

Alzheimer, Parkinson, le Professeur Joyeux nous en apprend de belles

1) L'hérédité, la génétique... Une explication trompeuse dans 95% des cas !

Ces maladies, se dit-on, nous attendent tous au tournant, et l'on n'y peut rien... En particulier la première si nous sommes des femmes, et la seconde si nous sommes des hommes. Et si la grande-mère « gâchait » et que l'oncle paternel a fini par « sucrer les fraises », on panique au premier trou de mémoire, au premier tremblement. Et on s'attend au pire...

Ces deux maladies neurodégénératives, pourtant, sont très rarement d'origine génétique. Il existe bien des formes précoces chez des sujets jeunes ou des cas familiaux qui ont fait évoquer des anomalies (mutations) génétiques qui pourraient être transmissibles à la descendance ou qui augmentent la susceptibilité d'être atteint par les voies de l'épigénétique (alimentation, respiration, environnement, stress...).

En réalité, pour l'Alzheimer, on ne recense actuellement que 0,3 % de formes précoces du fait d'une mutation génétique.

Quant au Parkinson, il n'existerait au maximum que 5 % de formes génétiques, liées à des mutations affectant des gènes spécifiques.

Retenons simplement que l'âge avancé et le sexe féminin augmentent les risques d'Alzheimer. Lorsqu'un cas survient dans la famille touchant le père ou la mère, les descendants ont un risque légèrement supérieur à la population générale de même âge d'être atteints à leur tour. Surtout s'ils ont les mêmes comportements, ceux qui font une grande partie de l'épigénétique : mauvaises habitudes alimentaires, addictions...

2) Le premier signe de l'Alzheimer n'est pas la perte de mémoire, pas plus que les tremblements pour Parkinson

Vous approchez de la soixantaine et depuis quelque temps vous perdez régulièrement vos clés de voiture ou vous ne savez plus où vous avez garé celle-ci ?

Pas de panique, c'est le plus souvent très banal et à mettre sur le compte d'une simple fatigue cérébrale.

Retenez que 60 à 70 % des plus de 65 ans se plaignent d'une façon ou d'une autre de leur mémoire, mais que seulement 4 % développeront une maladie d'Alzheimer.

Si, par contre, vous réalisez que vous n'avez plus beaucoup d'odorat ou que votre palais n'apprécie plus comme avant les bons plats, que votre goût s'est estompé, attention ! Peu de spécialistes 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. 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.

La perte de l'odorat, qui peut survenir plus d'une dizaine d'années avant que la maladie ne se déclare, est l'un des premiers et des plus importants symptômes à se manifester. Il affecte de 80 à 90 % des personnes atteintes de l'une ou l'autre de ces deux maladies. Des tests de dépistage basés sur l'odorat et le goût sont déjà à l'étude dans les labos les plus avancés.

Il n'est jamais trop tard pour éviter ou ralentir la perte progressive du goût et de l'odorat. Il existe bien des façons de faire travailler son odorat. L'art de la cuisine en est une forme alléchante. Et ce n'est pas le moindre des bienfaits de l'aromathérapie, aujourd'hui largement démocratisée. Le Pr Joyeux a travaillé également à la mise au point d'une méthode spécifique, la « Thyme Olfactive et Gustative Stimulation » (TOS), qui stimule agréablement et en douceur aussi bien l'odorat que le goût.

En réalité, ce sont tous nos sens (et tous nos organes) qui peuvent montrer des signes d'alerte. Prenez l'état des yeux : cataracte, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ou glaucome... sont souvent des signes annonciateurs, en particulier le glaucome, le gérontoxon et le xanthélasma (dépôts d'esters de cholestérol) qui doivent être considérés comme une alerte précoce.

Aux Etats-Unis, les chercheurs travaillent à la mise au point de test d'imagerie rétinienne et de dépistage de l'Alzheimer afin de pouvoir déceler la maladie 10 à 15 ans avant l'apparition de ses premiers symptômes.

3) Pourquoi ne vous parle-t-on jamais de l'excès de calcium ?

La majorité des gens persiste à penser que le calcium est bon pour la santé, il faut donc en consommer un maximum. Surtout des produits laitiers, ces bons produits de nos terroirs...

Ce que l'on ne vous dit pas (ce serait aller à l'inverse de ce qu'on l'on répète depuis des décennies) c'est que l'influence des ions calcium dans la maladie d'Alzheimer a été établie par d'importantes publications internationales. De même des dysfonctionnements importants dans le métabolisme du calcium, comme un déficit en calbindine (une protéine dont la mission est de réguler, certainement freiner l'entrée du calcium au niveau cellulaire), est lié à Parkinson .

Il a été démontré que le calcium joue un rôle dans la production du peptide amyloïde. Les symptômes diminuent si l'on bloque l'un des principaux canaux calciques au niveau des neurones. Ainsi, le Dantrium (Europe) ou Dantrolène (USA), médicament myorelaxant, abaisserait la quantité de peptide amyloïde en diminuant la

concentration de calcium intracellulaire. De nombreux travaux seront nécessaires pour trouver la molécule idoine mais, avant tout, se pose la question de la consommation excessive de calcium d'origine animale.

4) Les médicaments font le lit de la maladie

Si vous n'allez pas bien dans votre tête, que vous déprimez, dormez mal, vous tracassez pour un rien, êtes sujet à un stress chronique, on vous met vite en garde. On vous assène que la dépression est, au même titre que le tabagisme, l'un des grands facteurs de risque d'Alzheimer notamment. Un facteur qui interviendrait pour plus de 10%. Ce n'est pas faux, mais ce n'est pas complètement juste. Car on oublie d'ajouter que les médicaments délivrés à gogo pour traiter la déprime, l'anxiété, les troubles du sommeil présentent des effets bien plus délétères pour nos capacités cognitives et qu'une consommation quotidienne de psychotropes pendant plusieurs mois augmente le risque de développer une maladie neuro-dégénérative.

On oublie de nous dire que la famille des benzodiazépines nourrit un futur Alzheimer :

- une prise quotidienne pendant 3 à 6 mois augmente le risque d'Alzheimer de 30 % !
- une prise quotidienne pendant plus de 6 mois augmente les mêmes risques de 60 à 80 % !

Autre grande famille de médicaments dangereux pour le cerveau : les anticholinergiques. Cette autre famille comprend des antihistaminiques, des antidépresseurs, des somnifères, anxiolytiques et bien d'autres traitements. Les anticholinergiques sont aussi employés dans le traitement de l'incontinence par impériosité et dans le Parkinson...

Or les anticholinergiques peuvent eux aussi, à doses élevées et sur le long terme, accroître le risque de démence. Selon une vaste étude américaine publiée en janvier dernier, le risque de démence, dont Alzheimer, est clairement dose-dépendant par rapport à l'exposition cumulée aux anticholinergiques sur dix ans. Au terme de cette étude menée sur près de 3 500 personnes, un peu plus de 23 % des participants ont développé une démence et 80 % l'Alzheimer.

L'utilisation des anticholinergiques entraîne donc un risque accru de démence :

- de 19 % sur des traitements de 91 à 365 jours, – 23 % de 1 à 3 ans,
- de 54 % sur plus de 3 ans.

5) Un lien avec l'état de votre bouche

Savez-vous qu'il existe une relation directe entre l'état dentaire et les maladies neurodégénératives ? La réduction de la sensibilité par inflammation bucco-dentaire serait en cause.

Une étude américaine a montré que les personnes qui se lavaient les dents moins d'une fois par jour couraient jusqu'à 65 % de risque de développement de démence de plus que celles qui se sont brossé les dents chaque jour ! D'autres études ont aussi conclu que les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer présentent dans leur cerveau plus de bactéries liées aux maladies des gencives que les personnes qui ne sont pas atteintes d'Alzheimer.

On trouve aussi des éléments porphyro- monas gingivalis dans le cerveau des patients atteints de démence : cette bactérie est fréquemment retrouvée dans les parodontites chroniques. Les contrôles réguliers chez le médecin dentiste sont plus importants qu'on ne le croit.

6) Le cholestérol protège de la démence

Un taux minimum de cholestérol est nécessaire chez les personnes âgées, contrairement à ce que prônent les laboratoires fabricants qui cherchent à ce que le plus grand nombre de personnes soient sous statines.

Un taux sanguin de cholestérol total variant entre 2 g et 2,50 g est vital pour que les surrénales fabriquent les corticostéroïdes (hormones du stress). Nos neurones ont absolument besoin de bon cholestérol pour fabriquer la myéline, qui permet ni plus ni moins le passage de l'influx nerveux !

C'est aussi grâce à ce bon taux de cholestérol que, chez les femmes âgées, ovaires et surrénales peuvent produire les petites doses quotidiennes d'oestrogènes et de progestérone qui maintiennent une belle féminité. Chez les femmes plus sujettes à l'Alzheimer, les traitements hormonaux de la ménopause n'ont jamais réduit les symptômes. C'est toujours grâce au cholestérol que les hommes peuvent avoir suffisamment de testostérone pour maintenir leur libido et une activité sexuelle satisfaisante pour l'âge. C'est important pour le mental et pour la santé cérébrale aussi !

