



La docteure Anne-Claude Juillerat s'exprimera sur le vieillissement cérébral mercredi à Bulle

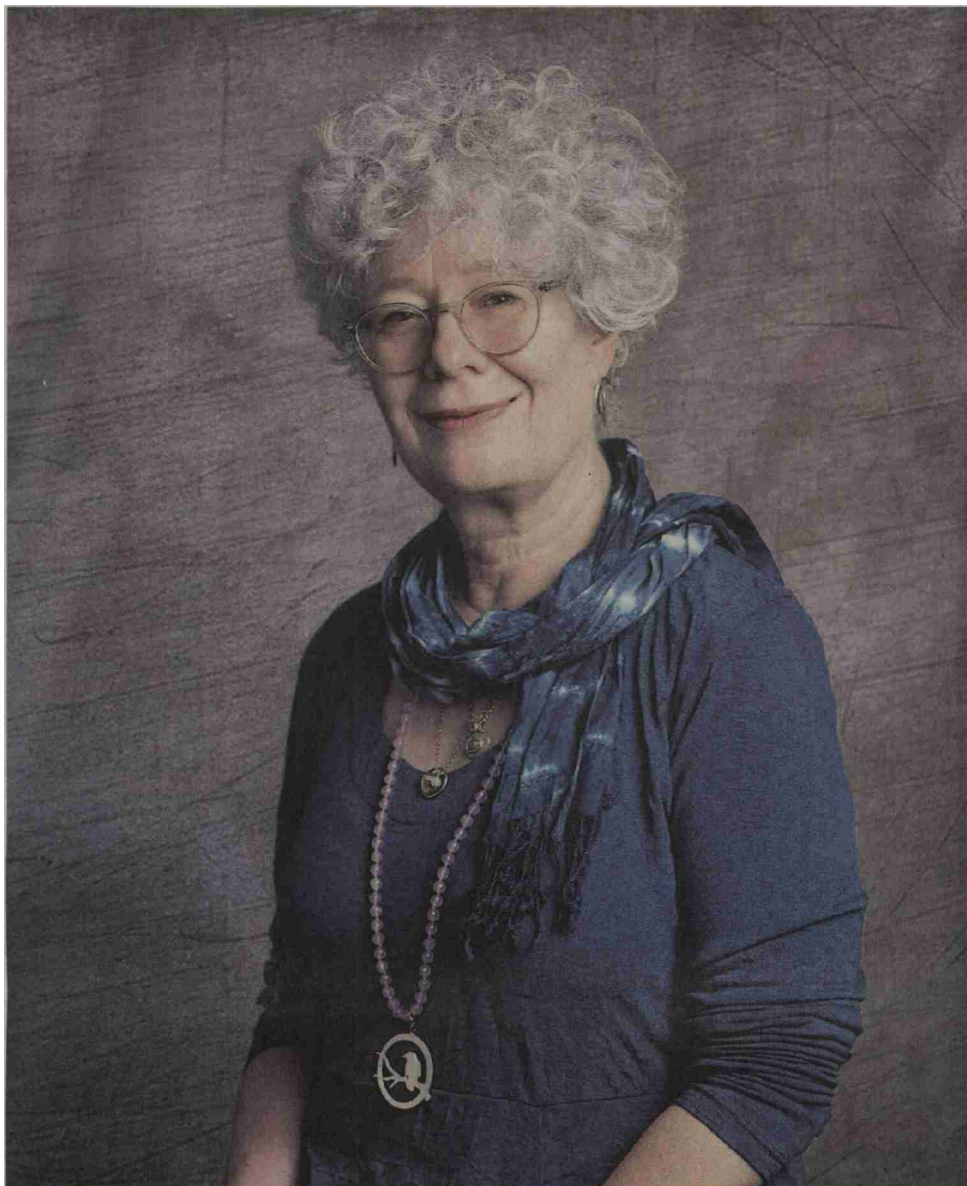
Ce cerveau qu'il faut bichonner

« STÉPHANE SANCHEZ

Vieillesse » « Vieillir est une chance, si l'on a les outils pour la saisir. » C'est en substance le message que la docteure en psychologie Anne-Claude Juillerat Van der Linden délivrera ce mercredi 10 avril, à Bulle, lors d'une conférence organisée par les Commissions seniors gruériennes et par le Réseau santé et social de la Gruyère. La spécialiste en neuropsychologie, chargée de cours à l'Université de Genève, sort du « discours dominant » et « pathologisant » sur le vieillissement cérébral. « Le cerveau s'use. Mais en se préparant, il est possible de réduire les effets néfastes du vieillissement cérébral », résume la quinquagénaire.

Pourquoi ne parlez-vous plus de maladie d'Alzheimer?

Anne-Claude Juillerat Van der Linden: Le discours dominant prétend qu'il y aurait une maladie spécifique, Alzheimer, caractérisée par des lésions cérébrales (des plaques séniles et des dégénérescences neurofibrillaires). On l'associe aussi à une atrophie de l'hippocampe (une structure très impliquée dans la mémorisation), à une diminution du métabolisme cérébral et à certains biomarqueurs anormaux dans le liquide céphalorachidien.



Pour la spécialiste en neuropsychologie Anne-Claude Juillerat Van der Linden, plusieurs facteurs maîtrisables permettent d'atténuer le risque de vieillissement cérébral problématique. Diane Bouchet

LA LIBERTÉ

La Liberté
1700 Fribourg
026/ 426 44 11
<https://www.laliberte.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 36'783
Parution: 6x/semaine



Page: 12
Surface: 80'008 mm²



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116

Référence: 91509849
Coupage Page: 2/3

Et qu'est-ce qui cloche, dans cette vision?

