

## Effets bénéfiques de l'activité physique sur les fonctions cognitives des personnes âgées prédisposées à développer la maladie d'Alzheimer

### Source

Lautenschlager NT et coll. (2008) **Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: A Randomized trial.** *JAMA* 300(9):1027-37.

Les recherches sur la prévention, le retardement et le traitement de la maladie d'Alzheimer portent généralement sur la médication. Les recherches sur les effets des inhibiteurs de la cholinestérase (donepezil et galantamine), de la vitamine E, du piracetam et du rofecoxib indiquent qu'ils n'améliorent pas les fonctions cognitives des patients.

Cependant, plusieurs études démontrent que les gens physiquement actifs sont moins sujets à un déclin cognitif et à la démence associés au vieillissement. Un effet positif sur les fonctions cognitives est observé même lorsque l'activité physique est entreprise à un âge avancé. Il ne serait donc jamais trop tard pour ressentir les bienfaits de l'activité physique.

Les 170 participants ont été divisés en deux groupes : un groupe témoin et un groupe qui devait faire un minimum de 150 minutes d'activité physique par semaine. Les participants qui atteignaient déjà ce volume hebdomadaire d'activité physique devaient ajouter 50 minutes additionnelles par semaine. La majorité des participants ont choisi comme activités la marche et la musculation.

### Résultats

1. L'amélioration moyenne associée à l'entraînement, sous l'aspect cognitif de l'*Alzheimer Disease Assessment Scale* (ADAS-cog), est de 1,6 point après six mois, comparativement à 0,5 point dans les études sur le donepezil.
2. Après 18 mois, l'amélioration moyenne du groupe qui s'est entraîné est de 0,69 point par rapport au groupe témoin. Si cette amélioration peut paraître minime, elle est cependant potentiellement importante si l'on tient compte du volume relativement faible d'activité physique des participants, induite dans cette étude.
3. Les effets positifs de l'activité physique diminuent, mais persistent. Contrairement aux médicaments, l'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé qui ne sont pas liés aux fonctions cognitives : réduction des symptômes de la dépression, amélioration de la qualité de vie, réduction du nombre de chutes, amélioration de la fonction cardiovasculaire et diminution des incapacités fonctionnelles.

En résumé, cette étude indique qu'un programme d'activité physique d'un peu plus de deux heures par semaine améliore de façon modeste, mais significative, les fonctions cognitives des aînés ayant des problèmes de mémoire auto déclarés et diagnostiqués.

Par ailleurs, elle a démontré l'efficacité potentielle d'une intervention simple, peu coûteuse et accessible à un grand nombre de personnes. Si les mécanismes qui s'accompagnent d'une amélioration des fonctions cognitives à la suite d'un programme d'entraînement restent à élucider, plusieurs hypothèses sont présentement étudiées.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault