

# *L'exercice est LA médecine pour la santé cérébrale*

Présenté par : Louis Bherer, Ph. D.

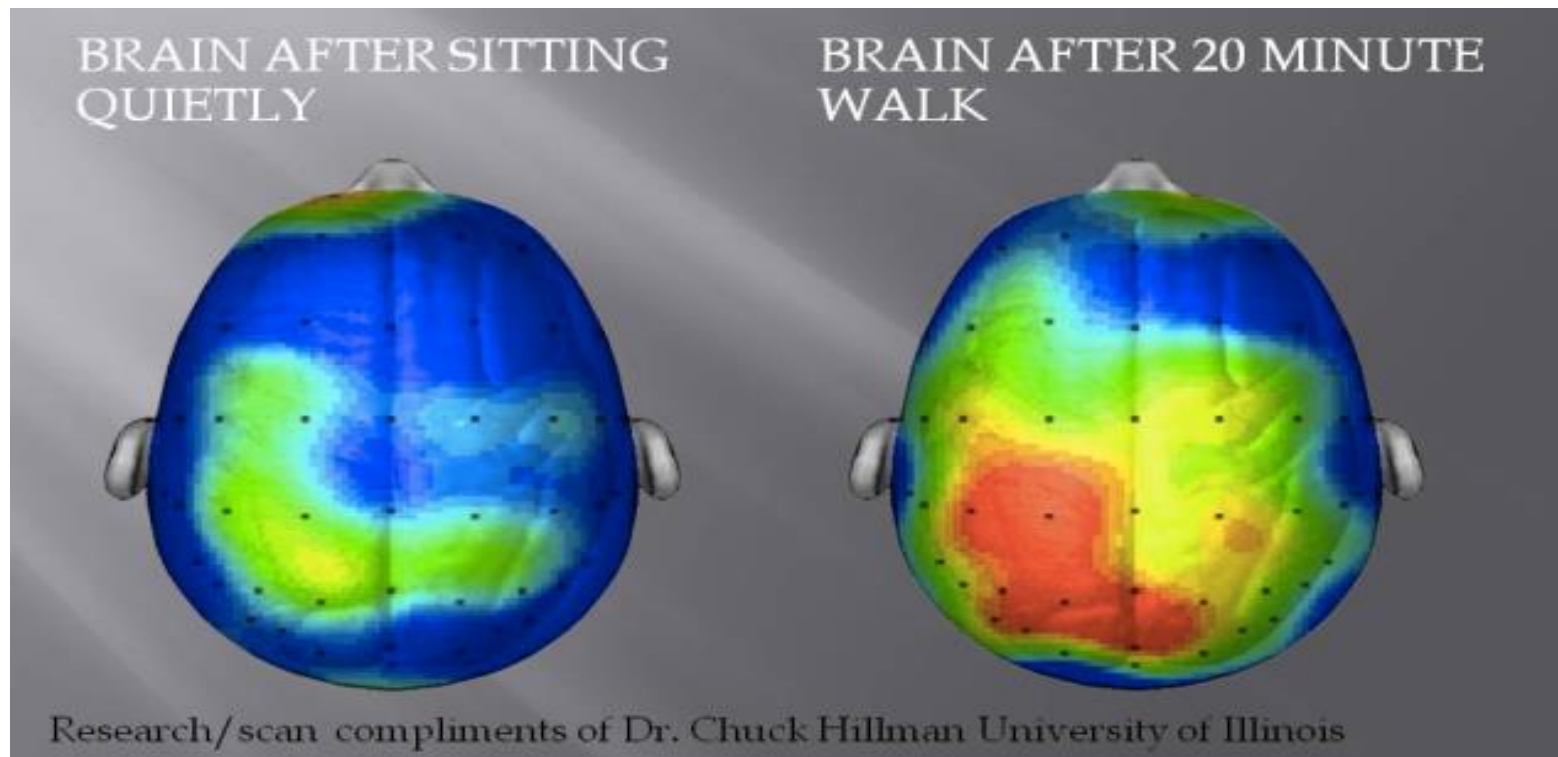


**CCNA**  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



**CCNV**  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement

# L'exercice est LA médecine



# L'exercice est LA médecine



=



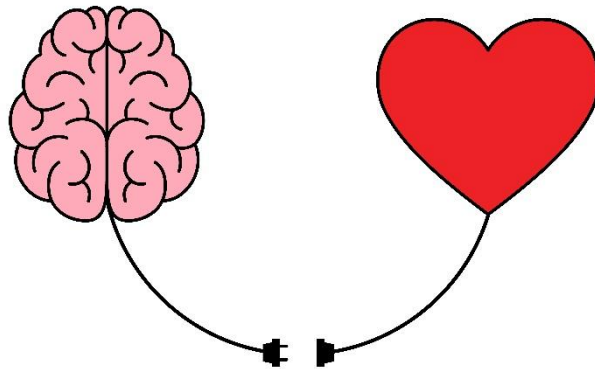
# Mais quels types d'exercices?

- Types d'exercices
  - Aérobie
    - Course, marche, nage
  - Résistance
    - Poids et haltères
  - Anaérobie
  - Équilibre - habileté motrice
  - Autres : yoga, tai chi, danse



Photos : courtoisie des participants de l'étude SYNERGIC, London

**Ce qui est bon pour votre cœur  
l'est aussi pour votre cerveau!**



# THE NEW YORKER



***“Je m’entraîne depuis 6 mois, mais tous mes gains sont sur le plan cognitif”***

*Kaamran Hafeez, The New Yorker, Octobre 2015*

**Quels sont les effets des  
exercices aérobiques (course,  
nage) sur la santé cérébrale des  
personnes âgées?**

# Entraînement aérobique





# Entraînement aérobique

- Les études qui ont examiné les effets de 2 à 3 séances de marche par semaine ont démontré :
  - Une amélioration de la cognition : prise de décision et mémoire;
  - Un renversement de changements dans le cerveau associés au vieillissement, comme une augmentation du volume de l'hippocampe.



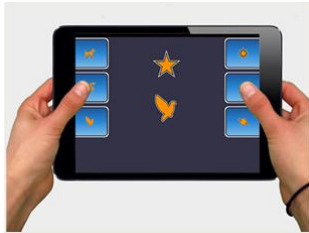
# Entraînement en résistance?

- Moins souvent étudié
- Important pour le vieillissement sain
- Ciblé par l'étude SYNERGIC



# Étude SYNERGIC

- **200** personnes âgées souffrant d'un trouble cognitif léger (TCL)
- **3** interventions





Western  
UNIVERSITY • CANADA

Université  
de Montréal

# SYNERGIC TRIAL

Cutting-edge interventions to improve cognition, mobility and falls.

CCNA  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



CCNV  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement

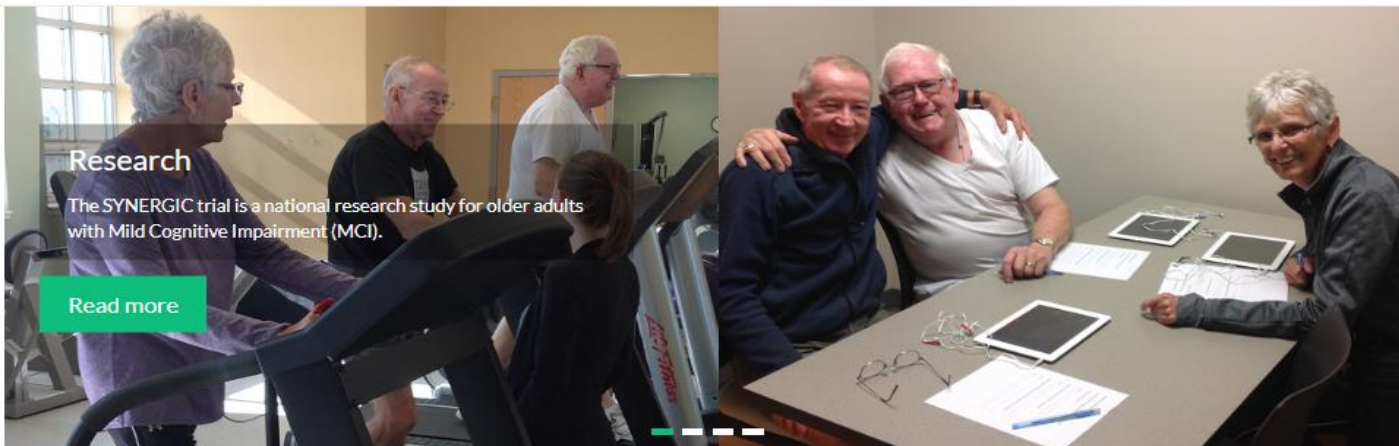


THE  
UNIVERSITY OF  
BRITISH  
COLUMBIA

LAURIER  
Inspiring Lives.



[Home](#) | [About Our Study](#) | [In the Media](#) | [Site Leaders](#) | [Funding](#) | [Photo Gallery](#) | [Contact Us](#)



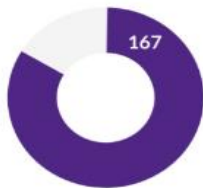
## Research

The SYNERGIC trial is a national research study for older adults with Mild Cognitive Impairment (MCI).

[Read more](#)



Canadian Provinces  
represented



Participants enrolled  
out of 200



Participants who have  
completed 5-month  
intervention



Participants who have  
completed all study  
visits

## Join Us!

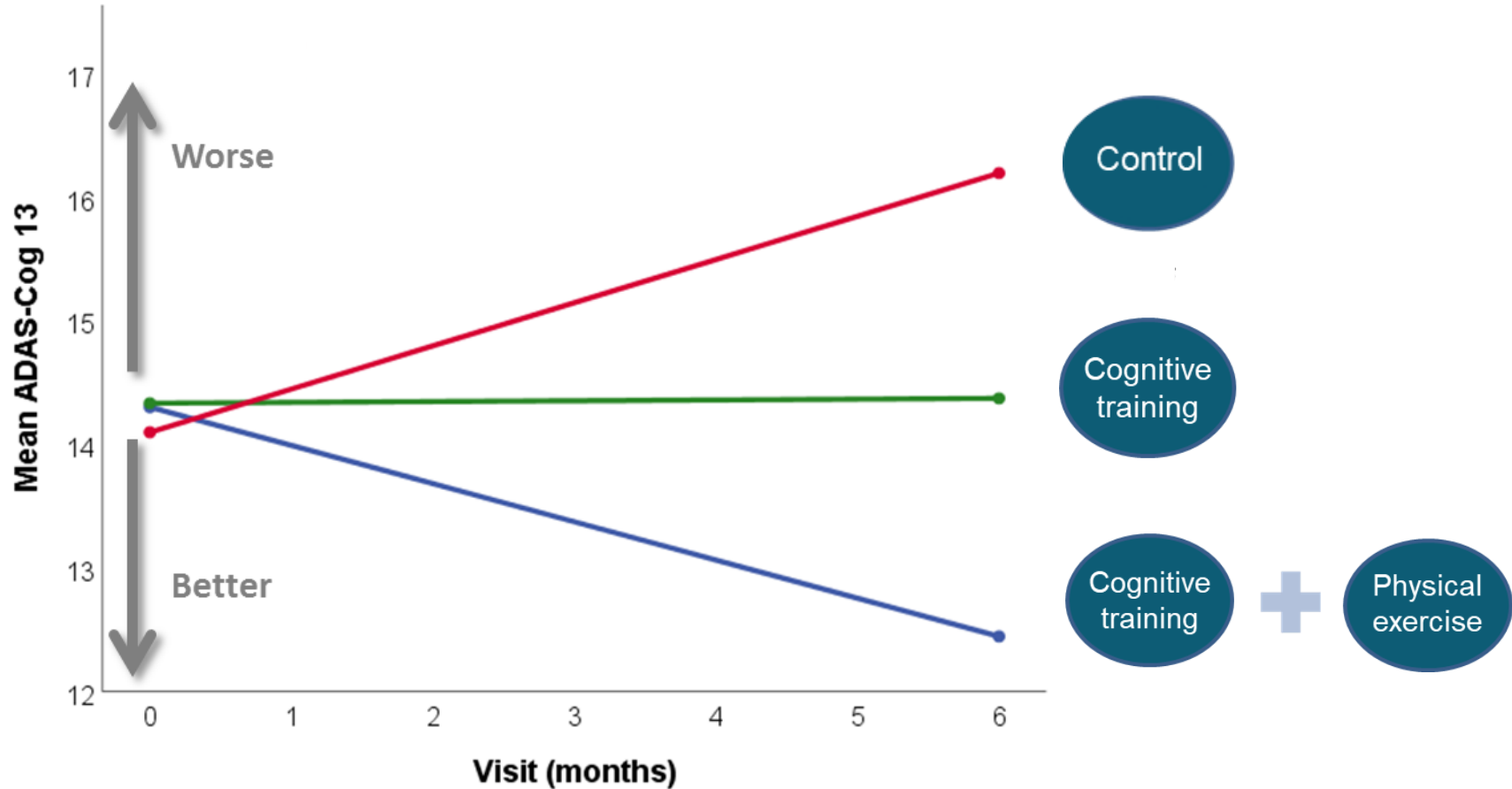
Are you feeling forgetful?

