

28.02.2022 – 08:00 Uhr

Les personnes âgées gèrent étonnamment bien le stress

Berne (ots) -

Le stress aigu n'affecte qu'en peu de domaines les capacités cognitives des personnes de plus de 60 ans. Et leur mémoire de travail résisterait même mieux au stress que celle des jeunes.

Vous est-il déjà arrivé de ne pas retrouver un nom lors d'un entretien d'embauche en raison de l'émotion ? Ou avez-vous déjà oublié votre texte lors d'une conférence ? En laboratoire, des scientifiques placent des personnes test dans des situations de ce type afin de déterminer l'impact du stress aigu sur le cerveau.

" Jusqu'à présent, la recherche a livré des résultats contradictoires lorsqu'on examine si le stress réduit particulièrement les capacités cognitives des personnes âgées ", dit Ulrike Rimmele, professeure en neurosciences à l'Université de Genève et coautrice d'une nouvelle méta-analyse (*) du PRN Lives du FNS. Cette analyse systématique, effectuée par Greta Mikneviute, doctorante, sous la direction du professeur Matthias Kliegel, a pris en considération 19 études impliquant quelque 850 personnes âgées en moyenne de plus de 60 ans. Les résultats ont montré que les situations de stress ont peu ou pas d'impact sur leurs capacités cognitives.

La méta-analyse n'a constaté d'effet négatif qu'au niveau de la fluence lexicale - par exemple la capacité d'énumérer le plus possible de mots commençant par D en un temps déterminé. En revanche, le stress aigu n'avait pratiquement pas d'impact sur la mémoire épisodique, dévolue aux événements vécus dans le passé, et sur les fonctions exécutives, qui permettent notamment la résolution ciblée des problèmes. Et la mémoire de travail - responsable du stockage d'informations à court terme - s'améliorait même de manière significative dans les situations de stress aigu.

L'expérience fait la différence

Ces résultats sont particulièrement intéressants quand on les compare à ceux des jeunes. Chez eux, le stress aigu affecte aussi bien la mémoire de travail que les fonctions exécutives. " Les personnes âgées ont probablement développé durant leur vie des stratégies destinées à mieux gérer les situations de stress. Les jeunes adultes ne disposent pas encore de cette expérience ", dit Ulrike Rimmele.

Des différences physiologiques jouent probablement aussi un rôle important : ainsi le stress provoque une augmentation du taux de cortisol dans le sang - mais son influence sur les fonctions cognitives dépend du nombre de récepteurs de l'hormone de stress dans le cerveau. On sait que certaines régions du cerveau des personnes âgées en ont moins que chez les jeunes. Toutefois, on ne dispose pas encore d'études comparatives permettant de comprendre précisément l'impact de ces différences entre les personnes jeunes et âgées.

" Notre méta-analyse a d'ailleurs identifié de nombreuses autres lacunes dans la recherche en ce domaine ", relève Ulrike Rimmele. Il s'agit maintenant de les combler. Parce que de meilleures connaissances sur les processus qui se produisent dans les cerveaux jeunes et âgés pourraient à l'avenir contribuer à préserver les capacités cognitives jusqu'à un âge avancé.

(*) G. Mikneviute et al.: Does older adults' cognition particularly suffer from stress? A systematic review of acute stress effects on cognition in older age. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* (2022).

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.12.009>

Contact

Ulrike Rimmele, Greta Mikneviute, Matthias Kliegel, Centre interfacultaire de gérontologie et d'études des vulnérabilités (CIGEV), Université de Genève, Bd du Pont-d'Arve 28, 1205 Genève, Tél. : +41 (0)22 37 9 37 87, Courriel : ulrike.rimmele@unige.ch, greta.mikneviute@unige.ch, matthias.kliegel@unige.ch

Liens

- [Le projet sur le portail de données du FNS](#)
- [PRN Lives](#)
- [Compte Twitter du FNS](#)

Le texte de cette news et de plus amples informations sont disponibles sur le site Internet du Fonds national suisse : www.fns.ch
> Actuel > News

Contact:

Fonds national suisse (FNS)
Division Communication
Wildhainweg 3, Postfach

3001 Bern
+41 31 308 23 87
com@snf.ch
www.snf.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002863/100885672> abgerufen werden.