

Chouchoutez vos neurones!

Autor(en): **Prélaz, Catherine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828127>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Chouchoutez vos neurones !

Avec l'âge, tous nos organes vieillissent, et notre cerveau n'y échappe pas. Il peut cependant être maintenu en bonne santé, et même continuer de se développer. S'il perd des neurones en quantité, il gagne en densité, en qualité, en sélectivité aussi. Mais à condition de le faire travailler.

Ce printemps, de nombreuses villes en Europe et en Suisse ont organisé conférences et débats sur le thème du cerveau. D'autre part, alors qu'Expo.02 va ouvrir ses portes, on se souvient à Genève qu'un projet d'exposition nationale lui était tout entier consacré. Plus que jamais, le cerveau passionne le grand public autant que les chercheurs, les neurosciences connaissant un développement spectaculaire.

Quant au vieillissement du cerveau, on l'évoque en général lorsque ce dernier ne fonctionne plus très bien. On s'inquiète des pertes de mémoire quand déjà des maladies neuro-dégénératives – Alzheimer, Parkinson – se sont installées. Si ces maladies font peur, il faut savoir qu'une détection de plus en plus pré-

coce permet souvent d'en ralentir les atteintes. Il faut savoir aussi qu'une majorité de seniors parviennent à un âge avancé sans aucun signe de telles pathologies, avec un cerveau sain. Vieillissant, mais sain.

C'est l'un des messages que veut faire passer la Ligue suisse pour le cerveau. Si le soutien à la recherche et l'aide aux patients font évidemment partie de ses missions, il s'agit aussi de mieux informer le public sur les fonctions du cerveau, sur les moyens de le conserver en bonne forme, sur la prévention des maladies risquant de lui porter atteinte.

Pas perdue, la mémoire!

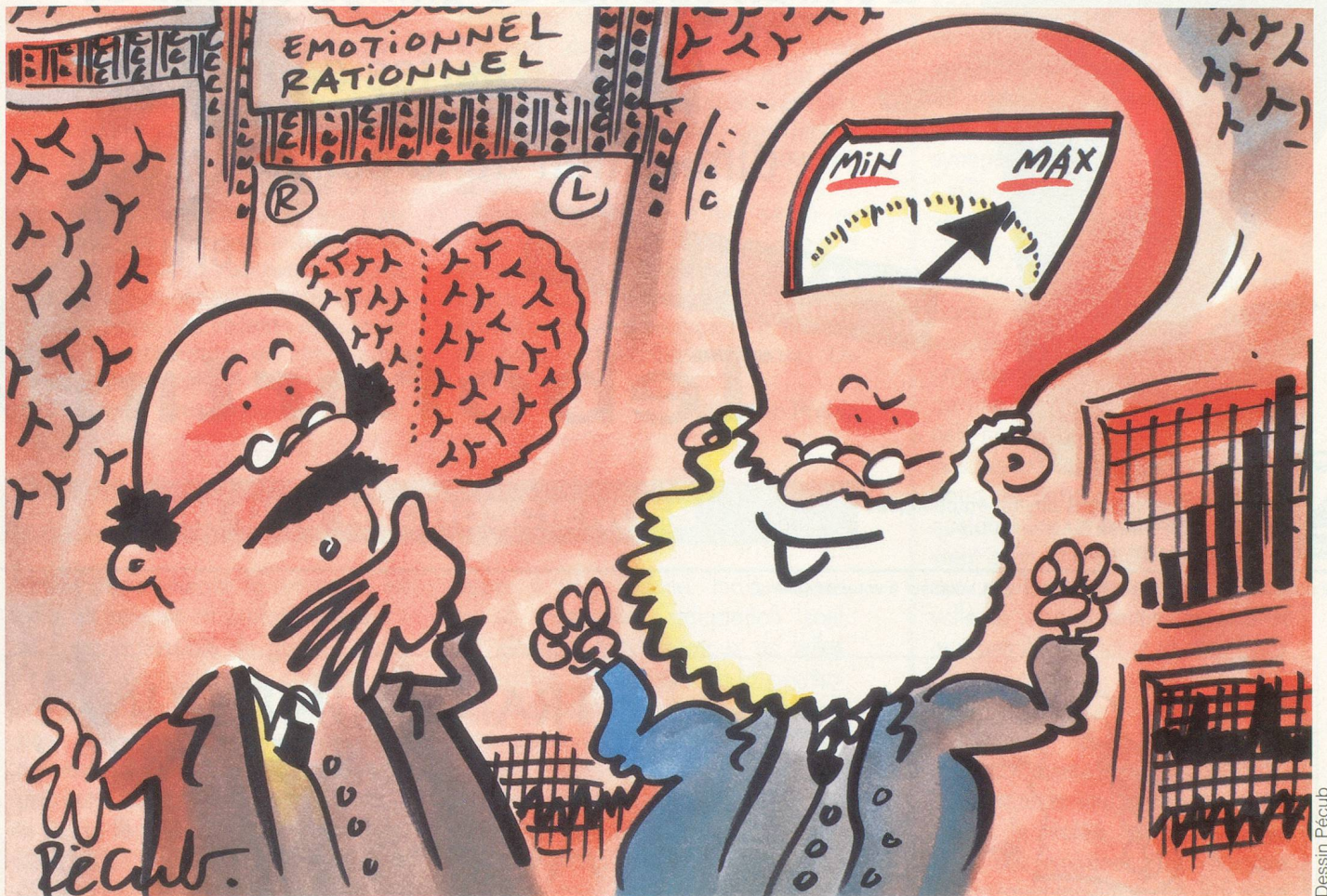
On sait que, dès l'âge de vingt ans, notre cerveau perd des neurones. On

