

Communiqué de presse

Que faire, lorsque les cellules grises défontent ?

Les oublis ne sont pas une question d'âge – même la mémoire des plus jeunes les trahit parfois. Les causes de ces défaillances peuvent être multiples. Oublier un nom ou un rendez-vous est parfaitement banal et nous est déjà arrivé à tous. Le fait est qu'avec l'âge, notre cerveau perd de son potentiel. Un processus insidieux qui débute à la cinquantaine. Et les personnes atteintes de sclérose en plaques sont particulièrement exposées à des troubles d'ordre cognitif à un âge encore jeune.

L'apport d'énergie au cerveau diminue avec l'âge

Les cellules nerveuses de notre cerveau sont sollicitées en permanence. Mais pour rester performantes, elles ont besoin d'un approvisionnement constant en énergie. Or au cours de la vie, les mitochondries, les « centrales énergétiques » des cellules, perdent progressivement de leur vigueur. Les cellules sont alors moins bien approvisionnées en énergie dont elles ont pourtant besoin pour fonctionner de manière irréprochable.

Conséquence directe, la transmission des informations entre les cellules nerveuses devient plus lente et la capacité de réaction et de mémorisation diminue. Ce processus passe généralement inaperçu. « Ce n'est que vers le milieu de la cinquantaine que nous devons fournir plus d'efforts pour nous concentrer. Un phénomène qui se traduit aussi au niveau de la résistance et de l'équilibre de notre psychisme », explique le professeur Pasquale Calabrese du département de neurosciences de l'Université de Bâle. En effet, les personnes souffrant de SEP présentent souvent des troubles de la mémoire à un âge encore jeune.

Quand les jeunes adultes souffrent de troubles cognitifs

La sclérose en plaques (SEP) est avant tout une maladie du cerveau. En tant que telle, elle affecte non seulement la motricité, mais aussi les fonctions cognitives. Cette notion regroupe les aspects de perception, d'attention et de mémorisation ainsi que la capacité de déduction,

la faculté de jugement, la pensée analytique ainsi que la planification et la résolution de problèmes. « 50% des patients SEP présentent des troubles de la mémoire qui affectent en particulier la mémoire de travail, soit la capacité de traiter en parallèle plusieurs informations dans le but de les enregistrer. En fin de compte, il s'agit de la performance de traitement des informations », explique le professeur Calabrese. Il ajoute que 80% des patients contractent la maladie entre l'âge de 20 ans et l'âge de 40 ans. « Cette période de la vie coïncide avec l'établissement sur le plan psychosocial. Les facultés cognitives sont essentielles non seulement dans la vie professionnelle, mais aussi pour les activités sociales et donc la qualité de vie des patients, conclut le professeur Calabrese. Etant donné que les troubles cognitifs peuvent apparaître déjà à un stade précoce de la maladie et qu'ils affectent considérablement le quotidien des patients, je recommande systématiquement un examen neuropsychologique pour toutes les personnes atteintes de sclérose en plaques. Des tests psychométriques standardisés permettent aujourd'hui d'évaluer les facultés de manière assez objective. » Même si la recherche s'est consacrée de plus en plus à ce sujet crucial au cours des dernières années, les personnes concernées n'ont souvent pas accès, hormis dans certains centres spécialisés, à l'offre neuropsychologique existant en matière de diagnostic, de thérapie et de conseil.

Comment entraîner efficacement notre cerveau

Les scientifiques ont confirmé récemment que le cerveau, et donc les capacités cognitives, peuvent être entraînés. Ce constat vaut pour nous tous, que nous soyons malades chroniques ou en bonne santé, jeunes ou vieux. Mais quels sont les exercices cognitifs utiles ? Divers produits de jogging du cerveau promettent d'améliorer la capacité de mémoire. Le professeur Calabrese nuance toutefois que l'on ne saurait se contenter d'apprendre par cœur. De même, il est peu convaincu de l'utilité d'autres activités, comme les mots croisés, considérées communément comme un entraînement pour la mémoire. « Remplir les cases est un processus automatisé qui sollicite pas les fonctions de contrôle du cerveau. » En revanche, d'autres exercices simples sont utiles : « Refaites mentalement le chemin du travail à l'envers : que voyez-vous, dans quel ordre se présentent les rues ? Un entraînement de 10 minutes par jour est déjà efficace ».

Le professeur Pasquale Calabrese, neuropsychologue et psychothérapeute, enseigne depuis 2008 à l'Institut de psychologie de l'Université de Bâle en qualité de professeur en neurosciences.

Sclérose en plaques

La sclérose en plaques (SEP) est l'une des maladies inflammatoires chroniques du système nerveux central (CNS) les plus courantes ; en dépit d'importants efforts déployés en termes de recherche, son origine n'a pas encore été trouvée. Avec l'épilepsie, elle est l'une des maladies neurologiques les plus fréquentes chez les jeunes adultes et son impact socio-médical est considérable. Dans les cas de sclérose en plaques, de multiples foyers inflammatoires de démyélinisation se forment dans la substance blanche du cerveau et de la moelle épinière, probablement sous l'attaque des cellules immunitaires sur les gaines de myéline entourant les fibres nerveuses. Ces foyers de démyélinisation pouvant survenir dans l'ensemble du SNC, la sclérose en plaques peut provoquer quasiment tout type de symptôme neurologique. Les symptômes typiques d'une SEP au stade précoce sont, pour le type le plus fréquent, soit le type rémittent (par poussées), des paralysies, des troubles de la sensibilité ainsi que des troubles de la vision. D'autres symptômes fréquents sont le « syndrome de fatigue chronique », de même que des troubles d'ordre cognitif et psychiatrique. Il n'est possible à ce jour ni de guérir ni de prévenir l'apparition de la sclérose en plaques, mais les thérapies et les mesures de soins se sont fortement améliorées ces dernières années, ce qui augmente les chances des malades de mener une vie active tant sur le plan privé que professionnel.

Plus d'informations et interviews :

Marina Kirschbaumer

m.kirschbaumer@gremlichfatzter.ch

Tél. 044 227 11 18