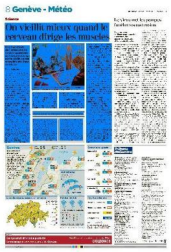
Date: 25.03.2020

Tribune de Genève

Tribune de Genève
1204 Genève
022/ 322 40 00
https://www.tdg.ch/

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 31'282
Parution: 6x/semaine



Page: 8
Surface: 39'926 mm²

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116

Référence: 76753948
Coupure Page: 1/2

On vieillit mieux quand le cerveau dirige les muscles

Jouer à des jeux de société (ici le Scrabble), par exemple, permet de travailler ses facultés cognitives. HÉLOÏSE MARET

Des chercheurs de l'Université de Genève apportent un nouvel éclairage sur le déclin de nos capacités dès l'âge de 50 ans

Xavier Lafargue

Mauvaise nouvelle pour les quinquagénaires et plus: dès l'âge de 50 ans, nos capacités tant cognitives que physiques déclinent inéluctablement! Bon, ça, on le savait déjà. On sait aussi que l'on peut freiner cette décroissance. En faisant du sport? En stimulant sa vivacité d'esprit? Un peu des deux. Mais qui influe le plus sur l'autre: le cerveau ou le muscle? Une nouvelle étude démontre que contrairement à ce que l'on croyait, le rôle du cerveau est prépondérant.

Plus de 100 000 individus

Depuis plusieurs années, la littérature scientifique s'intéresse à l'impact de l'activité physique sur les aptitudes cognitives. D'anciennes études postulent que c'est la première qui prévient le déclin des secondes.

«Mais ces recherches ne raconteraient-elles qu'une moitié de l'histoire? interroge Boris Cheval, chercheur au Centre interfacultaire en sciences affectives (CISA) de l'Université de Genève (UNIGE). C'est ce que de récentes études suggèrent, puisqu'elles démontrent que notre cerveau est mis à contribution quand il s'agit de s'engager dans une activité physique. Et c'est ce que nous avons voulu vérifier.»

Pour y parvenir, des scientifiques de l'UNIGE et du Pôle de recherche national PRN Lives *(lire encadré)* ont utilisé la base de données socio-économique européenne de l'enquête SHARE. «Tous les deux ans, les capacités cognitives et le niveau d'activité physique de 105 206 adultes âgés de 50 à 90 ans ont été testés sur une période de douze ans», explique Matthieu Boisgontier, chercheur au PRN Lives. Quelque 4090 Suisses figurent dans cette base de données. Les capacités cognitives étaient mesurées par un test de fluence verbale (nommer le plus d'animaux possible en soixante secondes) et de mémoire (mémoriser 10 mots et les réciter plus tard). L'activité physique, elle, était mesurée sur une échelle de 1 («jamais») à 4 («plus d'une fois par semaine»).

Les chercheurs ont ensuite utilisé ces données dans trois modèles statistiques: dans le premier, ils regardaient si l'activité physique prédisait le changement des aptitudes cognitives au cours du temps. Dans le deuxième, si les aptitudes cognitives prédisaient le changement de l'activité physique. Dans le dernier, ils testaient de manière bidirectionnelle ces deux possibilités. «Grâce à un indice statistique, nous avons constaté que le deuxième modèle

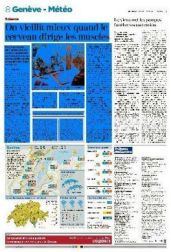
ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch

Date: 25.03.2020

Tribune de Genève

Tribune de Genève
1204 Genève
022/ 322 40 00
https://www.tdg.ch/

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 31'282
Parution: 6x/semaine



Page: 8
Surface: 39'926 mm²

Ordre: 1094772
N° de thème: 377.116

Référence: 76753948
Coupure Page: 2/2

était celui qui s'ajustait le plus précisément aux données des participants», se réjouit Boris Cheval.

Un cercle vertueux

En clair, cette étude, dont les résultats ont été publiés dans la revue «Health Psychology», démontre que ce sont principalement les capacités cognitives qui influent sur l'activité physique, et non l'inverse. «Évidemment, il s'agit d'un cercle vertueux, l'activité physique influence aussi nos aptitudes cérébrales», note Matthieu Boisgontier. Mais à la lumière de cette recherche, «elle le fait dans une moindre mesure».

«Cela renforce notre théorie qui postule que le cerveau doit fournir un véritable effort pour sortir de la sédentarité, ajoute Boris Cheval, et que c'est bel et bien en travaillant sur les capacités cognitives que l'activité physique suivra.»

Comment surmonter la vulnérabilité

Le Pôle de recherche national LIVES – Surmonter la vulnérabilité: perspective du parcours de vie, ou PRN LIVES, a démarré en 2011 et se terminera en 2023.
Ce pôle interdisciplinaire de recherche est composé de psychologues, psychologues sociaux, sociologues, socioéconomistes, démographes et épidémiologues. Il vise à mieux comprendre l'apparition et l'évolution de la vulnérabilité tout au long du parcours de vie, de l'enfance au grand âge. Il étudie également les moyens de la surmonter, que ce soit au niveau individuel ou par des mesures sociopolitiques.
Hébergé par les Universités de Lausanne et de Genève, il est codirigé par les professeurs Dario Spini et Eric Widmer. **X.L.**

ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch