socialiser !

Entretenir des liens fréquents et favoriser les interactions avec les personnes de notre entourage stimulent le cerveau et pourrait le protéger du déclin. Partager des repas, des activités, des discussions, tout cela soutient un mode de vie actif, améliore la qualité de vie, augmente l'estime de soi, diminue le stress et le risque de dépression.



Choisir des activités et des loisirs intellectuellement stimulants

La stimulation par des activités nouvelles ou exigeantes favorise la réserve cognitive et entretient aussi la cognition. Voici quelques exemples : lecture, jeux de mots, jeux de cartes ou de société, casse-tête, musées, spectacles, écoute de musique, pratique d'un art ou apprentissage d'une langue ou d'un instrument de musique, bénévolat, cuisine, jardinage, groupe de lecture, de discussion ou autre, bricolage, tricot ou couture, voyages. L'important est de mettre son cerveau au défi dans diverses situations, selon ses intérêts.



Cultiver la santé affective

En vieillissant, le cerveau devient plus vulnérable aux effets des hormones de stress produites par le corps. L'une d'elles, le cortisol, perturbe la mémoire. Aussi, être stressé longtemps affaiblit l'attention. Les émotions et le stress peuvent donc affecter les capacités à apprendre de nouvelles informations et à retrouver des connaissances anciennes. C'est ce qui se produit quand on est anxieux ou déprimé. Ces conditions peuvent aussi diminuer la mise en place de stratégies de mémoire. Si on souffre d'anxiété ou de dépression, il est primordial d'être aidé et soigné.

Il est important de tenter de réduire son stress. Utiliser des moyens pour bien gérer nos émotions est payant : prendre le temps de se détendre avec de la musique, un bain, des exercices, etc. Il existe plusieurs techniques de relaxation faciles à apprendre seul ou avec un professionnel de la santé : respiration abdominale, cohérence cardiaque, imagerie guidée, techniques d'auto-massage, relaxation musculaire, méditation, etc.

On peut aussi comprendre ce qu'est le stress, ce qui nous rend vulnérable, et ce qui nous préoccupe, pour essayer d'éliminer les sources ou y faire face de manière plus adaptée. Les recherches démontrent par ailleurs que notre motivation, nos attentes et nos croyances ont un impact sur notre cognition. Ainsi, lorsqu'on est positif et réaliste, qu'on ne se décourage pas et qu'on maintient les efforts, on a plus de chance d'avoir de meilleures performances cognitives. On remarque également que les personnes qui ont un bon niveau de bien-être tendent à avoir un fonctionnement cognitif optimal.



Conclusion

Le processus de vieillissement fait partie de la vie et agit inévitablement sur tous nos organes, y compris notre cerveau. Cependant, bien que certaines fonctions diminuent avec l'âge, d'autres demeurent intactes et peuvent même profiter de l'accumulation d'expériences. Si l'on ne peut totalement empêcher la survenue d'une maladie, nous avons tout de même des outils à portée de main afin d'aider notre cerveau à bien vieillir. Si, comme nous l'avons dit en introduction, vieillir c'est changer, se transformer, on peut ajouter que bien vieillir, c'est s'adapter à ces changements et développer de nouvelles façons de faire.



***Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal***

Québec

