

VIEILLISSEMENT CÉRÉBRAL

Comment garder une bonne forme cognitive



Une activité qui combine aspects cognitif et social permet de freiner le vieillissement cérébral contrairement à l'inactivité. Photo Adobe Stock

Pour savoir comment ralentir le processus de vieillissement cérébral, nous avons interrogé un expert, le professeur Pascal Hot de l'université Savoie Mont Blanc, laboratoire de psychologie et neuro-cognition associé au Centre national de la recherche scientifique (CNRS).

« Le vieillissement cérébral est un phénomène continu qui apparaît très tôt. Nous perdons des neurones dès la naissance. Cette perte devient visible, avec une diminution des structures cérébrales, dès 20 ans. Mais le vieillissement est hétérogène : avec l'âge, il s'accélère dans certaines zones, tandis que d'autres sont préservées jusqu'à un âge avancé et peuvent compenser certaines difficultés. Le phénomène principal constaté est un ralentissement du fonctionnement. Dans des conditions de contraintes de temps, on peut observer des performances qui diminuent de la part de personnes âgées. Mais si on leur laisse plus de temps, leurs performances se montrent similaires à celles de sujets jeunes. »

Activité physique

« Le plus puissant levier permettent de ralentir le vieillissement cérébral est l'activité physique quotidienne aérobie comme la marche, le cyclisme, la natation. Car elle favorise de meilleures irrigation et oxygénation cérébrales, ce qui rend le cerveau plus efficace. De plus, on suppose que le sport libère des substances qui ont un effet contre le vieillissement cérébral. On recommande par exemple 30 minutes de marche à pied par jour. »

Alimentation

« L'idée c'est d'avoir un régime alimentaire varié, riche en vitamines, pro biotiques. Et oméga 3 et 6 que l'on trouve notamment dans le poisson. On constate une corrélation entre régime méditerranéen et vieillissement de qualité. »

Sommeil

« Il est démontré que le sommeil joue un rôle de consolidation de la mémoire. Et pendant un sommeil profond, un processus se met en place qui "nettoie" le cerveau, notamment de certaines protéines qui apparaissent dans le

vieillissement pathologique comme la maladie d'Alzheimer. »

Stimulation

« Toute activité est positive : Les jeux vidéo, les mots croisés, jouer de la musique... Il vaut mieux jouer à la belote avec des amis ou chanter en groupe que de rester passivement devant la télé. C'est d'autant plus vrai si l'activité combine aspects cognitif et social. Le vieillissement s'accélère lorsque l'on vit dans un isolement social. C'est un risque chez les jeunes retraités.

De plus, notre cerveau est capable de se transformer tout au long de la vie. Pour faciliter la plasticité cérébrale, il est intéressant d'apprendre des choses. Par exemple, à jouer de la musique si on n'en a jamais fait, ou une nouvelle langue. Cela stimule davantage que le sudoku si l'on a l'habitude d'y jouer. L'apprentissage préserve notre cerveau car il crée de nouvelles connexions neuronales. »

Propos recueillis par Antoine Bienvenu