samedi 19 mars 2016

L'huile de noix de coco: un espoir pour la maladie d'Alzheimer?

14:00

L'huile de noix de coco, un espoir pour la maladie d'Alzheimer ?

La maladie d'Alzheimer, la forme de démence la plus courante, entraîne le malade dans une chute inexorable dans laquelle il perd le souvenir de ce qu'il a accompli, de ce qu'il est et de ceux qui l'entourent et devient finalement incapable d'effectuer le moindre geste du quotidien. Il n'existe aujourd'hui aucun traitement. Chaque instant gagné dans cette descente infernale a un prix inestimable pour le malade comme pour son entourage. Et s'il existait un moyen de ralentir, même modérément, la maladie, cela ne vaudrait-il pas la peine de l'essayer ?

Le Dr Mary T. Newport, médecin, spécialisée en néonatalogie, accompagne son mari, Steve, qui souffre d'une maladie d'Alzheimer d'apparition précoce dont il a commencé à ressentir les symptômes dès l'âge de 51 ans. Elle raconte, dans un livre, la lente descente aux enfers de son mari au fur et à mesure que la maladie se développe et la découverte, au hasard de recherches sur Internet, d'une approche nutritionnelle qui a produit des améliorations spectaculaires sur son état de santé. La consommation d'huile de noix de coco et de triglycérides à chaîne moyenne (TCM) a fait régresser, au moins pour un temps, la plupart de ses symptômes. A l'occasion d'une conférence qu'elle a donnée à Paris en mai dernier pour partager son expérience, nous l'avons rencontrée.

© Mary Newport

Mary T. Newport, médecin, est directrice médicale fondatrice de l'unité de soins intensifs néonatals en Floride.

Dr Newport, quels effets a eu la consommation d'huile de noix de coco et de TCM sur l'état de santé de votre mari ?

Les symptômes de la maladie de Steve avaient commencé à apparaître en 2001 et ce n'est malheureusement qu'en 2008, alors que son état s'était beaucoup aggravé, que j'ai entendu parler des triglycérides à chaîne moyenne (TCM) issus de l'huile de noix de coco et des effets bénéfiques qu'ils pouvaient avoir sur la mémoire et la cognition de personnes atteintes de maladie d'Alzheimer.

Steve devait passer des tests pour être enrôlé dans les essais cliniques de deux nouveaux médicaments. Je n'ai trouvé ces informations sur les TCM que la veille du jour où il devait effectuer un premier test, trop tard pour m'en procurer avant l'examen.

Pour être retenu, Steve devait réaliser un score d'au moins 16 points sur 30 au MMSE (*Mini mental test examination*), un test d'évaluation de l'état cognitif et mental. Il n'a fait que 14.

Le lendemain, il devait passer d'autres tests pour un autre essai clinique. Alors, sur le chemin du retour, nous avons acheté de l'huile de noix de coco car j'avais découvert qu'elle contenait 65 % de TCM et j'ai cherché sur Internet quelle dose lui donner.

Le jour suivant, Steve a pris 35 g d'huile de noix de coco avec son petit déjeuner. Et 4 heures plus tard, il a passé le test et obtenu un score de 18 points au lieu de 14 la veille et a été sélectionné pour l'essai clinique. En plus, il

s'est souvenu du jour que l'on était, que c'était le printemps, à quel endroit nous étions... des choses dont il était devenu incapable de se rappeler. Et puis, il savait quoi faire de son bras, de ses mains... ce qu'il ne savait plus, la veille encore.

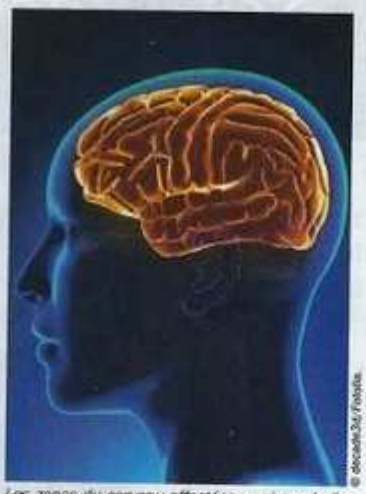
Par la suite, Steve m'a dit à plusieurs reprises que le jour où il a pris de l'huile de noix de coco « un interrupteur avait rallumé la lumière dans son cerveau ».

