

URL source: <https://www.orthomalin.com/actualite-professionnelle/seniors-sport-ou-lecture-il-pas-casiers-bien-veillir-activite-veilles-adaptation-physique-cognitive-activites-de-stimulation-cognitive-veilles-choisir-chaque-typ>

<https://www.orthomalin.com/etiquettes/seniors> <https://www.orthomalin.com/etiquettes/bien-veillir> <https://www.orthomalin.com/actualite-professionnelle/seniors-sport-ou-lecture-il-pas-casiers-bien-veillir-activite-veilles-adaptation-physique-cognitive-activites-de-stimulation-cognitive-veilles-choisir-chaque-typ>

de la santé et de la recherche médicale - Les sites de la santé et de la recherche médicale - Les sites de la santé et de la recherche médicale

Le vieillissement entraîne une diminution du volume de matière grise augmentée, d'après l'imagerie IRM. Ils présentent moins

d'atrophie cérébrale que leurs homologues ne pratiquant pas de telles activités.

L'augmentation du volume de matière grise qui en résulte survient notamment au niveau du

cortex préfrontal et de l'hippocampe, deux régions particulièrement affectées par les

mécanismes neurotoxiques des démences, et notamment ceux de la maladie d'Alzheimer.

Par ailleurs, selon la nature de l'activité pratiquée, l'imagerie montre des différences fines au

niveau des régions cérébrales concernées. Les activités physique ou cognitive auraient donc

un intérêt complémentaire pour retarder les effets du vieillissement cérébral. Gaël Chételat*,

qui a encadré ces travaux, explique : "Jusqu'à présent, on savait que l'activité physique ou

cognitive pouvait avoir un bénéfice sur la plasticité de certaines régions cérébrales, et

notamment celles qui sont connues pour être sensibles au vieillissement. Mais ces études ne

permettaient pas de discriminer le bénéfice distinct de chacune d'entre elles sur la santé

cérébrale. Dans ce travail mené par Eider Arenaza-Urquijo, nous avons pu l'établir en

comparant directement leurs effets mesurés au sein d'une même étude". Au total, 45

personnes âgées de 72 ans en moyenne ont été incluses. Elles ont été interrogées sur leur

degré d'activité physique et cognitive exercées au quotidien, et ont bénéficié d'une imagerie

cérébrale. "Nous avons pu constater que le bénéfice de ces différentes occupations persistait,

même lorsqu'on l'ajustait sur leur niveau d'activité cognitive plus jeunes". La matière grise

correspond aux zones cérébrales qui regroupent les cellules nerveuses, les cellules gliales et

les synapses. Son rôle est de percevoir et traiter les informations. Comment l'augmentation

de son volume permettrait-elle de réduire la survenue des démences ? "Il est encore difficile

de déterminer précisément les mécanismes impliqués. Mais il est probable que cette

augmentation permette d'accroître ce que l'on appelle la réserve neuronale. Celle-ci limiterait

à la fois la mort des neurones et l'intensité de l'impact clinique des lésions cérébrales sur les

mécanismes cognitifs". (...)