

Mémoire : esprit vif et capacités intellectuelles

Très riches en phospholipides riches en DHA (Oméga-3) pour permettre la régénération des membranes biologiques et l'apport au cerveau des acides gras essentiels pour le maintien d'une bonne activité intellectuelle, notamment au niveau de la mémoire et de la concentration.



- **La mémoire, c'est quoi ?**

La mémoire, c'est l'aptitude à enregistrer des informations et la possibilité de les exprimer et de s'en servir pour se rappeler ou pour construire et faire des projets.

- **Pourquoi perd-on la mémoire ?**

Nous avons tous des pertes de mémoire mais elles nous inquiètent davantage lorsque nous sommes plus âgés. L'angoisse, l'inquiétude, les responsabilités rendent moins disponibles et donc diminuent les capacités de mémorisation.

Au cours de notre vie, nous utilisons seulement de 30 à 40% de notre capital de neurones (cellules nerveuses) donc il y a toujours de la réserve pour développer notre mémoire.

La dégénérescence cérébrale augmente de façon très importante avec l'âge, en effet l'organisme ne parvient plus à synthétiser suffisamment de phospholipides à longues chaînes polyinsaturées pour assurer un renouvellement satisfaisant des membranes des cellules nerveuses.

Ce déséquilibre métabolique est une des causes du dysfonctionnement du système nerveux. Le stress oxydatif est également impliqué dans le vieillissement prématuré du cerveau.

MEMOIRE apporte une solution nutritionnelle aux problèmes de vieillissement cérébral, en effet, sa composition spécifique permet de faire face à l'altération des membranes des cellules nerveuses à l'origine d'une mauvaise neurotransmission qui se traduit par la fatigue et des pertes de mémoire.

- **Une association d'oméga-3 d'origine marine et végétale pour un bon fonctionnement du cerveau.**

Cette association synergique d'huile de cameline et d'huile de poissons concentrée en DHA et EPA apporte aux cellules nerveuses les acides gras essentiels de la famille des oméga-3 spécifique du cerveau.

Les acides gras participent à l'architecture et au fonctionnement des membranes cérébrales. En effet, le DHA est l'un des constituants essentiels des membranes cérébrales et de la rétine. Les phospholipides riche en DHA permettent de régénérer les membranes biologiques et apportent au cerveau les acides gras dont il a besoin pour maintenir une bonne activité intellectuelle, notamment au niveau de la mémoire et de la concentration.

De plus, les acides gras oméga-3 exercent une action bénéfique sur la circulation cérébrale en agissant sur la fluidité du sang.

De nombreuses études établissent un lien entre une grande consommation d'oméga-3, et une réduction du déclin cognitif chez les personnes âgées. (Solfrizzi V et al, 2005, 2006 ; Morris et al, 2005). Des travaux de recherche sont en cours pour étudier les effets des Oméga-3 sur l'apparition de la démence et de la maladie d'Alzheimer.

- **Des vitamines essentielles aux fonctions cognitives.**

Les vitamines B6, B9, B12 jouent un rôle primordial dans le phénomène de mémorisation. Elles permettent l'amélioration des fonctions cognitives et donc de tonifier la mémoire. De légères carences en ces vitamines peuvent affecter les performances cognitives. (Calvaresi E et al, 2001 ; Bryan J et al, 2004)

La vitamine B9 améliore les fonctions intellectuelles des personnes âgées. Un bénéfice qui vient d'être confirmé par une étude rigoureuse menée pendant 3 ans aux Pays-Bas. Dans cette étude, 818 personnes âgées de 50 à 70 ans ont reçu pendant 3 ans 800 mg de vitamine B9 ou un placebo. La supplémentation a permis d'améliorer les performances intellectuelles des personnes âgées. En effet, la mémoire et la vitesse de traitement de l'information des personnes supplémentées se sont révélées supérieures à celles du groupe placebo. (Durga et al, 2007)

Mémoire pour lutter contre les méfaits du temps, garder un esprit vif et une bonne mémoire.

