



LE JOURNAL

Sommaire complet
Editorial
Zooms
Temps fort
International
Suisse
Régions
Economie
Finance
Sports
Société
Culture
Eclairages
Courrier lecteurs
Météo

FINANCE

Finance
Fonds placement
Marchés
Economie

LES RENDEZ-VOUS

Carrières
Immobilier
Sortir
Samedi culturel
Disques
Livres
Sciences
Multimédia

LES PLUS DU WEB

Dossiers
Blogs
Forums
Archives
Galeries de photos
Revue de presse
Newsletters
Hors-séries
Edition RSS
Edition PDF
Edition ePaper

LES SERVICES

Abonnements
Espace abonnés
Boutique
Events
SMSAnnonces
WebAdresses
Publicité
Voyages
Rencontres

LE TEMPS SA

RECHERCHER



FAVORITE ANNEXÉE

Sommaire
SOCIÉTÉ

Ailleurs. Ibiza, un songe en hiver

Bon appétit. Ultima cucurbita

La bouteille de la semaine. Contado 2003, Di Majo Norante, DOC Molise

Le nez dehors

Comment le cerveau feinte pour vieillir moins vite

«El Niño» devrait rester inoffensif en 2007

SOCIÉTÉ

Le Temps | Article

Comment le cerveau feinte pour vieillir moins vite

DECOUVERTES. Le cerveau use de stratégies multiples pour compenser ses pertes dues au vieillissement, et ce jusqu'à un âge avancé. Des perspectives réjouissantes.

Marie-Christine Petit-Pierre
Samedi 10 mars 2007

Avec l'âge, le volume global du cerveau tend à diminuer. Perspective réfrigérante pour ceux, toujours plus nombreux en termes de démographie, qui ont dépassé la cinquantaine. Heureusement, des recherches récentes démontrent non seulement que toutes les aires du cerveau ne sont pas affectées par l'âge avec la même ampleur, mais également que le cerveau des aînés est capable de compenser ses pertes. Car il s'agit d'un organe flexible qui montre des capacités d'adaptation tout au long de sa vie. Cette plasticité cérébrale permet de maintenir des performances cognitives assez élevées malgré le passage des ans. Un des thèmes abordés dans le cadre de la Semaine du cerveau qui aura lieu du 12 au 18 mars. Explications de la psychologue Catherine Ludwig, maître-assistante au Centre interfacultaire de gérontologie à Genève.

Le Temps: Que se passe-t-il dans un cerveau qui vieillit?

Catherine Ludwig: Les différentes régions du cerveau communiquent moins bien entre elles. Et, d'une manière générale, le volume cérébral diminue. En particulier dans la partie frontale, liée à la capacité d'attention, et celle de l'hippocampe, liée à la mémoire. Toutefois, nous continuons à élargir notre vocabulaire pendant toute notre existence. Et des recherches récentes utilisant l'imagerie cérébrale montrent que nous sommes capables de compenser certaines pertes.

- De quelle manière?

- A Genève, nous avons soumis de jeunes adultes et des seniors à un test appelé «paradigme du N-back». Des exercices qui tournent autour de la reconnaissance d'une lettre et demandent une grande attention. Chez les plus jeunes, on voit que l'activité frontale gauche augmente. C'est logique: la zone frontale étant, comme on l'a dit, liée à l'attention et la partie gauche aux lettres. Les adultes âgés utilisent quant à eux les deux hémisphères: le gauche et le droit, ce dernier étant habituellement plutôt utilisé pour notre perception spatiale. Nous avons également réalisé ce test de manière à faire intervenir la perception spatiale des participants: les jeunes ont alors utilisé leur zone frontale droite, alors que les plus âgés continuaient à utiliser les deux hémisphères. Ce phénomène, décrit comme une diminution avec l'âge de la spécificité hémisphérique, serait une manière de compenser certaines pertes. Et différentes études montrent que lorsque les personnes âgées arrivent à des performances de mémoire de même niveau que les jeunes, elles utilisent cette compensation contra-latérale. Alors que celles qui ne le font pas ont de moins bons résultats.

- Est-ce qu'il y a d'autres modes de compensation?

- On peut aussi recruter des régions supplémentaires du cerveau ou encore utiliser les mêmes mais de façon plus intensive.

- Est-ce que cela s'exerce?

S'ABONNER

UTILISATEUR

Nom

Mot de passe



Mot de passe oublié?

Accès d'un jour

- Agrandir le texte
- Réduire le texte
- Imprimer l'article
- Transmettre

- On ne sait pas exactement, ces notions sont assez nouvelles, mais on a découvert que, même à un âge avancé, le cerveau continue à se réorganiser. Par ailleurs, avec l'âge, on devient plus apte à gérer certaines situations émotionnelles et, surtout, les pertes biologiques sont compensées par l'expérience jusqu'à très tard dans la vie.

- De quelle façon?

- Je donnerais un exemple emprunté à deux chercheurs et théoriciens allemands, Paul et Margaret Baltes. Ils évoquent Arthur Rubinstein qui donnait encore des concerts à l'âge de 80 ans. Il avait réduit son répertoire, il s'entraînait plus, et il compensait une certaine perte de rapidité et de dextérité en jouant sur le tempo. Le grand public ne s'apercevait pas du «subterfuge». Ces chercheurs ont modélisé la dynamique entre gains et pertes et l'adaptation de l'individu aux effets du vieillissement. Cela tient en trois points: la sélection, l'optimisation et la compensation.

- C'est une manière de donner le change?

- C'est un mode d'adaptation qui permet de continuer à faire ce qu'on sait faire. Il faut trouver des alternatives en fonction de nos moyens.

- Faut-il «entraîner» le cerveau comme un muscle?

- Il est important d'avoir des activités diversifiées, cela ralentit les effets de l'âge. Des études commencent à montrer par exemple que l'exercice physique a un effet positif sur le vieillissement cérébral, probablement parce que cela amène une meilleure irrigation du cerveau.

- Une invitation à faire le poirier tous les soirs?

- Ce n'est pas nécessaire, pas plus que de gravir le mont Blanc. L'essentiel réside dans la diversité: il faut juste prendre soin de soi, au niveau intellectuel comme au niveau physique. Cela n'empêche pas le vieillissement, cela le ralentit.

Vieillir: entre pertes et gains, Uni Dufour, mercredi 14 mars 20h.

Semaine du cerveau, 12-18 mars: <http://www.cerveau.ch>, 021 643 69 48.

© Le Temps, 2007 . Droits de reproduction et de diffusion réservés.

PUBLI-C Acheter les droits de reproduction de cet article.

[Annonces Google](#)

[Votre publicité ici](#)

CartoucheSuisse dès 4 CHF

Cartouches compatibles et encre Garantie 1an - à prix discount

www.cartouchesuisse.ch

Vols Geneve

Billet d'avion au départ de Genève 540 destinations à - 70% !

www.ebookers.ch

LE TEMPS

Place de Cornavin 3
Case postale 2570
1211 Genève 2

tel: +41(0)22 799.58.58
fax: +41(0)22 799.58.59

e-mail
info@letemps.ch
www.letemps.ch

Rencontres avec Meetic

Des millions de célibataires avec photos, annonces et profils

www.meetic.ch

© Le Temps. Droits de reproduction et de diffusion réservés.

→ A propos → Nous contacter → Votre avis → Notre charte → RSS

[top](#)