

Programme MÉMO

Personne-ressource : Sylvie Belleville, sylvie.belleville@umontreal.ca

Organisations associées : CRIUGM.

Objectif principal : Favoriser la mémoire chez les personnes âgées et celles à risque de maladie d'Alzheimer ou de troubles associés.

Population ciblée : Personne âgée sans trouble cognitif, avec une plainte subjective ou avec un trouble cognitif léger/trouble neurocognitif mineur.

Besoin cible : Santé cognitive.

Modalités de livraison : Peut être offert en présentiel ou en visioconférence.

Domaine et Niveau de maturité : Amélioration de la cognition, prévention du déclin cognitif-2C.

Description de l'innovation : Programme MÉMO. Programme d'intervention cognitive manualisé offert par un psychologue ou un neuropsychologue et qui enseigne aux aînés différentes stratégies de mémoire à appliquer dans leur quotidien.

Impact attendu: Amélioration de la mémoire; Réduction du déclin cognitif.

Plan de déploiement et calendrier : Plusieurs études de validation; essai clinique randomisé contrôlé avec preuve d'efficacité et maintien sur 5 ans chez des personnes avec un trouble neurocognitif léger; Disponibles pour les cliniciens (psychologues).

Liens utiles :

Présentation du programme sur le site du CRIUGM : <https://criugm.qc.ca/outils/programme-memo>

Présentation du programme : <https://santecognitive.com/soutien/programme-memo/>

Podcast sur le thème « Brain Training vs. Cognitive Decline : What Five Years Revealed », ISTAART Voices, 30 avril 2025. <https://istaart.alz.org/podcasts>

Entrevue avec Élyanthe Nord sur l'article « Five-year effects of cognitive training in individuals with mild cognitive impairment », Le Médecin du Québec, 28 octobre 2024.

<https://lemedecinquébec.org/archives/2024/11/troubles-cognitifs-legers-et-programme-memo-maintien-des-facultes-pendant-au-moins-cinq-ans/>

Entrevue télévisée LCN et Radio de Radio-Canada sur article « Five-year effects of cognitive training in individuals with mild cognitive impairment » (6 septembre)

Entrevue sur l'article « Five-year effects of cognitive training in individuals with mild cognitive impairment ». Université de Montréal, UdeM Nouvelle, 6 septembre 2024.

<https://nouvelles.umontreal.ca/article/2024/09/06/aider-son-cerveau-a-prevenir-l-apparition-des-symptomes-de-la-maladie-d-alzheimer/>

Entrevue avec Katrine Desautels sur l'article « Five-year effects of cognitive training in individuals with mild cognitive impairment ». La Presse Canadienne, Dossier « Sciences », 6 septembre 2024.

<https://www.lapresse.ca/actualites/sciences/2024-09-06/alzheimer/des-exercices-de-memorisation-peuvent-repousser-de-cinq-ans-le-declin.php>

Le programme MEMO a été choisi comme intervention non médicamenteuse pour être offerte dans plus de 12 centres mémoire et autres centres médicaux de la Suisse romande pour les patients atteints de troubles cognitifs légers. Cette intégration sera faite à l'intérieur d'un grand projet de promotion de la santé cognitive, le projet « CareMENS » <https://promotionsante.ch/prevention-dans-le-domaine-des-soins/soutien-de-projets/projets-soutenus/projet-caremens>

Articles publiés :

Belleville, S., Cuesta, M., Bier, N., Brodeur, C., Gauthier, S., Gilbert, B., Grenier, S., Ouellet, M. C., Viscogliosi, C. & Hudon, C. (2024). Five-year effects of cognitive training in individuals with mild cognitive impairment. *Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring (DADM)*, 16(3), e12626. <https://doi.org/10.1002/dad2.12626>

Belleville, S., Hudon, C., Bier, N., Brodeur, C., Gilbert, B., Grenier, S., Ouellet, M. C., Viscogliosi, C., Gauthier, S. (2018). MEMO+: efficacy, durability and impact of cognitive training and psychosocial intervention in MCI. *Journal of the American Geriatrics Society*, 66(4), 655-663. <http://dx.doi.org/10.1111/jgs.15192>

*Chariglione, I. P. F., Janczura, G. A., **Belleville, S.** (2018). Cognitive interventions to improve memory in healthy older adults: The use of Canadian (MEMO) and Brazilian (Stimulus) approaches. *Estudos de Psicologia*, 23(1), 2-13. <https://doi.org/10.22491/1678-4669.20180002>

Bier, N., Grenier, S., Brodeur, C., Gauthier, S., Gilbert, B., Hudon, C., Lepage, E., Ouellet, MC., Viscogliosi, C. & **Belleville, S.** (2015). Measuring the impact of cognitive and psychosocial interventions in persons with mild cognitive impairment with a randomized single-blind controlled trial: rationale and design of the MEMO+ study. *International Psychogeriatrics*, 27(3), 511-525. <http://doi.org/10.1017/S1041610214001902>