

Votre forme mentale est tout aussi importante que votre forme physique

M.T. Sharratt, Ph.D.

Directeur administratif, Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel de l'Université de Waterloo; Professeur émérite, Faculté de Sciences appliquées, Université de Waterloo

Les personnes de plus de 65 ans (et surtout celles de plus de 85 ans) constituent le segment de notre population enregistrant la plus forte augmentation. Dans le monde entier, cette vague se transforme rapidement en véritable tsunami de têtes blanches.

À mesure que nous avançons en âge, certaines de nos fonctions corporelles ralentissent. Certains changements sont inévitables pour la majorité d'entre nous; songeons au grisonnement et à l'éclaircissement de notre chevelure. Nos poumons perdent aussi de leur capacité et même le volume de notre cerveau rétrécit.

Est-ce que la diminution de notre forme physique marque inévitablement une diminution de notre forme mentale? Tous ceux qui ont franchi le cap des 65 ans, et c'est mon cas, vous diront qu'ils ont moins de mémoire, et cela est particulièrement vrai pour la mémoire à court terme. « Où ai-je donc mis mes clefs! » est un refrain que nous répétons souvent.

Mais la vraie question à se poser est la suivante : « Est-ce que je sais quoi faire avec mes clefs quand je les retrouve? ». Ces deux questions font ressortir la différence entre un vieillissement normal et des maladies comme la démence. Et cette nette distinction a de quoi rassurer la vaste majorité d'entre nous.

Le vieillissement normal n'est pas une maladie.

Si vous êtes sédentaire pendant des années, vous perdrez de l'autonomie. Vous serez également plus à risque de souffrir de maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète et les maladies du cœur. Dans un même ordre d'idée, si vous n'exercez pas votre cerveau, peu à peu les connexions neuronales



vont s'atrophier et votre cerveau commencera à présenter des symptômes de confusion et de perte de mémoire et traitera moins rapidement des informations complexes.

Trop d'aîné(e)s baissent les bras et croient le dicton qui veut qu'on n'apprend pas à un vieux singe à faire des grimaces. Comme ils ont tort! Vous serez heureux d'apprendre que notre cerveau, une fois pleinement développé, compte plus de 100 milliards de cellules nerveuses et 100 trillions de connexions qui les relient entre elles. Nous pouvons donc nous passer de quelques-unes d'entre elles quand nous prenons de l'âge

Malheureusement, environ 5 pour cent des aîné(e)s développeront la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence. Ces maladies perturbent les messages qui circulent dans notre cerveau. Cet « état pathologique » accélère la perte des fonctions cérébrales de la même manière que l'hypertension, le diabète et les maladies du cœur accélèrent la perte des fonctions corporelles.

Le corps et le cerveau sont interconnectés, c'est pourquoi les maladies chroniques qui affectent notre corps peuvent aussi nuire à la fonction cérébrale.

Est-il possible de ralentir ou de renverser le déclin cognitif normal lié au vieillissement?

Oui, c'est possible! Nous avons la preuve scientifique que le cerveau peut établir de nouvelles connexions. Cette capacité du cerveau de se remodeler en réponse à des stimulations est appelée la neuroplasticité.

La neuroplasticité entre en jeu chaque fois que vous devez être très attentif, par exemple quand vous apprenez une nouvelle tâche. Apprendre à se servir d'un ordinateur ou apprendre une nouvelle langue en sont aussi des exemples.

Plusieurs compagnies qui font la vente de sudokus et de mots croisés prétendent que cela améliore la forme mentale. Mais comment pouvons-nous vérifier concrètement ces allégations? Il semble qu'à force de pratiquer ces jeux, une personne y devient plus habile. Mais jusqu'à maintenant, il n'y a aucune preuve convaincante que les progrès démontrés à un jeu se transposent au cerveau dans son ensemble. Ce serait un peu comme exercer un seul bras tout en ignorant les autres muscles de votre corps.

Ce qui est bon pour le corps l'est aussi pour l'esprit et inversement.

La majorité des experts s'accordent à dire que l'activité physique d'intensité légère à modérée est la meilleure forme de prévention qui soit contre le déclin des fonctions physiques et mentales. De fait, la recette idéale pour une meilleure forme mentale semble être une combinaison d'activité physique, de stimulations intellectuelles et d'interaction sociale, toutes en même temps. Nous devons également garder à l'esprit qu'un régime alimentaire bon pour le cœur est également bon pour le cerveau et peut nous aider à préserver notre mémoire et nos capacités mentales.

Voici l'exemple d'une activité qui contribue à la fois à notre bonne forme, physique et mentale :

- Faites régulièrement de la marche rapide en compagnie d'un proche. Chemin faisant, amusez-vous à des petits jeux de gymnastique mentale, par exemple : « Combien d'animaux à quatre pattes peux-tu nommer? » ou encore « Si tu étais un arbre, quel genre d'arbre aimerais-tu être? ».

Chaque fois que vous combinez une activité physique, une activité intellectuelle et une activité sociale, tout en maintenant une saine alimentation, vous bâtissez une « réserve cognitive », qui agit comme un REER pour le cerveau. Vous aurez ainsi de bonnes chances de reporter l'apparition des symptômes normaux du vieillissement.