

## Nourrissez vos neurones avant qu'ils ne dégèrent

Vous arrive-t-il de ne pas vous rappeler où vous avez laissé vos clés ? De ne plus vous souvenir du titre du film que vous avez vu la veille ou du prénom d'une personne dont vous avez récemment fait la connaissance ?

C'est très agaçant, mais pour la grande majorité d'entre nous, ces petits oublis sont ponctuels et ne sont absolument pas inquiétants.

Toutefois pour certaines personnes, ces oublis, s'ils sont récurrents, peuvent être les signes précurseurs de maladies dégénératives liées au vieillissement (Alzheimer, Parkinson, démence sénile...).

Le vieillissement cérébral n'est pourtant pas une fatalité à condition d'agir précocement. Certaines substances naturelles, en particulier la phosphatidylsérine, un phospholipide présent en grande quantité dans le cerveau, permettent d'enrayer, voire d'inverser ce phénomène.

### Sachez reconnaître les premiers signes du vieillissement cérébral

Le cerveau est constitué d'environ 85 milliards de neurones. Ces cellules nerveuses communiquent entre elles grâce à des neurotransmetteurs tels que l'acétylcholine qui joue un rôle majeur dans le fonctionnement de la mémoire. C'est lui qui vous permet de retenir une information et de la retrouver lorsque vous en avez besoin.

L'érosion des capacités mnésiques est le résultat de différents phénomènes liés au vieillissement. Avec l'âge, l'organisme, même en bonne santé, fabrique moins d'acétylcholine. Les vaisseaux qui irriguent le cerveau rétrécissent et se durcissent, et avec moins de sang et moins d'oxygène, les neurones ne peuvent plus synthétiser et libérer les neurotransmetteurs aussi bien qu'ils le devraient. Enfin, le vieillissement réduit notre capacité d'assimilation de certains nutriments qui participent au bon fonctionnement du cerveau.

Les signes de déclin des capacités cognitives sont souvent difficiles à identifier lorsque l'on se trouve dans les premiers stades du processus de vieillissement cérébral. Souvent, il faudra faire confiance à ce que nous dit notre environnement proche pour pouvoir réaliser qu'il y a peut-être un problème.

Parmi les premiers signes qui doivent alerter, on retiendra notamment :

- la baisse de l'attention (comme si la personne concernée était parfois « absente »),
- des trous de mémoire fréquents (oubli des noms propres, des mots usuels),
- une baisse de la capacité de raisonnement,
- ou encore une forte tendance dépressive et de repli sur soi (baisse de la motivation et du plaisir à faire les choses, troubles de l'humeur, désocialisation).

Ces signes ne doivent pas être pris à la légère car ils sont souvent présents dans la première phase

« silencieuse » des démences séniles et maladies neurodégénératives comme Alzheimer. En effet, chez les patients présentant un déclin cognitif à l'évaluation, 10 à 15 % d'entre eux développeront une maladie d'Alzheimer au bout d'un an et ils seront près de 80 % cinq à dix ans après l'évaluation initiale. (1)

Dans la plupart des cas, les signes de déclin deviennent clairement perceptibles à partir de 65 ans. Mais ils peuvent parfois apparaître beaucoup plus tôt, autour de la quarantaine, voire avant comme l'attestent certaines études. (2)

Le dépistage précoce de ces troubles constitue donc un enjeu de santé majeur car l'on sait qu'il faut agir le plus précocement possible pour inverser le processus de dégénérescence cognitive et de perte de mémoire.

Ces dépistages sont pourtant loin d'être systématiques pour les personnes de plus de 60 ans et ils sont quasiment inexistantes pour les personnes plus jeunes.

## **Inversez le cours du temps grâce à la phosphatidylsérine**

Les études menées pour trouver des solutions au vieillissement cérébral ont notamment permis d'identifier le rôle majeur joué par la phosphatidylsérine dans le fonctionnement de notre cerveau. Ce phospholipide présent dans toutes les cellules se retrouve en concentration élevée dans les membranes cellulaires du cerveau.

Des anomalies des membranes cellulaires des neurones seraient l'une des principales causes des troubles de la mémoire liés au vieillissement. Dans cette hypothèse, l'administration de phosphatidylsérine permettrait de restaurer l'intégrité des membranes neuronales. Concrètement, l'action de la phosphatidylsérine au sein du cerveau consiste à améliorer la vitesse de transmission de l'influx nerveux et à rééquilibrer les niveaux de certains neurotransmetteurs, dont l'acétylcholine. Ainsi, la phosphatidylsérine permettrait de lutter contre les effets du vieillissement sur les membranes cellulaires du cerveau.

Dans notre alimentation, la cervelle des mammifères constitue la seule source connue de phosphatidylsérine directement biodisponible. Or on estime que l'apport alimentaire en phospholipides se situait auparavant entre 4 et 6 grammes par jour, mais qu'il a diminué de moitié car nous ne consomons presque plus la cervelle et les abats riches en phospholipides.

De plus, la synthèse de la phosphatidylsérine par notre organisme est complexe et demande une dépense énergétique importante qui peut être difficile à fournir en cas de maladie ou de vieillissement. C'est pourquoi un apport extérieur sous forme de supplément est recommandé pour prévenir et lutter contre toutes les formes de déclin cognitif liées au vieillissement.

Dès les années 1970, en France, en Italie, au Portugal et en Scandinavie, des extraits de cervelle animale riches en phosphatidylsérine ont été administrés à des personnes âgées afin de lutter contre différentes formes de démence, contre la perte de mémoire et contre la dépression.

Des études scientifiques de haute qualité méthodologique ont mis en avant l'intérêt incontestable de cette supplémentation pour l'optimisation du fonctionnement cognitif :

- En 1993, un essai clinique conduit auprès de 425 personnes âgées souffrant d'un grave déclin cognitif a montré que l'administration de 300 mg par jour de phosphatidylsérine

durant six mois améliorerait leurs performances cognitives. (3)

- Une série d'essais cliniques effectuée sur plusieurs années auprès d'environ 500 sujets atteints de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence sénile, ont donné des résultats semblables. (4)
- Un essai à double insu avec placebo auprès de 149 personnes âgées souffrant de pertes de la mémoire indique que l'administration de 100 mg de phosphatidylsérine, trois fois par jour durant trois mois, peut améliorer les résultats obtenus aux tests neuropsychologiques. (5)
- Une étude préliminaire à double insu avec placebo auprès de dix femmes âgées souffrant de dépression nerveuse a montré que l'administration quotidienne pendant 30 jours de 300 mg d'un extrait de phospholipides cérébraux avait atténué l'intensité des symptômes de la dépression, en plus d'améliorer les performances cognitives des participantes. (6)

Selon le Dr T. Crook, du « Memory Assessment Clinic » aux États-Unis, auteur d'une importante étude multicentrique chez des patients âgés, la phosphatidylsérine a démontré son potentiel pour rajeunir de plus d'une décennie « l'horloge cognitive » de patients souffrant de troubles neurodégénératifs sévères. (7)

Certains chercheurs suggèrent également qu'une supplémentation préventive dès 40 ans, voire avant, serait encore plus bénéfique car c'est généralement à cet âge-là que le processus de déclin cognitif est enclenché.

### **Conseils pour choisir votre supplément nutritionnel de phosphatidylsérine**

Les premières études sur les effets de la phosphatidylsérine portaient principalement sur sa version d'origine animale. Cette forme a depuis été abandonnée pour éviter les risques bactériens au profit de produits à base de soja, dont les résultats sont tout aussi prometteurs :

- En 2000, une étude portant sur 30 sujets a été menée par des chercheurs israéliens. Après avoir suivi un protocole de traitement de 300 mg par jour de phosphatidylsérine végétale durant 12 semaines, les chercheurs ont rapporté une amélioration significative des capacités cognitives et de la mémoire chez les sujets traités. (8)
- En 2010, une étude japonaise conduite en double-aveugle avec placebo auprès de 78 personnes âgées souffrant de troubles de la mémoire a également montré un impact bénéfique d'une supplémentation de 100 à 300 mg de phosphatidylsérine de soja pendant 6 mois. (9)

Toutes les études menées ont prouvé que la phosphatidylsérine est sans danger et sans effet secondaire. Toutefois, comme pour beaucoup de nutriments agissant sur le cerveau, il est conseillé de la prendre le matin pour éviter les troubles du sommeil.

