

# 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



## Mme Tout le monde

Mémoire de travail

# 1. La mémoire



## Sur le court terme

Mémoire de Travail

## Sur le long terme

Mémoire implicite

Mémoire explicite

Mémoire procédurale

Mémoire épisodique

Mémoire sémantique

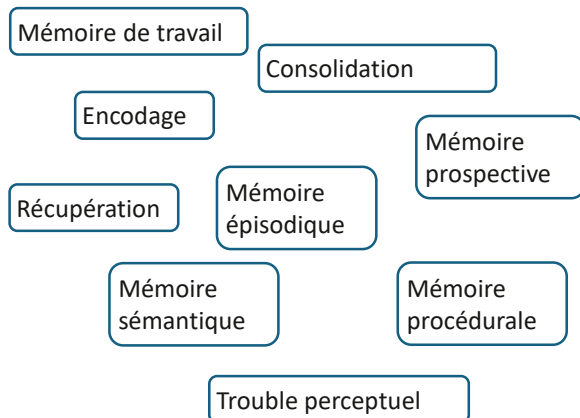
©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

5

## Terminologie



## Processus et fonctions cognitives



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

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

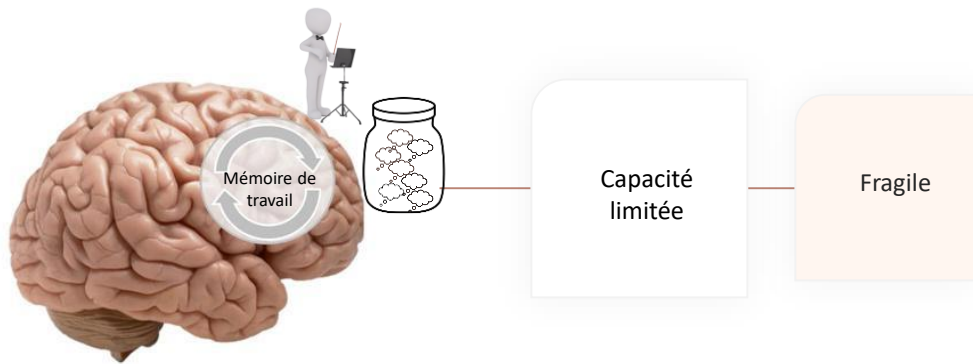
6

## ≠ comportements

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

Un comportement comprendra inévitablement plusieurs processus cognitifs différents.

## La mémoire de travail

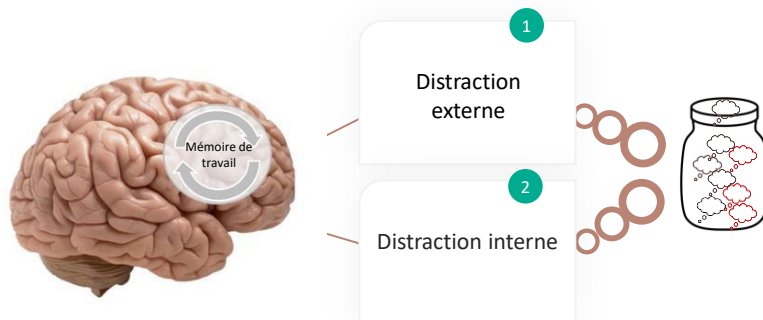


Mémoire de travail: système qui permet la manipulation de l'information **en tête** sur une **courte période de temps**.

Source: [http:// galleryhip.com/ clipart-brain.html](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](http://galleryhip.com/clipart-brain.html)

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés



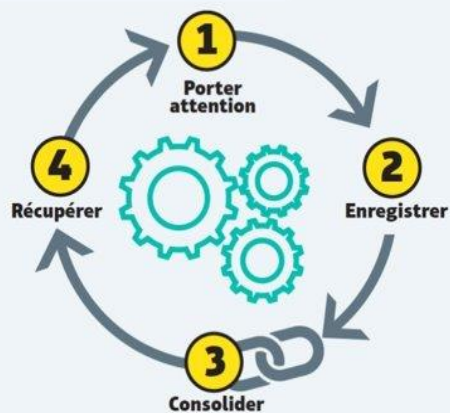
## Décharger la mémoire de travail!

