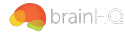


# NOUVEL HAY MAGAZINE

## SANS FRONTIÈRES

## Brain (cerveau) HQ



Bonjour

Je suis heureux de partager une autre étude récemment publiée sur les effets positifs de l'utilisation de BrainHQ pour les personnes souffrant de brouillard cérébral chronique après une lésion cérébrale traumatique (TBI). Non seulement le groupe d'entraînement BrainHQ de l'étude a montré des améliorations significatives de la mémoire, de la fonction exécutive et de l'attention, mais les scanners cérébraux ont également montré une meilleure connectivité dans le cerveau au repos (c'est-à-dire même sans faire les exercices). Vous pouvez trouver les détails de la dernière étude [ici](#). Cette étude fait suite à deux publiées l'année dernière sur BrainHQ et les problèmes cognitifs persistants dus au TBI : une menée dans des hôpitaux militaires et VA et [publiée en juillet dans la revue Brain](#) et une autre menée à NYU et [publiée en septembre dans la revue NeuroRehabilitation](#).



Melleures salutations,  
Jeff Zimman  
Co-fondateur  
Postuler la science





### Le dernier cri en matière d'alimentation cérébrale : les canneberges

Les canneberges sont riches en deux types de flavonoïdes – des composés végétaux qui, selon des études, pourraient avoir des effets bénéfiques sur le cerveau. C'est pourquoi des scientifiques britanniques ont décidé d'étudier si une consommation quotidienne de canneberges (dans ce cas, une poudre égale à environ une tasse de canneberges) pouvait améliorer la fonction cognitive. Ils ont constaté que le groupe de sujets de l'étude qui avait les canneberges s'améliorait de manière significative dans une forme de mémoire et augmentait le flux sanguin vers trois zones du cerveau. Il y a cependant certaines limites à l'étude. [Apprendre encore plus.](#)



### Pourquoi le lait (oui, le lait) peut être une clé pour les thérapies cérébrales

Pour délivrer des médicaments directement au cerveau, ces médicaments doivent être capables de traverser la barrière hémato-encéphalique, une structure qui protège le cerveau des substances nocives. Cela a été une pierre d'achoppement pour les nouvelles thérapies. Le lait pourrait avoir la réponse : il contient de minuscules nanoparticules appelées exosomes qui peuvent traverser et traversent effectivement le cerveau. Les scientifiques étudient actuellement comment attacher des médicaments aux exosomes pour traiter le cancer du cerveau et d'autres affections. Bien qu'il reste encore plusieurs années avant un traitement chez l'homme, c'est un travail prometteur. [Apprendre encore plus.](#)



### Apnée du sommeil et mémoire

Il est devenu évident qu'un sommeil de bonne qualité est très important pour la santé et la fonction cognitives. L'apnée du sommeil peut affecter cela, des recherches montrant une augmentation de 26 % du taux de troubles cognitifs chez les personnes souffrant d'apnée du sommeil. Mais une nouvelle étude montre que le traitement de l'apnée du sommeil peut améliorer la mémoire chez les personnes atteintes de troubles cognitifs légers, du moins à court terme. D'autres études sont nécessaires pour comprendre l'effet à long terme du traitement de l'apnée du sommeil. [En savoir plus.](#)



### Nouvelle étude : la pleine conscience à court terme ne modifie pas le cerveau

Certaines recherches ont suggéré que la pratique de la pleine conscience peut entraîner des changements structurels dans le cerveau. Mais les résultats d'une nouvelle étude IRM menée à l'Université du Wisconsin-Madison ont montré que huit semaines d'entraînement à la pleine conscience n'ont pas entraîné de changements cérébraux. Les chercheurs de l'étude ont souligné que changer le cerveau nécessite peut-être plus de huit semaines, ou qu'un type de pleine conscience plus ciblé pourrait être nécessaire. [En savoir plus.](#)



### L'étonnante plasticité du cerveau

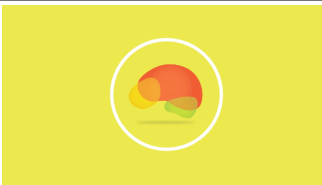
Nos exercices BrainHQ sont basés sur la science de la neuroplasticité, la capacité du cerveau à se recâbler. Mais pour un exemple particulièrement étonnant de plasticité cérébrale, regardez le cas d'une femme qui s'appelle "EG". Il lui manque une grande partie de son cerveau - son lobe temporal gauche, une zone du cerveau considérée comme très importante pour le traitement du langage - et pourtant, elle parle deux langues, est titulaire d'un diplôme d'études supérieures et n'a par ailleurs subi que très peu d'effets de ce déficit. Son cerveau en plastique a compensé. [Apprendre encore plus.](#)



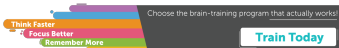
### Livre du mois

*Inspiré : Comprendre la créativité - Un voyage à travers l'art, la science et l'âme*  
De Matt Richtel (2022)

Dans *Inspiré*, le journaliste du New York Times Matt Richtel raconte l'histoire de la créativité en se plongeant dans de nouvelles recherches, en partageant des idées historiques et en examinant la relation entre la créativité et la foi. Cet examen à multiples facettes de la nature de la créativité aide finalement *Inspiré* à devenir un guide pour allumer (ou rallumer) votre étincelle créative. [En savoir plus.](#)



Cliquez pour en savoir plus sur BrainHQ !





Copyright © 2022 BrainHQ de Posit Science. Tous droits réservés.

Vous recevez cet e-mail parce que vous avez acheté un produit Posit Science, vous êtes inscrit à BrainHQ ou à un site propulsé par BrainHQ, ou avez rejoint notre liste sur les sites Web Posit Science ou Brain Connection.

**Notre adresse postale est :**

BrainHQ de Posit Science

[160\\_rue\\_des\\_Pins](#)

[Bureau 200](#)

[San Francisco, Californie 94111](#)

[Ajoute nous a ton carnet d'adresses](#)