

Sur la piste du déclin cognitif

NEUROSCIENCES Chercheuses à Marseille, Caroline Chambon et Myriam Cayre embarquent avec leur équipe une centaine de volontaires dans un projet visant à dépister précocement le vieillissement du cerveau. Un enjeu crucial pour la société.

Des réflexes moins vifs, une mémoire moins alerte, de petits instants de confusion : avec les années, comme notre peau aura encaissé les effets du soleil, nos muscles ceux de la sédentarité, ou d'un travail physique harassant, notre cerveau, lui aussi, accuse le coup. La science l'a bien documenté, c'est vers 60 ans qu'il commence à nous présenter la note : "Jusque-là, le déclin cognitif est globalement le même pour tous, précise Caroline Chambon. Pour certaines personnes, cette dégradation va se poursuivre lentement toute la vie, mais pour d'autres en revanche, il y a un moment de chute bien documenté à la soixantaine."

À Marseille, sur le campus Saint-Charles, la spécialité de cette maîtresse de conférence en neurosciences cognitives est la réhabilitation sensorielle et cognitive pour des personnes ayant subi un trauma crânien, une opération du cerveau, un AVC... Cette expérience lui avait déjà enseigné qu'en raison de nos chemins de vie, nous ne sommes pas égaux dans ce combat pour la restauration de nos facultés cérébrales. Mais existe-t-il des "marqueurs prédictifs" de cette dété-

rioration de nos capacités? Depuis un an, avec Myriam Cayre, directrice de recherches au CNRS, c'est ce qu'elle essaie de confirmer. Un projet d'envergure : il s'agit de constituer une cohorte de volontaires, âgés de 50 à 60 ans, hommes et femmes de tous les milieux socio-professionnels, suivis durant dix ans, et de les soumettre pour commencer à deux séances de tests de capacité cognitive.

Capteurs et examen de la pupille

À l'aide de capteurs indolores fixés au crâne et grâce à l'étude de la dilatation des pupilles, on mesure l'effort fourni par les personnes pour répondre. "Nous allons être attentifs à la mémoire de travail, poursuit Caroline Chambon. C'est celle que vous êtes en ce moment en train d'utiliser : vous m'écoutez, vous prenez des notes et synthétisez ce que vous écrivez. Ou bien vous conduisez, vous recherchez une adresse, tout en maintenant votre attention dans la circulation. Ce type de sous-mémoire, on l'utilise en permanence dans nos journées." Les chercheuses vont aussi tester la faculté d'inhibition, c'est-à-dire la capacité à "rester focus" sur une tâche malgré l'activité alentour, typiquement ce à quoi est soumis



Les chercheuses marseillaises Caroline Chambon et Myriam Cayre. /PHOTO DAVID ROSSI

60 ans, c'est l'âge où notre cerveau nous présente la note.

un individu dans un open-space. Enfin, la flexibilité, c'est-à-dire la capacité à sortir de cette même attention focalisée en fonction de ce qui se passe autour de nous, "être concentré et actif", sera également étudiée. "Ce qu'on a tendance à observer sur nos pre-

miers participants, pointe Myriam Cayre, c'est que certains privilégient la rapidité au détriment de la justesse, quand d'autres seront moins rapides et favoriseront l'exactitude." Comparées à celles d'un autre groupe, de vingtenaires cette fois, les performances des vo-

lontaires plus âgées sont nettes : "Un groupe atteint 64% de bonnes réponses, une performance similaire à celle des jeunes, quand l'autre groupe est à 33%."

Tout l'intérêt de ce projet est, en détectant précocement les premiers signes du déclin cognitif, d'agir sans attendre pour booster le cerveau, lui proposer un entraînement comme on le ferait de séances de kinésithérapie pour le corps. "C'est la bonne nouvelle, sourit Caroline Chambon. On peut vraiment lutter contre cet affaiblissement et améliorer ainsi la future qualité de vie des personnes, le maintien plus long de leur autonomie et même avoir un effet protecteur contre l'apparition d'un Alzheimer, par exemple." Chacun peut, au quotidien, et quel que soit son âge, travailler à stimuler son cerveau : cultiver ses interactions sociales, lire, faire des mots croisés, pratiquer des loisirs divers, danser, sortir, "il n'est jamais trop tard", promettent les chercheuses.

Delphine TANGUY
dtanguy@laprovence.com

Pour devenir volontaire dans le projet de recherche : avoir de 50 à 60 ans, et écrire à effort.cognitif@gmail.com. À noter que les participants reçoivent une contrepartie financière de 40€.

302217

4645 1A-02 LA POSTE
30-06-23. LW FRANCE

Chère mami
ici il fait l'ô. Bizou
Zoé

Brigitte LEFÈVRE
13 Lot. Vergers de...
83110 SANARY

Retrouvez l'émotion des écrits qui restent.
ENVOYEZ DES CARTES POSTALES

LA POSTE

La Poste - Sa au capital de 5 203 225 816 € - 350 000 000 RCS Paris - Siège social : 9, rue du Colonel Perrin, 75015 Paris - BEC - HAVAS PARIS