THE CATALYST

Retarder le déclin des fonctions cognitives : six activités stimulantes pour les personnes atteintes de démence

Ayant travaillé comme infirmière autorisée en soins gériatriques pendant près de 40 ans, j'ai eu l'occasion de mettre en œuvre différentes stratégies dans le cadre de ma pratique. Trouver et mettre en place des activités qui permettent de freiner le déclin des fonctions cognitives a toujours fait partie de mes principales priorités. Lorsque je suis devenue directrice des soins infirmiers, j'ai commencé à intégrer ces activités à nos séances de formation destinées au personnel infirmier, afin qu'il apprenne à aider les personnes âgées à cheminer sur la voie du bien-être mental. Aujourd'hui, je suis ravie de partager ces pratiques bénéfiques avec vous.

By: Nancy Mitchell | Posted: January 12, 2023

Temps de lecture estimé: 5 minutes

Cette fiche d'information a été publiée en 2023. Les données peuvent ne plus être à jour.

Les personnes qui vivent avec la démence sont souvent stigmatisées en raison du déclin des facultés mentales et de la perception selon laquelle il n'y a rien à faire pour améliorer leur situation.

Et si je vous disais qu'il existe des activités stimulantes qui ont fait leurs preuves pour retarder la dégradation des facultés mentales?

Ayant travaillé comme infirmière autorisée en soins gériatriques pendant près de 40 ans, j'ai eu l'occasion de mettre en œuvre différentes stratégies dans le cadre de ma pratique. Trouver et mettre en place des activités qui permettent de freiner le déclin des fonctions cognitives a toujours fait partie de mes principales priorités. Lorsque je suis devenue directrice des soins infirmiers, j'ai commencé à intégrer ces activités à nos séances de formation destinées au personnel infirmier, afin qu'il apprenne à aider les personnes âgées à cheminer sur la voie du bien-être mental. Aujourd'hui, je suis ravie de partager ces pratiques bénéfiques avec vous.

Suivez-moi dans cet article pour découvrir comment vous pouvez améliorer la santé mentale à l'âge d'or et encourager vos patients, vos proches et vos amis atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence à essayer ces six activités essentielles.

Six activités scientifiquement reconnues pour retarder le déclin des fonctions cognitives chez les personnes atteintes de démence

1. Lecture

Parmi les plus grands avantages de la lecture, citons la santé du cerveau et l'amélioration de la mémoire. Des recherches ont montré que cette activité peut stimuler les aptitudes cognitives, préserver la mémoire et réellement contribuer à retarder le déclin de la puissance du cerveau. Des études ont révélé que les personnes qui participent régulièrement à des activités stimulantes sur le plan mental (comme la lecture) affichent un ralentissement des aptitudes cognitives environ 15 % plus faible que les personnes qui ne participaient pas à ce type d'activités.

Il est utile de se familiariser avec les aptitudes de lecture au cours des différentes étapes de la démence pour être en mesure de trouver le matériel adéquat, ainsi que pour déterminer le volume de lecture et le temps à y consacrer appropriés. Un outil de suivi des habitudes peut s'avérer judicieux pour planifier les moments propices à la lecture et pour garder des traces des progrès accomplis.

2. Mots croisés

Selon la recherche, le fait de participer à des jeux de mots croisés améliore la réserve cognitive et ralentit la perte de mémoire accélérée d'environ deux ans et demi.

Vous trouverez des exercices interactifs qui permettent de stimuler le cerveau sur la page Web consacrée à ce sujet de la Société Alzheimer du Canada : jeux de recherche de mots, mots croisés conçus pour stimuler le cerveau, sudokus, etc.

3. Art-thérapie

Dans une optique de soutien aux aînés atteints d'Alzheimer, l'art-thérapie constitue un processus thérapeutique guidé qui comprend à la fois une composante de psychothérapie et un élément artistique; cette méthode peut grandement aider les personnes à rester mentalement alertes plus longtemps.

Notre cerveau « aime » l'art et l'artisanat. Selon une recherche scientifique, il a été prouvé que l'art-thérapie contribue à prévenir le déclin rapide des fonctions cognitives chez les personnes âgées atteintes de démence. Il est profitable d'essayer les techniques de thérapie par l'art suivantes :

- Peinture
- Musique
- Danse
- Tricot
- Photographie

4. Cuisine

La cuisine est l'une des activités qui peuvent raviver des souvenirs chez les patients atteints d'Alzheimer et ainsi contrer la démence. Des recherches menées pendant une réhabilitation par activation cérébrale pour des résidents âgés atteints de démence ont démontré qu'un programme de cuisine peut non seulement les aider à maintenir leur fonction exécutive, mais aussi à diminuer les symptômes de la maladie.

5. Yoga

Le yoga est une activité de choix lorsqu'il est question d'améliorer la santé mentale et physique et de réduire le déclin à long terme des fonctions cognitives des personnes atteintes de démence.

L'âge n'est pas un obstacle à la pratique des exercices yogiques. Voici une liste de conseils utiles en lien avec la pratique du yoga pour les personnes âgées :

- Choisissez le type de yoga approprié pour une personne atteinte d'Alzheimer.
- Préparez l'équipement et les vêtements dont vous aurez besoin.
- Créez une atmosphère favorable avec des fragrances agréables.
- Commencez tranquillement avec des poses pour débutants.
- Pratiquez le yoga en groupe, car les relations enrichissantes et le soutien par les pairs sont importants.

6. Course à pied et exercices

Il n'est jamais trop tard pour commencer à courir (avec modération, bien entendu) : on peut se mettre à la course à 50 ans ou même plus. L'article *Success stories of 50+ aged runners* en fait d'ailleurs la démonstration.

Étant donné que la course et les entraînements physiques protègent les cerveaux vieillissants contre la progression de la démence (en prenant en considération la quantité, le mode, l'intensité et la durée de l'activité physique), les exercices réguliers en plein air sont hautement bénéfiques. Assurez-vous d'organiser des sorties sécuritaires pour aller courir ou pratiquer une simple séance d'entraînement physique, surtout lorsque vous vous occupez de personnes âgées dans le contexte de la pandémie de COVID-19.

Mot de la fin sur la stimulation du cerveau et le ralentissement du déclin des facultés mentales

La stimulation de la puissance du cerveau et l'atténuation des déficits cognitifs chez les patients atteints d'Alzheimer peuvent être une réussite grâce aux six activités approuvées par la science : la lecture, les casse-tête et jeux de mots, l'art-thérapie, la cuisine, le yoga et les exercices physiques.

De plus, envisagez de recourir à d'autres bonnes pratiques pour améliorer la santé mentale des aînés. Vous voudrez peut-être aussi suivre le cours PSSM – Aînés pour en apprendre plus sur le vieillissement, les fonctions cognitives et la démence (avec ses symptômes, risques et comportements) et ainsi offrir une aide optimale aux personnes qui en ont besoin.

Auteure: Nancy Mitchell

est infirmière autorisée et collaboratrice au AssistedLivingCenter.com. Elle possède plus de 37 années d'expérience en soins infirmiers gériatriques, à la fois comme infirmière gériatrique et directrice des soins infirmiers.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca