



Vieillir en santé

Mémoire et attention

Maintenir les capacités mentales en vieillissant

Ce document s'adresse :

- aux personnes âgées
- à l'entourage de ces personnes

Ce document sert à :

- **S'informer** des choix disponibles pour maintenir notre mémoire
- **S'informer** des avantages et inconvénients de ces choix
- **Faire un choix** qui respecte nos priorités
- Préparer les personnes âgées et leurs proches **à discuter de ces choix**

Que sont les capacités mentales?

Les capacités mentales sont responsables de la mémoire, de l'attention, du langage, du jugement et de la capacité à prendre des décisions.

Pourquoi les capacités mentales sont importantes?

Les capacités mentales vous permettent de communiquer, de percevoir votre environnement, de vous concentrer, de vous souvenir d'un événement ou d'apprendre de nouvelles choses.

Les troubles légers de la mémoire et de l'attention

C'est normal pour les personnes de plus de 60 ans d'avoir une certaine baisse de capacités mentales.

Par contre, certaines personnes souffrent de maladies cérébrales. Ces maladies causent une baisse plus importante de leurs capacités mentales que la normale. Ces personnes peuvent avoir des pertes de mémoire, des problèmes d'attention, des difficultés à résoudre des problèmes, des difficultés de langage, ou avoir besoin d'aide pour effectuer des activités de la vie quotidienne.

Elles développent parfois des mécanismes pour compenser ces légers troubles de mémoire et de l'attention.

Au Québec, une personne aînée sur 10 souffre de tels troubles légers de la mémoire et de l'attention.



INTRODUCTION

Pour qui et pourquoi ?

Qui pourrait considérer faire des changements pour maintenir ses capacités mentales ?

Toutes les personnes âgées de plus de 65 ans gagnent à poser des gestes pour maintenir leurs capacités mentales.

C'est encore plus profitable pour les personnes qui souffrent de :

- maladie d'Alzheimer
- maladie de Parkinson
- maladies du coeur
- ou celles ayant eu un accident vasculaire cérébral

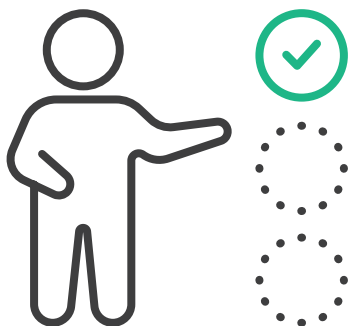
La dépression et l'apnée du sommeil peuvent entraîner des difficultés mentales qui s'apparentent aux troubles légers de la mémoire et de l'attention. Lorsque ces problèmes sont traités, alors les capacités mentales s'améliorent parfois.

Les conséquences des troubles de la mémoire et de l'attention

Les conséquences des troubles de mémoire et d'attention varient d'une personne à l'autre.

Sur 100 personnes présentant des troubles légers de mémoire et d'attention :

- environ 20 restent stables.
- environ 40 améliorent leurs capacités mentales au cours des 5 années suivant le diagnostic, mais la moitié développeront un trouble majeur plus tard.
- environ 40 progressent vers un trouble majeur au cours des 5 années suivant le diagnostic.



Tenir compte de vos priorités

Selon vos priorités, vous pouvez choisir ou non d'entreprendre un changement. Ce choix vous appartient, car :

- Plusieurs moyens sont disponibles pour maintenir votre mémoire et votre attention
- Ces changements peuvent avoir des effets positifs ou négatifs. C'est difficile de prédire leurs effets sur vous.
- Un changement à vos habitudes de vie sera plus facile si vous l'avez choisi vous-même.



PRIORITÉS

Exercice de clarification

Maintenez vos capacités mentales tout en respectant vos priorités

Cochez ce qui est le plus important pour vous. Ensuite, examinez les options qui y sont associées.

