SANTE

Notre mode de vie fondamental pour notre cerveau

La 25e édition de la Semaine du Cerveau a eu lieu mi-mars. Dans le cadre de cet évènement coordonné par la Société des Neurosciences qui se déroule dans une centaine de pays, le CHPG avait organisé plusieurs conférences. Parmi les orateurs, le docteur Pierre Garcia. Cet anesthésiste s'exprime dans l'entretien qui suit sur l'importance du style de vie et les mécanismes épigénétiques.

2 avril 2023, 07h33

Vous êtes intervenu sur l'importance du mode de vie et d'une bonne nutrition pour le cerveau, pouvez-vous nous donner quelques précisions ?

Le style de vie et la nutrition sont d'une importance capitale pour notre cerveau dans le sens où ils sont impliqués dans les voies de protection et de régénération neuronale. La façon dont nous vivons, la sédentarité, la qualité du sommeil, le stress quotidien et la pollution (atmosphérique et cosmétique) ont une action négative sur le fonctionnement du cerveau et provoquent une inflammation, appelée neuro-inflammation. Le tube digestif et ses bactéries (microbiote intestinal) peuvent aggraver ce phénomène. En effet, selon ce que nous mangeons, nos intestins peuvent être la source d'une nouvelle étape dans la neuro-inflammation. Les études scientifiques actuelles sont nombreuses sur le sujet incriminant le rôle de ces bactéries sur nos humeurs, notre sensibilité au stress et leur lien avec les maladies dégénératives cérébrales. Vous l'aurez compris, un régime riche occidental, de type fast-food, ou riche en sucres rapides et graisses industriels, développe des bactéries peu salutaires pour notre cher cerveau. A l'inverse, le régime méditerranéen et asiatique, riche en légumes et fruits frais, comportant moins de viande et plus riche en poissons, huile d'olive, thé et soja ont montré des effets protecteurs sur les bonnes bactéries qui diminuent notre neuro-inflammation. Elles sécrètent aussi des substances antidépressives et communiquent directement avec le cerveau par un système nerveux, véritable autoroute de communication que l'on nomme l'axe cerveau-intestin. C'est la raison pour laquelle le ventre est aussi appelé notre deuxième cerveau.

Vous évoquez aussi les mécanismes épigénétiques, quel impact ?

Les mécanismes épigénétiques sont l'objet d'une avancée spectaculaire dans la compréhension de la survenue des maladies en général, et dans les processus de vieillissement, dont les pathologies neurodégénératives. Qu'est-ce que l'épigénétique ? C'est la façon dont nos gènes, issus de nos parents, sont exprimés au niveau de nos chromosomes. Les gènes codant pour nos fonctions vitales ne représentent qu'environ 2%, alors que les 98% restants sont dédiés à la régulation du fonctionnement de ces 2%. En clair, notre façon de vivre et de manger va déposer des étiquettes chimiques sur nos gènes donnant l'ordre de les exprimer ou de les mettre au silence. Le sport, le jeun, la nutrition anti-inflammatoire comme le régime méditerranéen, le sommeil réparateur vont exprimer des gènes salvateurs pour la santé et le vieillissement. *A contrario*, l'alcool en excès, le tabac, la pollution, le peu d'activité physique et la privation de sommeil, ainsi que les régimes alimentaires pauvres en légumes ou fruits, vitamines et fibres, vont exprimer des gènes sources d'inflammation, de vieillissement accéléré et de cancers. Nous pouvons aujourd'hui, en mesurant ces marques épigénétiques, décrire un âge biologique, qui pourra être supérieur ou inférieur à votre âge civil. Ces marques chimiques sont réversibles, il faut le souligner, en changeant notre mode de vie.

Plus généralement vous insistez sur la nécessité de prendre soin de son cerveau, c'est *a priori* une évidence mais on n'y est pas toujours sensibilisé, pourquoi et comment ?

Il faut sensibiliser les personnes à prendre soin de leur cerveau car c'est aussi prendre soin de leur santé en général et de limiter les impacts du vieillissement. L'espérance de vie en bonne santé, sans handicap, est de l'ordre de 64 ans, en moyennant femmes et hommes, et l'espérance de vie totale est respectivement de 85 et 79 ans. Bien vieillir, garder ses capacités physiques et intellectuelles sont fondamentales pour notre bien-être et aussi par le coût socio-économique qui peut en résulter. Cet objectif nécessite une adaptation de notre mode de vie dans une époque qui nous pousse vers la sédentarisation, la consommation de produits alimentaires industriels et les comportements multiples sources de plaisir. S'occuper de sa santé et de son cerveau n'est pas incompatible aujourd'hui, mais nécessite une vision plus juste de nous et de notre environnement qui nous façonne en permanence par les mécanismes épigénétiques. La physio-nutrition et l'épigénétique sont le futur de la prévention et de l'accompagnement de toutes les pathologies dites de civilisation. Ces thérapies dite "médecine complémentaire" sont largement validées par la science aujourd'hui et feront partie intégrante de la prise en charge des patients comme toutes les autres prescriptions médicales.

Propos recueillis par Noël METTEY