

Un moyen simple d'éviter Alzheimer

Alzheimer est la maladie que ma mère redoute le plus.

Elle n'est pas la seule dans ce cas : j'ai souvent observé que cette terrible maladie est le cauchemar numéro un des personnes qui vieillissent.

Passé 60 ans, dès que vous oubliez où vous avez mis vos clés, dès que le nom de votre acteur préféré vous échappe, vous ne pouvez pas vous empêcher de penser : « et si c'était Alzheimer » ?

Cette maladie est effrayante parce qu'elle est incurable. Mais aussi parce qu'elle semble frapper au hasard.

On vous dit que, passé 65 ans, vous aurez bientôt une chance sur quatre de développer la maladie d'Alzheimer. Et on vous laisse comme ça, à prier pour que cela ne tombe pas sur vous.

Alors qu'on devrait plutôt vous expliquer comment vous en protéger.

Alzheimer n'a rien à voir avec le vieillissement
Car la maladie d'Alzheimer n'a rien d'une fatalité.

Elle n'existe pas dans les tribus de chasseurs cueilleurs qui ont conservé une alimentation et un mode de vie traditionnel, loin des toxines du monde moderne.

Lorsque le Dr Staffan Lindeberg a étudié les habitants de l'île de Kitava en Papouasie Nouvelle Guinée, il n'a observé aucun cas de démence sénile chez les plus de 65 ans. [1]

Même au sein des pays développés, d'énormes différences existent : Alzheimer est 10 fois moins répandue au Japon qu'en Europe !

C'est bien la preuve que cette maladie est liée à nos comportements.

Les recherches les plus en pointes montrent qu'Alzheimer est lié à un état

d'inflammation chronique de l'organisme, parfois silencieux [2]... Or l'inflammation est presque toujours causée par un mode de vie qui laisse à désirer.

Certes, il existe des merveilles de la nature qui luttent contre l'inflammation et vous protègent d'Alzheimer : vitamine D, curcuma, oméga-3, myrtilles, thé vert, cannelle, etc.

Mais ces « remèdes » ne suffiront pas si vous négligez votre alimentation (trop de sucre, pas assez de végétaux), si vous ne bougez pas assez, si vous souffrez de stress chronique ou si vous ne dormez pas suffisamment.

Pour se donner toutes les chances d'éviter Alzheimer, ce sont souvent des habitudes entières de vie qu'il faut modifier !

Mais il existe aussi un geste très simple à réaliser. A lui seul, il permet de réduire nettement votre risque de contracter la maladie.

Il s'agit d'éviter autant que possible de prendre des médicaments.

Car il n'y a plus de doute à présent : certains des médicaments les plus courants causent la maladie d'Alzheimer.

Somnifères et anxiolytiques : les affreux « benzodiazépines »
Et cela commence par les « benzodiazépines » censés lutter contre l'anxiété et l'insomnie : lexomil, xanax, valium, etc.

A eux seuls, ces médicaments sont responsables d'au moins 16 000 à 32 000 nouveaux cas d'Alzheimer en France chaque année.

Cette estimation a été réalisée à partir des travaux d'une équipe de chercheurs bordelais, publiés dans le prestigieux British Medical Journal.
[3]

Ce qu'ils ont montré est tout simplement effrayant : au bout de seulement 3 mois de prise de ces médicaments, le risque d'Alzheimer augmente de 51 %.

Après 6 mois, il bondit à 80 %.

Il vous suffit donc d'avaler ce type de pilules pendant quelques mois seulement pour voir votre risque de contracter Alzheimer être multiplié par deux !!

Et le pire est que ces médicaments sont hyper répandus : pas moins de 14 % des Français en prennent régulièrement.

Pire : passé 80 ans, près d'une femme sur deux se les voit prescrire par son médecin ! [4]

Alors qu'il existe des solutions naturelles plus efficaces dans la durée et sans le moindre effet secondaire contre l'anxiété et l'insomnie ! [5]

Médicaments anticholinergiques (allergies asthme, etc.)

Il existe une autre grande classe de médicaments qui cause Alzheimer : ce sont ceux qui ont un effet « anticholinergiques ».

Le drame est qu'ils sont partout : en France, plus de 300 médicaments sont anticholinergiques : on en trouve notamment dans des antidépresseurs, somnifères et anxiolytiques, dans les antihistaminiques en vente libre (contre l'asthme ou les rhinites allergiques) ou encore dans les médicaments contenant de la warfarine (utilisés contre les maladies cardiaques etc.).

Résultat un Français sur trois en consomme régulièrement !

Tout cela, alors que les laboratoires pharmaceutiques savent depuis longtemps qu'ils sont dangereux pour le cerveau.

Car ces molécules « anticholinergiques » ont pour effet d'empêcher l'action de l'acétylcholine, un neurotransmetteur par ailleurs essentiel pour... la mémoire et la santé du cerveau !

L'un des symptômes majeurs de la maladie d'Alzheimer est justement un déficit en acétylcholine... et le principal médicament anti-Alzheimer qui existe (Aricept) a précisément pour objectif essentiel d'aider l'acétylcholine à agir.

