

# Savez-vous qui vous serez à quatre-vingt-cinq ans ?

Pour la plupart des gens, prendre de l'âge c'est d'abord comme lancer les dés pour voir si l'on atteindra les quatre-vingt-cinq ans, puis ensuite c'est comme tirer à pile ou face. Pourquoi cela ? Parce qu'à l'âge de quatre-vingt-cinq ans, une personne sur deux aura la maladie d'Alzheimer – la maladie la plus redoutée en Occident. Selon des chercheurs de pointe spécialisés dans la maladie d'Alzheimer et cités dans un article de *Time magazine* en 2001, intitulé « l'étude des nonnes », non seulement nous avons cinquante pour cent de chance de contracter cette maladie à quatre-vingt-cinq ans mais nous avons également dix pour cent de chance de l'avoir à soixante-cinq ans.

En juin 2007, la chaîne NBC news a annoncé que nous avons une chance sur

## A l'âge de quatre-vingt-cinq ans, une personne sur deux aura la maladie d'Alzheimer – la maladie la plus redoutée en Occident.

huit de souffrir de déclin mental grave à soixante-cinq ans. Le plus bouleversant, c'est la prédiction selon laquelle quatorze millions de personnes seront atteintes de la maladie d'Alzheimer aux Etats-Unis d'ici 2050. Croyez-moi, je n'essaie pas de vous déprimer. La bonne nouvelle est que les chercheurs sont comme des chiens de chasse sur une piste, tombant sur des plantes qui pourraient retarder ou même inverser ce cauchemar. Mais tout d'abord regardons avec enthousiasme quels sont ces nouveaux indicateurs permettant de savoir de quel côté de la pièce vous allez avoir tendance à vous trouver.

La raison de cet enthousiasme vient de votre curiosité intellectuelle. Par exemple, vous ne vous seriez pas abonné à *Eveil & Evolution* si vous n'aviez pas développé cette capacité de protection dont je vais vous parler. Cependant je vous mets en garde, car cela peut-être une bonne nouvelle pour certains, et une mauvaise nouvelle pour d'autres.

David Snowdown, un scientifique qui travaille sur les problèmes liés au vieillissement au centre Sanders Brown de l'université du Kentucky, et une équipe de neurologues et de psychologues, ont commencé à étudier un groupe de nonnes d'un certain âge qui vivent au couvent de l'École des Sœurs de Notre Dame. Ils se sont demandés pourquoi certaines femmes, qui avaient été nonnes toute leur vie étaient atteintes d'Alzheimer et d'autres non, alors

qu'elles avaient partagé un environnement identique pendant des dizaines d'années. Avec l'aide de la psychologue Susan Kemper de l'université du Kansas, ils ont étudié les

premières lettres écrites par les nonnes au moment de leur entrée au couvent.

Ce que l'équipe essayait de découvrir était la connexion entre la maladie d'Alzheimer et le vieillissement, l'usage du langage, la perspective ou l'attitude de départ, et le niveau d'éducation. L'étonnante découverte est que l'équipe de chercheurs a pu prédire avec une exactitude de quatre-vingt-cinq à quatre-vingt-dix pour cent, qui allait contracter la maladie d'Alzheimer. Comment ? En examinant la « densité d'idée » dans la manière qu'avaient les nonnes de s'exprimer soixante ans plus tôt. La clarté des pensées écrites indiquait à quel point

le cerveau continuerait à fonctionner correctement, et également comment une réserve supplémentaire de capacité mentale pourrait compenser toute perte ultérieure de cellules du cerveau dû au vieillissement.

Il n'y a pas si longtemps, le corps médical se moquait de l'idée que le cerveau puisse se régénérer par lui-même. De nos jours, la plasticité des éléments neuronaux est largement acceptée. De nombreuses recherches conduites sur des rats de laboratoire indiquent que même des rats élevés pour être « stupides » (manquant de glutamate neurotransmetteur), une fois placés dans un environnement stimulant et invitant à la réflexion, ont généré de nouvelles cellules et du glutamate dans le cerveau. Si vous avez déjà fait cette expérience de « ah-ha ! » quand vous découvrez quelque chose de nouveau et de passionnant, chimiquement c'était le résultat de votre cerveau déversant du glutamate dans vos synapses neuronales et l'envoyant vers d'autres parties de votre cerveau. Ce processus ne fonctionne plus pour ceux qui souffrent d'Alzheimer. Mais la question qui se pose est de savoir qui vient en premier, la poule ou l'œuf ?

