

À chaque instant de la journée, à tout âge, au travail ou chez soi, notre cerveau utilise toute une palette de capacités sophistiquées, **les fonctions cognitives**.

Celles-ci nous permettent d'élaborer un itinéraire, de reconnaître un visage, de calculer mentalement, de conduire, ou tout simplement de lire !

Elles sont le **support de la pensée, de l'action et de la communication**.

## Plusieurs tests globaux ou spécifiques

→ Dans 3C, ils ont permis d'évaluer les fonctions ou capacités cognitives : la mémoire, la rapidité d'exécution et bien d'autres paramètres...

## MÉTHODE

### UN TEST GLOBAL : LE MMSE

Test de **plusieurs fonctions cognitives**, le MMSE (*Mini Mental State Examination*) permet de tester rapidement le calcul, la mémoire, l'orientation, et d'autres fonctions – mais pas toutes !

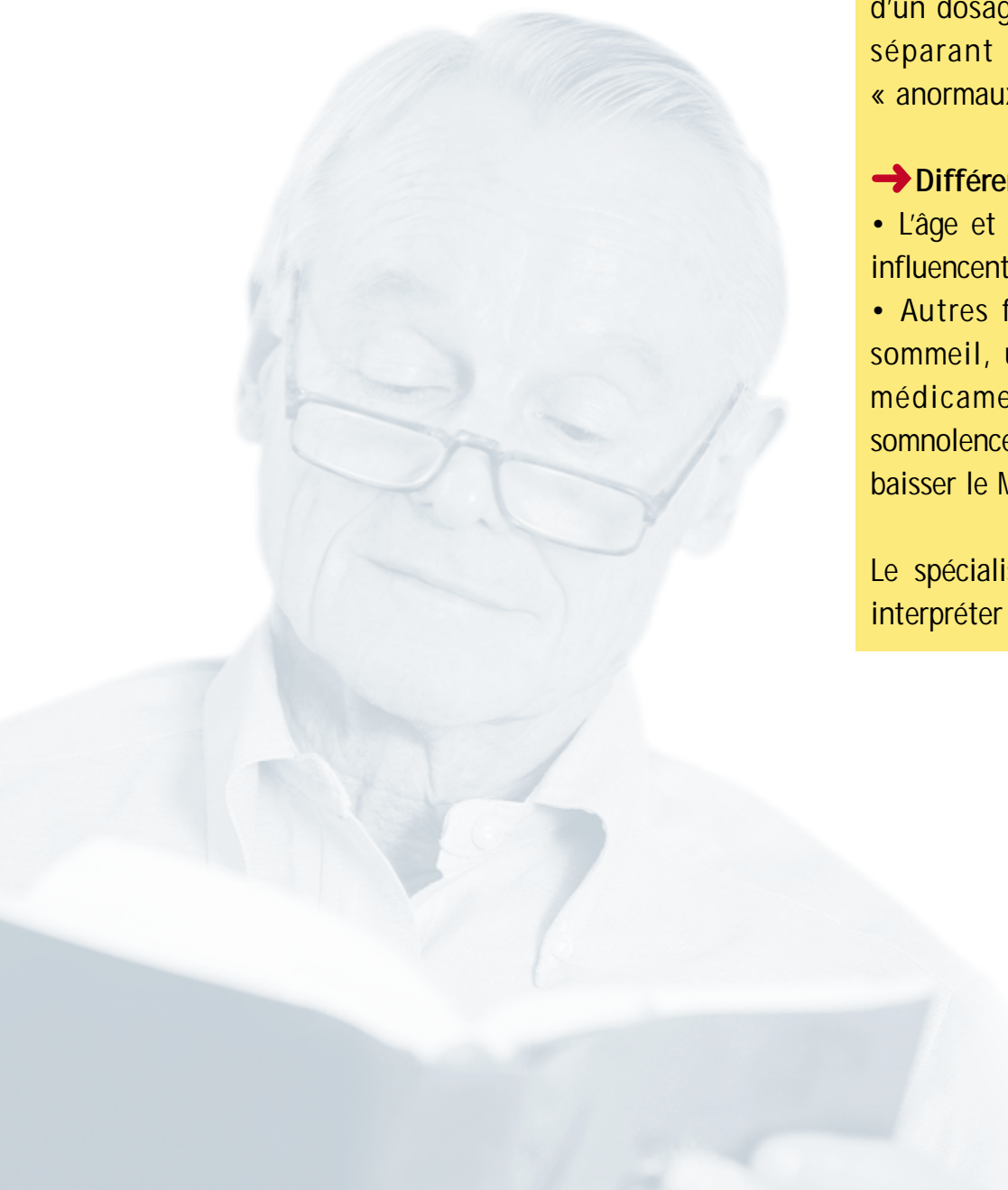
#### → Absence de valeur normale

Il varie entre 0 et 30 mais, à la différence d'un dosage biologique, il n'y a pas de seuil séparant les résultats en « normaux » et « anormaux ».

#### → Différents facteurs font varier le MMSE

- L'âge et le niveau d'études ou la profession influencent beaucoup le MMSE.
- Autres facteurs : une mauvaise nuit de sommeil, une grippe récente, la prise d'un médicament susceptible d'entraîner une somnolence, un état de déprime, peuvent faire baisser le MMSE.

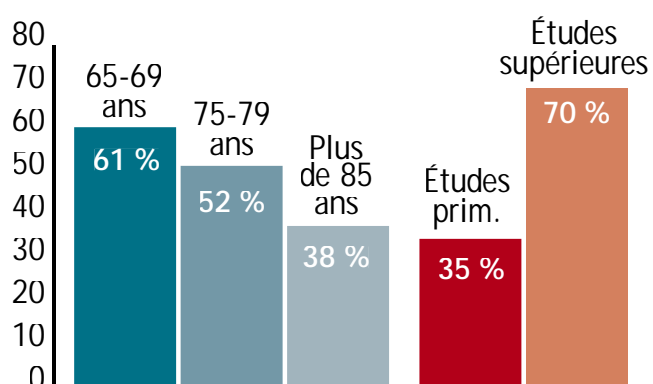
Le spécialiste intègre tous ces facteurs pour interpréter les résultats.



## Dans 3C

### → Plus d'un participant sur deux a un très bon résultat au MMSE

- 55 % des hommes et 53 % des femmes ont un MMSE entre 28 et 30.
- La proportion de personnes ayant un très bon résultat **diminue avec l'âge** et **augmente avec le niveau d'études**.



### → Les personnes qui ont des activités régulières ont de meilleures performances cognitives.

- Quel que soit le type d'activité (lecture, mots croisés, sport, vie associative, activité culturelle ou artistique).
- Chez les hommes comme chez les femmes.
- Quel que soit l'âge et le niveau d'études.

### Mots croisés et performances cognitives

Faire régulièrement des mots croisés ou être actif dans une association prévient-il le déclin cognitif lié à l'âge ?

On ne peut l'affirmer avec cette photographie instantanée, prise à l'entrée dans l'étude 3C. A-t-on de nombreuses activités parce qu'on a de bonnes capacités cognitives, ou a-t-on de bonnes performances cognitives parce qu'on a de nombreuses activités ? Le suivi des participants devrait permettre de distinguer la cause de l'effet.

### → L'autonomie dans la vie quotidienne est liée aux performances cognitives

- 90 % des personnes ayant un MMSE entre 28 et 30 sont tout à fait autonomes contre 70 % si le score est plus faible.
- 57 % des personnes ayant un MMSE entre 28 et 30 peuvent faire un gros travail domestique sans aide contre 39 %.

### → Performances cognitives et consommations

Les participants ayant les meilleures performances :

- Prennent moins de psychotropes et de médicaments pour dormir.
- Boivent plus souvent du vin (mais modérément : 1 à 2 verres par jour).
- Consomment plus souvent du thé et du chocolat.

### Prudence

Ne pas conclure trop vite que le vin ou le chocolat sont bons pour la cognition ! Boire un peu de vin et avoir de bonnes capacités cognitives pourraient être deux éléments d'un bien-être général, sans aucun lien direct entre eux.

