



Des champignons BONS POUR LA MÉMOIRE

Une étude rapporte que les personnes âgées qui mangent régulièrement des champignons ont un risque diminué de moitié d'être touchées par des déficits cognitifs légers, comme les pertes de mémoire.

PERTE DE PERFORMANCE

Comme tous les organes du corps humain, la structure et le fonctionnement du cerveau se détériorent graduellement avec l'âge. Ce vieillissement est tout à fait normal et, dans la majorité des cas, n'a pas d'impacts majeurs sur la qualité de vie d'une personne. Dans certains cas, par contre, la diminution de la performance du cerveau peut devenir plus importante et mener à l'apparition de « déficits cognitifs légers », c'est-à-dire des épisodes où les fonctions cognitives sont subtilement altérées et causent des problèmes inhabituels de mémoire, d'attention, de langage ou des fonctions visuo-spatiales (orientation, conduite automobile, etc.). Avec le temps, ces déficits peuvent évoluer vers des pertes plus importantes des fonctions cognitives et, éventuellement, à l'apparition de démences. Avec le vieillissement de la population, cette détérioration de la santé cognitive risque d'avoir de graves conséquences: selon les estimations récentes faites par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), on prévoit que le nombre de personnes atteintes de démences pourrait tripler au cours des 30 prochaines années, avec des conséquences désastreuses pour la qualité de vie des personnes atteintes et de leurs proches (1).

PRÉVENIR LE DÉCLIN

Le rapport de l'OMS met l'accent sur l'importance de prévenir

l'apparition des démences par l'adoption d'un mode de vie sain, incluant notamment une activité physique régulière, le contrôle du poids corporel et une bonne alimentation (le régime méditerranéen, par exemple). Il est aussi intéressant de noter que plusieurs études suggèrent que certains aliments riches en polyphénols antioxydants et anti-inflammatoires (huile d'olive, chocolat noir, curcuma, bleuets) semblent exercer un effet positif sur les fonctions cérébrales, soulevant l'intéressante possibilité que l'inclusion de ces aliments aux habitudes alimentaires puisse bonifier le potentiel de neuroprotection associé à une saine alimentation. Même si une proportion des démences sont d'origine génétique et sont donc inévitables, il faut cependant être conscient qu'il est tout à fait possible de prévenir plusieurs d'entre elles par des modifications au mode de vie.

CHAMPIGNONS PROTECTEURS

Les champignons représentent une autre catégorie d'aliments qui pourraient contribuer à la prévention du déclin cognitif. Par exemple, des études ont rapporté que la consommation régulière de champignons était associée à une meilleure performance cognitive chez les Norvégiens âgés de 70-74 ans, de même qu'à une diminution significative (20 %) du risque de démence chez les Japonais âgés de 65 ans et plus.

Ce potentiel neuroprotectif des champignons est également mis en évidence par les résultats d'une étude récente réalisée à Singapour auprès de 663 personnes âgées de 60 ans

et plus (2). Comparativement aux personnes qui mangeaient rarement des champignons (moins d'une fois par semaine), celles qui en mangeaient régulièrement (2 portions ou plus par semaine) avaient 56 % moins de risque de présenter des déficits cognitifs légers comme des pertes de mémoire.

Comme le soulignent les auteurs, cet effet protecteur des champignons est biologiquement explicable. D'une part, les champignons contiennent plusieurs molécules spécifiques (héricones, érinacines, scabronines et dictyophorine) connues pour promouvoir la synthèse du facteur de croissance neuronal (NGF), une molécule impliquée dans la survie des neurones. D'autre part, les champignons sont une source très importante de L-ergothionéine (ET), une molécule qui possède une très forte activité antioxydante et qui peut s'accumuler au niveau du cerveau et protéger les neurones du stress oxydatif. D'ailleurs, une étude a montré que les taux de ET sont significativement diminués chez les personnes présentant un déficit cognitif léger, ce qui suggère qu'une carence

en ET pourrait représenter un facteur de risque de neurodégénération (3). En augmentant les niveaux de ET au niveau du cerveau, la consommation régulière de champignons pourrait donc prévenir ou à tout le moins atténuer les processus impliqués dans la détérioration des fonctions cognitives liée au vieillissement et son évolution vers les maladies neurodégénératives comme les démences.

(1) Organisation mondiale de la santé. Adopter un mode de vie sain aide à réduire le risque de démence (www.who.int).

(2) Feng et coll. The association between mushroom consumption and mild cognitive impairment: a community-based cross-sectional study in Singapore. *J. Alzheimer's Disease* 2019; 68 : 197-203.

(3) Cheah I et coll. Ergothioneine levels in an elderly population decrease with age and incidence of cognitive decline; a risk factor for neurodegeneration? *Biochem. Biophys. Res. Commun.* 2016; 478: 162-167.



PHOTOS ADOBE STOCK



Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale