

Pourquoi nos sens sont-ils importants pour notre santé cognitive ?

Dre Natalie Phillips
Professeure et
Neuropsychologue



Dr Walter Wittich
Thérapeute en basse
vision

École d'optométrie

Université 
de Montréal



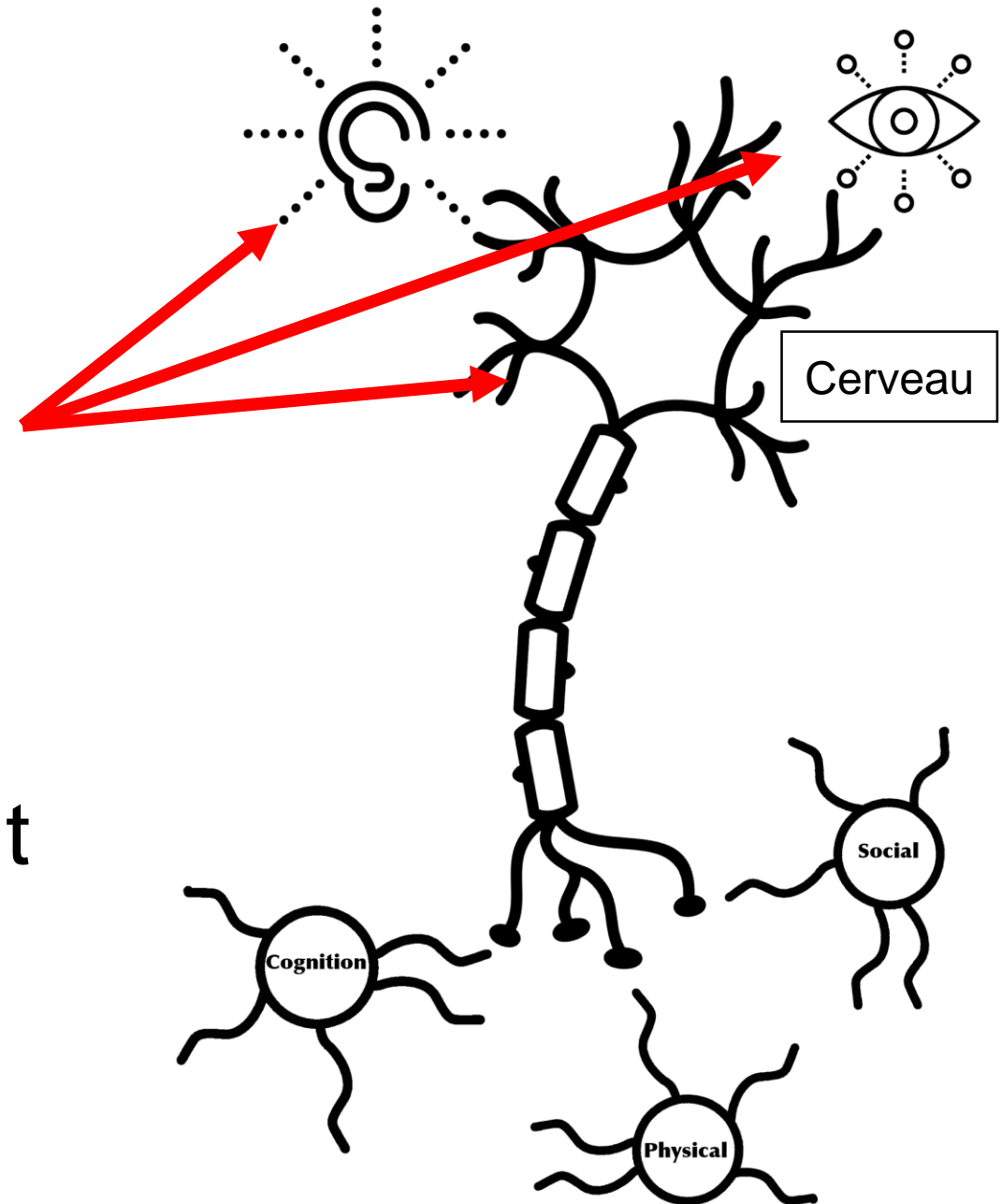
CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement

Que pouvons-nous faire
pour garder notre esprit
sain ?

