

### 3 moyens simples de garder son cerveau en bon état et d'éloigner Alzheimer

Si l'apparition d'Alzheimer est encore mal comprise par la science, il existe des moyens simples, efficaces et prouvés de tenir la maladie à distance.

Je vous en propose trois, dont l'efficacité est prouvée et qui, en plus... sont agréables à faire !

#### 1 – Mangez au moins un légume feuillu par jour

Certains aliments ont des bienfaits démontrés pour améliorer les performances du cerveau et la mémoire.

Certains poissons et le café jouent un rôle, mais il y a des végétaux, également, et parmi eux les feuillus, qui tirent leur épingle du jeu : laitue, chou vert, chou frisé, épinards, mâche, endive, etc.

Des chercheurs de l'université de médecine de Chicago ont voulu étudier l'influence de certains nutriments que l'on retrouve dans ces légumes feuillus – notamment la vitamine K, la lutéine, les nitrates, les folates et le bêta-carotène – sur les capacités d'apprentissage en général, et la mémoire en particulier.

Pour ce faire, ils ont suivi pendant presque cinq ans, un millier de volontaires âgés entre 59 et 99 ans. La moyenne d'âge était de 81 ans c'est-à-dire à un âge où les facultés intellectuelles commencent à décliner. Les participants n'avaient pas de démence sénile connue au début de l'étude.

#### Un cerveau 11 ans plus jeune

Les chercheurs ont voulu mesurer par divers questionnaires, la régularité de la consommation chez les participants, de trois végétaux : les épinards, les choux et la laitue. Parallèlement, l'état de leurs facultés cérébrales et de leur mémoire était contrôlé une fois par an.

Résultat : tous les participants ont vu leurs facultés décliner... Mais ceux qui mangeaient plus d'une portion de végétaux feuillus par jour ont vu ces facultés décliner près de deux fois moins vite que ceux qui en consommaient moins.

D'après les chercheurs, cet avantage peut se traduire par un cerveau environ 11 ans plus jeune que l'âge réel de son propriétaire[1] !

#### 2 – Apprenez par cœur avec vos enfants ou vos petits-enfants, les fables de La Fontaine !

Un chercheur spécialiste en neurosciences, James Hartzell, s'intéresse depuis plusieurs années aux exercices de mémorisation et de récitation rituelles.

Il est parti du fait que les « sages » hindous et les moines bouddhistes qui apprennent par cœur des textes sacrés font preuve de performances hors du commun : la récitation complète du Shukla Yajurveda, l'un des plus anciens textes en sanskrit, prend en effet... six heures !

James Hartzell s'est donc demandé si l'exercice de mémorisation intensive se traduit concrètement sur la structure du cerveau.

On sait déjà que certaines tâches cérébrales répétées « impriment » leur marque sur le cerveau. C'est le cas pour certains mathématiciens, des danseurs de ballet ou... des chauffeurs de taxi.

Les chauffeurs de taxi de Londres, par exemple, ont un hippocampe (siège à la fois des facultés de mémorisation et d'orientation spatiale) hyper développé.

Savez-vous pourquoi ?

C'est la conséquence de leur connaissance parfaite du plan des rues de Londres, obligatoire pour avoir le droit de conduire un taxi dans Londres. Et Londres a un réseau de rues parmi les plus complexes au monde !

James Hartzell a convaincu des sages hindous de passer un IRM.

10 % de matière grise en plus... et aucun Alzheimer

L'imagerie par résonance magnétique a démontré que, par rapport à des personnes normales, ces Indiens ont :

une plus grande densité de matière grise (10 % en plus qu'un cerveau normal) ;

une plus grande épaisseur du cortex cérébral ;

certaines parties de leur cerveau significativement plus développées, notamment celles associées au langage, à la mémoire et au système visuel. La partie droite de leur hippocampe notamment, spécialisée... dans la mémoire verbale.

Ces résultats ne sont pas à prendre comme un fait spectaculaire. Cela suggère ce que l'on pouvait deviner : que l'intense apprentissage verbal constitue un rempart en béton contre le déclin des capacités du cerveau, notamment la connaissance, l'apprentissage et la mémoire[2].

Alors pourquoi pas, plutôt que de vous mettre au sanskrit, vous amuser à réciter les fables de La Fontaine en même temps que vos enfants ou vos petits-enfants ?

Vous exercer à la récitation par cœur de poèmes, de textes qui vous sont chers, est une gymnastique cérébrale dont tout indique qu'elle préserve d'Alzheimer, m'a expliqué une spécialiste de la mémoire, la regrettée Monique Le Poncin-Séac'h[3].

3 – Ne vous privez pas de vin

Vous m'avez bien lu, je vais vous parler de vin rouge pour votre mémoire !

Soyons clairs, une quantité trop élevée de vin, et d'alcool en général, fragilise le système nerveux central, sans parler des risques sur la santé cardiovasculaire.

Hors de question, donc, d'en abuser.

Des chercheurs américains[4] ont cependant voulu mesurer l'impact de l'éthanol (la molécule de l'alcool) sur le cerveau. Ou, plus précisément, sur notre fonction glymphatique.

Ce mot très vilain désigne le mécanisme « d'auto-nettoyage » de notre cerveau. Il n'a été compris que récemment par les chercheurs.

On pourrait dire que c'est l'équivalent, à l'usage exclusif de notre boîte crânienne, du système lymphatique qui, lui, permet la détoxification de nos organes.

Lorsque nous dormons, le système glymphatique permet de doubler la circulation du fluide cérébro-spinal, qui va emmener avec lui les toxines accumulées pendant la journée jusqu'au foie, où elles seront éliminées.

Une fonction « chasse d'eau », en somme.

Elle permet d'évacuer certaines protéines associées à la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, les bêta-amyloïdes et tau ou a-synucléines.

Effet étonnant de l'alcool sur la fonction « nettoyage » de votre cerveau

Pour comprendre l'impact de l'alcool sur la fonction glymphatique, on a fait « boire » des souris à plus ou moins forte dose...

Sans surprise, une absorption chronique et/ou aiguë d'éthanol (1,5 g/kg) a des effets dramatiques sur la fonction glymphatique, révèle l'étude.

Mais en leur faisant absorber une quantité d'alcool raisonnable, les résultats changent du tout au tout : la fonction glymphatique est... améliorée !!!

D'après les auteurs, la consommation idéale pour un adulte de 70 kg serait donc de deux verres et demi dans une journée.

Concrètement, 2 verres et demi de vin rouge par jour permettraient d'évacuer les déchets et toxines du cerveau.

Et les chercheurs font le pari que cette découverte signifie un risque diminué d'Alzheimer.

Une sacrée nouvelle pour un amateur de vin comme moi !

Prenez soin de votre cerveau, nous en avons tous besoin, et j'espère que ces trois « trucs » vous auront mis sur la bonne voie.

Portez-vous bien,

Rodolphe Bacquet