



**Souvenirs, souvenirs... Cette maladie qui nous fait oublier... Elle touche majoritairement les personnes de plus de 65 ans, et aujourd'hui environ 1 million de personnes sont atteintes par la maladie d'Alzheimer. Chaque année, 225 000 personnes sont diagnostiquées. On vous parle de cette maladie qui gagne du terrain chaque année avec des conseils pour diminuer les risques.**

## **Ah, Monsieur, Madame** La maladie d'Alzheimer, c'est quoi ?

La maladie d'Alzheimer est **une maladie neurodégénérative** qui entraîne une détérioration progressive des cellules nerveuses provoquant des démences.

Aujourd'hui, les **causes biologiques sont connues**. Cette maladie est due à une accumulation de protéines anormales dans le cerveau. Ces accumulations forment les **lésions caractéristiques de l'Alzheimer**. D'autres lésions sont également en cause pour lesquelles la recherche avance. Voyons voir...

Il y a des **facteurs de risques**, comme la **génétique**, qu'on ne peut pas modifier.

Et il y a d'autres facteurs de causes liées aux **habitudes de vie** comme :

- **l'hypertension artérielle,**
- **le diabète,**
- **le tabac,**
- **l'obésité,**
- **la sédentarité.**

Ces facteurs de risques peuvent être **modifiés** grâce à **l'alimentation, une bonne hygiène de vie** et **l'activité physique et sportive**. En plus d'un bon suivi par votre médecin traitant, évidemment !

## Le « régime » du soleil, c'est LA recommandation ! #MDMD

Le « régime méditerranéen »<sup>1</sup> tend à être associé à une apparition plus tardive de la maladie d'Alzheimer. Ce « régime » repose tout simplement sur un **mode d'alimentation basé sur des produits frais, de saisons, locaux issus du Bassin-Méditerranéen**<sup>2</sup> mais également d'aliments à privilégier.

### Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage ? Voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD) :

- **L'huile d'olive.** C'est un des fondamentaux du régime méditerranéen. On la choisit extra vierge et de préférence Française.
- **Des fruits. Des légumes.** A répéter **chaque jour**, 5 fois par jour, tout au long de sa vie. **2 portions de fruits et 3 portions de légumes.** De saison, locaux, frais.
- Des **céréales complètes. Au moins 1 fois par jour.** Du riz complet, des pâtes complètes, du boulgour, de l'épeautre... Variez les plaisirs !
- **Des légumineuses.** Pois chiches, haricots rouges, lentilles.... **Au moins 2 fois par semaine.** Véritables alliées pour une santé en acier !
- **Le poisson.** L'expression "une mémoire de poisson rouge" n'a qu'à bien se tenir. Le poisson a un impact positif sur la mémoire et le cerveau grâce à ses apports en oméga 3. Le régime méditerranéen recommande **2 poissons gras** (saumon, sardine, anchois...) **par semaine et 1 poisson maigre** (cabillaud, loup...) **par semaine.**
- **Des oléagineux.** Noix, noisettes, amandes... Non grillées et non salées, pour bénéficier de leurs bienfaits nutritionnels. **1 poignée par jour.**
- **Moins de viande rouge** (veau, bœuf, agneau, porc...). **Plus de volaille.**
- **Moins de sucre.** Remplacez les sodas par de l'eau, les barres chocolatées pour votre collation par des noix ou amandes... Votre cerveau et votre corps vous remercieront plus tard.
- **Moins de sel.** Le sel de table mais aussi les produits trop salés (biscuits apéritifs, plats préparés, chips...). On limite le sel à table, on opte pour des crudités en apéritif. Et ça, c'est déjà un grand pas.

En plus du régime méditerranéen, un dérivé de la **caféine**<sup>3</sup> pourrait être bénéfique pour la lutte contre Alzheimer. Une avancée prometteuse par le Docteur David Blum. Les molécules dérivées de la caféine sont actuellement testées sur des patients atteints d'Alzheimer.

En attendant les résultats des recherches, on vous rappelle que le café est à consommer **3 fois par jour maximum.**

Vous l'aurez compris, on a encore beaucoup de choses à découvrir à propos de la maladie d'Alzheimer. Mais ce que l'on sait aujourd'hui, c'est que l'**alimentation** joue un **rôle clé** dans la **prévention de cette maladie.**

1. <https://www.fondation-alzheimer.org/alzheimer-la-prevention-dans-votre-assiette/>

2. <https://www.lanutrition.fr/maladie-dalzheimer-lalimentation-preventive>

3. <https://www.vaincrealzheimer.org/2018/07/27/cafeine-et-alzheimer-interet-therapeutique/>

## Un dernier mantra pour la route ?

## Manger équilibré, c'est aussi un cerveau en pleine possession de ses moyens !