estime cette perte à 100 000 par jour. Pourtant, le ralentissement des capacités intellectuelles n'est pas une fatalité, car si le nombre de neurones diminue, les connexions cérébrales ne cessent de se multiplier. Ne dit-on pas que le cerveau ne s'use que si l'on ne s'en sert pas? Tout au long de notre vie, plus nous aurons fait travailler notre cerveau, mieux aussi nous l'aurons nourri – par une alimentation saine, mais aussi de l'exercice physique, du grand air, de la relaxation – plus nous aurons développé de réseaux. Et cela d'autant plus et d'autant mieux dès lors que nous pouvons choisir nos domaines de prédilection, nous consacrer à ce qui nous plaît. Grâce au développement de la psychologie cognitive, on sait désormais combien la motivation est essentielle dans l'apprentissage, dans la mémorisation, pour l'ensemble des compétences intellectuelles.

Lorsqu'on évoque les capacités intellectuelles, c'est le plus souvent à la mémoire que l'on fait référence. Or, il n'est pas si vrai que cette dernière flanche avec les années. Un

SEPT CONSEILS PRATIQUES

- Faites travailler votre cerveau en lisant, en faisant des mots croisés, en écoutant de la musique, en jouant d'un instrument ou en apprenant quelque chose de nouveau. Inscrivez-vous par exemple à un cours de langue ou à des groupes de discussion. Faites quelque chose qui vous intéresse et vous donne du plaisir.
- N'oubliez pas qu'un bon état général favorise la santé de votre cerveau. Prenez régulièrement de l'exercice afin de conserver force musculaire, endurance et mobilité.
- En faisant travailler votre corps, vous entraînez également votre cerveau, car la coordination des membres et les fonctions d'équilibre dépendent du cerveau. Maintenez-vous en forme en ayant une alimentation équilibrée.
- Évitez les risques que représentent pour la santé le tabagisme et une consommation abusive de boissons alcoolisées.
- Préparez l'avenir. Pensez à temps à organiser votre retraite. Cultivez vos hobbies et vos relations sociales, car ils gardent votre cerveau actif. Ne vous coupez pas des autres en vieillissant et ne vous laissez pas enfermer dans la solitude.
- Soyez sur vos gardes. Des modifications de votre personnalité, de votre humeur, de votre comportement (que les autres sont souvent les premiers à vous signaler) peuvent être le signe d'une maladie sérieuse qu'il ne faut pas laisser sans traitement. Si tel est le cas, voyez votre médecin.
- Maintenir votre cerveau et votre corps en bonne santé n'est pas seulement important pour vous, mais aussi pour votre famille et vos amis.



