

JDD - 2015 / Kurt Hostettmann, perte des fonctions cognitives

Dimanche 22 mars : fonctions cognitives /1

- Le vieillissement de la population en quelques chiffres

En Suisse, France Allemagne :

1981 : espérance de vie des hommes 72 ans ; des femmes 77 ans

2011 : espérance de vie des hommes : 80 ans ; des femmes : 85

Si vous voulez vivre longtemps : allez au Japon (82 / 86 ans), si vous souhaitez vivre moins longtemps, allez en République Centre Afrique (50 ans).

- A quoi les reconnaît-on les baisses des fonctions cognitives ?
 - o Baisse de l'attention
 - o Baisse de la concentration
 - o Baisse de la mémoire à court terme
 - o Baisse de la capacité à raisonner
 - o Perte du sens de l'orientation
- Avant de parler des plantes, que peut-on faire en général ?
 - o Oxygéner le cerveau (même en salle de fitness)
 - o exercer une activité cérébrale (lectures mots X, sudoku, liste de mots)
 - o stimuler sa vie sociale,
 - o suivre des cours de musicothérapie
 - o avoir une alimentation riche en fruits, légumes, poissons gras (pr oméga 3)
 - o utiliser certains médicaments
- Quels aliments peuvent nous aider à lutter contre la perte des fonctions cognitives ?
 - o myrtille (1 à 2 dl ou un bol par jour. Etude clinique montre que cela baisse aussi la tension artérielle)
 - o Pommes (2 dl / jour jus de pomme : calme agitation des malades)
 - o Baies de goji (cuillère à soupe chaque matin)

Dimanche 29 mars : fonctions cognitives /2

Thé vert, café, curcuma, romarin

- Thé
 - o noir : pas beaucoup de propriétés (sauf qu'il est anti-diarrhéique et contient de la caféine)
 - o vert est meilleur puisque les polyphénols ne sont pas détruits lors de la fermentation. Il contient autant de caféine et donc plus d'antioxydant.
- Café : étude clinique qui montre empêche le dépôt des plaques bêta-amyloïdes qui provoque la maladie d'Alzheimer. Il faudrait boire 6 tasses de café ou 4 expressos, soit 400 milligrammes de caféine par jour.
- Curcuma : c'est une épice proche du gingembre. C'est le principal constituant des curry. Plantes très utiles pour lutter contre les douleurs articulaires. On en trouve sous forme de gélules en droguerie ou pharmacies. Une étude pilote au Japon prouve que le curcuma améliore les symptômes comportementaux et psychologiques s : moins d'agitations et amélioration des fonctions cognitives. Mais le curcuma a une mauvaise biodisponibilité, c'est-à-dire passe difficilement dans le sang.

- Romarin : épice bonne pour la digestion. Bonne pour la mémoire. On peut inhaler l'huile essentielle de romarin, mais naturellement ne pas l'avalier, elle peut être dangereuse.

Dimanche 12 avril : fonctions cognitives /3

Après le thé vert, le café le curcuma et le romarin aujourd'hui :

L'orpin rose :

- plante anti-stress, utilisée par les médecins militaires soviétiques pour lutter contre le stress et la fatigue.
- On la trouve chez nous dans la région de Mattmark.
- Comme un Sédum. crassulacée
- Le rhizome contient du géraniol =< constituant principal de l'essence de rose => cela sent la rose
- Effets démontrés pour lutter contre fatigue et stress
- Améliore performances intellectuelles mémoire, la concentration
- À prendre sous forme de capsules d'extrait sec

Le ginko

- Lutte contre les troubles de la mémoire
- A été utilisée depuis 5000 ans en Chine : contre mauvaise circulation et divers troubles du système nerveux
- Une seule espèce dans cette famille : ginko biloba
- Résiste à tout (attaques de virus, pollution de l'air, attaque par les champignons, ne brûle pas. A résisté à la bombe d'Hiroshima
- On trouve les extraits de feuilles en pharmacie et droguerie (parfois sur ordonnance médicale) contre les troubles de mémoire et de concentration, les vertiges et les troubles cognitifs liés à l'âge.
- Attention de ne pas prendre en même temps des anticoagulants oraux
- À ne pas confondre avec le ginseng de la famille du lierre et utilisé plutôt contre les états de fatigue

Dimanche 26 avril : fonctions cognitives /4

Vitamines : certaines vitamines aident à améliorer les fonctions cognitives, retardent l'apparition de la maladie d'Alzheimer

- vitamine E. Attention elle peut potentialiser l'effet des anticoagulants. On la trouve dans l'huile de germe de blé, huile tournesol, huile d'olive, noisettes, amandes, cacahuètes, pistaches. Prise combinée 300 mg vitamine E + 1000 gr vitamine C par jour. (Rappel : argousier : fruit 1,25 gr de vitamine C par 100 grammes de fruits frais)
- vitamine D3 : une étude a montré que le déficit en D3 augmente les risques de la maladie Alzheimer. A faire contrôler par son médecin. Aller au soleil, ne suffit pas.
- Oméga 3 : sont utiles pour la prévention de la maladie d'Alzheimer. A trouver dans les poissons gras (saumon, thon, maquereau), dans certaines huiles végétales (colza, bourrache, onagre, lin) dans les noix, dans les gélules ULKENIA (micro algue). Attention : ne jamais dépasser 3 grammes d'oméga 3 issus de compléments alimentaires par jour, car on risque de faire monter le mauvais cholestérol.