



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Marcher pour conserver sa mémoire

Des activités aussi simples que la marche peuvent avoir des répercussions extraordinaires sur notre santé et notre bien-être. Par exemple, une étude récente suggère que le simple fait de marcher quelques kilomètres par semaine pourrait réduire considérablement les pertes de mémoire qui sont souvent associées au vieillissement.

MATIÈRE GRISE

La capacité du cerveau humain à donner naissance à des phénomènes aussi abstraits que la pensée, les émotions, la mémoire et l'intelligence est due aux neurones, un type de cellules spécialisées dans la transmission de courants électriques.

La couche supérieure du cerveau, qu'on appelle communément la « matière grise », contient une concentration impressionnante de neurones : environ 75 % des 100 milliards de neurones de notre cerveau se retrouvent dans les quelque 4 millimètres de matière grise du cortex cérébral ! En interagissant les uns avec les autres à l'aide de connexions nommées « synapses », ces neurones parviennent à intégrer et à propager l'information dans les différentes régions du cerveau et ainsi permettre l'expression de fonctions cérébrales complexes comme la mémoire, le langage et l'intelligence.

PERTES DE MÉMOIRE

Le fonctionnement du cerveau requiert une somme considérable d'énergie : même s'il ne représente que 2 % du poids corporel, le cerveau consomme à lui seul près de 20 % de tout l'oxygène utilisé par le corps humain. Cette activité n'est cependant pas sans inconvénient, car elle génère en parallèle de grandes quantités de « déchets » appelés « radicaux libres ». Ces radicaux libres sont nocifs pour la cellule, car ils attaquent la structure de plusieurs de ses constituants, particulièrement le matériel génétique (l'ADN), ce qui provoque des dommages considérables et accélère le vieillissement des tissus. Le cerveau semble être particulièrement vulnérable aux dommages causés par ces molécules réactives : des études montrent que la matière grise du cerveau peut se détériorer considérablement avec le temps, cette diminution causant divers troubles de mémoire et même une perte de fonctions cognitives.

FREINER LA PERTE DE MATIÈRE GRISE

On soupçonne depuis quelques années que l'activité physique régulière pourrait contrecarrer la détérioration du cer-



■ Marcher permet de ralentir le vieillissement du corps et de l'esprit.

veau causée par le vieillissement et ainsi contribuer au maintien des capacités intellectuelles⁽¹⁾. Pour tester cette hypothèse, des chercheurs américains ont suivi pendant neuf ans un groupe de personnes âgées de plus de 65 ans et examiné l'association existant entre leur niveau d'activité physique et le volume de matière grise cérébrale, tel que déterminé par imagerie par résonance magnétique (IRM). Les chercheurs ont observé que les personnes qui marchaient beaucoup, entre 10 et 15 km par semaine, avaient un volume de matière grise significativement plus important que celles qui marchaient moins de 10 km par semaine.⁽²⁾ Cet effet est particulièrement évident pour les régions préfrontale et temporale du cerveau, toutes deux connues pour être particulièrement susceptibles à la détérioration des fonctions cognitives associée au vieillissement.

L'augmentation du volume de ces régions a d'ailleurs un résultat spectaculaire sur le fonctionnement du cerveau : les chercheurs ont observé que les personnes les plus actives physiquement

étaient deux fois moins susceptibles de souffrir d'un déclin de leurs fonctions cognitives.

On estime que près de 70 % des personnes habitant les pays occidentaux font moins de 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour, une situation qui ne va pas en s'améliorant puisque les enfants actuels sont encore plus sédentaires que leurs parents.

Pourtant, l'exercice physique régulier joue un rôle capital dans le maintien d'une bonne santé, autant du point de vue physique que mental. En ce sens, même si elle est souvent négligée, la marche est sans doute la façon la plus simple et la plus économique de profiter des bienfaits de l'activité physique et, ainsi, de ralentir le vieillissement du corps... et de l'esprit.

(1) Hillman CH et coll. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci*, 2008; 9:58-65.

(2) Erickson KI et coll. Physical activity predicts gray matter volume in late adulthood: The Cardiovascular Health Study. *Neurology*, 2010; 75:1415-22.

RECETTE ANTICANCER

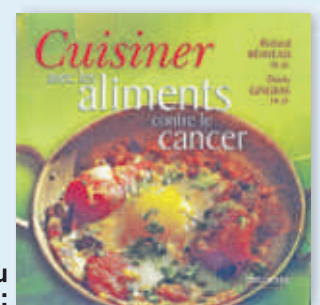
RATATOUILLE AUX PARFUMS DE PROVENCE

250 g	(1 1/4 tasse)	d'aubergines, en tranches
250 g	(1 1/4 tasse)	de courgettes, en tranches
4 c. à t.		de gros sel
		Un filet d'huile d'olive
200 g	(1 1/4 tasse)	d'oignons rouges, émincés
2 gousses		d'ail, hachées
240 g	(2 tasses)	de poivrons rouges, en dés
500 g	(3 1/3 tasses)	de tomates mûres, lavées, mondées et coupées en dés
12 feuilles		de basilic frais, hachées
4 branches		de thym frais
1 feuille		de laurier
		Sel et poivre du moulin

1. Mettre les aubergines et les courgettes dans une passoire. Saupoudrer avec le gros sel et laisser reposer 30 min pour faire dégorger.
2. Rincer les tranches à l'eau froide et bien éponger avec du papier essuie-tout. Couper les tranches en quartiers.
3. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir les oignons à feu moyen-vif.
4. Incorporer l'ail, les aubergines, les courgettes et les poivrons. Cuire quelques minutes pour attendrir les poivrons.
5. Ajouter les tomates et les fines herbes. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter à feu doux environ 30 min.

4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 30
DIFFICULTÉ : FACILE

JEAN-PIERRE CLOUTIER, CHEF PROPRIÉTAIRE DU CAFÉ-RESTAURANT DU MUSÉE À QUÉBEC



Tiré du livre :



Gagnez grâce à votre routine dentaire !

Utilisez les produits **Oral-B** et **Crest PRO-SANTÉ** tous les matins pour améliorer votre santé buccodentaire et ainsi obtenir un magnifique sourire éclatant.

Participez au concours **Saine routine gagnante** et courez la chance de gagner l'un des 10 ensembles **Oral-B** et **Crest Pro-Santé** d'une valeur approximative de 200 \$.
Pour vous inscrire, rendez-vous sur tva.canoe.ca.



Le dentifrice Crest Pro-Santé combat la carie et l'accumulation de tartre. Le rice-bouche multi-protection Crest Pro-Santé aide à prévenir la gingivite.