

Les fiches santé d'Argenson

Également consultables sur notre site <http://www.mutuelleargenson.fr/>

Fiche n° 2: Retarder le vieillissement cérébral

Le cerveau gère notre appareil psychique, conscient et inconscient, ainsi que nos fonctions vitales. C'est pourquoi son vieillissement nous préoccupe: comme tous les organes, le cerveau subit les effets de l'âge et la plupart des neurones sont des cellules qui ont perdu leur capacité à se diviser et ne peuvent pas être remplacées. Le cerveau développe donc des changements régressifs qui entraînent une détérioration cognitive liée à l'âge. Mais toutes les régions cérébrales ne sont pas vulnérables de la même manière au processus de vieillissement. **Les plus fragiles sont les fonctions de mémoire, d'attention et de cognition.**

Mais d'après les chercheurs, ce n'est pas une fatalité si l'on met en place quelques règles de prévention pour éviter les risques majeurs. En effet, si le fonctionnement du cerveau est en partie déterminé par des facteurs génétiques et environnementaux; certains facteurs de risques de vieillissement cérébral pathologique peuvent être contrôlés efficacement. Pour cela, il importe de maintenir, le plus tôt possible, une qualité de vie qui associe stimulation intellectuelle, activité physique, alimentation saine et bien-être social. L'essentiel étant d'écarter les facteurs de risque les plus fréquents liés à notre mode de vie.

Aider le cerveau à bien vieillir

☛ Éviter les risques cardiovasculaires

Un cerveau en bonne santé a besoin d'un corps sain. Il est prouvé que les risques cardiovasculaires augmentent irrémédiablement le risque de déclin cognitif. Les lésions cérébrales causées par des troubles de circulation sont responsables ou contribuent à près de deux tiers des cas de démence. **L'hypertension artérielle, le diabète, un taux de cholestérol élevé, un surpoids important** ont un réel impact sur les troubles cognitifs.

☛ Stopper les facteurs nocifs

La consommation excessive d'alcool et de tabac joue, on le sait, un rôle extrêmement négatif sur le fonctionnement du cerveau. Les études montrent toutes que **le tabagisme pouvait favoriser l'apparition de démences séniles telles que la maladie d'Alzheimer**, en réduisant l'oxygénation des neurones. De récentes recherches vont plus loin, démontrant que le tabac est le seul élément qui a un impact négatif sur l'ensemble des tâches cognitives. Dans les mêmes études, les effets de l'hypertension, par exemple, n'apparaissent que plus tardivement, et semblent affecter uniquement la mémoire, et pas les autres fonctions du cerveau. En revanche, les bénéfices sont immédiats sur le cortex cérébral dès que l'on arrête de fumer. Le processus de guérison des tissus serait ainsi visible quelques semaines après l'arrêt du tabac.

☛ Contrer l'inactivité physique et cognitive

D'autres facteurs de risques plus spécifiques à la démence ont été identifiés. Ils sont potentiellement modifiables. **Il s'agit de la dépression, du stress, de l'isolement social et de l'absence d'activité cognitive.**



Une multitude d'actions peuvent protéger notre cerveau du vieillissement: lire, jouer d'un instrument, apprendre une langue étrangère, jouer à des jeux de réflexion, nouer des interactions sociales positives, réduire son stress, etc. On peut ainsi réduire jusqu'à 50% l'éventualité de développer une forme de démence. La sédentarité, enfin, est à combattre impérativement pour conserver une bonne santé vasculaire et cérébrale. Selon les chercheurs, une activité sportive soutenue protège de la détérioration associée à la vieillesse et du développement de démence. Elle augmente la production de neurones et la plasticité neuronale. Elle favorise le flux sanguin et réduit les risques cardiovasculaires. Enfin, elle permet au cerveau de recevoir plus de nutriments, favorisant son développement.

Bien se nourrir ...

Pour **nourrir les cellules cérébrales, il est important de choisir des aliments riches en vitamines, minéraux et acides gras essentiels**, comme, par exemple, **les fruits secs** ou bien ...

- **Les graines de tournesol**, qui contiennent de l'acide folique, qui améliore le fonctionnement du cerveau et permet de prévenir les **accidents vasculaires cérébraux**.
- **Le brocoli**, excellent pour la mémoire, surtout s'il est cuit à la vapeur.
- **L'avoine**, idéale pour le petit-déjeuner, sous la forme d'une boisson végétale ou encore cuite pour accompagner une soupe de légumes.
- **La banane bien mûre**, qui contient de la vitamine B6 intervenant dans la synthèse de la dopamine, un neurotransmetteur agissant sur la mémoire.
- **Le thé vert** (qui contient des composants protégeant les fonctions cérébrales).
- **Le cacao**, qui favorise la production d'endorphines, qui participent à la sensation de bien-être.
- **Les germes de blé**, riches en minéraux et antioxydants.
- **L'huile de lin** (qui contient des acides gras essentiels).
- **Le parmesan**, source de tyrosine, un acide aminé qui améliore la mémoire et nos capacités d'apprentissage.
- pourtant, elle est totalement fausse.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

• Ce vieil adage se vérifie tous les jours et il est scientifiquement explicable. Pour maintenir son **cerveau en bonne santé et en forme**, il est recommandé de pratiquer régulièrement une activité physique (et de préférence "au vert", car la nature est bénéfique pour le cerveau). Pour cela, il n'est pas nécessaire de s'inscrire à un club de gym, une simple séance de 30 minutes de marche (ou de natation, de vélo...) est suffisante pour permettre à votre corps la production de la molécule BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*). Située dans l'hippocampe et le cortex, cette molécule permet de booster vos neurones et d'améliorer les capacités de votre cerveau à long terme.

LA MÉDITATION, POUR UN CERVEAU EN BONNE SANTÉ

• Après la gymnastique du corps, c'est la gymnastique de l'esprit que vous aurez à aborder pour le **bien-être de votre cerveau**. C'est une question de chimie: le stress libère des hormones comme l'adrénaline, mais aussi du cortisol qui ont des effets négatifs sur l'hippocampe et par conséquent sur l'humeur et la mémoire. Pour empêcher votre cerveau de subir ces agressions, un moyen a fait ses preuves : la méditation. C'est une technique qui permet de maîtriser sa respiration et de concentrer son esprit sur les choses positives tout en écartant les pensées stressantes.

ETAT D'ESPRIT, CLÉ POUR GARDER UN CERVEAU JEUNE ET AU TOP

• La **pleine conscience** est une technique très simple à pratiquer, à tout moment de la journée, en toute circonstance et elle permet au cortex de se développer et ainsi d'éviter la perte de neurones. Il s'agit de se fixer sur l'instant présent sans y attacher d'importance, observer ce qui vous entoure sans objets parasites (téléphone, écouteur, télévision...). C'est un état qui ne requiert aucune réflexion, ni sur l'instant, ni sur le passé ou sur l'avenir et qui permet au cerveau de ne ressentir aucun stress.