

Activités sociales ou intellectuelles, éléments du « bien vieillir »

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

Le « bien vieillir » dépend des fonctions cognitives, comme des activités physiques et de l'état nutritionnel. S'il est démontré que la stimulation cognitive est bénéfique (*Bibliomed* 643), les programmes proposés dans les essais sont complexes. Plusieurs études ont analysé l'influence d'activités sociales ou même individuelles et sédentaires plus proches de la vie quotidienne. Elles ont montré que ces activités étaient bénéfiques en termes de maintien de l'autonomie (maintien des activités de la vie quotidienne), des capacités cognitives, de prévention de la démence, mais aussi de réduction de la mortalité¹⁻⁵.

Participer à des activités sociales est associé à un moindre déclin des fonctions motrices

Une étude de cohorte (2812 personnes vivant à domicile suivies à 12 ans¹) montrait en 1999 l'association entre le faible niveau d'activités sociales des personnes âgées et l'augmentation de leur déclin cognitif.

Une cohorte plus récente a suivi durant 4,9 ans en moyenne 906 personnes âgées valides². Les auteurs ont évalué leurs fonctions motrices, autonomie, cognition, état vasculaire et articulaire, humeur. Six activités impliquant une interaction sociale (restaurant et activités sportives, bénévolats divers, voyages, visites aux amis, activités de groupe ou d'associations, activités religieuses) étaient cotées selon leur fréquence (une fois par an ou moins, plusieurs fois par an, par mois, par semaine, tous les jours ou presque). La plus faible participation à ces activités était associée à un plus rapide déclin des fonctions motrices (33% pour chaque point de diminution de ces activités, ce qui correspondait à 5 ans d'âge de plus) mais également à une augmentation de 65% du risque de perte d'autonomie et de 40% de mortalité, indépendamment des facteurs confondants (activité physique et cognitive, autonomie, masse corporelle, maladies chroniques...).

Une autre étude de cohorte récente (954 personnes suivies 5 ans en moyenne) a montré une réduction importante du risque d'incapacités motrices et une amélioration des activités de la vie quotidienne en fonction du niveau d'activités sociales³.

Que conclure pour notre pratique ?

La stimulation cognitive a sa place parmi les conseils donnés pour le « bien vieillir », autant que l'exercice physique. Des exercices spécifiques de stimulation cognitive peuvent être envisagés, mais il faut surtout privilégier les conseils concernant les activités de loisir. Celles qui demandent une participation active semblent préférables à des activités passives et solitaires telles que regarder la télévision.

Les multiples activités à conseiller peuvent être adaptées à chaque cas particulier. On peut retenir notamment l'intérêt des activités de groupe (activités « sociales »), mais aussi individuelles lorsqu'elles comportent une participation active (lecture, mots croisés...).

La stimulation cognitive semble associée à une réduction du risque de démence (Alzheimer ou autres). Il s'agirait donc d'un rôle spécifique, différent de la promotion des activités physiques et des conseils nutritionnels.

Lire tous les jours réduit la mortalité et semble ralentir le déclin cognitif

Une étude de cohorte a suivi pendant 8 ans 461 israéliens âgés de 70 ans en bonne santé⁴. La lecture quotidienne (62% à 70 ans et 68% à 78 ans) était associée, comme dans d'autres études, à une réduction de la mortalité chez les hommes, bien qu'il s'agisse d'une activité solitaire et sédentaire. Dans une autre étude chez des personnes de 92 ans, lire, regarder la télévision, écouter la radio quelquefois ou quotidiennement, était prédictif d'une meilleure survie à 2 ans, en fonction de la fréquence de ces activités solitaires et sédentaires. Cependant, une autre étude trouve des résultats opposés entre la télévision, essentiellement passive, et la lecture active, seule prédictive d'une réduction du déclin cognitif⁴.

Les activités de loisir sont-elles associées à un moindre risque de démence ?

Dans une cohorte américaine de 469 sujets de plus de 75 ans suivis 5 ans, les activités de loisir (lecture, mots croisés, jeux de société, danse, usage d'instruments de musique) étaient associées à une réduction du risque de démence. Les sujets dont la fréquence des d'activités était dans le tiers supérieur avaient un risque de démence réduit de 63% par rapport à ceux du tiers inférieur, sans qu'il y ait d'association entre le niveau d'activité physique et le risque de démence. Il semble que la stimulation cognitive soit en cause⁵.

Références

1. Bassuk SS et al. Social disengagement and incident cognitive decline in community-dwelling elderly persons. *Ann Int Med.* 1999;131:165-73.
- 2- Buchman AS et al. Association between late-life social activity and motor decline in older adults. *Arch Int Med.* 2009;169(12):1139-46.
- 3- Bryan DJ et al. Relation of late-life social activity with incident disability among community-dwelling older adults. *J Gerontology A.* 2011;66A(4): 467-73.
- 4- Jacobs JM et al. Reading daily predicts reduced mortality among men from a cohort of community-dwelling 70-years-olds. *J Gerontology B.* 2008;63B(2):S73-S80.
- 5- Verghese J et al. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *NEJM.* 2003;348(25):2508-16.