

L'ABÉCÉDAIRE D'UN CERVEAU EN SANTÉ

WEBINAIRE 1

LA DÉMENCE: UNE FATALITÉ DE LA VIEILLESSE?



Présenté par

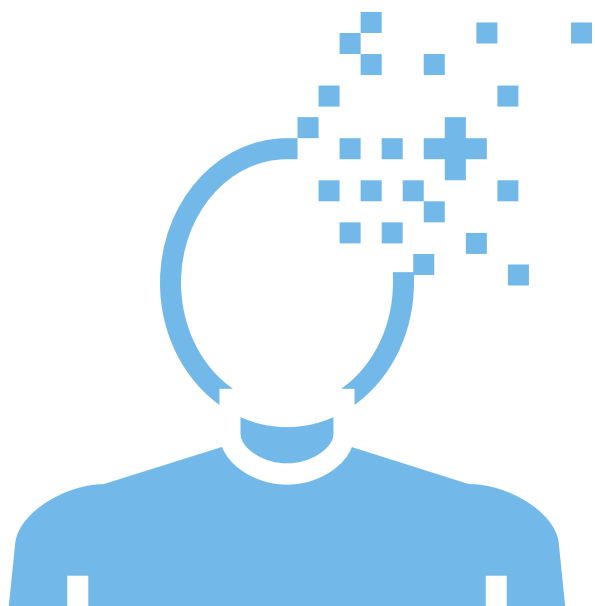
Éléonore Tremblay

Gestionnaire de projet
de L'Abécédaire d'un
cerveau en santé



Aline Moussard

Neuropsychologue et
gestionnaire de projets de
recherche



Plan



Les grandes lignes du projet
L'Abécédaire d'un cerveau en santé

La cognition et le processus du
vieillessement

Déclin cognitif et/ou démence?

Sans oublier la réserve cognitive

Conclusion



Contribuer à la mise en œuvre de la première **stratégie nationale du Canada sur la démence «Ensemble nous y aspirons»**



UNE
STRATEGIE
SUR LA
démence
POUR LE CANADA
Ensemble, nous réalisons



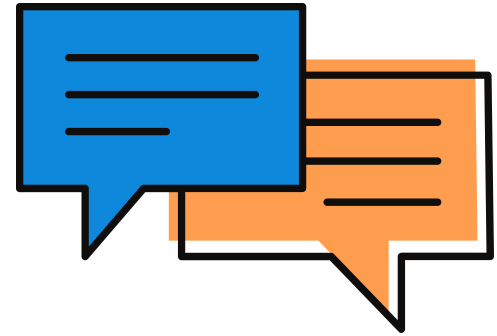
RAPPORT
ANNUEL
DE 2020

Rendre accessible, en français, des **outils** et des **ressources** pour explorer les thématiques en lien avec la **prévention du déclin cognitif**, incluant la démence, en C.-B., Alberta, Saskatchewan et au Yukon

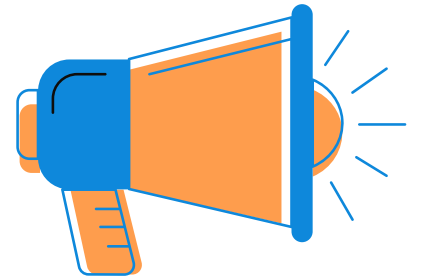


2 volets auprès des francophones en milieu minoritaire

A) Intervention communautaire:

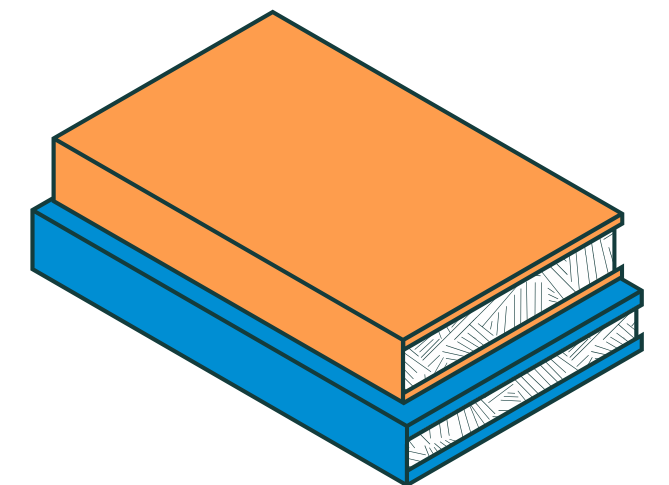


Informer sur les connaissances et les ressources les plus récentes concernant les troubles cognitifs, incluant la démence



