

POUR ENTRETENIR VOTRE MÉMOIRE :  
"CONTINUEZ À APPRENDRE ET FAITES-VOUS  
PLAISIR"

QUESTIONNAIRE VRAI OU FAUX SUR DES CROYANCES  
POPULAIRES

- **Les oublis sont un signe précurseur de la maladie d'Alzheimer**

**Réponse : VRAI ET FAUX.** Oublier où l'on a stationné sa voiture, perdre ses clés, ne plus se souvenir du nom d'une personne... Ces troubles sont-ils banals liés à l'âge ou pathologiques? Question difficile car le vieillissement du cerveau s'accompagne souvent de troubles de la mémoire qui n'évoluent pas nécessairement vers la maladie. Plus on vieillit, plus le risque de développer une maladie de type Alzheimer est grand. Pour détecter cette maladie vaut mieux consulter un spécialiste qui fera des tests de mémoire et d'imagerie par résonance magnétique pour faire un diagnostic précis.

- **La maladie d'Alzheimer est en augmentation**

**Réponse : VRAI.** C'est l'effet papy boom. Les sociétés occidentales ont vu augmenter considérablement leur espérance de vie puisque l'on gagne un trimestre de vie tous les ans. Le nombre de centenaire a été multiplié par 7 en un siècle. Désormais 4 générations cohabitent. Il n'y a pas de virus d'Alzheimer dit le Dr Jean-François Démonet mais un lien de cause à effet. Rarement génétique (moins de 1% des patients) cette maladie lente qui survient à un âge tardif est le plus souvent une maladie de surcharge. Le corps trop vieux ne sait plus se débarrasser de ses déchets encombrants. L'accumulation de la protéine tau qui ne peut plus être éliminée, entraîne la mort progressive des neurones.

- **Le déclin cognitif commence à 50 ans**

**Réponse : VRAI ET FAUX.** Le rythme de remplacement des vieilles parties de cellules est plus lent chez une personne âgée. Il est difficile de dater le moment exact du déclin cognitif puisqu'il varie selon les personnes. Par ailleurs, tout le fonctionnement cérébral ne décline pas d'un coup : la capacité d'apprentissage, le temps de réaction, la vitesse de traitement de l'information ralentissent avant 50 ans en revanche le vocabulaire, le savoir, la connaissance des mots restent souvent intact même à un âge avancé.

- **Le cerveau ne fait que perdre des neurones avec le temps**

**Réponse» : FAUX.** On a longtemps cru que le cerveau ne pouvait que se détériorer avec les années mais le mécanisme de plasticité tissulaire dure toute la vie. Non seulement le cerveau continue à se modeler en permanence mais il produit de nouveaux neurones à tout âge. Cette capacité germinative à rendement qui se ralentit bien sûr reste valide toute la vie. Tout apprentissage nouveau se traduit par une néoneurogénèse. Il y a plein de connexions qui poussent de manière arbitraire comme une forêt avec des arbres qui se touchent; seulement les connexions renforcées, actives plusieurs fois vont perdurer.

- **Avec l'âge, les souvenirs anciens restent et les récents s'estompent**

**Réponse : FAUX.** Il est illusoire de penser que la mémoire à long terme est plus fiable. Quand on vérifie les souvenirs soi-disant bien conservés, ils ne le seraient pas tant que cela. La mémoire à long terme permet de sauver de l'oubli bon nombre d'informations au prix de leur transformation. La mémoire a une capacité infinie mais une fidélité très mauvaise. Le souvenir est quelque chose de dynamique, ce n'est pas une trace sur un disque dur. Il ne garde que ce qui fait sens pour lui, qui a une valeur d'émotion. Il oublie l'accessoire et garde l'essentiel. C'est une économie d'efficacité.

- **Manger de la vitamine E entretient le cerveau**

**Réponse : VRAI.** En matière d'alimentation beaucoup d'hypothèses ont été avancées. Le régime crétois vaut mieux que des frites à tous les repas. Il importe surtout de manger équilibré. Seule la vitamine E et son effet antioxydant jouerait un rôle préventif faisant chuter de 25% le risque de développer une démence.

- **Les longues études gardent le cerveau en bon état plus longtemps**

**Réponse : VRAI.** L'éducation, un long cursus scolaire serait un excellent garde-fou contre le déclin cognitif; l'effort intellectuel constitue une réserve cognitive qui permet de mieux résister aux éventuelles lésions des circuits cérébraux et peut même retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer de 7 à 10 ans. Acquérir de nouvelles connaissances même à 80 ans permet de mieux lutter contre les démences.

- **Il faut apprendre des listes par cœur pour faire travailler la mémoire**

**Réponse : FAUX.** Essayer de mémoriser le bottin, se bourrer le crâne de listes ne serait pas si utile que cela. Le cerveau n'enregistre pas ce qui l'ennuie. Il est important que l'apprentissage fasse sens émotionnellement, qu'il fasse plaisir. Les valeurs hédoniques sont fondamentales dans le maintien de la santé. Mieux vaut cultiver une vision de la vie dynamique, avoir des hobbies, une vie sociale et familiale riche, apprendre un nouveau point de tricot ou découvrir un nouveau paysage plutôt que de rester seul chez soi, dans l'isolement et la tristesse, loin de toutes relations sociales.

- **Le sport est bon pour la tête**

**Réponse : VRAI.** Corps et esprit ne sont ni opposés, ni séparés mais intimement liés et interdépendants. L'esprit est dans le corps et le corps est dans l'esprit. Quand le corps bouge, le cerveau s'éveille aussi. L'activité physique améliore non seulement l'irrigation de l'hippocampe mais active toute la région de la mémoire. Quand on fait son jogging, on se souvient

des endroits où l'on va. Ce souvenir, c'est voyager dans un espace virtuel comme dans un rêve. Une activité qui entraîne la néoneurogénèse.

- **La musique a un effet bénéfique sur le cerveau**

**Réponse : VRAI.** La pratique d'un instrument et l'apprentissage de la musique entretiennent la réserve cognitive. La connaissance du piano améliorerait le raisonnement spatio-temporel.

Texte de Patricia Brambilla (Article paru dans le Journal de Québec)