

Pour une santé cérébrale optimale, soyez actifs et actives et dormez bien

Par Andrew Robertson, Ph.D.,
et Hilary Dunn, M.Sc.

Depuis quelques années, une équipe de chercheurs dirigée par Richard Hughson (titulaire de la Chaire de recherche sur le vieillissement vasculaire et la santé cérébrale) étudie l'incidence de ces activités quotidiennes sur les vaisseaux cérébraux. Les recherches suivantes ont été menées à l'Université de Waterloo en partenariat avec l'Institut Schlegel sur le vieillissement (RIA).

La recherche sur l'activité physique

Cette recherche a porté sur l'importance de l'activité physique quotidienne dans le maintien du débit sanguin au cerveau. Les aîné(e)s autonomes qui ont participé à cette recherche ont porté des moniteurs pendant trois jours pour assurer un suivi de leurs niveaux d'activité physique. Ces moniteurs ont permis aux chercheurs de mesurer leur activité physique quotidienne tout au long de la journée durant ces trois jours.

Les résultats de cette recherche ont révélé qu'une hausse de l'activité physique entraîne un débit sanguin au cerveau plus élevé, même lorsque l'activité en question est d'intensité faible ou modérée, comme marcher d'un pas rapide ou emprunter un escalier au lieu de prendre l'ascenseur. Ces travaux contribuent à démontrer que la pratique régulière de l'activité physique est bonne autant pour notre cerveau que pour notre cœur.

La recherche sur la qualité du sommeil

Plus de la moitié des aîné(e)s rapportent avoir de la difficulté à s'endormir et se plaignent de se réveiller fréquemment durant la nuit. Les participant(e)s à cette étude qui ont rapporté dormir au moins sept heures par nuit avaient un meilleur débit sanguin au cerveau par rapport à ceux qui rapportaient six heures ou moins de sommeil.

Pour cette étude, les chercheurs ont utilisé des instru-



ments sécuritaires pour mesurer le débit sanguin au cerveau et la tension artérielle des participants volontaires un jour donné, une fois après le souper, et le lendemain matin peu après leur réveil. Les participants ont porté un moniteur qui a mesuré leurs mouvements tout au long de la nuit. Les résultats de l'étude démontrent qu'un sommeil agité semble se traduire par une baisse du débit sanguin le lendemain matin, que de bonnes habitudes de sommeil sont importantes pour la santé cérébrale, et que nous devrions faire de notre chambre à coucher un lieu propice au sommeil.

Promotion de bonnes habitudes de sommeil

Dans un document d'information du département de la médecine du sommeil de l'École de médecine Harvard, on peut lire que « les médecins spécialisés dans le sommeil préconisent diverses mesures pour aider les adultes et les enfants à maintenir un sommeil adéquat. En règle générale, toutes ces approches visent à favoriser un état de détente quand approche l'heure de se mettre au lit, à privilégier le maintien d'un environnement de sommeil calme et confortable, et à

encourager une alimentation et un régime d'exercice équilibrés. Voici leurs principales recommandations :

- Maintenir un cycle sommeil-éveil régulier;
- Éviter la caféine, l'alcool, la nicotine et toute autre substance chimique qui perturbent le sommeil;
- Faire de sa chambre à coucher un environnement calme et confortable propice au sommeil;
- Adopter un rituel propice à la détente avant d'aller au lit;
- Attendre pour se coucher d'être réellement fatigué(e);
- Éviter de regarder l'heure durant la nuit;
- Utiliser à son avantage la luminosité en s'exposant à la lumière le jour et en évitant l'exposition à la lumière en soirée;
- Éviter de faire des siestes trop rapprochées de l'heure du coucher habituelle;
- Manger et boire suffisamment — ni trop tôt, ni trop tard avant de se mettre au lit;
- Faire régulièrement de l'exercice — s'abstenir de faire de l'exercice trop près avant l'heure du coucher.”

Au sujet des auteurs :

Le contenu de cet article a compilé par Andrew Robertson (Ph.D.) et Hilary Dunn (M.Sc.). M. Robertson a fait partie de l'équipe de recherche du professeur Hughson. Il travaille maintenant comme chercheur au RIA et poursuit, comme boursier, des recherches postdoctorales au Centre de réadaptation post-AVC de la Fondation des maladies du cœur de l'Institut de recherche Sunnybrook. Hilary Dunn est agente de projet au RIA et peut être jointe par courriel à hadunn@uwaterloo.ca. Pour plus de renseignements sur ces recherches, ou en savoir plus long sur l'Institut de recherche sur le vieillissement, visitez le site www.the-ria.ca.