

## **Stimulation Cognitive et Prévention**

*C. Herrera, C. Touzet et B. Alescio-Lautier*

Université de Provence, UMR-CNRS 6149, Pôle Cerveau, Comportement, Cognition,  
Laboratoire de Neurosciences Intégratives et Adaptatives,  
3 place Victor Hugo, 13331 Marseille, France

L'avancée en âge entraîne un déclin progressif de certaines fonctions cognitives. De nombreuses études ont montré que ce déclin n'est pas inéluctable et que les aînés bénéficient d'une plasticité neuronale. En effet, des études récentes se sont attachées à démontrer que le vieillissement des fonctions cognitives pouvait être plus ou moins freiné par des entraînements cognitifs en laboratoire (Ball et al, 2002). L'efficacité d'un entraînement cognitif dépend de sa capacité à améliorer le fonctionnement cognitif mais aussi de sa capacité à obtenir une généralisation des acquis à la vie quotidienne. Peu de travaux à ce jour ont permis de mettre en évidence un tel transfert.

Dans ce contexte, nous avons évalué l'efficacité d'un entraînement cognitif réalisé à domicile, avec un programme informatisé d'entraînement des capacités de mémoire et d'attention (**Mémo-Technik®**), chez des personnes âgées cognitivement normales, vivant à domicile et exprimant une plainte subjective de mémoire. Le groupe "entraînement cognitif" a été comparé à un groupe qui a participé, à domicile également, à des activités de loisirs cognitivement stimulantes, et à un groupe contrôle (aucune intervention). L'efficacité de l'entraînement cognitif a été évaluée en utilisant des mesures objectives et subjectives. Les évaluations pré et post-intervention ont été administrées aux trois groupes de sujets deux semaines avant le début de l'intervention et deux semaines après la fin de l'intervention.

Les résultats de l'étude ont montré qu'un entraînement cognitif de 3 mois (2 séances d'une heure par semaine durant 3 mois), réalisé à domicile, a amélioré les capacités cognitives entraînées, c'est-à-dire, la mémoire et l'attention. Cette amélioration a été généralisée à de nouvelles tâches faisant intervenir les processus de mémoire et d'attention. L'entraînement cognitif a aussi amélioré des tâches mesurant d'autres processus du fonctionnement cognitif tels que l'inhibition et la flexibilité (processus exécutifs). De plus, l'amélioration des capacités de mémoire et d'attention a amélioré les mesures subjectives de mémoire, d'estime de soi et de qualité de vie des personnes âgées.