Maintenir ou améliorer mes capacités mentales

Vos options :



Activité physique adaptée aux personnes âgées (page 5)



Méditation ou activités corps-esprit (page 6)



Exercices de mémoire et de concentration (page 7)



Activités pour créer des liens sociaux (page 8)



Art-thérapie (page 10)

Améliorer ma santé cardiovasculaire

Vos options :



Activité physique adaptée aux personnes âgées (page 5)



Activités corps-esprit (page 6)

Améliorer ma qualité de vie

Vos options :



Exercices de mémoire et de concentration (page 7)

Prendre la chance que les choses s'améliorent d'elles-mêmes

Vos options :



Surveiller vos capacités mentales sans faire de changement (page 11)

Avoir accès à de nouveaux traitements

Vos options :



Participer à un projet de recherche (page 9)

Autre :

Indiquez les options pour maintenir vos capacités mentales qui permettent de respecter cette priorité :





Activité physique adaptée aux personnes âgées

Différents programmes d'activités physiques peuvent être adaptés aux personnes âgées. Ces activités peuvent se faire de façon individuelle, à la maison, alors que d'autres se pratiquent en groupe, sous supervision.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Il est recommandé de commencer lentement et d'augmenter l'intensité de manière graduelle. Une activité de bonne intensité donne une sensation de chaleur et fait respirer plus fort. Elle permet de tenir une conversation, mais pas de chanter.

Pour vous motiver : (1) fixer de petits objectifs à atteindre de façon graduelle (2) garder le compte de vos heures d'activités.

AVANTAGES

↑ Capacités mentales chez les personnes âgées en bonne santé

Faire de l'activité physique peut permettre de maintenir ou d'améliorer vos capacités mentales. C'est vrai pour les personnes présentant des troubles de mémoire et de l'attention. C'est aussi vrai pour les personnes ne présentant pas de tels troubles.

Autres bénéfiques pour la santé

L'activité physique peut vous aider à :

- réduire votre risque de maladies chroniques ou de décéder prématurément
- rester autonome dans vos activités de tous les jours
- améliorer votre condition physique et la santé de vos os
- réduire votre risque de maladies cardiovasculaires
- être de bonne humeur
- bien dormir.

INCONVÉNIENTS

↑ Problèmes aux articulations, muscles et tendons

Faire de l'activité physique peut entraîner des douleurs temporaires aux muscles.

Certaines personnes développent des problèmes aux muscles, aux os, ou aux articulations. Par exemple : tendinite, élongation musculaire, douleur aux articulations, aggravation de l'arthrose.

ASPECTS PRATIQUES

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de l'activité physique, on doit y consacrer du temps. On recommande :

- au moins 2 séances par semaine d'exercices de musculation.
- au moins 2h30 par semaine d'exercices aérobiques d'intensité modérée (par exemple, de la marche rapide) ou 1h15 par semaine si ils sont d'intensité élevée (par exemple, du jogging).



OPTIONS

Explorer les options



Méditation ou activités corps-esprit

Qu'est-ce que la méditation ? Elle consiste à s'entraîner à maintenir son attention pour empêcher l'esprit de se laisser emporter par les pensées qui surgissent sans arrêt. Elle consiste à se pratiquer à lâcher-prise et à se libérer des pensées négatives et néfastes. La méditation peut aussi représenter une pratique spirituelle pour certaines personnes.

Que sont les activités corps-esprit ? Elles combinent des mouvements, la concentration mentale et le contrôle de la respiration. Elles visent à améliorer la force, l'équilibre et la flexibilité. Elles comprennent le yoga, le Tai Chi, et le Qigong.

Vous avez le goût d'essayer ? Sachez que... Vous pouvez réaliser toutes ces activités dans des centres spécialisés. Vous pouvez aussi les pratiquer à la maison, en suivant les instructions d'un manuel ou encore des vidéos sur Internet.

AVANTAGES

↑ Capacités mentales

Faire des activités corps-esprit ou de la méditation peut permettre de maintenir ou d'améliorer vos capacités mentales.

Autre bénéfice : améliorer sa santé cardiovasculaire

Faire des activités corps-esprit, comme le pilates, peut permettre d'améliorer la santé cardiovasculaire.

INCONVÉNIENTS

↑ Nausée, douleurs aux articulations ou aux muscles

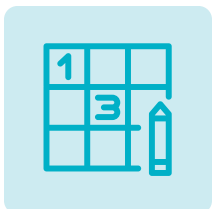
Faire des activités corps-esprit peut entraîner de la nausée, ou des douleurs aux articulations ou aux muscles.

ASPECTS PRATIQUES

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits des activités corps-esprit, on doit y consacrer du temps. Par exemple, pour ressentir les bienfaits du yoga, on devrait faire des séances d'environ 60 minutes, de 1 à 2 fois par semaine, durant plus de 8 semaines.





Exercices de mémoire et de concentration

Les exercices de mémoire et de concentration consistent en des activités et des jeux stimulants, comme la lecture, les mots croisés ou les sudokus. Ces exercices peuvent être réalisés de façon individuelle ou en groupe, ou encore sous supervision professionnelle.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Ces exercices peuvent se faire sur papier, sur Internet ou à l'aide d'applications que vous téléchargerez sur une tablette, un cellulaire ou un ordinateur.

AVANTAGES

↑ Capacités mentales

Faire des exercices de mémoire et de concentration peut améliorer les capacités mentales. Ces exercices fonctionnent pour des personnes présentant des troubles de mémoire et de l'attention. Ils fonctionnent aussi pour les personnes ne présentant pas de tels troubles.

↑ Qualité de vie

Faire des exercices de mémoire et de concentration peut permettre d'améliorer la qualité de vie. Ils sont bénéfiques pour tout le monde, avec ou sans troubles de mémoire et de l'attention.

INCONVÉNIENTS

↑ Stress de bien performer

Faire des exercices de mémoire et de concentration en groupe peut causer du stress. Par exemple, si on veut bien performer.

↑ Stress avec les technologies

Certaines personnes sont moins à l'aise avec les technologies. Pour elles, utiliser l'ordinateur pour faire des exercices de mémoire et de concentration peut être stressant.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

La plupart de ces exercices sont gratuits ou peu coûteux que ce soit sur papier, sur Internet ou avec une application.

Réaliser ces exercices sous supervision dans un centre spécialisé peut exiger des frais plus importants : d'environ 15 \$ par jour dans un centre de jour à 55 \$ de l'heure dans un centre privé.

OPTIONS

Explorer les options



Activités pour créer des liens sociaux

Les activités pour créer des liens sociaux permettent de développer des relations avec des personnes de notre communauté. Certaines permettent de rencontrer des personnes vivant les mêmes choses que nous. Voici des exemples d'activités pour créer des liens sociaux : faire du bénévolat, participer à des visites ou à des voyages organisés, prendre part à des groupes de discussions.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Dans certaines de ces activités, un responsable assure une bonne intégration de tous les participants.

AVANTAGES

↑ Capacités mentales

Participer à des activités pour créer des liens sociaux peut permettre d'améliorer vos capacités mentales.

↑ Satisfaction par rapport à sa vie

Participer à des activités pour créer des liens sociaux semble être une bonne manière d'améliorer notre satisfaction face à la vie. Toutefois, peu d'études existent sur ce sujet.

INCONVÉNIENTS

↑ Stress

Participer à des activités pour créer des liens sociaux peut générer du stress. C'est particulièrement vrai si une personne n'y participe pas volontairement.

↑ Gêne

Les activités sociales peuvent gêner certaines personnes.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

Vous pourriez avoir à déboursier de l'argent pour participer à certaines de ces activités.

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits des activités pour créer des liens sociaux, on doit y consacrer du temps.

Déplacement

Vous pourriez avoir à vous déplacer pour participer à certaines de ces activités. Les personnes avec une mobilité plus réduite devront donc trouver une manière de se déplacer pour y participer.



OPTIONS

Explorer les options



Participer à un projet de recherche

Les projets de recherche recrutent des personnes pour développer de nouvelles connaissances. Certains projets portent sur l'amélioration des capacités mentales, et consistent à exposer les personnes recrutées à des interventions novatrices, pour en évaluer l'efficacité.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Les chercheurs vous décriront en détails ce qui est attendu et répondront à toutes vos questions avant de vous demander si vous acceptez de participer. Même si vous acceptez de participer, vous pouvez changer d'avis par la suite et décider de cesser votre participation. Certains projets offrent des compensations aux participants pour les dédommager pour le temps ou les autres frais associés à la participation.

AVANTAGES

Sentiment d'utilité

Participer à un projet de recherche permet de contribuer au développement de connaissances scientifiques qui pourraient aider d'autres personnes comme vous dans le futur. Cela pourrait vous permettre de vous sentir utile.

Accès à des nouveaux traitements

Participer à un projet de recherche pourrait vous permettre d'essayer un traitement prometteur. Certains de ces traitements ne sont pas encore disponibles.

Meilleur suivi de santé

Participer à un projet de recherche pourrait vous permettre d'être suivi par une équipe spécialisée. Ainsi, vous pourriez obtenir plus d'information sur votre condition de santé.

INCONVÉNIENTS

Ne pas pouvoir choisir son traitement

La participation à un projet de recherche peut consister à être assigné au hasard à une condition expérimentale. Ne pas pouvoir choisir votre propre traitement pourrait vous décevoir.

Efficacité inconnue

Participer à un projet de recherche n'offre aucune garantie quant à l'efficacité des traitements évalués.

Effets secondaires potentiels

Participer à un projet de recherche peut entraîner des effets secondaires. Ces risques sont toujours présentés aux personnes intéressées pour qu'elle choisissent si elle désirent ou non participer.



OPTIONS

Explorer les options



Art-thérapie

L'art-thérapie est un processus thérapeutique basé sur l'expression créative spontanée. Elle peut comprendre les arts visuels, comme la peinture ou la sculpture. Elle peut aussi comprendre les arts littéraires ou la performance, comme le théâtre.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... L'art-thérapie se pratique sous la supervision d'un thérapeute agréé. Elle peut se pratiquer de manière individuelle ou en groupe.

AVANTAGES

↑ Capacités mentales

Participer à des ateliers d'art-thérapie peut permettre d'améliorer vos capacités mentales.

↓ Symptômes dépressifs et anxiété

Participer à des ateliers d'art-thérapie peut permettre de réduire les symptômes dépressifs et l'anxiété.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

Vous pourriez avoir à déboursier de l'argent pour participer à des séances d'art-thérapie. Les centres de jour peuvent exiger des frais de 15\$ pour une visite d'une journée. Ce montant peut inclure d'autres activités.

Déplacement

Vous pourriez avoir à vous déplacer pour faire de l'art-thérapie. Au Québec, l'art-thérapie est offerte dans les centres de jour.

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de l'art-thérapie, on doit y consacrer du temps. Le minimum à prévoir est de la pratiquer pendant quelques mois.





Surveiller vos capacités mentales sans faire de changement

Il est possible que vous préféreriez ne rien changer pour le moment, c'est-à-dire : ne pas entreprendre de traitement, ne pas modifier vos habitudes de vie. Si c'est votre cas, vous pouvez simplement surveiller de près l'évolution de vos capacités mentales. Il vous sera toujours possible d'entreprendre des changements plus tard.

AVANTAGES

Éviter les efforts sachant que les résultats sont incertains

Entreprendre des changements pour améliorer ses capacités mentales ne donne pas toujours les résultats escomptés. Faire des efforts sans avoir de résultats peut être décevant. Ainsi, choisir de ne pas entreprendre de changements évite des déceptions lorsque cela ne donne pas de résultats.

Prendre la chance que les capacités mentales s'améliorent d'elles-mêmes

Certaines personnes améliorent leurs capacités mentales sans faire de changement à leur mode de vie.

↓ Inconvénients associés aux options disponibles

Toutes les options disponibles pour améliorer les capacités mentales engendrent certains inconvénients. Ces inconvénients sont présentés dans les autres sections de ce document. Les personnes qui n'entreprennent aucun nouveau traitement ou qui n'apportent aucun changement à leur mode de vie n'auront aucun de ces inconvénients.

INCONVÉNIENTS

↓ Chances d'améliorer ses capacités mentales

Surveiller vos capacités mentales sans faire de changement diminue vos chances d'améliorer vos capacités mentales.

↑ Sentiment d'impuissance

Certaines personnes choisissent de ne pas entreprendre de changements pour limiter les troubles de mémoire et d'attention. Ne rien entreprendre peut leur causer des sentiments d'impuissance et de détresse.

CHOISIR UNE OPTION

Quelle option préférez-vous ?

