

Une perspective inquiétante, des dépenses colossales

La médecine vous inquiète de plus en plus tôt avec l'Alzheimer. Vous mettez du temps à trouver où est garée votre voiture ? Vous ne retrouvez pas ce dossier urgent ? Tout de suite vous y pensez ! Pire, quelqu'un vous glisse à l'oreille « Attention, vous démarrez un Alzheimer ! ». Vous êtes peut-être simplement « surbooké », agressé dans votre travail ou votre famille mais il est vrai que c'est le meilleur moyen de vous faire peur, d'autant plus si vous êtes à l'âge de la soixantaine plus ou moins approchante ou que votre papa ou maman a fini sa vie avec cette maladie.

On brandit la génétique, alors qu'est en cause l'épigénétique : la pollution environnementale, le tabagisme et vos mauvaises habitudes alimentaires.

Vous pouvez évacuer la première par une bonne activité physique qui fait transpirer – en pratiquant au moins deux fois par semaine – et changer les secondes.

Il y a aussi la pollution psychique de la plupart de nos gouvernants et médias qui nous inonde. Ils ont perdu la boussole du bon sens et angoissent toute la société. On nous assure déjà qu'une personne sur 10 sera atteinte par cette terrible maladie après 65 ans. On compte actuellement près d'un million de malades en France et 225 000 nouveaux cas par an. Trois millions de personnes ont autour d'elles un proche atteint. Les maisons de retraite vous attendent, les conseils généraux sont obligés de provisionner l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), les EHPAD (Etablissement Hospitalier pour Personnes Agées Dépendantes) et les Maisons spécialisées se multiplient dans toutes les régions d'Europe.

De quels troubles de la mémoire souffrez-vous ?

Presque tout le monde pense que les premiers signes de la maladie d'Alzheimer sont liés à la mémoire : « j'ai perdu mes clés, je ne sais plus le prénom de mon voisin ou de mes petits-enfants... ».

Ces signes sont d'une extrême banalité, mais ils traduisent d'abord une fatigue cérébrale dont il faut reconnaître la ou les causes : trop de travail, des soucis de toutes sortes, un mauvais sommeil. Reposez-vous donc, dormez mieux et plus longtemps. Généralement, les femmes ont besoin pour leur sommeil d'une heure de plus que les hommes. Elles ont souvent plus de soucis accumulés que ces derniers. Elles doivent gérer leur profession – où on ne leur fait pas de cadeau – et en plus, elles ont encore la charge de la plupart des tâches ménagères au sein de la famille.

Les 8 facteurs de risque de l'Alzheimer

Néanmoins, il est malgré tout possible que vous soyez guetté par l'Alzheimer. Auquel cas, il est important de connaître les 8 facteurs qui augmentent le risque de maladie. Ils traduisent des comportements qui sont tous modifiables. Il n'est jamais trop tard pour les modifier et les orienter dans le bon sens.

Le faible niveau d'instruction est noté dans 20 % des cas. C'est pourquoi il est particulièrement dramatique que les enfants ne reçoivent plus à l'école les savoirs minimum : lire, écrire et compter dès le plus jeune âge. N'oublions pas que 20 % des enfants qui sortent de l'école primaire aujourd'hui, en France, sont quasiment incapables de maîtriser ces trois compétences fondamentales. Quel gâchis quand on connaît le budget de l'Education nationale, qui emploie plus d'un million de personnes !

Le tabagisme abîme le cerveau, en plus du fait qu'il augmente les risques de cancers de nombreux organes (poumons et voies respiratoires, cerveau, voies urinaires, pancréas, système lymphatique...). Il devrait être définitivement supprimé de la planète entière, même si certains malins vous font croire qu'il joue un rôle excitateur des neurones et protégerait de l'Alzheimer. Les mensonges et les astuces de l'industrie du tabac sont constants. On taxe à juste raison la pollution environnementale, mais on devrait réfléchir aussi à une taxe de la pollution personnelle, celle qui est délibérément choisie par la personne, par exemple par un malus

(réduction de remboursement de soins).

Au tabac, il faut ajouter aujourd'hui toutes les formes de drogues, en insistant sur le fait qu'il n'y a pas de drogue douce. Rappelons aux jeunes consommateurs – de plus en plus jeunes – que la concentration actuelle de TetraHydroCannabinol (THC) du Haschich est de 30 à 35 % quand elle n'était autrefois que de 5 %. Les jeunes disent qu'ils consomment une plante verte et se pensent « écolos », alors qu'ils sont directement exploités par des lobbies puissants qui se cachent et font croire au bonheur pour tous...

Le bonus/malus existe pour la conduite automobile, il faut le proposer pour la conduite de son capital de santé, quand il est bien compris, ce qui nécessite préalablement une information complète de qualité.

L'inactivité physique est pointée dans 15 % des cas. On peut l'associer à la faible activité mentale. Récemment, les chercheurs ont démontré une évidence : activité physique et activité mentale sont étroitement liées, puisque la première ne se fait pas sans décision de la deuxième. Passer près de 4 heures par jour devant la télévision (record des Français) ne peut en rien stimuler votre esprit tant sont nulles la plupart des émissions de télévision qui abaissent nettement le niveau intellectuel, en dehors de quelques rares émissions trop tardives.

La dépression, impliquée pour 12 % des cas, augmente les risques d'Alzheimer. Mais on ne dit pas, alors que c'est plus que probable, que les médicaments de la déprime, de l'anxiété, du sommeil... sont eux-mêmes très souvent responsables, du fait de leur consommation chronique, de déficits de mémoire. Les laboratoires pharmaceutiques ne sponsoriseront jamais une telle étude. Ils veulent que vous consommiez leur drogue à vie, remboursée par la Sécurité Sociale, solidarité nationale oblige.

L'hypertension artérielle est présente dans 10 % des cas d'Alzheimer, et doit être reliée aux deux autres facteurs de risques que sont l'obésité et le diabète, présents chacun dans 10 % des cas. Ces trois facteurs sont liés directement aux mauvaises habitudes

alimentaires, celles que les publicités nous proposent à longueur de journée : consommer des produits d'origine animale en excès, en particulier produits laitiers de vache avec trop de calcium, de protéines animales et des facteurs de croissance destinés naturellement au veau et pas à l'humain, quel que soit l'âge de celui-ci. L'orientation végétarienne est la meilleure perspective pour notre santé. Je ne dis pas végétalienne car les « végans » qui ne consomment jamais de produits animaux, (œufs, poissons, viandes blanches, laitages...), sont, s'ils persistent sans complémentation nutritionnelle, en état d'anémie, de fatigue chronique avec des taux d'hormones du stress et de la sexualité insuffisants...

Reste la génétique, responsable dans 5 % des cas d'Alzheimer, ce qui correspond à un nombre de malades très faible. Soulignons que, pour le moment, aucun gène particulier n'a été identifié chez les personnes sans autre anomalie génétique connue (trisomie 21 du syndrome de Down par exemple). On estime que l'incidence globale d'Alzheimer au sein de la population atteinte du syndrome de Down est 3 à 5 fois plus fréquente que dans la population générale.

Les premiers signes de l'Alzheimer

Il y a d'abord la baisse de l'énergie vitale et de la spontanéité, qui peut conduire vers une petite déprime. On se rend compte que l'on fait moins vite et moins bien qu'il y a quelques années. On peut chercher tel ou tel mot, et cela conduit à créer et entretenir l'inquiétude. La réduction des performances n'apparaît pas d'emblée.

Mais attention : surtout pas d'inquiétude excessive à ce stade : la petite perte de mémoire est en général banale. Elle doit donc être banalisée. Méfiez-vous de certains médecins qui, poussés par quelque laboratoire, cherchent à tester telle ou telle nouvelle molécule, et vous stressent en vous avertissant que vous êtes peut-être en cours de démarrage d'un Alzheimer. Ils vous proposent un traitement à l'essai et des tests psychotechniques plus ou moins

compliqués qui peuvent facilement vous affoler. Sachez enfin que vous intéressez vivement les labos et les chercheurs qui cherchent d'arrache-pied la molécule qui préviendra, évitera, guérira cette terrible maladie. Le prix Nobel et des milliards sont au bout !

En revanche, il existe deux signes précoces de la maladie, qui doivent être recherchés par le patient lui-même :

Deux signes précoces : la perte progressive du goût et de l'odorat
Ces deux signes sont la perte progressive du goût et de l'odorat.

Malheureusement, peu de médecins savent que la perte de l'odorat est un des premiers signes de la maladie d'Alzheimer, comme du Parkinson, par dégénérescence de neurones situés au niveau du bulbe olfactif. Bien des neurologues n'osent pas le dire pour ne pas affoler leurs patients. Or, il s'agit d'expliquer afin d'en tirer des conséquences positives pour la santé.

Ce symptôme s'appelle l'anosmie. Ce signe est rarement signalé par les malades. Ils ne le connaissent pas, d'autant plus que les médecins ne posent pas la question à leurs patients plus ou moins âgés. Pourtant, il s'agit bien d'un des premiers signes de ces redoutables maladies, même s'il reste inconstant. D'une manière générale, les patients atteints de la maladie de Parkinson ont plus de difficulté à percevoir les odeurs, alors que ceux qui souffrent de la maladie d'Alzheimer les perçoivent mieux mais en oublient les caractéristiques.

Pour lutter contre cette perte du goût et de l'odorat, il faudra rapidement Manger autrement, Mieux et Meilleur [1] ! Voici des conseils pratiques pour entretenir votre sens du goût et votre odorat.

Comment stimuler le goût pour le plaisir Sachez que vous refaites les papilles de votre langue tous les 10 jours. Mais cela implique que vous les stimuliez en utilisant correctement votre « palais des saveurs » (votre lettre de début avril 2014).

Si vous avalez les aliments après quatre mastications – comme votre chien ou votre chat – c'est le meilleur chemin pour perdre lentement mais sûrement votre sens du goût.

