

Blogue santé CHIP du docteur Steven — L'exercice et le cerveau

Avez-vous l'impression que votre mémoire n'est plus ce qu'elle était? Au fur et à mesure que nous vieillissons, la plupart d'entre nous constatons une détérioration de notre capacité à se souvenir de noms, dates ou de l'endroit où on a mis notre portefeuille ou nos clés. Maintenant, pour la première fois, on a prouvé que l'exercice régulier pourrait constituer un traitement efficace pour retarder la perte de mémoire attribuable au vieillissement à laquelle la majorité d'entre nous sommes confrontés.

L'hippocampe est une partie du cerveau associée à la mémoire. Lors du processus de vieillissement, il a tendance à rétrécir ce qui est lié à une diminution de la mémoire et à un risque accru de démence ou de présenter des signes de la maladie d'Alzheimer. Par contre, l'hippocampe est généralement plus grand chez les adultes qui ont une meilleure forme physique alors que l'entraînement physique augmente l'apport de sang à cette région du cerveau.

Si on sait que les adultes qui ont une bonne forme physique bénéficient d'une meilleure circulation sanguine

au cerveau et présentent un risque plus faible de démence, on pourrait penser que le fait pour un individu d'augmenter son activité physique peut s'avérer un moyen simple de diminuer l'effet du vieillissement sur la mémoire. Enfin, un essai clinique aléatoire a fourni des preuves indéniables qui appuient cette théorie.

Kirk Erickson et coll. de l'Université de Pittsburgh ont récemment publié les résultats d'une étude qui démontrait clairement que parmi un groupe d'adultes dont l'âge moyen était 66 ans, un programme d'exercices aérobiques augmentait la taille de l'hippocampe ce qui entraînait une amélioration de la mémoire. Dans cette étude novatrice, 120 adultes ont été assignés au hasard à deux groupes. À l'un des groupes, on enseignait l'exercice aérobique trois fois par semaine pendant 40 minutes. Fait intéressant, le programme aérobique était identique à celui que nous offrons à CHIP, y compris le port du cardiofréquence-mètre pour s'assurer que les sujets s'entraînaient à une intensité suffisante. Le deuxième groupe, quant à lui, consacrait la même durée à faire des étirements.

Dans le groupe d'exercices aérobiques, après une année, on a observé une augmentation d'environ 2 % de la taille de l'hippocampe, inversant de façon évidente le processus de rétrécissement attribuable au vieillissement habituellement constaté. On a également observé que ces participants ont obtenu une meilleure note à un test de la mémoire donné. Pour ce qui est du groupe qui avait seulement fait des étirements régulièrement, comme prévu, on a observé une diminution de leurs notes au test de mémoire ainsi qu'une réduction de la taille de cette partie du cerveau.

Ces importantes découvertes montrent l'efficacité de l'entraînement aérobique sur la prévention du rétrécissement de l'hippocampe, processus associé à l'amélioration de la mémoire.

En conclusion...l'exercice est bon pour le cœur et excellent pour le cerveau!

Steven Grover, M.D., F.R.C.P.C.

<http://www.pnas.org/content/early/2011/01/25/1015950108.abstract>



Sélectionnez les programmes CHIP suivants et recevez un crédit de 100\$:

- o Or plus
- o Argent plus
- o Cancer plus
- o Renoncement au tabac plus
- o Programme autonome à domicile
- o Gradué plus



Pour en savoir plus sur les programmes CHIP, composez le 514-489-6630
Nous espérons vous voir bientôt!
www.chiprehab.com

Valide jusqu'au 31 mai 2011
Un coupon par personne. Non monnayable.