- 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



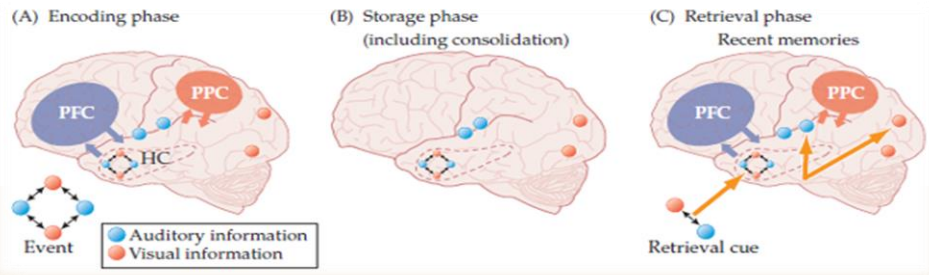
(Escudier & Debas, 2020)

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés



Image créée avec Copilot, 2025

## Mémoire épisodique

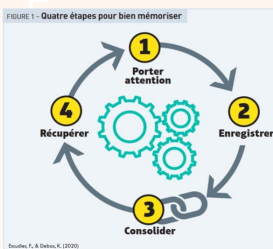


©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

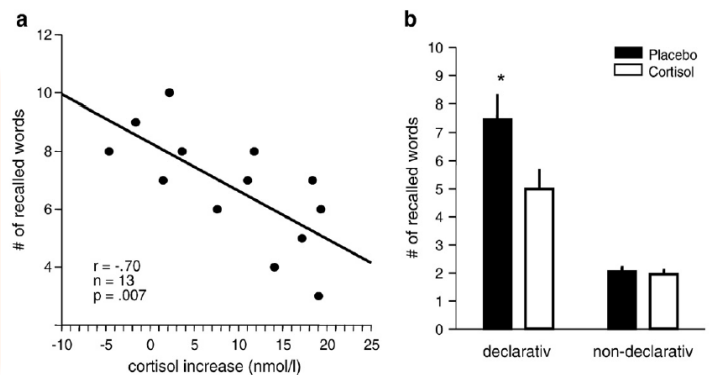
Purves et al., 2013 Neuroscience, 5th edition

11

## Mémoire épisodique



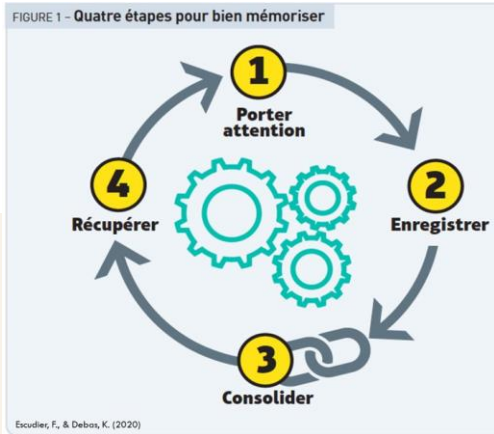
État émotionnel  
stress, douleur,  
contexte etc.



(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

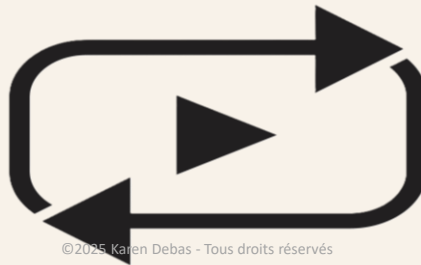
Image créée avec Copilot, 2025

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés



## Mémoire procédurale

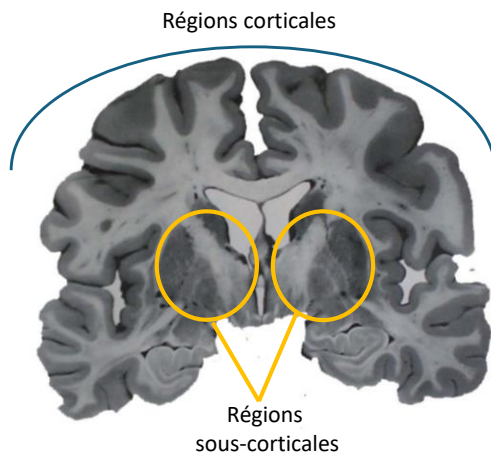
- Mémoire souvent orienté vers l'action: un apprentissage de séquences de mouvements ou une suite d'étapes spécifiques.
- Apprentissage par répétitions, essai-erreur



©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'utilisateur.
- Utilisez des repères visuels, l'imitation, la répétition pour la phase initiale d'apprentissage (investissement)

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés



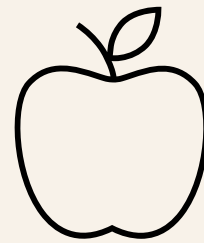
Image créée avec Copilot, 2025

©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

Mémoire sémantique

## 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



©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

(Escudier & Debas, 2020)

20



## Faites des associations

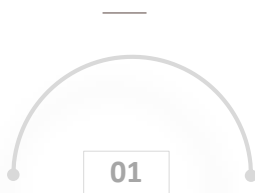
Qu'est-ce qui est associé aux mots que vous utilisez, pour l'usager ? (service, Centre de jour, "Alzheimer" etc.)?

- 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**

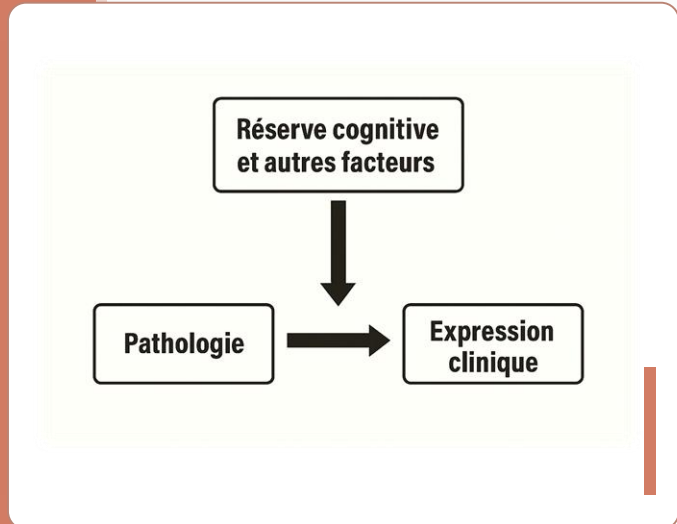
**Mémoire sémantique**



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

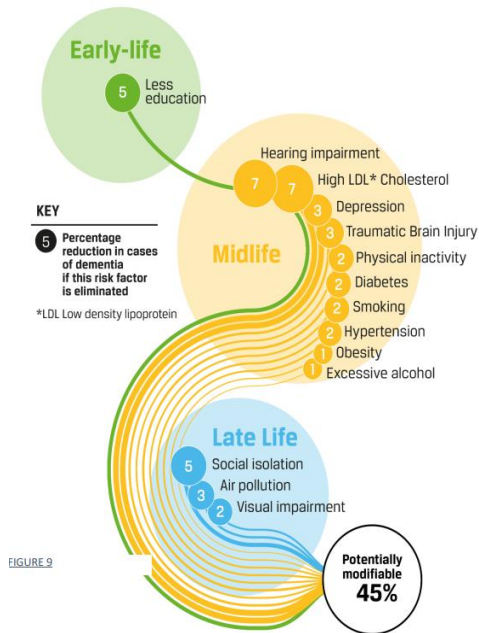
23

## 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.)
- Vieillesse: 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.

