

Mémoire et santé cognitive

Comprendre pour mieux intervenir

Dre Karen Debas, neuropsychologue
Midi à savoirs - CEMTL

6 novembre 2025

Objectifs



1. Affiner vos observations
2. Bonifier vos interventions
3. Intégrer la prévention du déclin cognitif comme objectif d'intervention (dès la 40aine!)

Plan

01

La mémoire n'est pas un processus unitaire

Mémoire de Travail

Mémoire épisodique

Mémoire procédurale

Mémoire sémantique

02

Mise à jour des données probantes sur la santé cognitive - dès la 40aine

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés



Image créée avec Copilot, 2025

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Mme Tout le monde

Mémoire de travail

1. La mémoire



Sur le court terme

Mémoire de Travail

Sur le long terme

Mémoire implicite

Mémoire procédurale

Mémoire explicite

Mémoire épisodique

Mémoire sémantique

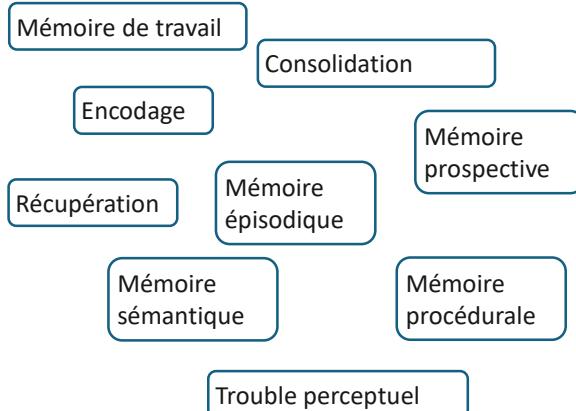
©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

5

Terminologie



Processus et fonctions cognitives



L'intégrité de ces processus se définit par une évaluation neuropsychologique

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

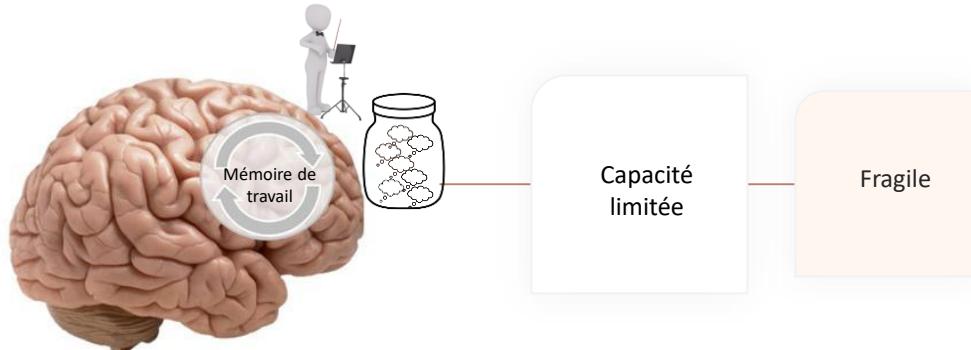
≠ comportements

L'objectif est de comprendre (pour améliorer les connaissances et faciliter la communication).

Un comportement comprendra inévitablement plusieurs processus cognitifs différents.

6

La mémoire de travail

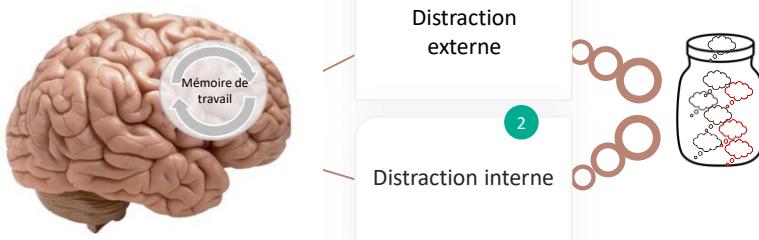


Mémoire de travail: système qui permet la manipulation de l'information **en tête** sur une **courte période de temps**.

Source: <http://galleryhip.com/clipart-brain.html>

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

La mémoire de travail



Pour résoudre les problèmes, comprendre, apprendre, vous avez besoin d'espace dans votre mémoire de travail

Source: <http://galleryhip.com/clipart-brain.html>

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés



Décharger la mémoire de travail!

