

Horaires déréglés, cerveau en danger

Par **Nidal Taibi**

Se coucher à l'aube, manger à des heures imprévisibles... Un tel mode de vie ne fait pas qu'en désorganiser le fil. Il pourrait augmenter le risque de démence.

Le cerveau aurait besoin de routine, et il le fait savoir bien avant l'apparition des premiers troubles cognitifs. Publiée à la toute fin 2025 dans la revue *Neurology*, une étude menée par des chercheurs américains durant trois ans auprès de 2.183 seniors âgés de 79 ans en moyenne et sans aucun trouble cognitif au départ le démontre. Chaque participant a porté un petit moniteur cardiaque sur la poitrine pendant environ 12 jours afin d'enregistrer les périodes d'activité et de repos et de mesurer la régularité du rythme circadien, en d'autres termes la force de son «horloge interne».

Le verdict des scientifiques est sans appel. «L'étude a mesuré ces rythmes repos-activité et a révélé que les personnes aux rythmes plus faibles et plus fragmentés, et celles dont les niveaux d'activité atteignaient leur maximum plus

tard dans la journée, présentaient un risque élevé de démence», rapporte Wendy Wang, épidémiologiste à l'université du Texas Southwestern et auteure principale de l'étude. Les participants au rythme circadien le plus faible ont ainsi présenté près de 2,5 fois plus de risques de démence que ceux au rythme le plus soutenu. De même, ceux dont le pic d'activité quotidien se manifestait après 14h15 ont vu le risque augmenter de 45%. En résumé, des habitudes de vie en décalage (être très actif en fin de journée et moins le matin) sont associées à un déclin cognitif plus fréquent par la suite.

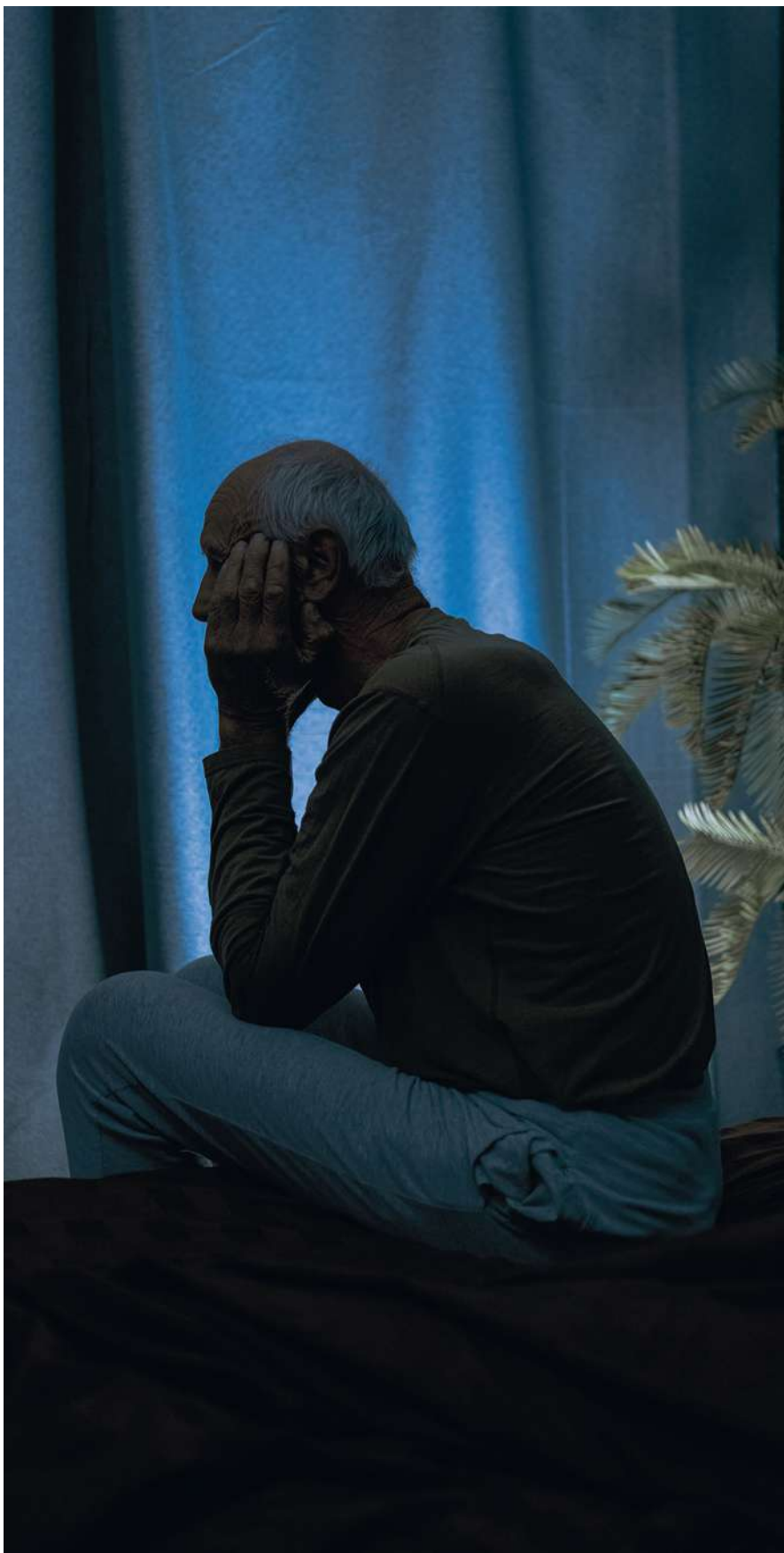
Ces résultats suggèrent que les perturbations du rythme de vie pourraient constituer un signal d'alerte précoce. Jusqu'ici, on savait que les patients atteints de démence souffrent souvent d'un sommeil perturbé et d'un cycle veille-sommeil déréglé une fois la maladie installée. Grâce à l'étude, on a désormais la confirmation que le phénomène peut précéder la démence, et pas seulement en être une conséquence. La prudence reste toutefois de mise: corrélation n'est pas causalité. Une horloge biologique déréglée n'entraîne pas forcément

