

Donner du temps au cerveau ! Une reconnaissance d'inégalité dans le risque de prévention  
diminution du risque de démence

L'article explore le concept de l'**inégalité temporelle** qui pourrait être un déterminant social insuffisamment pris en compte pour la santé cérébrale et en particulier pour la réduction du risque de de trouble cognitif et du comportement que l'on rencontre dans la maladie d'Alzheimer et les pathologies associées.

Termes clés et définitions

Terme Clé	Définition
<b>Inégalité temporelle</b> (Temporal inequity)	La distribution et le contrôle inégaux du temps entre les individus et les groupes, façonnés par des conditions structurelles et sociales, qui limitent les opportunités d'activités favorisant la santé cérébrale.
<b>Pauvreté temporelle</b> (Time poverty)	Une forme de privation dans laquelle les individus ont un temps insuffisant pour se reposer, s'engager dans des activités valorisées et prendre soin de leur santé cérébrale après avoir rempli leurs obligations nécessaires.
<b>Pluralité temporelle</b> (Temporal plurality)	La coexistence de multiples façons d'expérimenter, de mesurer et d'organiser le temps au sein d'une société, qui peuvent être façonnées par la biologie, les cultures, la technologie et l'expérience subjective.
<b>Autonomie temporelle</b> (Temporal autonomy)	La capacité des individus ou des groupes à décider comment ils allouent et organisent leur temps à travers les activités quotidiennes, selon leurs besoins, leurs valeurs et leurs préférences, mais dans les contraintes structurelles de la vie quotidienne.
<b>Souveraineté temporelle</b> (Temporal sovereignty)	Le droit collectif d'une communauté, d'une culture ou d'une nation à vivre selon ses propres rythmes temporels, calendriers et systèmes de gouvernance liés au temps.
<b>Justice temporelle</b> (Temporal justice)	Le principe selon lequel un accès équitable au temps, en tant que ressource, est essentiel pour une santé cérébrale et un bien-être justes.
<b>Temps numérique</b> (Digital time)	La structuration et l'expérience du temps par les technologies numériques, y compris la connectivité, les rythmes algorithmiques et l'auto-quantification.
<b>Alignement circadien</b> (Circadian alignment)	Synchronisation des rythmes comportementaux, environnementaux et biologiques avec l'horloge interne du corps pour soutenir le fonctionnement cognitif et physiologique.
<b>Alignement temporel</b> (Temporal alignment)	Le degré auquel l'allocation et l'expérience du temps d'un individu s'harmonisent avec les besoins personnels, les rôles sociaux, les conditions environnementales et les rythmes biologiques.

L'article soutient l'hypothèse que le manque de temps ou pauvreté temporelle, limite les individus, en particulier ceux des populations structurellement désavantagées, pour la mise en place dans de comportements sains comme une bonne qualité / quantité de sommeil, de l'activité physique, une bonne nutrition et de l'engagement social.

Les auteurs appellent à la justice temporelle par le biais de politiques et de recherches qui reconnaissent le temps comme une ressource et un facteur d'inégalité, nécessitant des stratégies à niveaux multiples.

#### Les Facteurs Structurels et Systémiques de l'Inégalité

Selon les auteurs l'inégalité temporelle est le résultat de **conditions structurelles** qui façonnent la vie quotidienne et qui empêchent certains groupes de trouver le temps pour s'occuper de leur santé cérébrale. Elle recoupe la plupart des déterminants sociaux de la santé.

Les conditions qui renforcent l'inégalité temporelle comprennent :

- La **précarité économique** et les faibles revenus.
- Les **rôles socialement attribués** en particulier chez les femmes (l'inégalité temporelle liée au genre, où les femmes assument une part disproportionnée du travail domestique et des soins non rémunérés).
- Les **infrastructures de soins inadéquates** ou l'accès restreint aux services.
- Les **longs trajets domicile-travail** ou le mauvais accès aux transports.
- Le logement précaire ou surpeuplé.
- Les **normes culturelles restrictives** (par exemple, les sociétés axées sur la productivité).
- La **fracture numérique**.

Lien article complet:

[https://www.thelancet.com/journals/lanhl/article/PIIS2666-7568\(25\)00087-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanhl/article/PIIS2666-7568(25)00087-X/fulltext)