Vos papilles linguales se renouvellent mal quand elles ne servent plus. Vous mangez par habitude. Vous vous forcez même, car vous n'avez pas vraiment faim et le stress vous pousse à consommer des excès de sucres ou de gras pour caresser votre estomac qui souffre de plus en plus pour digérer... Vous ne savez plus quels goûts ont les aliments que vous absorbez successivement. (la suite ci-dessous)

Retrouvez le goût d'une bonne santé

Il existe une épice délicieuse : la curcumine, à mettre dans vos currys, sur un poisson grillé ou pour relever un plat de riz. En plus d'éveiller vos papilles, la curcumine est un anti-inflammatoire et un anti-oxydant puissants, efficace dans la prévention de l'Alzheimer et de certains cancers. Mais saviez-vous qu'il faut l'associer à une graisse ou mieux encore, à la piperine, contenue dans le poivre pour améliorer son efficacité ? Rendez-vous ici pour découvrir des dizaines d'autres secrets de santé naturelle efficaces contre les maladies chroniques, les douleurs, les tracas du quotidien...

Changer d'alimentation et chercher les odeurs et les goûts de ce que vous consommez est urgent. Cela vous prendra quelques mois. Une courte période, petite semaine de jeûne, eau et fruits frais de saison, bio, de proximité, ne peut que vous faire du bien. Et n'oubliez pas à la fin de chaque repas, un ballon de bon vin rouge BIO avec le minimum de sulfites. Il ne peut que faire du bien à vos neurones, comme le bon chocolat (noir, à 70 % de cacao ou plus) !

Vous pouvez par exemple stimuler vos papilles linguales avec Omégachoco, à raison d'un carré matin et soir que vous mettrez entre la gencive et la joue... Votre palais des saveurs sera en quelques minutes envahi par le goût du chocolat (noir Bio). En plus, les oméga-3 de la graine de lin, astucieusement mariée au chocolat, stimuleront vos neurones de la mémoire [2].

Ce conseil est aussi valable si vous êtes en chimiothérapie : vos papilles gustatives sont alors abrasées et vous risquez de perdre le

plaisir et l'envie de manger.

Comment stimuler l'odorat pour le plaisir

Notre système olfactif est génialement constitué. Il se régénère tous les trois mois [3]. Au sommet de la cavité nasale, de très fins filaments nerveux, plus fins que les plus fins de vos cheveux, traversent une fine lame osseuse et transmettent l'influx olfactif à la zone principale de la mémoire, l'hippocampe. C'est là que sont mémorisées les bonnes comme les mauvaises odeurs, les nuances de rose, de jasmin, de citronnelle ou de chocolat, ou même du bon fumier de votre enfance...

Les chercheurs ont mis en évidence un marqueur potentiel de la dépression ou de sa rechute en repérant les troubles de l'odorat [4]. Les patients dépressifs distinguent moins bien les différents niveaux d'intensité des odeurs, identifient moins bien celles qui sont présentes dans des mélanges et sont peu sensibles aux odeurs agréables, tandis que parfois les odeurs désagréables ne les dérangent pas.

Cela est vrai des autres maladies neurodégénératives, comme l'Alzheimer.

Un moyen pratique de stimuler son odorat Stimuler son odorat, c'est prévenir et reculer ces maladies neurodégénératives graves qui constituent d'importants handicaps de fin de vie. Les chercheurs pensent déjà qu'ainsi la maladie pourrait être reculée de 5 ans.

Dans ce but, nous avons mis au point, avec l'ingénieur écologue-cueilleur de thym Guillaume Bouguet, un petit kit de stimulation olfactive (Thyme Olfactive stimulation) avec 5 chémotypes de thym, dont les odeurs sont évidemment très proches. Il faut apprendre à les différencier [5]. Il ne s'agit pas de mesurer l'acuité olfactive à l'aide d'olfactomètre coûteux et stressant chez un spécialiste. Nous vous proposons plutôt la stimulation sympathique et agréable de votre odorat. (voir www.flore-en-thym.com)

Chacun des 5 chémotypes possède un goût et une odeur typés,

assez facilement reconnaissables avec entraînement :

Le thym à Thymol : odeur classique du « thym », puissante et fleurie.

Le thym à Carvacrol : odeur plus douce et plus poivrée que le thym à thymol.

Le thym à Linalol : odeur rappelant la lavande, légèrement épicée, avec des notes de bergamote et d'agrumes.

Le thym à Thuyanol : odeur mentholée, résineuse, avec des notes d'eucalyptus.

Le thym à Géraniol : odeur forte de citronnelle ou de citron complétée par de la mandarine.

Les risques de la surmédicalisation Méfiez vous aussi de la surmédicalisation des maisons de retraite largement stimulée par les laboratoires pharmaceutiques.

En voici un bel exemple reçu d'une infirmière :

« J'ai pu être le témoin direct de l'accumulation de traitements, tant en soins généraux qu'en psychiatrie ou auprès des personnes âgées. J'ai vu des patients en psychiatrie qui devaient avaler 5 à 8 comprimés par repas et 3 hypnotiques ... »

La prise de ces médicaments en excès est évidemment un facteur aggravant de la maladie.

Bien à vous, Professeur Henri Joyeux