



Alzheimer : les solutions naturelles

La Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer a été lancée lors de l'ouverture de la conférence annuelle de l'Alzheimer's Disease International à Édimbourg le 21 septembre 1994 pour célébrer leur 10e anniversaire. Le mois de septembre est l'occasion pour les associations Alzheimer du monde entier d'obtenir une reconnaissance et une crédibilité pour le travail qu'elles accomplissent, se plaçant ainsi dans une position plus forte pour influencer les leaders d'opinion et les gouvernements.

La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative qui s'explique par une perte progressive et incurable du tissu cérébral entraînant la perte progressive et irréversible des fonctions mentales et notamment de la mémoire. C'est la cause la plus fréquente de démence chez l'être humain. La maladie évolue avec une progression caractéristique de troubles cognitifs.

Alzheimer et maladies apparentées en chiffres en France en 2015 (source: OMS):

- 900 000 malades
- 225 000 nouveaux cas / an
- 1 Français sur 4 de +65 ans en 2020
- 8,5 ans d'espérance de vie en moyenne
- 4e cause de mortalité
- 40% d'hommes, 60% de femmes
- 83% des malades ont entre 65 et 80 ans

Symptômes

Classiquement, on se base sur dix critères cliniques pour parler de maladie d'Alzheimer. Ce sont les signes avant-coureurs les plus fréquents.

- 1 Troubles mnésiques
- 2 Difficultés dans les tâches quotidiennes
- 3 Problèmes de langage
- 4 Désorientation spatiotemporelle
- 5 Faiblesse de jugement
- 6 Difficultés avec la pensée abstraite
- 7 Objets mal placés.
- 8 Modifications de l'humeur
- 9 Modification de la personnalité
- 10 Perte de l'initiative

Les troubles apparaissant en premier lieu sont mnésiques et la maladie évolue à vitesse variable jusqu'à la perte d'initiative et l'asthénie complète.



L'apparition de la maladie

Pour comprendre comment combattre la maladie d'Alzheimer, il faut commencer à comprendre comment le cerveau fonctionne. Le glucose en est son principal carburant. Ce sucre issu de l'alimentation est transformé en énergie par l'insuline.

La science a récemment découvert que le cerveau produit sa propre insuline pour effectuer la transformation du glucose dans le sang. Si la production d'insuline baisse, l'énergie du cerveau baisse également.

Les patients souffrant d'Alzheimer ont des parties de leur cerveau qui reçoivent de moins en moins d'énergie, car la production d'insuline baisse. Ces parties ont faim et fonctionnent de moins en moins bien, ce qui amène des pertes progressives de mémoire, de la parole, de motricité et graduellement finit par la mort.



Les personnes diabétiques ont 65% plus de chance de développer la maladie d'Alzheimer. Même si les mécanismes restent à déterminer, un lien existe entre ces maladies liées à l'insulino-résistance. D'autres facteurs de risques connus sont l'hypertension et l'artériosclérose.



Alimentation

La première chose à faire est d'adopter une alimentation **saine et équilibrée** sans fumer et avec une consommation d'alcool modérée.

Le suivi d'un modèle méditerranéen pourrait contribuer à améliorer voir à prévenir l'apparition de cette maladie. En effet, ce type de régime associe consommation quotidienne élevée de fruits et légumes, d'huile d'olive, de petits poissons gras, au profit de moins de viandes et de produits industriels, limitant ainsi les acides gras saturés, couplé à une consommation élevée de fruits et légumes, afin de diminuer les apports en protéines animales.

La résistance à l'insuline étant l'une des plus importantes causes de lésions cérébrales qui peut induire des dégénérescences prématuées, il faut éviter la surconsommation des aliments riches en hydrate de carbone et consommer régulièrement des huiles riches en omega 3 (cameline, noix, colza, ...).



- **Diminution de l'exposition à l'aluminium**

L'aluminium a été mis en cause dans la maladie d'Alzheimer. Le lien n'a pas été démontré mais certaines statistiques sont néanmoins alarmantes. Ainsi, en France, une étude de l'INSERM réalisée dans deux départements indique que les personnes buvant une eau contenant plus de 0,1mg d'aluminium par litre voient leur risque doubler ou tripler. Au Canada, les autorités fédérales appliquent le principe de précaution et demandent que l'eau acheminée aux citoyens contienne moins de 0,1mg/l. L'utilisation de récipients en aluminium en cuisine est donc également déconseillée.