Personne ne peut donc prétendre être réellement surpris que les anticholinergiques puissent causer Alzheimer.

Et c'est aujourd'hui prouvé, grâce à une étude fracassante publiée en mars 2015 dans le JAMA Internal Medicine. Une équipe de chercheurs a suivi 3 434 participants de plus de 65 ans durant plus de 7 ans. [6]

Et le résultat a été clair, net et précis : plus les participants ont pris des médicaments anticholinergiques, plus ils ont développé des démences type Alzheimer :

Au delà de 3 mois de prise de ces médicaments, le risque d'Alzheimer était augmenté de 19 % ;

Et après 3 ans, le risque bondissait à + 54 % !

Mais n'attendez pas que les autorités interdisent ces médicaments. A cause de la pression des laboratoires pharmaceutiques, il faudra des années avant qu'ils ne soient interdits.

Par conséquent, voici ce que je vous invite à faire dès maintenant :

Vérifiez que vous (ou vos proches) ne prenez pas l'un de ces médicaments (vous trouverez ici la liste des médicaments ayant un effet anticholinergique) ;

Arrêtez-les immédiatement s'ils n'ont pas été prescrits par votre médecin ;

S'ils vous ont été prescrits, demandez à votre médecin une alternative sans effet anticholinergique.

Médicaments contre les brûlures d'estomac

Une autre classe de médicaments, dangereuse et pourtant extrêmement répandue, est celle des anti-acides (les « inhibiteurs de la pompe à protons », IPP).

Des millions de Français les utilisent régulièrement contre les brûlures d'estomac.

Il y a encore quelques années, la plupart des médecins disaient de ces médicaments qu'ils étaient « bien tolérés et sans effet secondaire significatif ».

En réalité, on manquait simplement du recul minimal pour pouvoir les évaluer sérieusement. Aujourd'hui, la vérité commence à apparaître... et elle n'est pas belle à voir.

Coup sur coup, plusieurs études récentes ont montré leurs effets dévastateurs sur le cœur (+ 21 % de risque de crise cardiaque [7]) et sur les reins (+ 20 à 50 % de risque de maladie rénale grave [8]).

Mais les résultats les plus effarants sont venus d'une étude publiée en février 2016 dans le très reconnu Journal of the American Medical Association (JAMA). [9]

Elle a montré que la prise de ces médicaments au-delà de 3 mois augmentait le risque de démence de type Alzheimer de 44 à 66 % !!

Alors même qu'il existe là encore des alternatives naturelles nettement plus efficaces pour faire disparaître durablement les brûlures d'estomac ! [10]

Médicaments anti-cholestérol (statines)

S'agissant des médicaments anti-cholestérol, leur responsabilité dans la maladie d'Alzheimer n'est pas encore avérée. A ce jour, on ne dispose pas des mêmes preuves accablantes que pour les médicaments cités précédemment.

Mais je suis convaincu que c'est une question de mois ou d'années : on devrait bientôt voir arriver des études prouvant que les médicaments qui font baisser le taux de cholestérol provoquent de sérieux problèmes cognitifs.

Car une chose est sûre: les personnes qui ont un taux de cholestérol élevé ont moins de risque de souffrir d'un déclin cognitif accéléré ou d'une démence de type Alzheimer.

Et c'est tout sauf une coïncidence. Le cerveau ne représente que 2 % du

poids de l'organisme, mais renferme 25 % du cholestérol total ! C'est dire si le cholestérol lui est indispensable.

Le cholestérol est un composant essentiel de la myéline, cette membrane qui protège nos neurones... et que la maladie d'Alzheimer a justement la particularité de détruire !

Voilà pourquoi il est plus qu'imprudent de vouloir abaisser artificiellement son taux de cholestérol.

Si vous prenez ce type de médicaments, parlez-en en urgence avec votre médecin. S'il se montre hésitant, offrez-lui le livre du Dr de Lorgeril, L'horrible vérité sur les médicaments anti-cholestérol, il y a de bonnes chances qu'il vous propose de les arrêter.

Non, je ne suis pas « anti-médicaments »

Attention, ne croyez pas une seconde que je sois « anti-médicament ».

Je sais pertinemment que certains médicaments sauvent des millions de vies (antibiotiques, molécules anti-caillots juste après un infarctus, etc.) ou améliorent drastiquement la qualité de vie des patients (antipsychotiques, morphine, etc.).

Mais il faut être réaliste.

Si vous avez un problème complexe et chronique (anxiété, insomnie, maladie du cœur, brûlures d'estomac, asthme, allergie), il est naïf d'imaginer qu'une simple pilule chimique pourrait vous en débarrasser.

Et il est encore plus naïf d'imaginer qu'elle pourrait être inoffensive. Irène Frachon, la pneumologue qui a révélé le scandale du Médiator l'explique bien :

« Le médicament qui ciblerait de façon spécifique la pathologie, sans risquer de perturber le reste de l'organisme, est une utopie. »

Voilà pourquoi il faut toujours préférer des solutions alternatives et sans danger, à chaque fois que c'est possible.

Et le fait est, qu'en dehors des cas d'urgence, c'est presque toujours possible.

Bonne santé,

Xavier Bazin