



CAS DE COMPTOIR

Mémoire, stress, concentration... JE PRÉPARE MES PARTIELS

Juin rime souvent avec examen. Aussi les étudiants commencent-ils souvent leurs révisions au cours du mois de mai. Si toutefois aucune pilule miracle n'existe, les solutions à l'officine sont nombreuses pour booster ses capacités intellectuelles.

✍ Maxime Deloupy

« Cette année c'est le bac et, à mesure que l'échéance approche, le stress monte et contrarie donc mes révisions. Quelles sont mes options pour contrecarrer mon stress en amont de l'examen ? »

La définition du stress de Lazarus et Folkman, proposée en 1984, fait encore aujourd'hui foi. Il s'agit, selon eux, d'une transaction entre une personne et son environnement dans laquelle une situation est évaluée par l'individu comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être. La première chose à faire pour gérer le stress est d'améliorer son hygiène de vie. Une alimentation équilibrée (légumes, viandes, poissons, céréales, limitées la consommation de café), un sommeil respecté tant quantitativement (au moins 7 heures par nuit, en préférant la sieste à la grasse matinée) que qualitativement (bannir les écrans avant de se coucher), une activité physique régulière et l'aménagement de créneaux horaires dédiés à la détente sont autant de moyens de réduire son stress. Du côté de la pharmacie, de nombreuses solutions existent également. Toutefois, leur efficacité ne saurait être optimale en l'absence de ces dernières recommandations. La plupart des médicaments retrouvés sont à base de magnésium. Ce dernier est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme dans lequel il participe à la réalisation de 300 réactions métaboliques. Plus particulièrement, il régule ici la tension artérielle et le rythme cardiaque et normalise la conduction nerveuse. Biomag (Lehning),



Mag 2 (Cooper), Oligosol Magnésium (Labcatal), Magnévie B6 (Sanofi-Aventis) ou encore Mégamag (Mayoly Splinder) sont quelques exemples de médicaments à base de magnésium présents sur le marché. D'autres, dépourvus de ce précieux oligoélément tel que Euphytose (Bayer), ont également montré leur efficacité. Du côté des compléments alimentaires, si le magnésium est une nouvelle fois présent, d'autres ingrédients sont également retrouvés, notamment l'aubépine, l'huile de colza, le millepertuis, le safran, l'avoine, ou encore la rhodiola. Les laboratoires Fenioux et Arkopharma sont particulièrement présents sur ce secteur. L'homéopathie couvre une part importante du marché de la lutte contre le stress. Zenalia Passiflora, Ignatia Amara, Gelsemium Granulés (Boiron) et Nervopax (Lehning) sont les plus couramment retrouvés. Enfin, en

ce qui concerne la phytothérapie, l'aubépine (encore), la mélisse, la lavande ou la passiflore sont fréquemment utilisées.

58 % des étudiants
sont touchés par des troubles du sommeil.



Source : Opinion Way 2017



“ Je prépare les concours d'entrée aux grandes écoles d'ingénieurs. C'est la dernière ligne droite et j'ai des épisodes d'insomnies. Cela impacte mes révisions, que me conseillez-vous ? »

Avant de délivrer tout traitement médicamenteux, il est primordial de s'assurer que le patient veille à la qualité de son sommeil. Il pourra alors être nécessaire de prodiguer quelques conseils. Outre une bonne alimentation et une activité physique régulière, il est par exemple recommandé de se coucher uniquement lorsqu'on en ressent le besoin. À l'inverse, il est déconseillé de rester dans son lit lorsqu'on est encore éveillé après 20 à

30 minutes et de pratiquer d'autres activités dans son lit que le repos. En ce qui concerne les traitements médicamenteux, on dispose de plusieurs classes de somnifères ou hypnotiques. Les somnifères les plus prescrits aujourd'hui font partie de la famille des benzodiazépines. On peut les classer selon leur durée d'action. Le Havlane (Sanofi-Aventis), le Noctamide (Bayer) et le Normison (alko-pharma) ont ainsi une durée d'action moyenne alors que le Mogadon (Meda) et le Nuctalon (Takeda) ont une durée d'action longue. Les benzodiazépines apparentées ont quant à elles une durée d'action courte. Il s'agit de l'Imovane et du Stilnox (Sanofi-Aventis) et de leurs génériques (Zolpidem et Zopiclone). Certains antihistaminiques ont également des propriétés hypnotiques. On retrouve en particulier le Donormyl (Upsa) et le Noctyl

(Merck). Enfin, il n'existe qu'un médicament en France à base de mélatonine, le Circadin (Neurim Pharmaceuticals), qui a une AMM dans cette indication, mais uniquement chez les personnes de plus de 55 ans. Du côté des compléments alimentaires, si quelques plantes ont montré un effet sédatif (Seroxyl), c'est surtout la mélatonine qui entre dans leur composition. Toutefois, la mélatonine ne possède qu'une allégation santé pour réduire le temps d'endormissement avec une posologie ne devant pas excéder 1 mg. Plusieurs spécialités sont aujourd'hui présentes sur le marché : Mélatonyl (Arkopharma), Euphytose nuit (Bayer), Novanuit (Sanofi-Aventis)... Enfin, au rayon de la phytothérapie, on retrouvera toutes les spécialités à base de valériane, de passiflore, de houblon, de mélisse ou encore d'aubépine.

“ Je viens d'entrer en première année de médecine (PACES) et voudrais doper un peu ma mémoire pour lui permettre d'emmagasiner toutes les informations qu'elle aura à absorber. Que pouvez-vous me proposer ? »

Bien que de nombreux compléments alimentaires, dilutions homéopathiques et produits végétaux aient envahi ce marché, le meilleur moyen de booster sa mémoire est encore de s'alimenter sainement et astucieusement. En effet, le cerveau, qui absorbe

20 % de l'oxygène que nous inhalons et 20 % de l'énergie alimentaire que nous consommons, nécessite pas moins de 40 substances (13 vitamines, 15 minéraux et oligo-éléments, 8 acides aminés et 4 acides gras) pour bien fonctionner. Aussi, trouve-t-on généralement ces différents ingrédients dans les produits pharmaceutiques dopant la mémoire. Dans l'immense majorité des cas, les compléments alimentaires retrouvés en pharmacie sont en effet à base de magnésium, de vitamines B (notamment B1, B6, B8, B12), d'acides gras insaturés (types oméga-3), de zinc, de Ginko biloba, de ginseng, de bacopa et de vitamine C. C'est par exemple le cas de l'Alvityl (Urigo) qui réunit des vitamines B3 et B6 et du zinc

pour aider au maintien des fonctions psychologiques, du magnésium pour participer au bon fonctionnement du système nerveux et des oméga-3 pour contribuer au bon fonctionnement du cerveau. L'homéopathie est également très bien implantée sur ce marché. Plusieurs dilutions existent effectivement. On retrouve le Phosphoricum acidum (7 à 9 CH), le Kalium phosphoricum (7 à 9 CH), Calcarea phosphorica (15CH), Zincum metallicum (7 à 9 CH), Nux vomica (9 à 15 CH), Anacardium orientale (9 CH) ou encore le Gelsemium (9 CH). La phytothérapie propose enfin de nombreuses possibilités. Le romarin, l'eleutherococcus, la sauge, le thé vert, le ginseng et la valériane seront ainsi de la partie.

“ Je viens d'achever ma période de révision, mais arrive épuisé pour ma semaine d'examen. Je crains de souffrir de quelques absences et de ne pouvoir me concentrer tel que je le souhaiterais, que me conseillez-vous ? »

L'acuité intellectuelle et la concentration procèdent du même mécanisme que la mémoire, ces trois qualités siégeant dans le cerveau. Aussi, les moyens de doper leurs performances se ressemblent-ils. La supplémentation en vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés et acides gras étant la même, la plupart des compléments alimentaires, dilutions

homéopathiques et produits de phytothérapies utilisés précédemment pour la mémoire sont ainsi également indiqués pour la concentration. Alvityl (Urigo), Neurobiol (Yves Ponroy), Lecitine jeune, genius et Se (Nutrisanté), **Mc2 (Synergia)**, Mémoire-Concentration (Juvamine), Exam + (Dieti Natura) sont autant d'exemples de compléments alimentaires utilisés dans les deux indications. L'homéopathie possède en revanche plusieurs souches spécialisées selon le type d'individu. Les caractères distraits se verront conseiller des dilutions de Cannabis Indica, d'Hyosciamus ou de Lachesis, alors qu'on donnera de l'Arsenicum album, du Lachesis et du Natrum carbonicum pour les plus agités. Enfin, l'Aethusia cynapium et le Baryta Carbonica pourront être recommandés pour stimuler l'activité cérébrale.

61 % des étudiants
évoquent un sentiment d'épuisement.



Source : OSP



“ J’ai pris énormément de retard sur mon programme de révision et vais devoir m’employer ces prochains jours et ces prochaines nuits à le terminer, qu’avez-vous comme produit qui puisse me stimuler ? »

Les pharmacies regorgent de médicaments dits psychoactifs. Le plus communément, ces derniers contiennent de la sulbutamine comme principe actif (Arcalion). Toutefois, les médicaments à base de chlorhydrate de méthylphénidate prescrits dans le traitement TDAH (Trouble déficitaire de l’attention avec hyperactivité) de l’enfant de plus de 6 ans (Ritaline, Concerta, Qasym) et de modafinil prescrits dans le traitement de la narcolepsie (Modiodial) sont souvent détournés pour leur action très puissante. D’autres médicaments comme Berocca et Guronsan (Bayer) ou Gcform

(Cooper) et contenant des vitamines (nicotinamide, thiamine, acide ascorbique, biotine) ou des stimulants (caféine) existent également. Sargenor (Meda), quant à lui, apporte des acides aminés et combat à la fois l’asthénie physique et l’asthénie psychologique. Du côté des compléments alimentaires, de nombreuses cures existent pour retrouver de l’énergie en vue d’un examen ou d’une période de révision intense. Elles sont généralement régulières, soigneusement organisées, et se prennent sur le moyen terme (un à deux mois) en complément d’une alimentation saine. Parmi tous ceux qui existent sur le marché, citons Isoxan adulte (Menarini), Vitamine C (Upsa) et Bion 3 (Merck), qui contient des vitamines, des minéraux et des antioxydants, Quinton Hypertonic (Quinton), qui est un microfiltrat d’eau de mer concentrée en électrolytes, VITALITÉ 4G (Forté pharma), qui combine ginseng, guarana, gelée royale et gingembre, ÉNERGIE TAURINE POWER (Forté pharma), à base de taurine et de caféine. ●



© GEORGEFETRS - ISTOCK