

COMMUNIQUÉ DE PRESSE POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Des chercheurs de Québec testent des méthodes prometteuses auprès des personnes âgées à risque de développer la maladie d'Alzheimer

Québec, le 16 novembre 2015 – Le déclin des facultés intellectuelles fait partie du processus normal du vieillissement. Chez certaines personnes âgées, il arrive que la perte des capacités mentales soit plus prononcée: il s'agit du Trouble cognitif léger (TCL), dont certains symptômes sont précurseurs de la maladie d'Alzheimer. Des chercheurs du Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec (CRIUSMQ) s'apprêtent à tester deux nouvelles méthodes sans médicament, afin d'évaluer si celles-ci peuvent améliorer la santé cognitive et psychologique des gens âgés de 60 à 90 ans aux prises avec un TCL. Une trentaine de participants seront recrutés dans la région de Québec afin de mettre à l'essai les interventions proposées.

Le TCL touche un nombre grandissant de personnes âgées au Canada et le Québec est la province la plus touchée. Même si toutes les personnes atteintes du TCL n'évoluent pas systématiquement vers la maladie d'Alzheimer, elles présentent néanmoins des signes de détresse psychologique et souffrent d'inquiétudes pouvant affecter leur santé et leur qualité de vie.

Les chercheurs au CRIUSMQ et professeurs titulaires à l'école de psychologie à l'Université Laval, Dre Sonia Goulet et Dr Carol Hudon, ont développé des outils qui pourraient permettre de ralentir l'évolution des symptômes du TLC. Les deux méthodes, peu étudiées jusqu'ici par la communauté scientifique, consistent en une intervention basée sur la méditation de pleine conscience et une approche psychoéducative. Des avenues porteuses d'espoir, estiment-ils.

« Nous croyons qu'en outillant mieux les personnes atteintes d'un TCL, en leur offrant des interventions mieux adaptées à leur situation, elles pourront minimiser les impacts des pertes de mémoire dans leur quotidien pour ainsi reprendre le contrôle sur leur santé et favoriser une bonne qualité de vie. Il est rassurant pour une personne de savoir qu'elle peut jouer un rôle actif dans son traitement, qu'elle peut agir pour préserver sa santé », estime le neuropsychologue Carol Hudon.

« Notre projet est unique car nous souhaitons explorer scientifiquement les impacts holistiques potentiels de ces interventions sur le TCL. Ces impacts ont été démontrés pour d'autres maladies, mais pas encore chez les personnes à risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Les participants à l'étude auront accès à des interventions novatrices et adaptées aux besoins ciblés. Nos ateliers seront axés sur la prévention, les facteurs de risque et les facteurs de protection de la maladie d'Alzheimer. Nous enseignerons aux participants certaines stratégies et techniques, dont la méditation de pleine conscience, avec l'objectif de réduire les facteurs de risque et d'augmenter les facteurs de protection », explique Dre Goulet, elle-même instructrice de pleine conscience.

Pour participer à l'étude

Les personnes qui souhaitent participer à l'étude doivent être âgées entre 60 et 90 ans et suspecter chez elles l'apparition d'un trouble léger de la mémoire. Elles devront préalablement répondre à des questionnaires sur leur santé physique et mentale, donner un échantillon sanguin ainsi que des échantillons de salive. Des ateliers hebdomadaires en groupe, sur 8 semaines,

sont ensuite prévus. Les participants seront divisés en deux groupes déterminés au hasard : le premier groupe participera à l'approche basée sur la pleine conscience, alors que le second groupe participera à l'approche psychoéducatrice. La réalisation d'exercices quotidiens à faire à la maison est à prévoir.

« Nous cherchons des candidats qui s'inquiètent pour leur mémoire, qui se rendent compte que, depuis un certain temps, leur capacité à retenir des informations décline anormalement. Pendant la durée des programmes, les participants se verront enseigner de nouvelles techniques ciblées pour leur potentiel d'amélioration des difficultés vécues. Ces formes d'entraînement pourraient contribuer à réduire les symptômes de stress, de dépression et d'anxiété. L'effet des interventions sur la mémoire sera également étudié», ajoute Eddy Larouche, étudiant au doctorat en psychologie à l'Université Laval, et membre du Laboratoire de recherche en neuropsychologie du vieillissement du CRIUSMQ.

Dans un contexte de vieillissement de la population, Eddy Larouche voit très bien ces méthodes être déployées à plus grande échelle auprès de l'ensemble des personnes âgées. « Cela prend de la persévérance et de la discipline pour intégrer les techniques enseignées, mais tout le monde peut y arriver. »

Pour plus d'information concernant cette étude ou pour vous y inscrire, veuillez contacter Isabelle Tremblay, coordonnatrice de projet, au numéro 418 663-5741 poste 6874, ou par courriel à l'adresse labohudon@gmail.com.

À propos du CRIUSMQ

Le Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec (CRIUSMQ) est l'un des plus importants centres en neurosciences et en santé mentale au Canada. Il s'intéresse aux causes premières des maladies du cerveau et regroupe une soixantaine de chercheurs dirigeant des équipes de recherche totalisant près de 500 personnes. Sa mission est de faire progresser les connaissances sur les causes et le traitement des maladies neurologiques et psychiatriques, par le développement d'approches novatrices pour percer les mystères du cerveau et par l'arrimage continu entre la recherche fondamentale et la recherche clinique

- 30 -

Source et renseignements:

Sophie Allard

Conseillère en communication

Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec

Tél.: 418 663-5741, poste 5740

sophie.allard@crulrg.ulaval.ca