

A savoir si vous êtes touché par Alzheimer

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Aujourd'hui je suis très en colère.

Comme vous le savez, Alzheimer est une des maladies les plus terribles qui existent.

Lorsque vous êtes frappé, c'est l'intimité de votre propre vie qui commence à vous échapper, ce sont vos relations humaines les plus précieuses qui s'évaporent peu à peu.

Pour votre entourage, c'est souvent pire encore. Bien s'occuper d'un malade d'Alzheimer est un travail de titan, heure par heure. Ce sont des efforts inouïs pour un résultat cruel : voir la personne que l'on aime s'éloigner de plus en plus, sans espoir de retour.

Alors ce n'est vraiment pas le moment de profiter de la vulnérabilité des malades pour leur faire avaler des médicaments inefficaces et dangereux.

Et encore moins de leur cacher qu'il existe des alternatives naturelles plus intéressantes !

C'est pourtant ce que fait l'industrie pharmaceutique... simplement pour gagner un peu plus d'argent. Et c'est tout simplement révoltant.

De graves effets secondaires passés sous silence

Tout le monde est d'accord pour le dire : les médicaments contre Alzheimer ont une efficacité très faible.

La grande majorité des patients ne ressent pas la moindre amélioration. Pour les autres, l'effet bénéfique est mineur et de courte durée.

Même la Haute Autorité de Santé l'a rappelé : les médicaments existants ont des effets « au mieux modestes », dont l'intérêt est « cliniquement discutable ». [1]

Bien sûr, serait toujours « ça de pris » s'ils étaient sans danger. Avec une maladie comme Alzheimer, autant essayer quelque chose plutôt que rien du tout.

Mais le problème est que les effets indésirables de ces médicaments sont effarants !

D'abord, comme la notice le précise, ils causent de sérieux troubles digestifs.

Et quand on a 80 ans, les nausées, diarrhées et vomissements ne sont pas seulement « un mauvais moment à passer » : ils peuvent tuer à petit feu.

De fait, ils conduisent près d'un tiers des malades à subir une perte de poids sévère, selon les conclusions de chercheurs de l'Université de Californie ! [2]

Mais ce n'est pas tout :

Des médicaments qui tuent !

Dès 2009, une étude fracassante a établi que les médicaments contre Alzheimer pouvaient causer de graves problèmes cardiaques. [3]

Après avoir épluché les données de plus d'un million de patients, les chercheurs de l'hôpital de l'Ontario, au Canada ont découvert que ceux qui prenaient ces médicaments avaient deux fois plus de risque d'être hospitalisés pour bradycardie (rythme cardiaque trop bas).

Pire : en avril 2015, une société de recherche privée, *AdverseEvents* a rendu public un rapport explosif sur les effets secondaires des deux principaux médicaments prescrits contre Alzheimer, *Aricept* et *Exelon*. [4]

Les statisticiens d'*AdverseEvent* ont réalisé un travail minutieux à partir des bases de données de la FDA (l'équivalent américain de l'Agence européenne du médicament). Grâce à des outils d'analyse perfectionnés, ils ont décelé des phénomènes particulièrement inquiétants.

Pour le médicament *Exelon*, *AdverseEvent* a relevé 1 200 décès « inattendus », ainsi qu'un nombre de fractures supérieur à la normale (75 fractures du col du fémur, notamment).

L'autre médicament majeur, *Aricept*, a été associé à des cas de mort subite, de crises cardiaques et d'insuffisance respiratoire.

Et comme si cela ne suffisait pas, le troisième médicament anti-Alzheimer de la même catégorie, le *Reminyl*, vient lui aussi d'être gravement mis en cause.

Cette fois, l'alerte est venue de l'Agence Française du Médicament (l'ANSM). En octobre 2015, elle a signalé de (rares) cas de réactions cutanées mortelles chez des patients traités par ce médicament. [5]

La simple prise de ce *Reminyl* peut provoquer une réaction allergique extrêmement grave qui conduit votre peau... à se décoller (c'est le « syndrome de Stevens-Johnson »). Sans traitement, la mort s'ensuit rapidement, avec les douleurs que vous imaginez.

Est-ce vraiment un risque à faire subir aux patients, quand on sait que les effets de ces médicaments sont proches de zéro ??

Ne serait-il pas URGENT de les retirer immédiatement du marché ?

