

**« Utilisez votre mémoire spatiale pour diminuer  
les risques de démence »**

**propose Véronique Bohbot, neuroscientifique à l'Institut Douglas**

**Montréal, le mardi 4 janvier 2011** – Véronique Bohbot, Ph. D., neuroscientifique à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas et professeur agrégée à l'Université McGill, dirige des études sur les stratégies de navigation. Elle a présenté les résultats de ses recherches à la récente réunion de la Société des neurosciences à San Diego, ce qui pourrait faire la lumière sur la façon de mieux utiliser l'hippocampe en vue de réduire les risques de démence.

**Privilégier la navigation spatiale – Sommaire des résultats**

Au laboratoire, Véronique Bohbot et son équipe ont eu recours à la navigation virtuelle pour réaliser l'étude, menée auprès d'ainés en santé, qui a démontré ce qui suit :

- 1) Les risques de démence étaient réduits chez les personnes utilisant la stratégie spatiale, selon l'évaluation du MoCA© (*The Montreal Cognitive Assessment, test cognitif conçu pour aider les professionnels de la santé à évaluer les dysfonctions cognitives légères*).
- 2) La stratégie de mémoire spatiale a été associée à plus de matière grise à l'hippocampe.
- 3) Les participants qui utilisaient la stratégie de mémoire spatiale ont été les seuls sujets à présenter une activité significative de l'hippocampe lors de tâches de navigation virtuelle. Cette activité a été observée à l'aide de l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle.

**Deux stratégies utilisées par le cerveau**

Pour nous orienter dans l'espace, nous utilisons l'une de deux stratégies. La première est la **navigation spatiale**, selon laquelle nous élaborons des cartes cognitives à l'aide de repères et d'indices visuels pour déterminer où nous sommes et où nous voulons aller. (*Par exemple, on mémorise la relation dans l'espace entre le marché, la maison et l'école de façon à pouvoir prendre un raccourci lorsqu'on se rendra à une nouvelle destination.*) L'autre est une **méthode de stimulus-réponses**, qui est un genre de pilote automatique. (*Après avoir répété un trajet à plusieurs reprises, on l'effectue par habitude au point de ne pas vraiment remarquer ce que l'on a croisé en chemin. Comme par exemple, en se rendant au boulot*) Lorsqu'on utilise un GPS, on ne fait pas nécessairement appel à notre mémoire spatiale.

### **Des résultats significatifs**

« Nos résultats concordent avec ce que des études antérieures indiquent, soit que les premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer touchent l'orientation spatiale et que la diminution du volume de l'hippocampe est un facteur de risque de la maladie d'Alzheimer. » précise Véronique Bohbot.

### **Pour toute demande d'entrevue, veuillez communiquer avec:**

Marie France Coutu

Communication and public affairs

Tel.: (514) 761-6131, ext 2769, Cell.: (514) 835-3236

[marie-france.coutu@douglas.mcgill.ca](mailto:marie-france.coutu@douglas.mcgill.ca)