

Participer à des activités sociales pour faire bien vieillir son cerveau !

Les aînés qui ont le plus d'activités sociales présentent moins de déclin intellectuel et sont moins à risque de vieillissement cérébral problématique ou de « démence ». Une étude américaine toute récente, dans laquelle plus de 1'000 personnes âgées d'environ 80 ans ont été évaluées pendant 3 à 12 ans, vient encore confirmer ce constat.

On a d'une part administré chaque année à ces personnes des tests évaluant leurs capacités de mémoire, de concentration ou de vitesse de réponse. Par ailleurs, on a évalué leurs activités sociales en leur demandant combien de fois, au cours de l'année écoulée, elles s'étaient engagées dans des activités impliquant des relations sociales comme aller au restaurant, aller voir un match ou partir en excursion, faire du bénévolat, participer à des activités associatives, rendre visite à de la famille ou à des amis...

Le constat est net : **les personnes qui ont le plus d'activités sociales ont 70% moins de risque de présenter des problèmes importants de mémoire, d'attention, etc.** que celles qui sont les moins actives. Il faut noter que ce résultat n'est pas lié à des différences dans l'état de santé, la personnalité, la dépression ou l'activité physique. Il s'agit donc bien d'un effet spécifique des activités sociales !

C'est clairement dans cette perspective que nous vous proposons tout au long de l'année une série d'activités dans lesquelles vous pourrez établir des relations avec d'autres personnes de la commune. Ces activités sont variées : marcher ensemble, visiter des expositions ou écouter des concerts, partager des lectures, des jeux ou des activités créatives avec des enfants... Vous en trouverez quelques-unes ci-dessous et pourrez en découvrir d'autres dans notre journal VIVA-Infos 3, accessible sur notre site internet (www.association-viva.org) ou sur simple demande au 022 794 23 28.

Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente