

Bien vieillir

Marie-Noëlle Lanneval, psychologue clinicienne, psychanalyste, docteur en psychologie clinique.

Le vieillissement est un processus inscrit en chacun de nous dès la naissance. La vie que nous vivons est faite d'enrichissements, de pertes et c'est une expérience propre à chacun. L'incessant remodelage des circuits de neurones sera fonction de cette expérience vécue.

L'épaisseur du néocortex, le cerveau le plus récent, augmente de façon considérable jusqu'à 20 ans, par l'apprentissage, par l'expérience de la vie. On peut dire que le développement cérébral est achevé avant 25 ans : les principaux circuits sont stabilisés, le cerveau a atteint son pic de puissance. Mais au fur et à mesure de l'avancée en âge, il réduit son volume **car il subit une importante perte d'eau** : les neurones, avec leur corps cellulaire et leur prolongement (axone) rétrécissent et la densité des connexions synaptiques qui les relient entre eux, diminue. Les différentes parties du cerveau ne se réduisent cependant pas au même rythme et nombre d'activités permettent d'atténuer le déclin de certaines capacités de mémorisation.

Le processus du vieillissement est maintenant étudié d'une façon scientifique. Au fur et à mesure de l'avancée en âge le fonctionnement du cerveau devient moins souple, moins plastique, donc moins réactif, mais si son vieillissement est inéluctable il est possible de retarder le processus car les scientifiques ont découvert dans notre cerveau deux niches capables de fabriquer de nouveaux neurones. Cette neurogénèse survient sous l'effet de divers facteurs comme la création, l'apprentissage, l'exercice physique, le bien-être, la méditation, la musique, la lecture, les voyages... En un mot, c'est la variété des activités, et surtout celles que l'on aime qui comptent. Par contre le sudoku à longueur de journée ne vous apportera rien. Il faut également éviter l'ennui et entretenir ses sens car quand on voit moins bien ou qu'on entend moins bien, on s'isole.

A chaque nouvelle activité ou approfondissement de cette activité, le cerveau procède à l'encodage des informations qu'il reçoit, à leur stockage et à leur restitution, au besoin. Mémoire et apprentissage sont donc intimement liés et la mémoire est la trace qui reste des apprentissages. Et plus notre mémoire est performante plus nous engrangeons des connaissances. Elle n'est pas localisée et fait appel aux combinaisons de neurones dans toutes les aires du cerveau. Elle est une reconstruction neuronale.

On parle de MEMOIRES (au pluriel) car la mémorisation fait intervenir des structures différentes suivant le type d'information concerné et ce que l'on veut en faire. Il y a donc plusieurs mémoires et elles sont interconnectées entre elles pour travailler.

L'oubli est lié à une défaillance de l'encodage et de la récupération des informations. Le but est donc de favoriser un encodage plus profond et de fournir des indices de récupération qui faciliteront le rappel du souvenir.

Comment fonctionne le cerveau ?