Outiller RésoSanté C.-B. (et les Réseaux Santé des autres provinces) ainsi que les autres organismes communautaires pour mieux répondre aux demandes des membres de leurs communautés

Soutenir les francophones : programme d'accompagnement dans les communautés, via des organismes communautaires, pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie



2 volets auprès de francophones en milieu minoritaire

B) Volet recherche: production de connaissances

Documenter la situation de la démence dans les communautés francophones en milieu minoritaire de l'Ouest et du Nord, et **identifier les besoins** en services, en français, pour les personnes qui en sont atteintes et les proches qui les soutiennent :

- a) entrevues avec des informateurs clés dans chacune des provinces-territoire;
- b) sondage auprès des communautés (à venir en **février**) : pourquoi ce sera important pour les francophones de compléter le sondage



L'Abécédaire d'un cerveau en santé



RECEVEZ NOTRE INFOLETTRE

VOTRE NOM ET PRÉNOM

VOTRE ADRESSE COURRIEL

VILLE / PROVINCE / PAYS

LE CONTEXTE

On peut se sentir découragé en prenant connaissance des données alarmantes rapportées dans les médias concernant les cas de démences au pays. Les prédictions pour la population vieillissante dans les années à venir ne sont pas plus réjouissantes.



« Chaque année, 76 000 nouveaux cas de démence sont diagnostiqués au Canada. »
« Avec le vieillissement de la population, le nombre de personnes qui seront atteintes de démence va carrément doubler d'ici 20 ans. »

Référence: Institut canadien d'information sur la santé

Oui, ces chiffres présentent une réalité à laquelle bon nombre d'entre nous seront confrontés un jour ou l'autre, soit à titre d'aidant naturel d'un membre de la famille, de personne atteinte de démence ou dans le cadre de notre participation à la vie communautaire.

Mais leur énormité a souvent comme effet de nous faire tourner la page, sans nous arrêter aux avancées scientifiques réalisées ces dernières années sur la prévention des maladies neurodégénératives. On oublie aussi que le mot 'démence' est un terme générique. Il décrit un ensemble de symptômes touchant le

RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK



SUIVEZ-NOUS SUR TWITTER

Tweets by @resosante

Webinaire 1:

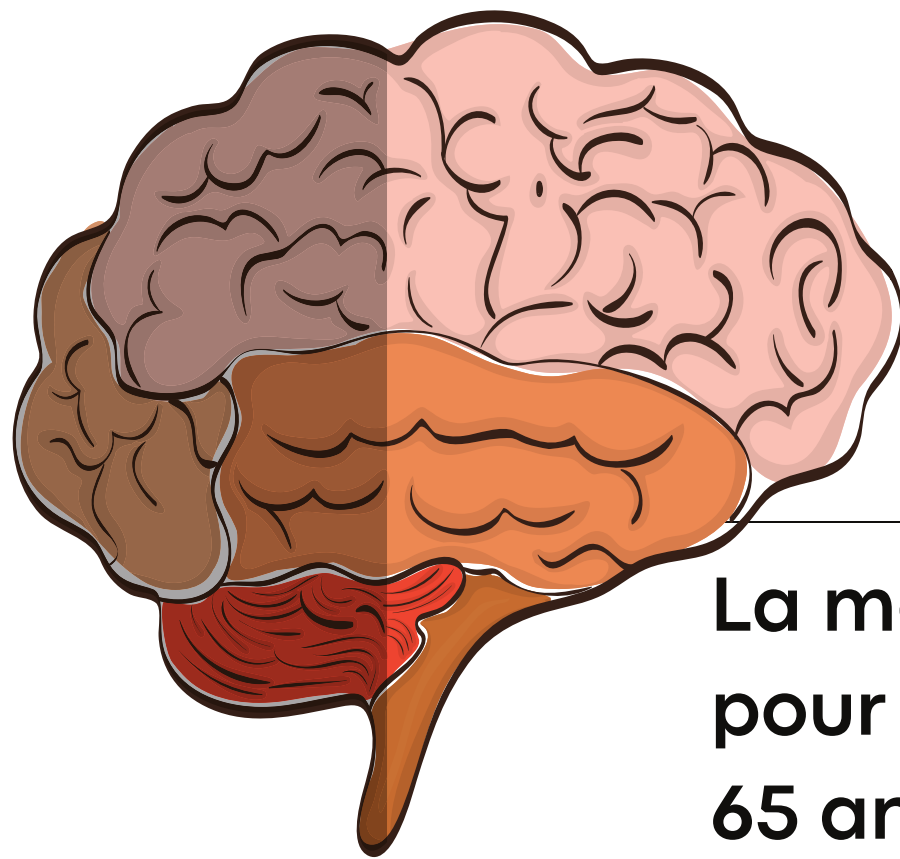
La démence: une fatalité de la vieillesse?

