



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Un meilleur sommeil pour une meilleure mémoire



PHOTO FOTOLIA

■ Un style de vie actif, un repas du soir plus frugal et une réduction de la caféine peuvent contribuer à accroître la qualité du sommeil, peu importe l'âge.

**L**es troubles du sommeil sont très fréquents chez les personnes âgées et peuvent réduire substantiellement leur qualité de vie. Selon une recherche publiée récemment dans la prestigieuse revue *Nature Neurosciences*, cette diminution de la qualité du sommeil contribuerait également au déclin de la mémoire qui accompagne souvent le vieillissement.

Comme le veut le dicton, «la nuit porte conseil», et le sommeil est l'une des activités quotidiennes dont l'impact positif sur la santé est le plus sous-estimé. Dormir suffisamment n'est pas une «perte de temps», comme certains le pensent, mais plutôt un moment essentiel pour régénérer les réserves d'énergie du corps, stabiliser les émotions et assurer l'équilibre psychique.

En plus de ce rôle «réparateur», le sommeil joue aussi un rôle capital dans l'apprentissage. Par exemple, plusieurs études ont montré que les ondes cérébrales lentes (delta) générées pendant le sommeil profond permettent de transférer les souvenirs stockés à court terme dans l'hippocampe vers le cortex préfrontal, où ils seront mémorisés à plus long terme. Le vieux dicton «la nuit porte conseil» a donc véritablement une base biochimique et neurologique!

### CERVEAU VIEILLISSANT

Comme tous les organes du corps, le

cerveau subit de nombreuses transformations en vieillissant, notamment une perte graduelle des neurones qui peut mener à une diminution des capacités cérébrales. La plus commune est sans doute le déclin des fonctions cognitives, en particulier la détérioration de la mémoire, mais il y a aussi une diminution notable de l'activité des ondes cérébrales lentes responsables du sommeil profond.

Plusieurs personnes âgées éprouvent effectivement des difficultés à s'endormir et à dormir normalement, leur sommeil étant fragile et marqué de réveils fréquents. Y aurait-il un lien entre cette perte de la qualité du sommeil et le déclin des fonctions cognitives?

### DYSFONCTIONS CÉRÉBRALES

Pour répondre à cette question, une équipe de chercheurs a évalué la mémoire de 18 jeunes adultes âgés d'une vingtaine d'années et de 15 adultes âgés de 70 ans<sup>(1)</sup>. Avant d'aller au lit, les volontaires devaient mémoriser 120 paires de mots simples. Une fois endormis, leur activité cérébrale était enregistrée à l'aide d'un électroencéphalogramme (EEG). Après une nuit de sommeil complète, les chercheurs ont demandé aux participants d'énumérer les mots dont ils se souvenaient, pendant que l'activité des aires de leur cerveau était analysée en parallèle par résonance magnétique.

Les chercheurs ont tout d'abord observé que les personnes plus âgées réussissaient moins bien que les plus jeunes le test de mémoire, ce qui confirme le rôle du vieillissement dans la diminution des

capacités de mémorisation. Plus intéressant encore, ils ont remarqué que ces problèmes de mémoire étaient étroitement corrélés avec la qualité du sommeil : les personnes qui montraient une réduction marquée des ondes cérébrales lentes typiques du sommeil profond étaient celles dont la mémoire était la plus défaillante. Cette relation étroite entre le sommeil et la mémoire s'explique par la perte de cellules nerveuses dans le lobe frontal des personnes âgées : puisque les ondes lentes du sommeil profond sont générées par cette région du cerveau, la détérioration de ces neurones empêche le transfert des informations et leur stockage à plus long terme.

### MIEUX DORMIR

Plusieurs aspects du mode de vie peuvent cependant contribuer à maintenir un sommeil de qualité, même à des âges plus avancés.

Les personnes âgées qui ont un style de vie actif, par exemple en pratiquant régulièrement un exercice physique comme la marche, présentent moins de problèmes de sommeil que celles qui sont sédentaires. La réduction de la consommation de caféine ou d'alcool et l'élimination des repas copieux tard en soirée sont également des stratégies efficaces pour mieux dormir.

<sup>(1)</sup> B.A. Mander et coll. «Prefrontal atrophy, disrupted NREM slow waves and impaired hippocampal-dependent memory in aging». *Nature Neurosciences*. Publié en ligne le 27 janvier 2013.

## RECETTE ANTICANCER

### POULET SAUTÉ AUX ARACHIDES ET AU BASILIC

4 à 6 portions

500 g	(1 lb) de blancs (poitrines) de poulet, en fines languettes
2 c. à s.	de féculé de manioc (tapioca)
160 g	(1 tasse) de pois mange-tout (pois gourmands), équeutés et effilés
60 ml	(1/4 tasse) d'huile végétale
80 g	(1/2 tasse) d'oignons, en languettes
60 g	(1/2 tasse) de poivrons rouges, en languettes
2 c. à s.	de pâte de cari vert
4 c. à s.	de sauce de poisson (nuoc-mâm ou nam pla)
1 c. à s.	de cassonade ou de sucre roux
15 g	(1/2 tasse) de basilic frais, coupé finement
60 g	(1/2 tasse) d'arachides grillées, hachées

Servez ce poulet de préférence sur un lit de riz parfumé cuit à la vapeur.

1. Enrober les languettes de poulet de féculé et les plonger dans l'eau bouillante pendant 45 sec.
2. Dans une autre casserole, plonger les pois mange-tout dans l'eau bouillante pendant 1 min, égoutter et refroidir à l'eau froide pour arrêter la cuisson.
3. Chauffer le wok à feu vif, verser l'huile et cuire les oignons, les pois mange-tout, les poivrons et le poulet environ 10 min.
4. Incorporer la pâte de cari, la sauce de poisson, la cassonade, le basilic et la moitié des arachides. Bien remuer.
5. Garnir avec le reste des arachides et servir immédiatement.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

JEAN VACHON, CHEF ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre :

