

Rendez-vous carte blanche

## Cuisiner pour nourrir son cerveau

Sylvie Chokron

Les émissions de télé-réalité culinaires se multiplient et motivent de nombreux jeunes à rejoindre des écoles d'hôtellerie. Paradoxalement, il semble que nous soyons de plus en plus nombreux à délaisser nos fourneaux et à nous faire livrer nos repas à domicile. Pourtant, à l'heure de l'intelligence artificielle et de ses modèles évolués de langage génératifs comme ChatGPT, il est important de continuer à exercer nos capacités cognitives pour les préserver et continuer à préparer le dîner pourrait bien nous y aider !

Car la cuisine est tout sauf une tâche ménagère triviale. Pour mitonner de bons plats, il faut en effet mettre en œuvre ce que l'on appelle les fonctions exécutives, c'est-à-dire nos capacités d'organisation, de planification, de contrôle, de flexibilité, d'anticipation, qui représentent les fonctions les plus complexes.

Il faut également solliciter la mémoire, le calcul et l'attention soutenue, autrement dit la concentration, sans oublier l'attention divisée puisqu'il faut se partager entre plusieurs activités simultanément.

Préparer un repas implique aussi des capacités perceptives et motrices très techniques pour couper, hacher, pétrir, éplucher, équeuter, émincer, décorer, disposer, etc. Thomas Doherty et ses collègues de l'université de Sheffield, au Royaume-Uni, ont ainsi développé un test numérisé destiné à mesurer les fonctions exécutives au cours d'une tâche de cuisine. Pour valider cette dernière, les auteurs ont comparé les performances d'une population de sujets sains à leurs capacités attentionnelles et exécutives mesurées grâce à des tests classiques. Les résultats montrent clairement que la compréhension verbale, la mémoire, la planification, le raisonnement, la flexibilité mentale, la mise en œuvre de stratégies et, de manière générale, les fonctions exécutives sont mises en jeu dans une mission de préparation culinaire tout comme dans des tests cognitifs classiques.

### Modification du cervelet

De manière complémentaire, partant du concept de plasticité cérébrale et du fait que les expériences et donc l'expertise modifient le cerveau, comme l'ont montré les recherches sur les chauffeurs de taxi, les pianistes ou encore des joueurs d'échecs, Antonio Cerasa, de l'Institut de bio-imagerie et de physiologie moléculaire de Catanzaro, en Italie, et ses collègues se sont intéressés au cerveau des grands chefs.

Pour la première fois, ces auteurs ont cherché à déterminer si le savoir-faire de ces grands cuisiniers allait de pair avec une modification d'une structure cérébrale particulière, le cervelet. Cette structure est en effet l'une des principales régions du cerveau impliquées dans l'apprentissage de compétences motrices et cognitives et fait preuve d'une grande plasticité lors de l'acquisition de nouvelles aptitudes.

Les résultats de cette étude révèlent une augmentation du volume de matière grise dans le cervelet chez les chefs par rapport aux non-experts. De plus, les auteurs rapportent deux autres résultats intéressants. D'une part, la position du chef d'un point de vue hiérarchique au sein de la brigade est corrélée à cette hausse spécifique. D'autre part, cette modification du volume cérébral au niveau du cervelet est également liée aux performances à un test typique de fonctions exécutives, la tour de Londres, qui consiste à résoudre une tâche de raisonnement spatial.

Ce type d'étude doit être poursuivi pour que l'on comprenne si c'est l'acquisition de l'expertise culinaire qui modifie significativement la morphologie cérébrale ou si les cuisiniers ont, dès le départ, un cerveau qui les prédispose à leur art. Mais ce qui ne fait plus aucun doute aujourd'hui c'est que cuisiner est un excellent moyen de prendre soin de votre physique et de votre mental... Alors à vos fourneaux !



## Note(s) :

Sylvie Chokron, directrice de recherches, Integrative Neuroscience & Cognition Center UMR 8002, CNRS et Université Paris Cité

© 2025 SA Le Monde. Tous droits réservés.

Le présent document est protégé par les lois et conventions internationales sur le droit d'auteur et son utilisation est régie par ces lois et conventions.

**news·20250917·LM·202509173×20×2559073685**