

BRAHMI – BACOPA MONNIERI



Généralités

Le bacopa, ou brahmi, est très utilisé dans l'ayurveda, la médecine traditionnelle de l'Inde, et ce, depuis près de trente siècles. Son nom indien, brahmi, est tiré du dieu Brahma, le créateur du panthéon hindou. En Inde, le bacopa est en effet reconnu comme traitement des affections du cerveau, centre de l'activité créatrice pour les hindous. Dans ce pays, le bacopa est couramment utilisé pour traiter les troubles nerveux, de la mémoire, mais aussi les troubles psychologiques ou mentaux.

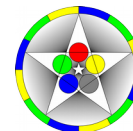
En Chine, le bacopa est reconnu comme tonique. Il est prescrit pour traiter les troubles sexuels tels que l'impuissance ou l'éjaculation précoce. Le bacopa soignerait également l'infertilité. Pour ses vertus antidouleur, le bacopa est prescrit contre les rhumatismes et les problèmes articulaires. En Indonésie, le bacopa est indiqué dans le traitement de la filariose, maladie courante dans les pays tropicaux et subtropicaux, due à des vers pathogènes, les filaires.

Le brahmi/bacopa pousse dans les régions marécageuses de l'Inde, du Népal, de la Chine ou encore du Sri Lanka, mais aussi dans certaines zones du Sud des Etats-Unis telles que la Floride. Le bacopa peut être cultivé dans les étangs et les tourbières.

Le bacopa monnieri est une petite plante dont la taille ne dépasse pas les 20 à 25 cm. Plante grasse vivace, pluriannuelle et rampante, le bacopa est doté de tiges élancées, charnues et ramifiées. Ses feuilles épaisses, comestibles, sont opposées, spatulées. Ses petites fleurs axillaires blanches à bleu pâle sont formées de quatre à cinq pétales, disposés de façon opposée à la tige. Le fruit du bacopa est capsulaire et ovoïde.

Descriptif

Nom latin :	Bacopa Monnieri
Noms communs :	Brahmi, Hysope d'eau
Parties utilisées :	Les feuilles
Principes actifs :	Flavonoïdes (lutéoline, apigénine, jujubogénine, cucurbitacines). Calcium, phosphore, fer, acide ascorbique. Saponines triterpénoïdes ; alcaloïdes. On y trouve des bacosides A et B qui agissent en accroissant la synthèse protéique dans l'hippocampe, région du cerveau associée à la mémoire à long terme. Les bacosides A et B agissent également sur la transmission nerveuse et possèdent des fonctions antioxydantes, plus particulièrement au niveau du cerveau (région du cortex frontal et de l'hippocampe). Ces substances agiraient en accroissant la production d'un messager clinique : le monoxyde d'azote.



Indications et Propriétés

MÉMOIRE ET FONCTIONS COGNITIVES

Lorsque l'on parle de capacités cognitives, on parle vraiment d'un ensemble de fonctions qui regroupe la concentration, la mémoire, le raisonnement, l'apprentissage, la prise de décision.

Ce sont des fonctions qui nous permettent de fonctionner d'une manière plus efficace pour aborder les problèmes de la vie de tous les jours ou de résoudre des situations complexes.

Le bacopa nous permet d'améliorer ces capacités d'une manière globale et il fonctionne aussi bien sur la personne jeune que sur la personne âgée.

Nous avons plusieurs études cliniques qui démontrent qu'un extrait de bacopa peut améliorer les capacités cérébrales des personnes relativement jeunes et saines, sans problème de santé particulier, avec un bénéfice maximal au bout de 90 jours de prise.

Chez la personne âgée, la prise de bacopa permet une amélioration de la mémoire et de la capacité à ignorer des informations qui ne sont pas pertinentes pour faire une tâche. Donc en gros, grâce au bacopa, la personne arrive à se souvenir des informations pertinentes et à oublier les informations qui ne le sont pas.

MALADIE D'ALZHEIMER

Dans le cadre de la maladie d'Alzheimer, on sait que le bacopa peut faire plusieurs choses très intéressantes. C'est tout d'abord un puissant antioxydant et anti-inflammatoire cérébral. Nous avons ici une maladie avec inflammation et fort stress oxydatif provoquant la dégénérescence des tissus. Le bacopa peut bloquer ces processus (en partie). Ensuite, Le bacopa favorise une meilleure circulation cérébrale.

De plus, il améliore la plasticité du cerveau, c'est-à-dire sa capacité à se remodeler, à s'adapter, ce qui est important pour la réflexion et la mémoire.

Enfin, il bloque la formation de la fameuse plaque amyloïde qui est fortement impliquée dans la dégradation des structures cérébrales.

TROUBLE DU DÉFICIT DE L'ATTENTION (TDAH)

C'est un diagnostic qui est distribué de plus en plus souvent, en particulier dans certains pays comme les États-Unis. Le bacopa a été testé chez des enfants diagnostiqués TDAH avec des problèmes d'hyperkynésie, c'est-à-dire qu'ils ne tiennent pas en place (pour employer des mots simples). Grâce au bacopa, on voit des améliorations significatives des capacités d'apprentissage avec, en parallèle, une diminution de l'impulsivité.

ANXIÉTÉ & DÉPRESSION

La plante est aussi efficace que les benzodiazépines, sans les effets secondaires. Elle diminue le niveau d'anxiété et réduit la fatigue mentale. Si on souffre de déprime ou d'anxiété, il ne faut pas croire qu'il n'y a que le millepertuis pour nous aider...

Précautions

CONTRE-INDICATIONS

En cas de grossesse et d'allaitement, de même que pour les jeunes enfants.

EFFETS INDÉSIRABLES

Occasionnellement, le bacopa peut occasionner une sécheresse de la bouche, des nausées et de la fatigue.

INTERACTIONS

Aucune interaction connue avec des plantes médicinales. Par contre, elle peut amplifier les effets d'un neuroleptique, la phénothiazine. Il y a interaction possible avec les barbituriques. De fortes doses augmentent l'activité de la thyroïde et stimulent la fabrication de T4, hormone thyroïdienne, donc il faut faire attention si l'on est en hyperthyroïdie.