



Télé Star & ma santé

avec Les conseils de

Marina Carrère d'Encausse

Médecin et journaliste, Le Magazine de la santé sur France 5
www.allodocteurs.fr



Votre cerveau au top pour la reprise!

Pendant les vacances, le cerveau peut devenir un brin léthargique. Mieux vaut le regonfler pour attaquer septembre au mieux de sa forme intellectuelle. Nos conseils à la lumière des dernières découvertes scientifiques.

Par Sylvia Vaisman

Remettez-vous au sport

Pourquoi? L'activité physique est indispensable à l'agilité cérébrale. En augmentant l'oxygénation du cerveau, elle favorise la production de nouvelles petites cellules grises, ce qui accroît les performances cognitives. Une étude de l'Institut de technologie de Georgie (États-Unis) a prouvé qu'une pratique sportive régulière décuple la vivacité intellectuelle. Après six semaines d'entraînement, mémoire, concentration et potentiel de créativité sont nettement améliorés. Le sport apaise également le stress et

l'anxiété. Il libère ainsi le cerveau des tensions nerveuses et des idées noires qui perturbent son fonctionnement. Des chercheurs canadiens ont également montré qu'il protège les seniors de la maladie d'Alzheimer.

Comment? Inutile de vous transformer en marathonien professionnel. Pour des résultats rapides, «faites un peu de musculation et optez pour un sport d'endurance comme la marche rapide, le vélo ou la natation, trois fois par semaine», conseille Erwan Deveze, consultant en neurosciences et auteur du livre *24 H dans votre cerveau* (éditions Larousse).

Misez sur les bonnes plantes

Pourquoi? Plusieurs plantes médicinales dopent les capacités du cerveau. Le ginseng, racine riche en actifs tonifiants (des ginsénosides), lui donne un coup de fouet en dynamisant l'irrigation cérébrale. Idéal lorsqu'on manque d'énergie le matin au réveil. Le ginkgo, arbre vénéré au Japon, stimule quant à lui la mémoire. «Il favorise l'utilisation du glucose et de l'oxygène par les neurones

et ralentit leur dégénérescence», explique le Dr Patrick Aubé, médecin phytothérapeute, auteur de *20 Plantes médicinales pour se soigner tous les jours* (éditions Leduc.s).

Comment? Ces plantes peuvent être prises séparément, sous forme de tisanes ou de gélules. Mais pour un effet optimal, mieux vaut miser sur leur synergie. Prenez-les sous forme liquide, en extraits fluides de plantes standardisées (EPS). La bonne dose : 2 c. à c. par jour pendant trois semaines.

Réduisez votre consommation de sel

Pourquoi? Manger trop de charcuterie, de fromage et de biscuits apéritifs nuit au cerveau car ces aliments sont très salés. Or le sel altère les fonctions cognitives. Il élève le risque d'hypertension artérielle, donc la probabilité de petits accidents vasculaires cérébraux qui endommagent la matière grise. Mais ce n'est pas tout : il pousse aussi l'intestin à produire des molécules inflammatoires qui voyagent jusqu'au cerveau par la circulation sanguine, comme l'a montré une étude américaine publiée en mars dernier dans la revue *Nature*.

Résultat : la mémoire s'étirole au fil du temps.

Comment? Limitez l'apport journalier en sel à une c. à c. Et évitez les plats industriels préparés, beaucoup trop salés.

Les aliments à privilégier

Tout ce que vous mangez impacte directement le fonctionnement de votre cerveau», affirme Erwan Deveze. Cet organe, qui ne représente que 2 % du poids du corps, consomme pourtant 20 % de l'énergie et des nutriments délivrés par l'alimentation. Pour bien le «huiler», mettez des maquereaux, des sardines et de l'huile de noix dans votre assiette : ceux-ci regorgent d'oméga-3, nécessaires à l'intégrité des cellules. Faites aussi le plein de fibres en mangeant bananes, épinards et choux, riches en vitamine B, indispensables à la fabrication des hormones cérébrales. Et ne vous privez pas de beurre et d'abats (foie, rognons...) pleins de vitamine D, essentielle à la mémoire.



PHOTOS : SHUTTERSTOCK - MIHO





Surprenez vos neurones

Pourquoi? Le cerveau déteste la routine. Ses performances s'effritent s'il est sans cesse confronté aux mêmes situations. À l'inverse, il se remodèle, crée de nouvelles connexions et développe surtout des aptitudes inouïes dès lors qu'on le soumet à des expériences inédites. C'est ce que les scientifiques appellent la plasticité cérébrale.

Comment? Des gestes simples suffisent à contrecarrer la routine, à condition qu'ils sortent

de l'ordinaire. Par exemple, brossez-vous parfois les dents avec la main gauche (si vous êtes droitier), changez d'itinéraire pour aller travailler ou n'occupez pas toujours la même place à table...

Faites une cure d'oxygène

Pourquoi? Un cerveau en manque d'oxygène ne peut pas fonctionner de manière optimale. Entre la pollution de l'air

L'éclairage de Marina Carrère d'Encausse



ET LA MÉDITATION?

► Une étude réalisée sur des seniors* a récemment montré que la méditation pourrait avoir un effet positif sur le vieillissement cérébral.

► Ainsi, des personnes qui pratiquaient la méditation depuis de nombreuses années présentaient une moindre diminution de volume et de fonctionnement de certaines structures cérébrales que chez des non « méditants » du même âge. Leurs performances avaient tendance à être plus importantes au niveau de la mémoire.

► Les chercheurs souhaitent maintenant comprendre les mécanismes de cet impact.

* Réalisée par des chercheurs à Caen et à Lyon et publiée dans Scientific Reports

et le stress de la vie moderne, nos capacités d'attention, de prise de décision et d'apprentissage s'émoussent.

Comment? La thérapie par l'oxygène (oxygénothérapie hyperbare), utilisée de longue date à l'hôpital en cas d'intoxication au monoxyde de carbone, permet de booster nos apports en oxygène. Dès la première séance, la qualité du sommeil s'améliore, ce qui aide le cerveau à évacuer les toxines. Le premier centre d'oxygénothérapie bien-être vient d'ouvrir à Paris. D'autres verront le jour d'ici quelques mois (à partir de 41 € la séance de 60 min). Infos sur www.02relax.fr. Plus accessibles, de longues promenades en forêt permettent aussi de se réoxygéner en profondeur. ●

Entraînez vos neurones

Pour rester alerte, le cerveau doit être régulièrement sollicité. Plusieurs ouvrages proposent des exercices d'entraînement ludiques et variés.

Notre sélection

• **Défiez votre cerveau!**

Élaboré par Jack Guichard, chercheur en neurophysiologie, ce livre propose des jeux pour entretenir son cerveau (éd. Larousse, 15,95 €).



• **Entraînez votre cerveau!**

500 exercices de difficulté croissante pour aiguiser vos neurones et repousser leurs limites. (éd. Marabout, 15,90 €).



• **Mon cahier logique**

5 parcours progressifs d'échauffement et de musculation cérébrale. (éd. Prisma, 8 €).