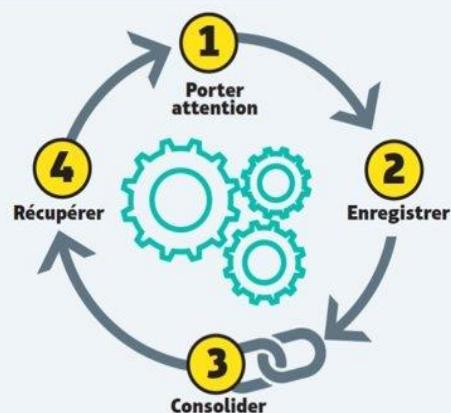
- Diminuer les distractions (internes + externes)
- Présenter 1 chose à la fois (1 service / exercice)
- Faire des phrases courtes et prendre des pauses
- Favoriser d'autres moyens de communication

- Se répéter activement les informations en tête
/ Verbaliser ce qu'on veut retenir (même si on est seul)

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Mémoire épisodique

FIGURE 1 – Quatre étapes pour bien mémoriser



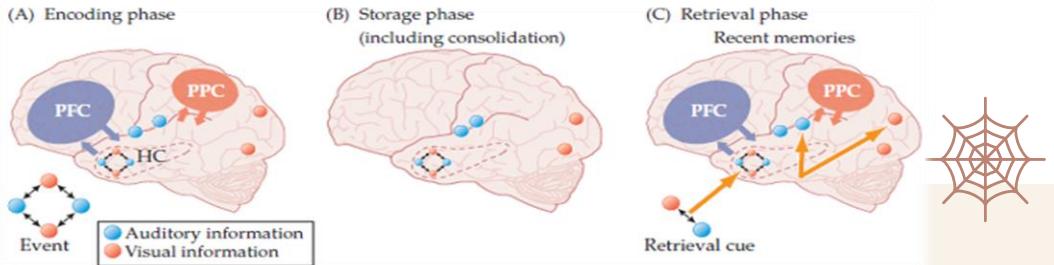
(Escudier & Debas, 2020)



©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Image créée avec Copilot, 2025

Mémoire épisodique

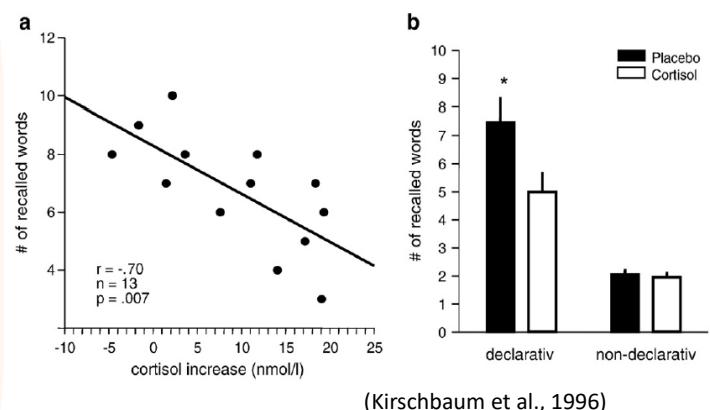
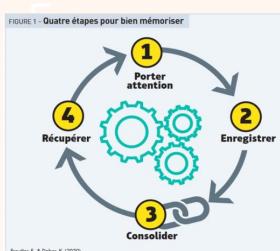


©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Purves et al., 2013 Neuroscience, 5th edition

11

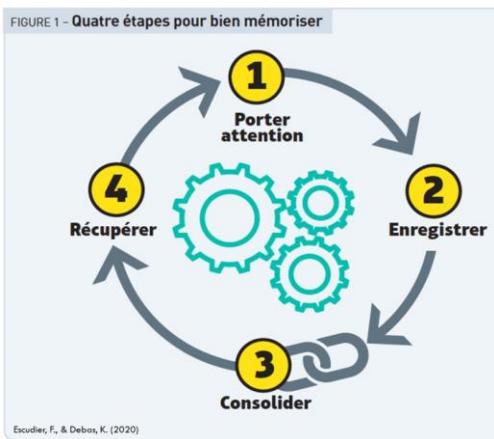
Mémoire épisodique



(Kirschbaum et al., 1996)

