

LE DOC' DU Jeudi

Vieillir sans perdre la tête

Pourquoi les petites cellules grises cessent-elles de fonctionner avec l'âge ?

Autrefois la majorité de la population mourait vers l'âge de 35 ans. Depuis le XVII^{ème} siècle, partout en Europe l'espérance de vie augmente régulièrement et on voit apparaître de plus en plus de personnes atteintes de démences séniles et de maladie d'Alzheimer.

Grâce aux progrès des neurosciences et des techniques d'imagerie, on commence à mieux comprendre les raisons de ce vieillissement cérébral et à le ralentir, même si on ne sait toujours pas comment l'empêcher.

Dès le début de l'âge adulte, deux types de substances s'accumulent dans le cerveau : la « protéine Tau », sous forme de toutes petites fibres (« neurofibrilles »), et la « protéine amyloïde » (sous forme de « plaques amyloïdes »). Cette accumulation ralentit le fonctionnement du cerveau et de certains mécanismes de la pensée, notamment la mémoire. Par chance, quand il est alimenté et stimulé correctement, le cerveau développe des « compensations », en se réorganisant et en mettant en activité des zones non utilisées auparavant. Cela n'accélère pas la vitesse de pensée, mais maintient une capacité intellectuelle vigoureuse, à condition de traiter un seul sujet à la fois.

« Pour que le vieux soit utile, il faut lui laisser le temps et le droit de ne gérer qu'une seule chose à la fois ». C'est de cette façon que des vieillards célèbres ont été des « décideurs » étonnamment efficaces : Clémenceau pendant la première guerre mondiale, Churchill pendant la seconde. Ils ont géré à leur rythme un problème unique : la guerre.

Source : Pr Jean François Dartigues, *Vieillesse et fragilité*, 8 novembre 2022

Un clic vers <https://www.medecinesciences.org/fr/articles/medsci/pdf/2010/04/medsci2010263p223.pdf>

« Shield »

Equivalent anglais du mot français « bouclier ».

Méthode de lutte contre le vieillissement cérébral, par développement de compensations :

S	Sleep	bien dormir
H	Handle stress	maîtriser le stress
I	Interact with others	avoir une vie relationnelle
E	Exercise	avoir une activité physique
L	Learn new things	apprendre du nouveau
D	Diet	bien se nourrir

Il est démontré que le cerveau vieillit beaucoup mieux quand on dort dans de bonnes conditions (sans somnifère), quand on sait s'adapter sans paniquer aux changements (effets bénéfiques de la méditation), quand on continue de parler aux autres, quand on évite de passer la journée assis chez soi (bienfaits de la marche quotidienne et des activités sportives non violentes), quand on continue de découvrir des savoir-faire nouveaux (ne pas hésiter à se lancer dans une activité nouvelle, sans écouter ceux qui vous disent « à ton âge, ce n'est pas raisonnable ! ») et quand on mange de tout, en quantité raisonnable.

Source : Pr Jean François Dartigues, *Vieillesse et fragilité*, 8 novembre 2022

Météo-épidémiologie de votre région



Abonnez-vous au Doc du jeudi

