

UNE CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ À SION Elle aura lieu le mercredi 26 octobre prochain, à 19 heures, à l'aula F.-X. Bagnoud.

La mémoire, citadelle de l'esprit, prise d'assaut

ANTOINE GESSLER

«Le vainqueur toutes catégories c'est le ginkgo biloba: c'est la seule plante qui résiste à tout. C'est le seul élément vivant qui a traversé le bombardement atomique d'Hiroshima».

Spécialiste internationalement reconnu, le professeur Kurt Hostettmann viendra le mercredi 26 octobre à Sion. Il présentera à 19 heures, à l'aula F.-X. Bagnoud HES-SO Valais (entrée libre) une conférence organisée par «Le Nouvelliste» sur le thème «Docteur j'ai la mémoire qui flanche?». Professeur en pharmacognosie, l'orateur enseigne actuellement à Nankin en Chine, après Lausanne et Genève. Plus de 500 publications scientifiques ainsi que 17 livres dont 7 destinés au grand public jalonnent la carrière de ce spécialiste dont la profonde érudition fait foi dans le monde entier. Car ses ouvrages ont été traduits en portugais, en espagnol, en anglais, en chinois, en japonais, en indonésien et en farsi.

«Les troubles de mémoire chez la personne de 65 ans... Soixante-cinq ans ne veut rien dire car certaines personnes souffrent de troubles à l'âge de 40 ans et d'autres n'ont absolument rien à 90 ans.

Quels sont les symptômes?

Il s'agit d'une diminution de l'attention, de la concentration, de la mémoire, surtout la mémoire à court terme, de la capacité de raisonnement et du sens de l'orientation.

En ce qui concerne l'Alzheimer?

Il s'agit d'une forme de dégénérescence cérébrale aboutissant, après dégradation progressive des facultés mentales, à la démence sénile. Il ne s'agit pas d'une maladie honteuse. On doit comprendre que les médicaments ralentissent la progression du mal mais ne le guérissent pas. On peut retarder l'admission en EMS jusqu'à trois ans. C'est toujours ça de gagné.

Que faut-il faire pour prévenir les troubles cognitifs?

Il faut une hygiène de vie adéquate: exercer tous les jours une activité physique, marche, gymnastique, vélo, natation; exercer tous les jours une activité cérébrale, mots croisés, sudoku, lecture, écriture; avoir une vie sociale active, participer à des discussions; avoir une alimentation équilibrée riche en fruits et en légumes. On peut par ailleurs prendre des vitamines E et C.

Que l'on trouve où?

Dans l'argousier, dans les noix, dans le germe de blé. On prendra du jus d'argousier et du goji ainsi que de l'orpin rose. Ce dernier pourrait aussi aider au maintien de la mémoire.

Le thé vert serait également un produit bénéfique...

Au cours des dernières dix années, plusieurs publications indiquent que la consommation régulière de thé vert peut prévenir



La mémoire, un bien des plus précieux à préserver le plus longtemps possible.

SHUTTERSTOCK

TROIS AMIS NATURELS DE LA MÉMOIRE

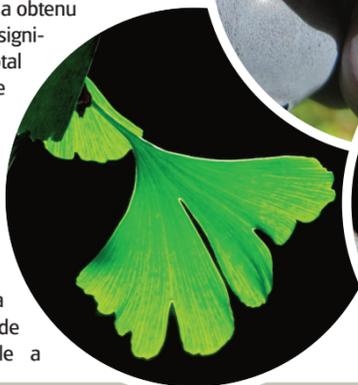
L'EFFICACITÉ DU GINGKO BILOBA

Améliorations significatives

Le ginkgo est une arme de choix pour le traitement des troubles associés à une insuffisance vasculaire cérébrale: troubles de la mémoire, troubles de la concentration, vertiges, troubles cognitifs liés à l'âge.

Une étude contrôlée randomisée en double-aveugle a été réalisée chez 410 patients de plus de 50 ans présentant une forme de démence mineure à modérée ou maladie d'Alzheimer possible. Avec une dose quotidienne de 240 mg d'extrait (2x120 mg) on a obtenu une amélioration significative du score total de la batterie de tests cognitifs SKT et du score composite du NPI (NeuroPsychiatrique Inventory). Une amélioration significative des activités de la vie quotidienne et de la fluence verbale a

également été constatée. Depuis novembre 2005, le ginkgo a été reconnu pour le traitement de l'Alzheimer en Belgique et pour le traitement de la démence sénile en Allemagne.



LA MYRTILLE

Une aide efficace

La myrtille est connue depuis très longtemps pour ses propriétés anti-diarrhéiques (fruits séchés), phlébotropes et même pour améliorer l'acuité visuelle nocturne.

Une équipe de chercheurs de l'Université de Cincinnati a réalisé une étude pilote en milieu hospitalier

avec des patients, âgés de 70 ans, atteints de troubles précoces de la mémoire. Au bout de 12 semaines, différents tests mnésiques, comme la répétition d'une liste de mots ou les associations par paires, étaient significativement améliorés chez les patients ayant bu du jus de myrtille.

LA POMME ET SON JUS

Compléments intéressants

En 2010, une étude clinique pilote a été réalisée en milieu hospitalier sur 21 patients souffrant d'une maladie d'Alzheimer modérée à avancée. Ces patients ont reçu deux verres de jus de pomme (2x 120ml) par jour durant un mois. Sur l'échelle de «Dementia rating», aucune amélioration des fonctions cognitives n'a pu être observée, mais une nette amélioration des symptômes comportementaux (anxiété, dépression, agitation). De ce fait, la pomme et son jus sont des compléments intéressants pour atténuer la baisse de moral et d'humeur qui accompagne la progression de la maladie d'Alzheimer.



PRÉVENTION



SPORT CÉRÉBRAL Faire des mots croisés, remplir des grilles de sudoku, lire des livres et des journaux, écrire... autant d'actes intellectuels qui contribuent à exercer la mémoire et à prévenir le pire.

« On peut retarder l'admission en EMS. »



PROFESSEUR KURT HOSTETTMMANN

la démence sénile, voire la traiter. Des études ont montré que le thé vert contient des inhibiteurs de l'acétylcholinestérase et de la 13-sécrétase. De plus, le constituant du thé vert, l'épigallocatechine gallate, est un bon neuroprotecteur. Plusieurs études montrent que la consommation de thé vert améliore les fonctions cognitives et la mémoire.

Au vu des publications relatives à l'amélioration des fonctions cognitives par le thé vert, on peut suggérer aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de boire 2 tasses de thé par jour comme adjuvant à la thérapie qui leur a été prescrite. A boire le matin et à midi, et non le soir: le thé vert est riche en caféine!

Le safran, une nouvelle arme contre Alzheimer?

Une étude clinique en double aveugle, menée avec 54 patients atteints de la maladie d'Alzheimer, pendant 22 semaines, a montré que le safran était aussi efficace que le donépézil.

Ces résultats sont intéressants, mais n'auront guère de portée pour une application pratique étant donné le prix élevé du safran. A mentionner que l'étude a été menée en Iran, le plus grand producteur de safran.

A parti de quel âge faut-il prendre des précautions?

C'est très difficile à dire. Dès l'âge de 50 ans il faudrait faire des cures de ginkgo. Personne n'est à l'abri. Ceux qui ont eu une activité intellectuelle intense échapperaient à l'Alzheimer mais il y a des exceptions.

Manger du poisson, du renne comme en Norvège et des légumes abaisserait les risques. La viande de bœuf et le fromage gras les augmenteraient.