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Mémoire épisodique



- Porter attention
- Répéter
- Écrire (listes)
- Donner des indices (agenda, note, alarme cellulaire)
- Faire des associations



©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

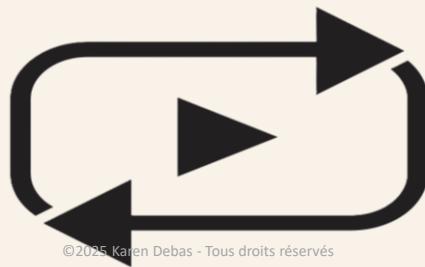
13



Mémoire procédurale

Mémoire procédurale

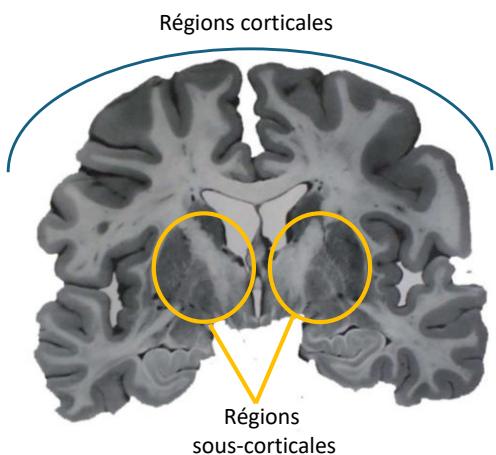
- Mémoire souvent orienté vers l'action: un apprentissage de séquences de mouvements ou une suite d'étapes spécifiques.
- Apprentissage par répétitions, essai-erreur



©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

15

Mémoire procédurale



- Devient globalement inconscient - automatique
- Elle est stable à travers le temps
- Apprentissage qui peut être indépendant de l'hippocampe
- Apprentissage qui n'a pas besoin d'être verbalisé

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés



Misez sur la mémoire procédurale pour favoriser l'autonomie



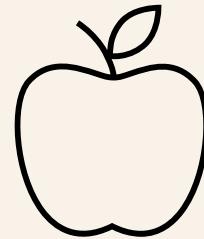
- Encourager la routine, aidez à définir des étapes claires à l'usager.
- Utilisez des repères visuels, l'imitation, la répétition pour la phase initiale d'apprentissage (investissement)

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés



Mémoire sémantique

- C'est la mémoire des connaissances générales: les faits, les concepts, le vocabulaire
- Où a-t-on appris ce qu'était une pomme?

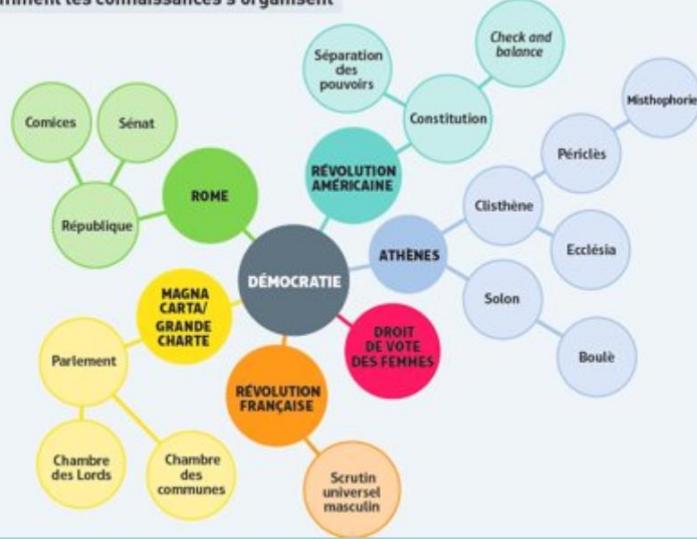


©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

19

Mémoire sémantique

FIGURE 6 – Comment les connaissances s'organisent



©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

(Escudier & Debas, 2020)

20



Faites des associations



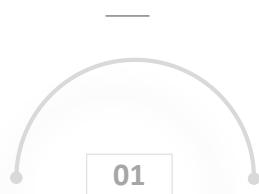
Qu'est-ce qui est associé aux mots que vous utilisez, pour l'usager ? (service, Centre de jour, "Alzheimer" etc.)?

