

Soutenance de Thèse de Doctorat de Elisabeth Grimaud

Titre : « Effets de programmes de stimulation cognitive par les activités de loisir sur les fonctions cognitives et la santé psychologique chez l'adulte âgé ».

Résumé :

L'objectif général de ce travail de thèse était d'étudier la possibilité d'améliorer le fonctionnement cognitif (mémoire de travail, mémoire épisodique, vitesse de traitement, fonctions exécutives) et la santé psychologique (estime de soi, plainte mnésique, satisfaction de vie) lors du vieillissement grâce à la pratique des activités de loisir. Pour cela, quatre programmes utilisant les activités de loisir, allant du plus unimodal au plus multimodal, ont été conçus et proposés à des participants âgés. Leurs scores à différentes mesures ont été évalués avant et après les interventions et comparés à ceux de groupes contrôles. Les résultats mettent en évidence que globalement ces programmes permettaient l'amélioration des performances cognitives ainsi que des transferts sur la santé psychologique, sauf l'entraînement unimodal (i.e., spécifique). Ils ont ainsi révélé l'intérêt du caractère ludique des programmes d'activités de loisir pour l'amélioration de la cognition et sur la santé psychologique, toutefois de façon hétérogène.

Dans leur ensemble, nos résultats suggèrent qu'un entraînement cognitif (unimodal) n'améliore que les fonctions cognitives stimulées (Expérience 1), alors que la dimension ludique et multimodale des interventions est essentielle pour améliorer la santé psychologique mais influence aussi les performances cognitives (Expériences 2, 3, et 4).

Enfin, nos résultats ont mis en évidence que la pratique des activités de loisir durant toute la vie était associée à une meilleure santé psychologique (Expérience 3), favorisait le bien-être subjectif et une meilleure qualité de l'adaptation au vieillissement. L'ensemble de ce travail suggère l'importance de la pratique des activités de loisir tout au long de la vie pour le maintien de la santé psychologique et l'utilité de programmes multimodaux de stimulation cognitive pour lutter contre le déclin cognitif et favoriser un vieillissement réussi.

Mots clés : vieillissement cognitif, stimulation cognitive, activité de loisir, santé psychologique, estime de soi.