

Ginkgo biloba et OPC de pépins de raisin, synergie idéale pour une mémoire solide et une concentration optimale

Pouvoir continuer à réfléchir clairement à un âge avancé, disposer d'une mémoire qui fonctionne bien, se concentrer facilement et encore apprendre de nouvelles choses : surtout un mode de vie sain, avec suffisamment d'activité physique et une alimentation variée et peu transformée, y contribuent largement. En complément, certaines plantes bien choisies peuvent également offrir un soutien précieux, comme le ginkgo biloba et les pépins de raisin. Elles peuvent d'ailleurs également aider les personnes plus jeunes qui doivent fournir des performances intellectuelles importantes.

Remède traditionnel

Dans la médecine traditionnelle asiatique, les feuilles bilobées du majestueux arbre feuillu Ginkgo biloba — ou arbre aux quarante écus —, pouvant vivre plusieurs siècles, sont utilisées depuis plus de 2000 ans : principalement pour garder l'esprit vif, soutenir les fonctions intellectuelles ou inverser un début de déclin des fonctions cérébrales. Entre-temps, les extraits de ginkgo sont également considérés en phytothérapie occidentale comme un soutien idéal pour la mémoire, la concentration et les capacités intellectuelles.

Double mécanisme d'action

L'efficacité du ginkgo repose sur deux groupes de substances actives : les flavonoïdes et les terpène-lactones. En synergie, ces composés exercent un effet bénéfique sur les fonctions cérébrales de deux manières.

Tout d'abord, en tant qu'antioxydants, ils protègent les cellules cérébrales, qui sont ainsi moins rapidement endommagées ou détruites par des substances toxiques et d'autres radicaux libres nocifs.

Au moins aussi important est le fait qu'ils favorisent également la circulation sanguine dans le cerveau : en restaurant la perméabilité anormale et la fragilité des petits vaisseaux sanguins délicats, et en agissant comme des « anticoagulants » naturels qui empêchent la formation de petits caillots sur les parois vasculaires pouvant entraver la circulation sanguine.

De cette manière, les cellules cérébrales reçoivent davantage d'oxygène et de nutriments, tandis que leurs déchets peuvent être éliminés plus efficacement.

Efficacité démontrée

Des études correctes contrôlées par placebo ont désormais démontré qu'un extrait de ginkgo de qualité appropriée et à la dose correcte peut effectivement améliorer les performances cérébrales et ralentir le déclin lié à l'âge de la mémoire, de la capacité de concentration et du fonctionnement intellectuel — pour autant qu'il ne s'agisse pas encore de démence.

En Belgique, nous sommes malheureusement confrontés à un problème : selon l'Arrêté Royal sur les plantes, un complément alimentaire ne peut contenir au maximum que 75 % de la dose journalière active de ginkgo.

Phytosome : meilleure absorption

Heureusement, il est malgré tout possible de proposer en Belgique un complément de ginkgo efficace. L'absorption des substances actives du ginkgo peut en effet être améliorée de manière très significative en les enveloppant dans de la lécithine de tournesol. Un tel « phytosome » contenant 75 % de la dose journalière active normale égale facilement, en termes d'efficacité, un extrait de ginkgo classique contenant 100 % de la dose journalière active.

OPC : partenaires idéaux

Il existe encore une autre manière d'optimiser l'action du ginkgo : l'associer à un extrait de pépins de raisin riche en procyanidines oligomériques ou OPC. Il a en effet été démontré que ces substances particulières exercent également deux actions cruciales contribuant au fonctionnement normal du cerveau : elles offrent une protection cellulaire étendue aux cellules nerveuses et favorisent la microcirculation dans les vaisseaux sanguins cérébraux.

La force de la combinaison

Tant pour les personnes plus mûres qui souhaitent rester mentalement vives que pour les personnes plus jeunes soumises à une forte charge intellectuelle, la synergie du ginkgo et des OPC de pépins de raisin est fortement recommandée. Il est également utile d'optimiser le taux sanguin de nutriments essentiels tels que les acides gras oméga-3, le magnésium, le complexe de vitamines B et la vitamine D.