

# ACTIVITÉS COGNITIVES

Les personnes qui pratiquent régulièrement des activités cognitives (lecture, écriture, mots croisés, sudokus, **jeux d'anagrammes**...) amélioreraient leur mémoire **tout en maintenant une bonne acuité mentale**, rapporte une étude américaine. Les chercheurs ont interrogé 3 343 hommes et femmes âgées de 32 ans à 84 ans, dont 40 % des candidats avaient au moins un diplôme universitaire de premier cycle.

Comme démontré dans la présente étude et dans des études antérieures, plus le niveau d'éducation est élevé, meilleures sont les performances cognitives. Surtout les capacités liées à la mémoire à l'âge mûr et durant la vieillesse.

**L'étude indique toutefois que les personnes peu scolarisées qui pratiquent, au moins 1 fois par semaine, une activité qui stimule leur intellect peuvent obtenir des performances cognitives qui se rapprochent d'une personne ayant plusieurs années de scolarité.**

Selon les résultats, les personnes peu scolarisées ont obtenu un résultat presque 3 fois plus élevé aux tests de mémoire que les sujets du même groupe, mais qui pratiquaient peu d'activités cognitives. Leur résultat était même plus élevé que les personnes du groupe scolarisé qui faisaient peu d'activités cognitives.

Toutefois, la pratique d'activités qui sollicitent l'intellect n'a pas eu d'effet sur les tests qui sollicitaient l'attention et la concentration.

Des études supplémentaires seront nécessaires afin de déterminer si la pratique fréquente d'activités cognitives peut avoir un effet protecteur contre la démence liée au vieillissement, soulignent les chercheurs.

Louis Bherer, professeur au Département de psychologie de l'UQAM et chercheur à l'Institut universitaire de gériatrie de l'Université de Montréal, n'est pas surpris des résultats de l'étude. « Les gens sans diplôme qui pratiquent régulièrement la lecture, l'écriture, qui assistent à des conférences ou résolvent des mots croisés ou des sudokus peuvent atteindre les mêmes niveaux cognitifs que les gens scolarisés », soutient-il.

Le maintien de l'acuité intellectuelle ne se limite toutefois pas seulement à l'activité cérébrale, insiste Louis Bherer. L'exercice physique, une saine alimentation, la santé cardiovasculaire et le réseau social sont indissociables d'une excellente santé intellectuelle, avance-t-il.

**Il est indispensable de faire travailler ses neurones pour éviter la dégénérescence des capacités mentales et les jeux d'anagrammes en diaporama du Secret des Crêtes y arrivent « agréablement ».**