Retenez surtout que, avant 70 ans, il serait bon d'avoir un taux de cholestérol sanguin d'au moins 2 g et à partir de 75 ans, 2,40 g/l, mais pas moins car les taux bas augmentent le morbidité.

7) On vous dit que vous l'avez et ce n'est pas toujours vrai

Bien que les outils diagnostic soient de plus en plus fiables, gare au sur-diagnostic, en particulier de l'Alzheimer.

Vous pouvez très bien souffrir de troubles de mémoire, on l'a vu, qui n'expriment qu'une fatigue cérébrale. Mais gare surtout aux méprises chez les personnes âgées dont la santé cognitive peut être vacillante sans qu'il y ait (encore) maladie. Le test le plus utilisé, et depuis une trentaine d'années (!) pour le dépistage de la maladie, le MMSE (Mini Mental State Examination) basé sur un questionnaire de 11 questions,

est en effet plus que dépassé. Le score MMSE obtenu varie 0 à 30 (l'idéal étant de 30, moins de 23 indiquant des troubles cognitifs) mais ce résultat ne permet pas de repérer les patients en état de MCI (Mild Cognitive Impairment). Autrement dit, impossible avec ce MMSE de distinguer les individus qui développeront une pathologie de ceux qui resteront stables...

Bien sûr d'autres examens sont couramment demandés en cas de suspicion mais une personne âgée fatiguée n'est pas à l'abri d'un diagnostic hâtif ou prématuré. Cela doit arriver plus souvent qu'on ne le croit.

Un traumatisme crânien minime, par exemple, peut conduire une personne âgée à ce type de mésaventure. Elle s'est cognée la tête mais n'y a pas vraiment prêté attention. Elle oublie l'incident, l'entourage aussi. Mais le choc a engendré un hématome (favorisé par les traitements anticoagulants), entre la dure-mère et le cerveau recouvert de la pie-mère. Rapidement, la personne a des troubles de la mémoire, de reconnaissance, des comportements anormaux qui s'amplifient jour après jour. Ils font penser à une maladie d'Alzheimer débutante. Un scanner permet de faire le diagnostic et de programmer rapidement le traitement qui évacue l'hématome et guérit définitivement le patient. A condition que cet examen soit demandé...

8) On peut se recréer 700 neurones par jour, et muscler sa mémoire à tout âge

Nous n'avons pas un capital de neurones donné à la naissance qui s'épuise avec l'âge comme on l'a longtemps cru. Il est maintenant établi que chaque jour environ 700 neurones voient le jour dans notre encéphale, plus particulièrement dans une région nommée hippocampe.

Peu de médecins savent que l'hippocampe est une des seules régions du cerveau où la formation de nouveaux neurones est possible à partir de cellules souches. Une magnifique capacité de neuro-genèse qui a lieu toute la vie de l'individu. Mais attention ! Cette formation de nouveaux neurones n'est possible qu'à trois conditions :

- de bien nourrir et oxygéner son cerveau,
- de bien le faire travailler,
- d'avoir une belle activité physique qui implique tous les muscles du corps.

9) L'activité physique et l'alimentation : pas juste une hypothèse

Justement, une activité physique sérieuse et volontaire est indispensable à la santé. On l'a entendu, on le sait... mais on ne mesure pas à quel point c'est vrai pour l'Alzheimer et Parkinson.

Vous n'êtes pas convaincus ? Lisez ceci :

pratiquer une activité physique modérée réduit considérablement le risque d'Alzheimer en protégeant d'abord l'hippocampe, première région attaquée par la maladie, centre vital de la mémoire et de l'orientation spatiale. Selon les résultats d'une étude publiée en 2014, cette prévention préserve en effet de façon substantielle la perte du volume de l'hippocampe, y compris chez les personnes à risques ;

pratiquer une activité physique modérée réduit de 50 % le risque de Parkinson (cf. Étude de l'American Academy of Neurology dont les résultats portent sur près de 150 000 personnes de plus de 63 ans suivies pendant dix ans).

Si à l'exercice vous ajoutez le rôle protecteur d'une bonne alimentation, ce n'est pas de 50% que vous réduisez vos risques mais bien davantage. Qui sait qu'une alimentation de type méditerranéenne réduit les risques d'Alzheimer de 40 % en moyenne ! Plusieurs études américaines menées sur des milliers de personnes viennent de le démontrer.

D'où l'intérêt de l'alimentation 4 M (Méditerranéenne, Manger Mieux et Meilleur) que nous vous proposons dans ce livre et dont les bases sont :

L'huile d'olive

Le vin (bio), à raison d'un ballon de 125 ml par repas.

Les produits de la mer : l'idéal est d'en consommer 3 fois par semaine.

Les fruits, y compris les agrumes et légumes de saison.

Les petits fromages de chèvre ou de brebis.

Les oléagineux : amandes, noix, noisettes, pignons sont les rois du calcium végétal qui peut être absorbé jusqu'à 75 % par le tube digestif. En salade avec du persil ou pris par poignées régulièrement, ils constituent le meilleur apport végétal comparé au calcium animal.

Le soleil...: c'est le meilleur, le plus naturel et le moins cher fabricant de vitamine D. Or, les carences en cette vitamine augmenteraient les risques de neuro-dégénérescence.

À ces 7 piliers de l'alimentation méditerranéenne, il faut ajouter évidemment des produits classiques :

les viandes blanches provenant d'animaux nourris au plus près de la nature remplaceront au maximum les viandes rouges et les charcuteries ;

les épices sont également intéressantes pour leurs effets antioxydants et protecteurs : toutes les herbes de Provence, le curry-curcuma, l'ail, les oignons, le gingembre, le thym et le romarin ;

les boissons abondantes en tisanes: thé vert ou noir, thym- romarin... Elles ont des effets antioxydants, protecteurs du vieillissement, apportent des molécules de l'éveil et de la respiration.

Ne pas oublier enfin qu'il n'y a pas meilleur mode de cuisson que la cuisson à la vapeur douce afin de ne pas altérer la qualité nutritionnelle des aliments et d'éviter de produire des radicaux libres (par glycation).

10) La musique et la danse c'est pas sur ordonnance !

Chantez si vous ne le faites déjà... Chantez tous les jours à tue-tête (bien plus fort que sous la douche), chez vous, dans la voiture, lâchez-vous, ventilez. C'est l'un des meilleurs moyens qui soient d'oxygéner son cerveau.

Chanter ou écouter de la musique permet aussi d'atténuer de façon non négligeable les symptômes quand on est malade, et de ralentir la progression de la maladie.

Dans les centres spécialisés « Alzheimer », on fait chanter les patients : le chant, la musicothérapie font partie des thérapies douces qui aident non seulement les malades à atténuer leurs troubles de la parole (les palilalies, répétitions de mots durant des heures) mais aussi à se souvenir et à continuer d'apprendre.

La ventilation, l'effet oxygénant du chant, aide également les personnes atteintes de Parkinson. De plus en plus de scientifiques et de spécialistes s'intéressent au rôle de la musique sur notre mémoire.

La musique existe avant le langage et lui survit dans notre cerveau. Née des émotions, elle module notre humeur, développe nos compétences, renforce les liens sociaux et peut même provoquer des orgasmes ! Nous possédons tous un cerveau musical qui ne demande qu'à nous aider au cours de notre existence.

Le pouvoir de la danse mérite aussi qu'on s'y intéresse de plus près. La tangothérapie par exemple convainc de plus en plus de thérapeutes s'occupant de patients parkinsoniens. Les bienfaits de cette danse, sa capacité à ralentir les symptômes, sont maintenant reconnus et quantifiés par des études.

Les combinaisons des pas à articuler de cette danse argentine sollicitent l'équilibre corporel. La mémorisation est évidemment nécessaire. Le bénéfice est plus modeste sur la fatigue et la cognition mais il n'en est pas moins réel.

Je pourrais encore vous raconter bien des choses que nous avons découvertes avec Henri Joyeux. Vous apprendre peut-être que l'Alzheimer est une forme de diabète ayant peu ou prou les mêmes causes que les deux types de diabète bien connus, vous parler des solutions naturelles qui permettent d'atténuer et ralentir les symptômes de ces maladies, ou des solutions naturelles qui permettent d'en repousser la survenue voire de les éviter.

Je pourrais vous parler de micro-nutrition anti-dégénérescence cérébrale, de l'intérêt du miel au coucher, ou du carré de chocolat quotidien, vous raconter des histoires de garrigue, de thym et de lavande. Vous passer en revue les 7 marqueurs du

vieillesse à surveiller comme le lait sur le feu pour vivre jusqu'au bout la tête sur les épaules et les pieds dans ses bottes... Mais je ne vais quand même pas déflorer complètement cet ouvrage à paraître aux Editions du Rocher, et dont je ne suis qu'un modeste coauteur au côté du combattant de la santé Joyeux ! Si vous voulez en savoir plus, vous trouverez le livre dans toutes les librairies.

Dominique Vialard

Attention : Les conseils prodigués dans cet article ne vous dispensent pas de consulter un praticien des médecines alternatives. Vous pourrez en trouver un près de chez vous et prendre rendez-vous sur annuaire-therapeutes.com

En savoir plus sur <http://reseauinternational.net/alzheimer-parkinson-le-professeur-joyeux-nous-en-apprend-de-belles/#IV1KGP7ArCBbSLGh.99>