Soyez actif mentalement
Soyez actif physiquement
Soyez actif socialement



Rester ACTIF dépend de beaucoup de choses

Incluant votre **vision** et votre **audition**

Un de nos clients nous a dit :

“ Quand on est malentendant, on a de la difficulté à entendre;

Quand on a de la difficulté à entendre, on se fatigue;

Quand on se fatigue, on se frustre;

Quand on se frustre, on s’ennuie;

Quand on s’ennuie, on abandonne.

– *Je n’ai pas abandonné aujourd’hui.”*

Nos sens et le cerveau

- Nos sens nous connectent
 - Aux autres (p.ex., danser, parler)
 - Au monde (p.ex., marcher dans la forêt, conduire dans le trafic)
 - À nous-mêmes (p.ex., guider notre main pour atteindre une tasse)

Nos sens et le cerveau

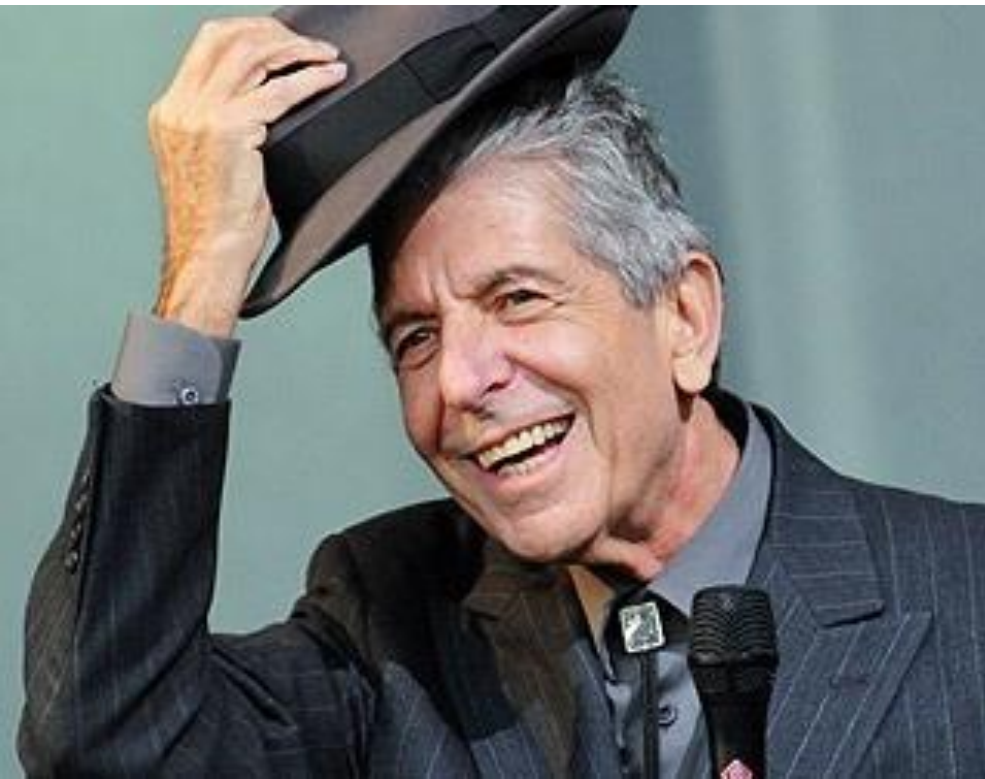
- Nos sens parlent du monde à notre cerveau.
- Nos sens et notre cerveau travaillent ensemble pour qu'on puisse vivre nos vies de façon optimale.
- Des difficultés de vision et d'audition rendent le travail du cerveau plus difficile.



