

Renforcer les fonctions cognitives chez la personne âgée

Mots clés :
Personne âgée
Fonction cognitive
Perte d'autonomie
Prévention

La perte d'autonomie chez la personne âgée dépend pour beaucoup de son activité physique et de son état nutritionnel¹. Mais la qualité et la rapidité des processus cognitifs contribuent aussi aux activités de la vie quotidienne, aux possibilités de déplacement, à la conduite automobile. Plusieurs études ont permis de comprendre les enjeux du maintien d'une bonne fonction cognitive et les moyens à mettre en œuvre pour la conserver, voire l'améliorer chez les personnes âgées en bonne santé^{2,3}.

Facteurs cognitifs et capacités fonctionnelles

Les fonctions cognitives (mémoire, raisonnement, fonctions exécutives, rapidité des processus) déclinent avec l'âge, ce qui peut jouer sur les comportements, la mobilité, les activités de la vie quotidienne, la conduite automobile, le risque de chute. Leur rapidité, en particulier celle des processus visuels (mesurée par le test UFOV) joue sur les capacités de conduite automobile, le risque de chute, le périmètre d'autonomie autour du domicile (*life space*). Une revue de la littérature a montré chez des personnes âgées en bonne santé, exemptes de toute démence, vivant à domicile, les effets négatifs non négligeables d'un déclin cognitif, même léger, s'ajoutant à ceux des facteurs médicaux, sociologiques et sensoriels².

Stimuler les fonctions cognitives est bénéfique

Aucun médicament n'a d'efficacité démontrée. En revanche, la stimulation des fonctions cognitives centrées sur la mémoire, l'attention, les fonctions exécutives, est bénéfique dans de nombreuses études, à côté des actions sur l'activité physique, la nutrition, les activités psychosociales³ : 14 études d'une revue générale, dont 2 avec un suivi de 2 ans et une de 5 ans, montrent un bénéfice sur au moins l'un de ces aspects³. Les méthodes utilisées et les modes d'évaluation étaient très divers, ciblés le plus souvent sur la mémoire, mais aussi sur le raisonnement autour des problèmes de la vie quotidienne. Dans l'une des études, il était montré que la qualité de vie et le bien-être étaient améliorés.

Que conclure pour notre pratique ?

Le « bien vieillir » dépend de la qualité des fonctions cognitives, autant que de l'activité physique et de l'alimentation. Les fonctions cognitives conditionnent en particulier les activités de la vie quotidienne, le périmètre d'autonomie autour du domicile, le risque de chutes, la conduite automobile, tous facteurs d'autonomie.

Diverses méthodes peuvent renforcer les fonctions cognitives chez la personne âgée. La réserve cognitive va en s'affaiblissant avec l'âge, mais on peut limiter son déclin ou l'améliorer comme l'ont montré des études randomisées de formations avec stimulations cognitives.

Les stimulations cognitives doivent être proposées à toute personne âgée pour assurer son autonomie, sa qualité de vie et son bien être⁵. Au-delà des formations, des moyens plus simples peuvent être conseillés, comme les jeux de carte, mots croisés, ainsi de nombreuses activités sociales ou intellectuelles. De nombreuses études observationnelles ont été consacrées à tous ces moyens. Nous y reviendrons.

Bénéfice à moyen et long terme

Une cohorte de 2832 personnes (âge moyen 73,6 ans) a été suivie 5 ans⁴, randomisée en 1 groupe contrôle et 3 groupes intervention, ciblés respectivement sur la mémoire, le raisonnement ou la vitesse de processus, ceci au cours de 10 sessions de 1h. Une formation de rappel à 1 an ou 2 était réalisée pour un échantillon tiré au sort. Les capacités cognitives (résolution de problèmes) et les performances pour les activités de la vie quotidienne étaient meilleures dans les groupes intervention, surtout pour les formations ciblées sur le « raisonnement ». Le bénéfice était augmenté dans l'échantillon bénéficiant d'un rappel. Cette amélioration se maintenait à 5 ans.

Comment stimuler les fonctions cognitives ?

Chez les personnes âgées en bonne santé, les actions visant les « réserves cognitives » intriquent formation et stimulation, en cherchant à mobiliser la mémoire, les associations d'idées, les représentations d'images visuelles, plus rarement les raisonnements sur les activités de la vie quotidienne, la résolution de problèmes, les raisonnements abstraits. Les résultats sont positifs sur les tests de mémoire, d'attention, de fonction exécutive et de rapidité des processus. Ces méthodes restent cependant très abstraites : les auteurs de la revue de littérature suggèrent de développer et d'évaluer des programmes plus concrets comprenant des activités telles que mots croisés, sudoku, jeux de carte, implication dans des activités associatives³.

Références

- 1- Gallois P et al. Les règles d'or du « bien vieillir ». *Médecine*. 2009;5(10):456-62.
- 2- O'Connor M et al. Cognitive speed of processing training can promote community mobility among older adults. A brief review. *J Aging Res. On line* 22-5-2011 430802.
- 3- Tardif S, Simard M. Cognitive stimulation programs in healthy elderly: a review. *Int J Alzheimer Dis. On line* 15-8-2011 378934
- 4- Willis SL et al. Long-term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults. *JAMA*. 2006;296(23):2805-14.
- 5- Shumaker SA et al. Behavior-based interventions to enhance cognitive functioning and independence in older adults. *JAMA*. 2006;296(23):2852-4.