

# Bonne nuit !

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

424 = 2'26 (cible 430) - Mer.28 avril à 20h12 + Vendredi 30 avril 2021 à 7h20 + Sam.1/05/21 8:57 - Sem. S21-17

☺ Salut les amis, c'est pour se laver le cerveau qu'on dort, oui, le nettoyer pendant notre sommeil. Madame **Nedergaard**, une danoise professeure de neuroscience à Rochester a découvert un réseau de drainage du cerveau qu'elle a nommé **système glymphatique**, en 2015 . J'ai trouvé sa découverte géniale et vous l'ai déjà racontée ici.

Car on ignorait à quoi sert le sommeil, et maintenant, on sait : dormir nous nettoie la tête des déchets qui s'accumulent tout le jour. Ce nettoyage est un genre de lente chasse d'eau dans les vaisseaux glymphatique : ça nous repose, ça nous clarifie l'esprit, comme on le sent bien après une bonne nuit. De plus ce nettoyage contrecarre les tristes conséquences du vieillissement cérébral : **les démences** séniles. Car dans ces déchets que le sommeil élimine il y a le peptide bêta-amyloïde dont l'accumulation signe la maladie d'Alzheimer.

*A quoi ça sert de savoir ça ?* Déjà, moi ça m'aide à **me coucher tôt**, ou pas trop tard. Car ce nettoyage se fait pendant le sommeil à ondes lentes, au début de la nuit. Il est donc vrai, l'adage que les heures avant minuit comptent double. Ça me pousse aussi à **faire la sieste** après le déjeuner, car la sieste comporte aussi une phase de ce sommeil réparateur.

En avril cette année, **Séverine Sabia** et ses collègues de l'Inserm ont d'ailleurs montré que les 50-60 ans qui dorment moins de 6h par nuit ont plus de risque de démence au grand âge que ceux qui dorment 7h.

On peut donc améliorer ce nettoyage du cerveau en dormant assez, mais aussi par d'autres moyens à notre portée : voici ceux qui sont démontrés, ☺ au moins chez la souris. Chez des souris recevant de l'alcool, équivalent pour nous à **2 verres de vin** par repas, le système de nettoyage cérébral fonctionne même pendant l'éveil. Mais si la dose d'alcool est trop forte, le système se ferme même la nuit ! L'étude bordelaise PAQUID montrait déjà en 1997 que les buveurs modérés de vin rouge risquaient 5 fois moins la démence que les autres ! Manger des sardines, maquereaux et saumons améliore aussi le système glymphatique et diminue le vieillissement du cerveau (c'est les oméga-3), de même que faire régulièrement de l'exercice ou jeûner souvent. D'autres facteurs diminuent le risque de maladie d'Alzheimer, comme de vivre en couple, d'avoir des amis et une vie sociale, d'avoir fait des études ou de bricoler et jardiner, sans qu'on sache aujourd'hui si cela passe par ce système glymphatique.

Quoi qu'il en soit, **ça vaut le coup de dormir**, alors bonne nuit mes amis !

Tous mes billets sont sur <http://Corpet.net>

Podcasts sur : <https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>