- **Régime cétogène**

Le régime cétogène pourrait améliorer l'état de santé des patients Alzheimer. Bien que le cerveau consomme principalement du glucose pour fonctionner, il peut également utiliser d'autres sources d'énergie comme les corps cétonés, cétoniques ou cétoacides.

Le régime cétogène consiste à diminuer drastiquement les glucides de son alimentation et à augmenter les graisses dans la même proportion. Une fois la maladie bien installée, les cellules nerveuses des malades ne parviennent plus à utiliser le glucose comme source d'énergie et finissent par mourir.



- **Huile de coco**

Les corps cétonés sont produits par l'organisme lorsqu'ils transforment des graisses en énergie. C'est le cas lors de la digestion de l'huile de noix de coco.



Un traitement d'huile de coco vierge et non hydrogénée doit commencer par de faibles doses et des prises faites systématiquement durant le repas pour faciliter sa digestion. Il vous faudra plusieurs semaines avant d'atteindre la consommation recommandée de 4 cuillères à soupe par jour, soit 40 grammes de triglycérides à chaîne moyenne.

L'absorption est conseillée le matin pour des raisons de digestion, car il faut un minimum de trois heures pour que l'huile soit convertie en cétones et atteigne le cerveau.

- **Consommer des aliments riches en polyphénols**

Les polyphénols aident à promouvoir l'activité anti-inflammatoire et antioxydante dans le cerveau. On les retrouve en quantité importante dans le thé vert, les raisins, les pommes et les fruits rouges.

- **Consommer du vin, du café et du chocolat avec modération bien sûr**

L'un des composants du vin rouge, le resveratrol a des vertus bénéfiques sur le déclin cognitif, lorsqu'il est consommé de manière modérée. Des expériences menées par l'Inserm sur des souris ont aussi révélé l'effet positif de la caféine.

Une étude de l'Université de Harvard a démontré que les flavanols, molécules contenues dans les fèves de cacao, freinent le déclin naturel de la mémoire. Bien privilégier le chocolat noir, moins riche en sucre (lui-même facteur de risque).

Compléments alimentaires

- **La vitamine B12**

Elle contribue au bon fonctionnement du système nerveux, au métabolisme énergétique normal et à des fonctions psychologiques normales.

- **Les oméga 3**

Les omega-3 favorisent les fonctions cérébrales notamment car ils permettent aux membranes cellulaires de mieux se déformer.



Phytothérapie

Quelques plantes peuvent aider les personnes atteintes d'Alzheimer :

- **Le Ginseng** améliore les performances cognitives.
- **Le Ginkgo biloba** à la dose de 120 mg à 240 mg par jour d'extrait de ginkgo standardisé a montré son efficacité dans la maladie d'Alzheimer. L'effet du ginkgo peut prendre de six à huit semaines avant de se manifester. Son action pluri-factorielle justifie une efficacité: action anti-radicalaire, action anti-inflammatoire, action sur la micro-circulation.
- **Le Curcuma** par son effet sur l'inflammation pourrait permettre de diminuer l'inflammation cérébrale chez la personne souffrant de maladie d'Alzheimer et de ralentir la dégradation des neurones.

Si vous prenez des médicaments, vérifiez leur compatibilité avec les plantes auprès de votre médecin.



Aromathérapie

Les huiles essentielles ci-dessous peuvent être utilisées en diffusion dans l'air.

- **L'huile essentielle de lavande** diminue l'anxiété et les comportements agressifs et améliore les interactions sociales ainsi que les tâches du quotidien faisant appel à la mémoire.
- **L'huile essentielle de romarin** stimulent les fonctions cognitives menacées par la maladie (mémoire, concentration, attention...).