Janette Bertrand

Changements cognitifs dans le vieillissement

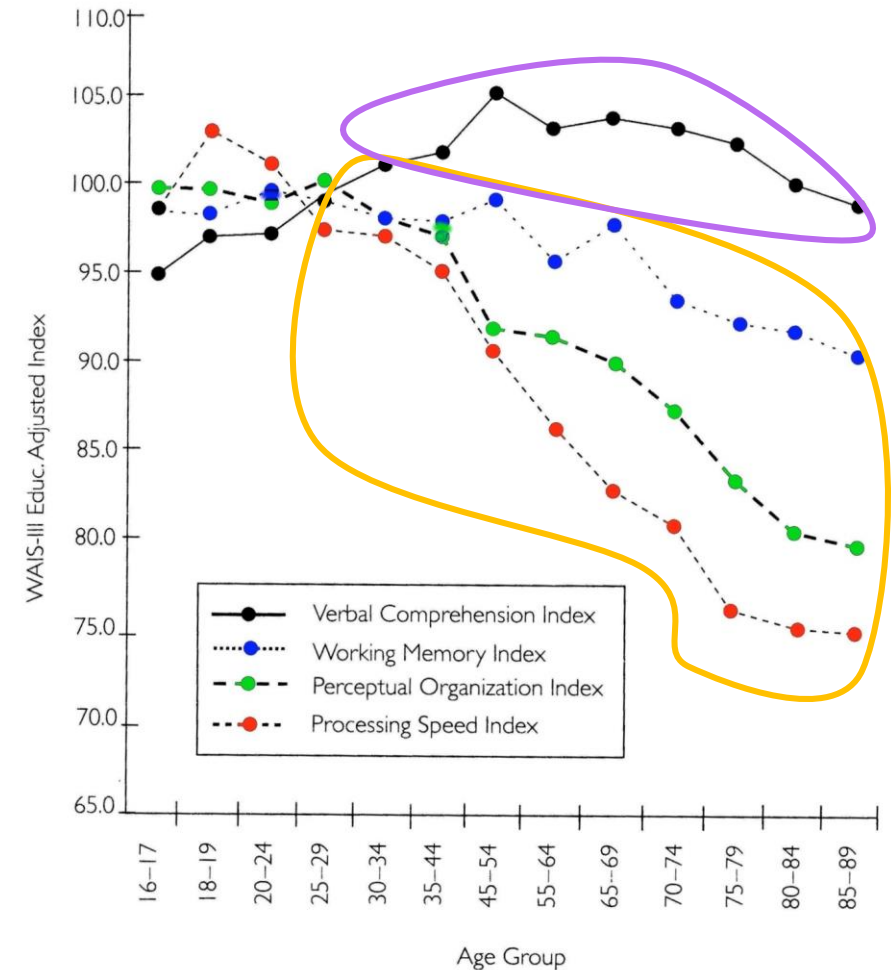
- La majorité des adultes âgés maintiennent leurs fonctions cognitives.
- Lorsque nous vieillissons, des changements légers dans la cognition sont *normaux*.



Leonard Cohen

Changements cognitifs dans le vieillissement

- Les changements incluent des pertes, mais aussi des gains.



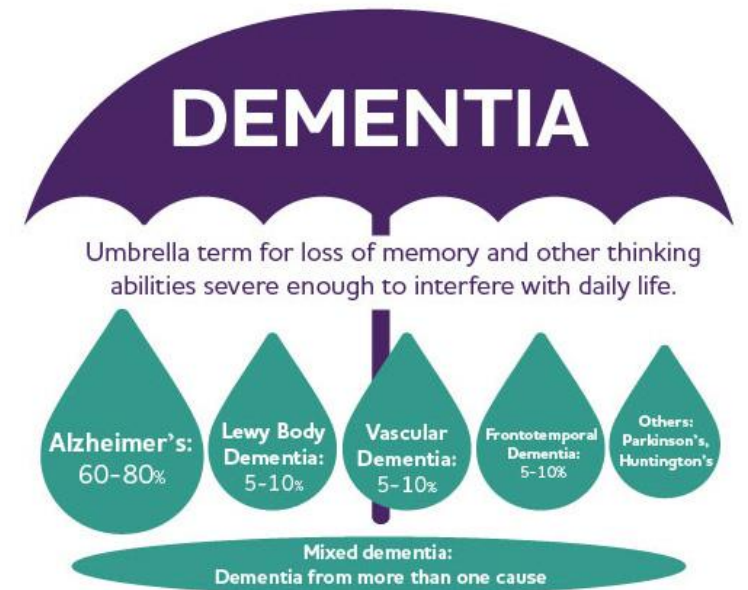
Qu'est-ce que la démence ?

Démence

- Déficience cognitive ou comportementale dans deux domaines ou plus
- Un déclin par rapport aux niveaux de fonctionnement précédents
- Les symptômes interfèrent avec les activités fonctionnelles quotidiennes

La démence est due à différentes maladies dans le cerveau (p.ex. maladie d'Alzheimer)

L'âge est le plus grand facteur de risque pour la démence, mais la démence n'est *pas* la même chose que le vieillissement.



Démence : Réduire le risque

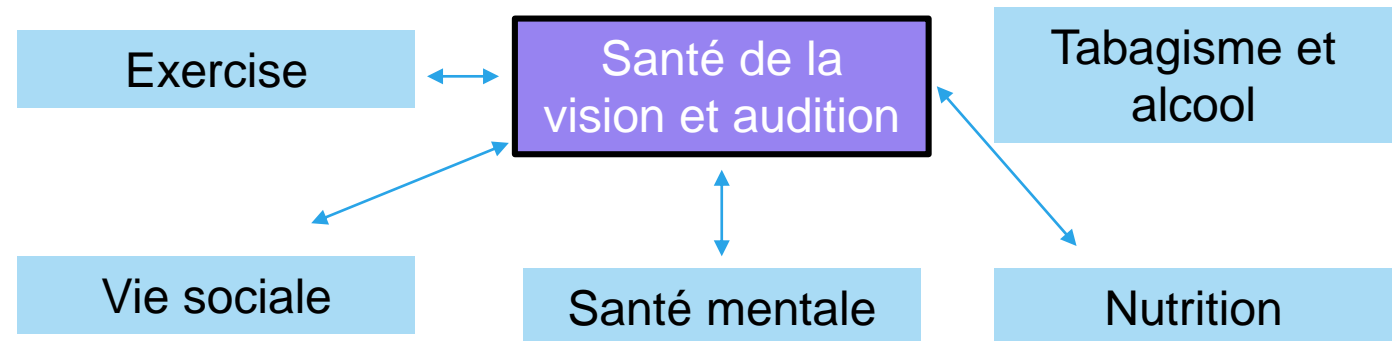
« 40% de la démence est attribuable à une combinaison de 12 facteurs de risque modifiables. »

QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE ?

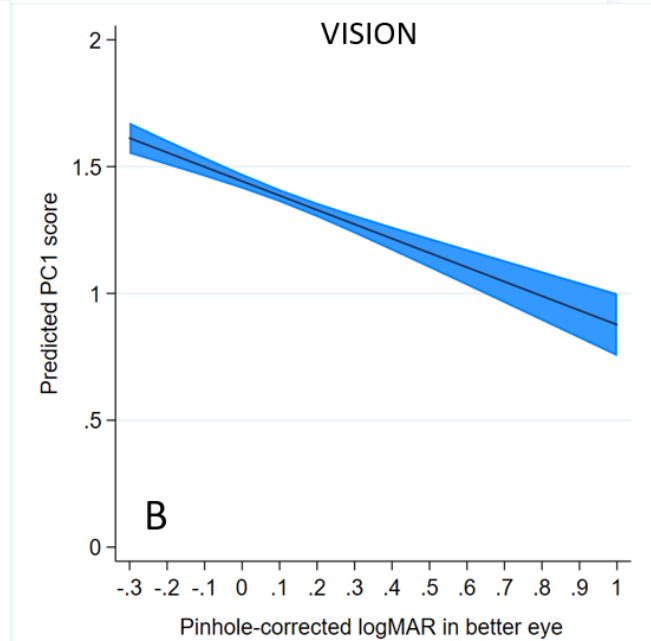
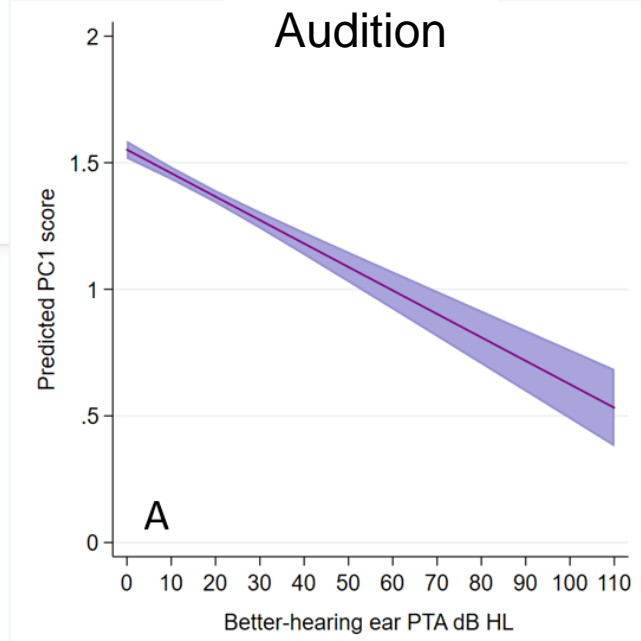
Cela signifie que le risque de démence est lié à des choses sur lesquelles nous pouvons réellement agir.

Des choses qui sont entre nos mains.

Voici quelques exemples :



Pourquoi y aurait-il une relation entre notre santé sensorielle et notre fonction cognitive?



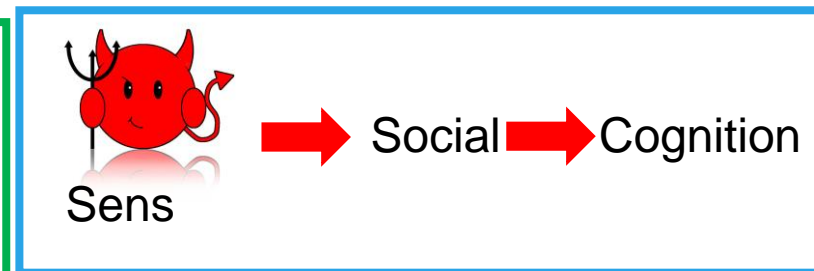
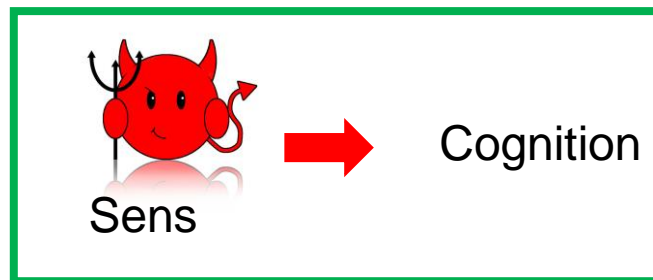
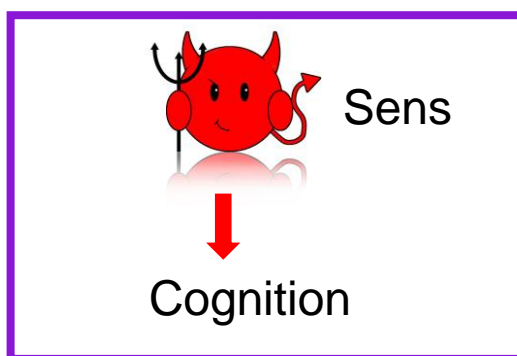
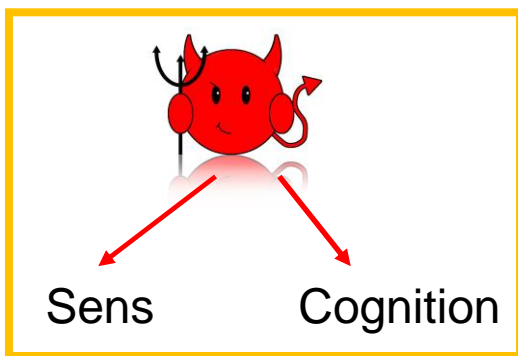
Considérons Pauline et Claudette qui ont le même âge, sexe, éducation, santé, etc. Par contre, Claudette a une perte auditive modérée.

*Claudette aura plus de difficulté dans des tests de résolution de problèmes et dans des tests nécessitant de faire plusieurs tâches à la fois (multi-tâches). En fait, Claudette performerait comme si elle était **plus âgée** que Pauline **de 5 ans**.*

Elle aura aussi plus de difficulté à se rappeler de l'information.

Pourquoi la santé sensorielle et la santé du cerveau pourraient-elles être liées ?

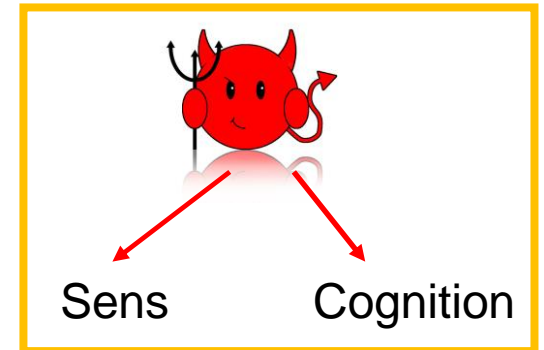
Il pourrait y avoir plusieurs raisons



Pourquoi la santé sensorielle et la santé du cerveau pourraient-elles être liées ?

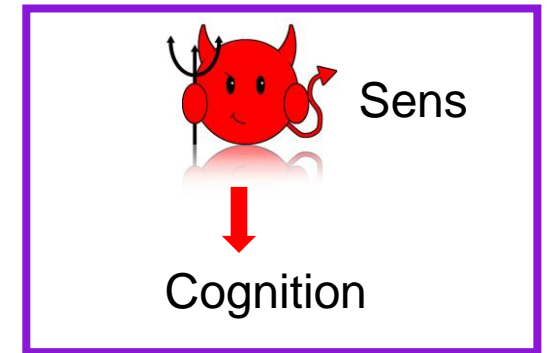
1. Le vieillissement, en général, cause des changements dans les domaines sensoriel et cognitif.

(**Raison de la cause commune**)



Pourquoi la santé sensorielle et la santé du cerveau pourraient-elles être liées ?

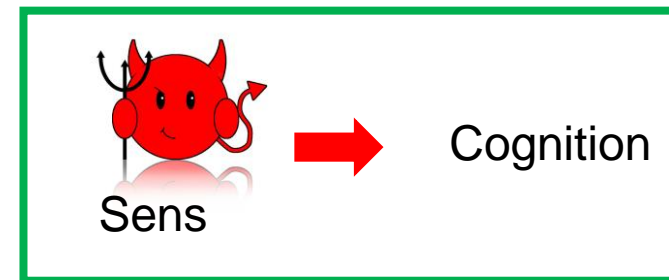
2. La perte sensorielle cause des difficultés immédiates dans les tâches cognitives.
(Raison de la perte d'information)



Pourquoi la santé sensorielle et la santé du cerveau pourraient-elles être liées ?

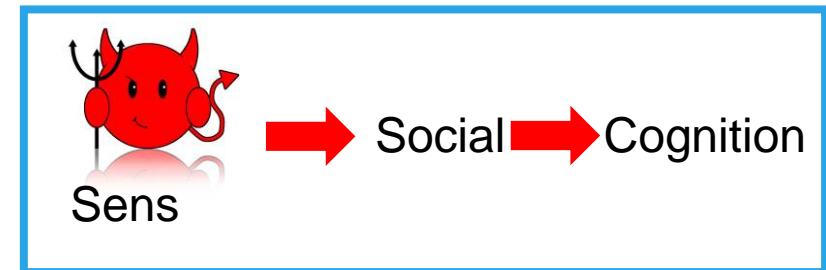
3. Les pertes sensorielles à long terme causent des difficultés cognitives plus tardivement.