Qu'est-ce que la **cognition**?

La **cognition** est l'ensemble des processus cérébraux qui nous permettent de penser, se souvenir, s'organiser, résoudre un problème, être attentif, jongler avec différentes activités.

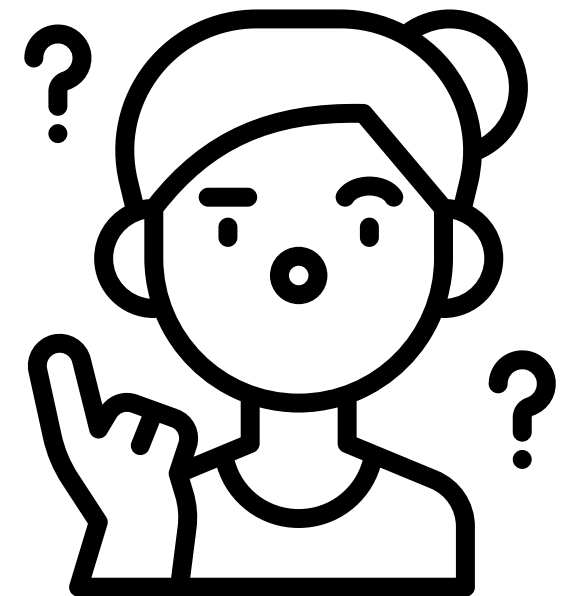


Pourquoi s'intéresser à la cognition?



La mémoire est la plus grande priorité de santé pour 88% des femmes canadiennes de plus de 65 ans

« La maladie d'Alzheimer me fait peur. Est-ce que je peux faire quelque chose ? »



Pourquoi pas les hommes? Ils sont aussi préoccupés par leur mémoire, mais particulièrement par la perte de mobilité (peur de perdre permis de conduire)

Vieillissement, déclin cognitif, démence... De quoi on parle ?

Le déclin cognitif et la démence, est-ce la même chose ?

Le vieillissement implique-t-il toujours un déclin ?

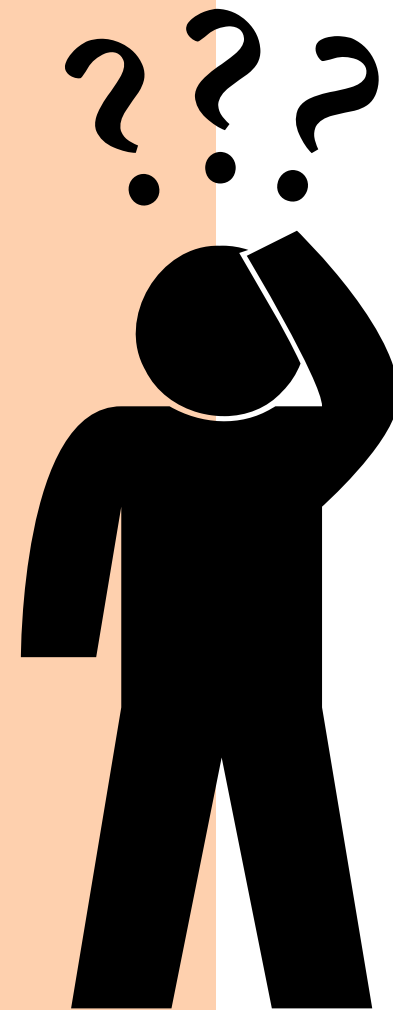
La démence est-elle une fatalité de la vieillesse ?



