

## Méta-analyse : liens entre la pratique d'activités physiques et le déclin cognitif

### Source

Sofi F et coll. (2011) **Physical activity and risk of cognitive decline: A meta-analysis of prospective studies.** *Journal of Internal Medicine* 269(1):107-17.

En vieillissant, certaines fonctions cognitives déclinent en raison de la perte de cellules cérébrales dans les lobes frontaux, pariétaux et temporaux ainsi que d'un hypofonctionnement des voies monoaminergiques et des récepteurs cholinergiques. La relation entre l'activité physique et les fonctions cognitives est intrigante, et n'a pas encore été parfaitement établie. Toutefois, des recherches récentes révèlent que l'activité physique a un effet protecteur contre les maladies neurodégénératives comme la démence (maladie d'Alzheimer).

Cette méta-analyse porte sur toutes les études examinant le lien entre l'activité physique et le risque de déclin cognitif chez des personnes non atteintes de démence.

### Méthode

Une recherche documentaire électronique a été réalisée dans les banques bibliographiques suivantes : *Medline, Embase, Google Scholar, Web of Science, The Cochrane Library*. Seules les études examinant le lien entre l'activité physique et le déclin cognitif de sujets non atteints de démence ont été retenues. Après un examen attentif, 15 études (12 cohortes) répondaient aux critères et touchaient 22 816 sujets ayant été suivis sur une période variant entre un et douze ans. De ce nombre, 3210 personnes ont subi un déclin cognitif au cours de l'étude à laquelle elles ont participé.

### Résultats

L'analyse indique, chez les sujets faisant des activités physiques à intensité élevée, une corrélation négative entre la pratique d'activités physiques et le déclin cognitif. Une corrélation négative similaire a aussi été constatée chez les personnes qui pratiquaient des activités physiques à intensité moyenne.

Ces résultats mettent en évidence le rôle crucial de l'activité physique dans la préservation des fonctions cognitives. Dans les sociétés vieillissantes, cette heureuse association a une portée significative puisque la santé mentale est garante d'autonomie et de qualité de vie. Si l'effet de l'exercice physique est plus important chez les personnes pratiquant des activités d'intensité élevée, il est présent chez celles qui pratiquent des activités



d'intensité moyenne. Des études supplémentaires permettront de déterminer le type, la fréquence et l'intensité de l'exercice nécessaires pour maximiser la préservation des fonctions cognitives.

Lyne Lyons, Karima Djellouli et Guy Thibault