

# LE DOC' DU Jeudi

## Cerveau

### Faire du sport pendant la journée draine le cerveau pendant le sommeil.

Le cerveau ressemble aux centres de calcul informatique : quand il est en pleine activité, il chauffe et produit des déchets. Il a donc besoin de phases d'activité réduite pendant lesquelles il met de l'ordre dans ses connections et élimine les résidus chimiques.

Le système de drainage de ces déchets est composé d'un réseau de tout petits canaux, le « système glymphatique », dans lequel circule un liquide de rinçage, la « glymphe ». Pendant la journée, le fonctionnement cérébral bloque la circulation de la glymphe. Le drainage ne peut se produire que pendant le sommeil : c'est la mise au repos du cerveau qui ouvre les vannes du système glymphatique.

Depuis la description de cette importante fonction cérébrale, les chercheurs vont de découverte en découverte :

- Beaucoup de maladies du cerveau (Alzheimer, démences séniles, sclérose latérale amyotrophique, etc.) s'accompagnent d'une accumulation de débris due à la déficience du système glymphatique. En la détectant précocement et en la soignant, on va peut-être ralentir ou éviter les dégâts qu'elle provoque.
- Plus l'activité physique est importante pendant la journée, plus l'activité de drainage glymphatique est importante pendant le sommeil qui suit.

Faire du sport, c'est bon pour la santé en général et pour la santé du cerveau en particulier.

A noter : on ignore si le sport (pratiqué dans de bonnes conditions) évite des démences séniles.

Source : Académie de Pharmacie, mars 2025.

Un clic vers... le New York Times pour en savoir plus :

<https://www.nytimes.com/2014/01/12/opinion/sunday/goodnight-sleep-clean.html>

## « Glymphe »

Mot créé en 2013 pour condenser en un seul vocable deux concepts anatomiques : glie et lymph.

La glie est l'ensemble des cellules qui entourent les neurones dans le cerveau. La lymphe est un liquide de drainage collecté dans tout l'organisme sauf... dans le cerveau.

Pendant la seconde moitié du XXème siècle, les chercheurs ont analysé les mécanismes chimiques de transmissions des signaux d'un neurone à l'autre. Ils ont fini par identifier les « médiateurs chimiques » de cette transmission.

Une question s'est posée : comment les résidus des réactions chimiques du cerveau sont-ils éliminés ? Où est le système de drainage ? Une chercheuse danoise a trouvé la réponse : les nerfs du cerveau sont entourés d'une multitude de tuyaux particulièrement fins dans lesquels circulent du liquide analogue à la lymphe.

Ce système d'évacuation des déchets fonctionne pendant le sommeil, évitant ainsi une accumulation nuisible au cerveau.

Source : Open Rome

### Météo-épidémie de votre région

Grippe, Covid, infection respiratoire aiguë  
gastro, pollens, pollution de l'air

FAIRE DU SPORT LA JOURNÉE  
DRAÎNE LE CERVEAU LA NUIT



Abonnez-vous au Doc du jeudi

Bulletin rédigé le 13 avril 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon,

Courriers des lecteurs : [jdaviaud@openrome.org](mailto:jdaviaud@openrome.org)