

Dynamisme de la mémoire

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



redéfinir la mémoire

Aujourd'hui on définit la mémoire plus simplement comme la faculté de perception des choses, la retransmission de ces informations directement au cerveau. Le cerveau stocke les données et les rappelle à la conscience en cas de besoin.

Le bon fonctionnement de cette séquence dépend à la fois des caractéristiques biologiques et psychologiques, et les troubles de mémoire sont en fait des troubles de la perception. Or la perception est tributaire de l'état général des organes des sens et de l'apport suffisant en vitamines et en minéraux. La nicotine et l'alcool peuvent par exemple la perturber. Parallèlement, corriger sa vue ou son ouïe peuvent améliorer la faculté de mémorisation d'une façon rapide et surprenante.

La transmission de l'influx nerveux est facilement perturbée par :

- Un manque d'oxygénation cérébrale.
- Un taux de sucre trop bas.
- Une carence en vitamine B1.
- Un excès de toxines dans le corps : somnifères, antidépresseurs, nicotine, alcool.

Dans ce cas, les souvenirs seront présents mais flous car c'est le fonctionnement du système nerveux qui est alors en cause.

Le stockage des perceptions dépend pour beaucoup du calcium et de la vitamine D. Il est perturbé par des carences en ces éléments, dont les plus fréquentes causes sont la fatigue, le surmenage, les décalages horaires.

Dans ce cas, la perception est de bonne qualité mais on ne fixe plus les informations.

Le sommeil paradoxal est la phase essentielle pour intégrer toutes les perceptions et les relier aux informations en place dans le cerveau. Or les médicaments du mauvais sommeil, essentiellement les benzodiazépines, perturbent justement cette phase. La fatigue, l'énerverment ou l'anxiété sont préjudiciables au bon fonctionnement de la mémoire.

Dans ce cas, le rappel des informations en mémoire est plutôt psychologique et dépend alors vraiment de la présence des vitamines et minéraux indispensables à la mémoire.

la nature vous veut du bien

Nous venons de le présenter, la mémorisation est tributaire de l'alimentation. Tout déséquilibre alimentaire aura un effet notable sur son fonctionnement. Du point de vue de la mémoire, les besoins cérébraux sont les suivants :

Le glucose : C'est le carburant de base de l'organisme. En cas de manque de sucre ou d'excès d'insuline, on remarquera de notables troubles de la perception et de la mémoire.

Le calcium : Sans le calcium, l'excitabilité des neurones devient quasi nulle. Les carences en calcium entraînent crampes, nervosité, voire insomnie. Ces symptômes perturbent l'attention et la concentration, et par conséquent la mémoire.

Le phosphore : Il se combine avec des lipides pour former des phospholipides, notamment les phospholipides cérébraux qui forment les membranes des neurones. Le manque de phosphore crée de la nervosité ou de l'insomnie. Phosphore et calcium assurent une bonne circulation de l'influx nerveux.

Sources de calcium et de phosphore : amandes, noisettes, lait de brebis, emmental, germe de blé, haricots blancs, pois cassés, riz complet, poisons de tous types.

Le magnésium : C'est un sédatif et un équilibrant de l'humeur. Il intervient dans la transmission de l'influx nerveux et dans l'utilisation du sucre sanguin. Enfin il facilite le métabolisme du phosphore et du calcium. Les symptômes les plus fréquents de carence seront donc l'irritabilité, la fatigue intellectuelle et les problèmes de mémoire.

Sources de magnésium : pain complet, riz complet, sel non raffiné, germe de blé, amandes, noisettes, haricots blancs, lentilles, chocolat noir.

Dynamisme de la mémoire

par **Natacha Jarrousse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (specialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

L'acide glutamique : C'est l'acide aminé de la mémoire ! Il permet d'éliminer les excès d'ammoniaque dans le corps et régule ainsi le fonctionnement général des cellules cérébrales. Il facilite la fixation des informations et rend les apprentissages plus rapides. Toute carence produira une tendance à l'asthénie et d'éventuels états dépressifs.

Source d'acide glutamique : levure de bière, poissons, bœuf, abats, amandes, noisettes, œufs.

La vitamine B1 : Elle assure la transmission de l'influx nerveux et participe au métabolisme cérébral. Elle facilite l'utilisation du glucose à l'intérieur des cellules. La vitamine B1 se dégrade à la lumière, à la chaleur (au dessus de 100 degrés), et sous l'effet de l'alcool. Elle est hydrosoluble et se retrouve dans les eaux de cuisson.

Sources de vitamine B1 : levure de bière, germe de blé, porc, cœur de veau, haricots blancs, pois secs, noix et noisettes, lentilles, riz complet, yaourt nature.

La vitamine B3 : Elle participe au transport de l'oxygène dans les cellules, via les globules rouges. Elle est quasi indestructible par la lumière et la chaleur, mais en revanche elle est hypersensible au tabac et les fumeurs en sont tous carencés. Cette carence amène un important déficit de l'irrigation cérébrale.

Sources de vitamine B3 : levure de bière, foie de poulet, thon en boîte, viandes et jambons cuits, sardines à l'huile, amandes, carottes, riz complet, poissons de tous types.

La vitamine B12 : Elle facilite le métabolisme du phosphore et agit sur le système nerveux. Cette vitamine est sensible à la lumière et à la nicotine, mais elle résiste à la chaleur et à l'oxydation. La pilule contraceptive perturbe son assimilation.

Sources de vitamine B12 : foie, bœuf, poissons et œufs.

La vitamine C : Elle stimule l'activité cérébrale mais elle a aussi une action anti-oxydante auprès des membranes cellulaires. Elle contribue donc à réguler l'action des neurotransmetteurs. C'est par contre la plus fragile des vitamines. Elle résiste très mal à la chaleur, à la lumière, à l'oxydation et elle se dégrade avec le temps. De plus elle est hydrosoluble, elle est donc facilement emmenée par l'eau de lavage, de trempage ou de cuisson. Attention à l'aspirine et la nicotine qui la détruisent rapidement. Chaque cigarette détruit au minimum 25mg de vitamine C.

Sources de vitamine C : kiwi, goyave, cassis, pois, poivrons, citron, choux et chou -fleur, orange, fraise, mandarine, pamplemousse, groseille, tomate, navet, laitue, ananas.

La vitamine D : Elle est antirachitique, elle contrôle aussi le métabolisme du calcium indispensable au fonctionnement cérébral. Elle se dégrade à la lumière, à l'oxygène et sous l'action des acides. Elle est majoritairement produite par l'irradiation du soleil sur la peau. C'est d'ailleurs la seule vitamine que l'organisme est capable de synthétiser.

Sources de vitamine D : elle est rare mais heureusement ses besoins sont faibles. On en trouve dans les huiles de foie de morue, de flétan et surtout de thon et de saumon, dans la sardine et l'œuf.

La vitamine E : Elle est antioxydante et préserve es membranes cellulaires du vieillissement.

Sources de vitamine E : noix, noisettes, amandes, châtaignes, haricots blancs, petits pois, haricots verts, céleri, pain complet, foie de veau, viandes, poissons, œufs, pomme, laitue.