

ons de l'enfant, le diagnostic  
remment suffire à rendre un  
dmissible. Lorsque le parent  
présenter une demande de  
ent, le professionnel doit lui  
es renseignements qu'il pos-  
son enfant, conformément  
ences des règlements de son  
professionnel. Il doit également  
la « partie du professionnel »  
laire *Demande de supplé-*  
*ur enfant handicapé* et y join-  
documents demandés. Ils  
ent d'évaluer les limitations,



# Un logiciel pour entraîner le cerveau

**TOUS RECONNAISSENT AUJOURD'HUI LES BIENFAITS DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE ET D'UNE SAINTE ALIMENTATION SUR LE VIEILLISSEMENT, MAIS PEU SE PRÉOCCUPENT DE L'ENTRAÎNEMENT COGNITIF. POURTANT, PLUSIEURS ÉTUDES TENDENT À DÉMONTRER QUE LE CERVEAU AUSSI DEVRAIT S'ENTRAÎNER POUR BIEN VIEILLIR ET MIEUX VIVRE. C'EST POURQUOI UNE ENTREPRISE QUÉBÉCOISE ŒUVRANT DANS LE DOMAINE DES NEUROSCIENCES VIENT DE METTRE SUR LE MARCHÉ UN PROGRAMME SCIENTIFIQUE D'ENTRAÎNEMENT COGNITIF MIS AU POINT PAR DES MÉDECINS, DES NEUROPSYCHOLOGUES ET DES SPÉCIALISTES EN INFORMATIQUE. UN LOGICIEL QUI POURRAIT PERMETTRE DE PRÉVENIR LE DÉCLIN COGNITIF ASSOCIÉ À L'ÂGE ET À LA MALADIE D'ALZHEIMER.**

**C**ocréateur du programme NeuroActive, le Dr Stéphane Bergeron s'intéresse depuis des années aux neurosciences, notamment aux programmes d'entraînement cognitif et d'amélioration de la performance du cerveau. « Au fil de mes lectures dans ce domaine, il m'est apparu de

plus en plus évident qu'il était possible d'agir à l'avance pour que les gens gardent leur cerveau actif, explique-t-il. La principale recommandation pour contrer la maladie d'Alzheimer qui est donnée partout dans le monde est de garder le cerveau actif. » Toutefois, l'entraînement du cerveau, pour qu'il soit complet, ne doit pas être toujours constitué du même type d'exercice. « Quand on parle de garder le corps actif, on sait ce qu'il faut faire, mais quand il s'agit de maintenir le cerveau actif, on ne sait pas comment s'y prendre, note le Dr Bergeron. Quelque 98 % des médecins à qui je pose la question me disent qu'ils suggèrent à leurs patients de faire des mots croisés, du sudoku ou de la lecture. C'est très bien, mais c'est incomplet. C'est comme aller dans un centre

d'entraînement physique exercer son quadriceps droit toute la journée. » Jusqu'à présent, les logiciels d'entraînement cognitif sont peu nombreux sur le marché, incomplets et rarement offerts en français. L'entreprise québécoise Brain Center International a donc lancé cet automne un logiciel qui optimise 16 fonctions cognitives essentielles. « Il touche autant le côté mathématique que la mémoire, précise le Dr Bergeron. Il fait travailler plusieurs aspects de la mémoire, comme la mémoire visuelle, la mémoire auditive et la mémoire des visages, et stimule le temps de réaction. C'est un entraînement complet pour maintenir l'ensemble du cerveau en forme, actif et en bonne santé. »



Compatible avec la plupart des ordinateurs personnels, le logiciel comprend 22 exercices de quatre à six minutes chacun. Doté d'une intelligence artificielle, le programme analyse constamment les résultats obtenus afin de personnaliser et d'adapter l'entraînement au niveau de performance optimal de l'utilisateur. « Il le fait non

seulement d'une personne à l'autre, mais également d'une journée à l'autre, explique le Dr Bergeron. Notre performance intellectuelle varie beaucoup au fil des jours, et le programme adapte continuellement l'intensité des exercices. Ainsi, l'utilisateur se maintient toujours dans une zone qui lui permet de bénéficier au maximum de l'entraînement. »

Les créateurs du logiciel recommandent son utilisation 20 minutes trois fois par semaine, à 20, 50 ou 70 ans. « Il s'adresse à une clientèle saine, mais est de plus en plus utilisé à des stades de prédémence ou peu avancés de maladie d'Alzheimer », explique le Dr Bergeron. Le cocréateur est convaincu qu'un entraînement

cognitif de qualité peut rajeunir le cerveau et retarder la maladie d'Alzheimer. « La prétention n'a pas encore été validée dans des études, mentionne-t-il. Le fait de garder son cerveau jeune et actif accroît le réservoir cognitif. Ce logiciel n'est pas un médicament qui va prévenir le problème à coup sûr, mais il vise à en retarder l'apparition. La maladie d'Alzheimer et la démence étant associées à des personnes âgées, si on en retarde l'apparition, chez beaucoup de gens, cela signifie que certains pourraient ne pas l'avoir du tout en raison de la mortalité. Et puis, avoir un cerveau jeune, actif et en bonne santé influence également le moral. Nous savons qu'être en forme physiquement aide à entreprendre des choses. Nous sommes en train de mesurer le même effet sur le cerveau. »

RENSEIGNEMENTS THÉRAPEUTIQUES ABRÉGÉS  
POUR LES RENSEIGNEMENTS THÉRAPEUTIQUES COMPLETS,  
VOIR LA MONOGRAPHIE DE PRODUIT

**MISES EN GARDE ET PRÉCAUTIONS**

- Mises en garde et précautions importantes
- Pharmacodépendance (voir la section *Dépendance/tolérance* plus loin).

**Neurologique**

**Crises convulsives**  
Certaines données cliniques indiquent que le méthylphénidate pourrait abaisser le seuil épileptique chez les patients atteints de crises épileptiques.

Tableau 1.3 : Événements indésirables apparus lors d'essais d'innocuité à long terme

Fréquence	Très fréquent	Fréquent	Moins fréquent
Système organique	> 10 % à < 50 %	5 à 10 %	< 5 % et ≥ 1 %

Au cours de la phase contrôlée par placebo d'un essai clinique d'une durée de deux semaines portant sur des adolescents (étude 4), aucun des patients ayant reçu CONCERTA (0 %; 0/87) n'a arrêté le traitement en raison d'un événement indésirable et un patient ayant reçu un placebo (1,1 %; 1/90) a arrêté en raison



À tous le...  
faillan...  
vent dues à...  
stress, mau...  
meil pertur...  
culté de ret...  
king, ou de...  
ou un visag...  
tions ada...  
mémoire. F

Amé...  
sa m...  
pour

John B. Ar...  
À tous le...  
faillan...  
vent dues à...  
stress, mau...  
meil pertur...  
culté de ret...  
king, ou de...  
ou un visag...  
tions ada...  
mémoire. F