Et on continue tranquillement à les prescrire aux malades !

Bizarrement, ce n'est pas l'avis de certains médecins. Et comme vous allez le voir, leur raisonnement est proprement stupéfiant :

Interrogé par des journalistes suite à l'alerte sur le *Reminyl*, un certain Dr Christophe Trivalle a déclaré :

« Pour l'instant, ce sont les seuls traitements qui ont une efficacité sur la maladie d'Alzheimer. On est un peu coincé, on est un peu obligé de les utiliser et même si l'effet est modeste, c'est mieux que de ne pas les utiliser du tout. » [6]

Non, non et non cher docteur, vous n'êtes obligé à RIEN DU TOUT. Non, ce n'est PAS MIEUX

que de ne pas les utiliser, c'est bien pire !

C'est dégrader la santé de vos patients, et parfois les tuer, pour un effet minime dans le meilleur des cas !!

Un autre professionnel de santé, le Dr Madjid Fodil, a osé un argument encore plus hallucinant :

« Même si l'efficacité est discutée et que les effets indésirables peuvent être graves, il y a un meilleur suivi du patient quand on instaure un traitement. »

Instaurer un « traitement » est très bien, en effet... Mais un traitement, ce n'est pas forcément des pilules chimiques !!

Les trésors de la nutrition (nutrithérapie), des plantes (phyto-aromathérapie) ou de l'émotionnel (corps-esprit), ce sont aussi des traitements !

Et dans le cas d'Alzheimer, ils sont largement préférables aux médicaments toxiques.

Des alternatives naturelles largement préférables

Attention, je préfère vous prévenir tout de suite que les alternatives naturelles n'ont rien de miraculeux. Leurs effets sont modestes.

Mais il est clair néanmoins qu'elles sont préférables aux médicaments que l'on prescrit aujourd'hui aux malades !

Prenez le cas de cette plante chinoise, l'huperzine A (*Huperzia serrata*), qui fait l'objet depuis quelques années de recherches scientifiques intensives en Chine.

Aujourd'hui, la conclusion des scientifiques chinois est formelle : l'Huperzine A permet une meilleure autonomie des malades d'Alzheimer et améliore leur mémoire [7], avec moins d'effets secondaires que les médicaments actuels.

Une autre alternative intéressante est le ginkgo biloba. On sait depuis des années que cet arbre extraordinaire a la capacité de booster la mémoire (c'est d'ailleurs l'un des remèdes naturels le plus utilisé en Allemagne).

Aujourd'hui, il est prouvé scientifiquement que le ginkgo est au moins aussi efficace contre Alzheimer que le médicament le plus prescrit, *Aricept*. [8]

Avec cette grosse différence que le ginkgo n'a pas le moindre effet toxique connu (il faut simplement faire attention en cas de problème de coagulation, car le ginkgo a pour effet de fluidifier le sang).

Ne serait-il donc pas préférable de prescrire cette plante inoffensive plutôt que le médicament dangereux ?

Et que dire de la vitamine E, qui fait mieux que le médicament « *Mémantine* » ?

La vitamine qui ralentit (un peu) la maladie

La « *Mémantine* » est le quatrième et dernier médicament anti-Alzheimer actuellement sur le

marché.

Malheureusement, on connaît mal ses effets indésirables et de mauvaises surprises sont à prévoir.

Surtout, il est avéré qu'il est beaucoup plus intéressant, dans la majorité des cas, de prescrire... de la vitamine E naturelle.

Dans une étude de 561 patients atteints d'une forme modérée d'Alzheimer [9], le groupe qui a reçu la *Mémantine* n'a connu aucune amélioration.

Alors que le groupe qui a reçu 2 000 unités par jour de vitamine E (alpha-tocopherol), lui, a bénéficié d'un ralentissement de la maladie de 20 %.

C'est un gain modeste mais pas négligeable pour les malades : cela représente environ 6 mois supplémentaire d'autonomie, sur une période de deux ans et demi.

La vitamine E est d'autant plus recommandable que ses (légers) bienfaits contre Alzheimer ont été prouvés par de nombreuses études. [10]

Mais beaucoup de médecins préfèrent prescrire la *Mémantine*, même dans les cas où son inefficacité est flagrante.

Pourquoi ? Parce qu'ils sont influencés par l'industrie pharmaceutique, qui ne gagne pas le moindre euro sur les remèdes que l'on trouve dans la nature, sans chimie.

C'est le cas des vitamines... mais aussi des épices comme le safran, dont les effets étonnants contre Alzheimer sont encore ignorés de la plupart des neurologues !

L'épice multi-usage pour les malades d'Alzheimer

Pourtant, les recherches sur cette épice traditionnelle sont en pleine ébullition.

Dès 2010, un essai clinique a prouvé que le safran améliorait les capacités cognitives et l'autonomie de malades touchés par Alzheimer, avec très peu d'effets secondaires. [11]

Plus intéressant encore : un autre essai clinique a prouvé que le safran fait au moins aussi bien que le médicament *Mémantine* [12] sur les formes avancées d'Alzheimer.

Pourquoi préférer prescrire aux malades le médicament chimique plutôt que l'épice naturelle ?

Surtout que le safran a un autre bénéfice inattendu : il vous redonne le moral ! Dans des essais cliniques contrôlés, le safran a fait mieux que l'*Imipramine* [13] et le *Prozac* [14], deux anti-dépresseurs de référence.

Or il n'est pas rare que les malades d'Alzheimer souffrent également de dépression.

Dans ce cas, on leur prescrit généralement des anti-dépresseurs, des médicaments qui viennent s'ajouter aux autres (*Aricept*, *Mémantine*, etc.), avec tous les risques d'interactions dangereuses que vous pouvez imaginer...

Le safran paraît donc être un remède de premier choix : naturel, légèrement efficace contre Alzheimer ET les dépressions associées !

Mais comme il ne rapporte rien aux labos pharmaceutiques, il risque de continuer à être totalement ignoré du grand public !

Et ce n'est pas le seul, malheureusement.

Et tant de remèdes naturels à explorer !

Car il existe encore beaucoup d'autres méthodes naturelles porteuses d'espoir pour les malades d'Alzheimer.

Dans cette lettre, je n'ai parlé que de celles dont l'efficacité avait été testée scientifiquement, contre les médicaments existants, pour vous montrer à quel point il est scandaleux de continuer à autoriser la prescription de ces médicaments dangereux.

Mais si vous avez Alzheimer, il y a bien d'autres stratégies à essayer.

Je ne peux pas entrer ici dans le détail (j'y reviendrai), mais voici déjà quelques conseils de base qui ont fait leurs preuves [15] :

- Pour ralentir la progression de la maladie, soignez votre alimentation : réduisez les sucres au maximum, évitez totalement les produits industriels, privilégiez l'huile d'olive et les aliments riches en oméga-3 ;
- Essayez de supprimer le gluten et la caséine, ce sont des aliments pro-inflammatoires qui peuvent accélérer la maladie ;
- Si vous aimez le café ou le thé vert, ne vous en privez surtout pas ; même chose pour le vin rouge, riche en resvératrol (un verre à chaque repas) ;
- Gorgez-vous de myrtilles (bio), ces puissants antioxydants dont les effets positifs sur les démences séniles viennent d'être prouvés scientifiquement ;
- Essayez deux épices, une anti-inflammatoire (curcumine) et l'autre anti-diabète (cannelle de Ceylan) dont les effets sur Alzheimer sont plus que prometteurs ;
- Assurez-vous que vous n'avez pas la moindre carence en vitamines B, D, E, en zinc et en magnésium ;
- Faites au moins 30 minutes d'activité physique par jour ;
- Évitez à tout prix les médicaments qui causent Alzheimer type anti-acides, anticholinergiques, statines et benzodiazépines ; [16]
- Soignez votre stress et votre sommeil (c'est le moment où jamais de vous mettre au yoga !) ;

Et dans le prochain numéro de *Santé Corps Esprit*, le Dr Fabienne Millet, pharmacienne vous explique en détail comment utiliser les huiles essentielles contre Alzheimer.

Cela peut paraître surprenant, mais de simples recettes d'aromathérapie pourraient faire une grande différence pour les malades ! (Si vous n'êtes pas abonné, [rendez-vous vite ici pour vous inscrire et recevoir ce numéro](#)).

Au total, retenez que l'industrie pharmaceutique n'a malheureusement rien de bon à vous apporter si vous avez Alzheimer.

Et ne laissez jamais votre médecin vous dire qu'il est « obligé » de vous donner des pilules

inefficaces et toxiques !

Bonne santé,

Xavier Bazin