

References pour la Boîte à décision "Troubles légers de la mémoire et de l'attention chez les aînés: comment maintenir ses capacités mentales"

Exercices de mémoire et de concentration

Capacités mentales générales

Jeong et al. [2016]. *Psychother Psychosom* 85: pages 198-207. **Devis** : Étude randomisée dans 3 groupes expérimentaux, soient l'entraînement cognitif en groupe, à la maison, et le groupe contrôle; **Participants** : 293 personnes âgées de 50 à 85 ans présentant des troubles neurocognitifs légers; **Intervention** : Entraînement cognitif individuel à domicile 5 fois par semaine ou en groupe pendant 12 semaines, deux fois par semaine; **Durée du suivi** : 6 mois.

Mémoire de travail

Martin et al. [2011]. *Cochrane Database Syst Rev* 1: pages CD006220. **Devis** : Revue systématique de 36 études randomisées, dont 3 portant sur les troubles neurocognitifs légers; **Participants** : 2 229 personnes âgées de 60 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers; **Intervention** : Entraînement cognitif; **Durée du suivi** : 1,5 à 9 mois.

Mémoire à long terme et fonctions exécutives

Martin et al. [2011]. *Cochrane Database Syst Rev* 1: pages CD006220. **Devis** : Revue systématique de 36 études randomisées, dont 3 portant sur les troubles neurocognitifs légers; **Participants** : 2 229 personnes âgées de 60 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers; **Intervention** : Entraînement cognitif individuel 1 à 2 heures/semaine; **Durée du suivi** : 1,5 à 9 mois.

Buschert et al. [2011]. *J Alzheimers Dis* 25 : 679-94. **Devis** : Étude randomisée; **Participants** : 43 personnes âgées de 50 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers ou une maladie d'Alzheimer. Seuls les résultats avec les personnes avec des troubles neurocognitifs légers sont rapportés dans la Boîte à décision; **Intervention** : Entraînement cognitif en groupe pendant 6 mois (20 sessions de 120 minutes chacune); **Durée du suivi** : 1 à 4 semaines.

Aucun effet indésirable

Gates et al. [2011], *BMC Geriatrics* 11. **Devis** : Revue systématique de 10 études randomisées; **Participants** : 305 personnes âgées de 65 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers ; **Intervention** : Entraînement cognitif; **Durée du suivi** : de 3 à 6 mois.

Bahar-Fuchs et al. [2013], *Cochrane Database Syst Rev* 6 : pages CD003260. **Devis** : Revue systématique de 11 études randomisées; **Participants** : 675 personnes avec maladie d'Alzheimer et démence vasculaire ; **Intervention** : Entraînement cognitif; **Durée du suivi** : 2 à 9 mois.

Finn et al. [2011]. *Brain impairment* 12: pages 187-199. **Devis** : Étude pilote randomisée contrôlée; **Participants** : 25 personnes âgées de 60 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers; **Intervention** : Entraînement cognitif sur ordinateur (30 sessions sur 11 semaines). **Suivi** : Mesures prises avant et tout de suite après l'intervention.

Anxiété de bien performer

Kueider et al. [2012]. *PloS One* : 7 : pages e40588. **Devis** : Revue systématique de 38 études expérimentales ; **Participants** : 3 205 personnes âgées de 55 ans et plus sans troubles neurocognitifs légers et sans maladie d'Alzheimer; **Intervention** : Entraînement cognitif sur ordinateur pendant 2 à 68 semaines, et de 20 à 120 minutes par jour.

Exercices de mémoire et de concentration sur l'ordinateur

Capacités mentales générales

References pour la Boîte à décision "Troubles légers de la mémoire et de l'attention chez les aînés: comment maintenir ses capacités mentales"

Méta-analyse réalisée par l'équipe des Boîtes à décision à partir des résultats de Hill et al. [2016]. Am J Psychiatry: Nov 14. Devis : revue systématique de 11 études randomisées; Participants : 686 personnes âgées de 60 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers : Intervention : Entraînement cognitif sur ordinateur. Suivi : de 8 à 48 semaines.

Anxiété

Klimova B. Computer-Based Cognitive Training in Aging. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2016;8:313.

Activité physique adaptée aux personnes âgées

Capacités mentales globales

Strohle et al. [2015]. Am J Geriatr Psychiatry 23 : 1234-49. Devis : Revue systématique de 6 études randomisées contrôlées; Participants : 6 443 personnes âgées de 50 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers; Intervention : donepezil, galantamine, mémantine, rivastigmine, Gingko Biloba, ou activités physiques durant 24 semaines. Durée du suivi : variable selon les études.

Autres bénéfiques à la santé

Nelson et al. [2007]. Med Sci Sports Exerc;39(8):1435-45. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.

