



**30 conseils pratiques**



**pour prévenir la maladie  
d'Alzheimer**

**Xavier Gruffat (Pharmacien)**

 **CREAPHARMA**

*Edition 1.0*

# Mieux connaître la maladie d'Alzheimer et 30 conseils pour la prévenir

**Sans traitement efficace disponible actuellement, changer certaines habitudes de vie  
peut avoir un impact important**



**A ma grand-maman Thérèse, qui souffre de démence (peut-être aussi de conséquences de petits AVC)**



Par Xavier Gruffat, Pharmacien Dipl. EPZ Zurich



<b>Introduction.....</b>	<b>05</b>
<b>Dix conseils de nutrition.....</b>	<b>08</b>
1. Vitamine B12.....	09
2. Huile d'olive.....	11
3. Poissons d'eau salée & Oméga 3-6.....	13
4. Légumes à feuilles vertes.....	15
5. Fruits rouges et raisin.....	16
6. Noix.....	18
7. Vitamine D.....	19
8. Café et caféine.....	20
9. Probiotiques.....	22
10. Aliments à éviter.....	23
<b>Dix conseils sur le style de vie.....</b>	<b>24</b>
11. Perdez du ventre (graisse abdominale).....	25
12. Arrêtez de fumer.....	29
13. Faites régulièrement de l'exercice physique (évitez le sédentarisme, musculation).....	30
14. Limitez votre consommation d'alcool (le vin rouge semble être une exception).....	31
15. Essayez de vous socialiser, limitez la solitude et attention à la perte auditive.....	32
16. Dormez de façon suffisante.....	34
17. Lutte contre le stress.....	37
18. Attention au diabète.....	39
19. Faites des jeux pour le cerveau.....	41
20. Apprenez de nouvelles choses (ex. langue, cuisine), étudiez.....	42
<b>Dix autres conseils pratiques.....</b>	<b>43</b>
21. Génétique.....	44
22. Plantes médicinales comme le curry, la cannelle et le romarin.....	47
23. Antibiotiques. Impact surprenant – Evitez les infections et inflammations (voir étude de Boston).....	49
24. Mesurez certains paramètres : taux de cholestérol, glucose et hypertension puis traitez-les.....	51
25. Apprenez davantage sur la maladie, comment reconnaître des symptômes précoces...	53
26. Certains médicaments peuvent aider (ex. statines).....	54
27. ...au contraire, certains médicaments peuvent aggraver la maladie.....	56
28. Lutte contre la dépression, trouvez du sens à la vie.....	58
29. Ne pas se cogner la tête.....	59
30. Attention à l'apnée du sommeil, bien la soigner.....	60



La maladie d'Alzheimer est une véritable menace pour les sociétés occidentales, à cause notamment de l'augmentation de l'espérance de vie et d'habitudes souvent malsaines.

## Mieux connaître la maladie, causes physiologiques

On sait actuellement que la maladie d'Alzheimer provoque la mort des neurones et réduit le nombre de connexions entre ces terminaisons nerveuses. Des examens du cerveau de patients souffrant d'Alzheimer ont montré 2 types importants d'anormalités :

- Une présence de plaques de protéines bêta-amyloïde, provoquant la mort neuronale.
- Des enchevêtrements de protéine tau. Cette protéine forme des fibrilles menant à des dommages dans le système de transport des nutriments, il s'ensuit une mort cellulaire.

Toutefois, l'hypothèse des plaques de protéines bêta-amyloïde comme étant à l'origine de la maladie est partiellement remise en question par certains scientifiques comme ceux travaillant à l'Université de Californie à San Diego (UC San Diego). Dans un communiqué du 25 avril 2017 publié sur le site scientifique EurekaAlert faisant référence à une étude publiée le 23 mars 2017 dans la revue spécialisée *eLife*, des scientifiques de UC San Diego, des *National Institutes of Health* et de l'Université de Columbia expliquent que des autopsies et des images médicales du cerveau ont révélé que des personnes peuvent avoir des hauts niveaux de plaques de protéines bêta-amyloïde sans présenter les symptômes de la maladie d'Alzheimer, ce qui remettrait en question un lien direct entre les plaques d'amyloïde et la maladie.

La recherche scientifique estime de plus en plus que l'inflammation serait fortement impliquée dans la maladie. C'est pourquoi, comme on va le voir ci-dessous, des attitudes ou substances limitant ou inhibant l'inflammation semblent jouer un rôle préventif significatif.

