



“Brain Training” Utile chez la personne âgée?

PD Dr Lucas Spierer

Neurology Unit, Medicine Dpt,
Faculty of Science, University of Fribourg

Lucas.Spiierer@unifr.ch

Gerontopôle 2017

Entrainement cérébrale et vieillissement

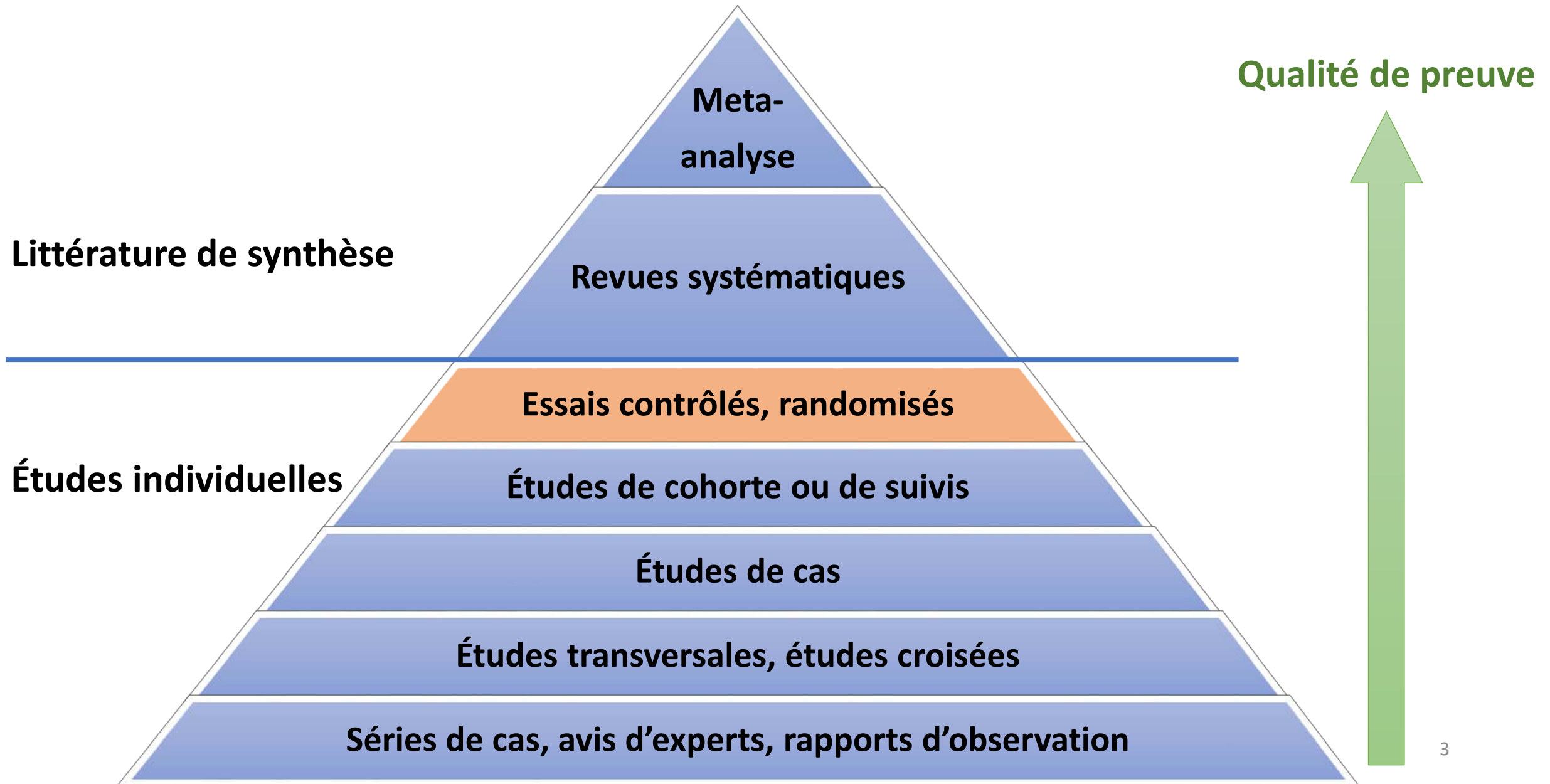


**Entrainement
cognitif**



**Compensation des
effets de l'âge ?**

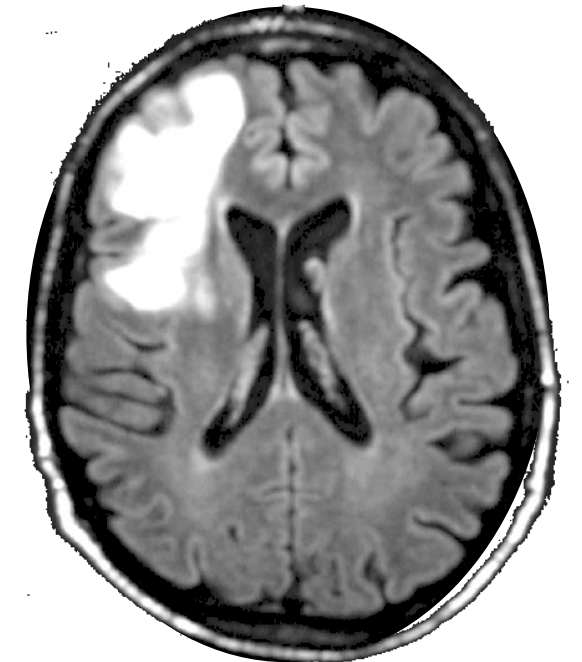
