

**Communiqué
Pour diffusion immédiate**

Utilisez votre mémoire spatiale pour diminuer les risques de démence

**Véronique Bohbot, chercheure à l'Institut Douglas,
donne deux conférences sur le pourquoi et le comment**

Montréal, le jeudi 16 janvier 2014 – Véronique Bohbot, Ph. D., neuroscientifique à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas et professeure agrégée à l'Université McGill, dirige des études sur les stratégies de navigation utilisées par le cerveau. Elle donnera deux conférences publiques les 23 et 28 janvier prochains et expliquera pourquoi il est préférable de favoriser la stratégie spatiale pour votre santé et comment le faire. Ses travaux de recherche suggèrent la façon de mieux utiliser l'hippocampe en vue de réduire les risques de démence.

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

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

1) 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.

2) La stratégie de mémoire spatiale a été associée à plus de matière grise à l'hippocampe.

3) Les gens utilisent la stratégie spatiale de moins en moins avec l'âge.

4) 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*).

« 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. Ces résultats sont aussi en accord avec les études qui démontrent qu'un plus grand volume de l'hippocampe est associé à une cognition saine durant le vieillissement normal.

Pourquoi privilégier la navigation spatiale ?

- 1) La mémoire spatiale est associée à la fonction de l'hippocampe
- 2) La mémoire spatiale est associée à plus de matière grise à l'hippocampe, ce qui est associé à une diminution des risques de la maladie d'Alzheimer
- 3) L'usage des stratégies de mémoire spatiale diminuent avec l'âge
- 4) La mémoire spatiale est associée à une meilleure santé cognitive

Quoi : **Naviguez vers une cognition saine**
Où : Salle Douglas, Institut Douglas, 6875 boul. LaSalle
Quand : Jeudi, 23 janvier 2014, 17 h 30, en anglais
Mardi, 28 janvier 2014, 17 h 30, en français

Programme

17 h 30 Vin et fromages
18 h Conférence et période de questions
19 h Pause
19 h 20 Atelier interactif
20 h Fin

Sationnement disponible pour 5\$

Renseignements :

Valérie Bordelais, Communications et affaires publiques
Institut universitaire en santé mentale Douglas
Tél. : 514 761-6131, poste 2616, Cell. : 514 409-8558
valerie.bordelais@douglas.mcgill.ca