CEVQ

Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec

SOINS FORMATION RECHERCHE PROMOTION-PRÉVENTION

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec

Journée d'automne 2025 de l'IVPSA

Introduction à la santé cognitive

Dre Michèle Morin
Interniste gériatre, Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS-CA)
Médecin spécialiste conseil, Direction de santé publique, CISSS-CA
Directrice responsable scientifique et chercheure régulière,
Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (CEVQ)
Professeure agrégée de clinique, Faculté de médecine, Université Laval

Lundi 17 novembre 2025

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Divulgation des conflits d'intérêt et objectif de cette introduction

- Aucun conflit d'intérêt…

  … et aucun intérêt pour les conflits !!!

- Mise en commun du vocabulaire

© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Cinq (5) concepts clés…

- Santé cognitive
- Maladies cognitives
  - Neurodégénératives (p. ex.: maladie d'Alzheimer)
  - Lésionnelles (p. ex.: « démence » vasculaire)
- Réserve cognitive
- Neuroplasticité
- Inflammation

© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Concept de santé cognitive

« Le concept de santé cognitive fait référence à la préservation des fonctions mentales requises pour le maintien des liens sociaux, le sentiment d'être utile et la mobilisation des aptitudes permettant de fonctionner de manière autonome. »

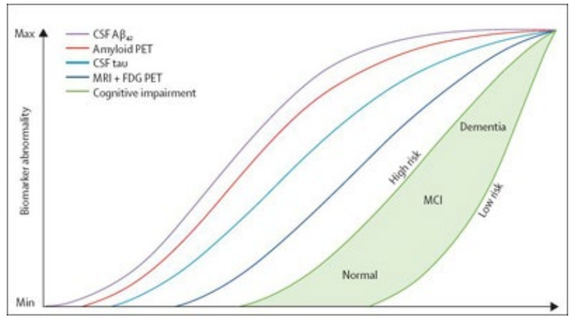
« Les maladies cognitives seront l'épidémie de la prochaine décade » (OMS)

© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Les maladies cognitives

- Des synonymes : « *démences* » et « *troubles neurocognitifs majeurs* » (TNCM)
- Étiologies neurodégénératives
  - Maladie d'Alzheimer : protéine amyloïde
  - Maladie à corps de Lewy : alphasynucléine
  - Maladies frontotemporales : protéine Tau
- Étiologies lésionnelles
  - TNCM vasculaire



Jack, The Lancet Neurology 2013

© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Concept de réserve cognitive

- « Grande découverte » : le cerveau conserve une capacité adaptative tout au long de la vie, même au grand âge !

« Le cerveau a le potentiel de s'adapter aux atteintes menaçant son fonctionnement. En présence de conditions favorables, il développe au cours de la vie une réserve cognitive qui pourrait compenser les atteintes pathologiques se produisant au début des troubles neurocognitifs majeurs, comme la maladie d'Alzheimer. »

© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Concept de neuroplasticité

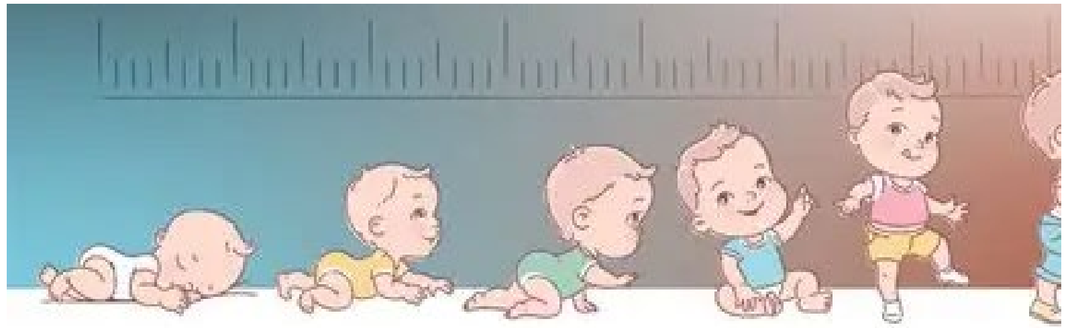
*« La plasticité cérébrale correspond à la capacité du cerveau à se modifier dans ses structures (réserve cérébrale) ou dans son adaptation fonctionnelle (réserve cognitive), **sous l'effet de stimulations cognitives**. Cette propriété du cerveau, bien connue chez l'enfant est à l'œuvre **à tous les âges de la vie**. »*

« *Enrichissement synaptique* » :
renforcement des synapses (« chemins ») utilisées et affaiblissement de celles non sollicitées

© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Bon, ça veut dire quoi, tout ça ?!



© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Et l'inflammation, là-dedans ?

- Il existe donc un certain « pouvoir d'agir » pour accroitre la réserve cognitive (facteurs « modifiables »)
  - Santé vasculaire
  - Réserve neuronale

} Prévention primaire, secondaire et même tertiaire

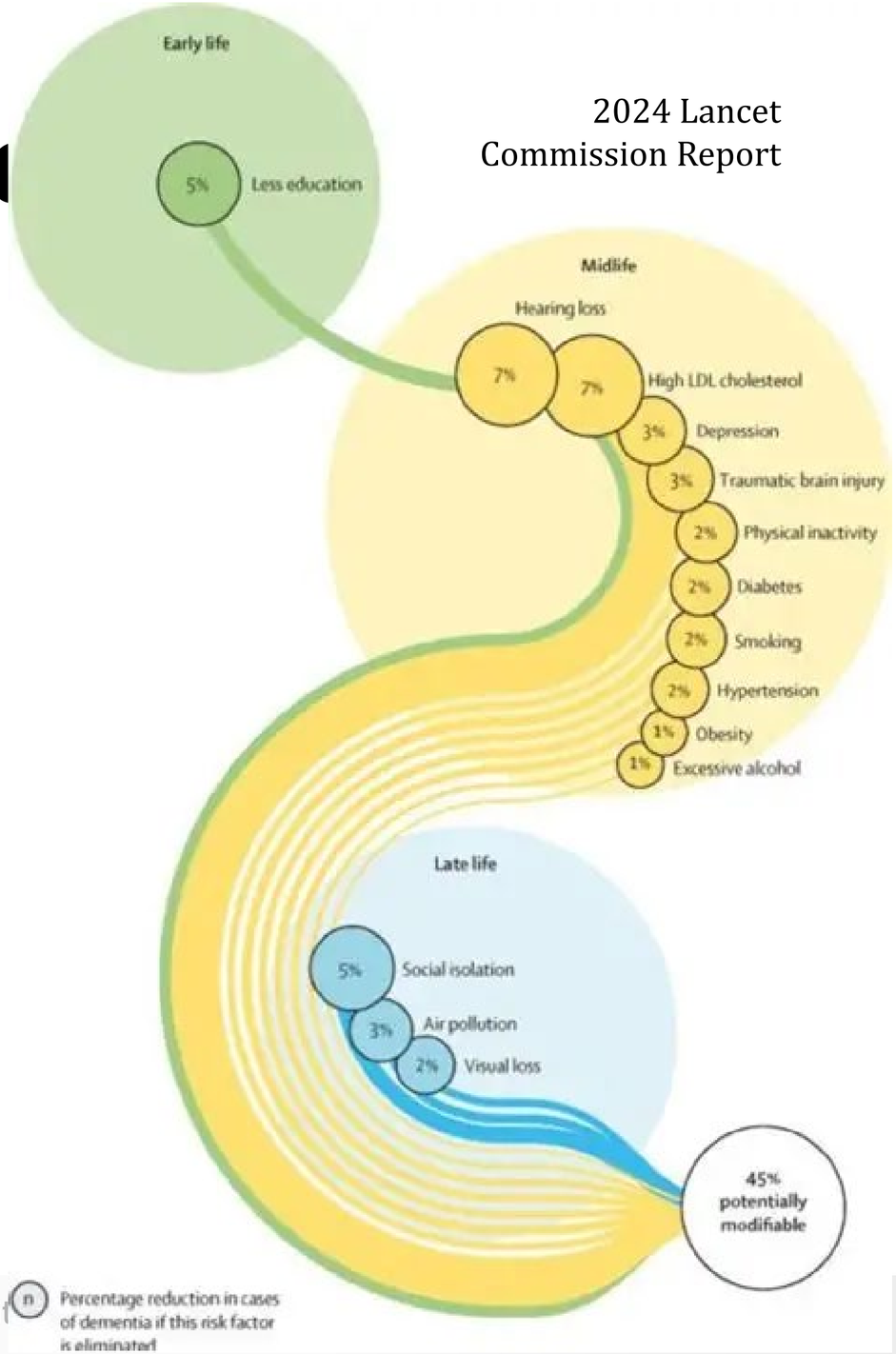
© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Et l'inflammation, là-d

