

## Projet approuvé par l'ÉLCV

### **Demandeur**

Dre Jennifer Heisz, Université McMaster

### **Adresse courriel**

heiszjj@mcmaster.ca

### **Titre du projet**

Santé du cerveau lors du vieillissement : examen de l'interaction entre l'activité physique, le sommeil et la cognition

### **Résumé du projet**

La démence est l'un des problèmes de santé les plus invalidants et accaparants. Les individus atteints perdent la capacité à communiquer, à reconnaître des membres de leur famille et à prendre bien soin d'eux-mêmes. Sans aucun remède à l'horizon, il est urgent de mettre sur pied des interventions réduisant le risque de démence chez les adultes en santé. L'activité physique est une intervention prometteuse pour promouvoir le fonctionnement cognitif et retarder l'apparition de la démence. Toutefois, notre compréhension limitée des facteurs qui lient l'activité physique à la cognition représente une barrière au développement de lignes directrices spécifiques pour une prévention efficace. L'impact d'un sommeil perturbé sur le déclin cognitif et la démence constitue l'une des avenues de plus en plus explorées au cours des dernières années. Nous examinerons l'hypothèse voulant que l'activité physique soit bénéfique pour la cognition lors du vieillissement grâce à ses effets positifs sur le sommeil.

### **Mots clés**

Cognition, sommeil, activité physique, différence entre les sexes, prévention de la démence