

# Santé

# Du poisson POUR CONTRER LE DÉCLIN COGNITIF

**Une analyse par résonance magnétique vient de montrer que le cerveau des personnes qui consomment régulièrement du poisson contient plus de matière grise. Comme quoi nos mères avaient peut-être raison de dire que manger du poisson rend intelligent!**

Les centaines de milliards de neurones qui composent le cerveau humain sont une véritable merveille de l'évolution, un agencement d'une extrême complexité qui a fait de nous des «hommes savants» (*Homo sapiens*), capables de parler, de penser et d'inventer.

Ces fonctions cognitives peuvent néanmoins se détériorer avec le temps: la matière grise du cerveau consomme à elle seule près de 20% de tout l'oxygène utilisé par le corps humain et ce métabolisme génère de grandes quantités de radicaux libres, qui sont nocifs pour les cellules.

D'ailleurs, plusieurs études montrent que ce stress oxydatif peut causer une perte de «flexibilité» du cerveau au cours du vieillissement, en particulier au niveau de la mémoire et de la capacité de raisonnement.

En règle générale, ces légères diminutions des capacités cérébrales ne posent que peu de problèmes, mais il arrive que la perte des neurones devienne suffisamment importante pour causer un déclin cognitif qui aura d'importantes répercussions sur la qualité de vie des personnes atteintes.

## UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Comme pour l'ensemble des organes du corps, les habitudes de vie exercent une très grande influence sur la santé du cerveau. Par exemple, des études ont montré que l'obésité ou le diabète de type 2 sont associés à une hausse significative du risque de déclin cognitif, tandis que l'activité physique régulière diminue ce même risque.

L'alimentation semble aussi jouer un rôle important dans la conservation des fonctions cérébrales. La consommation régulière d'aliments riches en polyphénols, comme les petits fruits, le thé vert, le vin rouge, le chocolat noir ou encore l'épice indienne curcuma, a été associée à un risque réduit de troubles cognitifs et, dans certains cas, à une protection face à la maladie d'Alzheimer. Certaines études suggèrent que le type de protéines consommées pourrait aussi influencer sur le risque de déclin cognitif. Le régime méditerranéen, par exemple, basé sur la consommation régulière de poissons et de légumineuses au lieu des

viandes rouges, est associé à de meilleures fonctions cognitives et à une protection face à la maladie d'Alzheimer<sup>1</sup>.

## POISSON AU MENU

Pour mieux comprendre l'effet protecteur du poisson sur les fonctions cognitives, une équipe de scientifiques américains a examiné par résonance magnétique le cerveau de 260 volontaires âgés de 65 ans et plus<sup>2</sup>. Ils ont observé que les personnes qui mangeaient régulièrement du poisson (une fois par semaine) avaient un volume de matière grise plus important dans les régions du cerveau responsables de la mémoire (hausse de 4%) et de la cognition (hausse de 14%). Il est aussi intéressant de noter que ces augmentations de volume cérébral ne sont pas associées à la quantité d'oméga-3 présents dans l'organisme. Le plus important est donc de manger régulièrement du poisson, au moins une fois par semaine, quel que soit leur contenu en oméga-3.

Il n'y a plus de doute que nos gestes quotidiens puissent augmenter ou diminuer le risque de souffrir d'un déclin cognitif en vieillissant. En ce sens, l'adoption de saines habitudes de vie dès le début de l'âge adulte (absence de tabagisme, maintien d'un poids corporel normal, pratique régulière de l'activité physique), combinée à une alimentation riche en végétaux et en protéines dérivées de poissons, pourrait s'avérer un puissant moyen de contrer les troubles cognitifs qui surviennent à un âge plus avancé.

<sup>1</sup> Lourida I et coll. Mediterranean diet, cognitive function, and dementia: a systematic review. *Epidemiology*, 2013; 24: 479-89.

<sup>2</sup> Raji CA et coll. Regular fish consumption and age-related brain gray matter loss. *Am J Prev Med*, publié en ligne le 29 juillet 2014.



**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

PHOTO FOTOLIA



450-Implant  
1 800 263-DENT  
lucchause@me.com  
**DR LUC CHAUSSE**  
dentiste généraliste

**PERDU VOS DENTS? RETROUVEZ LE SOURIRE!  
GRÂCE AUX IMPLANTS DENTAIRES!**

**ALL-ON-4\***  
mandibulaire  
**40%**  
MOINS CHER!

Pour vos implants dentaires, fiez-vous à nos  
20 années de succès clinique.  
**drlucchause.com**

\* S'adresse aux personnes ayant perdu ou allant perdre toutes leurs dents à la mandibule inférieure. Coût régulier du concept de traitement All-on-4\*: \$24 000 et +.  
Coût à notre clinique: 14 400\$. Certains pré-requis cliniques s'appliquent.  
Le protocole de traitement All-on-4\* est une <sup>MC</sup> de Nobel Biocare Services AG.

Consultation et tomographie sans frais. Traitements déductibles d'impôt. Financement disponible.



JDM1842871

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.