

Remède peu connu pour la mémoire, la concentration, et l'humeur

Chère lectrice, cher lecteur,

Peu de personnes en Europe occidentale ont entendu parler de la vinpocétine, parce que cet extrait dérivé de la petite pervenche fut découvert par un chimiste hongrois, Csaba Szántay, en 1975, à l'époque du rideau de fer.

Dans le bloc communiste, le remède connut au contraire un succès instantané. La production de masse fut lancée dès 1978 par la compagnie pharmaceutique hongroise, d'origine allemande, Richter Gedeon Rt.

La vinpocétine permet en effet de lutter contre le déclin des facultés mentales (mémoire, concentration, humeur) lié à l'âge. C'est un effet rare. Aujourd'hui, 40 ans plus tard, la médecine occidentale n'a toujours rien d'efficace à proposer dans ce domaine.

Plus de 700 études scientifiques

Plus de 700 publications scientifiques, dont 200 sur les animaux et les humains, ont permis aux scientifiques de bien comprendre les mécanismes d'action de la vinpocétine.

Elle exerce ses effets bienfaisants en assouplissant les muscles des parois des vaisseaux sanguins. Les médecins parlent d'effet « vasodilatateur », c'est-à-dire une augmentation du flux sanguin qui améliore l'oxygénation des neurones, contribuant à préserver la mémoire, les capacités de concentration, et le moral.

D'après le Vidal, l'encyclopédie des médecins, ses effets bénéfiques sont renforcés par le fait qu'elle améliore la microcirculation sanguine dans le cerveau [1].

La vinpocétine augmente en effet la capacité de déformation des globules rouges, ce qui leur permet de mieux passer dans les capillaires, qui sont des vaisseaux sanguins aussi fins que des cheveux. Cela permet d'augmenter le niveau d'oxygène dans les neurones et leur capacité d'utiliser le glucose, qui est le carburant du cerveau.

Enfin, la vinpocétine stimule également la conductivité électrique des cellules composant le réseau neural. Ce sont ces circuits électriques qui vous permettent de former des pensées et des souvenirs. Mieux ils fonctionnent, plus votre esprit est rapide, mieux vos souvenirs se fixent.

La vinpocétine : médicament ou substance naturelle ?

La vinpocétine est aujourd'hui répertoriée dans le Vidal en tant que médicament utilisé dans la prise en charge de déficits cognitifs et neurosensoriels et d'insuffisances vasculaires cérébrales [2].

Cependant, son origine végétale fait qu'elle n'est plus considérée comme un produit pharmaceutique mais comme un simple complément alimentaire. On la retrouve donc dans de

nombreux complexes naturels pour la mémoire en nutrithérapie, aux Etats-Unis.

Cette classification comme complément nutritionnel est d'autant plus logique qu'il n'existe aucun effet secondaire indésirable à la vinpocétine. Elle ne fonctionne pas comme un poison, mais au contraire comme un nutriment.

Un puissant stimulant cérébral

Des scientifiques ont étudié les effets de la vinpocétine dans différentes situations contrôlées dans plusieurs essais cliniques.

Trois études portant sur des adultes âgés avec des problèmes de mémoire associés à une faible circulation sanguine cérébrale ou une maladie liée à la démence, ont montré que la vinpocétine provoque davantage d'améliorations qu'un placebo dans des tests de performance et de compréhension cognitifs reflétant l'attention, la concentration et la mémoire.

Ses effets bénéfiques sur l'irrigation du cerveau ont été confirmés dans une étude sur des nouveau-nés souffrant de lésions cérébrales dues à un traumatisme à l'accouchement. La vinpocétine a réduit ou éradiqué les convulsions et provoqué une diminution de la pression anormalement élevée dans le cerveau [3].

Utile contre l'Alzheimer ?

La médecine occidentale a tendance à voir le vieillissement et le déclin cognitif, voire les démences, comme une fatalité pour les personnes âgées. Elle ne considère pas que ce soit son rôle de se préoccuper du niveau de mémoire ou des capacités intellectuelles des patients, sauf à ce que la régression soit telle qu'elle entraîne des problèmes pratiques graves et immédiats, comme dans le cas de la maladie d'Alzheimer.

Toutefois, quand une véritable maladie d'Alzheimer est diagnostiquée, la seule « solution » proposée au malade et à sa famille est d'attendre que l'état soit assez grave pour justifier un placement en institut spécialisé !!

En améliorant l'irrigation sanguine des neurones et les transmissions électriques dans le cerveau, la vinpocétine pourrait contribuer à ralentir les symptômes de la maladie d'Alzheimer et des autres maladies neurodégénératives comme la maladie de Parkinson. C'est sur ces points qu'insiste l'article Wikipédia sur la vinpocétine [4], citant deux études scientifiques ayant montré son puissant effet anti-inflammatoire [5].

Dosage et précautions

La dose de vinpocétine à prendre quotidiennement est de 30 mg par jour.

De la vinpocétine de haute qualité est en vente sur le site spécialisé Smart City, sous forme de gélules de 15 mg.

Prendre une gélule le matin et une le soir. Pour accélérer l'effet, passer au bout de trois jours à 3 gélules par jour, en trois prises, pendant deux semaines. Puis revenir à une dose de « maintenance » de 2 gélules, soit 30 mg par jour.

La vinpocétine n'a pas d'effet secondaire mais peut provoquer de petits maux de tête ou d'estomac

chez les personnes sensibles. Enfin, je la déconseille aux personnes touchées par une sclérose en plaques car une équipe de chercheurs allemands a montré qu'elle pouvait bloquer les capacités de régénération de la myéline