



Faire du sport, c'est bon aussi pour muscler son cerveau

Organisé du 21 au 27 mars, le Neurodon veut sensibiliser la population à la pratique physique contre le déclin cognitif

Santé

Après le Téléthon, le Neurodon Du 21 au 27 mars, la Fédération pour la recherche sur le cerveau (FRC) organise une campagne d'information et de sensibilisation pour la recherche sur le cerveau. Le Neurodon, qui ne bénéficie pas du soutien de la télévision, a récolté 10 millions d'euros depuis sa première édition, en 2000.

De plus en plus fréquentes, les maladies neurologiques et psychiatriques touchent à un moment ou un autre de leur vie

« un Français sur trois ou quatre », indique le professeur André Nieoullon, président de la Société des neurosciences.

La campagne met l'accent sur les bienfaits du sport. Connus pour la réduction des risques liés aux maladies cardiaques ou au diabète, ils le sont moins pour le retardement du déclin cognitif. « La pratique physique est fondamentale pour l'entretien du cerveau, à tout âge », explique Jacques Touchon, professeur de neurologie à la faculté de Montpellier et président du conseil scientifique de la FRC.

« Les exercices physiques sont

aussi efficaces pour la mémoire que le travail de mémoire lui-même. Autrement dit, courir fait autant de bien au cerveau qu'essayer de se remémorer des chiffres », estime Thierry Paillard – qui enseigne les sciences et techniques des activités physiques et sportives à l'université de Pau – sur la base d'une étude réalisée à Montpellier.

30 minutes de marche

« La pratique physique permet de limiter les effets délétères du vieillissement sur les fonctions physiologiques (cardio-vasculaire, respiratoire, cérébrale...) souvent affectées par le vieillissement », poursuit le professeur Paillard.

Une étude pilotée par Bruno Velas, chef du pôle de gérontologie au CHU de Toulouse, vient d'être lancée auprès de 1500 personnes de plus de 70 ans. Toutes se plaignent de leur mémoire, de perte d'autonomie et/ou de diminution de la vitesse de leur marche. L'objectif est de déterminer si une activité physique (30 minutes de marche par jour) couplée à la stimulation cognitive et à une alimentation spécifique peuvent prévenir le déclin de la mémoire.

« On a opté pour une alimenta-

tion la plus protectrice possible, de type régime méditerranéen avec beaucoup d'acides gras oméga 3 et de vitamines D, E... », précise le professeur Touchon. Les résultats de cette étude menée dans 13 villes seront connus dans trois ans.

En attendant, rappelle-t-il, « la question se pose du rôle toxique de l'environnement sur ces maladies ». Pour le directeur scientifique de l'institut du Cerveau et de la moelle épinière, Bertrand Fontaine, « les pesticides seraient un facteur dans certaines formes de maladies de Parkinson ». ■

Pascale Santi