

La chronique de Richard Béliveau

Bien manger pour contrer le déclin cognitif



La mémoire, le langage, la pensée et le raisonnement sont tous des fonctions cognitives exclusivement humaines, rendues possibles par le développement extraordinaire de notre cerveau au cours de l'évolution. Cependant, comme tous les organes du corps, ces fonctions cognitives peuvent se détériorer en vieillissant: par exemple, il a été récemment démontré que la capacité de raisonnement déclinait d'environ 4 % dès l'âge de 45-50 ans et de jusqu'à 10 % à 65-70 ans. L'identification de facteurs pouvant empêcher, ou du moins ralentir ce déclin cognitif revêt donc une grande importance.

Le cerveau est un organe gourmand, qui consomme à lui seul près de 20 % de tout l'oxygène utilisé par le corps humain. Ce métabolisme génère cependant de grandes quantités de radicaux libres qui sont nocifs pour les cellules nerveuses. Plusieurs études indiquent que ce stress oxydatif peut diminuer le bon fonctionnement des neurones et contribuer à la perte de flexibilité fonctionnelle du cerveau associée au vieillissement. À court terme, ces légères diminutions des capacités ne posent que peu de problèmes; cependant, à un âge plus avancé, le déclin cognitif peut considérablement s'aggraver et entraîner d'importantes répercussions sur la qualité de vie des personnes atteintes.

Heureusement, certains facteurs du mode de vie sont reconnus pour freiner la détérioration des fonctions cognitives. Par exemple, ne pas fumer, pratiquer une activité physique régulière, faire « travailler ses neurones » en résolvant des problèmes complexes (mots croisés, sudoku, casse-tête) et maintenir un poids santé sont tous associés à un risque réduit de déclin cognitif lié à l'âge.



La nature de l'alimentation semble également jouer un rôle important. Plusieurs études suggèrent que la consommation régulière d'aliments riches en polyphénols comme le thé vert, le vin rouge ou encore certains végétaux, est associée à une réduction significative des pertes de fonctions cognitives et même du risque de démences comme la maladie d'Alzheimer. Parmi ces aliments, des travaux récents indiquent que les petits fruits comme les fraises et les bleuets semblent particulièrement protecteurs; par exemple, des essais réalisés auprès de groupes de

personnes âgées indiquent que la consommation de ces fruits améliore la performance cognitive à court terme.

Ces résultats encourageants ont été récemment confirmés par la plus grande étude jamais réalisée sur l'impact des petits fruits sur les fonctions cérébrales. En mesurant les habitudes alimentaires de plus de 16 000 femmes, les chercheurs ont observé que celles qui consommaient deux portions ou plus de fraises ou de bleuets par semaine étaient moins touchées par un déclin de leurs fonctions cognitives. En pratique, ils ont observé que les femmes ayant le plus important apport en petits fruits retardaient l'arrivée de ce déclin d'environ deux années et demi!

Les aliments riches en antioxydants comme les petits fruits ne sont donc pas seulement des délices au goût incomparable, mais aussi des armes de choix pour la prévention des maladies chroniques. Petits fruits, mais grands bénéfiques!

Richard Béliveau

Docteur en biochimie