

# Spectaculaires progrès contre Alzheimer

Chère lectrice, cher lecteur,

Alors que beaucoup d'observateurs, y compris le rédacteur de cette lettre, s'inquiétaient de la hausse de la maladie d'Alzheimer, de nouveaux chiffres font état d'une diminution incontestable et spectaculaire de l'incidence de la maladie.

C'est exact : l'épidémie d'Alzheimer que craignaient les scientifiques n'est pas en train de se produire.

Les nouvelles générations qui passent le cap des 65 ans sont moins touchées que leurs aînés par les démences séniles et par la maladie d'Alzheimer.

Il y a des raisons à cela, qui sont en cours d'étude par les scientifiques : et voici comment vous pouvez faire pour profiter vous aussi de ces découvertes, et entrer dans la catégorie des personnes protégées contre l'Alzheimer.

## L'épidémie régresse

Jusqu'au début des années 2000, les scientifiques pensaient que les démences séniles, dont la maladie d'Alzheimer est la plus répandue, étaient inéluctablement causées par le vieillissement.

Plus la population vieillit, plus il y a de personnes touchées par l'Alzheimer. Point à la ligne. C'était la vision traditionnelle de la médecine universitaire.

La maladie d'Alzheimer est rarissime avant 60 ans. Entre 60 et 70 ans, elle reste limitée à 1 % de la population. Cependant, le risque augmente fortement ensuite : 5 % des personnes qui ont entre 70 et 80 ans sont frappées par l'Alzheimer, et les chiffres augmentent encore au-delà de 80 ans.

Les scientifiques anticipaient donc que le nombre de malades d'Alzheimer allait tripler d'ici 2050 au niveau mondial, avec des conséquences humaines catastrophiques. Pour l'entourage, c'est une des épreuves les plus douloureuses qui soient que d'assister, impuissant, à la disparition des souvenirs, au changement de la personnalité, au recul des capacités mentales d'un être cher, le tout souvent accompagné de dépression grave et de crises de démence, cela jusqu'au décès du patient. De plus, le coût annuel des soins pour une personne malade d'Alzheimer dépasse le salaire moyen !

## Apocalypse when ?

Heureusement, l'apocalypse prédite ne se produit pas. Selon les projections effectuées en 1994, l'Angleterre aurait dû avoir 900 000 personnes touchées par la démence en 2013. Mais en fait, pas du tout : une étude réalisée par l'université de Cambridge et publiée dans *The Lancet* montre que le nombre a à peine augmenté, malgré le vieillissement de la population [1].

Une autre étude, réalisée au Danemark et publiée dans le même numéro de *The Lancet*, confirme ces résultats : la génération des personnes nées en 1915 résiste mieux aux maladies mentales que celle des personnes nées en 1905.

Quel est le secret des nouvelles générations pour mieux résister que leurs prédécesseurs au déclin mental ?

## **Des cerveaux plus sollicités**

Ce n'est pas tous les jours que vous me verrez vanter l'usage des ordinateurs, smartphones et gadgets électroniques, mais le fait est que l'invasion du multimédia dans nos vies fait que notre cerveau est beaucoup plus stimulé qu'il y a 50 ans.

On sait depuis longtemps que la pratique d'un instrument de musique, les mots-croisés et jouer au bridge entretient le cerveau et permet de lutter contre la démence et l'Alzheimer, de même qu'apprendre une langue étrangère.

De plus, les scientifiques ont observé depuis 25 ans que les personnes exerçant des professions intellectuelles très exigeantes sont moins touchées par l'Alzheimer.

Enfin, les personnes qui ont une vie sociale active, stimulant leur cerveau, gardent plus longtemps leurs facultés mentales.

La conclusion pour vous, c'est que vous avez tout intérêt à maintenir une activité maximale : plus votre cerveau est sollicité, plus longtemps il continuera à fonctionner. Et les jeux « d'entraînement cérébral » sur les appareils électroniques peuvent parfaitement être intégrés dans votre stratégie, de même que la lecture d'articles intéressants sur Internet.

## **De bons vaisseaux sanguins**

Un cerveau bien irrigué par votre sang est essentiel pour conserver de bonnes facultés mentales.

Or, cela n'est possible que si vos vaisseaux sanguins sont sains et solides.

Cela passe par un mode de vie sain, sans tabac et avec beaucoup de légumes frais et colorés, riches en antioxydants, et aussi beaucoup de petits fruits rouges et noirs. Des apports généreux en graisses de type oméga-3 (dans les poissons gras des mers froides, les noix, l'huile de colza, le pourpier), et une réduction des oméga-6 inflammatoires (huile de maïs et de tournesol).

Ce régime diminue aussi le risque de maladies cardiovasculaires, évidemment, puisque vos artères sont mieux protégées : ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau.

Mais le pire ennemi de vos vaisseaux sanguins reste le sucre. Les personnes qui souffrent du diabète risquent de devenir aveugles, et même de subir des amputations. Pourquoi ? Parce que le diabète est une maladie où le corps ne parvient pas à réguler la quantité de sucre dans le sang. Quand le taux de glucose sanguin monte trop, cela détruit les petits vaisseaux, appelés capillaires, parce qu'ils sont fins comme des cheveux. Ces capillaires irriguent le fond des yeux, d'où les problèmes de cécité : sous l'effet du sucre, ils rétrécissent, se bouchent, et laissent échapper des liquides.

Mais les capillaires sont aussi essentiels à tous les organes, et en particulier au cerveau. C'est pourquoi la maladie d'Alzheimer est aujourd'hui appelée par certains « Diabète de type III » : c'est le mauvais contrôle de la glycémie (taux de sucre dans le sang) qui diminuerait l'irrigation du cerveau et affaiblirait les facultés mentales.

Les problèmes de glycémie sont eux-mêmes causés en général par l'excès de glucides dans l'alimentation, y compris les céréales et même les céréales complètes. Car celles-ci, même si elles ne sont pas sucrées au goût, se transforment en sucre dans l'intestin, et font monter rapidement le taux de sucre sanguin après avoir été mangées.

## **Les nutriments essentiels**

Pour améliorer encore le fonctionnement de votre cerveau, les meilleurs nutriments sont la vitamine C et E, qui ont un effet antioxydant, la vitamine B et en particulier le folate (vitamine B9) et les acides gras oméga-3 dont nous avons déjà parlé.

Ces nutriments vous sont apportés en quantité par le régime méditerranéen, riche en légumes frais, fruits, poisson, huile d'olive, et pauvre en viande rouge et en aliments industriels transformés.

C'est pourquoi il est à craindre que l'actuelle diminution des maladies mentales chez les nouvelles générations de personnes âgées, par rapport à leurs prédécesseurs qui ont sans doute plus souffert qu'elles de malnutrition pendant leur vie, à cause des guerres, ne s'inverse.

En effet, les générations d'Après-Guerre ont considérablement plus tendance à manger de la nourriture-poubelle (biscuits, bonbons, chips, sodas, fritures), à souffrir d'obésité et de diabète, qui augmentent le risque de démence sénile.

En ce sens, il n'est pas certain du tout que les gadgets électroniques, qui poussent à la sédentarité, ce qui est un moyen poli de dire « rester vautré sur son canapé », soient si bons que cela sur le long terme pour le cerveau.

En tout cas, en ce qui me concerne, je vous recommande très fortement de préférer une belle promenade animée par une passionnante conversation avec un ami, pour stimuler votre cerveau, que de faire des jeux vidéos.