



Silver Santé Study

Etude sur la sante mentale et le bien-être
dans la population vieillissante

Coordinatrice: Dr Gaël CHETELAT (DR Inserm, Caen)
www.silversantestudy.fr

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Publication le 20 avril 2021

Pour utilisation immédiate

Une nouvelle étude scientifique révèle que la santé mentale s'améliore après un changement de mode de vie à un âge avancé.

Une étude publiée aujourd'hui révèle des améliorations durables de la santé mentale chez les personnes âgées souffrant de déclin cognitif subjectif (SCD).

Selon une nouvelle étude scientifique publiée aujourd'hui, modifier son mode de vie, par exemple suivre des cours de pleine conscience ou d'autogestion de la santé, peut contribuer à améliorer la santé mentale des personnes âgées qui ont déjà des problèmes de mémoire.

Cette recherche financée par l'Union Européenne fait partie de l'étude H2020 Silver Santé Study, coordonnée par l'Inserm (Institut national français de la santé et de la recherche médicale) et dotée de 7 millions d'euros. Elle a étudié l'impact d'un cours de huit semaines sur la pleine conscience ou l'autogestion de la santé sur l'anxiété, qui est associée à un risque accru de démence.

Les volontaires, qui présentaient tous un déclin cognitif subjectif (problèmes de mémoire auto-perçus qui ne peuvent être vérifiés par des tests), ont vu leur niveau d'anxiété mesuré avant, directement après les cours et à nouveau six mois plus tard. Les résultats ont montré que les niveaux d'anxiété avaient diminué directement après le cours et que cette diminution se maintenait six mois plus tard. Aucune différence dans la réduction de l'anxiété n'a été constatée entre les groupes.

Publiée aujourd'hui dans la revue Psychotherapy and Psychosomatics, l'essai clinique SCD-Well a inclu 147 participants de centres mémoire en France, en Espagne, en Allemagne et au Royaume-Uni, en leur faisant passer des tests sanguins, des évaluations cognitives et des questions afin d'évaluer l'impact des interventions.



Silver Santé Study

Le Dr Natalie Marchant, de l'Université de Londres (Royaume-Uni), qui a dirigé l'essai, déclare : *"L'incidence de la démence dans le monde étant estimée tripler d'ici 2050, il est de plus en plus nécessaire de cibler les facteurs de risque modifiables chez les individus le plus tôt possible, alors que leur déclin cognitif est encore limité." Bien que nous nous attendions à ce que la méditation de pleine conscience ait davantage d'impact sur la santé mentale, les résultats de notre essai montrent que des améliorations faibles mais significatives de la santé mentale peuvent être observées après un court cours de pleine conscience ou d'autogestion de la santé chez des personnes qui connaissent déjà un certain déclin cognitif subjectif, et que les effets durent au moins six mois."*

Il n'existe actuellement aucun traitement efficace pour les maladies sous-jacentes à l'origine des démences, d'où l'importance de trouver des moyens de les prévenir. Les recherches montrent qu'environ un tiers des cas de démence dans le monde pourrait être attribuable à des facteurs de risque potentiellement modifiables.

"Les patients atteints de MCS présentent souvent des symptômes légers d'anxiété, et les preuves suggèrent que même une anxiété légère est associée à un risque accru de démence", a déclaré le Dr Marchant. "Nos résultats constituent un premier pas encourageant vers une intervention qui pourrait être utilisée pour réduire l'anxiété et potentiellement le risque de démence, ce qui serait bénéfique à la fois pour les individus et pour la société dans son ensemble en termes de coûts émotionnels, sanitaires et sociaux associés à une mauvaise santé mentale.

"Cependant, comme notre étude n'incluait pas de groupe de contrôle passif (où les participants ne prennent part à aucune intervention), nous ne savons pas avec certitude si les réductions de l'anxiété étaient spécifiquement dues aux changements de style de vie encouragés par les interventions.

"Nous devons tenir compte du fait que les personnes anxieuses ont tendance à bénéficier de l'interaction sociale que procure la participation à un groupe, néanmoins ces résultats sont encourageants et contribueront à informer les stratégies visant à améliorer la santé mentale des personnes âgées."

Jenny Cleary, de Loughton, dans l'Essex, qui a participé à l'essai londonien, a été orientée vers un centre mémoire après avoir eu des problèmes d'oubli. Cette assistante du service clientèle de 61 ans a passé des tests, mais on lui a dit que ses problèmes de mémoire étaient probablement dus au stress et on lui a proposé de participer à l'essai SCD-Well.

Jenny raconte : *"Nous avons suivi un cours de pleine conscience une fois par semaine, puis nous avons dû le pratiquer quatre ou cinq fois par semaine chez nous. C'était certainement un peu plus difficile de le faire à la maison - il faut être plus discipliné - mais on s'y habitue au bout d'un moment.*



Silver Santé Study

"La méditation m'a été très bénéfique et je pense qu'elle a amélioré ma mémoire. J'ai tendance à en faire tous les soirs quand je me couche, car je trouve que la respiration calme mon cerveau et m'aide à dormir. Je la recommande également à d'autres personnes que je rencontre car je sais qu'elle m'a aidée", ajoute-t-elle.

L'essai SCD-Well fait partie de l'étude Silver Santé Study, financée par l'Union Européenne sur cinq ans, qui vise à déterminer si les techniques d'entraînement mental, telles que la pleine conscience, l'éducation sanitaire ou l'apprentissage d'une langue, peuvent contribuer à améliorer la santé mentale et le bien-être des seniors. D'autres résultats de l'essai SCD-Well sont attendus en temps voulu. En plus de l'essai SCD Well, l'étude mène un deuxième essai appelé Age-Well qui examine les effets d'interventions à long terme de pleine conscience et d'apprentissage des langues sur des seniors de 65 ans et plus, cognitivement normaux, dans la région de Caen en France, et sur un groupe de méditants experts. Il s'agit de la plus longue étude jamais réalisée sur la méditation et l'apprentissage des langues et la première à prendre en compte les aspects émotionnels du vieillissement ainsi que les facteurs liés au mode de vie tels que l'alimentation, la qualité du sommeil et l'exercice physique.

La coordinatrice du projet de l'étude "Silver Santé Study", le Dr Gaël Chételat, de l'Inserm en France, qui dirige également l'essai Age-Well, déclare : *"Les résultats de l'essai SCD-Well sont passionnants car ils montrent que les interventions comportementales peuvent contribuer à améliorer la santé mentale des patients présentant un certain niveau de déclin cognitif.*

"Nous sommes impatients d'analyser les données de notre essai Age Well, qui examine les effets de la pleine conscience et de l'apprentissage des langues à long terme sur des personnes âgées en bonne santé et des méditants experts. Nous espérons que ces études nous permettront d'en savoir plus sur les techniques que nous pouvons tous utiliser pour préserver notre santé mentale et notre bien-être à un âge avancé."

Les participants Age-Well ont été répartis au hasard dans l'un des trois groupes suivants : pleine conscience, apprentissage de l'anglais ou groupe témoin dans lequel les participants n'ont apporté aucun changement à leur mode de vie. Les effets des interventions de 18 mois sont évalués par des mesures comportementales et biologiques. Celles-ci comprennent des analyses d'échantillons de sang, des questionnaires, des tests cognitifs, une évaluation du sommeil, des données de neuro-imagerie et des facteurs liés au mode de vie. Les changements sont mesurés entre les relevés de base et ceux effectués à 18 et 21 mois. Les résultats de cet essai devraient être publiés en 2022.

Pour plus d'informations sur l'étude "Silver Santé Study", visitez le site web du projet à l'adresse www.silversantestudy.fr ou regardez le film de 3 minutes du projet à l'adresse <http://ow.ly/Lhle30IUZqp>.

FINS / Contacts et notes suivants



Silver Santé Study

Contact presse: Rhonda Smith à Minerva +44 (0)1264-326427 ou +44 (0)7887-714957.
rhonda@minervacomms.net

Notes de l'éditeur :

1. L'appel sous lequel Medit-Ageing a été financé avec succès est H2020-PHC-22 : Promouvoir le bien-être mental de la population vieillissante
2. Le projet reçoit un financement de 7 millions d'euros et s'étend sur 5 ans, de janvier 2016 à 2020.
<http://ec.europa.eu/programmes/horizon2020/en/h2020-section/societal-challenges>
3. Les partenaires de Medit-Ageing sont :

Nom de l'organisation partenaire	Nom court	Pays	Contact
Institut national de la santé et de la recherche médicale	Inserm	France	Dr Gaël Chételat Project co-ordinator Dr Antoine Lutz Dr Hélène Esperou Dr Géraldine Poisnel
Université de Liège (GIGA-CRC-In Vivo Imaging: Unité de recherche en psychologie et neurosciences de la cognition)	ULG	Belgique	Dr Fabienne Collette Professor Eric Salmon
Université de Genève (Centre suisse des sciences affectives, Campus Biotech)	UNIGE	Switzerland	Dr Olga Klimecki Professor Patrik Vuilleumier
University College de Londres	UCL	Royaume-Uni	Dr Natalie Marchant
Université d'Exeter	UNEXE	Royaume-Uni	Dr Thorsten Barnhofer
Université de Cologne	UKK	Germany	Professor Frank Jessen
Hospices Civils de Lyon (Centre Mémoire Clinique et de Recherche de Lyon)	HCL	France	Professor Pierre Krolak-Salmon
Consorci Institut d'Investigacions biomèdiques August Pi I Sunyer (Unité de la maladie d'Alzheimer et autres troubles cognitifs ; Clinique hospitalière ; Maladies neurodégénératives : Recherche clinique et expérimentale)	IDIBAPS	Espagne	Dr Jose Luis Molinuevo
Réseau européen d'infrastructures de recherche clinique	ECRIN	EU	Amélie Michon
Inserm Transfert SA	IT	France	Delphine Smagghé
Minerva Health & Care Communications UK Ltd	Minerva	Royaume-Uni	Rhonda Smith, Director

1. There are nine work packages in the study:

	Work Package	Lead partner	Institution & Country
1	Méditation	Dr Antoine Lutz	Inserm, France
2	Mode de vie	Dr Julie Gonneaud	Inserm, France
3	Attention	Dr Fabienne Collette	Université de Liège, Belgique
4	Émotion	Dr Olga Klimecki	Université de Genève, Suisse
5	Cognition et bien-être	Dr Natalie Marchant	University College London, Royaume-Uni
6	Biomarqueurs	Dr Gaël Chételat	Inserm, France



Silver Santé Study

7	Coordination et gestion	Dr Géraldine Poisnel	Inserm, France
8	Communication	Rhonda Smith	Minerva Communications UK Ltd
9	Essai clinique	Dr Hélène Esperou	Inserm, France

Notes/Fin