

S'aider à vieillir...

Le nombre d'individus âgés de 65 ans et plus augmentera de façon considérable au cours des prochaines années, atteignant plus de 20 % de la population dans les pays industrialisés d'ici 2025. Si on se fie aux stéréotypes et aux préjugés entourant la personne âgée, on pourrait croire qu'une catastrophe nous attend. En effet, on associe souvent le vieillissement à une diminution des activités, l'isolement social, une perte de la joie de vivre et surtout, à un déclin progressif des fonctions intellectuelles. Et pourtant...



Les recherches actuelles dans le domaine du vieillissement montrent clairement que le vieillissement cognitif n'est pas un phénomène homogène et que certaines personnes maintiennent un style de vie actif et jouissent de performances cognitives impressionnantes malgré un âge avancé. En effet, le vieillissement cognitif n'atteint pas toutes les fonctions cognitives de la même façon et au même moment. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ces différences entre les individus. Il peut y avoir des aspects génétiques qui font que l'on vieillit plus ou moins bien mais on sait maintenant que différentes composantes du style de vie comme le niveau de scolarité, l'activité physique, les activités stimulantes intellectuellement, voire même le réseau social, jouent un rôle important.

Avec l'âge, il est vrai qu'on traite l'information moins promptement. On arrive moins bien à se rappeler et à utiliser des renseignements que l'on vient juste de recevoir. On a également plus de difficulté à sélectionner les informations pertinentes. Faire deux choses à la fois, comme conduire en cherchant un poste sur la radio, devient plus ardu. Mais le cerveau est un organe surprenant. Il devient moins performant, mais il peut apprendre à compenser ses faiblesses. On a découvert, grâce aux techniques d'imagerie cérébrale, que les personnes âgées utilisent leur cerveau différemment des jeunes pour parvenir aux mêmes performances. Les chercheurs croient que ces différences reflètent des processus mis en place pour compenser les pertes neuronales qui sont normalement associées au vieillissement.

Quelques stratégies offrent des pistes intéressantes pour garder une bonne santé cognitive ;

- 1- La stimulation intellectuelle.** On doit non seulement rester actif sur le plan cérébral, mais aussi chercher les défis : sortir de sa zone de confort, comme apprendre une nouvelle langue, par exemple. Cela a un effet bénéfique sur le fonctionnement intellectuel. Différentes études suggèrent que la stimulation intellectuelle pourrait favoriser la cognition et pourrait permettre de ralentir le déclin cognitif.
- 2- L'activité physique.** Une personne sédentaire qui se met à pratiquer des activités aérobiques plusieurs fois par semaine augmente sa performance à certains tests cognitifs. Pour qu'il y ait un effet sur le cerveau, il faut une amélioration de la condition physique. Les activités doivent donc être vigoureuses et faites plusieurs fois par

semaine. En effet, lorsqu'on compare un programme d'entraînement aérobic (marche rapide) et un programme ne ciblant que la force et la souplesse chez des âgés sédentaires en bonne santé, on observe que les participants du groupe aérobic montrent une nette amélioration des fonctions cardio-respiratoires, et une meilleure performance cognitive. Cette amélioration cognitive serait due à plusieurs facteurs, dont une augmentation de la vascularisation des tissus cérébraux en plus d'améliorer la santé cardiorespiratoire, la pratique régulière d'une activité physique réduit l'incidence des maladies liées à l'âge, telles les maladies coronariennes, le diabète, l'hypertension, l'ostéoporose et certains types de cancer. L'activité physique prévient donc l'apparition d'un certain nombre de phénomènes préjudiciables associés au vieillissement et génère, chez les personnes âgées, un mieux-être physique accompagné, sur le plan psychologique, d'un sentiment de satisfaction.

- 3- **L'alimentation.** Il n'existe pas de régime antiâge qui ralentisse le déclin intellectuel. Toutefois, une mauvaise alimentation peut entraîner des carences qui provoqueront des troubles cognitifs. De la même façon, une alimentation santé (légumes verts, faible en viande rouge et en gras polyinsaturée) a été associée à un meilleur vieillissement cognitif. Il faut avoir une alimentation complète et équilibrée.
- 4- **Une vie sociale active.** Il faut éviter le retrait social. Le déclin cognitif peut pousser une personne à s'isoler par peur d'oublier le nom des gens rencontrés. Toutefois, on sait aussi que le fait d'avoir un réseau social riche et de qualité est associé à une meilleure santé tant physique que cognitive. Si une personne veut se donner toutes les chances, sa quatrième stratégie est d'entretenir son cercle de connaissances. D'ailleurs, fréquenter sa famille et ses amis permet d'avoir une certaine stimulation intellectuelle et, souvent, d'être plus actif physiquement.

Finalement, un vieillissement réussi, c'est

- trouver des stratégies pour continuer à réaliser des activités, quitte à ce que ce ne soit pas de la même façon.
- s'épanouir plutôt que de se flétrir
- être heureux à ce stade de sa vie
- trouver son équilibre personnel entre les gains et les pertes à cette période de sa vie.



Références:

- Les troubles de la mémoire et le vieillissement / BELLEVILLE, Sylvie. Psychologie Québec, 2004 (Mai), p. 22-24.
- Le vieillissement cognitif chez les personnes âgées en bonne santé : une remise en question des notions défaitistes classiques / BHERER, Louis. Cardinale, 2005, vol. 17 (7 (sept.)), p. 8-12.
- Comment réussir son vieillissement : des secrets au coeur du cerveau / GARNIER, Emmanuèle. Le Médecin du Québec, 2008, vol. 43 (12), p. 23-27.
- L'impact de la condition physique sur le vieillissement cognitif / RENAUD, Mélanie ; BHERER, Louis. Psychologie & neuropsychiatrie du vieillissement, 2005, vol. 3 (3 (sept)), p. 199-206.