

RÉFÉRENCES

MÉMOIRE ET ATTENTION

Introduction

Association québécoise des neuropsychologues. 2021. Les fonctions cognitives. <https://aqnp.ca/la-neuropsychologie/les-fonctions-cognitives/>

La société Alzheimer de Québec. 2021. <https://www.societealzheimerdequebec.com>

Pottie, K., Rahal, R., Jaramillo, A., Birtwhistle, R., Thombs, B. D., Singh, H., ... Bacchus, M. (2015). Recommendations on screening for cognitive impairment in older adults. *CMAJ*.

Kriebel-Gasparro, A. (2020). Update on Treatments for Cognitive Decline in Alzheimer's Disease. *Journal for Nurse Practitioners*, 16(3), 181-185. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2019.12.016>

Robert L. Kane, M.D. Mary Butler, Ph.D., M.B.A. Howard A. Fink, M.D., M.P.H. Michelle Brasure, Ph.D., M.L.I.S. Heather Davila, M.P.A. Priyanka Desai, M.H.P. Eric Jutkowitz, B.A. Ellen McCreedy, Ph.D. Victoria A. Nelson, M.Sc. J. Riley McCarten, M.D. Colli, L. P. (2017). Interventions To Prevent Age-Related Cognitive Decline, Mild Cognitive Impairment, and Clinical Alzheimer's-Type Dementia. *AHRQ*, (188). <https://doi.org/https://doi.org/10.23970/AHRQEPCCER188>.

Langa, K. M., & Levine, D. A. (2014). The diagnosis and management of mild cognitive impairment: a clinical review. *Jama*, 312(23), 2551-2561.

Mitchell & Shiri-Feshki. [2009]. "Rate of progression of mild cognitive impairment to dementia—meta-analysis of 41 robust inception cohort studies". *Acta Psychiatr Scand* 119(4):252-265.

Alzheimer Society. [accessed July 2016]. "Mild cognitive impairment". <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia/related-conditions/mild-cognitive-impairment>.

Activité physique adaptée aux personnes âgées

Capacités mentales chez les personnes âgées en bonne santé

Gasquoine & Chen. [2020], *Applied Neuropsychology:Adult*, 3;1-9. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 50 études expérimentales, incluant 11 études rapportant des données sur les capacités mentales des personnes âgées qui pratiquent de l'activité physique; Participants: 2115 personnes de plus de 60 ans en bonne santé; Intervention: Activité physique structurée accompagné de mesures neuropsychologiques; Suivi: Varie de 12 à 104 semaines.

Biazuz-Sehn et al. [2020], *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 89:104048. Devis : Revue systématique et méta-analyse de 27 études expérimentales, incluant 16 études rapportant des données sur les capacités mentales; Participants : 1473 personnes de plus de 60 ans avec un troubles neurocognitif léger; Intervention: Activité physique structurée ayant pour but d'améliorer au moins une composante de la condition physique; Suivi: Varie de 8 à 52 semaines.

Autres bénéfiques pour la santé

Nelson et al. [2007]. *Med Sci Sports Exerc*;39(8):1435-45. Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.

Problèmes aux articulations, muscles et tendons

El-Khoury et al. [2013]. *BMJ* 2013, 347 :f6234. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 17 études contrôlées randomisées, incluant 2 études rapportant des données sur les effets indésirables de l'activité physique; Participants: 4305 personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile; Intervention: Activité physique (p. ex. Tai-chi, exercice d'équilibre, force musculaire) en vue de prévenir les chutes; Suivi: 6 mois à 30 mois.

Liu, C.-j., & Latham, N. K. [2009]. *Cochrane Database Syst Rev*(3). Devis: Revue systématique et méta-analyse de 121 études contrôlées randomisées, incluant 43 études rapportant des données sur les effets indésirables de l'activité physique; Participants: 6700 personnes âgées de plus de 60 ans; Intervention: Entraînement progressif en puissance; Suivi: Depuis la fin de l'intervention jusqu'à 1 an après la fin de l'intervention.

