

Flux sanguin et santé cérébrale

L'artériosclérose peut se manifester dans différents organes. La maladie touche souvent les fines ramifications du cerveau, provoquant des problèmes de concentration et des pertes de mémoire. Heureusement, ces troubles se soignent souvent.

Des démangeaisons dans les jambes, des picotements dans les mains ou de soudaines sensations de vertiges peuvent signaler la présence de problèmes circulatoires. Un terme qui englobe beaucoup de manifestations. Certains ont l'impression que leurs bras et leurs jambes s'endorment, d'autres ressentent des fourmillements ou une sensation de froid aux extrémités des membres, d'autres encore souffrent de maux de tête ou de pertes de mémoire.

Un réseau de vaisseaux

Les artères forment avec les veines un système fermé de canaux qui s'étend dans tout le corps. Les parois de ces canaux sont perméables. L'oxygène et différents nutriments peuvent ainsi se diffuser des artères aux cellules et, inversement, les produits de dégradation des cellules sont éliminés via le sang veineux. Le sang assure donc la distribution de substances essentielles à tous les tissus et organes. Parmi ces substances, on peut citer le cholestérol, les triglycérides et le glucose.

Lorsque le cœur pompe moins vigoureusement, les taux de cholestérol, de triglycérides et de glucose augmentent dans le sang, ce qui entrave le transport des nutriments dans la circulation sanguine. Même problème lorsque les parois des capillaires sont fragilisées par le tabagisme. La circulation ralentit et ne parvient plus à fournir suffisamment d'oxygène aux fines ramifications artérielles.

Les plaques athérosclérotiques

En général, la dégradation de la surface des parois vasculaires ne provoque pas seulement un ralentissement de la circulation sanguine. Peu à peu, des thrombocytes restent collés aux parois artérielles. Si ces formations surviennent au niveau des capillaires, elles peuvent les obstruer et bloquer la circulation sanguine. Les thrombocytes collés aux parois sanguines, ils libèrent aussi des facteurs de croissance. Ces derniers se nichent dans le tissu conjonctif des artères et stimulent la mitose (division cellulaire). L'artère croît ainsi lentement vers l'intérieur et risque l'occlusion. Enfin, les produits de dégradation du système immunitaire et les lipoprotéines (cholestérol) forment les plaques typiques de l'athérosclérose.

De la tête aux pieds

Ces plaques peuvent se former dans toutes les parties du corps. Les maladies les plus fréquentes qui en

découlent sont les problèmes d'oblitération des artères des membres inférieurs (claudication intermittente), des mains (syndrome de Raynaud) ou des organes internes (cœur, reins, organes du bassin). La carotide, qui assure le transport de l'oxygène vers le cerveau, est aussi souvent atteinte.

Lorsque la circulation sanguine ralentit dans la carotide, le cerveau ne reçoit plus assez d'oxygène. Conséquence: problèmes de concentration, vertiges ou acouphènes. Il existe des médicaments pour traiter ces troubles. Mais lorsque le sang n'irrigue plus du tout une partie du cerveau (attaque cérébrale), les dégâts peuvent être irréversibles (perte de mémoire, démence).

Maladies de civilisation

Différents facteurs peuvent entraver la circulation sanguine et fragiliser les parois artérielles. En tête de liste, le tabagisme, suivi de près par l'hypercholestérolémie, l'hypertension, le diabète et l'obésité. L'expérience montre que l'endroit où survient la sténose artérielle dépend souvent de l'histoire du patient. Les personnes qui présentent de l'hypertension risquent de souffrir d'athérosclérose à la tête tandis que les fumeurs ont plus de risque de développer des problèmes d'occlusion artérielle à l'extrémité des membres.

