

Les 6 règles d'or pour que votre cerveau continue à produire de nouveaux neurones

A n'importe quel âge, votre cerveau a le pouvoir de fabriquer en permanence de nouveaux neurones. A condition de respecter quelques règles.

La production de nouveaux neurones ne s'arrête jamais. Des scientifiques ont observé que dans une région du cerveau impliquée dans la formation des souvenirs et la gestion des émotions – l'hippocampe -, les anciens neurones étaient remplacés par d'autres, nouvellement produits à partir de cellules souches.

Et chacun de nous aurait ce potentiel, quel que soit notre âge. Rassurant. Sauf que, d'après le Pr Pierre-Marie Lledo, qui s'est exprimé lors de la deuxième édition [du colloque S3 Odéon](#), les expériences chez les souris ont montré que cette capacité pouvait diminuer, voire même disparaître (en cas de stress) selon l'environnement.

Au contraire, dans un environnement adapté, la neurogenèse chez les rongeurs a été multipliée par trois en quelques semaines. Le directeur du département de neurosciences à l'institut Pasteur nous livre six principes à respecter pour conserver un cerveau jeune jusqu'à la fin de ses jours.

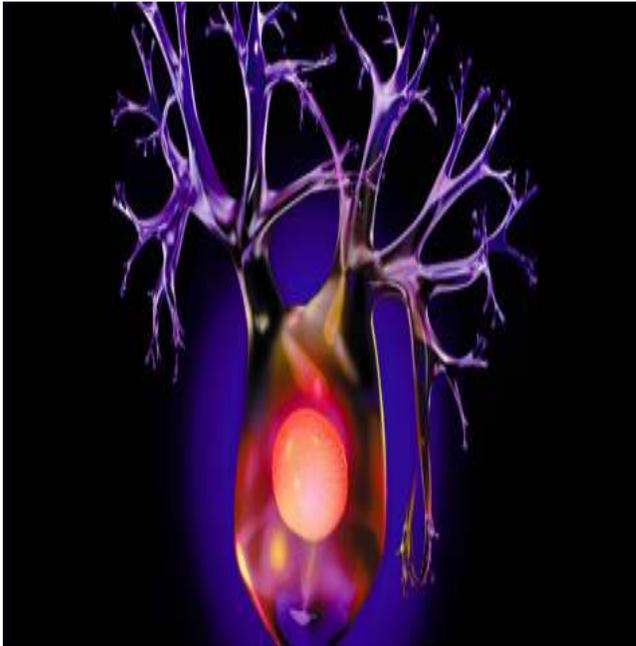
1. Fuir la routine

Le cerveau se nourrit du changement. En effet, la stimulation provoquée par le changement entraîne les cellules souches à produire de nouveaux neurones. Il faut, selon Pierre-Marie Lledo,

fuir la routine, « *respecter la libido sciendi, c'est-à-dire la soif de comprendre et d'apprendre* » .

2. Lutter contre l'infobésité

Le cerveau est malléable et l'information invite directement les circuits à se régénérer. En revanche, la question à se poser est : quelle information ? L'écosystème numérique dans lequel nous vivons entraîne une avalanche d'informations certes... Trop selon le médecin. « *L'information qui nous fait juste savoir est absolument délétère, et n'incite pas le cerveau à produire de nouveaux neurones. Bien au contraire, ce dernier, bombardé d'informations, est alors condamné à l'anxiété* » . Concrètement, il est indispensable de trier cette information : choisir l'utile, celle qui nous fait comprendre, et se débarrasser de la futile, celle qui nous fait juste savoir.



Représentation d'un neurone

©

3. Bannir anxiolytiques et somnifères

L'objectif des anxiolytiques et des somnifères est d'empêcher le cerveau, celui qui cherche à comprendre, de fonctionner. Leur

consommation permet de mettre le cerveau en « marche automatique ». Leur utilisation chronique est donc une entrave à la production de nouveaux neurones.

4. Bouger !

« Il nous faut lutter contre la sédentarité car la science nous dit que, en cas d'activité physique, les muscles produisent des substances chimiques (nommés facteurs trophiques) qui, par voie sanguine, viendront agir sur le cerveau et particulièrement sur la niche de cellules souches », explique le Pr Lledo. Il existe donc une corrélation directe entre activité musculaire et production de nouveaux neurones.

5. Cultiver l'altérité

Certaines parties de notre cerveau, que nous ne pouvons pas contrôler, ne sont engagées que lorsque ne nous sommes exposé à autrui. *« C'est ce qu'on appelle globalement le cerveau social, ajoute le médecin. Plus vous allez cultiver votre altérité, et plus vous allez soigner votre cerveau car il sera enclin à produire plus de nouveaux neurones »*.

6. Soigner le microbiote

Très récemment, les neurosciences, associées avec la microbiologie, ont montré qu'il y a une flore intestinale qui communique en permanence avec notre cerveau. Notre régime alimentaire a donc un rôle important : la consommation de fibres, un régime varié, incitent à la prolifération de certaines espèces bactériennes concourant justement à la prolifération de neurones. A l'inverse, une nourriture peu variée, riche en sucres, en graisses, favorise la prolifération d'espèces bactériennes qui ne permettront plus aux cellules de produire de nouveaux neurones, quel que soit l'âge.

Et le Pr Lledo de conclure sur une maxime de Goethe : *Traiter les gens comme s'ils étaient ce qu'ils devraient être et vous les aiderez à devenir ce qu'ils peuvent être*

: www.sciencesetavenir.fr/