Littérature sur le Brain Training / âgés: prudence et modestie



Apprentissage et plasticité chez les âgés?

Oui! Le cerveau âgé reste malléable et très réactif aux entraînements cognitifs

**p.ex. importante
plasticité/récupération
après AVC**

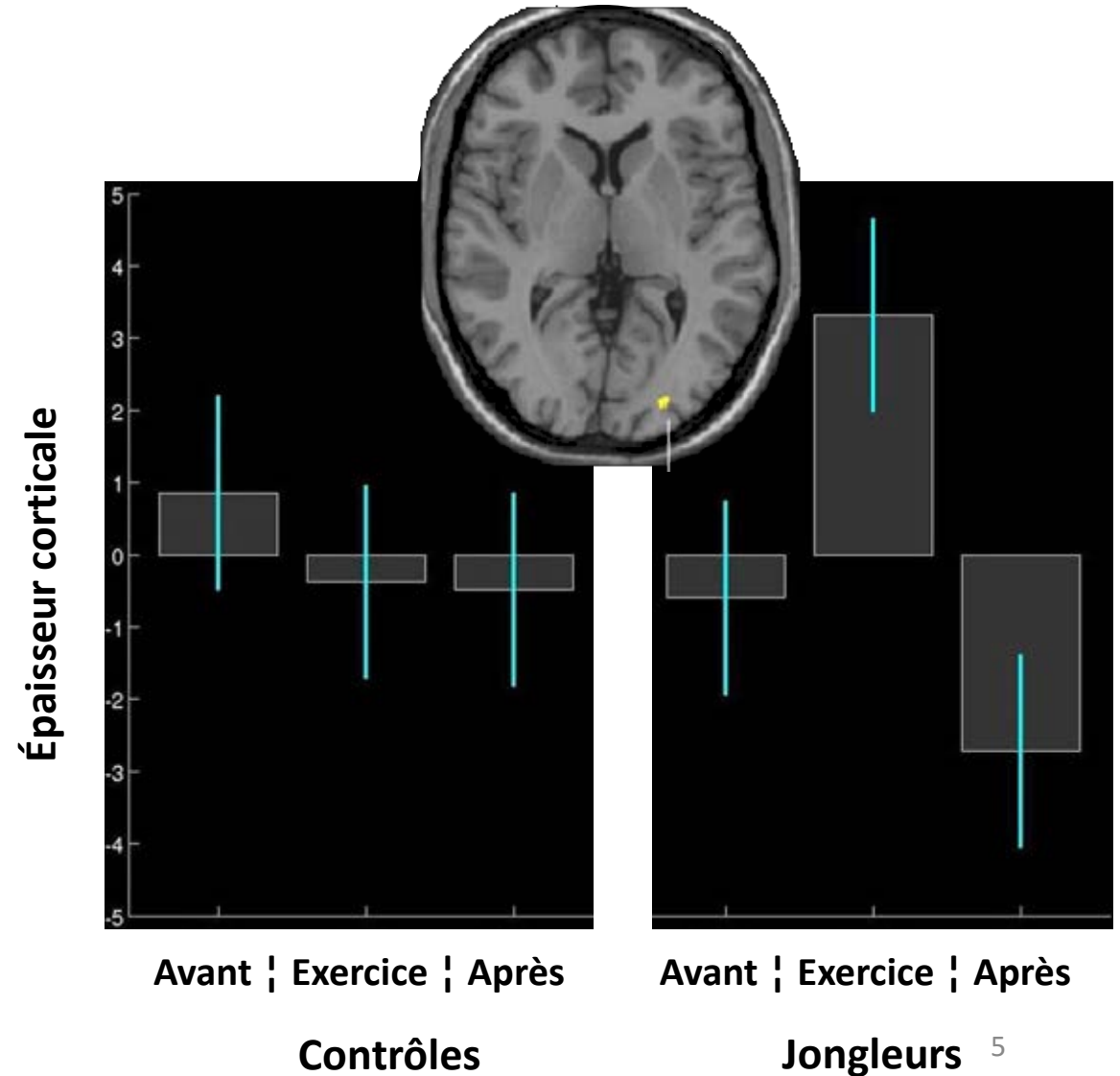


**→ Plasticité requière tension entre
capacité de l'individu et demande de la tâche**

Plasticité structurelle chez les âgés?

Oui! Changements structuraux après entraînement chez les âgés

→ Nécessite activité de maintien
(style de vie > simple exercice?)



Plasticité fonctionnelle chez les âgés?

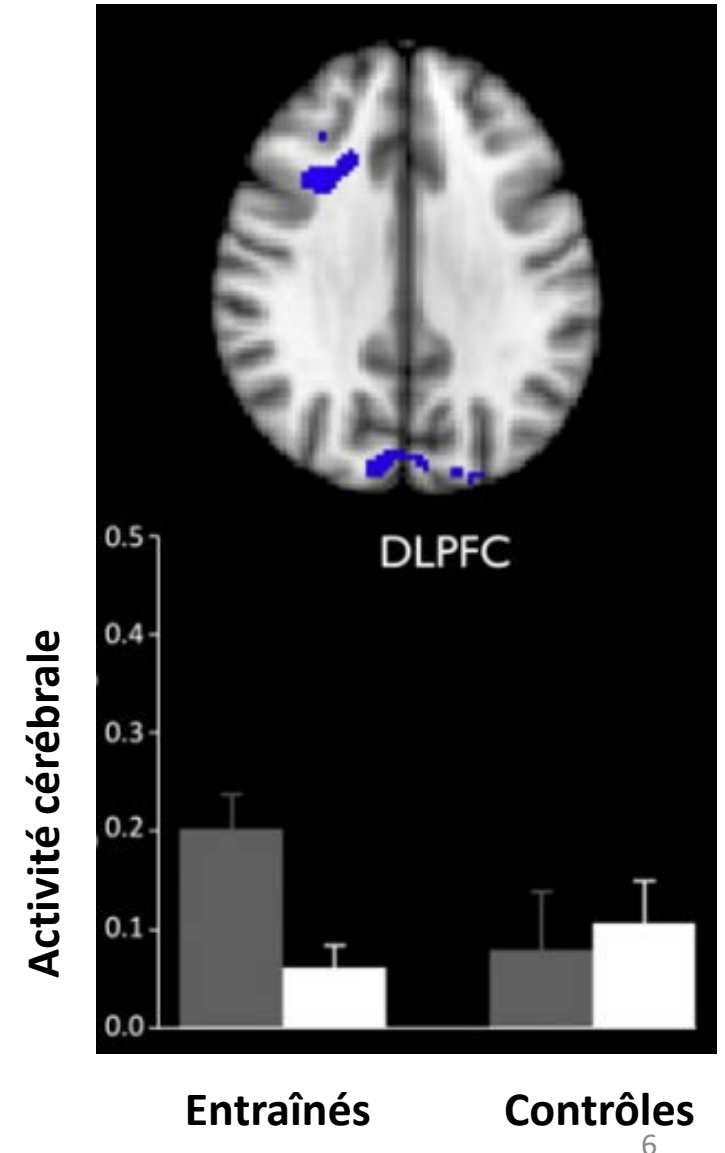
Oui, mais!

Diminutions d'activité:

→ Amélioration de l'efficacité neurale?

Activité dans d'autres régions:

→ Changement de stratégie pour résoudre la tâche?



Caractéristiques des améliorations induites par les entraînements

- **Généralisation très limitée à la vie quotidienne**

les conditions pour maximiser le transfert à distance sont inconnues

- **Bon maintien dans le temps des gains de performance**

mais requièrent de préserver un minimum de 'tension' pour perdurer

État de la littérature scientifique sur le 'brain training' c/o âgés

- Cerveau âgé est plastique, capacité de compensation/'échafaudage' neurocognitif
 - Fonction cognitives facilitées par cognitive training/demanding tasks
 - On ne sait pas si les chgts fonctionnels sont de 'vraies' améliorations ou des modifications de stratégie
 - Peu de transfert à distance
 - Bonne persistance dans le temps
- Brain training ?< environnements/loisirs agréables mais challenging, qui impliquent mémoire, flexibilité, raisonnement

'Brain training' chez les âgés

Merci pour votre attention!

Pour plus d'information et/ou collaboration autour de nos études sur l'entraînement cognitif chez les âgés:

Lucas.spiierer@unifr.ch