A partir de ce moment, Steve a pris tous les matins 35 g d'huile de noix de coco et j'ai également commencé à cuisiner des produits à base de noix de coco pour les autres repas de la journée.

Après 4 ou 5 jours de ce régime, il était évident que, le matin, Steve était très alerte. Il participait plus facilement à la conversation, souriait, semblait plus heureux, son visage était plus animé, il plaisantait, il a retrouvé les gestes pour prendre son petit déjeuner, sortir une bouteille d'eau du réfrigérateur... Avant, il ne pouvait pas prendre de nourriture avec une fourchette ou une cuillère car sa main tremblait, lorsqu'il essayait de parler, il avait du mal à faire une phrase... Cela a disparu et n'est jamais revenu, avec l'huile de noix de coco.

Après 6 semaines, nous sommes allés à Cincinnati voir des membres de notre famille et Steve s'est souvenu des prénoms de chacun (ce qu'il était devenu incapable de faire), il a conversé avec eux, faisant de l'humour... et chacun a pu se rendre compte des grands progrès qu'il avait faits.

Après 2 à 3 mois, sa démarche est redevenue normale et ensuite il a pu de nouveau courir. Par ailleurs, il y avait plus d'un an qu'il ne pouvait plus lire : lorsqu'il regardait une page, les mots semblaient bouger, s'entrechoquer, lui rendant la lecture impossible. Un jour Steve m'a dit : « *Je peux lire à nouveau ! Je ne sais pas pourquoi mais les mots ont cessé de s'agiter et je peux lire* ».



© décade3d/Fotolia.

Les zones du cerveau affectées par la maladie d'Alzheimer ont des difficultés à absorber le glucose mais utilisent normalement les cétones comme carburant alternatif.

Sa mémoire s'est elle aussi améliorée et, au bout d'environ 10 mois, il était à nouveau capable de se souvenir de ce qui s'était passé deux semaines plus tôt ou de ce qu'il avait lu deux heures auparavant. Un jour que j'allais consulter un médecin, il est resté m'attendre dans la salle d'attente. Deux heures plus tard, alors que nous mangions, il m'a parlé de deux articles qu'il avait lus dans le *Scientific American*, l'un expliquant qu'Einstein pouvait s'être trompé et l'autre traitant des neurones.

Enfin, il est devenu moins distrait et à nouveau capable de tondre la pelouse et de travailler dans le jardin.

Comment expliquez-vous ces effets ?

Le problème fondamental, dans la maladie d'Alzheimer est que c'est en quelque sorte un diabète du cerveau caractérisé par une insulino-résistance et une sécrétion insuffisante d'insuline, ce qui fait que le glucose ne peut pas pénétrer normalement dans les cellules des régions du cerveau impactées par la maladie. Sans carburant, ces cellules finissent par mourir.

Pour la plupart des cellules, le glucose est le premier carburant et le préféré. Mais ce n'est pas le seul qu'elles peuvent utiliser. L'être humain est programmé par l'évolution pour utiliser des carburants alternatifs. C'est ce qui se produit en période de famine ou lorsque l'on jeûne 36 ou 48 heures et que les réserves de glucose de l'organisme sont épuisées.

En premier lieu, l'organisme transforme certaines protéines en glucose. Ensuite, il dégrade les graisses qu'il a stockées. Des acides gras peuvent être utilisés comme carburant par les muscles et le cœur mais pas par le cerveau car ils ne traversent pas la barrière hémato-encéphalique. Mais certains acides gras, les triglycérides à chaîne moyenne ou TCM, sont convertis dans le foie en cétones que le cerveau peut très facilement utiliser comme carburant alternatif. De plus, les cétones n'ont pas besoin d'insuline pour pénétrer dans les cellules du cerveau.

© zvalgariho/Fotolia.

Dans l'alimentation, l'huile de noix de coco peut remplacer n'importe quel corps gras liquide ou solide comme le beurre, l'huile ou la margarine.

Ces effets sont-ils confirmés par des études cliniques ? D'autres recherches sont-elles en cours ?

Oui. Le Dr Stephen Cunnane, de l'université de Sherbrooke, au Québec, a montré que dans les régions du cerveau affectées par la maladie d'Alzheimer les cellules ont des difficultés à absorber le glucose mais qu'elles utilisent normalement les cétones comme carburant alternatif.

Dans une étude portant sur 20 personnes, des chercheurs ont testé l'hypothèse qu'une augmentation prononcée du taux de cétones après la prise d'une seule dose de TCM pouvait améliorer la mémoire et l'attention chez des personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou d'une légère déficience cognitive. Après la prise de la dose de TCM, les cétones ont augmenté très rapidement et, surtout, les sujets ont vu leur score au test de mémoire progresser de plus de 6 points sur 78 par rapport à la consommation d'un placebo.

Souvenez-vous que l'état de mon mari s'est amélioré dès le premier jour où il a consommé 35 g d'huile de noix de coco. Dans une autre étude, 152 personnes souffrant de maladie d'Alzheimer à un stade léger ou modéré ont pris 20 g par jour de TCM ou un placebo pendant trois mois. La cognition et la mémoire de plus de la moitié des sujets qui ont pris des TCM ont été améliorées. D'autres études utilisant des TCM sont actuellement en cours et portent sur des personnes souffrant de maladie d'Alzheimer.

Pensez-vous que la consommation d'huile de noix de coco et/ou de TMC soit un moyen de retarder et/ou de prévenir l'apparition de la maladie ?

Les personnes à risque de maladie d'Alzheimer ont un déficit d'énergie de 5 à 10 % dans le cerveau parce que leurs cellules n'absorbent pas le glucose normalement. La consommation d'huile de noix de coco et/ou de TCM peut contourner le problème d'insulino-résistance et d'insuffisance d'insuline dans le cerveau en lui fournissant des cétones comme carburant alternatif. Cela peut ainsi empêcher et/ou retarder la destruction des cellules cérébrales qui se produit par manque de carburant.

Je pense qu'elle peut effectivement avoir un effet préventif et je l'utilise moi-même pour cela. Mes grands-parents, le père de mon père et la mère de ma mère, la sœur de ma mère... ont été atteints par la maladie d'Alzheimer et cela m'inquiète beaucoup. Je prends chaque jour entre 45 et 90 g de TCM et de noix de coco sous différentes formes. J'aime bien la noix de coco.

Mais je pense vraiment qu'il faut commencer tôt et aussi que même des troubles de la mémoire liés au vieillissement pourraient être améliorés par la prise de TCM. Des études utilisant des TCM l'ont montré.

La prise d'huile de noix de coco et/ou de TMC est-elle bénéfique à n'importe quel stade de la maladie ?

Non, si le stade est très avancé et que de trop nombreuses cellules cérébrales ont déjà été détruites, cela ne peut plus fonctionner. Les études qui ont jusqu'à présent montré des effets bénéfiques ont porté sur des sujets souffrant de troubles cognitifs légers ou atteints d'une maladie d'Alzheimer à un stade léger ou modéré.

Sur un plan pratique, où trouve-t-on des TCM et comment introduire l'huile de noix de coco et/ou les TMC dans l'alimentation quotidienne ?

On trouve des produits à base de TCM et d'huile de noix de coco sur le marché aux Etats-Unis comme en Europe. On trouve aussi de l'huile de noix de coco vierge et bio sur Internet et dans les magasins diététiques.

Sur un plan pratique, si vous voulez consommer de l'huile de noix de coco, il ne faut pas en prendre trop vite une trop grande quantité, sinon vous risquez de souffrir d'indigestion, de crampes ou de diarrhée. Il faut commencer par une cuillérée à café par repas mélangée aux aliments. Ensuite, augmenter la dose, petit à petit. L'objectif est d'atteindre progressivement 4 à 6 cuillérées à soupe par jour réparties sur deux à quatre repas. Mais tout le monde ne peut pas tolérer autant d'huile. Mélanger l'huile de TCM et l'huile de noix de coco permet d'apporter des taux plus élevés. On peut, par exemple, mélanger 480 ml d'huile de TCM et 360 ml d'huile de noix de coco dans un bocal d'un litre. Et comme précédemment, vous commencez par une cuillérée à café et vous augmentez progressivement tant que vous le tolérez bien.

Dans l'alimentation, l'huile de noix de coco peut remplacer n'importe quel corps gras liquide ou solide comme le beurre, l'huile ou la margarine. Elle peut être utilisée pour la cuisson au four, à la poêle ou dans une casserole ou sur des toasts, dans des pâtes, des légumes... avec tous les aliments que vous accompagnez habituellement d'un corps gras ■

› Propos recueillis par Brigitte Karleskind.