Temps requis

Lee et al. [2017]. Exercise prescriptions in older adults. Recommendation de l'American Academy of Family Physicians. *Am. Fam. Physician* 95, 425-432 (2017).

Méditation ou activités corps-esprit

Capacités mentales

Chan et al. [2019]. *The Gerontologist*, 59(6), e782-e790. Devis: Méta-analyse de 41 études expérimentales rapportant des données sur les capacités mentales chez les personnes âgées qui font des exercices de corps et d'esprit; Participants: 3551 personnes de plus de 60 ans en bonne santé cognitive ou présentant des troubles neurocognitifs légers; Intervention: Exercices de corps et d'esprit structurés comme de la méditation, du Tai chi ou du Qi qong; Suivi: plus de 12 semaines d'environ 3 à 7 séances par semaine.

Yang et al. [2020], *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020:3620534, Devis: Revue systématique et méta-analyse de 10 études expérimentales, incluant 6 études rapportant des données sur les capacités mentales des personnes âgées pratiquant le Tai Chi; Participants: 1123 personnes de 60 ans et plus avec déclin cognitif; Intervention: Tai Chi; Suivi: Varie entre 4 et 40 semaines. La durée de l'intervention varie de 30 à 120 minutes.

Autre bénéfique : améliorer sa santé cardiovasculaire

Bueno de Souza et al. [2018]. *Am J Phys Med Rehabil*, 97:414-25. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 9 études contrôlées randomisées, incluant 3 études rapportant des données sur la capacité cardiovasculaire; Participants: 127 personnes âgées de 60 ans et plus sans problème de santé spécifique; Intervention: Pilates sur matelas; Suivi: Varie de 4 à 24 semaines.

Nausées, douleurs aux articulations ou aux muscles

Chang et al. [2019]. *Am J Chin Med*, 47:301-22.

Devis: Revue systématique et méta-analyse de 14 études contrôlées randomisées, incluant 5 études rapportant des données sur les effets néfastes; Participants: personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Exercices de qigong ; Suivi: 4 jours à 6 mois.

Sivaramakrishnan et al. [2019]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1):33.

Devis: Revue systématique et méta-analyse de 18 études contrôlées randomisées, incluant 7 études rapportant des données sur l'équilibre; Participants: 265 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Cours de yoga ; Suivi: 4 à 28 semaines.



Temps requis

Youkhana et al. [2016]. Age Ageing, 45 [1], 21-29. Devis : Revue systématique de 6 études randomisées contrôlées incluant 3 études sur la mobilité physique; Participants : 90 personnes âgées entre 63 et 84 ans ; Intervention: 60-90 min de yoga, 1-2 fois par semaine, pendant 8-24 semaines au total; Suivi: 8 à 24 semaines.

Exercices de mémoire et de concentration

Capacités mentales

Gates et al. [2020], Cochrane Database of Systematic Reviews, (2), CD012277; Devis: Méta-analyse de 8 études, incluant 2 études expérimentales rapportant des données sur les capacités mentales des personnes âgées qui font des exercices de mémoire et de concentration; Participants: 232 personnes de plus de 65 ans sans déclin cognitif; Intervention: Exercices de mémoire et de concentration; Suivi: La durée de l'intervention est de plus de 12 semaines.

Gavelin et al. [2020], Neuropsychology Review, 30(10):167-193; Devis: Synthèse de revues systématiques, incluant 2 revues systématiques rapportant des données sur les capacités mentales; Participants: Personnes de plus de 50 ans avec ou sans déclin cognitif; Intervention: Exercices de mémoire et de concentration; Suivi: Non-rapporté

Hill et al. [2017], Am J Psychiatry, 174(4):329-340, Devis: Revue systématique et méta-analyse de 29 études expérimentales, incluant 17 études rapportant des données sur les capacités mentales chez les personnes qui font des exercices de mémoire et de concentration; Participants: 663 personnes qui sont âgées en moyenne de 60 ans et qui ont des déficits cognitifs légers ou une démence; Intervention: Entraînement cognitif sur ordinateur d'une durée de 4h. Suivi: Varie de 3 à 26 semaines.

Qualité de vie

Gavelin et al. [2020], Neuropsychology Review, 30(10):167-193; Devis: Synthèse de revues systématiques, incluant 2 revues systématiques rapportant des données sur les capacités mentales; Participants: Personnes de plus de 50 ans avec ou sans déclin cognitif; Intervention: Exercices de mémoire et de concentration; Suivi: Non-rapporté

Stress de bien performer

Kueider et al. [2012]. PloS One: 7 : pages e40588. Devis : Revue systématique de 38 études expérimentales ; Participants : 3 205 personnes âgées de 55 ans et plus sans troubles neurocognitifs légers et sans maladie d'Alzheimer; Intervention: Entraînement cognitif sur ordinateur pendant 2 à 68 semaines et de 20 à 120 minutes par jour; Suivi: Non précisé.

Stress avec les technologies

Kueider et al. [2012]. PloS One: 7 : pages e40588. Devis : Revue systématique de 38 études expérimentales ; Participants : 3 205 personnes âgées de 55 ans et plus sans troubles neurocognitifs légers et sans maladie d'Alzheimer; Intervention: Entraînement cognitif sur ordinateur pendant 2 à 68 semaines et de 20 à 120 minutes par jour; Suivi: Non précisé.

Activités pour créer des liens sociaux

Capacités mentales

Kelly et al. [2017], Systematic Reviews, 6(1):259, Devis: Revue systématique de 39 études, incluant 3 études expérimentales rapportant des données sur les capacités mentales des personnes qui pratiquent des activités axées sur les liens sociaux; Participants: 576 personnes de plus de 50 ans et plus ayant une bonne santé cognitive; Intervention: Activités sociales comme des groupes de discussion ou du bénévolat; Suivi: Varie entre 12 à 40 semaines.

Satisfaction par rapport à sa vie

Chen et al. [2021]. Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillessement, 1-14. Devis: Revue systématique de 52 études dont 25 rapportant des données sur la satisfaction par rapport à la vie; Participants: Personnes âgées utilisant des technologies; Intervention: Utilisation de technologies qui favorisent les liens sociaux; Suivi: Non-disponible.

Stress

Almeida. [2005]. Current Directions in Psychological Science, 14(2), 64-68. Devis: Étude basée sur l'analyse qualitative de journaux de bord. Participants: 1483 personnes âgées entre 25 ans et 74 ans. Suivi: N/A

Tomioka et al. [2017]. BMC Geriatrics, 17(1), 111. Devis: Étude transversale. Participants: 12132 personnes âgées entre 65 et 70 ans. Suivi: N/A

Coûts à prévoir

Freedman, A., et al. [2020]. Canadian Family Physician, 66 (3): 176-182. Devis: Guide de pratique ; Participants: Personnes âgées; Intervention: Activités sociales; Suivi: NA.

Déplacement

Freedman, A., et al. [2020]. Canadian Family Physician, 66 (3): 176-182. Devis: Guide de pratique ; Participants: Personnes âgées; Intervention: Activités sociales; Suivi: NA.

Participer à un projet de recherche

Sentiment d'utilité

Madsen et al. [2002]. J Intern Med. 2002 Feb;251(2):156-68. Devis: Étude transversale sur l'attitude des patients envers les essais cliniques. Participants: 12132 personnes de tout âge qui participent, ou non, à des projets de recherche. Suivi: N/A

Accès à des nouveaux traitements

Madsen et al. [2002]. J Intern Med. 2002 Feb;251(2):156-68. Devis: Étude transversale sur l'attitude des patients envers les essais cliniques. Participants: 12132 personnes de tout âge qui participent, ou non, à des projets de recherche. Suivi: N/A

Kost et al. [2011]. Clin Transl Sci. 2011;4:403-13. Devis: Groupes de discussions. Participants: 85 personnes de tout âge. Les participants pouvaient être des patients ou des cliniciens. Suivi: N/A

