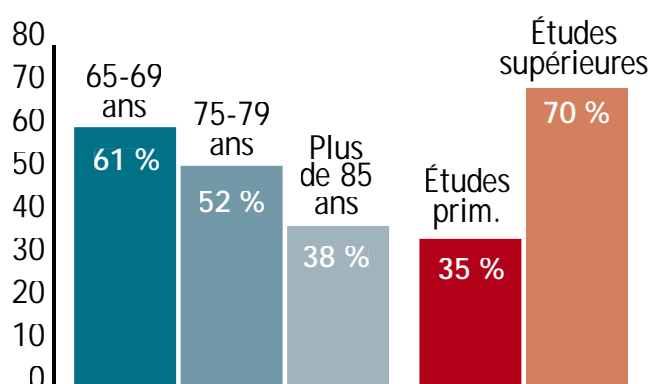


## Dans 3C

### → Plus d'un participant sur deux a un très bon résultat au MMSE

- 55 % des hommes et 53 % des femmes ont un MMSE entre 28 et 30.
- La proportion de personnes ayant un très bon résultat **diminue avec l'âge** et **augmente avec le niveau d'études**.



### → Les personnes qui ont des activités régulières ont de meilleures performances cognitives.

- Quel que soit le type d'activité (lecture, mots croisés, sport, vie associative, activité culturelle ou artistique).
- Chez les hommes comme chez les femmes.
- Quel que soit l'âge et le niveau d'études.

### Mots croisés et performances cognitives

Faire régulièrement des mots croisés ou être actif dans une association prévient-il le déclin cognitif lié à l'âge ?

On ne peut l'affirmer avec cette photographie instantanée, prise à l'entrée dans l'étude 3C. A-t-on de nombreuses activités parce qu'on a de bonnes capacités cognitives, ou a-t-on de bonnes performances cognitives parce qu'on a de nombreuses activités ? Le suivi des participants devrait permettre de distinguer la cause de l'effet.

### → L'autonomie dans la vie quotidienne est liée aux performances cognitives

- 90 % des personnes ayant un MMSE entre 28 et 30 sont tout à fait autonomes contre 70 % si le score est plus faible.
- 57 % des personnes ayant un MMSE entre 28 et 30 peuvent faire un gros travail domestique sans aide contre 39 %.

### → Performances cognitives et consommations

Les participants ayant les meilleures performances :

- Prennent moins de psychotropes et de médicaments pour dormir.
- Boivent plus souvent du vin (mais modérément : 1 à 2 verres par jour).
- Consomment plus souvent du thé et du chocolat.

### Prudence

Ne pas conclure trop vite que le vin ou le chocolat sont bons pour la cognition ! Boire un peu de vin et avoir de bonnes capacités cognitives pourraient être deux éléments d'un bien-être général, sans aucun lien direct entre eux.

