

### L'activité physique muscle aussi le cerveau

La lutte contre la sédentarité est indispensable à plus d'un titre : « Après 65 ans, la fonte musculaire est importante, souligne le Dr Jean-Philippe David. Avoir une activité physique régulière est un moyen efficace de l'éviter. C'est aussi très utile chez les femmes pour lutter contre l'ostéoporose. En bougeant, les muscles sollicitent le squelette et participent ainsi à son renforcement. » En pratique, le gériatre préconise une heure d'activité physique au moins trois fois par semaine. « La marche en extérieur est sans doute la meilleure activité, car elle sollicite l'équilibre mais aussi la cognition. » Pour allier l'utile à l'agréable, on peut aussi opter pour des activités alter-

nant intensité modérée et élevée telles que la danse de salon, la randonnée en groupe, le Pilates en club de gym... Selon une étude de l'université de Poitiers (lire S. et A. n° 821, « Bouger améliore le cerveau »), l'augmentation du débit sanguin, de la plasticité synaptique du cerveau et du taux de catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine) serait notamment à l'origine de ces bienfaits. Pour le Dr Jean-Philippe David, toutes les activités ne se valent cependant pas : « La nage en piscine est adaptée pour entretenir les articulations et convient aux personnes en surpoids, mais elle ne sollicite pas assez l'esprit. Même problème avec le vélo d'appartement qui, de plus, ne fait pas assez travailler l'équilibre. »



« La marche en extérieur est sans doute la meilleure activité car elle sollicite l'équilibre mais aussi la cognition. »

Dr Jean-Philippe David, gériatre à l'hôpital Émile-Roux (Val-de-Marne).

L'activité physique doit aussi, en effet, faire le plus de bien possible à l'esprit en agissant sur la neurochimie cérébrale : de plus en plus d'études montrent qu'elle joue un rôle antidépresseur et antidouleur et freine l'apparition de maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer. Elle est ainsi un facteur essentiel de bonne santé psychique à ne pas négliger.

### Sociabilité et curiosité

Le cerveau se comporte comme un muscle : moins on s'en sert, plus il s'use. « Toute activité qui demande de la concentration et de la réflexion est utile à la bonne santé du cerveau », résume le Dr Jean-Philippe David. Il peut s'agir d'activités du quotidien, comme tester une nouvelle recette de cuisine, prévoir des travaux de bricolage ou de jardinage, lire... Mais il est aussi très important, pour freiner la perte cognitive liée à l'âge, de préserver une activité sociale : rencontrer des gens, échanger avec ses amis, se réunir en famille. On peut aussi pratiquer une activité bénévole dans une association ou faire des visites culturelles en groupe. Il est essentiel de ne pas perdre sa curiosité. L'âge ne doit pas empêcher de continuer à apprendre : découvrir une nouvelle langue ou se mettre à l'informatique par exemple (lire S. et A. n° 812, « On peut prévenir Alzheimer »). Il existe aujourd'hui une offre très importante pour ce type d'activités. Renseignez-vous auprès de votre mairie et/ou de votre Centre communal d'action sociale (CCAS) pour découvrir ce qui se passe près de chez vous. ■

Émilie Gillet ▶

## ALIMENTATION

### Protéines, épices et vitamine D

- Avec l'âge, l'un des principaux dangers est la fonte musculaire et la perte de force. Le problème, c'est qu'on a souvent tendance à réduire les apports en protéines dans l'alimentation alors que, justement, les besoins augmentent pour lutter contre cette perte de masse musculaire. Il faut donc veiller à consommer suffisamment de protéines, notamment les poissons riches en Oméga 3, à penser aux légumes et aux céréales. Selon une étude (Pasquid) menée sur 2000 personnes ayant suivi ce régime, le

risque de démence a en outre été diminué de 40 %.

- Goût et odorat deviennent naturellement moins sensibles avec l'âge. Attention à ne pas compenser en salant davantage : le sel favorise l'hypertension, principal facteur de risque des accidents cardio-vasculaires avec l'âge. Pour rehausser le goût, pensez aux épices et aux herbes aromatiques.

- Les seniors ressentent moins la soif mais les besoins en eau ne diminuent pas pour autant : il reste indispensable de boire 1,5 litre d'eau par jour.

- Environ 85 % des plus de 50 ans présentent un déficit en vitamine D : or, si elle est indispensable à la bonne santé du squelette (lutte contre l'ostéoporose) et des muscles, elle joue aussi un rôle essentiel dans le métabolisme global et notamment dans la lutte contre l'apparition de la maladie d'Alzheimer (risque multiplié par 2 chez des patients en déficit selon une étude parue en 2014). Mieux vaut donc réaliser un dosage sanguin, et envisager avec votre médecin traitant une supplémentation si nécessaire. ■ E. G.

**SI VOUS SOUHAITEZ REPRENDRE LE SPORT APRÈS 50 ANS**, parlez-en d'abord à votre médecin. Il vous prescrira peut-être quelques examens pour déterminer l'activité qui vous correspond le mieux.

**BONNE VUE, BONNE OÛÏE.** Porter des lunettes après 50 ans, cela ne gêne personne. Alors pourquoi se priver d'un appareil auditif ? D'autant que la perte progressive de l'audition due à l'âge accélère le déclin des fonctions cognitives (mémoire, attention, calcul, expression). Mais — bonne nouvelle ! — le port de prothèses peut ralentir cette perte, comme le suggère une étude chez 250 personnes, hommes et femmes, âgées de 55 ans environ au début de l'étude.

### NE PRENEZ PAS LES PROBLÈMES D'HYPERTENSION À LA LÉGÈRE.

Des études ont montré que son traitement réduisait de moitié le nombre de cas de démence chez des personnes de plus de 60 ans. Le diabète favorise aussi l'apparition de troubles cognitifs.