Les changements normaux associés au vieillissement

• Est-ce que tous les processus cognitifs déclinent avec l'âge ?

* Pas tous les processus cognitifs qui déclinent forcément avec l'âge. Certaines fragilités pour certains processus.



Mémoire dite « épisodique »
Se rappeler d'un événement

Attention divisée, « multi-tâche »

Résistance à la distraction
ex: abstraction du bruit au restaurant

Travail « de tête » ou planification
avec des données complexes

Les changements normaux associés au vieillissement

• Est-ce que tous les processus cognitifs déclinent avec l'âge ?

Non!



Mémoire sémantique

connaissances générales ex: Paris capitale France

Mémoire procédurale

faire des choses automatiques comme le vélo, conduire, nager... (très résistante au vieillissement)

Attention soutenue

rester concentré (reste stable) ex: suivre une conférence

Jugement, résolution de problème,
prise de décision

reste ou même s'améliore avec la sagesse

Les changements normaux associés au vieillissement

• **L'amplitude** de ces changements et leurs **conséquences** dans la vie quotidienne sont-elles toujours dramatiques ?

• Pas de différences entre jeunes et âgés avec l'utilisation de bonnes stratégies !

Mémoire toujours moins bonne que chez jeunes ? Pas forcément ! Pas de différence si personnes âgées utilisent bonnes stratégies - pas de différence si stratégie d'encodage et récupération

*test avec jeunes et personnes plus âgées: doit appeler vendredi à 10h la personne. Les résultats diffèrent selon la stratégie entreprise et non l'âge.

Les changements normaux associés au vieillissement

Quelle proportion de ce « déclin » est **imaginée** à cause de notre
anxiété ou **induite** par la pression sociale ?

• « j'ai oublié un rdv, je dois avoir Alzheimer ! »

« je serai mauvais(e) à ce test car je suis âgé(e) »

-On oublie aussi quand on est jeune mais ça ne nous inquiète pas

-On décline quand on pense qu'on décline (expérience avec 2 groupes de personnes âgées, celui qu'on leur a dit qu'ils allaient réussir on eu un meilleur résultat que celui qu'on leur a dit que ça l'allait être plus difficile à cause de leur âge)



Le déclin cognitif lié à l'âge est-il inévitable ?

Vieillir en santé, c'est possible !



Eleanor Collins

Chanteuse de jazz



Jim Pattison

Homme d'affaires



Olga Kotelko

Athlète

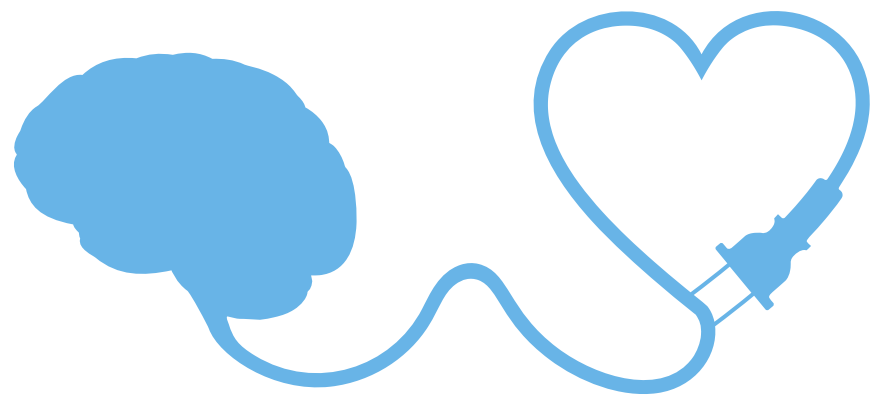
Le déclin cognitif lié à l'âge est-il inévitabile ?

- **Variabilité** interindividuelle
- Observée à la fois dans l'**étendue** des lésions cérébrales et dans leur **impact** sur le fonctionnement au quotidien



Conséquences du déclin ne sont pas forcément palpables dans la vie quotidienne

Alors... « déclin » ou juste « changements » ?



Ne pas minimiser les difficultés mais juste insister sur le fait qu'elles ne sont pas insurmontables et qu'on a un pouvoir dessus

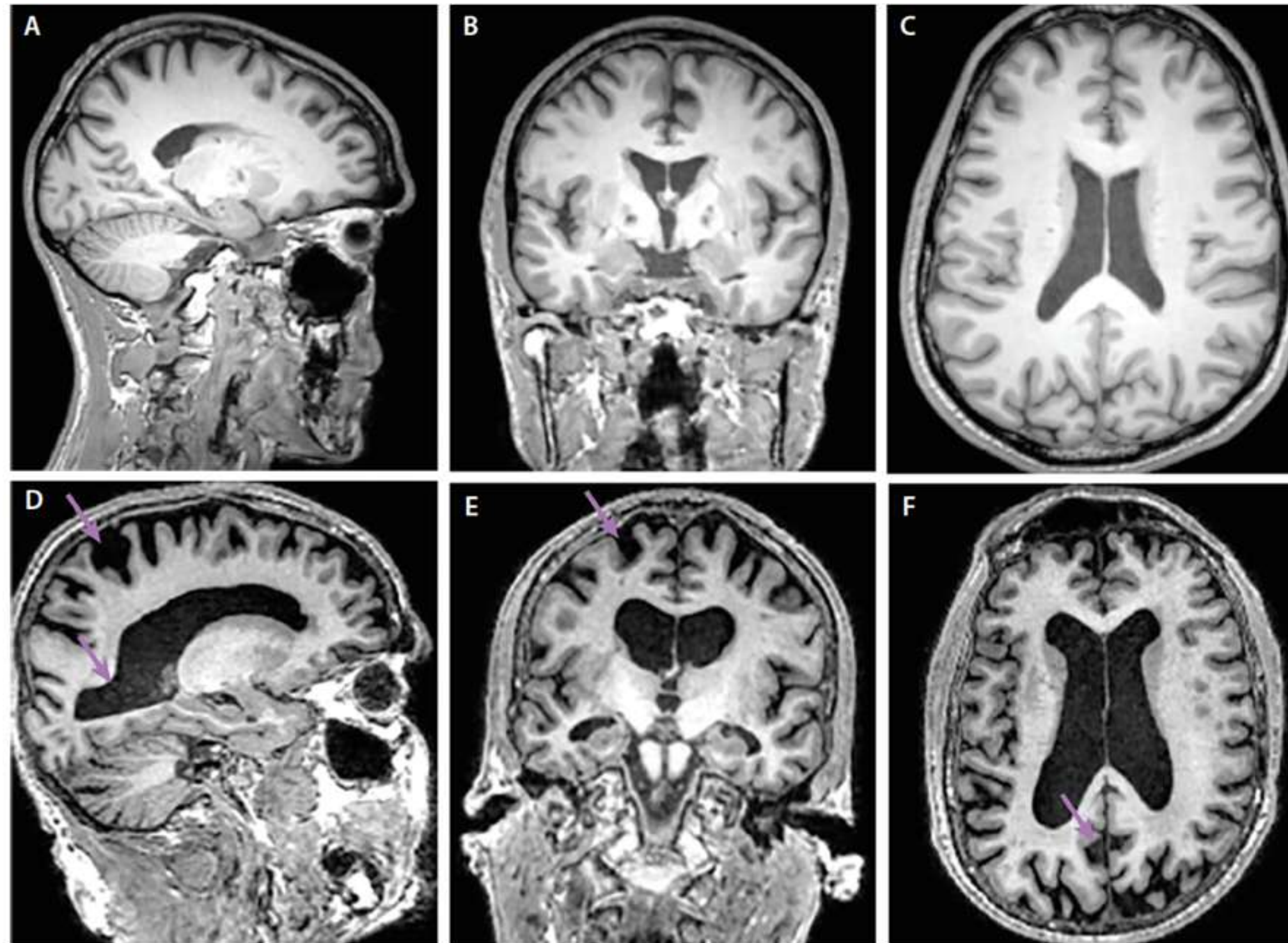
*stratégies seront abordées dans les ateliers à venir

- Les changements cognitifs liés à l'âge ne sont pas fatals et ne doivent pas être considérés comme une maladie
- Les difficultés qui en découlent ne sont pas insurmontables
- Elle peuvent être compensées par un état d'esprit positif et l'application de stratégies adaptées

Le vieillissement pathologique, ou « démence »

- Atteintes cérébrales qui mènent à un déclin cognitif significatif, qui interfère avec le **fonctionnement** au quotidien et l'**autonomie** de la personne

Pas une, mais des démences...



Koran, 2019. Practical Neurology

Selon la localisation des lésions : différentes formes de démence avec différentes manifestations/symptômes.

La démence est-elle inévitable lorsqu'on avance en âge ?



Louise, 100 ans au printemps 2022

Est-ce une fatalité ? Non -> Louise va fêter ses 100 ans et continue à être très active.



Pourquoi certaines personnes semblent oublier ...de vieillir ?



Personnes décédées avec Alzheimer sans en avoir subi les symptômes -> sorte d'Alzheimer asymptomatique !

Concept de Réserve Cognitive

- Capacité du cerveau à **maintenir un bon fonctionnement cognitif malgré les années qui passent**
- Les personnes qui ont une plus grosse Réserve ont un **déclin cognitif moins marqué et un risque de démence réduit**

Réserve cognitive : idée du stock dans lequel on vient puiser ; plus au départ donc on peut puiser dedans plus longtemps

Concept de Réserve Cognitive



Garde-manger, tout notre vie on construit notre réserve, plus on vieillit, plus on a de la misère à aller chercher des réserves. Mais on possède de bonnes réserves!

La réserve cognitive... comment ça marche ?

•Résistance :

retarder l'apparition des atteintes cérébrales liées au vieillissement : le cerveau reste intact plus longtemps

L'âge biologique plus jeune que l'âge réel

•Résilience :

rester plus fonctionnel malgré un certain niveau de dommage cérébral : la pathologie est présente mais a peu d'impact

cerveau trouve des façons de compenser malgré les zones endommagées Ex: farine de blé (zone cerveau) affectée et on va utiliser une autre farine (réserve) et donc peut quand même faire des crêpes (tâche)

La réserve cognitive... comment ça marche ?

La réserve cognitive modifie **l'amplitude du déclin** et le **risque de démence**, ainsi que son **impact** sur le fonctionnement

La **manifestation** de la démence peut grandement varier selon les individus

Quels sont les facteurs déterminants ?

FACTEURS DE PROTECTION

- Stimulation intellectuelle
- Utilisation de stratégies cognitives adaptées
(Et d'autres à découvrir grâce au projet L'Abécédaire...)

FACTEURS DE RISQUE

- Santé cardio-vasculaire (éviter/traiter hypertension,)
(Et d'autres à découvrir grâce au projet L'Abécédaire...)



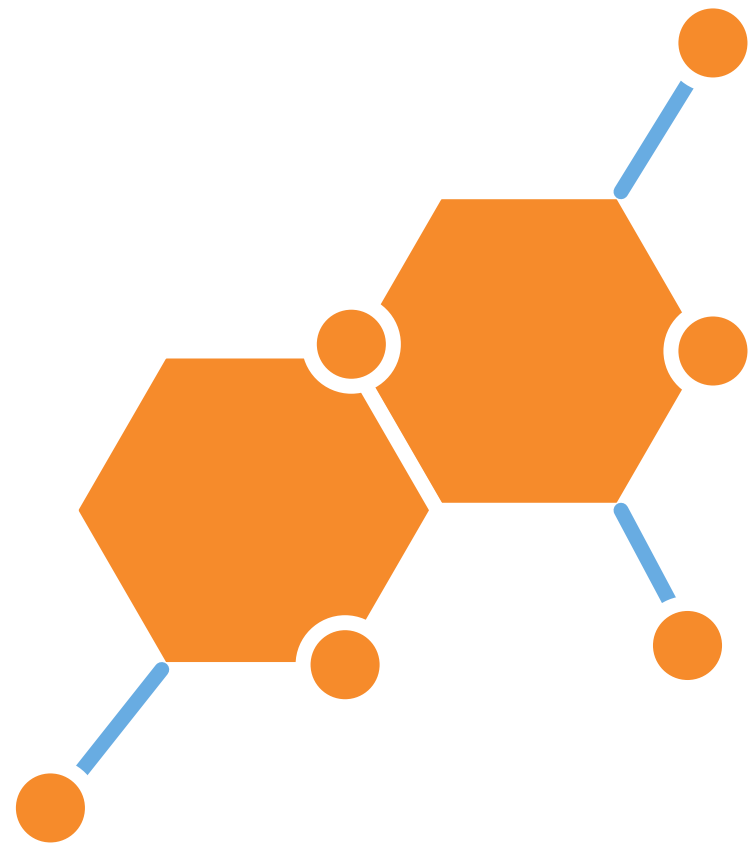
Facteurs modifiables





Nos habitudes de vie permettent de se construire une **réserve cognitive**, qui va diminuer nos risques de développer une démence et/ou en diminuer la gravité des symptômes

Et quand nos prédispositions génétiques sont défavorables ?



•« Plusieurs membres de ma famille sont atteints d'Alzheimer... Est-ce peine perdue pour moi ? »

•La génétique n'explique environ que **7 % à 10%** des cas de démence

oui il y a un facteur génétique, mais pas une fatalité! pas le plus déterminant

•La prédisposition génétique peut être **compensée** par un mode de vie sain et actif !

Conclusion



• Les difficultés cognitives liées au vieillissement normal ne sont pas insurmontables

- Elle peuvent être compensée par :
- Un état d'esprit positif
- Un mode de vie sain et actif
- L'utilisation de stratégies cognitives adaptées



• Le risque de démence et/ou son impact sur le fonctionnement peuvent être aussi être diminués

Conclusion

- Le cerveau est malléable et un entraînement adapté peut permettre d'améliorer ses capacités cognitives à tout âge
- Il n'est donc jamais trop tard pour commencer !



Peut commencer à tout âge! Il n'est jamais trop tard.

Le mot de la fin... sur l'importance de la langue !



- La facilité de communication

- Le confort et la confiance



- Il est important de pouvoir bénéficier de services dans la langue de notre choix.



Profitions-en lorsqu'ils sont proposés !

Même chez les gens bilingues, on peut perdre la capacité à s'exprimer ou à comprendre notre 2e langue. La démence est une question délicate qu'on est plus à l'aise de s'exprimer dans notre langue maternelle.

Merci!



Question

Est-ce que je réduis mes risques de développer de la démence si je fais beaucoup de sudoku ou des mots cachés?

1) Transfert sur la vie quotidienne

Certains programmes d'entraînements cérébraux ont été testés et améliorent la cognition. Mais à quel point ces exercices améliorent notre fonctionnement quotidien? C'est la question qu'on doit se poser. Le contexte de la vie quotidienne est important. On doit apprendre des stratégies pour effectuer nos tâches de tous les jours avec aisance. Les exercices cognitifs que nous faisons doivent avoir un transfert sur nos habitudes quotidiennes.

2) Diversité et difficulté

La clé avec ces exercices c'est d'en faire de plusieurs sortes. Par exemple, pas seulement faire des sudoku, car comment ça va nous aider pour mémoriser le fonctionnement de la machine à café? On doit faire différents exercices pour travailler plusieurs fonctions de notre cerveau et **diversifier** ses activités pour augmenter le nombre de chance de transfert dans nos tâches quotidiennes. Les activités doivent être **difficiles**, sinon il n'y aura pas de nouveaux transferts de connexion dans notre cerveau. Le cerveau doit travailler à développer de nouveaux chemins.

3) Ça doit être plaisant!

Il faut avoir du plaisir pour qu'on fasse ces activités avec constance et non seulement au début de l'année suite à une résolution. Le plaisir de l'activité procure de la dopamine qui contribue à notre bien-être.