Trois facteurs clés pour garder un cerveau en bonne santé au cours du vieillissement

Publié le 20.01.23 | Par Alexandra Gros

Le vieillissement normal est associé à des déficits cognitifs (déficits mnésiques et d'apprentissage, troubles psychiatriques). Il est néanmoins possible de ralentir ce déclin cognitif grâce à plusieurs facteurs dont notamment une bonne hygiène de vie.

Dans un article synthétisant les résultats de plusieurs études scientifiques, des scientifiques norvégiens pointent les trois facteurs clés qui permettraient de maintenir les structures et fonctions du cerveau [1]. Le premier facteur est l'activité physique. Elle contribue à préserver la plasticité cérébrale, la communication entre les neurones, la fabrication de nouvelles cellules au sein du cerveau adulte (neurogenèse adulte) et favorise la vascularisation et la myélinisation des tissus cérébraux. Ces effets sur le tissu cérébral permettent au cerveau de maintenir sa capacité d'adaptation aux conditions internes et externes ainsi que le maintien des fonctions cognitives, notamment l'attention et la mémoire.

Le deuxième facteur correspond aux relations sociales. Plusieurs études ont montré que des interactions sociales riches et variées favorisent les fonctions cognitives et permettent d'en freiner le déclin. Les traits de personnalité qui favorisent les interactions humaines sont notamment associés au développement de régions cérébrales impliquées dans les fonctions cognitives telles que la cognition sociale ou les processus affectifs.

Le troisième facteur est la passion. Rester curieux et avide d'apprendre tout au long de sa vie aide à garder un esprit alerte et actif et favorise le bien-être. Apprendre de nouvelles choses et entraîner sa mémoire favorise la plasticité cérébrale, permet de maintenir et de renforcer les connexions entre les neurones mais aussi d'en établir de nouvelles.

En résumé, il est essentiel d'entraîner en permanence ses fonctions cérébrales *via* l'activité physique, en pratiquant la marche ou un sport doux par exemple, en maintenant des interactions sociales riches et variées, et donc en évitant de s'isoler socialement, et de rester curieux en apprenant de nouvelles choses pour espérer faire vieillir son cerveau dans les meilleures conditions.

CRÉDITS

AUTEUR(S)/AUTRICE(S)

Alexandra Gros

Docteure en neurosciences. Elle s'intéresse aux mécanismes neuronaux qui sous-tendent les processus mnésiques, en conditions environnementales normales et particulières.

RELECTURE SCIENTIFIQUE

Comité de rédaction

Ensemble de personnes impliquées dans l'écriture et la relecture des actualités de Planet-Vie.

MISE EN LIGNE

Pascal Combemorel

Agrégé de SVT, il est le responsable éditorial du site Planet-Vie depuis septembre 2016.

LICENCE DU TEXTE DE L'ARTICLE



Creative Commons - Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de modifications

BIBLIOGRAPHIE

1. Sigmundsson, H. ., Dybendal, B. ., & Grassini, S. . (2022). Motion, Relation, and Passion in Brain Physiological and Cognitive Aging. *Brain Sciences, 12*. http://doi.org/10.3390/brainsci12091122