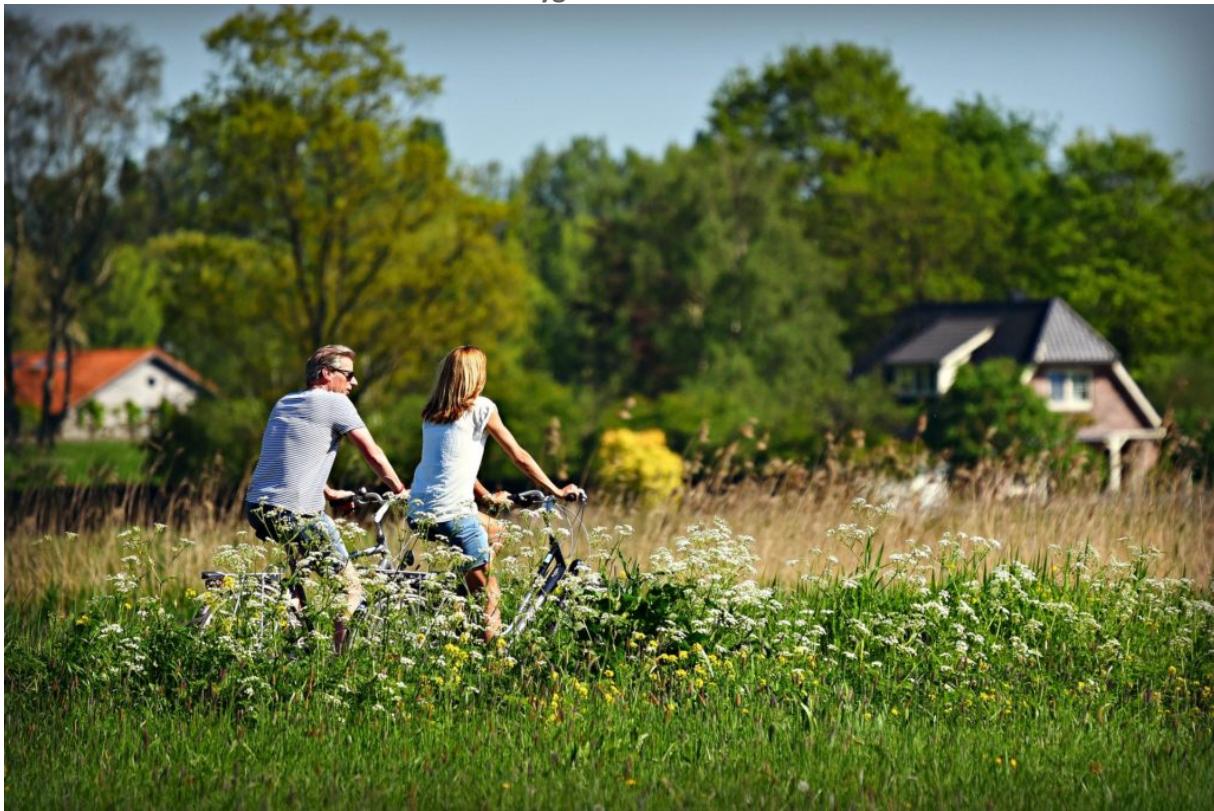
Homéopathie

Un certain nombre de remèdes homéopathiques pourraient contribuer à ralentir l'évolution de la maladie dont Alumina, Baryta Carbonica, Calcaria Carbonica, Chamomilla, Ignatia, Lycopodium, Mercurius, **Natrum Sulphuricum**, Nux Vomica, Staphisagria, Terentula Hispanica.

Demandez conseil à votre homéopathe pour déterminer la souche qui correspond le mieux à votre profil.



Hygiène de vie



- **Bouger !**

Il est important de continuer à avoir une activité physique. Au moins 30 minutes par jour ! Une activité physique régulière maintient les vaisseaux en bonne santé. Certaines pratiques comme le jardinage, la danse, le tai-chi, la marche, le vélo ou la natation ont clairement fait leurs preuves.

- **Exercer sa mémoire**

Il est important de stimuler sa réflexion par des activités mentales et de maintenir une soif de toujours apprendre davantage. Stimuler ses capacités cognitives reste le meilleur moyen de lutter contre la démence. Les activités cérébrales qui s'y prêtent le plus sont les exercices de logique ou de concentration, mots croisés ou fléchés, puzzles, jeux de société (échecs, scrabble) ou de carte (bridge).



- **Maintenir le lien social**

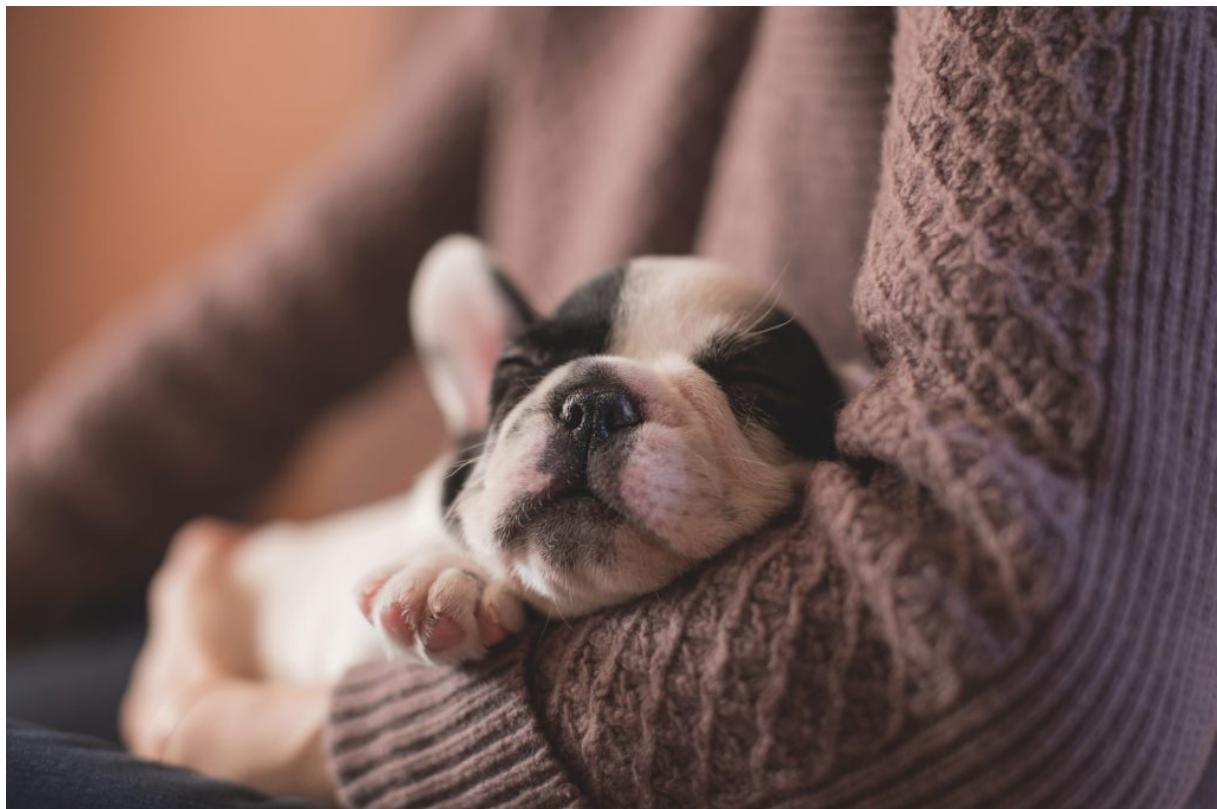
Faire durer sa vie professionnelle et/ou mener une retraite active a des effets positifs sur l'apparition de la maladie. Des chercheurs de l'Inserm ont ainsi démontré que chaque année travaillée après 60 ans réduirait de 5% l'apparition des signes de démence.

- **Sortir**

Avoir un passe-temps créatif, jouer d'un instrument de musique, aller au théâtre, apprendre une langue étrangère, suivre des conférences... Au-delà de maintenir un lien avec la vie "réelle", pratiquer une activité intellectuelle fait travailler ses neurones.

- **Jouer à des jeux vidéo**

Plusieurs études américaines ont révélé qu'une pratique régulière de jeux vidéo contribue à conserver une activité cérébrale active. Sous forme thérapeutique et adaptée, le jeu vidéo est même déjà utilisé pour aider les malades d'Alzheimer.



- **Écouter de la musique**

La musicothérapie est aujourd’hui un traitement alternatif reconnu contre l’anxiété, la dépression et l’agitation de la maladie d’Alzheimer. Basée sur la persistance étonnante de la mémoire musicale et sur les émotions, la musique permet de réactiver des capacités cognitives perdues.

- **Adopter une zen attitude !**

Des chercheurs de l’Inserm ont souligné l’effet positif de la méditation sur le vieillissement cérébral, à travers une diminution du stress et une amélioration du sommeil, facteurs de risque reconnus de la maladie d’Alzheimer.

- **Avoir un animal**

La présence d’un animal de compagnie (chien, chat, oiseau...) a des vertus tout aussi apaisantes que stimulantes, tant il impose une organisation quotidienne et la réalisation de tâches récurrentes (nourriture, promenade, toilettage...).



Réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est une approche qui peut accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer:

- une amélioration de leur qualité de vie
- une diminution de leurs symptômes émotionnels et physiques
- un sentiment de relaxation et moins d'anxiété
- une amélioration de leur état de santé général et de leur bien-être
- un apaisement sur certains effets indésirables des médicaments.

Laura Pionnier, Réflexologue à Cannes et Coach Santé / Bien-être

Pour plus d'information ou pour toute prise de rendez-vous, merci de **contacter Laura Pionnier**.

<https://laurapionnier.com/alzheimer-les-solutions-naturelles/>