Vous voulez protéger votre cerveau? Changer de mode de vie

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-03-31 21:02:54 - Vu sur pharmacie.ma

Dans une étude finlandaise, publiée par le Lancet, des chercheurs ont recruté 1 260 Finlandais âgés de 60 à 77 ans et les ont répartis au hasard: une moitié d'entre eux dans un groupe d'accompagnement intensif, l'autre dans un groupe contrôle recevant uniquement des conseils de santé. Les participants n'avaient pas encore développé de problèmes de mémoire importants, mais ils étaient à risque de déficience cognitive.

Pendant deux ans, les personnes suivies de manière intensives recevaient régulièrement des conseils nutritionnels, suivaient un programme d'exercice physique et de «gymnastique » cérébrale et étaient surveillées pour leurs facteurs de risques vasculaires (l'hypertension, du cholestérol et du diabète). Au bout de deux ans, les résultats de leurs tests étaient 25 % plus élevés que ceux du groupe contrôle. Ils étaient même 83 % plus élevés pour la capacité du cerveau à organiser et réguler les processus de pensée et 150 % pour la vitesse de traitement de l'information !

L'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, le cholestérol, le tabagisme et l'inactivité physique sont redoutables pour les méninges. «Notre cerveau est une éponge parcourue par des millions de vaisseaux minuscules qui alimentent cette puissante centrale en nutriments, oxygène et glucose. Si ce réseau incroyablement dense de vaisseaux est fragilisé, le cerveau se portera moins bien », explique le Dr Olivier de Ladoucette, psychiatre et gérontologue.

Outre la correction des facteurs de risques vasculaires et les mesures d'hygiène de vie, l'étude finlandaise pointe du doigt la nécessité de «muscler » en permanence son cerveau. Chacun des participants est arrivé avec une «réserve cognitive » différente. Mais le fait de pratiquer des exercices spécifiques accompagnés par un psychologue s'est révélé bénéfique pour tous. Un phénomène qui peut s'expliquer par la plasticité neuronale.

«Le cerveau est constamment en mouvement: les neurones passent leur temps à fabriquer de nouveaux circuits entre eux grâce au réseau de synapses», explique Olivier de Ladoucette. Stimulé, le cerveau va continuer à créer de nouvelles connexions qui vont l'aider à ne pas flancher trop vite. Il n'est donc jamais trop tard pour se mettre à doper ses méninges, même si, comme le rappelle Olivier de Ladoucette, «on vieillit comme on a vécu. Et mieux vaut prendre de bonnes habitudes jeune».