

Pourquoi les petites cellules grises cessent-elles de fonctionner avec l'âge ?

En Europe, depuis le XVIIème siècle, l'espérance de vie augmente régulièrement. Autrefois la majorité de la population mourrait vers l'âge de 35 ans. Depuis le XVIIème siècle, on vit de plus en plus longtemps et on voit apparaître de plus en plus de personnes atteintes de « démences séniles » et de « maladie d'Alzheimer ».

Grâce aux progrès des neurosciences et des techniques d'imagerie, on commence à mieux comprendre les raisons de ce vieillissement cérébral et à le ralentir, même si on ne sait toujours pas comment l'empêcher ou le guérir.

Dès le début de l'âge adulte, deux sortes de substances s'accumulent dans le cerveau : la « protéine Tau », sous forme de toutes petites fibres (« neurofibrilles »), et la « protéine amyloïde » (sous forme de « plaques amyloïdes »). Cette accumulation ralentit le fonctionnement cérébral et bloque certains mécanismes de la pensée, notamment la mémoire. Par chance, quand il est alimenté et stimulé correctement, le cerveau développe des « compensations », en se réorganisant et en mettant en activité des zones non utilisées auparavant. La vitesse de pensée n'est pas accélérée mais la capacité intellectuelle reste vigoureuse, à condition de traiter un seul sujet à la fois.

« Pour que le vieux soit utile, il faut lui laisser le temps et le droit de ne gérer qu'une seule chose à la fois ». C'est de cette façon que des vieillards célèbres ont été des « décideurs » étonnamment efficaces : Clémenceau pendant la première guerre mondiale, Churchill pendant la seconde. Ils ont géré à leur rythme un problème unique, la guerre.

Source : intervention du Pr Jean-François Dartigues, Paris, UROPS Prévention, 8 novembre 2022.

« Shield »

Equivalent anglais du mot français « bouclier ».

Méthode de lutte contre le vieillissement cérébral par le développement de compensations :

S Sleep	bien dormir
H Handle stress	maitriser le stress
I Interact with others	avoir une vie relationnelle
E Exercise	avoir une activité physique
L Learn new things	apprendre du nouveau
D Diet	bien se nourrir

Il est démontré que le cerveau vieillit beaucoup mieux quand on dort dans de bonnes conditions (sans somnifère), quand on sait s'adapter sans paniquer aux changements (effets bénéfiques de la méditation), quand on continue de parler aux autres, quand on évite de passer sa journée assis chez soi (bienfaits de la marche quotidienne et des activités sportives non violentes), quand on continue de découvrir des savoir-faire nouveaux (ne pas hésiter à se lancer dans une activité nouvelle, sans écouter ceux qui vous disent « à ton âge, ce n'est pas raisonnable ! ») et quand on mange de tout en quantité raisonnable.

La mise en œuvre de cette méthode est testée actuellement en Occitanie par 25 000 habitants.

Source : Pr Jean François Dartigues, Vieillesse et fragilité, 8 novembre 2022

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aigue, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

La grippe circule de plus en plus. N'attendez plus pour vous faire vacciner. Profitez-en pour faire en même temps votre rappel de vaccination Covid.

Source : CNAM et Open Rome

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>

AVEC L'ÂGE, GEREZ UNE CHOSE
A LA FOIS
AUJOURD'HUI
LA BOISSON



Quiz

« Parcours » ?

Cochez la bonne réponse

- Concept médico-économique
- Méthode de programmation
- Réseau social
- Surnom de l'Assurance-Maladie.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-44 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2022>

Pour s'abonner (gratuitement) :
<https://openrome.org/abonnement/ddj>