



Des pistes pour garder un cerveau jeune et en forme

Trous de mémoire ou difficultés de concentration s'accroissent avec l'âge... mais il n'est jamais trop tard pour lutter contre le déclin cognitif. Conseils pour aider son cerveau à résister à l'assaut du temps.

Le processus physiologique du vieillissement irréversible, commence dès la vingtaine. Vers 45 ans, on en ressent parfois déjà les prémices sur le cerveau. Tout ou partie des fonctions cognitives : mémoire, attention, langage, raisonnement ou résolution de problèmes, imagerie mentale et créativité peuvent être affectées. Après 65 ans, mémorisation défaillante, moindre vitesse de traitement de l'information, capacité d'attention en berne, lassitude ou crainte de la nouveauté sont autant de signaux qui peuvent apparaître. Attention à ne pas les confondre avec ceux du déclin cognitif ! « Il existe un grand spectre de troubles, mais ce sont les problèmes de mémoire, d'attention et les difficultés pour exécuter plusieurs tâches en même temps qui marquent le plus », explique Claudine Berr, médecin épidémiologiste, directeur de recherche à l'Inserm-Université



de Montpellier et spécialiste du vieillissement cérébral. « Oublier le nom d'un acteur, cela arrive à tout le monde. Mais ne plus savoir si on est revenu de la boulangerie avec la baguette, c'est déjà plus problématique. Le vieillissement débute tôt. Il est progressif et caractérisé par beaucoup de petites altérations. Mais décliner, ce n'est pas pour autant aller mal. »

Le déclin cognitif n'est pas une fatalité

Nous ne sommes malheureusement pas tous égaux face au vieillissement cognitif. Le sexe et la génétique, des facteurs de risque sur lesquels il est impossible d'agir, entrent en ligne de compte. Mais l'influence du patrimoine génétique dans la durée de vie n'est que de 25 %, alors que notre mode de vie l'est pour 75 %, selon le médecin suédois Bertil Marklund, auteur du best-seller *Les 10 règles d'or de la santé*. Une vaste étude épidémiologique européenne suggère, avec des modèles statistiques, que l'élimination de sept facteurs de risques modifiables pouvait réduire de 30 % l'incidence de la maladie d'Alzheimer. Les chercheurs ont ainsi identifié : les facteurs de risques cardiovasculaires, un faible niveau de scolarité, l'inactivité physique et intellectuelle, le tabagisme, la dépression et l'influence des régimes alimentaires. « Un bas niveau socio-culturel joue un rôle très important dans la survenue de la maladie d'Alzheimer », précise le professeur Marc Verny, neurologue, chef du service de médecine gériatrique de l'hôpital de la Salpêtrière et auteur de l'ouvrage *La maladie Alzheimer*. « De même que les femmes de plus de 80 ans sont plus à risque de la développer. Mais dans les années à venir, les tendances vont se modifier, car la population féminine

étudiante est aujourd'hui très importante. » On peut rajouter à cette liste les problèmes d'audition, liés à une plus forte fréquence de démence, ainsi que la consommation de certains médicaments. De nombreuses études ont en effet montré une association entre la consommation de benzodiazépines (plus communément appelés tranquillisants) et un risque accru de démences. Autant de pistes liées à notre mode de vie et sur lesquels il est possible d'agir en amont. Mieux vaut prévenir que guérir en prenant les devants à un âge charnière que les anglo-saxons qualifient de « midlife » ou âge médian de la vie, entre 40 et 60 ans.

Prendre soin de son cœur et de ses artères

Ce qui est bon pour le cœur l'est aussi pour le cerveau ! Toutes les études l'ont montré : les facteurs de risque cardiovasculaires sont associés à une augmentation du risque de survenue d'un déclin cognitif sévère et de démences... et pas uniquement lorsqu'on commence à prendre de l'âge. « Prévenir le vieillissement cognitif nécessite de contrôler l'hypertension artérielle et le risque de diabète dès 40-45 ans et de vérifier la présence d'atteintes cardiaques », précise le professeur Gilles Berrut, professeur de médecine gériatrique, chef du pôle hospitalo-universitaire de gériatrie clinique de Nantes et auteur de l'ouvrage *Les papys qui font boom ! Un bilan glycémique et lipidique annuel, ainsi qu'une mesure régulière de la tension chez soi ou chez le médecin s'imposent. C'est également la période idéale pour arrêter de fumer. Gare aussi à l'excès de cholestérol, qui doit être surveillé, et aux kilos en trop. L'obésité et le surpoids pourraient en effet accélérer le déclin ...*



... cognitif associé au vieillissement. Selon une étude franco-britannique publiée en 2012 dans la revue *Neurology*, le déclin cognitif était 22,5 % plus rapide chez les sujets obèses. Les maladies vasculaires pourraient, à terme, induire des altérations cérébrales ou accélérer le vieillissement du cerveau.

Privilégier le régime méditerranéen

Il existe aussi des facteurs protecteurs. En particulier dans l'alimentation, comme le précise le professeur Verny. « C'est sur le régime méditerranéen qu'il y a le plus de données dans la littérature scientifique. Il privilégie l'huile d'olive en termes de matière grasse, des apports de fibres et une consommation pauvre en viande, mais riche en poissons ». Si le rôle des omégas 3 est plus discutable dans la réduction des risques de démence et de la maladie d'Alzheimer, la piste d'une alimentation riche en acides gras polyinsaturés est prometteuse. On peut donc mettre à ses menus au moins une fois par semaine poissons gras (sardines, thon blanc) et huiles de poisson, de noix, de soja ou de colza, sans oublier les fruits et légumes verts. Ces derniers sont particulièrement riches en folates ou vitamines B9 « un nutriment dont la carence est associée aux troubles neurologiques et cognitifs », précise le professeur Berrut. En somme, le plus simple reste de « suivre le Programme national nutrition santé (PNNS) pour les plus de 50 ans », conseille, pour sa part, le docteur Berr.

