

Jean-Luc Darrigol

# Ne dites plus « Je perds la mémoire »

---

Solutions naturelles mémo-actives

*Dangles*  
EDITIONS 

---

# Introduction

---

## Pourquoi perdons-nous la mémoire ?

La perte de la mémoire est l'un des premiers signes du vieillissement, parfois très précoce chez certaines personnes. Combien de fois entendons-nous, dans notre entourage immédiat, familial ou professionnel, l'expression « Je perds complètement la mémoire » ? C'est la perte de la mémoire immédiate qui est la plus mal vécue, dans la vie quotidienne, car elle nous empoisonne l'existence.

Il faut donc préserver autant qu'il est possible cette faculté cognitive majeure, d'une part en ayant une alimentation suffisamment diversifiée contenant en particulier du poisson riche en phosphore, d'autre part en prenant des nutriments spécifiques, sans oublier de continuer à faire travailler sa mémoire.

En prenant de l'âge, inexorablement, nous perdons progressivement la mémoire, et ceci pour deux raisons principales.

## La perte des neurones

La première raison est d'ordre physiologique. Il faut dire que les cellules de notre cerveau, les neurones, ont une première particularité : ils ne se régénèrent jamais. Quand ils meurent, ils ne sont pas remplacés, à l'inverse de toutes les autres cellules du corps humain qui, elles, se renouvellent perpétuellement, de notre naissance jusqu'à notre mort.

Les neurones, non. Et pour chaque neurone qui meurt, c'est un peu de notre mémoire qui s'en va, nous n'y pouvons rien. Nous avons à la naissance un certain capital de neurones, estimé à environ 100 milliards.

Mais il faut savoir que dès la fin de la puberté, l'érosion des neurones commence. C'est vers l'âge de 18 ans que nous avons donc la meilleure mémoire, si l'on considère le seul paramètre du nombre de neurones.

Décade après décade, la perte de neurones se fait sentir, entraînant des défaillances de plus en plus fréquentes de la mémoire. On considère qu'à l'âge de 50 ans nous perdons environ 500 000 neurones par jour !

C'est peu au regard du nombre de neurones initial (100 milliards) mais beaucoup, dans l'absolu. Mais la dégradation augmente vite, les tranches d'âges supérieures connaissant une accélération du processus.

Nous avons la preuve formelle de cette perte des neurones en médecine légale.

Les médecins légistes, qui procèdent aux autopsies, constatent que le poids moyen du cerveau d'un homme

de 20 ans est de 1,5 kg alors que celui d'un homme de 80 ans est seulement de 1 kg. En 60 ans, la perte de substance cérébrale est donc de 500 g, soit le tiers de la masse initiale.

C'est considérable. On peut freiner ce processus dégénératif avec des compléments alimentaires ayant pour fonction de ralentir l'oxydation des membranes des neurones, permettant de prolonger la durée de vie de ceux-ci.

## **L'importance des neuromédiateurs**

La seconde raison est d'ordre biologique. Les neurones ont en effet une seconde particularité qui les différencie des autres cellules du corps : dans le cerveau, ils ne sont pas jointifs. Ils ne se touchent pas.

Chaque neurone est constitué d'un corps cellulaire prolongé par un axone qui a une terminaison ramifiée sous forme de peigne, les dendrites.

Or, entre les dendrites d'un neurone et celles du neurone suivant, il y a un mince interstice nommé synapse, ou encore fente synaptique.

Il n'y a donc pas de continuité, de proche en proche, entre les neurones, mais une discontinuité. Et pourtant des messages passent de neurone à neurone. C'est ce qui fait que nous pouvons penser, parler, réfléchir, communiquer, etc.

Pendant des millénaires, on a cru que la transmission des messages, de neurone à neurone, était un phénomène ondulatoire.

Il y aurait des ondes qui se transmettraient dans le cerveau, phénomène physique évoquant des ondes électriques... En fait on ne savait pas.

La neurobiologie est une science nouvelle, qui s'est développée depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. On a découvert que la transmission de la pensée, de neurone à neurone, n'était pas d'ordre physique mais biologique.

C'est une découverte fondamentale.

