

Cerveau : comment lutter contre le déclin cognitif ?

Publié le 13/04/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Une étude* menée par une équipe de recherche de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) démontre que **le déclin cognitif se manifeste dès 45 ans. À partir de cet âge-là, notre mémoire, notre concentration, notre capacité à raisonner et à comprendre commencent à faiblir.**

Qu'est-ce que le déclin cognitif ?

Le cerveau est un **réseau complexe de neurones**. D'une part, il dicte toutes les fonctions « automatiques » de notre corps, essentielles à la vie comme la respiration, les battements du cœur ou la digestion.

D'autre part, le cerveau nous permet de communiquer, de former et de gérer nos émotions. Les **fonctions cognitives** correspondent aux domaines les plus sophistiqués du cerveau humain. Ce sont les processus mentaux qui se rapportent à la fonction de connaissance et mettent en jeu la [mémoire](#), le langage, le raisonnement, l'apprentissage, la résolution de problèmes, la prise de décision, la perception ou encore l'attention.

Comme l'ensemble du corps, le cerveau vieillit au fil des ans. On parle alors de **vieillesse cérébrale**, auquel est associé le **déclin cognitif**. Nous commençons à perdre des neurones (les cellules cérébrales) très tôt, vers l'âge de 20 ans pour certaines fonctions. Mais c'est à partir de 45 ans que l'on en ressent le plus souvent les effets, bien que l'impact de l'âge sur le cerveau varie d'un individu à un autre.

Quels sont les causes et les symptômes du déclin cognitif ?

Facteurs déclin cognitif

Parmi les **facteurs accélérant du déclin cognitif**, on retrouve :

- les dispositions génétiques ;
- une mauvaise alimentation ;
- l'absence d'activité physique ;
- le stress ;
- l'isolement social ;
- l'absence de stimulation cognitive ;
- certaines pathologies comme la dépression ;
- l'alcool, le tabac et la prise de certains traitement médicamenteux.

Parmi les **symptômes du déclin cognitif**, on observe :

- des difficultés à se concentrer ;
- des oublis passagers ;
- une baisse de motivation ou une certaine lassitude ;
- des difficultés à calculer mentalement ou à rédiger.

Attention tout de même, certains de ces signes peuvent être ressentis par des personnes jeunes sans qu'il s'agisse de déclin cognitif pour autant : une fatigue importante ou un excès de stress peut induire des troubles de l'attention, des difficultés d'apprentissage ou de concentration. En cas de doute, demandez toujours l'avis de votre médecin.

Comment limiter le déclin cognitif ?

Il est possible de préserver ses fonctions cognitives en ayant les bons réflexes au quotidien.

Réflexe #1 : adopter une alimentation saine et variée

De façon générale, une alimentation saine et variée permet de bénéficier de tous les apports dont l'organisme a besoin pour bien fonctionner. Toutefois, certains régimes alimentaires ont le pouvoir de booster les fonctions cérébrales et les performances cognitives. C'est le cas de la diète méditerranéenne, particulièrement riche en [oméga-3](#) et [vitamine D](#). Ces nutriments ont prouvé leurs bénéfices sur la santé de nos méninges, mais ce ne sont pas les seuls.

Très étudiée par la communauté scientifique, l'**Huperzia** (*Huperzia Serrata*) est une plante herbacée de la famille des Lycopodes utilisée depuis des siècles en médecine chinoise pour aider à stimuler la mémoire. Un de ses actifs, l'huperzine A, est un alcaloïde naturel qui agit sur un neurotransmetteur majeur : l'acétylcholine, impliqué dans la mémoire et l'apprentissage. Vous pouvez retrouver cet actif naturel, ainsi que d'autres ingrédients bénéfiques au cerveau, dans [MÉMOFORCE PROTECT](#) du Laboratoire Lescuyer.

Réflexe #2 : pratiquer une activité physique régulière

L'activité physique active la production de neurotransmetteurs comme la noradrénaline, la dopamine ou encore la sérotonine, véritables messagers chimiques. Si l'on parle souvent de leurs impacts positifs sur l'humeur, ces molécules renforcent également les connexions neuronales. Nul besoin de courir un marathon pour bénéficier de leurs effets, bouger un peu chaque jour est déjà largement suffisant. En effet, plus que l'intensité de l'effort, c'est la régularité qui compte.