Êtes-vous confortable avec votre décision ?	OUI	NON
S Sûr de moi : Je suis certain du meilleur choix pour moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U Utilité de l'information : J'ai le sentiment d'avoir toute l'information nécessaire sur les bons et les moins bons côtés des options disponibles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
R Risques et bénéfices à balancer : J'ai le sentiment de savoir ce qui est important pour moi à l'égard des avantages et des inconvénients qui sont associés à entreprendre ou non l'une de ces options	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E Encouragement et soutien des autres : J'ai tout le soutien dont j'ai besoin pour faire mon choix.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SURE TEST
© O'CONNOR & LÉGARÉ 2008

RESSOURCES

Pour connaître les ressources communautaires disponibles dans votre région :



Composez le 211 ou visitez le site Internet 211quebecregions.ca

Le 211 réfère les personnes vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux. C'est un service gratuit, disponible partout au Canada.

Pour connaître les ressources disponibles sur Internet :



**Visitez le site Vieillirensanté.ulaval.ca
Section *Mémoire et attention***

Pour recevoir des conseils et être orienté vers les ressources de santé et services sociaux :



Composez le 811



GLOSSAIRE

Définitions

Maladies cardiovasculaires

Ensemble de problème affectant le cœur et les vaisseaux sanguins. Comprennent, entre autres, l'angine de poitrine, l'infarctus, l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux.

Exercice aérobique

Activité physique qui fait travailler le cœur et la respiration pendant plusieurs minutes. Des exemples d'exercices aérobiques sont : la marche rapide, le vélo, la natation, le ski de fond.

Santé cardiovasculaire

La santé cardiovasculaire concerne les comportements liés au mode de vie (maintenir un poids santé, ne pas fumer, faire de l'activité physique et manger sainement) et les indicateurs de santé (cholestérol, tension artérielle et glycémie).

Tai Chi

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une gymnastique énergétique globale de la médecine traditionnelle chinoise qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Qi gong

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchainent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

Pilates

Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à d'objets (ballons, ressorts, élastiques). Ces objets induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Attention

Capacité à être alerte, à maintenir sa concentration sur une tâche donnée en dépit de ce qui se passe autour, ou à diviser son attention entre plusieurs tâches simultanément.

Accident vasculaire cérébral

Survient lorsque l'apport de sang vers une région du cerveau est interrompu, privant les cellules du cerveau d'oxygène et des éléments nutritifs essentiels à leurs fonctions, ce qui les endommage.

Apnée du sommeil

Maladie sérieuse qui provoque des arrêts répétitifs de la respiration durant le sommeil.



À PROPOS DE CET OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION

Auteurs

- Anik Giguère, PhD*
- Sarah Maranda-Pelletier
- Juliette Monette, Étudiante B.Psy

*Pour plus d'information, contactez : anik.giguere@fmed.ulaval.ca

Références

Les sources scientifiques utilisées pour rédiger cet outil sont disponible sur le site https://www.vieillirensante.ulaval.ca/fileadmin/documents/Memoire_References.pdf.

Niveau de lisibilité

Niveau moyen : secondaire (Scolarius = 90);
Niveau maximum : secondaire (Scolarius = 119)
(<https://www.scolarius.com/>)

Patients inclus

Plusieurs personnes ont contribué à la conception du modèle de la Boîte à décision : des professionnels de la santé, des personnes âgées et des proches aidants. Leur contribution s'est déroulée dans le cadre de projets de recherche.

Graphisme : Camille Lepage-Pérusse

Services-conseils de réécriture en langage clair et simple : [Autrement dit](#)

Conflits d'intérêt et financement

Aucun conflit d'intérêt à déclarer.

Le développement de cet outil a été réalisé grâce à l'appui financier du Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC) et du Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées. Aucune des parties, que ce soient les organisations subventionnaires, les organisations affiliées et les auteurs, ne retire d'intérêts des décisions prises par les personnes âgées à la suite de leur utilisation de cette Boîte à décision.

Version : 2.0

Date de publication : Septembre 2021

Date de la recherche bibliographique :
Avril 2020

Prochaine mise à jour : Avril 2023

© Université Laval, 2021

Citer cet outil

A. Giguère, S Maranda-Pelletier, J Monette (2021). Mémoire et attention: Maintenir les capacités mentales en vieillissant [Disponible en français]. Outil d'aide à la décision de la série Boîte à décision. Disponible au <https://www.vieillirensante.ulaval.ca/>.

