

Une bonne santé mentale

par Gim Ong, M.B.A., M.Th.

À mesure que nous vieillissons, nous tendons à avoir des oublis. La crainte de perdre leurs facultés mentales et la mémoire est prédominante parmi les 14 millions et plus de baby-boomers au Canada.

Nous sommes nombreux à nous préoccuper de la maladie d'Alzheimer, mais les statistiques nous apprennent que 80 % d'entre nous ne souffrirons jamais de cette maladie. Quels que soient notre bagage génétique ou nos antécédents familiaux, les choix liés à notre mode de vie peuvent ralentir le déclin cognitif associé au vieillissement.

Il y a une décennie, plusieurs croyaient que le cerveau des adultes âgés ne pouvait pas se développer. En fait notre cerveau continue à se développer et à se remodeler tout au long de notre vie. La recherche nous indique aussi que l'apprentissage d'une nouvelle habileté, par exemple apprendre à jouer au bridge ou aux échecs, apprendre à parler une langue étrangère, apprendre à jouer un instrument de musique, ou même danser, créent de nouvelles chaînes neuroniques dans le cerveau. Ces nouvelles chaînes neuroniques améliorent la fonction cognitive.

Nos attitudes, notre mode de vie et nos rapports avec les autres peuvent également améliorer nos fonctions cérébrales et notre mémoire. Voici quelques conseils :

Ayez des pensées positives et concentrez-vous sur les solutions à vos problèmes.

Faites appel à votre réseau d'amis et à votre famille.

Faites de l'exercice pour favoriser la sécrétion d'endorphines et améliorer votre circulation sanguine au cerveau.

Mangez de bons aliments.

Apprenez à vous détendre et cessez de vous inquiéter.

Souriez – une personne qui sourit sécrète de bonnes hormones.



Faites beaucoup de câlins. Il a été démontré que cela réduit le stress.

Nous ne cessons pas de jouer parce que nous vieillissons. Nous vieillissons parce que nous cessons de jouer.

Le bridge est un jeu stimulant sur le plan intellectuel qui aide à conserver sa vivacité d'esprit. C'est un jeu qui s'adresse aux gens qui recherchent une occupation intelligente dans un contexte social. Le déroulement du jeu est rapide et exigeant mentalement. Chaque main prend de 5 à 10 minutes à jouer et chaque main représente un nouveau mystère à résoudre. C'est une excellente activité aussi pour des raisons sociales – les joueurs de bridge sont joyeux, et quand on est joyeux on est aussi en meilleure santé.

Nous pouvons maintenir et même améliorer notre santé mentale au fil des années. Un esprit actif stimule le système immunitaire et aide à vous se garder en bonne santé et sage. Nous ne cessons pas de jouer parce que nous vieillissons. Nous vieillissons parce que nous cessons de jouer.

Gim Ong, rédacteur indépendant, titulaire d'un baccalauréat en administration des affaires, counseling et théologie et président du fonds de bienfaisance de la Fédération canadienne de bridge.