Nous savons de manière certaine qu'une stimulation du cerveau avec une activité intellectuelle permanente permet de conserver vos neurones en bonne santé et vivants, pourvu que cela soit associé à des émotions positives. Comme le corps et l'esprit sont un, ceci est en partie une solution encourageante. La nutrition joue également un rôle important. Les malades d'Alzheimer, par exemple, ont des concentrations en acide folique extrêmement basses. Les protéines toxiques appelées « bêta-amyloïde » ont également été indiquées dans une récente étude japonaise comme étant la cause d'atrophie des cellules du cerveau. Comme elles résistent à la décomposition



par les enzymes, ces protéines « bêta-amyloïde » s'accumulent dans les tissus du cerveau. Elles se développent ensuite comme une plaque sénile qui empêche les neurones de transmettre leurs signaux. On a aujourd'hui découvert que cela peut être réduit par l'herbe appelée ashwagandha. Pour autant je ne veux pas que vous laissiez tomber les myrtilles, les extraits de pépins de raisins et les feuilles de ginkgo. Les myrtilles grâce à leurs pigments anti-oxydants appelés anthocyanocides aident à renforcer la circulation capillaire dans les tissus du cerveau, et la fonction neuromotrice. Les extraits de pépins de raisin et le ginkgo ont des effets similaires, ils contribuent à une amélioration de la micro-circulation des tissus du cerveau tout en amenant des propriétés anti-oxydantes très puissantes. Selon une étude de l'université de Tufts publiée en Septembre 1999 dans le *Journal des Neurosciences*, des rats d'un âge équivalent à soixante-dix - soixante-quinze ans chez un être humain, ont démontré des capacités de mémoire accrues, ont développé des nouvelles cellules du cerveau, et ont inversé le processus de vieillissement.

Il n'y aucune raison pour que vous et moi ne puissions faire la même chose ! Vous ne pouvez apprendre que ce que vous pouvez appréhender consciemment. Développez votre conscience et vous développerez également vos capacités mentales. Donc pour en revenir à ce pile ou face avec une chance sur deux... Suivez ces suggestions et vous vous retrouverez avec une pièce à deux faces ! ■



Apprenez-en davantage (en anglais) sur la vie étonnante et le travail de Peter Ragnar sur [wie.org/ragnar](http://wie.org/ragnar)



**PETER RAGNAR** est un spécialiste de la vie naturelle, un génie taoïste moderne, et un maître dans la connaissance de soi. Il pratique les arts martiaux depuis plus de cinquante ans et est reconnu pour ses enseignements sur l'optimisation de la santé et de la longévité. Il est l'auteur de plus de vingt ouvrages dont *The Art of physical Invincibility* (L'art et la science de l'invincibilité physique).

<http://roaringlionpublishing.com/>



## Transformation de la Culture

Explorez davantage le cadre philosophique et spirituel de la culture de demain, à travers les publications et les forums proposés par EnlightenNext.

### Magazine *What Is Enlightenment?*

*Eveil & Evolution* (E&E) est la version française de *What Is Enlightenment?* (WIE), le magazine international d'EnlightenNext dont la mission est de faire évoluer la conscience et la culture.

### Site web WIE

Découvrez une véritable mine d'informations, organisée par thèmes, couvrant des sujets tels que la Spirale de l'évolution, l'intelligence collective, la spiritualité évolutive ou la nouvelle libération des femmes.

### WIE Unbound

Consultez la médiathèque en ligne, régulièrement mise à jour, d'audios, vidéos et MP3 téléchargeables, de visionnaires, mystiques, scientifiques, philosophes et militants d'avant-garde. En anglais.

### Conférences

Venez rencontrer les pionniers de la culture émergente.

*La nouvelle libération des Femmes* 19 juin  
avec Elizabeth Debold

### Salons E&E

Venez discuter des derniers sujets traités dans *Eveil & Evolution*. En français, sur invitation.

*Le feu de la liberté, 3000 ans d'évolution des Femmes* 19 avril  
*Le féminin divinisé, dévoilé* 24 mai

### Téléconférences E&E

Participez à des téléconférences publiques autour des grands thèmes traités dans *Eveil & Evolution*. En français.

Les lundis à 21h00 (heure française, GMT +1)

*Le feu de la liberté, 3000 ans d'évolution des Femmes* 21 avril  
*Le féminin divinisé, dévoilé* 2 juin

*Vert Vif : une nouvelle écologie pour le 21e siècle* 16 juin

*L'avant-garde de l'avant-garde, la perspective intégrale et super-intégrale* 15 sept.

*La relation Corps-Esprit dans un contexte évolutif* 13 oct.

*La mort du Dieu mythique* 3 nov.

[www.eveilevolution.fr](http://www.eveilevolution.fr)

[www.wie.org](http://www.wie.org)