Have you had changes in you memory?

Are you 60 years old or older?

[Contact one of our sites](#) for more  
information about how you can join us!

# Résultats préliminaires



# Conclusions de l'étude SYNERGIC

- Combiner l'entraînement aérobique, en résistance et l'entraînement cognitif est possible et aide à améliorer la cognition;
- Les améliorations sont au moins équivalentes, sinon meilleures que celles obtenues en utilisant une médication;
- On ne voit pas encore l'impact de l'ajout de la vitamine D dans cette étude.



# Conclusions

- Que recommander pour maintenir un cerveau en santé?
  - Faites de l'exercice modéré à intense pour 30 minutes, idéalement 5 fois par semaine;
  - Commencez tranquillement et maintenez une progression constante;
  - Choisissez une activité que vous aimez et que vous ferez longtemps.

# Idées d'exercices à la maison?

## Aérobic

- Marche
- Danse
- Vidéos en ligne
- Utilisez les escaliers

\* N'oubliez pas de vous échauffer et de vous détendre par la suite.





# Idées d'exercices à la maison?

## Résistance

L'**entraînement** contre **résistance** est un exercice provoquant une contraction des muscles contre une **résistance** externe créant une augmentation de la force, de la masse et de l'endurance. Il peut être fait avec votre poids corporel, des bandes de **résistance**, des poids ou tout autre objet.

Croix Bleue du Québec <sup>MC</sup>



# Recommandations

1. Dressez la liste des exercices et activités que vous faites actuellement
2. Essayez d'autres activités pour voir ce qui vous plaît
3. Dans un environnement sécuritaire, marchez davantage ou stationnez-vous plus loin pour marcher plus
4. Prenez les escaliers au lieu des ascenseurs
5. Continuez de bouger tout au long de la journée
6. Soyez patient et persévérant
7. Pour rester motivé, faites vos exercices avec d'autres personnes
8. Établissez un plan précis avec des périodes que vous noterez à votre agenda

# Liens utiles

EN  
FRANÇAIS

- Programme d'exercice en ligne :
  - <https://www.youtube.com/channel/UCZzq2sptzfOLI9qT5AoPHgw>

EN  
ANGLAIS

- Internet exercise programs:
  - <https://www.youtube.com/channel/UCZzq2sptzfOLI9qT5AoPHgw>
  - [National Institute On Aging Youtube Channel](#)
  - [Silver Sneakers YouTube Channel](#)
  - [Greater Toronto YMCA YouTube Channel](#)
  - [Victoria Order of Nurses SMART program YouTube Channel](#)
- Printable programs:
  - [Home Support Exercise Program](#)
  - [National Institute On Aging Tracking Sheets](#)
  - [Seniors Helping Seniors Toolkit](#)

# L'équipe 12 du CCNV

L'équipe sur la **mobilité, l'exercice et la cognition** du CCNV étudie le lien entre l'activité physique, les performances motrices et le déclin cognitif lié à l'âge et à la neurodégénérescence.

L'équipe, composée de 22 chercheurs, est codirigée par Dr Manuel Montero-Odasso et Louis Bherer, Ph. D.



Manuel Montero-Odasso



Louis Bherer

# L'équipe 12 du CCNV (suite)



**Quincy Almeida**  
Université Wilfrid-Laurier



**Cindy Barha**  
Université de Colombie-Britannique



**Olivier Beauchet**  
Université McGill



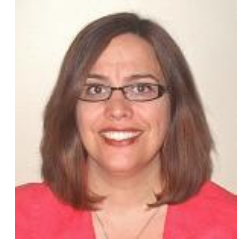
**Amer Burham**  
Université Western



**Richard Camicioli**  
Université de l'Alberta



**Julien Doyon**  
Université McGill



**Sarah Fraser**  
Université d'Ottawa



**Karen Li**  
Université Concordia



**Teresa Liu-Ambrose**  
UBC



**Bradford McFayden**  
Université Laval



**Chris McGibbon**  
Université du Nouveau-Brunswick



**William McIlroy**  
Université Waterloo



**Laura Middleton**  
Université Waterloo



**José Morais**  
Université McGill



**Susan Muir-Hunter**  
Université Western



**Lindsay Nagamatsu**  
Université Western



**Ervin Sedjic**  
Pittsburg U



**Kevin Shoemaker**  
Université Western



**Mark Speechley**  
Université Western



**Akshya Vadusev**  
Université Western

**MERCI**

**Des questions?**