Problèmes aux articulations, muscles et tendons

EI-Khoury et al. [2013]. BMJ 2013, 347:f6234. Devis : Revue systématique de 17 études randomisées contrôlées; Participants : 4 305 personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile; Intervention : Activité physique (p. ex. Tai chi, exercice d'équilibre, force musculaire) en vue de prévenir les chutes.
Liu, C.-j., & Latham, N. K. [2009]. Cochrane Database Syst Rev(3). **Devis:** Revue systématique de 121 études randomisées; **Participants:** 6700 personnes âgées de plus de 60 ans; **Intervention:** Entraînement progressif en puissance; **Durée du suivi:** varié, depuis la fin de l'intervention jusqu'à 1 an après la fin de l'intervention.

Temps requis

Strohle et al. [2015]. Am J Geriatr Psychiatry 23 : 1234-49. Devis : Revue systématique de 6 études randomisées contrôlées; Participants : 6 443 personnes âgées de 50 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers; Intervention : donepezil, galantamine, mémantine, rivastigmine, Gingko Biloba, ou activités physiques durant 24 semaines. Durée du suivi : variable selon les études.

Médicaments (inhibiteurs de la cholinestérase)

Capacités mentales globales

Fitzpatrick-Lewis et al. [2015]. CMAJ Open : 3 : pages E419-27. Devis : Revue systématique de 17 études randomisées contrôlées; Participants : 1 901 personnes âgées de 65 ans et plus, vivant à domicile, et présentant des troubles neurocognitifs légers; Intervention : galantamine, 8-16 mg par jour pendant 24 mois.

Effets indésirables

Russ. & Morling [2012]. Cochrane Database Syst Rev, (9), Cd009132. Devis : Revue systématique de 9 études randomisées; Participants : 2 229 personnes âgées de 60 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers; Intervention : Inhibiteurs de cholinestérase; Durée du suivi : 6-48 mois.

References pour la Boîte à décision "Troubles légers de la mémoire et de l'attention chez les aînés: comment maintenir ses capacités mentales"

Ne rien faire et surveiller l'évolution

Prendre la chance de s'améliorer sans mesure particulière

Roberts et al. [2014]. *Neurology*, 82 (4), 317-325. Devis : Étude de cohorte basée sur la population; Participants : 534 personnes âgées de 70 ans et plus qui participaient à l'étude clinique prospective : Mayo Clinic Study of Aging; Suivi médian : 5,1 ans

Inconvénients associés aux options disponibles

Kueider et al. [2012]. *PloS One* : 7 : pages e40588. Devis : Revue systématique de 38 études expérimentales ; Participants : 3 205 personnes âgées de 55 ans et plus sans troubles neurocognitifs légers et sans maladie d'Alzheimer; Intervention : Entraînement cognitif sur ordinateur pendant 2 à 68 semaines, et de 20 à 120 minutes par jour.

EI-Khoury et al. [2013]. *BMJ* 2013, 347:f6234. Devis : Revue systématique de 17 études randomisées contrôlées; Participants : 4 305 personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile; Intervention : Activité physique (p. ex. Tai chi, exercice d'équilibre, force musculaire) en vue de prévenir les chutes.

Chances d'améliorer ou de maintenir ses capacités mentales

Martin et al. [2011]. *Cochrane Database Syst Rev* 1: pages CD006220. Devis : Revue systématique de 36 études randomisées, dont 3 portant sur les troubles neurocognitifs légers; Participants : 2 229 personnes âgées de 60 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers; Intervention : Entraînement cognitif individuel de 1 à 2 heures/semaine; Durée du suivi : 1,5 à 9 mois.

Hill et al. [2016]. *Am J Psychiatry*: Nov 14: pages appiajp201616030360. Devis : Méta-analyse réalisée par l'équipe des Boîtes à décision à partir des résultats de la revue systématique de 11 études randomisées; Participants : 686 personnes âgées de 60 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers : Intervention : Entraînement cognitif sur ordinateur. Suivi : de 8 à 48 semaines

Sentiment d'impuissance

Roberts et al. [2010]. *Neurology* 5 : pages 425-431. Devis : Étude descriptive transversale (sondage sur les services offerts aux personnes présentant des troubles neurocognitifs légers); Participants : 420 neuropsychologues offrant des services neuropsychologiques aux États-Unis.

Kaduszkiewicz et al. [2014]. *Ann Fam Med* 2 : pages 158-165. Devis : Étude de cohorte prospective sur l'évolution des troubles neurocognitifs légers et sur les prédicteurs de la progression; Participants : 357 personnes âgées de 5 ans et plus présentant des troubles neurocognitifs légers; Durée du suivi: 3 ans.