

La bacopa et ses pouvoirs psychiques

Claude Gagnon



**Troisième année
décembre 2006**

Le bacopa et ses pouvoirs psychiques

Il est difficile d'imaginer un état antérieur de la science; par exemple, notre terre qui n'était pas ronde. Difficile d'imaginer l'ignorance des savants de l'Antiquité qui n'avaient pas encore découvert que c'est en divisant la distance par le temps qu'il faut pour la parcourir que l'on obtient la vitesse exacte du déplacement. Les instruments de mesure du temps étant trop approximatifs, il était alors impensable de pouvoir connaître ou comparer des vitesses. Les exemples sont multiples et amusants. Il est toujours difficile de se replacer dans la mentalité d'une époque qui ignorait ce qui est devenu maintenant une évidence quasi sensible.

Il en va ainsi de la découverte des vitamines qui s'échelonna tout au long du XX^e siècle et qui percuta rapidement la médecine de l'époque. Les vitamines et optimisateurs multiples étant désormais devenus de prescription et de consommation courantes, il nous est difficile de revenir avant 1954, soit avant la théorie des radicaux libres du docteur Denham Harmon, alors que personne ne mettait en relation les différentes maladies et dégénérescences du corps avec certains agents de notre nutrition quotidienne. Certes, la découverte de la vitamine C dans le jus de citron par Györgyi, en 1932, réglait un problème médical grave observé depuis l'aube de l'humanité, le scorbut¹. Casimir Funk avait inventé en 1904, le mot vitamine pour qualifier certaines bases aminées nécessaires à la vie de l'organisme². Mais la prescription et la consommation de ces multiples substances qui influaient sur la force vitale demeuraient marginales dans la société moderne occidentale. Alors que d'autres civilisations plus anciennes et traditionnelles pratiquaient une médecine et une pharmacie basées sur la consommation d'extraits de plantes multiples, en Occident, cette pratique était qualifiée de « naturiste » et se développait depuis des siècles à l'extérieur de l'institution médicale.

Malgré une utilisation plus ou moins avouée des vitamines par certains médecins et chirurgiens et une confiance grandissante des populations qui occupait davantage les étalages des pharmaciens, les vitamines et optimisateurs étaient réduits à un rôle accessoire. Une bien mauvaise raison de ce statut était que les gouvernements avaient refusé aux grandes compagnies pharmaceutiques le droit de breveter les vitamines. Il n'en fallait pas plus pour que ces laboratoires capitalistes décident d'orienter les populations malades vers la consommation des médicaments chimiques et chers, plutôt que vers des produits naturels susceptibles de diminuer les risques d'apparition des maladies. C'est ainsi que la théorie du docteur Harmon sur le vieillissement demeura en

¹ www.vitalor.com/Pages/vitamine_c.html.

² education.yahoo.com/reference/encyclopedia/entry/Funk-Cas;_ylt=An0rWnVvLLSC6KCFubkN1HxTt8wF.

marge de la médecine universitaire, mais causa en même temps une véritable révolution scientifique dans toute la société.

En effet, à partir de la théorie des radicaux libres, un nombre croissant de consommateurs donna un véritable coup de barre dans les habitudes alimentaires. Le lien entre le vieillissement et les carences nutritives susceptibles d'abîmer les organes fut le creuset de multiples recherches sur les différents maux. Ainsi, on découvrit les bienfaits de la glucosamine pour l'arthrite, des bioflavonoïdes pour le sang et le cœur, du chou palmiste pour la prostate, etc. Parallèlement à la théorie de Harmon, on découvrait, dans les années 70, que le secret de longévité des peuples méditerranéens résidait pour une bonne part dans leur régime nutritionnel. Désormais, la maladie et le vieillissement pouvaient être combattus davantage par la prévention et cette dernière résidait dans l'activité physique que l'on redécouvrait à la même période et par une nutrition que l'on voulait non plus minimale, mais bien optimale.

Puis, en plus de découvrir ou redécouvrir dans les pharmacies traditionnelles différents ingrédients qui aidaient à prévenir la maladie ou à la guérir, des recherches multiples sur d'autres substances permirent des percées et des espoirs. La médecine chinoise recommandait déjà le ginkgo biloba pour favoriser la circulation sanguine, la mémoire et la claire conscience. La recherche de pointe occidentale corrobora ces vertus. Mais on découvrit aussi d'autres agents susceptibles d'améliorer la vie du cerveau, notamment la phosphatidylsérine, un phospholipide que l'on repéra dans le soja et qui fait de petits miracles pour plusieurs cas d'Alzheimer ! Une seconde étape était franchie dans la révolution des vitamines : on établissait cette fois un lien entre certains nutriments et les différents aspects mentaux et nerveux de l'organisme humain. La médecine nutritionnelle percutait cette fois le monde de la psychologie et aussi celui de la psychiatrie ! À cette fin, dans les dernières années du siècle, fut fondée en Angleterre une revue savante consacrée exclusivement à ce nouveau continent pour la recherche médicale : *Nutritional Neuroscience*³.

La recherche des véritables effets de certains éléments nutritionnels sur le système nerveux et les différentes fonctions psychologiques n'en est évidemment qu'à ses débuts. Et si le ginkgo de l'antique médecine chinoise a été redécouvert, si le PS⁴ séduit de plus en plus de consommateurs, il ne faut pas penser que les savants qui étudient les effets de la nutrition sur la vie nerveuse et intelligente ont fait le tour de tous les acquis. En preuve, le bacopa, qui est une plante utilisée en Inde depuis toujours et encore aujourd'hui, pour soigner divers problèmes psychologiques tels la neurasthénie, la dépression, la perte des fonctions intellectuelles, les convulsions épileptiques et autres traumatismes psychologiques et nerveux. Or, à ce jour, le bacopa est absent du calendrier des savants qui travaillent les effets psychologiques des différents optimisateurs alimentaires. Le

³ <http://www.informaworld.com/smpp/title~content=t713645878~db=all>.

⁴ PS est l'abréviation de phosphatidylsérine.

bacopa n'est présent que dans les synthèses des ouvrages naturistes et il est encore difficile d'accès en Occident.⁵

Il y a quelques recherches récentes, mais elles sont rares. Telle cette recherche australienne de 2001 que l'on retrouve partout et qui semble donner un résultat positif significatif pour les problèmes d'apprentissage et de mémoire après seulement douze semaines de traitements⁶. Car en Inde, le bacopa n'a pas un rôle anodin. On le surnomme *brahmi*, qui vient de Brahma, le premier membre de la trinité divine indoue. Les vertus du bacopa sur les différentes dysfonctions intellectuelles, mentales et nerveuses en ont fait un remède sacré pour la bonne santé de l'esprit dans le cerveau et tout le corps.⁷

Cette petite plante rampante à petites fleurs blanches des marais indiens tarde encore à séduire nos psychologues et psychiatres occidentaux. Pourtant, les deux principes actifs que la biochimie contemporaine a extraits de ses feuilles et nommés « bacosides A et B » semblent doués de vertus multiples. Ces agents aux vertus antioxydantes peuvent aider à prolonger la mémoire et la conscience claire, mais ils permettraient aussi de mieux acquérir de nouveaux comportements qui pourraient corriger certaines dysfonctions ou certains comportements archaïques⁸. Ce qui, à l'évidence, serait un outil de choix pour aider à résoudre les multiples problèmes reliés au comportement des personnes atteintes de l'Alzheimer. Mais le brahmi aiderait tout autant les jeunes écoliers qui ont des déficits d'attention ou de concentration ou encore qui souffrent d'hyperactivité.⁹

Le brahmi rayonne depuis trois mille ans dans la pharmacie ayurvédique indienne. Il attend encore à ce jour dans le vestibule des spécialistes du système nerveux qui se penchent sur la nutrition. Il y a ici une bonne raison de penser que nous sommes encore au petit matin de la révolution qu'opérera la médecine nutritionnelle dans le cours prochain de notre vie.

Claude Gagnon

⁵ Je remercie France Maltais de m'avoir sensibilisé aux bacopa et au hoodia gordonii. Le brahmi se détaille environ 5 Euros l'once par télémarketing (prix de *eBotashop*).

⁶ <http://www.mauves.com/sgc/lang/fr/pid/156>.

⁷ http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bacopa_ps.

⁸ <https://advocare.com/06053662/Store/Glossary.aspx>: Bacopa extract – Standardized to bacosides. (leaf/stem - *Bacopa monniera*): Bacopa is also known as brahmi. It is a well-known herb traditionally employed in the Ayurvedic system, used for supporting memory and brain function. The extract has potent antioxidant properties and can inhibit lipid peroxidation as well as improve brain and nervous system function. The active constituents of *Bacopa monniera*, called bacosides, enhance mental retention capacity. It facilitates acquisition, consolidation, and retention of newly acquired behaviors.

⁹ http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bacopa_ps.