Dessin Pécub

cerveau sain ne perd pas ce qu'il a stocké en mémoire à long terme durant toute une vie, et il est encore capable d'engranger. Ce sont bien plutôt les processus de récupération qui connaissent des pannes. Rame-ner à la surface d'anciens souvenirs, inscrire dans sa mémoire de nou-velles informations, cela nécessite l'utilisation de la mémoire à court terme, que l'on nomme aussi mémoire de travail. Or, c'est plutôt celle-ci qui connaît des ratés, sou-vent par une certaine forme de paresse, un manque d'entraînement, de gymnastique intellectuelle. Lors-qu'il ne paraît pas utile de se souve-nir de certaines choses, un numéro de téléphone par exemple, on ne le

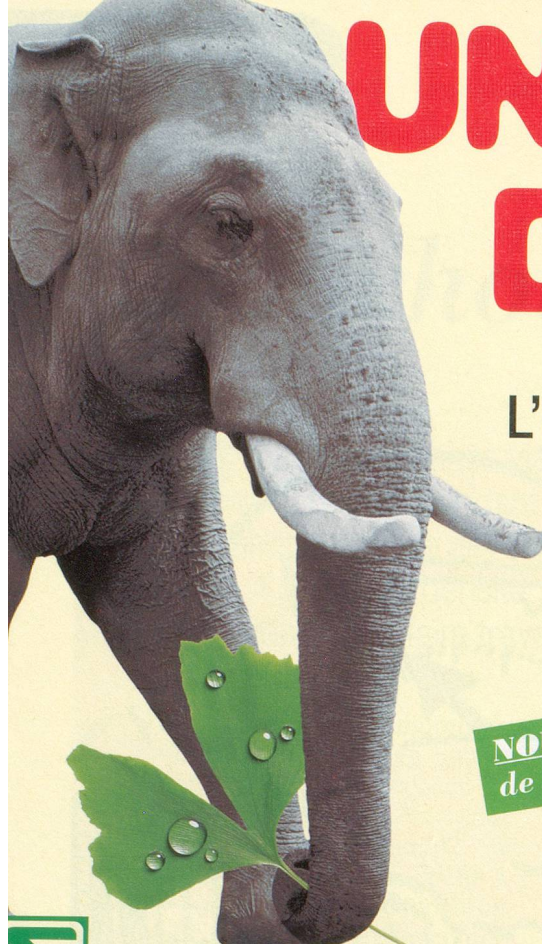
mémorise que pour un temps très court. Il est cependant essentiel d'exercer notre mémoire, de préfé-rence par des activités qui nous plaisent. Il faut aussi favoriser la réflexion, les échanges, la confronta-tion intellectuelle, l'imagination. Ce sont autant d'activités qui, si elles ne peuvent ressusciter nos neurones envolés, ont cette capacité de mainte-nir nos réseaux de connexions, et même de les développer.

Il n'y a pas d'âge...

A 90 ans, l'immense pianiste Arthur Rubinstein jouait encore en public un concerto de Chopin. A 80 ans, Monet peignait sa série de *Nymphéas*.

Au même âge, Verdi composait son *Falstaff* et Freud poursuivait l'écri-ture d'ouvrages fondamentaux sur la psychanalyse. Quant à Colette, qui vieillira percluse d'arthrose mais l'esprit intact, elle avait tout compris: «N'allez pas me plaindre de ce que la soixantaine me trouve encore étonnée. S'étonner est l'un des plus sûrs moyens de ne pas vieillir trop vite.» Un spécialiste en neurosciences indique que «la vie entière devrait être un apprentissage ininterrompu, parce que les appren-tissages sont pour le cerveau des défis qui l'incitent à former de nou-veaux réseaux de neurones».

D'autres spécialistes relèvent plu-tôt que certains exercices pour «mus-



UNE MEMOIRE D'ELEPHANT

L'extrait spécial de ginkgo en cas de

- pertes de mémoire
- diminution de la concentration
- vertiges

NOUVEAU aussi sous forme de comprimés effervescents

Tebofortin®

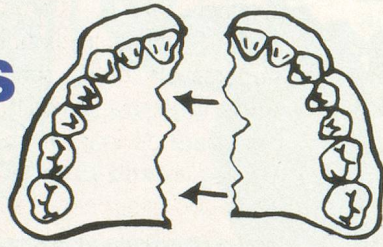
L'ESPRIT EN FORME



Spécialiste en produits phytothérapeutiques
SCHWABE Pharma SA
6403 Küssnacht a.R.

veuillez consulter la notice d'emballage ou vous adresser à votre droguerie.

SOS



SOS

Prothèse dentaire

021 652 70 54

EDLAB Fauvette 18 1012 Lausanne

TRANSIT INTESTINAL PERTURBÉ ?

ACTIFIBRE®

le complément alimentaire idéal pour votre bien-être intestinal.

Vendu en pharmacie et droguerie.

Actifibre@uhlmann.ch

Distr.: F. Uhlmann-Eyraud SA, 1217 Meyrin 2 GE

Oui, envoyez-moi s'il vous plaît, les échantillons et la documentation Karin Herzog:

Nom: _____
 Prénom: _____
 Adresse: _____
 CP/Ville: _____
 Téléphone: _____

Ce coupon réponse est à renvoyer au:
Lab. Dr Paul et Karin Herzog SA
Route du Montéiza 37/39
1806 St-Légier/VD
Tél.: 021/923 07 77
Fax: 021/923 07 78

Les produits cosmétiques Karin Herzog vous aident à garder une peau saine et belle à tout âge!

Paul Herzog, Docteur Honoris Causa de l'Institut Nobel à Stockholm et inventeur d'un appareil de respiration artificielle, rencontre Karin, une esthéticienne qu'il épouse. C'est le prologue d'une belle aventure humaine qui met la science au service de la beauté.



Ardent chercheur, le Dr Paul Herzog réussit là où tant d'autres ont échoué: stabiliser l'oxygène dans une émulsion. Son épouse Karin s'aperçoit immédiatement que la crème est **efficace et révolutionnaire dans le domaine cosmétique** et décide d'en faire profiter ses clientes. Effectivement, l'oxygène stabilisé sous forme liquide, devient gazeux au contact de la peau et exerce une pression **qui distribue cette source de vie à la peau**. Cette dernière est ainsi stimulée à refabriquer les substances telles que l'élastine, mélanine et collagène pour l'obtention d'une peau saine et belle! **La gamme Karin Herzog est exclusivement fabriquée et manutentionnée en Suisse**. La crème Vita-A-Kombi de Karin Herzog est mondialement connue et a su conquérir le cœur de stars comme Kim Basinger, Uma Thurman, Demi Moore ou Sharon Stone. **Pourquoi ne pas, vous aussi, l'essayer? Avec le risque de l'adopter...**

cler» sa mémoire comme on muscle son corps ne servent à rien. Il faut entendre par là qu'il vaut mieux faire travailler ses neurones sur des activités qui ont un sens pour soi, qui sont utiles ou plaisantes. A ce propos, des recherches montrent que des personnes de plus de 60 ans révèlent de meilleures aptitudes que leurs cadets, si on leur demande d'apprendre et de retenir des choses personnelles et qui ont pour elles une véritable signification. Un autre exemple révélateur est le suivant: des chercheurs ont demandé à des volontaires âgés de 63 à 81 ans d'apprendre une langue étrangère – l'allemand en l'occurrence – dont ils ne possédaient aucun rudiment. En six mois, ces personnes avaient atteint un niveau que des enfants en âge de scolarité n'atteignent qu'après cinq ans d'apprentissage de la langue. Ceci devrait vous encourager à ne

plus vous fixer aucune limite. Si un thème vous intéresse, suivez des cours, lisez, assistez à des conférences, partagez vos réflexions avec d'autres personnes. Quand vous lisez, notez ce qui vous interpelle, faites un résumé de ce que vous avez lu, mettez-le en relation avec d'autres connaissances acquises. Un reportage télévisé vous a captivé? Creusez davantage le sujet. Vous avez toujours rêvé de jouer d'un instrument? Osez! Les volontaires cités plus haut, après s'être familiarisés avec l'allemand, ont appris à jouer de la flûte!

Vous allez presque les sentir se créer ou se réveiller, se développer et se multiplier, ces réseaux de neurones qui nous permettent d'apprendre, de nous souvenir, de penser, de bouger, de rêver, d'aimer. De vivre.

Catherine Prélaz

LE BOOM DES NEUROSCIENCES

«Des siècles durant, le cerveau a été pour les savants un profond mystère – or il est impossible de guérir ce que l'on est incapable de comprendre, relève-t-on auprès de la Ligue suisse pour le cerveau. Aujourd'hui, l'étude du cerveau est l'un des domaines les plus actifs de la recherche médicale, et la Suisse se situe à cet égard parmi les pays les plus avancés du monde.»

Pour prévenir les atteintes du cerveau, pour les ralentir, il faudra mieux comprendre encore le fonctionnement de cet organe vital et si complexe. Les neurosciences s'y emploient, notamment avec l'aide de technologies liées à l'imagerie médicale. Celles-ci permettent d'observer un cerveau au travail, de déterminer quelles zones sont activées selon ce que l'on fait, comment se mettent en place les connexions, mais encore comment un cerveau parvient à pallier les séquelles d'un accident, par exemple en recréant des réseaux, en rétablissant par d'autres chemins certaines fonctions lésées.

La découverte de la plasticité du cerveau, du fait qu'il continue de se déve-

lopper à l'âge adulte, mais encore de sa capacité d'adaptation sont des éléments fondamentaux de telles recherches. Les adeptes de la psychologie classique sont d'avis que le cerveau gardera toujours une part de mystère, alors que la psychologie cognitive, plus axée sur l'aspect scientifique et physiologique, pense que l'on parviendra à en expliquer tout le fonctionnement. La vérité pourrait se situer entre les deux, en mettant un bémol à ce que les neurosciences pourront encore nous apprendre.

A l'heure actuelle, quelques trop rares neuropsychologues l'ont bien compris, qui avancent avec prudence et discernement dans la compréhension des lésions cérébrales. Car il faut savoir que si la maladie d'Alzheimer, celle de Parkinson, mais encore les accidents vasculaires cérébraux ou les traumatismes crâniens entraînent des lésions du cerveau, il ne s'agit pas des mêmes lésions. Pour cette raison, il est essentiel de développer des approches thérapeutiques et psychologiques appropriées.

C. Pz

Cent milliards de lutins

Sous la plume du génial biologiste Albert Jacquard, la description imagée du fonctionnement du cerveau redonne envie de faire travailler le sien. Petits lutins et lampes de poche, c'est tellement plus parlant que neurones, dendrites et synapses. Extrait.

«Quand un enfant naît, son cerveau n'est pas encore terminé. C'est comme s'il y avait, sous le crâne du bébé, des lutins pleins de bonne volonté mais peu expérimentés. Leur travail, c'est de se communiquer des messages. Mais comme ils se trouvent dans des tunnels très sombres, ils ne se voient pas les uns les autres. La vie y est donc très difficile, jusqu'au jour où quelques-uns d'entre eux découvrent qu'ils ont, autour du cou, chacun une lampe de poche. La nouvelle se répand lentement, si bien que peu à peu, ici et là, des lutins commencent à s'envoyer des signaux lumineux. Ils finissent par s'apercevoir qu'ils sont des milliards. Et comme l'union fait la force, leur travail devient plus facile.

Dans la réalité, on appelle ces lutins des neurones. Leur nombre est incroyablement élevé. Il y en a probablement cent milliards. Et ces neurones, que j'ai comparés à des lutins, n'ont en fait pas qu'une seule lampe autour du cou, mais des milliers. C'est-à-dire que chacun communique avec des milliers d'autres. Ce sont ces neurones, et les liens qu'ils établissent entre eux, qui permettent peu à peu d'avoir de la mémoire, de l'imagination, des émotions, des réactions. Bref, de devenir intelligent.»

A lire avec vos petits-enfants: *Moi, je viens d'où?*, suivi de *C'est quoi l'intelligence?*, Albert Jacquard et Marie-José Auderset, au Seuil, collection Points Virgule.