

Paris, le 21 septembre 2009

## Information presse

---

**Stimuler intellectuellement son cerveau pour mieux vieillir.**

Plus on mobilise son cerveau, plus il reste performant, a-t-on coutume d'entendre. L'adage fonctionne aussi chez les personnes âgées, reste à savoir comment ? Une analyse conduite par Tasnime Akbaraly et Claudine Berr, au sein de l'unité Inserm U888 dirigée par Karen Ritchie, a montré que les personnes âgées pratiquant régulièrement des activités de loisirs « stimulantes intellectuellement » – s'adonner aux mots croisés, jouer aux cartes, s'impliquer dans une association, pratiquer une activité artistique – présentaient une réduction de 50% du risque de survenue de démence et de maladie d'Alzheimer lors des 4 ans de suivi de la cohorte des Trois Cités.

Ces travaux, publiés dans la revue *Neurology* en date du 15 septembre, incitent donc à promouvoir ces activités de loisirs au sein de la population âgée pour retarder la survenue de démences et de maladie d'Alzheimer.

Face au vieillissement de la population, il est essentiel de développer des stratégies de prévention permettant de repousser les pathologies liées à l'âge telles que les démences et la maladie d'Alzheimer. C'est dans ce contexte que les chercheurs ont étudié les relations entre la pratique d'activités de loisirs chez les personnes âgées, la réserve cognitive et la survenue de démences.

C'est à partir des données de l'étude épidémiologique des Trois Cités que ces travaux ont été réalisés. Il s'agit d'une large étude de cohorte regroupant des personnes âgées de 65 ans et plus, conduite pour étudier les relations entre pathologies vasculaires et survenue de démences. Dans cette étude, initiée en 1999 et toujours en cours, les activités de loisirs pratiquées par les participants ont été recueillies pour 6000 sujets dans les villes de Dijon et Montpellier. Le recueil de données comportait, entre autres, des questionnaires relatifs au mode de vie et aux loisirs et un bilan neuropsychologique permettant un repérage des cas de démences.

A partir des activités de loisirs renseignées dans l'étude, quatre catégories d'activités ont pu être distinguées :

- les *activités de loisirs stimulantes intellectuellement* (s'adonner aux mots croisés, jouer aux cartes, s'impliquer dans la vie associative, se rendre au cinéma/théâtre, pratiquer une activité artistique)
- les *activités de loisirs passives* (télévision, musique, radio, tricot/couture)
- les *activités de loisirs physiques* (jardinage, bricolage, marche à pied)
- les *activités de loisirs sociales* (recevoir ou être reçu par des amis/de la famille)

Lors des 4 ans de suivi, 161 nouveaux cas de démences ont été documentés et validés par un comité d'experts.

Les résultats des observations recueillies par les chercheurs mettent en évidence que les participants qui pratiquent au moins deux fois par semaine une activité de loisirs stimulante intellectuellement sont deux fois moins susceptibles de développer une démence ou une maladie d'Alzheimer, comparés aux participants pratiquant ces activités moins d'une fois par semaine. Et ce indépendamment des autres catégories d'activités de loisirs mais aussi du niveau d'éducation, de la catégorie socioprofessionnelle, du sexe et des facteurs liés au mode de vie (tabac, alcool) ou à la santé. En revanche aucune réduction significative du risque de survenue de démence n'a été observée avec les autres catégories d'activités de loisirs (passives, physiques et sociales).

Cette association entre pratique régulière d'activités de loisirs intellectuelles et diminution du risque de démence suggère que la promotion de ce type de loisirs au sein de la population âgée pourrait constituer une intervention pertinente de santé publique.

### **Pour en savoir plus**

#### **Source :**

#### ***“Leisure activities and the risk of dementia in the elderly”***

T.N. Akbaraly<sup>1, 2</sup>, F. Portet<sup>1, 3</sup>, S. Fustini<sup>1</sup>, J.-F. Dartigues<sup>4</sup>, S. Artero<sup>1</sup>, O. Rouaud<sup>5</sup>, J. Touchon<sup>1, 3</sup>, K. Ritchie<sup>1</sup>, C. Berr<sup>1, 3</sup>.

1 INSERM U888, Pathologies du Système Nerveux : Recherche Epidémiologique et Clinique, Montpellier; Université Montpellier I, Montpellier, France

2 Department of Epidemiology and Public Health University College London, GB;

3 CMRR Languedoc Roussillon CHU Montpellier, France

4 INSERM U897, Bordeaux ; Université Victor Segalen Bordeaux 2, Bordeaux, France

5 INSERM U708, Paris ; Hôpital de la Salpêtrière, Paris, France

#### ***Neurology, vol 73***

<http://www.neurology.org/cgi/content/abstract/73/11/854>

#### ▪ **Contact chercheur :**

**Tasnime Akbaraly**

Unité 888 « Pathologies du système nerveux : recherche épidémiologique et clinique »

Email : [tasnime.akbaraly@inserm.fr](mailto:tasnime.akbaraly@inserm.fr)

Tél : 04 99 61 46 94 / 06 60 49 92 29

#### ▪ **Contact presse :**

**Axelle de Franssu**

Email : [presse@inserm.fr](mailto:presse@inserm.fr)

Tel : 01 44 23 60 98