- Faire des liens – associations pour mieux encoder
 - Ex: penser à la recette qu'on veut faire plutôt que la liste d'ingrédients
 - Ex: rattacher ce que vous proposez à quelque chose de connu pour l'usager
- Remettez en contexte pour aider à la récupération (donner des indices)



©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Plan



La mémoire n'est pas un processus unitaire

Mémoire de Travail

Mémoire épisodique

Mémoire procédurale

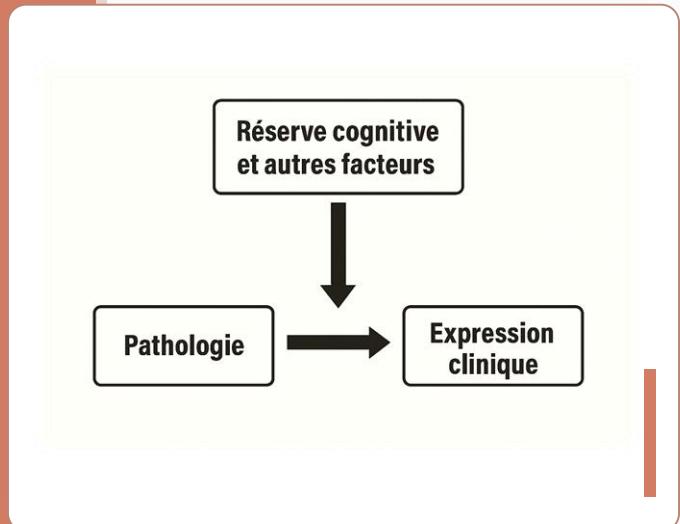
Mémoire sémantique



Mise à jour des données probantes sur la santé cognitive - dès la 40aine

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

2. Prévention et santé cognitive



©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

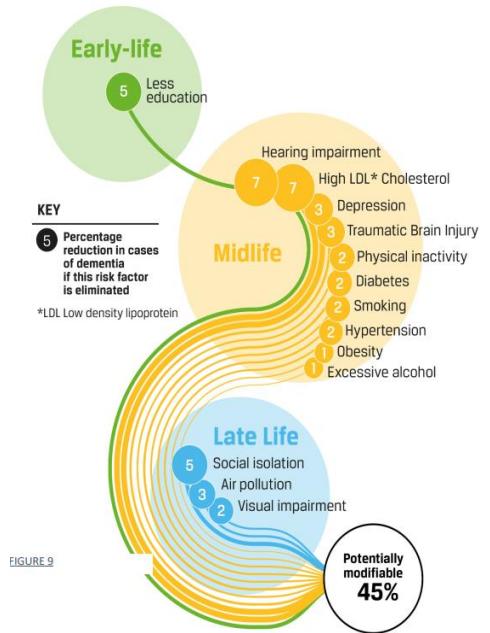
23

— Âge et mémoire —

- Dès la 30aine on note un léger ralentissement de la vitesse de traitement
- Changements plus apparents dans différents contextes (santé mental, changement hormonaux, changement d'environnement etc.)
- Vieillissement: légères pertes sur le plan de la vitesse, l'attention, les habiletés à planifier /organiser projets complexes
- À partir de 65 ans : 5% de la population a un Trouble neurocognitif (TNC)
- 80 ans : prévalence de 25-30% de TNC

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Population attributable fraction of potentially modifiable risk factors for dementia



- Les individus avec problème auditif ont 35% plus de chances de développer un TNCM
- Des adultes de 65 + qui participent régulièrement à 4+ activités physiques/sem. ont environ 50% moins de chance de développer un TNCM que ceux qui participent à 0-1 activité/sem.

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

(Livingston et al., 2024; Gallaway et al., 2017)

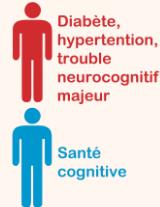
Facteurs cardiovasculaires

- Une personne âgée qui ne présente aucun problème cardiovasculaire peut vivre 2 à 9 ans de plus avec une bonne santé cognitive
- S'il y a une addition des conditions, on observe une réduction exponentielle de l'espérance de vie sans troubles cognitifs

(Zheng et al., 2021; Livingston 2020)



70 ans



78 ans



- Diabète
- Hypertension
 - systolic BP of 130 mm Hg ou moins à partir de la 40aine.
- Accidents vasculaires
- Maladies cardiaques

Prévention et santé cognitive

Ressources

- Cerveau PRO: Consortium Canadien sur la Neurodégénérescence associée au vieillissement.