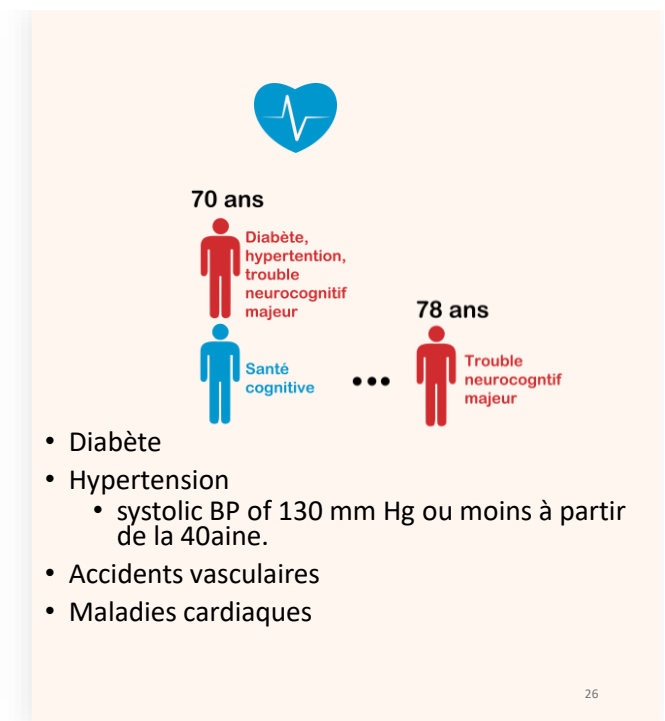
©2025 Karen Debas - Tous droits réservés

(Livingston et al., 2024; Galloway 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

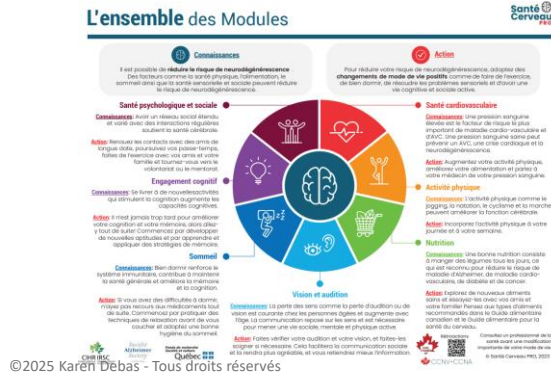
(Zheng et al., 2021; Livingston 2020)



## 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

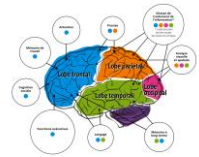


### Ressources:

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



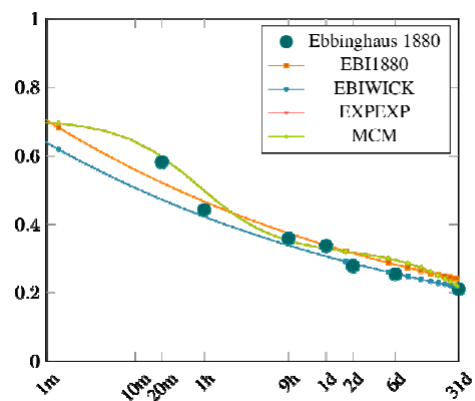
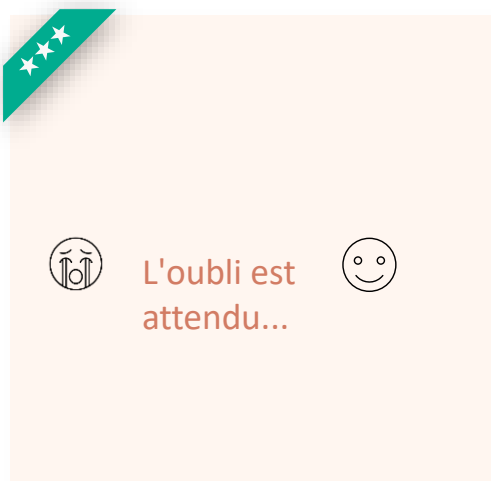
# Formations - informations



- [Trousse Cerveau](#) – Université Laval (témoignages associés à différentes fonctions)
- [www.karendebas.com](http://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](http://tncm.ca)
  - Soutenir les familles: quoi faire en présence de troubles cognitifs
  - **COUPON 50% de rabais** : midiasavoirs
  - [karendebas.neuropsych@tncm.ca](mailto:karendebas.neuropsych@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.