

«Use it or lose it»

Le cerveau est malléable et le reste jusqu’à un âge avancé. En quoi les EMS peuvent-ils aider leurs résident·e·s à préserver leur santé cérébrale?

Texte: Hanna Üffing et Dr. Maria Brasser-Michel



L'exercice physique sollicite le cerveau et contribue à la santé cérébrale.

Photo: Shutterstock

La santé mentale fait partie intégrante du bien-être des seniors et en est une composante essentielle. La plupart des gens sont hélas confrontés un jour, dans une certaine mesure, à un déclin cognitif lié à l’âge qu’accentuent parfois des pathologies spécifiques. Or la santé du cerveau n’est pas qu’une question de chance. Comme le montre la recherche, nous pouvons influencer un grand

nombre de facteurs déterminants. Il est ainsi possible de prévenir les déficits cérébraux. À cet effet, il faut se constituer une réserve cognitive qui permettra de compenser ou retarder les effets de l’âge. Car jusqu’à un âge avancé le cerveau reste plastique, et donc malléable. S’il est maintenu en éveil par de nouvelles activités, il s’adapte aux tâches lui étant confiées. De nouvelles cellules nerveuses sont ainsi générées,

des connexions se créent et se renforcent. Ce processus a pour nom neuroplasticité. La moindre activité cognitive, les rencontres qu’on fait, de même qu’une balade comptent et laissent des traces dans le cerveau. La neuroplasticité existe toutefois aussi dans l’autre sens. Par exemple si l’on s’en tient à des activités de routine, si les parties du cerveau stimulées sont toujours les mêmes et qu’on évite tout nouveau défi, les connexions inutilisées se dégradent. Ainsi, ce qui n’est pas utilisé se perd et la réserve cognitive, soit le surplus de capacités intellectuelles, finit par s’épuiser.

Activation cérébrale en EMS

Les EMS ont pour mission de soutenir et soulager leurs résident·e·s au quotidien. En même temps, une entrée en institution affecte la liberté de mouvement et chamboule l’emploi du temps, avec la disparition de nombreuses tâches et obligations qui rythmaient jusque-là les journées. En ce sens, les prestations d’aide reçues présentent de sérieux risques pour le cerveau, dont les connexions inutilisées ont tendance à diminuer et la réserve cognitive à disparaître.

Les EMS ne devraient donc pas seulement décharger leurs pensionnaires, mais aussi leur proposer des défis adaptés, en ne leur offrant pas que des activités de routine et en les incitant à tirer parti d’offres inédites. Toute stimulation est ici la bienvenue. D’autant plus que la variété et la diversité des activités mentales, ainsi que le plaisir éprouvé sont déterminants pour la santé mentale des résident·e·s. Les exercices effectués dans les domaines suivants sont particulièrement précieux pour la santé cérébrale:

- coordination et mouvement (par exemple danse ou physiothérapie);
- stimulation cognitive (par exemple résolution d’énigmes, lecture);
- créativité (par exemple peinture et jeux de société);
- pleine conscience (par exemple prière ou méditation).

Un mode de vie sain aura également une influence positive. D’où l’importance de boire suffisamment, de se nourrir sainement, de dormir assez et de participer à des activités communes. Car les activités et expériences de groupe sont encore plus bénéfiques pour le cerveau et améliorent davantage notre bien-être que les activités individuelles.

L’influence des images de la vieillesse

Les images de la vieillesse ont une influence directe sur la manière dont les personnes âgées évaluent leurs propres possibilités et sur ce qu’elles se sentent capables d’entreprendre. Or plus les seniors sont attentifs à leur santé cérébrale, plus ils jouiront d’une espérance

de vie élevée et seront dynamiques. Par conséquent, une vision positive de la vieillesse aura pour effet d’encourager les efforts d’activation mentale des résident·e·s, qui obtiendront ainsi de bien meilleures performances. La société et l’entourage proche jouent ici un rôle essentiel. De même, les EMS peuvent contribuer à renforcer la santé cérébrale, en relativisant les images négatives associées à la vieillesse. Leur personnel devrait faire confiance aux résident·e·s pour l’accomplissement de tâches difficiles et leur permettre ainsi d’acquérir au quotidien de nouvelles connaissances et des compétences valorisantes. ■



Pour en savoir plus:

L’entreprise Hirncoach AG a conçu un programme résidentiel pour aider les EMS à entraîner la santé mentale de leurs résident·e·s.



Hanna Üffing

Cheffe de projet chez Hirncoach AG, BSc. en psychologie avec mineure en neurosciences.
[✉ hanna.ueffing@hirncoach.ch](mailto:hanna.ueffing@hirncoach.ch)



Maria Brasser-Michel

Dr. phil. en neurosciences, Cofondatrice de Hirncoach AG.
[✉ maria.brasser@hirncoach.ch](mailto:maria.brasser@hirncoach.ch)

Hirncoach AG



Société spin-off de l’Université de Berne, Hirncoach AG se veut une passerelle entre la science et la pratique. Hirncoach AG entend aider les gens à entretenir et améliorer la santé de leur cerveau à tout âge. Divers programmes sont prévus à cet effet.