Notre organisme a en effet la capacité de synthétiser des substances qui viennent se loger dans les fentes synaptiques, comblant ainsi les interstices qui séparent les neurones, comme le ciment qui permet d'assembler des briques, assurant la continuité et la cohésion d'un mur.

Les neurobiologistes ont appelé ces substances de deux noms évocateurs synonymes : neuromédiateurs ou neurotransmetteurs.

Ces deux mots évoquent la fonction de ces substances : en venant nourrir les fentes synaptiques, elles assurent la médiation entre les neurones, la continuité, permettant la transmission de la pensée.

En un demi-siècle, on a découvert environ cinquante neuromédiateurs. Une douzaine d'entre eux semblent les plus utiles au bon fonctionnement des neurones :

- acétylcholine
- endorphines
- enképhaline
- cholécystokinine

- somatostatine
- sérotonine
- dopamine
- adrénaline
- noradrénaline
- taurine
- catécholamine
- acide gamma-aminobutyrique

Les neuromédiateurs posent un problème. C'est nous qui les fabriquons. Et pour ce faire, nous avons besoin de puiser dans nos aliments les éléments nutritionnels précurseurs permettant à notre organisme, au terme de phénomènes métaboliques subtils, de les élaborer. Ou de prendre des compléments alimentaires mémo-actifs.

Cet ouvrage à vocation pédagogique a pour objet de vous proposer des **solutions naturelles** pour stimuler votre mémoire défaillante.

Il comprend successivement plusieurs chapitres :

- » L'oxygénation du cerveau
- » Faites travailler votre mémoire
- » La diététique du cerveau
- » Les compléments alimentaires mémo-actifs :
  - plantes
  - minéraux
  - vitamines
  - nutriments

---

# L'oxygénation du cerveau

---

Le fonctionnement du cerveau réclame une bonne vascularisation qui apporte à celui-ci d'une part les composants nutritifs indispensables, d'autre part un élément nécessaire à la vie de chaque cellule : l'oxygène.

Les neurones sont plus sensibles que toutes les autres cellules du corps humain à la privation d'oxygène. Si la circulation du sang est interrompue accidentellement dans le cerveau (par exemple en cas d'hémorragie cérébrale), l'asphyxie est brutale, grave, entraînant des dommages irréversibles.

Ainsi, la compression de la carotide, chez l'homme, provoque la perte de connaissance. Une hypotension artérielle chronique ou une anémie sérieuse freinent également le fonctionnement cérébral.

Pour prendre un autre exemple : à haute altitude, avec la raréfaction de l'oxygène de l'air, un coma peut survenir (le mal des montagnes).

Autre exemple : des troubles sérieux de la mémoire affectent les mineurs de fond qui sont en permanence privés d'air pur.

On peut mesurer facilement les échanges respiratoires au sein du tissu cérébral en dosant l'oxygène du sang

---

# Table des matières

---

<b>Introduction</b> .....	3
Pourquoi perdons-nous la mémoire ? .....	3
La perte des neurones .....	4
L'importance des neuromédiateurs .....	5
<b>L'oxygénation du cerveau</b> .....	9
<b>Faites travailler votre mémoire</b> .....	13
Mémoire visuelle .....	13
Mémoire auditive .....	16
Mémoire des noms propres .....	17
<b>La diététique du cerveau</b> .....	19
Mangez du poisson .....	19
Mangez des œufs .....	24
Mangez des céréales .....	25
Mangez des légumes .....	28
Mangez des fruits .....	29
Choisissez des produits non raffinés .....	30
L'huile de cameline .....	32
<b>Les compléments alimentaires mémo-actifs</b> ..	35
Plantes mémo-actives .....	35
Ginkgo biloba .....	35
Marron d'Inde .....	39
Schisandra .....	41
Rhodiola .....	43
Ginseng .....	45



Minéraux mémo-actifs .....	48
Phosphore .....	48
Magnésium .....	49
Vitamines mémo-actives .....	51
Vitamine B1 (thiamine) .....	51
Vitamine B6 (pyridoxine) .....	53
Nutriments mémo-actifs .....	55
Phosphatidylcérine de soja .....	55
Lécithine de soja .....	58
Laitance de poisson .....	60
Pollen .....	61
Oméga-3 .....	64