Le terme «Alzheimer» regroupe des profils et des évolutions très différentes en matière de mémoire, de langage, de gestualité, de reconnaissance des lieux ou des visages, ou encore de planification. Par ailleurs, les lésions dites typiques de la maladie d'Alzheimer peuvent être liées à d'autres causes, biologiques et psychologiques. A la fin des années 1990, des études ont montré que des personnes qui souffrent de dépression ou de stress chroniques peuvent présenter une atrophie de l'hippocampe. On leur disait pourtant qu'ils avaient «Alzheimer». De même, les biomarqueurs ne sont pas des prédicteurs absolus. «Alzheimer» regroupe donc des processus multiples et il n'est pas étonnant qu'aucun traitement ne marche vraiment. Je préfère parler de vieillissement cérébral problématique.

Mais quelle conséquence, en pratique?

Certains systèmes cérébraux (de mémoire par exemple) sont préservés et on peut les mobiliser pour optimiser l'autonomie. Par ailleurs, c'est admettre la complexité et ne pas enfermer dans l'étiquette dévastatrice du diagnostic d'Alzheimer. Derrière le vieillissement cérébral problématique se cachent de nombreux facteurs différents. Certains sont génétiques, mais beaucoup d'autres dépendent de nos expériences et comportements tout au long de notre vie. On peut agir pour les modifier.

Quels sont ces facteurs?

Sur le plan biologique, les risques classiques liés aux sys-

tèmes cardiovasculaire – diabète, hypertension, cholestérol – fragilisent le cerveau et favorisent la neurodégénérescence. Les troubles du sommeil aussi peuvent causer un vieillissement problématique du cerveau, qui n'élimine pas bien les déchets de l'activité cérébrale diurne.

Vous parlez aussi de facteurs psychologiques...

Il y a un risque accru pour les personnes qui ont vécu des traumatismes importants, qui ont par exemple perdu un parent avant l'adolescence (surtout la maman) ou qui ont vécu une enfance sans affection, ou encore qui ont connu des dépressions majeures. De même pour certains traits de personnalité, comme l'anxiété ou le fait de se focaliser sur ses performances négatives. Des médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs, neuroleptiques) augmentent aussi les risques, tout comme l'alcool ou le tabac.

On imagine que l'image de soi joue un rôle, non?

C'est fascinant. Des chercheurs ont séparé en deux groupes homogènes des personnes de 60 à 70 ans en parfaite santé. Le premier croyait participer à une étude sur les 20 à 70 ans, le second, sur les 60 à 100 ans. Les membres du premier groupe se sont eux-mêmes considérés comme «les vieux du groupe». Leurs résultats étaient 25% à 30% inférieurs à ceux du deuxième groupe, pourtant similaire. Cela a affecté leur performance de mémoire, de lecture, d'écriture, de raisonnement et même d'équilibre. Certains auraient même mérité un diagnostic d'Alzheimer, alors qu'ils étaient en parfaite santé. C'est

un phénomène de prophétie autoréalisatrice bien connu.

On dit parfois que le cerveau est un «muscle». A tort?

Disons que c'est un appareil connecté qu'il faut entretenir. Il est très important de rester curieux et d'apprendre toute sa vie, sans être monomaniaque. Le plus efficace, selon les études, consiste à avoir quatre activités différentes par semaine. Il faut seulement qu'elles soient variées et vous sortent un peu de votre zone de confort. A Lancy, on propose des concerts, des repas poétiques. Nous avons même vingt aînés qui font de la boxe thaïe. Si, si! Ça tisse aussi des liens et certains se redécouvrent et se revalorisent. Nous multiplions aussi les projets intergénérationnels, qui transforment de façon spectaculaire le regard des enfants sur les aînés – et sur la vieillesse. Se donner des défis, se sentir membre d'un groupe, c'est extrêmement protecteur. Mais ce n'est pas simple. On ne s'invente pas une vie de retraité si on n'y pense pas pendant quarante ans.

«Se sentir membre d'un groupe, c'est extrêmement protecteur»

Anne-Claude Juillerat
Van der Linden

Vous prêchez finalement pour une forme d'hygiène de vie...

Mais pas pour l'hygiénisme. Je dirais qu'il faut garder un équilibre relatif, où le plaisir a une



La Liberté
1700 Fribourg
026/ 426 44 11
<https://www.laliberte.ch/>

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 36'783
Parution: 6x/semaine



Page: 12
Surface: 80'008 mm²



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116
Référence: 91509849
Coupure Page: 3/3

place importante. La marche, par exemple, est une recommandation majeure. Mais il n'y a pas besoin de gravir le Moléson tous les jours. Simplement marcher 10 km répartis dans la semaine retarde de quatre ans le risque de perte d'autonomie. C'est significatif! La marche influence aussi le stress et la dépression.

Cela dit, il ne faudrait pas comprendre que chacun est totalement responsable de la qualité de son vieillissement. On ne choisit pas ses accidents, ses maladies ou sa situation socio-économique, par exemple. Pour certains facteurs, le pouvoir d'agir dépend aussi de la communauté et des politiques. Une autre forme de vieillissement passe aussi par une autre société. C'est le cas de l'accès à une alimentation saine, par exemple. »

➤ Conférence publique le 10 avril, de 19 à 21 h, aula du Cycle d'orientation, Bulle.