L’exercice intellectuel entretient une bonne mémoire

Compte Test - 2013-07-10 16:52:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude américaine, dont les résultats ont été publiés dans la revue Neurology, a révélé que le travail intellectuel au cours de la vie participe à la santé, et permet d'entretenir plus longtemps la mémoire.

En effet, les chercheurs du Rush University Medical Center à Chicago ont recruté 294 personnes âgées de plus de 55 ans. Ils ont tout d'abord évalué leurs capacités de mémorisation et de raisonnement tous les ans jusqu'à leur mort, pendant six ans en moyenne. Les candidats ont également dû remplir un questionnaire concernant leur fréquence de lecture, d'écriture et de participation à des activités intellectuellement stimulantes au cours de leur vie.

Après leur mort, une autopsie du cerveau a été réalisée pour identifier des signes de démence, représentés par des lésions cérébrales ou par des zones du cerveau privées d'oxygène par exemple. Afin d'établir des conclusions sur les aptitudes cognitives de chaque personne, les chercheurs ont ajusté les résultats des tests de mémoire avec la présence de régions cérébrales défectueuses.

L'étude montre que les personnes ayant régulièrement fait travailler leurs méninges au cours de la vie avaient une mémoire plus aiguisée que les autres. Chez les individus ayant des activités intellectuelles fréquentes, le déclin cognitif était réduit de 32 % par rapport aux personnes normales. Ce taux passait à 48 % par comparaison avec les participants ayant peu stimulé leur cerveau au cours de la vie. « Ces résultats montrent l'importance de partager et de faire aimer la lecture et l'écriture à ses enfants », explique Robert Wilson, principal auteur de cette publication.