

**Titre : Les bienfaits de la double tâche : Résultats de recherche
et Applications en gériatrie**

Les personnes atteintes de troubles cognitifs légers (i.e., Mild Cognitive Impairment, MCI) souffrent d'un déclin cognitif, pouvant engendrer des troubles exécutifs et fonctionnels pénalisants dans leurs activités de la vie quotidienne. Face à ces déficits, plusieurs programmes d'intervention de stimulations physique ou cognitive montrent des résultats encourageants sur les performances de ces profils. Cependant, leurs effets paraissent insuffisants pour répondre à l'ensemble de leurs déficits, c'est pourquoi certains auteurs soulignent la pertinence de combiner les interventions (Fissler et al., 2013 ; Schneider & Yvon, 2013). Ainsi, la mise en place d'un programme d'activité physique couplée à un entraînement cognitif pourrait s'avérer un moyen novateur pour majorer les effets et favoriser les bienfaits sur des tâches sollicitant des processus multiples (e.g., tâches de vie quotidienne). Le présent travail s'attache donc à observer les effets à court et long terme de ce type d'entraînement sur les capacités exécutives, cardiorespiratoires, psychologiques et motrices de sujets MCI avec une atteinte exécutive (MCIex), puis à en comparer ses effets vis-à-vis des programmes effectués séparément. Quatre groupes ont été mis en place : activité physique (AP), entraînement cognitif (EC), activité physique et entraînement cognitif simultanément (APEC), et contrôle (C). L'impact de ces programmes a été mesuré à la suite des trois mois d'entraînement (24 séances d'une heure) puis six mois après la fin de l'entraînement. Les résultats suggèrent que le groupe APEC a amélioré un plus grand nombre de variables vis-à-vis des autres groupes, surtout dans les domaines moteurs et psychologiques. De même dans l'appréciation qualitative, l'effet du programme APEC paraît plus important sur les tests de marche, proches des situations de vie quotidienne. Les applications en gériatrie sont nombreuses et font apparaître un moyen simple, ludique et efficace pour la rééducation.