



PROTÉGER SA COGNITION EN VIEILLISSANT

Une histoire rythmée !

MERCREDI 28 JUIN 2023 - 18H30

TOURS, HÔTEL DE VILLE
SALLE DES MARIAGES



PROTÉGER SA COGNITION EN VIEILLISSANT : UNE HISTOIRE RYTHMÉE !

Dans le cadre des *Journées d'étude sur le Vieillessement* (JEV 2023), deux équipes de recherche spécialisées en psychologie du vieillissement de l'Université de Tours affiliées respectivement au Centre de Recherche sur la Cognition et l'Apprentissage (CeRCA) et au laboratoire Psychologie des Âges de la Vie et Adaptation (PAVeA) organisent une conférence grand public dans le but de sensibiliser au vieillissement cognitif et de faire connaître les apports de la recherche dans la compréhension de ces processus.

Conférence grand public

Pour que vieillir reste un plaisir : une question à méditer par Gaël CHÉTELAT, directrice de recherche INSERM (Université de Caen)

Performance slamée

La mémoire qui flanche !, par Marcel GOUDEAU, auteur tourangeau



LE SAVIEZ-VOUS?

Certaines habitudes de vie peuvent avoir un effet protecteur sur nos fonctions cognitives – fonctions telles que la mémoire, l'attention, le raisonnement, le langage. Parmi ces habitudes de vie, on retrouve toutes les activités stimulantes : l'activité physique (la marche ou la natation), les activités de loisirs (le tricot ou encore le sudoku), les activités sociales (les sorties entre amis ou la participation à des associations culturelles) mais aussi l'alimentation, le sommeil ou encore la méditation ! Elles constituent ce qu'on appelle « la réserve cognitive », un réservoir de ressources que l'on alimente tout au long de notre vie permettant de limiter les effets de l'âge ou de maladies sur notre cerveau.

Conférence grand public

Pour que vieillir reste un plaisir : une question à méditer



Gaëlle Chételat

Directrice de Recherche Inserm

Responsable Équipe NeuroPresage

Unité U1237 PhIND

Coord. Projet Européen H2020 Silver Santé Study

GIP Cyceron, Bd H Becquerel 14074 Caen Cedex

Au cours des dernières années, les recherches ont mis l'emphase sur l'impact de certains facteurs de vie sur les risques de développer des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer (MA). Ainsi, l'activité cognitive, l'activité physique et un régime de type méditerranéen ont un impact positif, tandis que l'obésité, la cigarette, l'anxiété, le stress, la dépression et les problèmes de sommeil ont un impact négatif – c'est-à-dire qu'ils sont associés à un risque accru de développer une maladie neurodégénérative.

Les travaux réalisés dans mon laboratoire (chetelat-lab.fr) au sein de l'équipe NeuroPresage (neuropresage.fr) s'intéressent notamment à l'impact de ces facteurs de vie sur la santé mentale et le bien-être des populations âgées en étudiant leurs liens avec des biomarqueurs associés au vieillissement et à la maladie d'Alzheimer. Dans le cadre de cette conférence, je présenterai un certain nombre de ces travaux renseignant sur les liens entre différents facteurs (sommeil, mode de vie, mais aussi marqueurs sanguins ou facteurs psychoaffectifs comme stress et anxiété) et des marqueurs cérébraux et cognitifs du vieillissement : quels sont les facteurs qui ont un impact sur notre cerveau, et quel est cet impact?

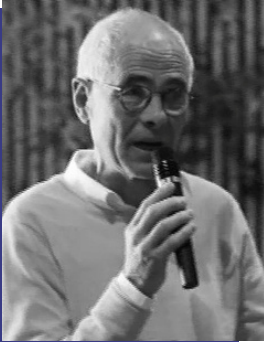
La modification de ces facteurs de risque pourrait avoir un impact très conséquent sur la maladie d'Alzheimer (MA) en permettant de réduire considérablement le nombre de cas ; des essais cliniques ont été développés pour le démontrer. Aucun essai clinique cependant ne cible directement les facteurs de risque psychoaffectifs (anxiété, stress, dépression) ; or non seulement ils ont un impact significatif sur le risque de développer une MA mais en plus ils dégradent la qualité de vie alors que l'on prend de l'âge.

La méditation de pleine conscience est un entraînement mental à la régulation attentionnelle et émotionnelle. Cette pratique peut avoir un impact bénéfique dans le cadre du vieillissement et de la maladie d'Alzheimer en particulier, mais aussi de façon plus générale pour le bien-être et la santé mentale de tout individu. Nous verrons ce qu'est la méditation (et ce qu'elle n'est pas) et les mécanismes psychologiques et mentaux mis en œuvre dans cette pratique. Nous parlerons des premières évidences existant dans la littérature quant à l'impact de la méditation sur la cognition et le cerveau, et plus particulièrement dans le cadre du vieillissement et de la maladie d'Alzheimer. Nous discuterons enfin d'un grand programme Européen mené dans notre laboratoire, en collaboration avec 11 partenaires dans 6 pays européens, le projet *Medit-Ageing* (nom public: *Silver Santé Study* ; (silversantestudy.eu). Ce projet comprend deux essais cliniques (*Age-Well* et *SCD-Well*) qui évaluent l'impact d'un entraînement à la méditation sur la santé mentale et cérébrale des seniors. Les premiers résultats issus de ces deux essais cliniques seront présentés.

Performance slamée

La mémoire qui flanche !

Marcel Goudeau



Auteur tourangeau, Marcel Goudeau a d'abord pris goût à l'écriture en se tournant vers la nouvelle, puis sa rencontre avec une jeune troupe de slam, l'amène à tricoter des textes courts, à utiliser la musique des mots. Il sait nous faire revivre avec justesse, sensibilité, émotion, ses souvenirs d'enfance, et nous faire partager avec gravité, mais aussi, légèreté et humour son regard sur la société. Marcel Goudeau s'est produit notamment à Terres du Son (Monts), au Moulin à paroles (Olivet), à Festi45 (Orléans), à Amies Voix (Loir-et-Cher), à la Semaine ELLES à Blois, à l'Esprit de la parole (Belfort), et lors d'une conférence TEDx (Tours, 2017).

La mémoire, une bibliothèque où l'on range connaissances, souvenirs, savoir-faire, dans un coin d'sa tête, pour un d'ces quatre s'en resservir.

*Elle se décline en trois temps : l'encodage de l'information,
Son stockage pour un certain temps, puis son rappel à l'occasion.
Elle est complexe, plurielle, multiple : Mémoire travail, sémantique,
Procédurale, perceptive... ou encore, épisodique !
Cinq systèmes inter connectés, qui classent, comparent, organisent,
Trouvent les places les mieux adaptées, trient, sélectionnent, hiérarchisent.*

*Ret'nir, mémoriser de l'info, est un exercice compliqué.
Tu dois comprendre le scénario, maîtriser ses subtilités,
Être actif, déterminé, t'investir, t'impliquer à fond,
Déchiffrer et synthétiser, « réécrire » ta propre version.
Mais il arrive que tes souvenirs, s'associent à des émotions,
Et ta mémoire va les r'tenir, cette fois sans faire de façons !*

*Elle se fatigue au fil des ans, moins d'attention, d'concentration,
Notre cerveau en vieillissant, peine à traiter l'information.
Il fonctionne au ralenti, s'achemine vers le déclin,
Les trous d'mémoire, les oublis, s'invitent tous les quatre matins,
Nos aptitudes sont dégradées, on réfléchit beaucoup moins vite,
On a du mal à retrouver, parfois le lieu où l'on habite !*

*Faut l'entraîner, la stimuler, jamais lui laisser de répit,
Avoir des envies, des projets, adopter le bon style de vie !
Un sommeil réparateur, qui vous met les idées en place,
Qui remet les pendules à l'heure, qui nettoie et parfois efface.
Une nourriture équilibrée, les cinq fruits et légumes par jour,
au petit déjeuner, le pain complet et du vin, pas plus qu'à son tour!*

*Et de l'exercice physique, qui vous fait « travailler » la tête,
Qui vous rend vaillant, dynamique, qui contribue à votre bien-être.
C'est excellent pour le mental, le cerveau est mieux irrigué,
Il fonctionne en mode optimal, les cinq sens sont aux aguets,
Les neurones se renouvellent, s'régénèrent sans se faire prier,
Le ciboulot se sent des ailes, même s'il a un âge avancé.*

*Et des rapports sociaux, du lien, du ressort, de l'effervescence,
D'la curiosité, de l'entrain, des rencontres, de la bienveillance.
Ici le Jardin partagé, l'coup d'main à la Bibliothèque,
Là, le Conseil de quartier et maint'nant, l'Comité des Fêtes.
Des activités à gogo, tout de suite, sans attendre l'déluge
Car plus on s'sert de son cerveau, moins il s'abîme, moins il s'use !*

*La mémoire une bibliothèque où l'on range connaissances, souvenirs,
Savoir-faire dans un coin d'sa tête, pour un d'ces quatre s'en resservir.*

> Pour aller plus loin

Marcel Goudeau, *Mes mots ont la parole, le slam qui raconte la vie*, Orléans, Corsaire Édition, 2017.

Nathalie Bailly, Kristell Pothier, *Viellir ? Et alors ! Vivons mieux, vivons vieux !*, Bruxelles, Mardaga, 2022.

Laurence Taconnat, Ilona Moutoussamy, Florent Pinard, *La mémoire, comment ça marche ? comment l'entretenir ?*, Tours, Nouvelles Éditions Sutton, 2022.



Dispositif Kaléidoscope – Université de Tours

Dans le cadre de sa politique de soutien au dialogue entre recherche et arts, l'université de Tours souhaite favoriser les échanges entre les personnels d'enseignement et de recherche de l'université et des artistes. À cette fin, elle propose un dispositif souple d'invitation d'artistes, intitulé Le kaléidoscope.

L'objectif du dispositif est de faciliter la rencontre d'un.e chercheur.e (ou d'un collectif de chercheurs) et d'un.e artiste, de permettre des échanges et des réalisations, durant un temps court, dans le cadre d'une démarche de recherche. Il peut s'agir de l'exploration d'une thématique, de la construction d'une démarche de recherche ou de la restitution d'une recherche originale.

C'est dans ce cadre qu'une collaboration est née entre le Centre de Recherche sur la Cognition et l'Apprentissage (CeRCA, UMR 7295, CNRS et Universités de Poitiers et de Tours) et l'artiste Marcel Goudeau.

