

## Protéger son cerveau en 30 minutes

(sans casse-tête ni exercice de mémoire)

Chère lectrice, cher lecteur,

« Radotez, radotez, il en restera toujours quelque chose. »

Pourquoi radoter ?

Parce qu'en matière de santé, il faut dire et redire à quel point de tous petits changements dans nos (mauvaises) habitudes peuvent avoir des conséquences positives insoupçonnables.

La conférence Internationale de l'Association des chercheurs contre Alzheimer, qui s'est tenue à Londres en juin 2017, a rappelé que des facteurs comme la nutrition, la réduction du stress, le sommeil, et plus encore l'exercice physique étaient absolument essentiels pour éviter ou retarder la démence.

Au cours de cette conférence, les chercheurs ont présenté les résultats d'une étude où les patients avaient été divisés en deux catégories, avec peu ou pas d'exercice pratiqué, et l'autre faisant beaucoup de sport (plus de 150 minutes par semaine)

Le groupe pratiquant peu d'exercice a montré plus de signes de vieillissement et de symptômes de dépression.

Mais les chercheurs ont également remarqué que les personnes très actives avaient moins de plaques d'amyloïdes au niveau des neurones, caractéristiques de la maladie d'Alzheimer.

Ce lien entre plaques d'amyloïdes et déclin cognitif nécessite bien sûr des recherches plus poussées mais d'autres études ont largement souligné l'impact positif de l'exercice physique sur les capacités cognitives.

Le sport favorise un processus qu'on appelle la neurogenèse, c'est-à-dire la capacité de votre cerveau à s'adapter et fabriquer de nouvelles cellules, indépendamment de votre âge.

Le Dr Mercola, médecin qui anime un des sites Internet de santé naturelle les plus visités aux Etats-Unis [1], explique cette étonnante propriété :

« L'un des mécanismes par lesquels votre cerveau profite des bienfaits de l'exercice physique se fait via une protéine appelée le facteur neurotrophique issu du cerveau (BDNF).

L'activité physique stimule d'abord la production d'une protéine, la FNDC5, qui à son tour déclenche la production de BDNF.

Le BDNF est un remarquable régénérateur à plusieurs égards. Dans votre cerveau, le BDNF préserve non seulement les cellules existantes, mais il active également les cellules souches du cerveau pour les convertir en nouveaux neurones, faisant ainsi effectivement grandir votre cerveau [2]. »

Une étude conduite à l'Université de Pittsburgh par le Dr Kirk Erickson [3] sur un groupe de 120 personnes âgées de 60 à 80 ans, a montré qu'une marche de 30 à 45 minutes, trois fois par semaine pendant une année, avait entraîné une légère augmentation du volume de leur hippocampe (qui joue un rôle central dans la mémoire).

Le Dr Erickson a également constaté qu'une meilleure condition physique est associée à un cortex préfrontal plus important.

Enfin, un autre mécanisme expliquerait comment le sport stimule et protège la santé mentale.

« Diminution de la BMP et stimulation des Noggin : les protéines osseuses morphogénétiques BMP ralentissent la création de nouveaux neurones, réduisant ainsi la neurogénèse.

Si vous avez un taux élevé de BMP, votre cerveau se développe plus lentement et moins bien. Le sport réduit l'impact des BMP de façon à ce que vos cellules souches adultes continuent à accomplir leur fonction vitale, c'est-à-dire maintenir le cerveau alerte.

Au cours d'une étude animale, des souris ayant accès à des roues d'exercice ont réduit le BMP de leur cerveau de moitié en seulement une semaine. On a de plus constaté chez elles l'augmentation notable d'une autre protéine du cerveau, la Noggin, qui agit comme antagoniste des BMP.

Donc non seulement le sport réduit les effets nocifs des BMP, mais il stimule également les Noggin bienfaites. »

Il faut préciser que les études montrent aussi les bienfaits sur le cerveau de sport d'intensité réduite ou faible, comme le yoga, le tai-chi ou le qi gong.

Alors, encore une fois, pardon de radoter, mais peu importe l'âge, il faut s'y mettre. Ou s'y remettre.

Avez-vous un escalier ?

Des chercheurs de l'Université de Mc Master, au Canada, ont montré à quel point le démarrage d'une activité physique était simple : il suffit d'un... escalier.

Ils ont soumis 31 participants à un programme qui consistait à monter et descendre des marches 3 fois par semaine pendant 6 semaines, à raison de 10 minutes par séance.

Ils ont constaté une amélioration de la santé cardiorespiratoire après seulement 30 minutes d'activité par semaine [4].

Si vraiment vous avez du mal, ou que l'idée de faire de l'exercice vous angoisse, je vous suggère une petite cure de plantes adaptogènes, utilisées notamment par les cosmonautes ou les militaires russes pour améliorer leurs performances.

Le ginseng, l'éleuthérocoque ou la rhodiole sont d'excellents boosters, sans pour autant être des dopants ni des excitants.

Autre plante qui, elle, pousse sous nos latitudes : la gentiane, une tonique générale, qui améliore l'endurance.

Pour chacune de ces plantes, choisissez la formule qui vous convient le mieux : gélule, extrait fluide ou hydroalcoolique.

Faites une cure de 3 semaines, et renouvelez si besoin.

À noter : le ginseng est contre-indiqué en cas d'hypertension. La femme enceinte et allaitante ou l'enfant avant sa puberté ne doivent pas consommer les plantes adaptogènes.

Seule la gentiane fait exception car elle ne comporte pas de contre-indication.

Ah ! Une dernière chose pour les amateurs (comme moi) d'huile essentielle. L'huile de menthe poivrée a montré<sup>5</sup> une action stimulante des performances. Elle réveille l'organisme, active la circulation sanguine, ouvre les voies respiratoires et diminue la sensation de soif qui peut survenir très vite en début d'activité.

Déposez une seule goutte sur votre main, et absorbez-la ensuite en prenant soin, si possible, de ne pas en mettre sur vos lèvres.

Et là, normalement, vous êtes déjà parti faire un footing !

Santé !

Gabriel Combris