Faites du bien à votre cerveau

Pour rester notre plus précieux allié tout au long de notre vie, notre cerveau a besoin qu'on en prenne soin. Tour d'horizon. Kristin Aubort

100 milliards de neurones, des neurotransmetteurs chargés de propager sans cesse énergie électrique et informations de notre cerveau à notre corps, la capacité de se régénérer et de développer sans cesse de nouvelles connexions, de nous permettre de bouger, apprendre, penser, mémoriser, nous concentrer, créer, partager, gérer nos émotions… Notre cerveau est source d'extraordinaires facultés dont beaucoup restent encore à découvrir. Pour lui permettre de conserver sa plasticité et ses capacités de fonctionnement et d'apprentissage, cet organe d'un kilo et demi seulement a pourtant besoin, dans tous les sens du terme, d'être nourri.

Pour Florane Nicollin, pharmacienne responsable de la pharmacieplus de la harpe, à Rolle (VD), l'essentiel pour le nourrir repose sur des basiques: «Une bonne hygiène de vie, la pratique d'activités sportives, une hydratation suffisante – le cerveau a besoin d'eau –, une alimentation équilibrée – faites la part belle aux légumes, fruits, céréales et protéines et réduisez le sucre[1] –, des moments de partage entre amis et en famille, des activités source de bien-être, mais aussi de nouveaux apprentissages, très stimulants pour le cerveau: si vous avez toujours rêvé de jouer du piano ou de faire des claquettes, faites-le, quel que soit votre âge!»

On le sait toutefois, le cerveau a parfois besoin d'aide. Mémoire défaillante, concentration, fatigue psychique, troubles de l'humeur… En pharmacie, de nombreuses solutions sont proposées pour ce type de problématiques.

Stimuler «En période de préparation à des examens notamment, outre les différentes mesures d'hygiène de vie recommandées, nous disposons de préparations spécifiques pour booster le cerveau, à prendre en cure un mois avant la période des examens et pendant. On peut par exemple privilégier une cure d'oméga-3 DHA, un acide gras important pour le développement du cerveau et la cognition, qui regroupe des processus mentaux tels que la mémoire, le raisonnement, la résolution de problèmes ou encore l'apprentissage. Bon à savoir, les acides gras oméga-3 DHA sont naturellement présents dans les poissons gras, les avocats et les oléagineux.»

> Le cerveau a parfois besoin d'aide. Mémoire défaillante, concentration, fatigue psychique, troubles de l'humeur…

Au rayon des plantes, le ginseng a la capacité d'augmenter la concentration et de diminuer la fatigue psychique et physique. Vendu sous forme de capsules, on l'associe selon les besoins à des vitamines. Contre la fatigue, on peut aussi opter pour une préparation à base de phosphore – un sel minéral qui joue un rôle-clé dans la construction des cellules nerveuses. «La période des examens est emblématique de stress et d'émotions diverses. Un mélange sur mesure de Fleurs de Bach (n.d.l.r.: voir notre article en pages 12-13) va alors se révéler très bénéfique» remarque Florane Nicollin.

Apaiser «Certaines personnes nous demandent d'emblée des vitamines en réponse à une grosse fatigue. Dans ce cas, nous allons nous mettre à leur écoute pour détecter d'éventuels signes d'alerte, voire un appel au secours. Des pertes de mémoire, des angoisses, des troubles de l'humeur, sont en effet susceptibles de révéler les premiers signes d'un surmenage ou d'une dépression. Si les symptômes sont légers, nous pouvons les prendre en charge à la pharmacie.»

Pour y remédier, la phytothérapie offre d'excellents résultats. «Je conseille volontiers l'orpin rose (rhodiole), une plante adaptogène qui aide l'organisme à s'adapter au stress. Le cas échéant, je vais y associer du magnésium, un sel minéral vital pour notre organisme, connu entre autres pour diminuer le stress et réduire la fatigue» recommande la pharmacienne qui observe une réelle augmentation de ce type de situation. «L'officine est la première porte d'entrée aux soins de premiers recours et nos clients savent y trouver accessibilité, écoute et confiance.»

[1] A lire pour en savoir plus: «Le sucre? On en redemande toujours», magazine «Le cerveau» 2/2019 et «Le cerveau fascinant», de la Ligue suisse pour le cerveau, www.hirnliga.ch

Laisser l'inconscient s'exprimer

Séparation, changement professionnel, maladie, accidents, deuil… Certaines situations et éléments incontrôlables de notre existence mettent notre tête (et notre cœur) à mal. Au rang des approches non médicamenteuses à même de prodiguer bien-être et force intérieure, les activités créatrices recèlent d'indéniables atouts.

L'art-thérapie, outil d'expression Pour en savoir plus, je me suis rendue à Chavannes-Renens (VD), dans l'ancienne chocolaterie où se situe l'atelier d'art-thérapie (www.a-braslecorps.com) de Florence Gaist. Environnée de pinceaux, crayons, pigments, papiers, argile, matériaux de récupération et autres instruments de percussion qui invitent le visiteur à la découverte de soi, l'art-thérapeute se confie avec un enthousiasme contagieux. « Ces outils d'expression laissent la place à l'imaginaire et permettent à l'inconscient de s'exprimer, sans jugement, afin de trouver la liberté intérieure. Après avoir pris contact avec formes, couleurs et matières, on va explorer et créer, sans s'exprimer par la parole. Après le moment de création, on parlera de ce qui s'est passé afin que la personne conscientise ce qu'elle a ressenti à l'intérieur d'elle-même. »

Le cerveau aime la nouveauté ! Un bâton de pluie en main, Florence Gaist explique que son rôle est d'accompagner la personne dans un cadre bienveillant et sécurisant, avec intuition et empathie. « La notion de plaisir est la plus importante ! Dans le cas d'une personne cérébrolésée par exemple, on va travailler avec les ressources qui sont là. Si elle ne peut pas tenir un ciseau, on va prendre un papier déjà découpé. »

Florence Gaist, art-thérapeute : « Quand on se donne la possibilité de transformer son regard sur les circonstances de vie que l'on traverse, on redevient acteur de sa vie, on remet en mouvement intérieur une situation figée. Celle-ci ne va pas forcément changer dans l'immédiat mais la manière de la regarder va se modifier grâce au processus thérapeutique. »

Le plaisir, le meilleur des médicaments

En Suisse, près de 22 000 personnes souffrent chaque année de lésions cérébrales (traumatismes, AVC, ruptures d'anévrismes, tumeurs cérébrales…). « Les conséquences de ce type de handicap invisible sont nombreuses et mal connues, même des personnes qui en souffrent et de leur entourage » confie Christine Jayet-Ryser, psychologue et conseillère chez Fragile Suisse (www.fragile.ch), à Lausanne, avant de souligner que la Helpline de l'association est là pour informer. « La lésion cérébrale touche une personne dans son ensemble : au niveau des membres et de leur sensibilité aussi bien qu'aux niveaux cognitif, psychologique, social et professionnel. Je pense qu'il est primordial pour le bien-être de donner une grande place à la convivialité et au plaisir : participer à des groupes de paroles, chanter dans un chœur, s'exprimer par la créativité… L'idée, c'est vraiment de profiter de moments où l'on peut, sans paroles, dire ses émotions. Ainsi stimulé, le cerveau va développer de nouvelles connexions. »

Helpline Fragile Suisse : 0800 256 256 (adresses de thérapeutes, assurances sociales, conseils et informations pour les patients et les proches…).