TROUS DE MÉMOIRE, OUBLIS: FAUT-IL S'INQUIÉTER ?

Qui n'a pas un jour oublié où était garée sa voiture ou le prénom d'une personne rencontrée dans la rue ? Ces informations dépendent de la mémoire à court terme et peuvent être jugées comme non utiles par le cerveau, qui, pour faire de la place, les a balayées. « Ce ne sont pas les oublis au sens habituel du terme qui doivent être craints car peu liés à la maladie d'Alzheimer », précise le professeur

Verny. « Ce sont plutôt des difficultés d'enregistrement d'une nouvelle information touchant un proche par exemple, ou un entourage lassé de devoir répéter les choses en boucle, qui doivent amener à consulter ». Mais rien n'empêche une visite chez le généraliste en cas d'inquiétude car manque de sommeil, prise de médicaments inadaptés ou stress peuvent mettre à mal, momentanément, notre mémoire.

Pratiquer une activité physique régulière

Bouger, pédaler, courir, nager... et surtout, danser, aident à garder un cerveau mieux oxygéné et plus performant. De nombreuses études ont montré que le sport en aérobic avait des effets positifs sur la structure cérébrale, la neurogenèse (formation de nouveaux neurones) et l'apprentissage, en augmentant le débit sanguin dans certaines régions clés du cerveau. L'Organisation mondiale de la santé rappelle aussi que l'activité physique et sportive réduit le risque de 25 % de développer un accident vasculaire cérébral. L'Académie américaine de neurologie vient quant à elle de publier de récentes recommandations et préconise la pratique de 150 minutes d'activité physique par semaine après 65 ans pour améliorer sa mémoire. Mais l'idéal est d'avoir commencé jeune et entretenu son capital sportif toute sa vie. Une thérapie plus efficace que les médicaments, puisqu'aucun ne peut prévenir ni remédier aux troubles cognitifs, même légers.

Stimuler son intellect

Le secret de jeunesse de Charles Aznavour, 93 ans ? Lire quelques pages chaque soir et apprendre une langue étrangère. Entraîner son cerveau aide à maintenir une réserve cognitive optimale, « soit un meilleur développement de nos réseaux neuronaux, une meilleure plasticité qui a été développée de par le niveau d'éducation et préservée tout au long de la vie par des activités stimulantes intellectuellement », indique le docteur Berr. Une vaste série d'activités aident à stimuler le fonctionnement cognitif. « Ce peut être des activités professionnelles, mais aussi de loisirs. Voyager, bricoler, cuisiner... réduisent le risque de survenue de la maladie d'Alzheimer en permettant de solliciter les fonctions intellectuelles : programmation, planification, organisation », souligne le professeur Verny. Il n'y a pas d'âge pour apprendre un instrument de musique. Jeux vidéo ou de stratégie, mots croisés sont bénéfiques pour déve-

VITAMINE D: UN EFFET PROTECTEUR ?

Une carence en vitamine D pourrait être à l'origine d'un risque accru de démence et de survenue de maladie d'Alzheimer. Cette hypothèse est au cœur de nouvelles études relayées par l'Inserm. Mais les résultats doivent être pris avec des pincettes. « Beaucoup de ces données établissent un lien entre maladie et carence en vitamine D, mais ce lien peut ne pas être causal ou alors être associé à une forme de dénutrition », explique le professeur Verny.

opper les processus attentionnels et la prise de décision rapide... à condition de garder une durée de pratique raisonnable ! » Ce qui compte, ajoute le Professeur Berrut, c'est d'être en situation d'apprentissage et de toujours devoir s'adapter. Le lien social avec des inconnus est un excellent exercice. Il faut savoir se faire embêter par les autres. C'est là où le plus grand travail cognitif est réalisé ». C'est ce qui a motivé le vaste programme européen baptisé Silver Santé Study. Son objectif est de suivre pendant 18 mois des volontaires de plus de 65 ans pour évaluer les bienfaits de la méditation et de l'apprentissage d'une langue sur leur santé mentale et leur niveau de bien-être.

S'adonner à la méditation

Dépression stress, anxiété et troubles du sommeil augmentent avec l'âge et sont autant de facteurs de risque associés au déclin cognitif. Or, méditer pourrait avoir un impact bénéfique sur le bien vieillir et réduire les risques de survenue de maladie d'Alzheimer. C'est ce que suggèrent les travaux de l'équipe du docteur Gaëlle Chételat, directrice de recherche à l'Inserm de Caen et coordinatrice de la Silver Santé Study. « Nous savons qu'une stimulation cognitive comme l'apprentissage d'une seconde langue a des effets bénéfiques sur le vieillissement. Pour la méditation, nous n'avons pas encore de preuves directes, mais des liens indirects montrant que, chez des personnes jeunes, la méditation réduit stress et anxiété. Il semblerait aussi que les personnes âgées qui ont toujours médité ont un meilleur vieillissement. » Des résultats préliminaires à confirmer, mais qui restent encourageants... et incitent à se mettre à la mindfulness ou pensée positive, comme le confirme le professeur Berrut « Apprendre à avoir un regard qui a de la perspective et entretenir cette capacité à voir du positif sont des éléments capitaux de résistance, de réserve fonctionnelle pour l'humeur et la cognition ». À méditer! ●