- Il existe donc un certain « pouvoir d'agir » pour accroitre la réserve cognitive (facteurs « modifiables »)
  - Santé vasculaire
  - Réserve neuronale

2024 Lancet Commission Report

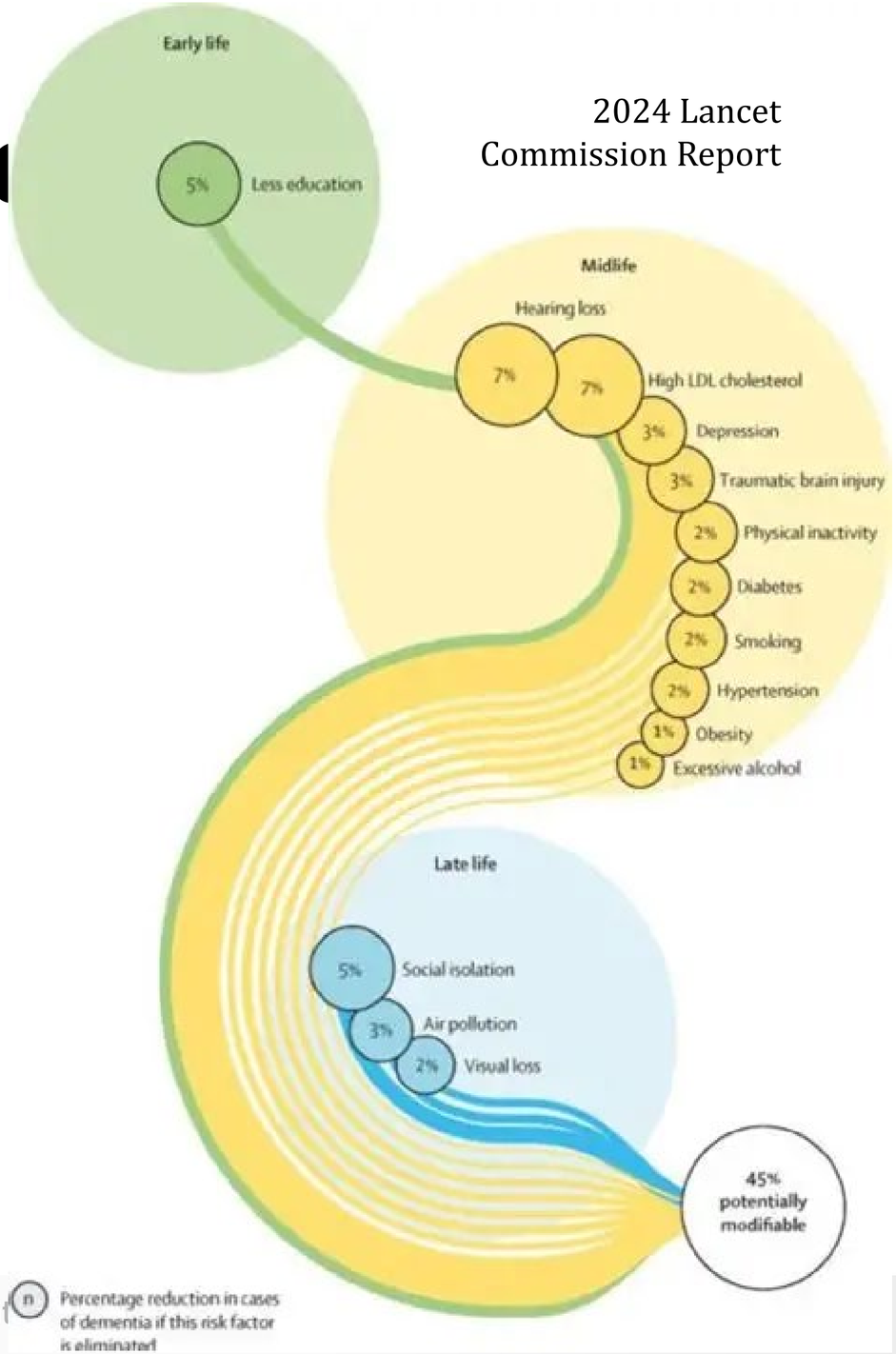


© Michèle Morin
© Centre intégré universit

Et l'inflammation, là-d

- Il existe donc un certain « pouvoir d'agir » pour accroitre la réserve cognitive (facteurs « modifiables »)
  - Santé vasculaire
  - Réserve neuronale
- Mais une autre « voie » se dessine de plus en plus…

2024 Lancet Commission Report



© Michèle Morin
© Centre intégré universit

Et l'inflammation, là-dedans ?

