

# La mémoire des hommes est plus fragile

**Les hommes sont fragiles et n'ont pas de mémoire... beaucoup de femmes vous le diront avec un grand sourire attendri !**

Pourtant ces réflexions humoristiques, viennent d'être confirmées par de très sérieux travaux scientifiques... Désolée Messieurs!

Car en matière de mémoire comme dans d'autres aspects de la santé, les hommes seraient moins résistants que leurs compagnes. Ils souffriraient en effet plus précocement de troubles intellectuels, la fréquence de ces derniers étant par ailleurs augmentée de... 50 %.

Le Pr Ronald Petersen et son équipe de la Mayo Clinic à Rochester (Etats-Unis), ont interrogé 2 050 femmes et hommes de 70 à 89 ans. Outre leurs antécédents médicaux, tous ont dû passer des tests destinés à évaluer leur mémoire. Résultat, l'incidence des troubles cognitifs a pu être estimée à 19 % chez les hommes, contre seulement 14 % chez les femmes. L'auteur précise également que les pertes de mémoire affectent plus précocement le sexe prétendu fort. «Les hommes sont touchés plus jeunes, mais moins sévèrement que les femmes. Ces dernières passent en effet très rapidement du stade de simples troubles cognitifs à la démence constituée». Enfin Ronald Petersen a observé une plus grande incidence de ces troubles parmi les classes sociales défavorisées et les célibataires. Ceux qui avaient une activité physique régulière, marche ou gymnastique, et qui lisaient au moins 1 ou 2 livres par mois étaient moins touchés.

(Source : *Neurology*, 6 septembre 2010)

**Je vieillis, ma mémoire m'abandonne.  
Que puis-je faire ?**

Dans le numéro 70 d'ABE, un article complet avait développé les moyens à mettre en œuvre contre le vieillissement cérébral, avec certaines substances et ingrédients qui ont fait l'objet d'études



scientifiques. Nous avons reçu sur ce sujet un grand nombre de courriers nous demandant des précisions et des informations complémentaires.

**Deux substances avaient retenu particulièrement votre attention : la phosphatidylsérine et l'acétyl-L-carnitine.**

**Ces substances naturelles sont maintenant à disposition pour enrayer ou freiner le processus.** Cela signifie tenter de ralentir considérablement le phénomène de dégénérescence, voire dans certains cas récupérer certaines des fonctions cognitives au niveau de douze années auparavant !

**Pourquoi de l'acétyl-L-carnitine (ALC)**

L'ALC est naturellement présente en faible quantité dans le lait et dans les vian-

des rouges. L'organisme en fabrique également. Ce composé est un protecteur du cerveau. Une fois absorbée, l'ALC fournit de la L-carnitine et des groupements acétyl. La L-carnitine intervient dans le processus qui permet à nos cellules de produire de l'énergie, un processus très important au niveau des neurones. Les groupements acétyl entrent quant à eux dans la fabrication d'un messager chimique du cerveau, l'acétylcholine qui est le messager de la mémoire. L'ALC est également un antioxydant.

Chez l'animal, des traitements de longue durée à l'ALC ont permis de réduire les déficits mnésiques liés à l'âge, et même de prolonger leur vie. Chez l'homme, les résultats sont partagés : certaines études ont montré des bénéfices sur les troubles cognitifs alors que d'autres n'ont pas trouvé d'effet significatif. Toutefois une méta-analyse récente des études comparant l'ALC à un placebo a conclu à l'efficacité de cette molécule sur le déclin des fonctions cognitives avec l'âge, de même que sur les premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer.

**Les doses à prendre sont de 2 à 4 gélules de 500 mg par jour.**

**La phosphatidylsérine la plus efficace ?**

La phosphatidylsérine constitue 10 à 20 % des phospholipides des membranes des cellules nerveuses.

D'après Jeanine Louis-Sylvestre du Laboratoire de physiologie du comportement alimentaire (Bobigny, France) qui a analysé l'ensemble des études menées sur la phosphatidylsérine, «le produit améliore en particulier le sujet légèrement ou modérément atteint mais n'est pas efficace évidemment, quand la perte de cellules nerveuses est trop importante.»

L'efficacité du traitement est atteinte en deux mois environ et dure au moins trois mois après l'arrêt d'un traitement de six mois. De nombreuses études montrent l'efficacité de la phosphatidylsérine administrée (en général à la dose de 300 mg/j pendant plusieurs semaines par voie orale) chez le sujet âgé atteint de

troubles mnésiques.

Dans une étude, 149 personnes âgées de plus de 50 ans, qui connaissaient des troubles de la mémoire liés au vieillissement normal du cerveau, ont reçu 300 mg de phosphatidylsérine quotidiennement pendant 3 mois, ou un placebo. Les participants qui ont pris la phosphatidylsérine ont connu une amélioration de leur mémoire de 15% en moyenne. Selon l'auteur de l'étude, le docteur Thomas Crook (Bethesda, Maryland), «ces résultats suggèrent que la phosphatidylsérine peut inverser environ 12 années de déclin mnésique normal.»

**Comment la phosphatidylsérine agit-elle ?** Vraisemblablement de plusieurs façons. Elle remédie en partie à la modification de la structure membranaire qui se produit dans le cerveau avec l'âge. Elle facilite la transmission des signaux nerveux. De plus, elle augmente

l'utilisation du glucose comme carburant des cellules nerveuses.

L'usage de la phosphatidylsérine est sans danger (pas de toxicité, pas d'effets secondaires).

### Où la trouver ?

**Elle est commercialisée sous le nom de PS-Nut® - Laboratoire D.Plantes. De même pour l'acétyl-l-carnitine.**

Phosphatidylsérine végétale fabriquée à partir de la lécithine de soja (phosphatidylcholine). Prendre 300 mg par jour en traitement d'attaque pendant 3 mois (3 capsules) puis 100 mg/jour (1 capsule) en entretien.

Il est tout à fait possible d'associer les deux produits: acétyl-l-carnitine + phosphatidylsérine. Rien ne vient les opposer, bien au contraire, leurs actions sont

théoriquement complémentaires. Ceci bien entendu aux doses indiquées plus haut.

**Dr Naima Bauplé**

**Le Dr Naima Bauplé est médecin spécialisée en Nutrithérapie et micro-nutrition.**

#### Bibliographie

- [1] Psychopharmacology Bulletin, 28 : 61-66, 1991.
- [2] Louis-Sylvestre J : Phosphatidylsérine et troubles mnésiques du sujet âgé, Cahiers de nutrition et de diététique 1999; 34: 349.
- [3] La Presse Médicale, 15 (31), 1986.
- [4] Clinical Therapeutics, 15 : 549-558, 1993.
- [5] Bryan J : Short-term folate vitamin B12 or vitamin B6 supplementation slightly affects memory performance but not mood in women of various ages. J Nutr 2002, 132 (6) : 1345-56
- [6] Deijen JB : Vitamin B6 supplementation in elderly men : effects on mood, memory, performance and mental effort. Psychopharmacology (Berl) 1992, 109 (4) : 489-496.
- [7] Salvio G : L- acetylcarnitine treatment of mental decline in the elderly. Drugs Exp Clin Res 1994;20 (4) : 169-176.
- [8] Cipolli C : Effects of L-acetylcarnitine on mental deterioration in the aged : initial results. Clin Ter 1990, 132 (6 Suppl) : 479-510.
- [9] Montgomery SA : Meta-analysis of double blind randomized controlled clinical trials of acetyl-L-carnitine versus placebo in the treatment of mild cognitive impairment and mild Alzheimer's disease. Int Clin Psychopharmacol. 2003, 18(2) : 61-71.

## Nutrition - Source d'antioxydants Les vertus du riz noir

Excellente source d'antioxydants, peu chère, le riz noir pourrait prévenir certains cancers et certaines maladies cardiovasculaires.

S'il est préférable de manger du riz complet, au lieu de riz blanc, il serait encore plus intéressant pour votre santé de manger du riz noir. Cette variété est aussi appelée «riz vénéré» ou «riz interdit». Le riz noir était autrefois réservé à l'Empereur de Chine, qui interdisait à son peuple d'en consommer.

Pauvre en sucre et riche en fibres, il est particulièrement adapté pour les diabétiques. De plus il concentre des niveaux élevés en anthocyanines et antioxydants bénéfiques pour le diabète. Le riz noir serait également excellent pour prévenir les cancers et les maladies cardiovasculaires. Il posséderait des vertus similaires à celles que l'on prête aux fruits rouges puisqu'ils contiennent tous deux de l'anthocyanine, ce qui leur donne leur couleur noire. Aujourd'hui, des scientifiques et notamment l'équipe du docteur Xu Zhimin mettent en avant les vertus du riz noir.

**Une mine d'or pour notre corps.** Xu Zhimin et ses collègues ont analysé des échantillons de son de riz noir cultivé dans le sud des États-Unis. Les antioxydants se trouvent dans la couche externe du riz, comme celle qui est enlevée au riz brun pour faire le riz blanc. Mais seul le riz noir contient ces antioxydants.

Ce dernier, lors d'une conférence à l'American Chemical Society\* à Boston a déclaré que « Le riz noir est excellent pour la santé, car il contient énormément d'antioxydants, de fibres et de vitamine E. Par rapport au raisin, à la myrtille ou à la mûre, le riz noir est plus riche en antioxydant et a l'avantage de contenir moins de sucres et plus de fibres. De plus, détail non négligeable, le riz noir est nettement plus économique ! » Il a indiqué «une cuillerée de son de riz noir contient plus d'anthocyanines qu'une cuillerée de myrtilles, mais avec de la vitamine E en plus».

**Appelé à se répandre.** La consommation de riz noir est peu développée dans le monde, bien que la demande soit en augmentation constante. En outre, notons que la consommation d'une seule «super nourriture» n'est pas suffisante pour protéger son corps des maladies. Il faut maintenir quotidiennement des habitudes alimentaires saines et adaptées. Le riz noir en fait très certainement partie.

On trouve le riz noir dans des épicerias asiatiques ou chinoises, en qualité Bio chez Markal ([www.markal.fr](http://www.markal.fr)), dans les boutiques de diététique dans la gamme «Jardin Bio».

\*L'American Chemical Society est un organisme à but non lucratif agréé par le Congrès des États-Unis. Avec plus de 161.000 membres, l'ACS est le plus grand du monde scientifique et la société un leader mondial dans la fourniture d'accès à la recherche en chimie-le biais de ses multiples bases de données, des revues et conférences scientifiques. Ses principaux bureaux sont à Washington, DC, et à Columbus, Ohio. - Retrouvez l'étude sur [http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2010-08/acs-br080610.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2010-08/acs-br080610.php)

