



**BURGERSTEIN
FOUNDATION**
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH

Bacopa monnieri: de l'énergie pour le cerveau

À notre époque où tout va très vite, notre cerveau est fortement sollicité. Le flux constant d'informations, le fonctionnement multitâche et les stimuli technologiques peuvent mettre nos capacités cognitives à rude épreuve. Sur le plan professionnel comme privé, nous sommes tributaires de notre mémoire et de nos capacités cognitives et souhaitons maintenir nos performances jusqu'à un âge avancé.



QU'EST-CE QUE LE BACOPA?

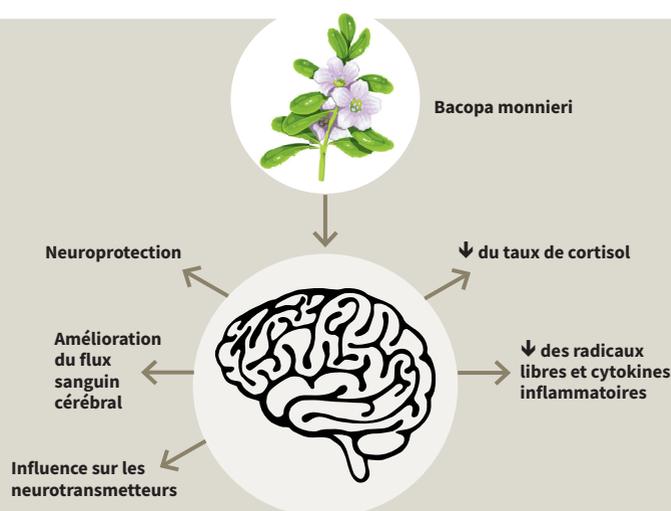
La plante Bacopa monnieri est également vendue dans le commerce sous son nom indien ayurvédique: Brahmi. D'un point de vue botanique, Bacopa monnieri ou hysope d'eau appartient aux plantes grasses de la famille des plantaginacées. Cette plante herbacée vivace généralement rampante pousse dans les régions tropicales et méridionales. C'est une plante marécageuse que l'on trouve dans les zones humides, en bordure de zones d'eau stagnante ou vaseuse.

INDICATIONS DE BACOPA MONNIERI

Bacopa monnieri est utilisé pour améliorer les fonctions cognitives et la mémoire, réduire le stress et les états anxieux et, de manière générale, soutenir l'humeur et la vitalité (Sukumaran et al. 2019).

Des études suggèrent une amélioration de la constitution des souvenirs, de la capacité de mémorisation et de la capacité à se remémorer (Stough et al. 2001).

Vous trouverez une liste des domaines d'application selon Abdul Manap AS et al. 2019 dans l'illustration de droite.



Mécanismes d'action possibles de Bacopa monnieri sur les capacités cognitives (adapté d'après Abdul Manap AS et al. 2019)

DESCRIPTION DE L'ÉTUDE

STOUGH ET AL. 2001 (ADULTES)

Dans le cadre d'une étude en double aveugle, des sujets sains adultes ont reçu soit 300 mg d'extrait de Bacopa monnieri, soit un placebo.

Dès 5 semaines, et de manière encore plus marquée au bout de 12 semaines, le groupe ayant pris le bacopa a montré une nette **amélioration du traitement des stimuli visuels, de la capacité de compréhension et d'apprentissage, ainsi que de la capacité à se remémorer.** L'étude a également révélé une influence positive sur la mémoire aussi bien à court terme qu'à long terme.

DESCRIPTION DE L'ÉTUDE

KEAN JD ET AL. 2022 (ENFANTS)

Dans une étude en double aveugle menée chez des garçons (6-14 ans) souffrant d'hyperactivité et de problèmes d'inattention, **après 14 semaines, l'extrait de Bacopa monnieri (160 mg ou 320 mg par jour selon le poids corporel) a amélioré les performances cognitives, l'humeur et le sommeil** par rapport au placebo – **mais n'a pas eu d'effet sur le comportement.**

CONSEILS POSSIBLES POUR LE COMMERCE SPÉCIALISÉ



BACOPA MONNIERI fait partie, comme l'ashwaganda et le rhodiola, des espèces dites adaptogènes. Les adaptogènes sont des substances qui augmentent la résistance de l'organisme au stress physique, émotionnel et environnemental. Les adaptogènes réduisent notamment le taux de cortisol et ont ainsi un effet équilibrant sur les symptômes de stress psychique.



BACOPA MONNIERI POUR UNE BONNE MÉMOIRE et l'apprentissage: les propriétés adaptogènes de Bacopa monnieri favorisent la capacité de concentration, le traitement des stimuli visuels, la capacité d'apprentissage et la mémoire. Le bacopa est donc parfaitement indiqué lorsqu'il s'agit de maîtriser des tâches qui nécessitent une certaine acuité intellectuelle (p. ex. apprendre, résoudre des problèmes complexes).



POUR QUI / GROUPE CIBLE: pour toutes les générations (à partir de 10 ans env.)



MODE D'UTILISATION: les principaux composants de Bacopa monnieri sont liposolubles. C'est pourquoi les préparations à base d'extrait de Bacopa monnieri doivent être prises avec un repas riche en lipides pour une absorption optimale. Bacopa monnieri est généralement bien toléré. Les effets secondaires connus les plus fréquents sont une augmentation de la fréquence des selles, des nausées ou des douleurs abdominales.

LITTÉRATURE

- Abdul Manap AS et al. Bacopa monnieri, a Neuroprotective Lead in Alzheimer Disease: A Review on Its Properties, Mechanisms of Action, and Preclinical and Clinical Studies. Drug Target. 2019;13:1177392819866412.
- Chaudhari KS et al. Neurocognitive Effect of Nootropic Drug Brahmi (Bacopa monnieri) in Alzheimer's Disease. Ann Neurosci. 2017May;24(2):111-122.
- Kean JD et al. Effects of Bacopa monnieri (CDRI 08®) in a population of males exhibiting inattention and hyperactivity aged 6 to 14years: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Phytother Res. 2022 Feb;36(2):996-1012
- Priyanka HP et al. Diverse age-related effects of Bacopa monnieri and donepezil in vitro on cytokine production, antioxidant enzyme activities, and intracellular targets in splenocytes of F344 male rats. Int Immunopharmacol. 2013 Feb;15(2):260-74.
- Russo A et al. Bacopa monnieri, a reputed nootropic plant: an overview. Phytomedicine. 2005 Apr;12(4):305-17.
- Stough C et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monnieri (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. Psychopharmacology (Berl). 2001 Aug;156(4):481-4.
- Sukumaran NP et al. Neuropharmacological and cognitive effects of Bacopa monnieri (L.) Wettst - A review on its mechanistic aspects. Complement Ther Med. 2019 Jun;44:68-82.



Burgerstein Foundation *Micronutrients for Health*

Fluhstrasse 30 | CH-8640 Rapperswil | Suisse | Téléphone +41 55 210 72 91 |
foundation@burgerstein.ch | www.burgerstein-foundation.ch