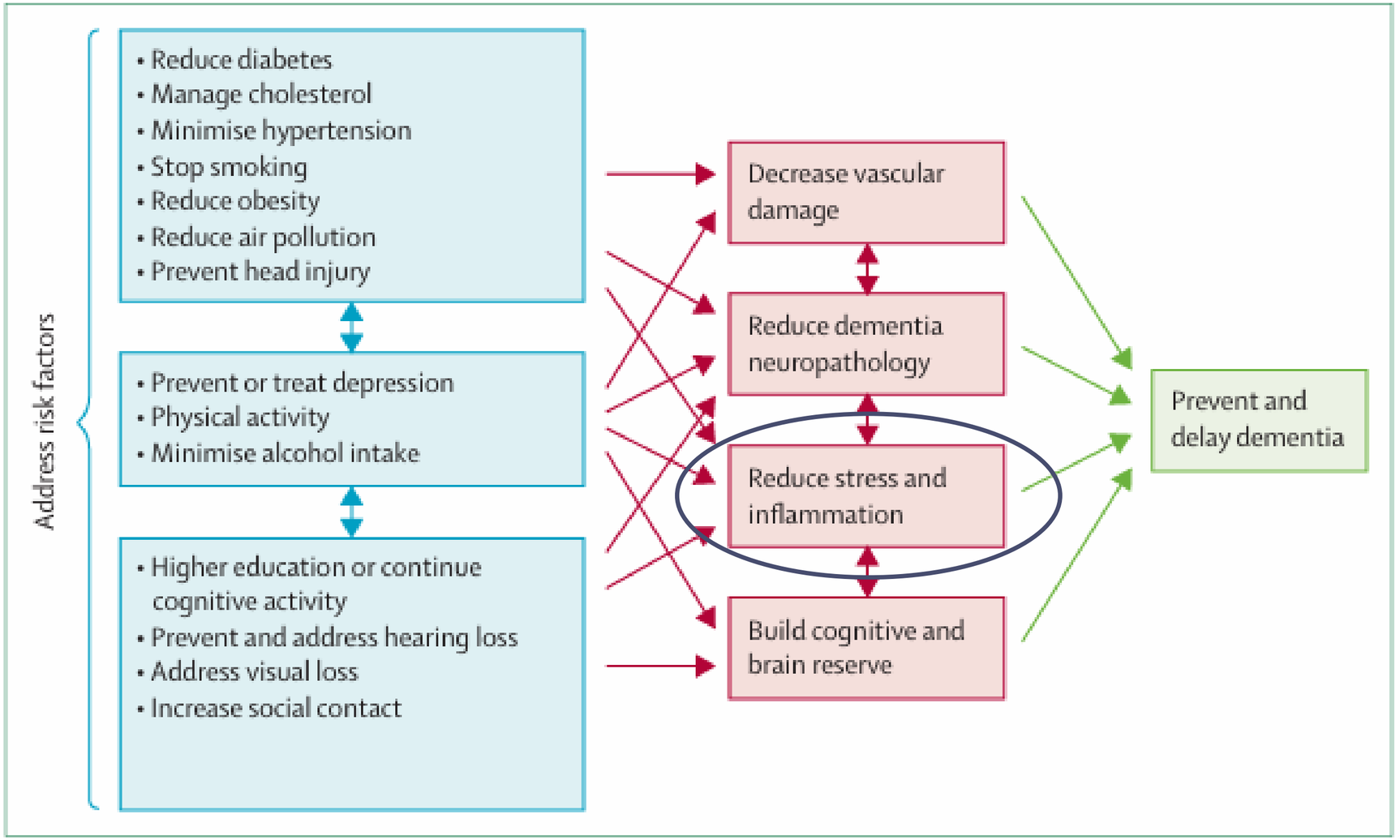


Figure 2: **Possible brain mechanisms for enhancing or maintaining cognitive reserve and risk reduction of potentially modifiable risk factors in dementia**

2024 Lancet Commission Report

© Michèle Morin

Conclusion…

- Je vous remercie et vous souhaite
  - Une journée exceptionnelle
  - De riches partages
  - Une vulgarisation appropriée
  - Des apprentissages utiles
  - Et surtout…

une excellente santé cognitive !

© Michèle Morin

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale