

# Le rôle de l'activité physique et de l'entraînement cognitif dans la prévention du déclin cognitif et de la démence

Conférence-ZOOM donnée le 19 janvier 2022

par Louis Bherer, professeur titulaire, Département de médecine, Université de Montréal, chercheur et directeur adjoint scientifique à la direction de la prévention, Institut de cardiologie de Montréal, chercheur et directeur de laboratoire, Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Dans cette conférence, nous discuterons d'abord des changements cognitifs (attention et fonctions exécutives) associés au vieillissement normal et des facteurs pouvant moduler les pertes cognitives chez les personnes âgées (niveau de scolarité, style de vie, santé physique, etc.). La majeure partie de la conférence sera consacrée aux bienfaits des programmes d'activité physique adaptée et de l'entraînement cognitif dans la prévention du déclin cognitif et de la démence, avec un intérêt plus particulier chez les patients avec facteurs de risque cardiovasculaire et ceux souffrant de maladies cardiaques.



Louis Bherer est professeur titulaire au Département de médecine de l'Université de Montréal et chercheur au centre de médecine préventive et d'activité physique (Centre ÉPIC) de l'Institut de cardiologie de Montréal. Il est également chercheur et directeur de laboratoire à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Dr Bherer a complété une maîtrise en psychologie cognitive, un doctorat en neuropsychologie du vieillissement (UdeM) et un post-doctorat en neuroscience du vieillissement (Beckman Institute, University of Illinois at Urbana-Champaign). Il a été titulaire de la chaire de recherche du Canada (IRSC) sur le vieillissement et la prévention du déclin cognitif et professeur de neuropsychologie à l'UQAM. De 2012 à 2016, il a été premier directeur scientifique du centre PERFORM de l'Université Concordia, un centre dédié à la promotion de la santé par le style de vie. Les recherches du Dr Bherer étudient les effets de la stimulation cognitive et de l'exercice physique sur le déclin cognitif associé au vieillissement normal et aux maladies chroniques.

*Hugues Beauregard,  
responsable des conférences*