Traitements ou services gratuits

Kost et al. [2011]. Clin Transl Sci. 2011;4:403-13. Devis: Groupes de discussions. Participants: 85 personnes de tout âge. Les participants pouvaient être des patients ou des cliniciens. Suivi: N/A



Meilleur suivi de santé

Madsen et al. [2002]. J Intern Med. 2002 Feb;251(2):156-68. Devis: Étude transversale sur l'attitude des patients envers les essais cliniques. Participants: 12132 personnes de tout âge qui participent, ou non, à des projets de recherche. Suivi: N/A

Ne pas pouvoir choisir son traitement

Madsen et al. [2002]. J Intern Med. 2002 Feb;251(2):156-68. Devis: Étude transversale sur l'attitude des patients envers les essais cliniques. Participants: 12132 personnes de tout âge qui participent, ou non, à des projets de recherche. Suivi: N/A

Efficacité inconnue

Kost et al. [2011]. Clin Transl Sci. 2011;4:403-13. Devis: Groupes de discussions. Participants: 85 personnes de tout âge. Les participants pouvaient être des patients ou des cliniciens. Suivi: N/A

Effets secondaires potentiels

Madsen et al. [2002]. J Intern Med. 2002 Feb;251(2):156-68. Devis: Étude transversale sur l'attitude des patients envers les essais cliniques. Participants: 12132 personnes de tout âge qui participent, ou non, à des projets de recherche. Suivi: N/A

Rencontrer plusieurs professionnels

Madsen et al. [2002]. J Intern Med. 2002 Feb;251(2):156-68. Devis: Étude transversale sur l'attitude des patients envers les essais cliniques. Participants: 12132 personnes de tout âge qui participent, ou non, à des projets de recherche. Suivi: N/A

Temps requis

Kost et al. [2011]. Clin Transl Sci. 2011;4:403-13. Devis: Groupes de discussions. Participants: 85 personnes de tout âge. Les participants pouvaient être des patients ou des cliniciens. Suivi: N/A

Art-thérapie

Capacités mentales

Masika et al. [2020], Journal of Advanced Nursing, 76:1892-1910. Devis : Revue systématique et méta-analyse de 10 études expérimentales, incluant 7 études rapportant des données sur les capacités mentales des personnes qui pratiquent l'art-thérapie; Participants : 454 personnes de plus de 60 ans avec ou sans troubles neurocognitifs légers; Intervention: Art thérapie en groupe incluant du dessin, du coloriage ou de la peinture sur céramique; Suivi: Varie de 4 à 20 semaines.

Symptômes dépressifs et d'anxiété

Masika et al. [2020], Journal of Advanced Nursing, 76:1892-1910. Devis : Revue systématique et méta-analyse de 10 études expérimentales, incluant 6 études rapportant des données sur l'anxiété et les symptômes dépressifs des personnes qui pratiquent l'art-thérapie; Participants : 360 personnes de plus de 60 ans avec ou sans troubles neurocognitifs légers; Intervention: Art thérapie en groupe incluant du dessin, du coloriage ou de la peinture sur céramique; Suivi: Varie de 4 à 40 semaines.

Surveiller vos capacités mentales sans faire de changement

Prendre la chance que les capacités mentales se maintiennent d'elles-mêmes

Roberts et al. [2014]. Neurology, 82 (4), 317-325. Devis : Étude de cohorte basée sur la population; Participants : 534 personnes âgées de 70 ans et plus qui participaient à l'étude clinique prospective: Mayo Clinic Study of Aging; Suivi: 5,1 ans.

Chances d'améliorer ou de maintenir ses capacités mentales

Gasquoine & Chen. [2020], Applied Neuropsychology:Adult, 3;1-9. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 50 études expérimentales, incluant 11 études rapportant des données sur les capacités mentales des personnes âgées qui pratiquent de l'activité physique; Participants: 2115 personnes de plus de 60 ans en bonne santé; Intervention: Activité physique structurée accompagné de mesures neuropsychologiques; Suivi: Varie de 12 à 104 semaines.

Biazuz-Sehn et al. [2020], Archives of Gerontology and Geriatrics, 89:104048. Devis : Revue systématique et méta-analyse de 27 études expérimentales, incluant 16 études rapportant des données sur les capacités mentales; Participants : 1473 personnes de plus de 60 ans avec un troubles neurocognitif léger; Intervention: Activité physique structurée ayant pour but d'améliorer au moins une composante de la condition physique; Suivi: Varie de 8 à 52 semaines.

Hill et al. [2017], Am J Psychiatry, 174(4):329-340, Devis: Revue systématique et méta-analyse de 29 études expérimentales, incluant 17 études rapportant des données sur les capacités mentales chez les personnes qui font des exercices de mémoire et de concentration; Participants: 663 personnes qui sont âgées en moyenne de 60 ans et qui ont des déficits cognitifs légers ou une démence; Intervention: Entraînement cognitif sur ordinateur d'une durée de 4h. Suivi: Varie de 3 à 26 semaines.

Chan et al. [2019]. The Gerontologist, 59(6), e782-e790. Devis: Méta-analyse de 41 études expérimentales rapportant des données sur les capacités mentales chez les personnes âgées qui font des exercices de corps et d'esprit; Participants: 3551 personnes de plus de 60 ans en bonne santé cognitive ou présentant des troubles neurocognitifs légers; Intervention: Exercices de corps et d'esprit structurés comme de la méditation, du Tai chi ou du Qi qong; Suivi: plus de 12 semaines d'environ 3 à 7 séances par semaine.

Yang et al. [2020], Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2020:3620534, Devis: Revue systématique et méta-analyse de 10 étude expérimentales, incluant 6 études rapportant des données sur les capacités mentales des personnes âgées pratiquant le Tai Chi; Participants: 1123 personnes de 60 ans et plus avec déclin cognitif; Intervention: Tai Chi; Suivi: Varie entre 4 et 40 semaines. La durée de l'intervention varie de 30 à 120 minutes.

Gates et al. [2020],Cochrane Database of Systematic Reviews, (2), CD012277; Devis: Méta-analyse de 8 études, incluant 2 études expérimentales rapportant des données sur les capacités mentales des personnes âgées qui font des exercices de mémoire et de concentration; Participants: 232 personnes de plus de 65 ans sans déclin cognitif; Intervention: Exercices de mémoire et de concentration; Suivi: La durée de l'intervention est de plus de 12 semaines.

Gavelin et al. [2020], Neuropsychology Review, 30(10):167-193; Devis: Synthèse de revues systématiques, incluant 2 revues systématiques rapportant des données sur les capacités mentales; Participants: Personnes de plus de 50 ans avec ou sans déclin cognitif; Intervention: Exercices de mémoire et de concentration; Suivi: Non-rapporté



Kelly et al. [2017], *Systematic Reviews*, 6(1):259, Devis: Revue systématique de 39 études, incluant 3 études expérimentales rapportant des données sur les capacités mentales des personnes qui pratiquent des activités axées sur les liens sociaux; Participants: 576 personnes de plus de 50 ans et plus ayant une bonne santé cognitive; Intervention: Activités sociales comme des groupes de discussion ou du bénévolat; Suivi: Varie entre 12 à 40 semaines.

Sentiment d'impuissance

Roberts et al. [2010]. *Neurology* 5: pages 425-431. Devis: Étude descriptive transversale (sondage sur les services offerts aux personnes présentant des troubles neurocognitifs légers); Participants: 420 neuropsychologues offrant des services neuropsychologiques aux États-Unis.

Kaduszkiewicz et al. [2014]. *Ann Fam Med* 2: pages 158-165. Devis : Étude de cohorte prospective sur l'évolution des troubles neurocognitifs légers et sur les prédictors de la progression; Participants : 357 personnes âgées de 5 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers; Suivi: 3 ans.