Prévention et santé cognitive

Paradoxe

- On sait ce qui est bon pour nous



On ne le fait pas



Ressources:

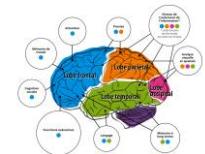
- Guide pour santé cognitive
- **Luci** app – infolettre + échanges avec professionnels visant à améliorer saines habitudes de vie (pour personnes sans tr. Cognitifs)



www.karendebas.com

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

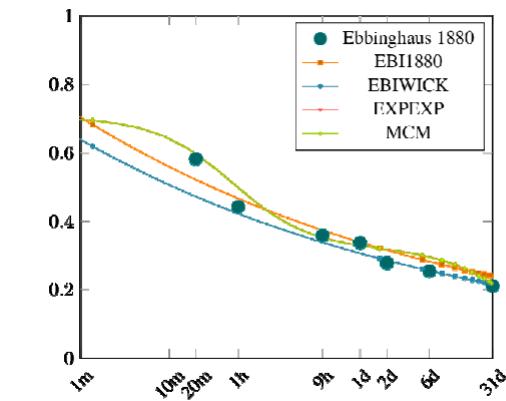
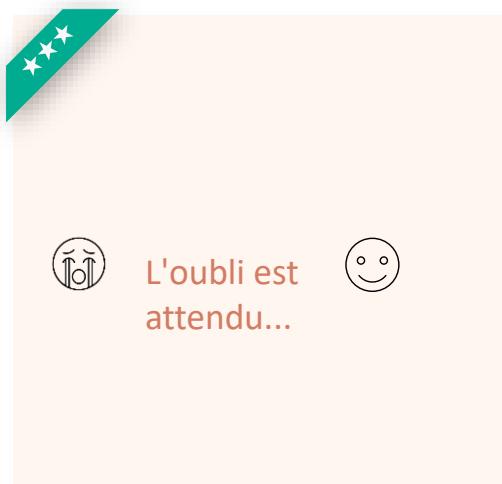
Formations - informations



- Trousse Cerveau – Université Laval (témoignages associés à différentes fonctions)
 - www.karendebas.com (articles à envoyer aux proches)
 - Questions répétitives
 - Gérer les crises des personnes atteintes de démence: les pré-requis pour faire face à un refus de soins.
 - Comment mieux accompagner les personnes souffrant de démence?
 - C'est de l'Alzheimer, mais avec un peu de démence?
 - Formation: tncm.ca
 - Soutenir les familles: quoi faire en présence de troubles cognitifs
 - **COUPON 50% de rabais** : midiasavoirs
 - karendebas.neuropsy@tncm.ca

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Prendre des notes et réactiver les connaissances



©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Références

- Escudier, F., & Debas, K. (2020). *Savoir apprendre pour réussir: les meilleures stratégies d'étude validées par la science.* Pearson ERPI.
- Gallaway, P. J., Miyake, H., Buchowski, M. S., Shimada, M., Yoshitake, Y., Kim, A. S., & Hongu, N. (2017). Physical activity: a viable way to reduce the risks of mild cognitive impairment, Alzheimer's disease, and vascular dementia in older adults. *Brain sciences*, 7(2), 22.
- Livingston, G., Huntley, J., Liu, K. Y., Costafreda, S. G., Selbæk, G., Alladi, S., ... & Mukadam, N. (2024). Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*, 404(10452)
- Patricia Heyn; Beatriz C. Abreu; Kenneth J. Ottenbacher (2004). *The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: A meta-analysis.* , 85(10), 0–1704.
- Stern Y. (2012). Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet. Neurology*, 11(11), 1006–1012. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(12\)70191-6](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(12)70191-6)
- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual review of psychology*, 67, 289-314. 572-628.
- Zheng, L., Matthews, F. E., & Anstey, K. J. (2021). Cognitive health expectancies of cardiovascular risk factors for cognitive decline and dementia. *Age and Ageing*, 50(1), 169-175.

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés