

NOUVELLES BRÈVES

EXERCICES COGNITIFS EN CAS DE TROUBLES COGNITIFS LÉGERS (“MILD COGNITIVE IMPAIRMENT – MCI”)

Analyse de : Gates NJ, Sachdev P, Singh MA, Valenzuela M. Cognitive and memory l'entraînement dans adults a mangé risk ou dementia: A systematic review. BMC Geriatrics 2011;11:55.

Gates et al.¹ ont réalisé une synthèse méthodique de la littérature des études évaluant l'intérêt d'exercices cognitifs chez des adultes atteints de troubles cognitifs légers, donc chez des patients qui ne présentent pas encore de troubles fonctionnels (démence p. ex.).

Dix études ont été localisées pour un total de 305 patients. Seules cinq études sont randomisées et contrôlées. Les auteurs répartissent les exercices cognitifs en deux catégories: l'entraînement de la mémoire et la stimulation cognitive. L'entraînement de la mémoire consiste en un apprentissage de stratégies pour faire face aux problèmes de mémoire, comme p. ex. le recours à l'indiciage (association ou catégorisation), de la représentation mentale, ... Une stimulation cognitive représente une stimulation des fonctions cognitives à l'aide d'exercices et de jeux comme des associations de mots, reconnaissance de catégories.

Les exercices cognitifs ont un résultat plus favorable sur les tests cognitifs que l'entraînement des stratégies de la mémoire. Des exercices plus fréquents ont un plus grand effet sur la stimulation cognitive, mais pas sur les stratégies de mémoire.

Commentaire de la rédaction

Dans une publication récente, le Centre Fédéral d'Expertise des Soins de santé aboutit aux mêmes conclusions et aux mêmes recommandations chez les patients souffrant de la maladie d'Alzheimer¹, tout comme dans la publication “Alzheimer disease International”² en cas de maladie d'Alzheimer débutante. Selon ce dernier rapport, l'ampleur de l'effet de ces interventions sur l'échelle ADAS-Cog et sur le MMSE est comparable à celle des inhibiteurs de l'acétylcholinestérase, tant pour la démence légère que modérée².

Vu la petite taille et la faible puissance statistique de l'ensemble des études sur lesquelles ces publications se sont basées, de plus grandes études restent nécessaires afin de confirmer les résultats favorables de ces stratégies non-médicamenteuses.

Références

1. Kroes M, Garcia-Stewart S, Allen F et al. Démence: quelles interventions non-pharmacologiques? Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE). KCE Reports 160B, 2011. http://www.kce.fgov.be/sites/default/files/page_documents/kce_160b_demence.pdf.
2. Alzheimer's Disease International. World Alzheimer Report 2011: The benefits of early diagnosis and intervention. September 2011. <http://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2011.pdf>.