

Aiguez votre mémoire, naturellement

Vous est-il déjà arrivé d'égarer vos clés de voiture ou d'oublier le nom de quelqu'un? Vous n'arrivez pas à vous rappeler ce numéro de vente ou de téléphone important? Ces trous de mémoire occasionnels sont frustrants, mais normaux.

Heureusement, la chiropratique est axée sur le mieux-être et privilégie tous les moyens naturels existants pour combattre des problèmes courants, comme les oublis. Dr Lajoie enseigne des stratégies naturelles qui aident ses patients à demeurer en pleine possession de leurs facultés.

La chiropratique peut-elle aider?

Comme ses collègues chiropraticiens, Dr Lajoie croit que la mémoire et la faculté d'apprentissage sont liées intrinsèquement à l'organisme. Les experts reconnaissent qu'un mode de vie sain - incluant une bonne alimentation, des soins chiropratiques et de l'activité physique - fait des merveilles pour le corps et l'esprit.

La subluxation vertébrale est caractérisée par une restriction du mouvement à certains endroits de la colonne vertébrale ou par un désalignement des vertèbres. Les chiropraticiens sont spécialisés dans la détection de ces anomalies. Dr Lajoie utilise une technique, appelée ajustement chiropratique, pour rétablir l'alignement et la souplesse de la colonne vertébrale - et prévenir la subluxation vertébrale.

Il a été prouvé que les ajustements chiropratiques stimulent la fonction cognitive et pourraient améliorer la mémoire à court terme. Dans le cadre d'une étude, 36 étudiants se sont soumis à un examen de dépistage de subluxations vertébrales. Les sujets ont reçu des ajustements chiropratiques ou des traitements placebo. On a ensuite

chronométré la vitesse à laquelle les volontaires pouvaient faire une distinction entre des objets normaux et inversés par reflet dans un miroir. Les sujets ayant reçu des ajustements chiropratiques ont amélioré leur temps de réaction de 14,9 % durant l'expérience, comparativement à 8 % seulement chez les sujets de contrôle. (J. Manipulative Physiol Ther 2000; 23 : 246-251)

L'âge n'est pas la cause de tous les maux...

Dans le passé, d'aucuns acceptaient l'idée que la matière grise dépérissait rapidement une fois qu'on dépassait un certain âge. La science moderne contredit cette croyance : les cellules meurent graduellement, sur plusieurs décennies, et le cerveau a une capacité remarquable de compenser pour cette perte. (Society of Neuro-science Annual Meeting 1998)

Restez allumés!

L'oubli, c'est un peu comme si le mental avait une panne de courant. L'activité cérébrale est assurée par des neurotransmetteurs - des substances chimiques qui servent d'interrupteurs électriques pour la mémoire.

Si l'organisme manque de neurotransmetteurs, le cerveau fait un court-circuit.

Antioxydants épatants

Les antioxydants combattent les radicaux libres, ces substances toxiques qui détruisent les cellules de l'organisme. Le cerveau est habituellement vulnérable aux attaques de radicaux libres parce qu'il peut rapidement devenir en insuffisance d'antioxydants. On retrouve dans la famille des antioxydants les vitamines A, C et E, le sélénium, le carotène et le thé vert. D'autres antioxydants, comme l'extrait de pépins de raisin et le ginkgo biloba, pourraient avoir une capacité de combattre les radicaux libres supérieure à celle de leurs cousins plus populaires.

Dr Daniel Lajoie
2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2
TEL (418) 653-3030
télé. : (418) 650-1545

En plus de maintenir l'activité antioxydante, on pense que le ginkgo recèle des bienfaits additionnels pour la mémoire. On a démontré par exemple qu'il pourrait avoir un effet stimulant sur les neurotransmetteurs. (Antioxyd Redox Signal 1999; 1 : 469-480) D'autres études révèlent que cette herbe pourrait prévenir l'amnésie en favorisant l'irrigation sanguine du cerveau.

Si les antioxydants vous intéressent, parlez-en à votre chiropraticien qui vous indiquera lesquels conviennent le mieux à vos besoins particuliers. Souvenez-vous : consultez toujours un chiropraticien ou un autre professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme de suppléments.

Le pouvoir de la nutrition

Le cerveau est encerclé par une barrière hémato-encéphalique : une sorte de couche protectrice qui laisse seulement passer les nutriments utiles.

Le cerveau peut s'appauvrir si des nutriments inadéquats traversent la barrière. Par exemple, si le sang est riche en cholestérol, la quantité de sang riche en nutriments qui traverse la barrière peut être compromise. Les diètes très restrictives limitent également l'apport de sang au cerveau.

Tous les nutriments - peu importe leur source - renforcent la mémoire. Dans une étude, 11 hommes et 11 femmes âgés de 61 ans à 79 ans ont bu une boisson enrichie de protéines, de matières grasses ou de glucides, ou une substance placebo. Des tests ont été administrés aux volontaires 15 et 69 minutes après qu'ils ont consommé

la boisson en vue de mesurer la mémoire et la durée d'attention. Comparativement aux boissons sans nutriments, les liquides contenant des protéines, des matières grasses et des glucides ont augmenté la mémoire à court et à long termes. (Am J Clin Nutr 2001; 74 : 687-693)

Une bonne alimentation est particulièrement essentielle pour aider les enfants à garder leur vivacité d'esprit. Un groupe d'enfants indonésiens - âgés de six mois à cinq ans - ont ingéré un supplément nutritionnel pendant trois mois. Huit ans plus tard, les chercheurs ont constaté que les sujets qui avaient reçu des suppléments avant l'âge de 18 mois obtenaient de meilleurs résultats aux tests de mémoire que les autres jeunes. (Am J Clin Nutr 1997; 66 : 1357-1363)

Bénéfique B12

Plusieurs études associent les trous de mémoire à une déficience en vitamine B12. Dans certains cas, la déficience n'est pas causée par l'absence de la vitamine, mais par l'incapacité de l'organisme de transformer la substance.

Des enfants à qui l'on a prescrit une diète macrobiotique stricte faible en vitamine B12 ont été suivis de la naissance jusqu'à l'âge de six ans. Le groupe ayant des niveaux de vitamine B12 faibles ou normaux a obtenu de moins bons résultats aux tests psychologiques servant à mesurer des facultés mentales comme la mémoire à court terme et le raisonnement.

Ces enfants ont également obtenu de mauvais résultats pour une catégorie d'intelligence particulière appelée l'intelligence fluide. Les auteurs de l'étude ont observé que l'intelligence fluide est importante parce qu'elle comprend le raisonnement, soit la capacité de résoudre des problèmes complexes, la pensée abstraite et la capacité d'apprendre. Toute déficience dans ce domaine pourrait avoir de lourdes conséquences sur le fonctionnement de la personne. » (Am J Clin Nutr 2000; 72 : 762-769)

Anxiété accablante

Les accès d'anxiété peuvent-ils réduire la mémoire? Oui, selon des chercheurs qui ont découvert que des niveaux élevés de cortisol, hormone du stress, interfèrent avec la mémoire. Le cortisol appartient à la famille des hormones du stress appelés glucocorticoïdes, qui peuvent entraver l'apport énergétique aux cellules du cerveau qui gèrent la mémoire.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545

Dans une expérience, 51 personnes âgées de 18 à 30 ans ont été réparties dans trois groupes : un groupe a reçu une dose quotidienne élevée de cortisol, un autre a pris une dose moindre et un troisième groupe a consommé un placebo. Tous les participants ont pris le cortisol ou le placebo deux fois par jour pendant quatre jours.

Les sujets ont subi des tests de mémoire avant d'ingérer le cortisol, pendant le traitement et deux jours après la fin de l'expérience. Presque toutes les personnes ayant pris de fortes doses de cortisol ont subi des pertes de mémoire après le régime.

Si vous vivez beaucoup de stress, ne paniquez pas : le stress n'endommage pas la mémoire de façon permanente. Les facultés des sujets sont revenues à la normale après une semaine de sevrage. (Arch Gen Psychiatry 1999; 56 : 527-533)

Musclez votre mémoire

Vous avez oublié à quel endroit vous avez stationné la voiture? Faire rapidement le tour du stationnement à la marche pour trouver votre véhicule peut vous aider à vous rappeler où il se trouve.

Des chercheurs ont comparé récemment les facultés de mémorisation de souris sédentaires à celles de souris qui couraient près de trois milles par jour. Les souris actives ont affiché un rendement très supérieur à celui des souris inactives dans un labyrinthe d'eau faisant appel à la mémoire à long terme.

L'exercice augmente aussi le nombre de cellules nerveuses dans le cerveau. Les souris actives avaient environ 2,5 fois plus de nouvelles cellules nerveuses que les autres. Les nouvelles cellules cérébrales étaient concentrées dans l'hippocampe, une région du cerveau qui aide à la création de mémoire - dont la capacité de se souvenir de faits et d'endroits. (Proc Natl Acad Sci 1999; 96 : 13427-13431)

Quelques astuces

Faites preuve de proactivité pour améliorer votre mémoire. Concentrez-vous sur les choses dont vous voulez vous souvenir et portez attention lorsque l'information vous est présentée la première fois. Utilisez des trucs mnémoniques : associez des noms et des visages à des lettres, souvenez-vous des quatre derniers chiffres d'un numéro de téléphone comme d'une année et utilisez des acronymes pour vous souvenir de phrases ou d'idées clés.

Le lien entre le corps et l'esprit

Les chiropraticiens prônent un mode de vie axé sur le mieux-être et reconnaissent le lien qui existe entre le corps et l'esprit. Renseignez-vous sur les façons d'améliorer votre mémoire et de stimuler vos facultés mentales; prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour un examen chiropratique. Et bien qu'il soit tout à fait normal d'oublier des choses de temps à autre, n'hésitez pas à demander des conseils à votre chiropraticien si vos pertes de mémoire sont constantes ou vous paraissent graves.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
télééc. : (418) 650-1545