un Alzheimer, par exemple, ce n'est qu'un facteur de risque parmi d'autres.

L'horloge interne s'essouffle avec l'âge

Le rythme circadien, véritable métronome interne qui règle les journées, contrôle l'alternance veille-sommeil sur 24 heures et influence de nombreuses fonctions (température corporelle, hormones, digestion...). Il est orchestré par une petite région du cerveau et synchronisé par la lumière du jour. Lorsqu'il fonctionne à plein régime, on se réveille et on se couche à heures fixes, et les habitudes quotidiennes résistent aux aléas des saisons ou du travail. «Des changements dans le rythme circadien se produisent avec le vieillissement, et des preuves suggèrent que ces perturbations peuvent être un facteur de risque pour les maladies neurodégénératives comme la démence», rappelle Wendy Wang. De fait, en avançant en âge, l'horloge interne a tendance à s'essouffler: le sommeil se fragmente, on se lève plus tôt et on somnole davantage en journée.

Que se passe-t-il alors quand cette horloge se dérègle sur la durée? «Les perturbations du rythme circadien peuvent



«Les habitudes quotidiennes peuvent devenir un levier de prévention.»

altérer des processus corporels comme l'inflammation et perturber le sommeil, ce qui pourrait augmenter la formation de plaques amyloïdes liées à la démence ou ralentir leur élimination du cerveau», précise Wendy Wang. En clair, un mode de vie chaotique pourrait indirectement favoriser les lésions cérébrales de la maladie d'Alzheimer, tout comme on sait qu'un sommeil insuffisant, répété durant des années, accélère l'accumulation de protéines toxiques dans le cerveau. Ce tableau n'étonne pas les neurologues: il est bien connu que les patients Alzheimer souffrent très fréquemment de troubles sévères du sommeil et du rythme veille-sommeil.

Vivre au rythme du métronome?

Faut-il pour autant vivre au rythme du métronome pour se prémunir contre la démence? La bonne nouvelle, c'est que les habitudes quotidiennes peuvent devenir un levier de prévention. «Nos résultats ouvrent la voie à de futures recherches visant à évaluer le rôle potentiel des interventions sur le rythme circadien, comme la luminothérapie, l'utilisation de la mélatonine ou la modification du mode de vie, dans la prévention de la démence», concluent les auteurs de l'étude. En attendant, les spécialistes recommandent déjà de soigner l'hygiène de son horloge: horaires de sommeil réguliers, activité physique chaque jour, lumière naturelle dès le matin et limitation des écrans le soir. Ces ajustements simples, alliés aux autres bonnes pratiques pour un vieillissement en santé, pourraient faire la différence à long terme. Car, pour le cerveau, constance et équilibre sont les meilleurs alliés. ●

GETTY