

LE CERVEAU FÉMININ : SON FONCTIONNEMENT ET COMMENT LA MTC PEUT NOUS AIDER À LE PROTÉGER

En médecine de genre, il devient de plus en plus évident à quel point la santé des hommes et des femmes diffère - jusque dans les cellules grises. Les femmes sont, par exemple, plus souvent atteintes de la maladie d'Alzheimer. Mais il y a aussi de bonnes nouvelles, grâce à la MTC 😊!

Pourquoi les hommes et les femmes se comportent-ils différemment ? Cela fait des millénaires que l'on en discute.

Cette phrase questionne les différences de comportement entre les hommes et les femmes. Elle souligne que ce sujet est débattu depuis des millénaires, ce qui montre combien cette thématique est ancienne et complexe. On peut penser aux débats autour de la biologie, de la culture, des rôles sociaux, etc. C'est un sujet souvent lié aux études de genre et à la psychologie.



Si je pleure, on dit encore aujourd'hui que je suis dans mon moment féminin, dès lors que nous réagissons de manière particulièrement émotionnelle. L'idée que le cerveau pourrait être la principale cause des différences de comportement entre les hommes et les femmes est néanmoins surprenante de modernité et n'a été véritablement acceptée comme un facteur clé qu'à partir des années 1960.

Au début, on pensait que seuls nos organes génitaux joueraient un rôle déterminant.

Il s'avère que les hormones, intimement liées à notre sexualité, sont également essentielles au fonctionnement général de notre esprit. Les différences de genre dans le cerveau apparaissent de multiples façons. Cela est en partie dû au fait que les hormones sont des produits de notre ADN, et comme nous le savons, notre ADN varie selon le sexe biologique. Beaucoup de personnes ignorent que le chromosome X est bien plus grand que le minuscule chromosome Y.

Dans le monde scientifique, il est reconnu que le chromosome X est bien plus complexe que le chromosome Y. En revanche, ces différences d'ADN ne déterminent pas absolument la manière dont notre cerveau fonctionne.

L'influence des hormones

Un groupement international de chercheurs a identifié **1 098 gènes du chromosome X** tandis que **le chromosome Y ne compte que 78 gènes**. Cela signifie qu'une femme, avec ses deux chromosomes X, possède plus de mille gènes de plus qu'un homme.



Plusieurs de ces gènes jouent un rôle crucial dans la production d'hormones, tout comme dans l'activité cérébrale. Le type d'hormone dominant dans le cerveau - œstrogène chez les femmes, testostérone chez les hommes - régule la production de certains neurotransmetteurs, ces messagers chimiques que le cerveau utilise pour la signalisation, la communication et le traitement de l'information. En général, ces neurotransmetteurs influencent tout, de notre humeur à nos capacités cognitives.

Le cerveau des hommes produit plus de **sérotonine**, un neurotransmetteur du bien-être, qui intervient dans l'humeur, le sommeil et l'appétit. Les femmes, en revanche, produisent davantage de **dopamine**, une substance responsable de la motivation et des comportements liés à la récompense. Lorsque nous faisons le bilan des différences entre hommes et femmes, un contraste frappant apparaît au cours de la vie adulte. Les femmes traversent toutes la **ménopause**, mais pas les hommes. En poursuivant ces études, une série de résultats fascinants ont été obtenus. L'un des plus étonnants est **l'impact considérable sur le cerveau du déclin progressif de la fertilité féminine**, lié à la ménopause.

Une protection diminuée

Le déclin du taux d'hormones, caractéristique de la ménopause, entraîne la perte d'un élément protecteur important dans le cerveau féminin. En fait, on sait que la diminution des hormones accélère le processus de vieillissement. En vieillissant, la concentration d'hormones qui nourrissent les muscles et les os diminue dans tout le corps, tandis que le taux d'hormones qui dégradent les tissus augmente.

Des changements hégémoniques

Nos cellules s'usent davantage et sont réparées moins souvent. La peau devient plus ridée, les cheveux plus secs et les os se cassent plus facilement. Malheureusement, les mêmes processus peuvent également se produire à l'intérieur de notre cerveau, affaiblissant nos neurones et rendant notre cerveau plus vulnérable aux processus de vieillissement et aux maladies. Chez la plupart des femmes, ces changements se manifestent sous forme de bouffées de chaleur gênantes et de sautes d'humeur.

Chez certaines, les changements hormonaux affaiblissent également la capacité du cerveau à résister aux maladies comme Alzheimer. Les scans cérébraux des femmes post-ménopausées montrent un métabolisme cérébral significativement réduit par rapport aux femmes pré-ménopausées. Cela est typique des cerveaux après la ménopause. Des résultats similaires ont été observés chez les femmes périménopausées, soit dans les dix ans de transition entre le début de la ménopause et la dernière période menstruelle.

Il est également inquiétant que certaines femmes ménopausées montrent une augmentation des plaques amyloïdes, marqueurs typiques de la maladie d'Alzheimer. Chez elles, on observe également une diminution de l'activité métabolique et un rétrécissement des cellules mémorielles, des signaux d'alerte pour un stade précoce d'Alzheimer. De manière inquiétante, ces changements commencent déjà des décennies avant les premiers symptômes, entre la quarantaine et la cinquantaine. Ça semble dramatique, et ça l'est aussi.

Face à ces préoccupations, il est essentiel de chercher des solutions qui peuvent soutenir la santé cognitive de manière proactive. La **Médecine Traditionnelle Chinoise** (MTC) offre diverses approches pour soutenir le fonctionnement du cerveau féminin et le protéger.

Grâce à des thérapies énergétiques, des herbes médicinales spécifiques, et des pratiques comme le Qi Gong, la MTC vise à restaurer l'équilibre du corps et de l'esprit, favorisant ainsi le bien-être mental et cognitif.



La Médecine Traditionnelle Chinoise est une approche millénaire de la santé qui met l'accent sur l'harmonisation du corps et de l'esprit. Voici comment elle peut contribuer au bon fonctionnement du cerveau féminin :

Acupuncture et Neuroplasticité

L'acupuncture, l'une des thérapies les plus emblématiques de la MTC, a suscité un intérêt croissant dans le domaine des neurosciences. Des études ont démontré que l'acupuncture peut moduler l'activité cérébrale et favoriser la neuroplasticité, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se reconfigurer en réponse à des stimuli. Les mécanismes sous-jacents incluent la libération de neurotransmetteurs et l'activation de circuits neuronaux spécifiques.

Phytothérapie et Protection Neuronale

Certaines herbes utilisées en MTC, comme le ginkgo biloba et l'astragale, sont reconnues pour leurs propriétés neuroprotectrices. Des recherches montrent que ces plantes peuvent réduire le stress oxydatif et l'inflammation, deux facteurs critiques dans le déclin cognitif. Les composés bioactifs présents dans ces herbes agissent comme des antioxydants, neutralisant les radicaux libres et protégeant les cellules cérébrales des dommages.

Équilibre Hormonal et Bien-être Cognitif

La ménopause entraîne des modifications hormonales significatives qui peuvent affecter la cognition. La MTC propose des traitements pour équilibrer les hormones en utilisant des techniques comme la moxibustion et des formulations à base de plantes. Des études cliniques ont montré que ces approches peuvent atténuer les symptômes de la ménopause et améliorer la qualité de vie des femmes en préservant la fonction cognitive.

Alimentation et Santé Cérébrale

La diététique joue un rôle central en MTC. Une alimentation riche en nutriments essentiels et équilibrée en termes de Yin et Yang peut soutenir la santé cérébrale.

Par exemple, les baies de goji, riches en antioxydants, sont couramment recommandées pour leurs effets bénéfiques sur le cerveau. Des recherches indiquent que les nutriments spécifiques présents dans ces aliments peuvent favoriser la neurogenèse et la mémoire.

Exercices de Qi Gong et Tai Chi

Les pratiques corporelles telles que le Qi Gong et le Tai Chi sont intégrées dans la MTC pour améliorer la circulation énergétique et réduire le stress. Des études scientifiques ont montré que ces exercices peuvent augmenter le volume de matière grise dans le cerveau et améliorer les fonctions cognitives. Ils contribuent également à la régulation de l'humeur et à la réduction de l'anxiété, des facteurs importants pour le bien-être mental.

Conclusion

La Médecine Traditionnelle Chinoise offre une approche complémentaire prometteuse pour soutenir le fonctionnement du cerveau féminin. En intégrant les principes de la MTC – équilibre du Yin et du Yang, soutien du Sang, du Qi, des Organes, régulation des émotions – il est possible de mieux prévenir le déclin cognitif et d'améliorer la résilience du cerveau face aux défis du vieillissement.

En combinant ces savoirs ancestraux avec les avancées modernes en neurosciences et en pharmacologie, il devient possible de développer des stratégies plus globales et personnalisées pour préserver la santé cognitive des femmes à long terme.

Finalement, comprendre et honorer les spécificités du cerveau féminin, en tenant compte des apports de la MTC, permet non seulement d'optimiser le bien-être mental, mais aussi d'adopter une approche préventive face aux maladies neurodégénératives. Une invitation à prendre soin de soi autrement, en s'inspirant des sagesses anciennes et des connaissances actuelles.