Maladies et facteurs de risque

Infarctus du myocarde:

1. Taux trop élevé de cholestérol et de triglycérides
2. Tabagisme
3. Hypertension

Attaque cérébrale:

1. Hypertension
2. Diabète sucré de types 1 et 2
3. Taux trop élevé de cholestérol et de triglycérides

Nécrose des mains et des membres inférieurs:

1. Tabagisme
2. Taux trop élevé de cholestérol et de triglycérides
3. Diabète sucré de types 1 et 2

Il est donc important de limiter au plus vite les facteurs de risque: changer de mode vie, pour augmenter les chances de conserver des artères saines.

Quand la mémoire nous joue des tours

Des études ont montré que l'état des facultés intellectuelles dépend beaucoup du mode de vie de chacun. Les personnes âgées qui utilisent régulièrement leurs neurones pour mener à bien des tâches délicates et restent ouvertes aux nouveautés conservent plus longtemps leur forme cérébrale. L'activité physique (par ex. 3 séances hebdomadaires de 30 minutes de course) et les contacts sociaux contribuent aussi à stimuler le cerveau.

Des chercheurs ont découvert que ce qui est bon pour le cœur fait aussi du bien au cerveau. Et c'est vrai aussi bien en ce qui concerne l'alimentation que l'humeur: les personnes de nature positive qui exercent des activités qui leur plaisent conservent plus longtemps leur vitalité intellectuelle.

Oublier des noms ou devoir souvent chercher des objets perdus ne sont pas forcément des signes de vieillissement ou les symptômes d'un début d'athérosclérose. Le stress, les troubles du sommeil et la dépression peuvent aussi provoquer des oublis – et ce même chez les jeunes.

Phytothérapie pour les artères

En cas de problèmes de mémoire, on peut recourir aux plantes médicinales qui favorisent le transport de l'oxygène dans le sang. Il s'agit en particulier du ginkgo biloba, de l'ail et du ginseng qui, associés à un entraînement physique et intellectuel, permettent d'éliminer la plaque qui recouvre les artères, facilitant ainsi le passage du sang.

Ginkgo biloba

L'arbre aux mille écus est souvent qualifié de «fossile vivant» car des chercheurs ont découvert, en analysant des fossiles, que le ginkgo biloba est apparu sur Terre il y a plus de 250 millions d'années. Cette plante a fait l'objet de nombreuses études scientifiques et il est aujourd'hui avéré qu'elle exerce une action bénéfique sur les vaisseaux sanguins. Grâce aux principes actifs qu'elles contiennent (flavonoïdes, ginkgolides et bilobalides), les feuilles de ginkgo sont particulièrement efficaces sur la circulation artérielle dans les fines ramifications cérébrales. Et cet arbre n'a pas de rival: à ce jour, aucun autre végétal contenant des ginkgolides (lactones diterpéniques au principe amer) n'a encore été découvert.

Les préparations à base de ginkgo rendent les parois artérielles plus élastiques, ce qui accélère la circulation sanguine. Conséquence: les nutriments parviennent plus vite aux cellules et les plaques de thrombocytes collées aux parois artérielles se détachent, emportées par le flux sanguin. Autre avantage du ginkgo biloba: il inhibe les facteurs de croissance qui stimulent la division cellulaire dans les parois artérielles. La plante protégerait aussi les neurones, raison pour laquelle est préconisée pour soigner les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer.

Le ginkgo biloba peut aussi atténuer les troubles cérébraux aspécifiques, qui se manifestent par des vertiges, des acouphènes, des maux de tête, des troubles de la mémoire ou des problèmes d'oreille interne. Il est toutefois conseillé de consulter un médecin si ces symptômes s'accompagnent de taches noires devant les yeux, de pertes de sensibilité ou de signes avant-coureurs de paralysie.

Ail (*Allium Sativum*)

Une plante célèbre, considérée comme aphrodisiaque dans certaines cultures et utilisée pour chasser les vampires et les démons dans d'autres contrées. Dans la réalité, l'ail améliore la vascularisation du cerveau et des extrémités. Cette plante à bulbe, qui contient des composés soufrés très odorants, est un capteur de radicaux libres. On l'utilise en cas de hypertension légère, de hypercholestérolémie légère et en prévention de l'athérosclérose. Quant aux ajoènes et aux vinyldithiines contenus dans l'ail, ils inhibent les facteurs de croissance responsable de l'occlusion des artères.

L'ail prévient aussi l'agrégation des thrombocytes. Mais il ne suffit pas d'épicer copieusement les plats avec de l'ail pour obtenir un résultat – hormis un effet répulsif sur l'entourage. Pour une action optimale contre les troubles circulatoires, l'athérosclérose et l'hypercholestérolémie, il faut en effet avaler tous les jours jusqu'à 900 milligrammes d'ail durant quatre à six mois.

Panax ginseng

Cette plante apparemment insignifiante, dont les racines tubéreuses peuvent prendre une allure étrangement anthropomorphe, est originaire d'Asie. En raison de ses différents principes actifs, principalement des ginsenosides, la racine est plutôt considérée comme un fortifiant que comme un médicament.

L'extrait de ginseng améliore sensiblement le métabolisme des glucides et des lipides. Il prévient aussi l'agrégation des thrombocytes, exerce une action anti-inflammatoire et stimule l'activité cérébrale. On l'utilise donc en cas de fatigue, de problèmes de concentration, de baisse de performances et de stress. A noter que son action est relativement rapide. Comme pour le ginkgo et l'ail, il est recommandé de faire une cure de trois mois.

Agir sur les facteurs de risque

Chez les personnes âgées, il faut contrôler si les troubles de la mémoire ne sont pas liés à un problème cardiaque, un excès de cholestérol ou une hyperglycémie. Chez les jeunes, ce sont plutôt le stress et les problèmes psychiques qui peuvent être en cause. Le traitement devrait tenir compte de tous ces facteurs. Sans oublier de contrôler si le problème n'est pas dû à une mauvaise alimentation ou à une interaction entre différents médicaments.

L'art d'oublier

Mais à quoi bon avoir des vaisseaux sanguins en parfaite santé si le cerveau s'étiole? Les comprimés contre les pertes de mémoire stimulent certes la vascularisation du cerveau, permettant de se concentrer plus facilement. Mais chacun doit faire l'effort personnel d'activer son cerveau.

L'oubli est un processus important dont le cerveau a besoin pour «effacer» tout ce qui n'est pas important. L'être humain serait totalement dépassé s'il pouvait à tout moment se souvenir de tous les visages, émotions, images et événements qui ont jalonné son existence.

Un peu d'ordre dans la tête

Tous les faits qui retiennent notre attention sont d'abord enregistrés dans la mémoire immédiate, aussi appelée mémoire sensorielle. S'y inscrit, par exemple, un numéro de téléphone qu'on vient de chercher. Si l'information est sans importance, on l'oublie immédiatement.

Nous nous souvenons un peu plus longtemps de ce qui est enregistré dans la mémoire à court terme (ou mémoire de travail). Ainsi, la plupart des gens se souviennent encore le matin où ils ont garé leur voiture la veille au soir et peuvent aisément retenir une liste de commissions. La capacité de stockage est aussi limitée dans la mémoire à court terme. Seules les choses constamment répétées ou jugées vraiment importantes sont enregistrées dans la mémoire à long terme. Tout le reste est rapidement effacé par le «filtre» de l'oubli.

La mémoire à long terme se divise en deux parties: la mémoire déclarative et la mémoire procédurale. La mémoire déclarative contient les connaissances que nous pouvons exprimer verbalement de manière consciente. Il s'agit notamment des connaissances de culture générale (mémoire sémantique) comme «Berne est la capitale de la Suisse» ou «on a un père et une mère» de même que des souvenirs (mémoire épisodique) d'événements qui se sont déroulés il y a longtemps. Les neurones responsables sont situés dans le cortex cérébral.

La mémoire procédurale stocke le savoir-faire, les espérances et les modes de comportement. Contrairement à la mémoire déclarative, les informations enregistrées dans cette mémoire peuvent être recherchées sans réfléchir. Elle concerne par exemple toutes les informations nécessaires pour marcher, danser ou aller à vélo ainsi que certaines formes de pensée. Il s'agit donc de suite de mouvements ou de pensées extrêmement complexes qui sont enregistrées dans notre subconscient et dont nous nous souvenons aisément car nous les avons suffisamment exercés.

L'homme est capable d'évoluer!

Notre cerveau est trois fois plus gros que celui des singes anthropoïdes. A chaque génération, la partie du cerveau que nous utilisons pour voir, penser et sentir s'est enrichie d'un millier de neurones. En revanche le cervelet, qui stocke les informations nécessaires à l'enchaînement des mouvements, n'a pratiquement pas changé. Le cerveau brûle à lui seul près d'un cinquième des nutriments que nous consommons et émet donc plus de chaleur que tous les autres organes du corps.

Le cerveau se modifie au cours de la vie. Tout nouvel apprentissage entraîne une modification dans le réseau des neurones. Les impulsions nerveuses nécessaires aux mouvements habituels ou aux procédures intellectuelles familières se déplacent sans problème dans le cerveau. En revanche, il faut d'abord répéter moult fois les nouvelles connaissances, les nouveaux mouvements ainsi que les nouvelles formes de pensées pour pouvoir se les remémorer aussi facilement que les anciennes.

Sabine Humi / trad: cs

Le grand test de la mémoire: comment se porte votre mémoire?

Test 1 (fluidité de langage)

Trouvez un maximum de mots

1. En une minute, essayez de vous souvenir d'un maximum de mots commençant par la lettre «S».

2. En une minute, dressez la liste de tous les mots qui vous viennent à l'esprit à l'évocation du mot «supermarché». (Quelles sont toutes les différentes choses que vous pouvez y acheter?)

Résultats:

Il faudrait atteindre les résultats suivants:

20 mots par exercice et par minute

18 mots par exercice et par minute

14 mots par exercice et par minute

12 mots par exercice et par minute

-pour les personnes jusqu'à 50 ans

- pour les personnes de 60 à 69 ans

-pour les personnes de 70 à 79 ans

-pour les personnes de 80 ans et plus

Test 2 (mémoire de travail)

Donnez cette feuille à votre partenaire. Demandez-lui de vous lire les lettres suivantes à raison d'une par seconde. Répétez ensuite en citant les lettres dans l'ordre inverse.

Exemple:

Lecture: S E M A B H

Répétition: H B A M E S

1^{ère} suite: K P A R T

2^e suite: M V O S A D

3^e suite: H T R Z A L M

Résultat: le résultat est considéré comme bon lorsque l'on peut citer à l'envers une série de six à sept lettres.

Test 3 (facultés d'apprentissage)

Votre partenaire vous lit les mots suivants (à raison d'un par seconde). Vous citez ensuite tous les mots dont vous vous souvenez. Votre partenaire coche, dans la première colonne, les mots que vous citez. Il vous lit ensuite une deuxième fois toute la liste de mots. Vous essayez à nouveau d'en citer un maximum et votre partenaire coche ceux que vous citez dans la deuxième colonne. Répétez l'exercice jusqu'à la colonne 5.

Résultat: si vous obtenez 50 à 60 bonnes réponses au total, les performances de votre cerveau se situent dans la bonne moyenne.

Test	Colonne 1	Colonne 2	Colonne 3	Colonne 4	Colonne 5
Baldaquin					
Fantaisie					
Coquelet					
Radeau					
Sport					
Pays					
Sol					
Soleil					
Tasse					
Musique					
Facteur					
Vache					
Tapiserie					
Chambre					
Ruisseau					

