

cyberpresse.ca

ACTUEL



Pour savoir comment s'enrichir gratuitement

LA PRESSE AFFAIRES.com

Le mercredi 15 octobre 2003



Photo Michel Gravel, La Presse

La D<sup>re</sup> Sonia Lupien, directrice de l'axe de recherche Vieillesse et maladie de l'hôpital Douglas, a découvert comment le stress peut influencer la mémoire, peu importe l'âge.

## La mémoire qui flanche

**Judith Lachapelle**

La Presse

**Grand-mère n'arrive plus à se souvenir du nom du médecin qu'elle a vu hier matin? Ah, la vieillesse... «Faux!» s'insurge la Dre Sonia Lupien, spécialiste de la mémoire à l'hôpital Douglas. Quand la mémoire flanche, c'est souvent à cause du stress. Et ça peut arriver à n'importe qui, jeune ou vieux.**

«Ce n'est pas vrai qu'en vieillissant, on perd la mémoire. C'est un mythe qui a été induit par notre faute, les scientifiques. Et je m'en excuse!»

La Dre Sonia Lupien éclate de rire à l'autre bout du fil. La vive et enthousiaste directrice de l'axe de recherche Vieillesse et maladie d'Alzheimer du Centre de recherche de l'hôpital Douglas à Montréal n'a pas 40 ans et admet avoir elle-même des trous de mémoire. Comme tout le monde, quoi.

Mais quand Sonia Lupien oublie le nom d'une personne, elle ne s'en soucie guère: elle se dit que ça lui reviendra plus tard. Contrairement à grand-mère, qui s'énervera, sera furieuse contre elle-même et sera convaincue que cette fois ça y est, la terrible maladie d'Alzheimer est en train de lui grignoter ses souvenirs...

Le stress. Voilà ce qui altère bien souvent la mémoire, a découvert Sonia Lupien. Le stress s'attaque d'abord à l'attention sélective, la capacité de discriminer et d'encoder ce qu'il est pertinent de retenir. «Quand vous êtes stressé, vous encodez les mauvaises choses, explique la Dre Lupien. Si vous ne vous souvenez pas de l'information pertinente, ce n'est pas parce que vous l'avez oubliée, c'est parce que vous ne l'avez jamais enregistrée.»

### Articles précédents dans la section Actuel

[Jean-Paul Abadie remet les classiques au goût du jour](#)

[William et Mégane en tête du palmarès des prénoms québécois](#)

[CV Expert, le logiciel pour chercheurs d'emploi 2000 versus 2001 à Bordeaux](#)

[Comment aider votre enfant à s'orienter?](#)

[Suivre son coeur](#)



### Archives

[Recherche d'articles](#)

[Achat de carnets](#) [Accéder à mon carnet](#)

### Info Courriel Cyberpresse

[Abonnez-vous](#) [Accéder à mon profil](#)

Imprimer

Droits de reproduction

Abonnement aux quotidiens





À l'hôpital Douglas, la Dre Lupien a découvert comment le stress agit aussi sur la taille de l'hippocampe, cette partie grosse comme le petit doigt, située en plein centre du cerveau. C'est l'hippocampe qui coordonne l'"archivage" des trillions d'informations qui transitent par le lobe préfrontal, siège de la mémoire à court terme. Plus l'hippocampe est gros, plus efficace est le triage des informations vers la mémoire à long terme.

L'équipe de la Dre Lupien s'est intéressée aux effets du cortisol, cette hormone sécrétée lorsque le stress monte d'un cran. Il y a longtemps que les chercheurs connaissent le cortisol: voilà plus de 50 ans que des chercheurs montréalais ont découvert que sa version synthétique, la cortisone, est le meilleur anti-inflammatoire qui soit.

«On s'est mis à en donner à tout le monde, raconte la Dre Lupien. Ce qui n'était pas une bonne idée. Trois ans plus tard, on a observé des effets négatifs.» Un taux trop élevé de cortisone dans le corps entraîne hallucinations, dépressions, troubles de concentration... «À l'époque, les chercheurs se sont dit que si cette substance peut donner une psychose, c'est qu'elle doit se rendre au cerveau. C'est là qu'on a commencé à se demander si le stress ne pouvait pas affecter le cerveau.»

Les recherches ont bientôt démontré que le cortisol sécrété naturellement monte effectivement au cerveau et se retrouve particulièrement dans l'hippocampe. Un hippocampe malade devait nécessairement entraîner des troubles de la mémoire... «Cette théorie a été démontrée chez le rat, il restait à le faire chez l'humain», dit la Dre Lupien.

Ce que les chercheurs montréalais ont fait. Parmi leurs sujets d'étude, des personnes âgées particulièrement stressées ayant un taux élevé de cortisol. «Quand on a mesuré le volume de leur hippocampe avec l'imagerie, elle était atrophiée de 14 %.»

Pourquoi ces personnes étaient-elles plus stressées? s'est demandé Sonia Lupien. «On a découvert que la seule chose qui différencie les personnes âgées qui sont stressées des autres, c'est l'isolement social. Celles qui sont seules à la maison ont plus de cortisol que celles qui sont bien entourées. Et le cortisol aura des effets négatifs à long terme.»

Sonia Lupien a observé une augmentation du taux de cortisol et une atrophie de l'hippocampe même chez des enfants de 6 ans. Mais plus on est jeune, mieux on supporte le stress et ses effets sur le cerveau. «On n'a jamais vu, chez un jeune, une atrophie aussi rapide que chez un vieux, dit-elle. Les jeunes sont très bons pour supporter le stress, l'hippocampe est jeune et en santé et ça prendra plus qu'un stress chronique pour l'affecter. Par contre, quand on parle d'une personne de 75 ans, un rien va

l'inquiéter.»

Et plus on est jeune, plus l'atrophie de l'hippocampe est réversible, contrairement aux personnes âgées. L'équipe de chercheurs a prescrit à ses sujets âgés des médicaments pour faire baisser leur taux de cortisol: elles ont pu recouvrer moins de 10 % du volume de l'hippocampe qu'elles avaient perdu. C'est donc dire qu'à partir d'un certain âge, les dommages causés par le stress et le cortisol sur l'hippocampe sont irréversibles.

Mais quel est cet âge? C'est ce que les chercheurs de Douglas tentent présentement d'évaluer. À terme, Sonia Lupien compte arriver avec deux solutions pour soigner un hippocampe rendu à un âge critique: un médicament ou- ce qu'elle privilégie- une recommandation pour mieux gérer le stress et briser l'isolement des personnes âgées.

«En recherche, c'est difficile de parler de variables un peu molles comme l'estime de soi, le pessimisme, l'isolement social, note-t-elle. Ce sont des choses qu'on ne peut pas mesurer comme on mesure une concentration sanguine. C'est plus difficile à faire passer comme concept. Mais ces variables sont aussi importantes que n'importe quelle autre donnée.»

[⏪ Retour](#) :: [⏩ Haut](#)

---

**[Politique de confidentialité](#) | [Annoncez sur Cyberpresse](#) | [Contactez-nous](#) | [Plan du site](#)**

---

Copyright © 2000-2004 Cyberpresse Inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.

Ce site a été optimisé pour les fureteurs Microsoft Internet Explorer, version 5.0 et ultérieures, et Netscape, version 6.0 et ultérieures.