Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 11

Artikel: Notre cerveau, cette merveille!
Autor: G.N.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827909

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

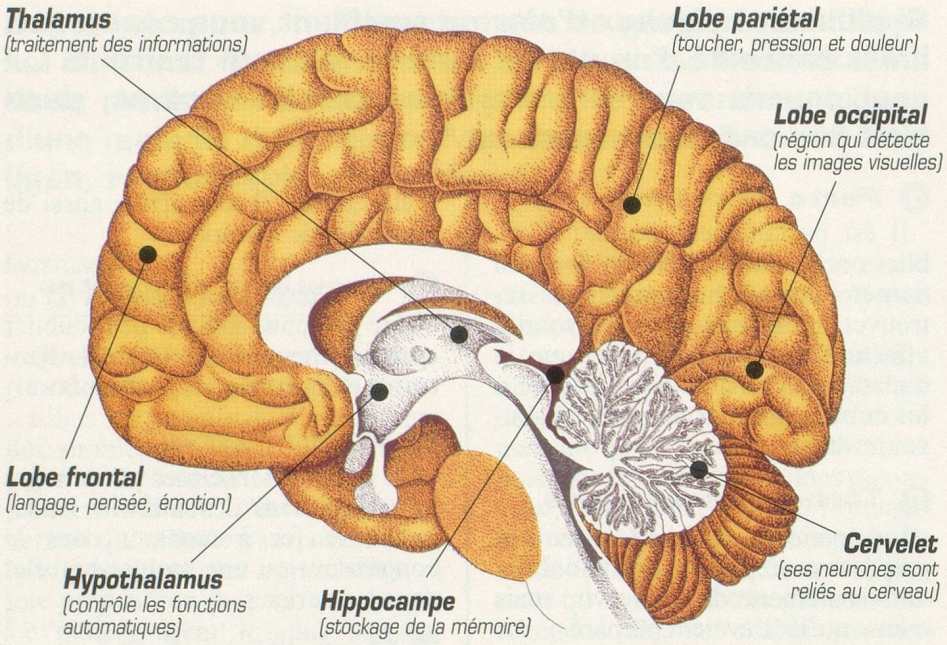
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Notre cerveau, cette merveille !



Le cerveau pèse environ 2 kilos. Il contient 100 milliards de neurones, soit vingt fois plus qu'il n'existe d'êtres humains sur terre.

Le cerveau est une merveille très complexe. On dit souvent que cet organe ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. D'ailleurs, cette maxime se constate tous les jours. Les seniors qui utilisent leurs neurones en faisant des mots croisés, en jouant au scrabble, bref, en ne laissant pas leurs méninges au repos, conservent une excellente mémoire jusqu'à un âge avancé.

Des exemples? Le pianiste Arthur Rubinstein donnait encore des concerts à l'âge de 90 ans; Claude Monet avait 80 ans lorsqu'il peignit sa série des nymphéas, tout comme Giuseppe Verdi lorsqu'il composa son «Falstaff»; Sigmund Freud était octogénaire lorsqu'il écrivit des ouvrages fondamentaux sur la psychanalyse; Georges Bernard Shaw écrivit sa pièce «Buoyant Billions» à l'âge de 91 ans et les religieuses du couvent de Mankato, dans le Montana, ont une espérance de vie moyenne de 85 ans (25 ont plus de 90 ans), car elles mobilisent leur cerveau en se livrant à des activités intellectuelles et de réflexion.

La recherche démontre que le cerveau vieillissant est capable de performances aussi spectaculaires qu'inattendues. En Australie, il a été demandé à quatre-vingts volontaires âgés de 63 à 91 ans d'apprendre l'allemand. Les résultats furent étonnants: au bout de six mois, ces seniors étaient capables de lire un texte en allemand à un niveau que les enfants d'âge scolaire n'atteignent pas après cinq ans de leçons.

De récentes études montrent que le fait d'activer le cerveau en lui imposant des exercices et des sollicitations diverses incite les neurones à intensifier leurs liaisons avec les cellules voisines. La maladie d'Alzheimer se caractérise par la mort de neurones dans le cortex cérébral, en particulier dans les zones temporales, où se trouve le siège de la mémoire. Entre les neurones se forment des dépôts appelés «plaques séniles», composés d'une protéine abondante (bêta 4 amyloïde). Ces dépôts sont toxiques pour les neurones environnants, qui ne se renouvellent pas. La maladie est donc irréversible, quand bien même on commence à en ralentir la progression.

Conseils pratiques

– Faites travailler votre cerveau en lisant, en faisant des mots croisés, en jouant d'un instrument ou en apprenant une langue. Faites quelque chose qui vous intéresse.
– 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.
– Evitez les risques que représentent pour la santé le tabagisme et une consommation abusive de boissons alcoolisées.
– Pensez à temps à organiser votre retraite. Cultivez vos hobbies et vos relations sociales, car ils gardent le cerveau actif.
– Des modifications de votre personnalité, de votre humeur ou de votre comportement peuvent être le signe d'une maladie sérieuse.
– Maintenir votre cerveau et votre corps en bonne santé n'est pas seulement important pour vous, mais aussi pour votre famille et vos amis.

G.N.

Réseau complexe

– Le réseau complexe du cerveau humain compte 100 milliards de cellules nerveuses, soit autant que la moitié des étoiles que compte la Voie lactée.
– Entre la 8e et la 25e semaine de la grossesse, un quart de million de cellules nerveuses sont créées à chaque minute.
– Les cellules nerveuses, ou neurones, sont excitables et conduisent les stimuli du monde extérieur et intérieur.
– Le cerveau, qui ne représente que le 2% du poids corporel, consomme 25% du sucre et 20% de l'oxygène absorbés par l'être humain.