(Raison de la cascade sensorielle)

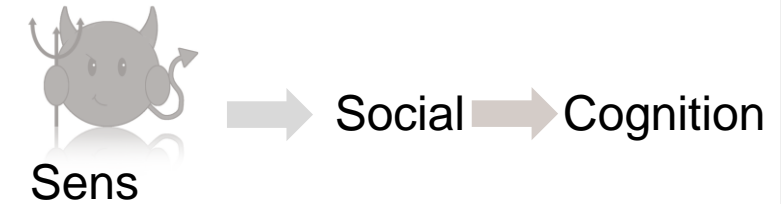
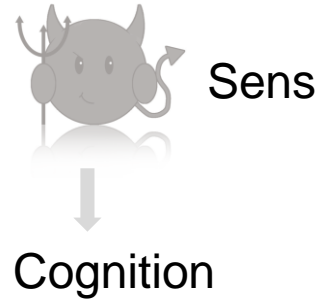
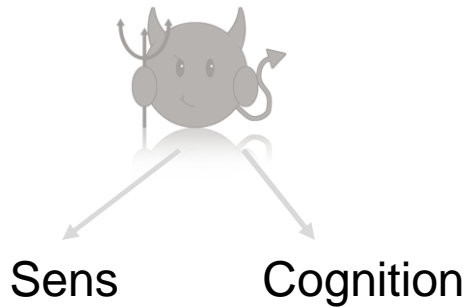


Pourquoi la santé sensorielle et la santé du cerveau pourraient-elles être liées ?

4. La perte sensorielle réduit la participation sociale et augmente l'isolation sociale; les difficultés sociales causent le déclin cognitif.
(Raison de la perte sociale)

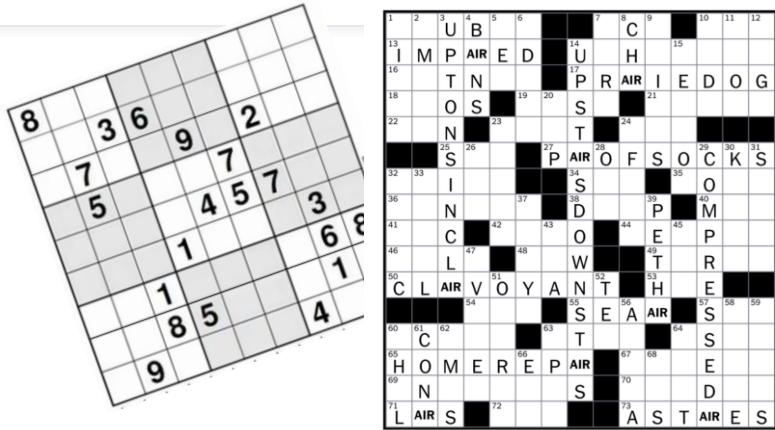


Pourquoi la santé sensorielle et la santé du cerveau pourraient-elles être liées ?



Peu importe la raison, traiter les difficultés de vision et d'audition ne peuvent qu'être bénéfique pour nos vies.

Être actif mentalement



- Meilleure vue = résoudre facilement des mots croisés, lire vos livres préférés.
- Meilleure audition = assister à la conférence que vous avez vue en ligne et l'écouter facilement.



Être actif physiquement



- Meilleure vue = se sentir en sécurité en marchant, voir la différence entre une ombre et un trou sur le trottoir.



- Meilleure audition = avoir un meilleur équilibre !

Être actif socialement



- Meilleure vue = reconnaître les visages et les émotions plus facilement.

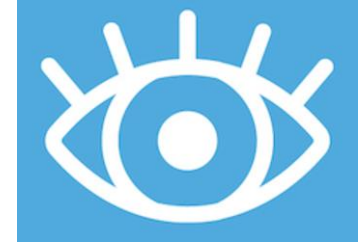


- Meilleure audition = il est plus facile de rencontrer vos amis et votre famille et d'avoir des conversations.

Que pouvez-vous faire ?



- Même si tout semble correct, c'est tout de même une excellente idée de :
 - Faire examiner vos yeux tous les 1 ou 2 ans
 - <https://opto.ca/fr/trouver-un-docteur>
 - Faire vérifier votre audition tous les 1 ou 2 ans
 - FindAnAudiologist.ca



Votre cerveau vous remerciera!

- Merci !

