

# le Cerveau



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA  
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU  
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Contenu du No 2/2014

Editorial	2
La prévention commence dans la tête	3
Comment le cerveau construit la perception	4-5
Une image de la vieillesse pour le 21 <sup>e</sup> siècle	6-7
Le prochain numéro	8

## Se préparer une bonne vieillesse

C'est sur l'île d'Okinawa, au Japon, que l'on vit le plus longtemps et en meilleure santé. L'âge moyen des gens nés sur l'île est de 85 ans. Les maladies liées à l'âge y sont plus rares qu'ailleurs, de même que le cancer et les maladies du cerveau et du cœur. En Suisse, par contre, 8% des plus de 65 ans et un tiers des plus de 90 ans souffrent d'une forme de démence. Comment de telles différences s'expliquent-elles et que peut-on faire pour jouir en prenant de l'âge d'une meilleure santé mentale?

La recherche sur le cerveau le montre: la mémoire, la concentration et la souplesse avec laquelle le cerveau traite les nouvelles informations diminuent

avec l'âge. Cela est dû à des microlésions de la substance blanche du cerveau, c'est-à-dire des fibres nerveuses mettant les neurones en communication les uns avec les autres. On a souvent tendance à sous-estimer l'influence que les modes de vie ont sur le vieillissement cérébral. Un apport alimentaire trop riche en hydrates de carbone et en sucres est par exemple nocif pour le cerveau, notamment pour l'hippocampe, souvent d'une taille plus petite chez les personnes souffrant d'obésité et d'hypertension artérielle que chez les personnes en bonne santé. Les études les plus récentes montrent qu'un hippocampe atrophié aggrave le risque de dégénérescence mentale et de démence. Fort

Ligue suisse pour le cerveau  
Postgasse 19, case postale  
CH-3000 Berne 8  
Compte pour les dons PC 30-229469-9



# Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

Au firmament luit une étoile solitaire qui, lorsqu'on la fixe, semble se déplacer. Cette impression tient au fait que l'œil ne découvre dans la nuit noire aucun point de référence. La perception que l'on a de l'étoile est le jouet d'une de ces illusions visuelles qui sont monnaie courante dans notre quotidien. Les professeurs Micah Murray et Christoph Herrmann ont consacré à l'étude des mécanismes cérébraux impliqués dans ce phénomène une étude extrêmement fouillée, qui leur a valu le prix de la recherche 2014 de la Ligue suisse pour le cerveau, prix doté d'un chèque de 20 000 francs. Ces deux chercheurs espèrent, grâce à leurs travaux, permettre de mieux comprendre les maladies neurologiques et pouvoir en utiliser les résultats pour venir en aide aux personnes frappées de cécité. Voir pour plus de détails les pages 4 et 5 de ce numéro ainsi que le site Internet [www.hirnliga.ch](http://www.hirnliga.ch).

Décerné tous les deux ans, le prix de la recherche récompense un travail d'une qualité remarquable sur le cerveau. Pour pouvoir apporter cette forme de soutien aux neurosciences nous avons besoin de la générosité de nos donatrices et de donateurs. Notre comité vous en est profondément reconnaissant!



*Christian W. Hess*

Prof. Christian W. Hess, président de la Ligue suisse pour le cerveau



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA  
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU  
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO



Si les signaux de soif que le cerveau envoie au corps s'affaiblissent avec l'âge, il existe aussi des domaines dans lesquels notre organe de la pensée se bonifie au fil du temps.

Photo: Fotolia

heureusement pour nous, sa plasticité particulièrement élevée permet d'en augmenter la taille par une bonne activité physique et intellectuelle et d'accroître ainsi les chances d'un processus de vieillissement normal.

## Manger en pensant à la santé de son cerveau

Les habitants de l'île d'Okinawa ont une alimentation exemplaire, à base de poisson, de tofu, d'algues, de riz, de légumes et de fruits, et, comme boisson, du thé noir et vert, très riche en antioxydants. Manger sain et équilibré, sans s'imposer de sacrifices inutiles, et privilégier les aliments riches en protéines, en acides gras oméga 3, en acide folique et en vitamines est donc un bon plan. Et attention: des chercheurs australiens ont constaté que les signaux de soif que le cerveau envoie au corps s'affaiblissent avec l'âge. D'où ce conseil aux personnes âgées: boire à heures fixes et ne pas s'en remettre uniquement à la sensation de soif.

## Chercher activement des challenges

Mener une vie active ne signifie pas qu'il faille courir des marathons. Il suffit, pour fortifier son système cardiovasculaire et se mettre dans de bonnes dispositions d'esprit, de marcher régulièrement, et d'un pas alerte. Mais il existe aussi des exercices plus calmes. Par exemple le tai-chi chinois, constitué de mouvements lents et réfléchis. Ou des hobbies favorisant la concentration et la mémoire. Et pourquoi pas prendre des leçons de musique ou s'inscrire à un cercle de lecture? Ou simplement cultiver ses amitiés ou s'en faire de nouvelles dans le cadre d'une association. Autrement dit, se livrer à des activités grâce auxquelles le cerveau forme de nouveaux

neurones et renforce entre elles les jonctions existantes. Bref, faire en sorte que la substance grise, au lieu de diminuer, continue, au contraire, à se développer.

## Spiritualité et prévenance

La méditation aussi semble avoir un effet heureux sur l'hippocampe. Plaçant leur vie dans un contexte plus large, les personnes qui ont une vie spirituelle et religieuse sont moins sujettes au stress et à la dépression. Vivant pleinement le moment présent, elles s'efforcent d'être prévenantes et agréables aux autres, ce dont profite leur santé mentale, à laquelle contribuent également les contacts sociaux que l'on trouve au sein d'une communauté. La prévenance et l'absence de préjugés sont des facultés que l'on peut développer en soi et qui donnent une souplesse d'esprit permettant de mieux gérer les expériences négatives.

Photo couverture: Fotolia