



Revue
de l'observatoire
vieillessement
& société

gérotophane

Avril 2009

À noter

**Jeudi
28 mai
16h**

**La force
d'une vision :
l'art et le
vieillessement**

**Conférencier :
Denis
Gionet**

**Auditorium
Yves-Jetté**

Nous avons fait appel la semaine dernière à la générosité des participants à la journée sur l'âgisme. Merci à **Hélène Audren** qui a été la première à répondre!

L'entraînement cérébral, ... une imposture intellectuelle ?

Nous ne le pensons pas, néanmoins.....

Les processus dégénératifs du cerveau, tels que l'Alzheimer ou les démences sont devenus un nouveau fléau de notre société vieillissante. Que faire alors pour les prévenir ou, au moins, les retarder? La recherche pourra-t-elle fournir des éléments de réponse? Selon l'avis de nombreux experts, prévenir certains facteurs de risque n'empêchera pas les lésions cérébrales de se développer mais pourrait contribuer à retarder les symptômes de ces maladies.

La stimulation et l'entraînement cérébral en prévention de l'Alzheimer permettent-ils de ralentir le vieillissement naturel du cerveau et de réduire les risques d'apparition de la maladie? Plusieurs méthodes ont été proposées et le plus souvent dans des buts lucratifs et cupides. Tels que les jeux « Remue-méninges » ou mieux la méthode du Docteur Kawashima qui propose des exercices pour stimuler le cerveau avec l'ambition d'obtenir un « cerveau de 20 ans ». Selon plusieurs experts, cette méthode de rajeunissement cérébral, médiatisée et commercialisée, n'a aucun effet positif notable sur les capacités de raisonnement ou de mémoire. D'autres méthodes plus sérieuses, telle que la méthode Happyneuron ou «Mémoire +», créée par une équipe de scientifiques spécialistes des sciences cognitives, Scientific Brain Training (SBT), permettent d'entraîner et de maintenir les capacités cognitives. Vrai ou faux?... Laissons les experts et l'avenir, juger cette méthode.

Nul besoin de s'adonner à des activités purement intellectuelles mais il faut rester actif et créatif. A chacun sa stratégie, des moyens tout simples peuvent s'avérer utiles. Le Dr Bernard Croisile (hôpital neurologique de Lyon) l'un des fondateurs de la méthode « Mémoire + », précise bien que, pour prévenir le vieillissement cérébral, l'essentiel est de « faire travailler son cerveau par tous les moyens : faire des mots croisés, jouer aux cartes, au sudoku etc.»

La famille et les aidants jouent un rôle important dans le ralentissement des maladies neurologiques et mentales des personnes âgées pour rompre l'isolement affectif et la dépression et nous tenons à leur rendre hommage.

Fouad Médouar

Vous désirez vous porter volontaire pour participer à des études sur le vieillissement et contribuer ainsi à l'avancement des connaissances?

Contactez Nadia Jaffer au 514-340-3540 poste 4150 ou par courriel :

participantsbenevoles@criugm.qc.ca.

Attention aux mélanges de médicaments!

Combinaison de deux nouveaux médicaments et cancer avancé du côlon

Selon Stéphane Nano dans le New York Times du 25 janvier 2009, des médecins hollandais et autres experts concluent que la combinaison de Erbitux (Eli Lilly and Co) et Avastin (Genentech) a affaibli considérablement la santé des malades atteints d'un cancer avancé du côlon. Des tests de laboratoire et une étude préliminaire avaient démontré auparavant des résultats prometteurs. Selon le Dr R Mayer de l'Institut Dana Farber de Boston dans un éditorial publié avec l'étude dans le New England Journal of Medicine « plus n'est pas toujours meilleur ». Plus important, il est nécessaire de mener des recherches rigoureuses avant de combiner de nouveaux médicaments.

Tester les médicaments dans le monde réel

Dans le New York Times du 24 novembre 2005, un long reportage de Gina Koleta démontre l'intérêt d'évaluer les aînés qui ont plusieurs problèmes chroniques et qui consomment plusieurs médicaments. Quels sont les effets à long terme: longévité, effets secondaires et progression de la maladie? Les publications rapportent les résultats de patients sélectionnés pour le problème médical à l'étude, elles peuvent aider la commercialisation du produit. Elles ne fournissent pas cependant de réponse dans le cas de malades ayant plusieurs problèmes de santé tel que dans le monde réel des aînés. Il faut donc procéder à des essais chez les aînés eux-mêmes. Ceci peut remettre en question le financement et la gestion de la recherche. Prenons le cas du médicament Avandia pour le traitement du diabète. Lorsqu'il fut testé, la question était: diminuera-t-il la concentration du sucre dans le sang? La réponse est oui, mais une fois sur le marché, il accroît le risque de complications cardiaques, cause majeure de décès chez les diabétiques. Ainsi, tout dépend de ce que l'on connaît à court terme et de ce que l'on peut prédire à long terme. Dès lors, la question se pose: comment peut-on tester des médicaments sans savoir si les résultats seront pertinents pour les aînés?

Jean-Pierre Thouez

Vigie Milieu de vie

La solitude, facteur de mauvaise santé chez les personnes âgées

Le Dr Erin York Cornwell, de l'université Cornell a démontré que les personnes âgées (3000 sujets, 57 à 85 ans) qui se sentent socialement isolées sont en plus mauvaise santé que les autres. Il s'agit de « perception » d'isolement qui peut être présente même si la personnes âgée a des amis, des parents ou des activités sociales. Cette sensation d'isolement provoque souvent une dépression, du stress, une diminution de l'estime de soi pouvant modifier le comportement social et même agir directement sur l'organisme en nuisant au fonctionnement du système immunitaire.

Et pourquoi pas « Contact Âge »?

Il y a quelques mois nous avons parlé de la nécessité de briser l'isolement en facilitant le contact social des personnes âgées. Ce projet existe toujours, un manque de fonds nous empêche de le réaliser. Nous apprécierons encore une fois vos commentaires et suggestions ainsi que toute offre de collaboration. (info@ovs-oas.org ou 514-340-3540 poste 3927)

André Davignon

