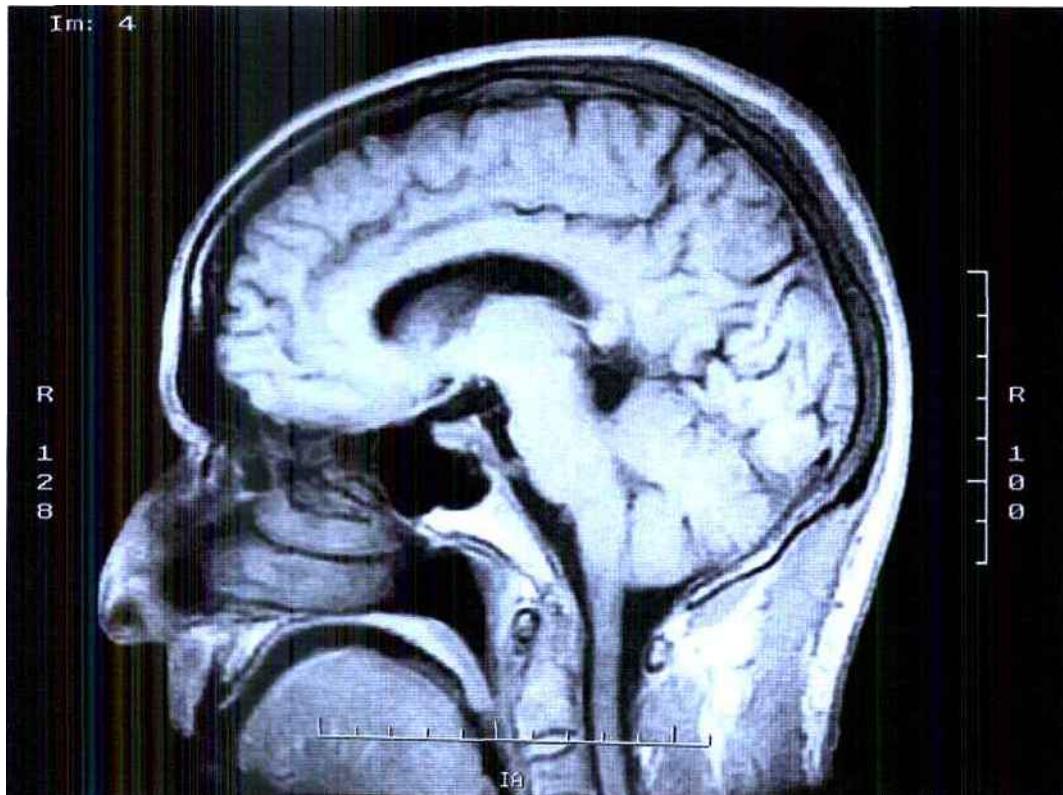




# Science



CGinspiration Fotolia

## Le cerveau s'améliore aussi avec l'âge

## Seniors Contrairement aux idées reçues, tout ne se dégingue pas en vieillissant.

**Geneviève Comby**

genevieve.comby@lematindimanche.ch

Inutile de le nier, les facultés mentales déclinent avec l'âge. La capacité de mémoriser de nouvelles informations, la rapidité et la flexibilité mentales, le pouvoir de concentration: tout cela devient moins performant. Physiquement, le cortex préfrontal et l'**hippocampe** rétrécissent. Le cerveau perd ainsi de 5 à 10% de son poids et 10% de son volume entre 50 et 80 ans. Inutile encore d'é luder le spectre de l'alzheimer. Avec l'âge, le risque de maladies dégénératives augmente. Pour autant, tout n'est pas noir pour les seniors. Loin de là.

Vieillir ne constitue pas qu'une accumulation de mauvaises nouvelles. Professeur de neuropsychiatrie cognitive néerlandais, André Aleman a décidé de mettre dans la balance tout ce qui, sur le plan cérébral, ne se dégingue pas, voire s'améliore. Il publie «Le bel âge du cerveau», aux Editions Autrement.

Parmi les bonnes nouvelles, sachez que la capacité de lecture et de compréhension des récits ne décline pas, «du moins en l'absence de problèmes de vue ou de concentration», rappelle le scientifique. La «connaissance du monde», à savoir ce qui relève de la culture générale, ou encore le «vocabulaire», soit la capacité de définir un mot avec ses propres termes, sont des compétences qui vont même en s'améliorant.

