

Le Billet de la Conférence

La santé cognitive, une nouvelle cible pour vieillir en santé

À l'automne 2016, la Conférence a participé à une consultation visant à discuter de l'intérêt de porter une attention particulière à la santé cognitive comme enjeu de santé publique. Puisque ces consultations ont confirmé l'intérêt pour cet enjeu, l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a convenu de produire, dans un premier temps, une synthèse des connaissances sur le sujet.

Cette synthèse a été largement diffusée et voilà que pour la suite, une journée thématique spéciale sur la santé cognitive sera présentée dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP), le 4 décembre 2018. La Conférence fait partie du comité scientifique qui veille à la préparation de cette journée thématique. Même si je vous ai déjà envoyé ce rapport, je trouvais intéressant de m'y attarder dans le cadre d'un Billet qui résume ce qu'est la santé cognitive et en quoi les connaissances que nous possédons maintenant sur le sujet peuvent être utiles pour l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées, de leurs proches et de la société en général.

Bonne lecture !

Mise en contexte

Le vieillissement démographique est particulièrement rapide au Québec. Dans un tel contexte, l'importance des atteintes cognitives et leurs conséquences retiennent de plus en plus l'attention parce qu'elles augmentent avec l'avancement en âge.

Les atteintes cognitives ont plusieurs répercussions. Elles nuisent à l'exercice des fonctions mentales telles que la mémoire, le jugement, l'attention, les capacités d'apprendre et de résoudre des problèmes, et elles peuvent avoir des répercussions importantes sur le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie. Les atteintes cognitives ont aussi des impacts économiques et de santé importants pour les proches aidants, sans compter qu'elles ont aussi des implications pour l'utilisation des services communautaires, des services sociaux et de santé.

Des pays comme les États-Unis et le Royaume-Uni ont fait de la santé cognitive un enjeu prioritaire de santé publique. Ainsi, les États-Unis ont réalisé un programme d'activités pour décrire l'état des lieux quant aux connaissances scientifiques sur le sujet et quant aux perceptions actuelles de la population sur les moyens de protéger et d'améliorer leur santé cognitive. Le Royaume-Uni a officiellement reconnu la santé cognitive comme une priorité nationale de santé publique en 2014. Depuis, les partenariats se sont multipliés pour se concerter sur cet enjeu. La réalisation d'une vaste campagne de sensibilisation sur la santé cognitive auprès des adultes âgés de 40 à 60 ans a aussi été mise à l'ordre du jour.

Quelques données sur les atteintes cognitives

Les principales atteintes cognitives sont : le déclin cognitif relié à l'âge, les troubles cognitifs légers et les troubles neurocognitifs majeurs que sont la maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire.

- Les travaux réalisés par une équipe d'experts sous la gouverne de la Société Alzheimer du Canada estimaient qu'en 2016, 564 000 Canadiens étaient atteints de troubles neurocognitifs majeurs : 65 % des personnes atteintes étaient des femmes et 35 % des hommes.

- Dans la population générale, plus de 95% des cas de troubles neurocognitifs majeurs se développeront après l'âge de 65 ans.
- Au Canada en 2015, la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées occupaient le deuxième rang des causes de mortalité, soit 12 %, le troisième rang des causes de mortalité prématurée et le quatrième rang pour l'importance de leur fardeau.

Les facteurs de protection et les facteurs de risque

Les facteurs susceptibles d'agir sur la santé cognitive sont classés selon qu'ils favorisent la santé cognitive ou qu'ils représentent des risques d'atteintes cognitives.

Les principaux facteurs de risque en lien avec le mode de vie sont le tabagisme, l'hypertension artérielle et le diabète. D'autres facteurs d'ordre individuel retiennent l'attention : la dépression et la présence de déficits visuels ou auditifs. Enfin, des facteurs d'ordre environnementaux tels que la pollution atmosphérique, les expositions neurotoxiques au travail et les traumatismes crâniens entrent également en ligne de compte. À cela s'ajoute la gestion non optimale des médicaments parce que plusieurs médicaments ont des effets cognitifs négatifs et qu'il existe un risque de leurs effets combinés.

Par ailleurs, six facteurs sont retenus dans la littérature pour leurs bénéfices potentiels sur la santé cognitive : l'éducation et la stimulation intellectuelle, l'activité physique, l'entraînement cognitif et, sous réserve d'études additionnelles, l'alimentation, les interactions sociales et la qualité du sommeil.

Le statut socioéconomique est omniprésent dans la présence d'inégalités de santé au niveau de la santé cognitive. Cependant, il demeure difficile à évaluer en tant que facteur spécifique.

Malgré le fait qu'il n'existe toujours pas de traitements des démences de type Alzheimer, il existe des leviers pour agir en amont et protéger la santé cognitive en réduisant des facteurs de risque reconnus et en misant sur les facteurs de protection. À un âge avancé, les effets combinés de ces leviers auront de grands impacts pour les personnes âgées et pour leurs proches.

Le concept de réserve cognitive

Le développement de nouveaux neurones est possible tout au long de la vie et le cerveau possède la capacité de composer avec la présence d'atteintes cognitives. En fait, le cerveau demeure malléable et son potentiel n'est pas prédéterminé, ce qui le rend apte, dans des conditions favorables, à s'adapter aux atteintes menaçant son fonctionnement.

En présence de conditions favorables, le cerveau développe ce qu'on appelle une réserve cognitive qui lui permet de mieux fonctionner et de développer des capacités d'adaptation. Il devient alors moins vulnérable aux effets du déclin cognitif relié à l'âge et pourrait compenser les atteintes pathologiques se produisant au début des troubles neurocognitifs majeurs de type Alzheimer.

Les facteurs contribuant au développement de la réserve cognitive sont l'éducation, avec une portée particulière associée à la scolarisation au début de la vie, la stimulation cognitive soutenue tout au long de la vie et l'adoption d'un mode de vie physiquement actif.

Conclusion

La santé cognitive se positionne comme un enjeu majeur compte tenu du vieillissement de la population et des répercussions que les atteintes cognitives exercent à plusieurs niveaux. Agir de façon préventive aurait donc un impact important sur l'incidence et la prévalence des maladies cognitives.

C'est ainsi que le 4 décembre, la journée thématique présentée dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) permettra à différents gestionnaires et professionnels de la santé publique, chercheurs, étudiants, décideurs et intervenants des milieux municipal, communautaire et associatif de réfléchir à l'impact sur leurs pratiques de l'intégration de la santé cognitive comme cible de santé publique.

Ressources utiles

Auteur(s): Denise Aubé

Sujet(s): Santé des personnes âgées

Type de publication: Revue des connaissances

ISBN (électronique): 978-2-550-79920-7

Notice Santécom: 107773

Date de publication: 9 novembre 2017



Québec 

https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/publications/2323_sante_cognitive_vieillir_sante.pdf

Recherche et rédaction : Isabelle Daigle, conseillère et agente de recherche, CTRCAQ

Révision : Charlotte Moreau, bénévole