Réflexe #3 : prendre le temps de se détendre

Après avoir recueilli des données cognitives auprès de 2 231 individus âgés de 48 ans en moyenne, une étude américaine** a révélé que des taux plus élevés de cortisol (l'hormone du stress) sont associés à un volume cérébral plus faible. Les personnes observées ont également réagi plus faiblement aux tests de mémoire et d'évaluation des fonctions cognitives. Réduire son stress, par exemple en pratiquant de la [méditation](#) ou de la sophrologie, serait donc un paramètre essentiel pour garder un cerveau alerte le plus longtemps possible.

Réflexe #4 : entretenir ses relations sociales

Favoriser l'échange et le lien social est primordial pour maintenir son cerveau en forme, surtout lorsque l'on commence à prendre de l'âge. Ce qu'il faut retenir, c'est que même les échanges les plus brefs comptent : avec un voisin, un commerçant... Sans oublier les moyens technologiques comme la visioconférence qui permettent de pouvoir se voir tout en se parlant, de façon régulière malgré les mesures de confinement et de couvre-feu.

Réflexe #5 : faire des exercices et des jeux de mémoire

Le cerveau s'use si on ne s'en sert pas, tel un muscle il a besoin d'entraînement. Sudoku, mots croisés, rébus et devinettes... Selon une étude anglaise***, le fait de pratiquer ces activités régulièrement après 50 ans aurait des effets bénéfiques sur les fonctions cognitives et permettrait de booster la mémoire. Outre les jeux de société, le simple fait de s'instruire en lisant des livres ou en feuilletant le journal dope la stimulation intellectuelle et repousse de manière significative le déclin cérébral.

Réflexe #6 : bien dormir

La qualité du [sommeil](#) est primordiale pour la santé du cerveau. En effet, le manque de sommeil engendre un état de fatigue physique et mental qui dérègle les fonctions cognitives. Cela empêche de consolider correctement sa mémoire, en plus d'entraîner des troubles de la concentration. Idéalement, un adulte devrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit, et un senior entre 7 à 8 heures. N'hésitez pas à consulter notre

dossier "[Sommeil, le comprendre pour mieux l'appréhender](#)" pour optimiser votre sommeil et vous réveiller avec des méninges en pleine forme.

Réflexe #7 : limiter les heures passées devant les écrans et la télévision

Selon une étude britannique****, un visionnage excessif du petit écran (c'est à dire plus de trois heures par jour) accélérerait le déclin des fonctions cognitives, en entraînant des problèmes de concentration et de mémoire. Regarder la télévision trop longtemps favorise également la sédentarité et l'isolement social, néfastes pour nos méninges.

Réflexe #8 : rester positif et optimiste

La pensée positive améliore la santé du cerveau. C'est ce que démontre une récente étude américaine***** suite à une expérimentation nationale menée durant 7 ans sur un millier d'Américains environ (âge moyen et seniors). Les résultats ont prouvé que les personnes ayant des niveaux d'affect positif plus élevés ont connu une baisse de mémoire moins prononcée au cours des sept années de tests.

Mémoforce Protect

84% of 100

[Voir les 36 avis clients](#)

Aide à stimuler les fonctions cognitives Favorise la mémoire et la détente grâce au thé vert

Ajouter à mon panier

La mise en pratique au quotidien de ces conseils devrait vous permettre d'entretenir le bon fonctionnement de votre cerveau et ainsi reculer le déclin cognitif. **Associée à cela, une cure de compléments alimentaires aura des effets positifs sur les fonctions cognitives de votre cerveau.** N'hésitez pas à parler de votre besoin avec un professionnel de santé qui saura vous aiguiller.

*"Timing of onset of cognitive decline: results from Whitehall II prospective cohort study", étude publiée dans le "British Medical Journal" en janvier 2012

** "Circulating cortisol and cognitive and structural brain measures", étude publiée dans la revue "Neurology" en octobre 2018.

*** "The relationship between the frequency of number-puzzle use and baseline cognitive function in a large online sample of adults aged 50 and over", étude publiée dans "The International Journal of Geriatric Psychiatry" en février 2019.

**** "Television viewing and cognitive decline in older age: findings from the English Longitudinal Study of Ageing", étude publiée le journal "Scientific Reports" en février 2019.

***** "Positive Affect Is Associated With Less Memory Decline: Evidence From a 9-Year Longitudinal Study", étude publiée dans la revue Psychological Science en octobre 2020.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