## Médicaments actuels, la grande déception

Sachant qu'il n'existe pour le moment aucun traitement véritablement efficace pour freiner la maladie, la prévention joue un rôle absolument essentiel. Le 23 novembre 2016, le laboratoire pharmaceutique américain Eli Lilly a expliqué dans un communiqué que la molécule sur laquelle il travaillait pour lutter contre la maladie d'Alzheimer, le solanezumab, n'a pas présenté de résultats satisfaisants. Dans une étude clinique, la molécule a notamment été incapable de freiner le déclin cognitif chez des personnes souffrant de cette démence. Le solanezumab était un grand espoir de l'industrie pharmaceutique pour enfin trouver un médicament efficace.

Un article du journal américain de référence *The Wall Street Journal* publié en novembre 2016 à l'occasion justement de l'échec du solanezumab montre que la maladie d'Alzheimer est peut-être le domaine le plus délaissé par l'industrie pharmaceutique, dans le sens où aucun médicament efficace pour arrêter l'évolution de la maladie n'existe pour le moment. Depuis 2002 environ, la FDA (agence américaine des médicaments) n'a plus enregistré de nouveaux médicaments indiqués contre la maladie d'Alzheimer.

En 2018, la plupart des scientifiques sérieux à travers le monde reconnaissent que les médicaments contre la maladie d'Alzheimer ne sont pas satisfaisants tout simplement par manque d'efficacité. Dans une liste publiée début 2017 par la revue française de référence *Prescrire*, les médicaments indiqués contre la maladie d'Alzheimer ne devraient pas être utilisés vu leur inefficacité ainsi qu'à cause du risque d'effets secondaires et du nombre d'interactions avec d'autres médicaments.

## 10 CONSEILS DE NUTRITION

### **Consommez+**

Essayez de consommer davantage les aliments et nutriments des points 1. à 9.

### **Consommez-**

Essayez de consommer moins les aliments et nutriments du point 10

# 1. VITAMINE B12



**Vous pouvez agir, vous avez le pouvoir**

Relevons tout d'abord que le corps n'est pas capable de fabriquer de la vitamine B12, l'apport par l'alimentation est donc fondamental.

On sait qu'avec l'âge la capacité d'absorber de la vitamine B12 diminue, surtout vers la cinquantaine. En effet, la capacité d'absorption de la vitamine B12 provenant de la nourriture dans l'intestin se réduit.

## Effet sur la maladie d'Alzheimer

Plusieurs études ont montré qu'un bas taux de vitamine B12 augmentait le risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer, une étude a même montré que le risque était multiplié d'un facteur 4. On estime qu'un manque de vitamine B12 mène à une atrophie cérébrale.

La carence en vitamine B12 semble être un facteur de risque modifiable pour les démences et notamment la maladie d'Alzheimer. Autrement dit, si une personne présente un manque de vitamine B12, en consommant davantage cette vitamine dans l'alimentation ou sous forme de complément alimentaire (y compris piqûre) elle peut agir pour prévenir la maladie d'Alzheimer.

## Où trouver de la vitamine B12 ?

On peut trouver la vitamine B12 dans le foie, la viande, les produits laitiers (lait, oeufs), les poissons, les fruits de mer, certaines céréales et la spiruline.

Comme ils ne mangent pas de viande, les végétariens doivent souvent consommer cette vitamine sous forme de complément alimentaire. Néanmoins, le lait est de plus en plus souvent enrichi en vitamine B12, par conséquent si un végétarien consomme régulièrement du lait il ne devrait pas présenter de carence en cette vitamine.

## Comment prendre la vitamine B12 en complément alimentaire ?

La vitamine B12 se prend souvent sous forme d'injection ou de comprimés...

## Découvrez l'ebook complet !

**Achetez immédiatement l'ebook «30 conseils pratiques pour prévenir la maladie d'Alzheimer» de 62 pages pour €9,90 ou CHF11,50 sur [Creapharma.ch](http://Creapharma.ch)**

**Rendez-vous sur cette page : [www.creapharma.ch/ebook-alzheimer](http://www.creapharma.ch/ebook-alzheimer)**

**Le paiement s'effectue par Paypal (incluant la plupart des cartes de crédit) et vous pourrez immédiatement télécharger le fichier PDF, vous pourrez ensuite l'imprimer, le lire sur une tablette (ex. iPad), un ordinateur, etc.**