

**Bonnes résolutions de la rentrée : faut-il faire du « neurobic » pour se muscler les neurones ou y a-t-il une meilleure façon de favoriser le « bien- vieillir » de notre cerveau ?**

André Malraux aurait déclaré que le XXI<sup>e</sup> siècle serait spirituel ou ne serait pas, mais ce début de millénaire semble surtout gouverné par la « neuroculture » : une approche selon laquelle il serait possible de comprendre nos comportements, nos croyances, nos compétences, à partir de leurs seules bases cérébrales – par ailleurs explorées par des outils d'imagerie de plus en plus sophistiqués. La neuroculture fait aussi espérer en la possibilité de traiter, protéger, stimuler ou optimiser les capacités intellectuelles du cerveau, organe suprême, ce qui aurait alors pour effet d'améliorer la condition humaine : on voit ainsi exploser les ventes de neurostimulants, mais aussi de programmes et de dispositifs pour faire du « neurobic » (entraîner ses neurones et se muscler l'intellect), comme d'autres font de l'aérobic pour améliorer leur système cardio-vasculaire et leur capacité pulmonaire. On soulignera au passage qu'un tel projet s'inscrit bien dans la vision d'une société centrée sur le rendement, la compétitivité et l'individualisme, souvent au détriment de la compassion ou de la solidarité.

Dans une telle société, l'efficacité de la mémoire est naturellement considérée comme un facteur social indispensable ; du coup, les difficultés de mémoire vont être perçues comme indicatrices du passage vers une vieillesse faite de déclin et de dépendance, à l'opposé de l'individu compétent et efficace qui est tant valorisé...

Heureusement, certains scientifiques renommés montrent en quoi -et pourquoi- il importe de se détacher de cette « neuroculture » et de la médicalisation du vieillissement cérébral- qu'elle induit. Il est d'abord bien établi que notre vie psychique est l'aboutissement extrêmement complexe de nos apprentissages individuels, de notre trajectoire de vie, du monde et des conditions dans lesquels on vit ! Par ailleurs, l'histoire de la médecine montre que bien des épidémies ou maladies graves ont régressé à la suite d'évolutions sociétales ou culturelles. Ces évolutions incluent, entre autres, l'amélioration des conditions sociales, la qualité de l'alimentation ou encore des changements dans le style de vie. En d'autres termes, certaines maladies sont liées à des dysfonctionnements de la société et des progrès acquis sur le plan sanitaire ou social (éducation, intégration...) peuvent contribuer significativement à les faire diminuer.

En ce qui concerne plus spécifiquement le vieillissement cérébral et les problèmes de mémoire, d'attention, etc., qui y sont associés (les « défis intellectuels » auxquels les personnes âgées sont confrontés), il apparaît clairement qu'ils sont influencés en partie par des aspects liés à la santé physique, mais aussi par des aspects sociaux, environnementaux et culturels. Une étude récente a d'ailleurs montré que la population âgée d'une île de la région de Stockholm a vu son état de « santé intellectuelle » s'améliorer en une vingtaine d'années, avec pour explication que cette amélioration était liée à la réduction de multiples facteurs de risque vasculaire, à l'élévation du niveau d'éducation, à un accès plus grand à des emplois et à des loisirs stimulants sur le plan intellectuel et à une augmentation de l'activité physique !

Revenons-en maintenant aux « défis intellectuels » de l'âge mentionnés plus haut : l'intérêt d'un défi, c'est qu'il se relève et qu'il peut même, dans certains cas, être stimulant. Alors que la population âgée s'accroît sous nos latitudes, le défi que nous (et nos pouvoirs publics) devons relever est clairement celui de s'affranchir de l'approche « neuroculturelle » pour promouvoir plutôt, et conjointement, les actions sociales, environnementales et de santé publique qui permettront de favoriser notre vieillissement cérébral.

Il s'agit aussi de concevoir une société « personnes âgées admises », y compris quand elles ont des faiblesses. Défendre une autre manière d'aborder le vieillissement cérébral, c'est aussi s'engager pour un autre type de société, dans laquelle chaque personne a sa place et son importance, quel que soit son âge !

Anne-Claude Juillerat Van der Linden

Dre en psychologie, présidente de VIVA