

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 7

Artikel: "Au secours, j'ai la mémoire qui flanche..."
Autor: J.-R.P.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832305>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Au secours, j'ai la mémoire qui flanche...»

Dès la cinquantaine, de petits troubles de la mémoire interviennent, qui nous gâchent la vie. Existe-t-il des remèdes efficaces pour stimuler nos neurones?

«C'est très énervant, j'ai le nom sur le bout de la langue, mais il ne veut pas sortir...» Rassurez-vous, tout le monde est victime de ces petits oublis qui n'annoncent pas forcément un alzheimer précoce. Mais s'il existait un remède miraculeux pour retrouver sa pleine capacité neurologique, sûr qu'il ferait un triomphe! Au fait, les progrès de la pharmacopée proposent certainement une réponse à ces problèmes. L'avis du Dr Joseph Gicka, neurologue à l'hôpital de Sion et au CHUV.

«Il existe effectivement des médicaments, que l'on donne aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Mais les résultats sont extrêmement modestes et parfois franchement décevants.» Que préconise le spécialiste aux personnes qui sollicitent des remèdes pour améliorer leur mémoire? «On leur donne le choix entre les antidépresseurs qui agissent sur la tension artérielle cérébrale ou les remèdes à base de ginkgo biloba. Ou parfois les deux ensemble. Mais je le répète, l'effet est vraiment discret.»

Pharmacien homéopathe à Bulle, Christian Repond est également confronté à des demandes de remèdes contre les pertes de mémoire. «Il y a une vingtaine d'années, on préconisait des vasodilatateurs cérébraux, mais les résultats n'étaient pas probants.» Alors quoi?

De bons résultats

«Le ginkgo biloba a un certain nombre de principes actifs qui donnent parfois de bons résultats. On utilise les extraits de feuilles de ginkgo pour soigner les personnes âgées souffrant d'insuffisance vasculaire cérébrale.» En gériatrie, ce médicament est largement utilisé pour améliorer le débit sanguin du cerveau.

On peut atténuer les pertes de mémoire en absorbant des extraits de feuilles fraîches de ginkgo, que l'on trouve en vente libre en pharmacie et droguerie. Mais visiblement, il ne faut pas en attendre des miracles. «Pour agir efficacement, il faudrait, en plus des médicaments à base de ginkgo, stimuler ses neurones par des exercices», conclut le Dr Gicka.

J.-R.P.

Le ginkgo, fossile vivant

Originaire de la Chine du Sud-Est, le ginkgo est aussi appelé l'arbre aux mille écus en raison de la coloration dorée de ses feuilles en automne. Le ginkgo était déjà présent il y a 150 millions d'années, lorsque la Terre était peuplée de dinosaures. Cet arbre extrêmement robuste est considéré par les botanistes comme un fossile vivant. Le ginkgo, peut atteindre 40 m de hauteur et 1000 ans d'âge. On

a constaté qu'il fut le seul arbre ayant résisté à la bombe atomique d'Hiroshima. C'est en 1965 que la firme pharmaceutique allemande Schwabe a commercialisé le ginkgo biloba, qui agit sur l'insuffisance cérébrale, sous le nom de *Tebofortin forte*. Une firme pharmaceutique française a planté plus de 15 millions d'arbres pour récolter 1200 tonnes de feuilles par année pour en extraire des médicaments.



Le nouveau guide «**Mieux informé sur le syndrome métabolique**» vous fournit de nombreuses informations précieuses sur cette maladie métabolique complexe.

Cette brochure est disponible gratuitement sur www.mepha.ch