### Le névrotisme diminue

Selon André Aleman, les études montrent par ailleurs que l'image stéréotypée de la

personne âgée difficile et capricieuse ne colle pas à la réalité. «Au contraire, le névrotisme diminue avec l'âge», affirme-t-il. Dans l'ensemble, les seniors seraient d'humeur plus constante et moins irritables que les plus jeunes. L'âge neutralise les sentiments négatifs, du moins jusqu'à la septantaine. Ensuite, les gens redeviennent à nouveau plus perméables à ces soubresauts émotionnels, mais sans atteindre les niveaux observés chez les 20-40 ans.

Une meilleure capacité de gestion des conflits, une meilleure résistance au stress, voilà ce que l'on gagne donc en vieillissant. Les scanners cérébraux corroborent ces observations. Chez les septuagénaires, la partie antérieure du cerveau, celle qui permet d'envisager différemment une situation, est plus active. A l'inverse de l'amygdale, siège des émotions négatives. D'ailleurs, s'il est vrai que le nombre de dépressions augmente au-delà de 70 ans, elles seraient moins profondes que dans les tranches d'âge inférieures.

### Manger, bouger...

Il existe de grandes variations d'un individu à l'autre, des prédispositions génétiques, mais il est aussi possible d'agir pour préserver ses capacités cognitives malgré le temps qui passe. Par exemple, ne pas faire l'impasse sur la vitamine B12, que l'on retrouve notamment dans la viande de bœuf et le cabillaud, puisqu'il est démontré qu'une carence de ce type accroît le déclin mental au cours du vieillissement.

Mais le meilleur moyen de garder un cerveau en forme, reste... l'exercice physique! Eh oui, le sport freine la perte de matière grise (les cellules nerveuses) et blanche (les fibres nerveuses). Nagez, faites du vélo et vous oxygénerez vos méninges, ce qui libérera des facteurs de croissance favorisant la restauration de tissus cérébraux et la croissance de connexions neuronales. Même ceux qui ne s'y mettent qu'à 60 ans en tirent un bénéfice. ●

### L'hippocampe

Cette zone du cerveau, qui joue un rôle dans la mémoire et le stockage des informations, fait partie de régions les plus touchées par le vieillissement.

## Science Express

● **L'alcool** rend les hommes plus réceptifs aux sourires, selon une étude sur l'addiction à la boisson. Il serait un «lubrifiant» social plus efficace chez les hommes que chez les femmes. ● **Une nouvelle souche de virus de la grippe aviaire, le H5N6**, est apparue en Asie du Sud-Est, met en garde l'ONU. Malgré un cas humain, le risque de transmission à l'homme semble faible. ● eau de

notre Terre ne serait pas apparue avec le système solaire, mais serait plus ancienne et aurait été héritée de la glace de l'espace interstellaire.

● **Un robot renifleur** capable de progresser sous l'eau et de scanner les coques des navires, c'est le projet du Massachusetts Institute of Technology pour contrer l'ingéniosité des contrebandiers. ● **L'anthrax** intéresse des chercheurs américains

qui ont réussi à neutraliser ce bacille létal pour le transformer en vecteur d'anticancéreux inoffensif. ● **Le boson de Higgs**, vous n'y comprenez rien? Ecoutez-le! Pour ses 60 ans, le CERN vient de poster une vidéo (LHChamber Music) dans laquelle sept chercheurs interprètent une transposition musicale des données obtenues grâce au collisionneur de hadrons. Etonnamment... classique.

**«J'ai beaucoup souffert  
du divorce de mes parents.  
Mariée depuis peu, que dois-  
je faire pour que ça dure?»**

**Un couple qui dure,  
ça se construit à deux**



Ce qu'écrit notre correspondante est très émouvant. Elle raconte en détail le divorce de ses parents quand elle avait 9 ans. Sa difficulté à vivre entre deux êtres qui en étaient arrivés à se détester alors qu'elle les aimait tous les deux. Puis, petit à petit, la perte de contact avec son père qui lui a beaucoup manqué durant son adolescence. Elle poursuit en disant avoir une bonne estime d'elle-même mais «être décidée à ne pas faire vivre le même drame à ses enfants».

Il existe de nombreux livres qui traitent du sujet, des sites et forums sur Internet. Il en ressort cinq «règles» essentielles.

#### 1. Se respecter soi et l'autre

Respecter, c'est donner de l'attention, écouter, reconnaître l'autre dans ses particularités, voire dans sa culture. C'est le valoriser pour ce qu'il est, admirer ce qui est admirable chez lui. Se respecter, c'est honorer ses valeurs et ses limites personnelles plutôt que de faire des compromis qui, finalement, créent des tensions inutiles.

Tout cela se manifeste dans des détails du quotidien: respecter l'autre, c'est lui donner sa pleine attention quand il parle plutôt que pianoter sur son portable en disant «hem-

### Il n'y a pas plus tueur dans un couple que l'amour qui impose des conditions

hem», c'est éviter toute dévalorisation même quand ça paraît amusant («il n'a jamais su planter un clou!» «elle n'a aucun sens de l'orientation!»). Il s'agit aussi d'éviter de dire «c'est faux! ce n'est pas comme ça!» mais plutôt «chérie, moi j'ai une information différente».

#### 2. Communiquer

C'est souvent dans l'absence de communication ou les dysfonctionnements que se situent les problèmes de couple. Il s'agit d'écouter l'autre avec intérêt, de ne pas l'interrompre, de partager ce que l'on ressent et d'en prendre la responsabilité, de ne pas accuser le partenaire pour ses émotions. Personne ne peut nous «mettre en colère», c'est nous qui ressentons de la colère à propos d'une situation qui serait ressentie tout autrement par un autre.

Bien communiquer, c'est valider au lieu d'invalider. Si le mari dit en rentrant du travail «ma journée a été terrible», il a besoin d'entendre «est-ce que tu as envie d'en parler?» plutôt que «demain ça ira mieux, ça doit pas être si grave». Communiquer, c'est demander clairement plutôt que de manipuler, c'est exprimer autant sa gratitude, son amour, sa joie que ses difficultés.

#### 3. Aimer sans attente

L'amour est trop souvent conditionnel: «Je t'aime si... tu réponds à mes attentes, à mes désirs.» Il n'y a pas plus tueur dans

un couple! Aimer sans condition ne signifie pas que l'on accepte tout de l'autre, mais que l'on communique clairement et parfois que l'on accepte que l'autre soit autre, tout en continuant à l'aimer. L'autre n'est pas là pour répondre à mes attentes, mais pour que nous puissions devenir toujours plus qui nous sommes vraiment.

#### 4. Se connaître soi-même

Aimer véritablement ne peut exister que si l'on s'aime soi-même assez pour apprécier de passer du temps seul avec soi, pour trouver de la joie avec d'autres personnes et pour identifier ses peurs. L'harmonie d'un couple repose sur la capacité de reconnaître ce qui est bon et beau en soi pour vraiment voir ce qui est bon et beau en l'autre. Lorsque le partenaire est envisagé comme un remède à la solitude ou à un mal-être, ennuis et déceptions ne sont pas loin. Il vaut mieux faire du développement personnel avec un professionnel, à l'extérieur du couple.

#### 5. Croître ensemble

Cela signifie surmonter ensemble les obstacles, les difficultés, ouvrir son cœur toujours plus à l'autre, pouvoir lâcher-prise et pardonner. Croître ensemble, c'est aussi apprendre toujours plus à apprécier le d'être ensemble, échanger des gestes d'amour, faire des choses en commun, soutenir les projets et les rêves de l'autre. C'est aussi, peut-être, partager une démarche spirituelle. Et développer en harmonie son rôle de parents.

Il y a tant d'éléments qui entrent en jeu dans l'harmonie d'un couple: la dimension sexuelle, les relations avec les parents, les beaux-parents, la gestion de l'argent, le choix des amis, des loisirs, des engagements respectifs dans la société. Cependant, si les cinq points énoncés sont pris en considération, développés et que la persévérance, la fidélité, la loyauté et la générosité sont au rendez-vous, il y a de bonnes chances pour que le mariage dure dans la satisfaction mutuelle.

A vous, chère correspondante, nous souhaitons une très belle vie de couple, et à chacun de vous, amis lecteurs, une très belle semaine.

Avec la  
collaboration  
de Barbara Dobbs

#### A lire

«Réussir son couple», Christel Pettcollin, Ed. Jouvence.  
«60 clés pour réussir son couple», Dr Marie-Claude Gavard, Ed. Odile Jacob  
«Réussir son couple en 35 leçons», collectif, Ed. ESI.

#### Sur Internet

www.reussir-en-amour.com  
www.mon-couple-heureux.com