

CE QUE VOTRE NEUROLOGUE NE VOUS DIT PAS (Sur ALZHEIMER et PARKINSON)

Résumé d'un chapitre du livre « Ce que votre médecin ne vous dit pas »

Editions ALTERNATIF BIEN-ÊTRE

Il s'agit des résumés de 7 articles de 5 auteurs. Bien évidemment, il y a (heureusement) des répétitions, mais la lecture de l'ensemble permet de faire un parcours assez complet des différents aspects étant entendu que les préconisations peuvent s'étendre aux autres maladies neurodégénératives.

La médecine conventionnelle ne considère pas que les maladies d'ALZHEIMER et de PARKINSON soient guérissables. Pourtant, de grandes avancées ont été réalisées dans la connaissance de ces maladies dégénératives : on les comprend mieux, les détecte mieux, les prévient mieux, les traite mieux. Mais ces découvertes sont passées sous silence avec la complicité de nombreux laboratoires pharmaceutiques car les médicaments rapportent des milliards ! Plus scandaleux, des études ont démontré que certains médicaments provoquent d'autres maladies, ce qui explique les dernières mesures précipitées de déremboursement de la Sécurité Sociale.

Comme d'habitude, les mesures naturelles concernent en premier lieu l'alimentation et le mode de vie.

NE LAISSEZ PAS ALZHEIMER VOUS CONDAMNER : **TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR POUR MAÎTRISER LES** **RISQUES**

Résumé article du Dr Jean-Paul CURTAY

Le principal facteur de la maladie d'ALZHEIMER (comme des autres pathologies dégénératives), c'est le vieillissement. Ce dernier s'explique par de nombreux facteurs (nota DG : voir mon essai sur le vieillissement).

Par ailleurs, on constate dans les régions cérébrales affectées:

- Des excès de fer,
- Des dépôts d'aluminosilicates,
- Parfois des agents infectieux provoquant des infections chroniques sources d'inflammations.

Des dégâts détectables 15 ans avant l'apparition des premiers symptômes

De multiples causes peuvent détruire les synapses :

- Les agrégats amyloïdes (protéines qui altèrent la plasticité synaptique),
- Les microtubules désorganisés (fibres constituant le squelette du cytoplasme de la cellule),
- L'inflammation,
- L'intolérance au glucose,
- Des polluants,
- Des excès de fer ou de cuivre,
- Des perturbations vasculaires,
- L'altération de la flore intestinale et peut-être même celle des cavités nasales (le cortex entorhinal qui est une des voies de passage des informations olfactives qui est proche de l'hippocampe),

80% de la population est concernée par ces facteurs de risque. Parmi toutes les protéines « chevelues » de chaque neurone se trouvent des antennes qui captent des messages. Or, si les récepteurs en dépendance à ce qu'on appelle leur « ligand » restent vides, le processus d'apoptose (mort cellulaire) est déclenché. Autrement dit, de simples carences peuvent contribuer à la neurodégénérescence. Quand on sait que 80% des français sont déficients par exemple en vitamine D l'hiver ou que la production de DHEA (hormone réputée pour ses effets anti-âge) baisse fortement avec l'âge...

La démence commence dans vos intestins. Autre découverte : les bactéries communiquent entre elles en empaquetant de l'ADN. Les bactéries qui reçoivent les messages peuvent fusionner ces fragments de cellules avec leur propre membrane et former des « exosomes » (vésicules qui exportent vers les autres cellules). D'éminents chercheurs subodorent qu'une dissémination de protéines pathogènes pourrait partir du tube digestif et rejoindre le cerveau via le nerf vague. Les sources de ces protéines pathogènes proviendraient :

- D'une cuisson agressive qui produit ce qu'on appelle les molécules de MAILLARD,
- D'une inflammation due aux déséquilibres de la flore intestinale,
- D'autres molécules altérées comme la lipofuscine qui se dépose dans les neurones mais aussi dans la peau (tâches de vieillesse).

Prenez-vous certains de ces médicaments ? Selon une étude (MOORE), de 11 à 30% des troubles cognitifs des personnes âgées sont causés par des médicaments. Par ailleurs, on sait que la fréquence des altérations cognitives augmente chez les personnes qui ont subi :

- Des anesthésies générales répétées,
- Des chimiothérapies,

Ou qui ont pris sur une longue période :

- Des somnifères et des benzodiazépines,
- Des statines,
- Des médicaments anticholinergiques qui inhibent le système nerveux,
- Des pansements gastriques contenant de l'aluminium.

Il en ressort que les médecins devraient donc prescrire de manière beaucoup plus précautionneuse les médicaments anticholinergiques, en particulier aux personnes âgées. Attention aux médicaments contenant de l'aluminium comme le GELUSIL, le ROCGEL, le GELOX.....

Êtes-vous génétiquement prédisposé à développer la maladie d'ALZHEIMER ?

La forme familiale de la maladie peut survenir dès l'âge de 30 ans mais elle est extrêmement rare : 0,3% des cas. A noter que l'ensemble des cas génétiques représente au total moins de 5% des cas.

Le gène qui multiplie par 12 le risque de développer ALZHEIMER. L'Apo lipoprotéine est une protéine transporteuse de lipides mais qui interagit aussi sur de nombreux gènes. Elle peut exister sous trois formes : ApoE2, ApoE3 ou ApoE4. Ceux qui ont un gène ApoE4 présente un risque multiplié par 12 ! Cela dit 40% des malades d'ALZHEIMER n'en sont pas porteur. Il s'agit donc d'un facteur de susceptibilité et non d'un facteur causal. Par ailleurs ApoE4 n'augmente pas seulement les risques de la maladie d'ALZHEIMER mais aussi la gravité de :

- La maladie de PARKINSON,
- La sclérose en plaques,
- Des traumatismes crâniens,
- Des AVC,
- Des apnées du sommeil.

La forme 4 de l'EPO serait devenue importante pour permettre à nos ancêtres de se défendre des agressions dues aux infections, aux blessures. Ils seraient devenus plus vulnérables de par leur alimentation omnivore. En somme, un mécanisme de défense qui se retourne contre nous.

Outre sa capacité de transporter des lipides, ApoE4 se lie à l'ADN et déclenche :

- Des effets destructeurs de synapses : synapsoclastique = qui détruit les synapses, synapsoblastique signifiant au contraire « qui forme des synapses »,
- Des effets négatifs sur la vascularisation du cerveau,
- Des altérations de la barrière hémato-encéphalique qui protège le cerveau des toxiques,
- Et même la désorganisation des microtubules neuronaux, ce qui accélère la dégénérescence.

Mais vous allez voir que la donne a changé et que l'on peut agir.

Quand l'inflammation attaque le cerveau

Il ne fait aucun doute que toute forme d'inflammation est un facteur de risque de maladie d'ALZHEIMER. Il faut donc avoir présent à l'esprit la liste des situations associées à de l'inflammation :

- Stress,
- Dépression,
- Insomnies,
- Surpoids,
- Sédentarité,
- Alimentation inflammatoire,
- Déséquilibre de la flore digestive,
- Excès de fer et/ou de cuivre,
- Déficits en vitamines D, E, antioxydants, magnésium, zinc et oméga 3,
- Tabac,
- Exposition aux polluants,
- Diabète,
- Hypertension,
- Infections chroniques.

Un très grand nombre d'études ont associé ces situations à une accélération du vieillissement cérébral.

Cet aliment augmente grandement votre risque de développer ALZHEIMER. L'aliment le plus inflammatoire, c'est la viande. Les végétaux, riches en fibres et en polyphénols font l'effet inverse. La dernière synthèse réalisée par le « Nutrition and Health Research Center » de San Francisco conclut que :

- La consommation de viande constitue le facteur le plus puissant au risque de maladie d'ALZHEIMER,
- Vient ensuite la consommation de produits laitiers riches en graisse, les œufs,
- Un statut supérieur en vitamine D est protecteur,
- La consommation de céréales, légumes, fruits, poissons est protecteur.

Notre cerveau est l'organe le plus exposé au vieillissement. Le cerveau est un grand consommateur d'énergie : 2 à 3% du poids du corps mais 25 à 30% de consommation d'oxygène et de glucose. Cela fait que cet organe produit plus de radicaux libres que la plupart des autres organes. Les dégâts oxydatifs qui touchent l'ADN sont les plus graves. Or les altérations de l'ADN augmentent avec l'âge et les capacités de réparation sont de plus en plus réduites. Enfin, de nombreux travaux ont mis en évidence que les mitochondries des neurones fonctionnaient moins bien avec l'âge. Résultat : moins d'énergie pour les réparations de neurones.

Les astrocytes qui entourent les neurones sont des neuromédiateurs à toute petite dose mais dès que leur quantité augmente l'inflammation entraîne :

- Une destruction des synapses,
- Une accumulation de bêta-amyloïdes autour des neurones,
- Une sous nutrition du neurone,
- Et finalement une destruction des neurones.

ALZHEIMER, un diabète de type 3 ?

Dans les études épidémiologiques, les diabétiques connaissent une augmentation de 30 à 110% du risque de maladie d'ALZHEIMER. La glycation peut être un facteur de déformation et d'agrégation des protéines. Glycation= fixation de molécules de glucose sur les protéines, sorte de caramélisation des protéines qui rend ces dernières inopérantes. L'hyper-insulinémie sur-mobilise l'IDE (qui détruit l'insuline) et réduit sa capacité à éliminer la protéine bêta-amyloïde.

Par ailleurs, la vitamine la plus importante pour métaboliser le glucose est la vitamine B1. Transformée en TPP ; elle est un co-transmetteur de l'acétylcholine qui est lui-même le neurotransmetteur le plus affecté dans la maladie d'ALZHEIMER. Quand on sait qu'il faut du magnésium pour transformer la vitamine B1 et TPP et le déficit en magnésium est plus profond chez les diabétiques....

Enfin, on a pu noter des effets visibles en un mois des régimes pauvres en sucre et en graisse : les marqueurs inflammatoires diminuent.

Le stress serait-il un tueur de neurones ?

On voit bien que la maladie d'ALZHEIMER est complexe et multifactorielle. Le stress est neurotoxique :

- La noradrénaline (neurotransmetteur de la vigilance et de la combativité) s'élève avec le stress fait entrer du calcium et du fer dans les cellules ce qui peut endommager voire tuer les neurones,
- Les circuits noradrénergiques activent ceux des neurotransmetteurs excitateurs porteurs de récepteurs dénommés NMDA. Lorsque ces derniers sont hyper-stimulés, ils peuvent finir par tuer les neurones. Pour moduler le récepteur NMDA, il faut du magnésium, du zinc, des antioxydants. Or, pratiquement 100% des personnes non supplémentées en magnésium sont déficientes et ce déficit augmente la réactivité à tous les stress.

Tous les facteurs se chevauchent car le stress altère également le sommeil qui est la période privilégiée de réparation des synapses et des neurones. Il faut en conclure que le stress est un facteur de risque à part entière des maladies neurodégénératives.

Si vous vivez des épisodes dépressifs

Dans la dépression, le diabète, la maladie d'ALZHEIMER et les autres maladies dégénératives, on constate une baisse importante de «BDNF» (brain derived neurotropic factor) qui est facteur de protection et de développement notamment en multipliant les synapses en cas de stress. Or, les activités physiques, les acides gras oméga 3 et la vitamine B12 aident à faire remonter le niveau de BDNF.

On a découvert que les marqueurs de l'inflammation étaient prédictifs des performances cognitives, exécutives ainsi que de la mortalité. On sait que nos populations conjuguent de nombreux facteurs d'inflammation : excès de viande, sédentarité, sommeil insuffisamment réparateur, carences en vitamines D.....notre environnement actuel est tout simplement pathogène et favorise toutes les maladies dégénératives.

ALZHEIMER : ET SI C'ÉTAIT LYME ?

Résumé article du Pr. Astrid STUCKELBERGER

Les deux maladies entretiennent des liens troublants. Suite à une erreur de diagnostic, un homme traité pour ALZHEIMER sans résultats se voit attribuer la maladie de LYME et on lui donne un traitement aux antibiotiques pour éliminer la famille de bactéries « BORRELIA ». En quelques semaines les symptômes s'atténuent !

ALZHEIMER ou LYME ? Une regrettable confusion

Le Dr Judith MIKLOSSY, présidente de « *Prevention ALZHEIMER International* » en Suisse confirme que la confusion est possible. En 1998, elle a découvert lors de l'autopsie d'un patient que des borrelies avaient fabriqué des plaques amyloïdes identiques à celles que l'on observe dans le cerveau des malades d'ALZHEIMER. Elle conclue, suite à des recherches sur 27 personnes, que plus de la moitié des patients auraient été victimes d'une erreur de diagnostic !

Ces travaux confirment :

- Qu'une partie des patients considérés comme ALZHEIMER pourraient être mal diagnostiqués,
- Qu'ils sous-entendent que chez d'autres patients que la maladie d'ALZHEIMER pourrait avoir une origine infectieuse.

« *Borrelia* », *serial killer*. Il faut savoir que la borreliose de LYME est multiforme. Tous les malades ne présentent pas les mêmes symptômes. Par ailleurs, l'infection par une tique est indolore et peut rester longtemps souterraine pendant de nombreuses années.

Identifier le coupable. Quelques médecins se mobilisent aujourd'hui pour que l'on envisage la maladie de LYME comme l'une des origines possibles de nombreuses maladies. Il est donc indispensable de mettre sur pied des tests fiables pour dépister précocement les borrelies. Pour l'instant ce n'est pas le cas et des méthodes expérimentales reposant sur la détection des signaux électromagnétiques liés au stress oxydant sont en cours de développement avec le Pr. MONTAGNIER.

La maladie de LYME se soigne si elle est traitée à temps. Quand vous vous promenez en forêt, adoptez un habillement adapté : pantalon serré, chaussettes montantes, chapeau. Dans le doute, le Pr MONTAGNIER suggère de débiter un traitement antibiotique de fond.

80% DES MALADES D'ALZHEIMER GUÉRIS PAR UN PROCOLE NATUREL

Résumé article d'Annie CASAMAYOU

Enfin un espoir contre ALZHEIMER ! On sait que les traitements médicamenteux sont inefficaces mais des chercheurs californiens ont mis au point un protocole non chimique en 36 points. Ce protocole s'appelle « MEND », soit amélioration métabolique de la neurodégénérescence. Le leader de l'équipe est un dénommé Dale BREDESEN.

Un autre regard sur la maladie. Rappelons que, face à ALZHEIMER, les médicaments sont si inefficaces qu'ils sont déconseillés par les médecins et particulièrement ceux de la haute autorité de santé ! Les travaux du Pr BREDESEN portent sur l'influence prépondérante de l'hygiène de vie sur l'évolution de la maladie. Cela a été confirmé par une étude finlandaise portant sur 1260 personnes. Il découle de ces résultats qu'ALZHEIMER est loin d'être une fatalité ou d'être due au vieillissement : il s'agit bel et bien d'une maladie du mode de vie et elle peut être réversible.

Que se passe-t-il dans le cerveau d'un malade ?

La maladie n'est pas encore totalement comprise mais on note que les études qui ont montré des résultats sont celles qui relient l'apparition de la maladie à une infection. Par exemple, les personnes qui ont été contaminées par une bactérie spirochète (bactérie de forme hélicoïdale qui, grâce à sa morphologie, se diffuse rapidement dans les milieux infectieux) ont un risque de développer la maladie d'ALZHEIMER augmenté de... 1000% ! Le processus serait donc le suivant :

- A la suite d'une infection chez une personne dont le système immunitaire serait fragile, la bactérie va réussir à gagner le cerveau,
- Pour réussir à bloquer la prolifération, le cerveau se défendrait par une surproduction de plaques amyloïdes entre les neurones,
- Ces plaques entraîneraient l'accumulation à l'intérieur des neurones d'une protéine anormale, la protéine TAU provoquant la dégénérescence et la mort des cellules nerveuses,
- Les lésions démarrent dans l'hippocampe (zone de la mémorisation) et s'étendent dans le système limbique.

Ceci dit, les recherches bloquent sur la complexité des mécanismes cérébraux. La maladie reste multifactorielle et tous les problèmes qui affaiblissent l'immunité exposent à un plus grand risque d'ALZHEIMER. En ciblant la destruction des plaques via une molécule chimique, les médicaments ne bloquent pas la progression de l'infection.

Des médicaments inutiles et dangereux. La haute autorité de santé (HAS) s'est prononcée en octobre 2016 sur le remboursement de 4 médicaments pour raison d'efficacité insuffisante et d'effets secondaires au plan cardiovasculaire : ARICEPT, EBIXA, EXELON, REMINYL. Mais quelques jours avant l'élection présidentielle, le ministère de la santé confirmait sa volonté de maintenir leur remboursement !

Qu'allez-vous faire aujourd'hui pour protéger votre cerveau ?

Des chercheurs sont parvenus à isoler 9 facteurs qui seraient responsables :

- 1) L'obésité,
- 2) Le **tabagisme**,
- 3) Un niveau d'éducation faible,
- 4) Le diabète de type 2,
- 5) Le rétrécissement de l'artère carotide (alimentation du cerveau en oxygène),
- 6) La dépression,
- 7) L'hypertension,
- 8) La diminution des réserves physiologiques chez les personnes vieillissantes, notamment baisse de la masse musculaire,
- 9) Une concentration élevée d'homocystéine dans le sang.

La bonne nouvelle, c'est que les scientifiques ont aussi mis en évidence les comportements à adopter pour une prévention efficace :

- Diminuer la consommation de sel,
- Assurer un apport élevé en folates (vitamine B9) via les légumes verts à feuilles, la levure de bière, le foie,
- Consommer des aliments riches en vitamine C (fruits et légumes) et en vitamine E (huile d'olive, amandes, noix, avocats),
- Boire une à deux tasses de café par jour,
- Adopter le régime méditerranéen,
- Consommer des huiles végétales riches en oméga 3 ainsi que des petits poissons (sardines, maquereaux, anchois),
- Réduire la consommation d'acides gras « trans » et des graisses saturées (viennoiseries, plats industriels, charcuterie),
- Prendre un complément de vitamine B12 en cas d'alimentation végétarienne ou végétalienne,
- Eviter le fer et le cuivre dans les compléments alimentaires multivitaminés car ils augmentent le stress oxydatif,
- Utiliser le moins possible d'ustensiles en aluminium,
- Faire au moins 40 minutes de marche trois fois par semaine,
- S'exposer au soleil pour que la peau synthétise la vitamine D qui permet au système immunitaire de lutter contre les plaques amyloïdes et, entre octobre et avril, se supplémenter de 4000 UI/jour,
- Eviter les modes de cuisson à température élevée celle-ci favorisant la glycation.

Le plan d'action quand la maladie a débuté. Les résultats surprenant obtenu par le docteur BREDESEN montrent qu'il ne faut pas se décourager et se prendre en charge de façon personnalisée :

- 1) Nourrir le cerveau. Il faut couvrir les besoins du corps en DHA (famille oméga 3) qui favorise la formation des nouveaux neurones :
 - Veiller à l'équilibre oméga 3/oméga 6 en consommant 2 fois par semaine du poisson et en évitant la viande rouge, la charcuterie, les produits laitiers.
 - Supprimer les sources d'acides gras « trans » (viennoiseries et biscuits industriels).
 - Consommer beaucoup de légumes et de fruits.
 - Supprimer les huiles de tournesol et de maïs. Eviter sodas, jus de fruit, confitures, pommes de terre (?) en raison de l'index glycémique élevé.
 - Supprimer le gluten et les plats industriels, consommer de l'huile de coco vierge.
 - Ne rien manger 3 heures avant le coucher.
 - Respecter un jeûne de 12H après le dîner.
- 2) Diminuer le stress. L'hormone du stress, le cortisol, fait diminuer la neurogénèse notamment dans l'hippocampe. Par ailleurs, le stress contribue à l'augmentation de la production des molécules constituant les plaques amyloïdes. Pour diminuer le stress :
 - séance quotidienne de méditation de pleine conscience de 30 mn,
 - pratiquer le yoga.
- 3) Optimiser le sommeil. Le sommeil est indispensable au bon fonctionnement du cerveau car c'est durant le repos nocturne que les déchets (comme les molécules bêta-amyloïdes produites dans la journée) vont être évacuées. Pour s'assurer de dormir d'un bon sommeil :
 - Dormir au minimum 7 à 8H par nuit,
 - Prendre éventuellement 0,5 g de mélatonine au coucher (nota de DG : 1/2H avant le coucher. A noter également que la vitamine D3 aurait besoin de mélatonine pour exercer ses effets immuno-modulateurs),
 - Si réveils nocturnes, ajouter 500 mg de tryptophane,
 - Si nécessaire traiter les apnées du sommeil.
- 4) Améliorer la neuroplasticité et favoriser la neurogénèse. Si l'exercice mental est capable de modifier l'organisation cérébrale favorablement, l'exercice physique doit aussi être considéré comme une activité cérébrale qui booste la création de nouveaux neurones dans l'hippocampe.
 - Lire, écrire, communiquer avec son entourage, écouter de la musique, jouer...

- Pratiquer une activité physique adaptée par des séances de 30 à 40 mn et ceci de 4 à 6 fois par semaine,
- Suivre un programme de stimulation cognitive type « Gym cerveau ». Excellents aussi les mots croisés, le sudoku. On peut consulter le site www.curapy.com pour voir les jeux thérapeutiques.
- 5) Éviter les infections. Les inflammations dans la bouche sont soupçonnées d'activer les processus d'inflammation du cerveau. Autre porte d'entrée des toxines : les intestins. Donc :
 - Consulter un dentiste et faire un détartrage,
 - Utiliser une brosse à dent électrique et nettoyer les espaces inter-dentaires à l'aide de brossettes,
 - Prendre un complément de probiotiques : en 12 semaines les capacités cognitives s'améliorent.
- 6) A contrôler :
 - Le taux de vitamine B12. Trop faible, un niveau trop élevé d'homocystéine dans le sang présente un facteur de risque. Il doit être supérieur à 670 ng/litre. Si ce n'est pas le cas, se supplémenter avec 1mg de méthyl cobalamine qui est la forme naturelle de la B12,
 - Le taux sanguin de vitamine D3 doit être compris entre 50 et 100ng/ml. Si ce n'est pas le cas se supplémenter avec un complément à hauteur d'au moins 4000 UI par jour. (Nota de DG : plus de 80% de la population est carencée en vitamine D3, près de 100% pour les personnes âgées. Or cette vitamine a de nombreux rôles essentiels dans le bon état de notre organisme).

Les compléments alimentaires. Au programme précédent peuvent s'ajouter des compléments alimentaires fonction de la situation individuelle de chacune et chacun.

- 1) Pour réduire l'inflammation, se détoxifier et freiner la progression des plaques amyloïdes :
 - Des acides gras oméga-3 à raison de 500 mg d'EPA et de 700 mg de DHA par jour,
 - 400 mg de curcumine par jour,
 - De l'acide alpha-lipoïque à raison de 0,6 à 1,8 g par jour.
- 2) Pour améliorer les fonctions cognitives et avoir des effets positifs sur l'hippocampe :
 - Du magnésium à raison de 150 mg/jour,
 - Du Resvératrol à hauteur de 500 mg/jour,
 - Du Ginkgo biloba (sauf si traitement anticoagulant).

Il faut parfois quelques mois pour que les premiers résultats soient visibles. Par contre, les symptômes réapparaissent rapidement si l'on s'écarte du protocole.

PRÉVENIR PARKINSON : METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Résumé de l'article d'Annie CASAMAYOU

La maladie de PARKINSON est loin d'être simplement due au vieillissement, comme on le pense souvent.

Que se passe-t-il dans le cerveau d'un parkinsonien ?

La maladie est liée à la disparition progressive des neurones d'une petite région située à la base du cerveau : la substance noire.

Ces neurones sécrètent de la dopamine, un neurotransmetteur indispensable à la régulation des mouvements du corps.

PARKINSON ou cholestérol, il faut choisir. Le cholestérol est un composant indispensable du cerveau. Les statines, ces médicaments qui font chuter très efficacement le taux de cholestérol sanguin, peuvent quasiment tripler le risque de survenue de la maladie. Raison de plus pour se méfier de ces médicaments si largement prescrits.

Aujourd'hui, on sait que les lésions ne concernent pas uniquement la substance noire mais semblent se propager sur d'autres structures nerveuses dans les régions profondes du cerveau. Voici les pistes les plus probables.

Suspect n°1 : les pesticides

Par rapport à la population générale, le nombre de cas double quasiment chez ceux qui approchent de très près les pesticides (agriculteurs et ouvriers agricole). La maladie est d'autant plus fréquente si l'on réside dans une zone rurale avec un risque maximal quand on vit dans une région viticole.

Chaque année en France, pas loin de 100 000 tonnes de pesticides classés dangereux ou potentiellement dangereux sont répandues sur les cultures. Ces molécules :

- Attaquent le système nerveux,
- Les différentes substances se potentialisent mutuellement,
- Tous ces toxiques s'accumulent dans les tissus gras du corps. Or, le cerveau est lui-même composé à 60% d'acides gras.

Quelques conseils de bon sens. L'urgence est d'adopter les mesures préventives suivantes :

- Se mettre au bio et éviter les aliments industriels,
- Éviter de boire l'eau du robinet,
- Éviter les laitages de vache,
- N'utiliser aucun pesticide au jardin,
- Privilégier les nettoyants et les peintures écologiques,
- Prudence avec les amalgames dentaires et les vaccins.

Suspect n°2 : Quand le ventre fait mal à la tête

Le ventre est aussi appelé le « deuxième cerveau » car il contient 200 millions de neurones qui dialoguent de façon étroite avec le système nerveux central. Le rôle majeur de l'intestin dans la survenue de la maladie de PARKINSON est très sérieusement envisagé par de nombreux scientifiques. Des experts viennent de démontrer qu'il existe une corrélation entre la diversité du microbiote et la dégénérescence neuronale. Exemple : plus la quantité d' « Enterobactericae » est importante, plus la difficulté à marcher et les problèmes d'équilibre augmentent.

Certains spécialistes défendent l'idée que la maladie débiterait dans les nerfs périphériques du système digestif et se propagerait ensuite jusqu'au système nerveux central via le nerf vague (celui qui innerve les viscères de l'abdomen jusqu'au cerveau).

Toutes ces avancées convergent et renforcent le fait qu'il faut veiller sur sa santé intestinale avec le plus grand soin.

Comment bien nourrir son microbiote :

- Augmenter les aliments riches en fibres. Les fibres solubles (pectine de la pomme, fructane dans de nombreux légumes, inuline dans les fruits,...) sont de pré-biotiques. D'autres aliments fermentescibles : topinambour, asperge, oignon, ail, artichaut, poireau, endive, pomme raisin...
- Incorporer régulièrement dans ses repas des aliments lactofermentés : choucroute, olives, yaourts de brebis, pain au levain, pickles, miso...
- Modérer sa consommation de graisses saturées (beurre, fromage), d'aliments raffinés, de sucres rapides,
- Eviter les édulcorants,
- Cesser le grignotage.

Suspect n°3 : Le stress oxydatif

Le stress oxydatif produit une accumulation de radicaux libres, molécules toxiques qui agressent les neurones et conduisent au déclenchement de l'apoptose (processus de mort cellulaire).

L'alimentation protectrice. Certains aliments sont particulièrement précieux sur la chimie du cerveau :

- Les fruits et les légumes qui sont des sources d'antioxydants : raisin, prune, orange, betterave, oignon, poivron, choux, épinards, thé, chocolats, amandes complètes, fraises, myrtilles, mûres, framboises. Les poivrons comme les tomates, les pommes de terre, l'aubergine sont riches en nicotine végétale et leur consommation 2 à 4 fois par semaine a été associée à une baisse de 30% de l'incidence de la maladie. Bien sûr, à prendre en « bio »,
- Les épices comme le gingembre et le curcuma sont de puissants anti-inflammatoires comme la cannelle de Ceylan,
- Les acides gras oméga-3 luttent contre l'inflammation,
- La vitamine B6 joue un rôle majeur dans la synthèse des neurotransmetteurs. (nota DG : on la trouve dans le poisson, le foie, les haricots, les bananes, les lentilles),
- En parallèle, diminuer la viande rouge et éviter les charcuteries, les plats préparés.

Quel régime alimentaire adopter si on est malade ?

Aucun régime n'a prouvé son efficacité de façon incontestable mais il y a des pistes qui ont apporté des améliorations significatives :

- Le « sans gluten » car ce dernier perturbe l'état de la muqueuse intestinale et favorise un déséquilibre des bactéries du microbiote. Le gluten se trouve dans le blé, l'épeautre, l'avoine, le seigle, l'orge. Il faut donc se tourner vers le riz, le quinoa, le millet, le petit épeautre,
- Le régime hypotoxique mis au point par le Dr SEIGNALET a fait ses preuves en apportant d'excellents résultats. Les grands principes sont : l'éviction de tous les produits laitiers animaux, des céréales à gluten, une cuisson à basse température (moins de 110 °), la consommation d'huiles vierges, crues et extraites à froid.

L'activité physique : un pilier essentiel du traitement.

La pratique d'une activité physique régulière peut réduire de moitié le risque de souffrir de la maladie car elle oxygène le cerveau, stimule la formation des neurotransmetteurs du plaisir et de la détente, multiplie les mitochondries dans les neurones, ce qui fournit une énergie supplémentaire pour les réparer.

Le minimum recommandé est de marcher 30 minutes par jour d'un bon pas. C'est une partie intégrante du traitement. Mais loin devant les autres activités physiques, la musculation produit des résultats importants et durables sur la mobilité.

Les compléments qui ralentissent la progression de la maladie

La vitamine D. Son effet positif est très marqué. Il faut viser un taux sanguin entre 50 et 60 ng/ml. S'exposer au soleil en été et prendre une supplémentation de vitamine D3 à raison de 2000 à 4000 UI :

- Entre octobre et mars (6 mois) jusqu'à 60 ans,
- Pendant huit mois entre 60 et 70 ans,
- Pendant 10 mois entre 70 et 80 ans,
- Toute l'année après 80 ans.

Un complexe antioxydant. Il doit comprendre :

- 500 mg de vitamine C,
- 400 UI d'un complexe de vitamine E naturel,
- 6 mg de bêta-carotène,
- 6 mg de lycopène,
- 6 mg de lutéine,
- 50 à 100 µg de sélénium,

En prenant soin d'éviter les complexes comprenant du fer, du manganèse et du cuivre.

Autres compléments neuro-protecteurs. Egalement efficaces :

- La N-acétyl—cystéine (NAC),
- Le magnésium et le zinc (évite l'apoptose des neurones),
- Le curcuma,
- Le coenzyme Q 10,
- L'association de l'acide alpha-lipoïque avec la N-acétyl-carnitine,
- Le mucuna,
- La L-tyrosine.

Nota de DG : l'article mentionne des marques valables.

LA MALADIE DE PARKINSON PEUT COMMENCER DANS VOTRE TASSE DE THÉ

Résumé de l'article d'Annie CASAMAYOU

Il existe des stratégies efficaces pour enrayer l'apparition de la maladie et contrer sa progression.

Que se passe-t-il à TAIWAN ?

Contrairement à ce que l'on pensait et grâce à de nouveaux travaux d'une envergure exceptionnelle dirigés par des chercheurs taiwanais, il existe un lien frappant entre la maladie de PARKINSON et le risque élevé de souffrir de 16 types de cancers différents.

L'hypothèse de l'aluminium

Une hypothèse sur les causes de la maladie est celle d'une intoxication du cerveau par l'aluminium dont la première source serait les vaccins. Pour l'instant, aucune étude n'a fait de démonstration probante.

Les pesticides clairement incriminés

Cette hypothèse est beaucoup plus solide. Les différents composés des pesticides pourraient se potentialiser avec ceux des insecticides et des herbicides.

Tombé malade après avoir bu du thé

TAIWAN, dont le territoire est tout petit avec une population très dense est un gros consommateur de pesticides. Récemment on a trouvé des traces de DDT dans du thé !!! Globalement, dans ce pays, la sécurité alimentaire est mal assurée dans ce pays. Cela explique probablement pourquoi la maladie de PARKINSON (et les cancers associés) y est si fréquente.

Les comportements qui vous mettent (un peu) à l'abri

Même sans intoxication aiguë comme à TAIWAN, l'exposition chronique à de faibles concentrations sur des périodes longues pourrait être, selon certains chercheurs, la cause de l'apparition de la maladie. Pour se protéger, il faut :

- Manger le plus bio possible et éviter les aliments industriels,
- Eviter l'eau du robinet,
- Eviter les laitages entiers car leurs graisses stockent très bien les pesticides,
- Eviter d'utiliser chez soi des insecticides et fongicides de synthèse,
- Eviter les substances utilisées dans les produits de nettoyage à sec, les adhésifs, la peinture, les nettoyeurs pour moquette.

Attention à l'excès de fer

Le fer est dangereux quand il est présent en trop grande quantité. Il provoque de l'inflammation et détruit les neurones. On a trouvé une accumulation de fer dans le cerveau (en particulier dans le « locus niger ») de malades. Un traitement pour réduire la surcharge de fer est à l'étude mais ne sera pas disponible avant quelques années. En attendant, mieux vaut consommer moins de viande, moins de céréales ou produits laitiers industriels et impérativement éviter les compléments alimentaires qui contiennent du fer.

Renforcer les défenses anti-oxydantes

Un paradoxe, l'acide urique surtout connu pour provoquer des crises de goutte, En effet, la maladie progresse plus lentement chez ceux qui ont un taux d'acide urique élevé. Cet acide a la capacité de piéger le fer et semble avoir des effets neuro-protecteurs. L'acide urique est essentiellement issu de la dégradation des aliments riches en purine : viandes rouges, volailles, abats, fruits de mer et coquillages

mais aussi l'alcool et la bière ! Nota de DG : il y a d'autres antioxydants peut-être moins risqués que la viande rouge.

De si précieux aliments

Il a été démontré que certains aliments permettent de réduire les risques ou de ralentir la progression de la maladie :

- Les graisses polyinsaturées de la famille des oméga-3,
- Les fruits rouges qui sont riches en flavonoïdes,
- La cannelle de Ceylan, le poivron, les solanacées (tomates, pomme de terre, aubergine) qui apportent de la nicotine végétale,
- Du café (2 ou 3 tasses par jour), du thé vert.

La musculation : des effets immédiats et durables

Les exercices vont viser les membres inférieurs pour l'amélioration des fonctions motrices. Une activité physique à moyenne ou haute densité d'1/2H tous les jours doit être mise en place, si possible en salle de musculation pour bénéficier de l'équipement nécessaire.

Les compléments alimentaires

- Le glutathion est à la fois antioxydant et détoxifiant. Produite par le foie, son niveau se réduit avec l'âge. Pour renforcer sa présence dans nos cellules, il faut prendre en complément alimentaire de la N-Acetylcystéine (NAC),
- La vitamine D dont il est conseillé de prendre 4000 UI de vitamine D3 par jour.

LA MALADIE DE PARKINSON

Résumé de l'article de Thierry SOUCCAR

La maladie tient son nom du Dr James PARKINSON, un médecin britannique qui en a publié la première description détaillée en 1817.

Cette maladie est rare avant 45 ans et touche surtout les personnes âgées de plus de 55 ans, avec un pic de fréquence vers 70 ans.

En France, 1% des plus de 65 ans ont la maladie, soit 100 000 personnes, avec 8000 nouveaux cas annuels. Les hommes sont plus touchés que les femmes.

Elle affecte surtout les cellules nerveuses des zones du cerveau responsables des mouvements, en particulier la « substantia nigra », substance noire dont les neurones fabriquent la dopamine.

Cette maladie peut s'accompagner de troubles cognitifs, d'anxiété, de dépression, d'irritabilité mais elle progresse souvent lentement.

Quelles en sont les causes ?

La composante génétique affecterait 10% des patients. Mais la maladie a aussi des origines environnementales. Au banc des accusés : pesticides et herbicides, solvants, cyanure, métaux de transition, médicaments....la liste est longue !

Intervient également l'alimentation : les personnes exposées aux pesticides consommant des oméga-3 sont moins affectées. A l'inverse, un régime riche en laitages est associé à un risque accru.

Les produits utilisés dans le nettoyage à sec, les adhésifs, la peinture ou les nettoyants pour moquettes sont également accusés.

Certains médicaments peuvent favoriser un ensemble de symptômes apparentés à la maladie mais ne génère pas la maladie.

Au cœur de la maladie

Les mécanismes qui conduisent à la maladie de PARKINSON restent mystérieux et sont probablement très divers.

Le stress oxydatif neutralise nos défenses anti-oxydantes. En face des antioxydants peuvent être fabriqués par l'organisme (comme l'acide urique) ou apportés par l'alimentation comme les vitamines C et E, les polyphénols, les caroténoïdes. Il y a aussi des défenses anti-oxydantes qui ont besoin de substances de l'environnement pour fonctionner (exemple le zinc).

Lorsque les défenses anti-oxydantes sont dépassées, des dégâts importants sont constatés sur les cellules et les organes. Il y a des circonstances dans lesquelles le système nerveux central est soumis à un stress oxydant intense qui peuvent conduire à la mort des cellules nerveuses. C'est le cas lorsque la dopamine est utilisée à un rythme élevé dans les stress psychologiques.

Autre situation qui peut favoriser le stress oxydant dans le cerveau : le manque de glutathion. Ce dernier (nota de DG : produit par le foie) est synthétisé en permanence par les cellules à partir de trois acides aminés : cystéine, acide glutamique, glycine. Or la cystéine peut manquer dans l'alimentation et on peut se trouver en manque de glutathion surtout si l'on a un mode de vie dans lequel il est surutilisé : alcool, tabac...

Par ailleurs, un excès de fer peut être à l'origine d'un stress oxydant. C'est le cas lorsque l'on mange à longueur de semaine de la viande rouge, des charcuteries, trop de lait, des compléments alimentaires avec du fer...

Enfin, les mitochondries (centrales énergétiques des cellules) sont également mises en cause pour cette maladie.

Quelles mesures diététiques ?

Globalement, les conseils que l'on peut donner visent à augmenter la teneur en antioxydants et à réduire l'inflammation. Il faut donc augmenter la part des végétaux, choisir des aliments « bio », réduire la part des aliments transformés, diminuer ce qui est à base de farine blanche et de sucre, tout ce qui brutalise la glycémie (viennoiseries, pizzas, barres chocolatées,...).

Nous avons déjà parlé de l'importance des oméga-3 et on peut ajouter la nécessité d'introduire de l'huile de coco.

Le régime pro-acide urique

Cet acide a mauvaise presse car il favorise la goutte et les douleurs articulaires. Mais voilà, c'est aussi un antioxydant puissant ! Une étude américaine récente montre qu'un régime qui produit de l'acide urique est associé à un risque plus faible de PARKINSON. Les aliments qui génèrent de l'acide urique : poissons, coquillages et crustacés, abats, volailles, bœuf, agneau, champignons, asperges... Deux autres substances de l'alimentation donnent naissance à de l'acide urique :

- Le fructose, sucre simple présent dans les fruits (pommes, dattes, pêches, prunes, cerises, raisin, poire, miel),
- L'alcool (vin rouge, bière) réduit le risque de la maladie.

Le régime cétoène

Il s'agit d'un régime alimentaire pauvre en glucides et riche en graisses. Ce régime a apporté expérimentalement la preuve qu'il protège les cellules nerveuses dans de nombreuses maladies. Dans ce régime on élimine féculents, sucre, parfois même fruits. L'énergie est fournie par la mobilisation de la graisse corporelle et par les graisses alimentaires.

Ces graisses sont converties en corps cétoniques et ceux-ci sont facilement utilisés par les neurones pour couvrir leurs besoins en énergie d'autant plus qu'ils franchissent aisément la barrière hémoméningée.

Les corps cétoniques ont des propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires, neuro-protectrices. De plus, ils stimulent la synthèse des centrales énergétiques des cellules : les mitochondries.

Il y a encore peu d'études cliniques dans lesquelles on a testé le régime cétoène chez des patients souffrant de PARKINSON. Il faut donc rester prudent. Une étude plus vaste est en cours à l'université d'OXFORD.

Je conseille de compléter l'alimentation par des triglycérides (graisses) à chaînes moyenne comme l'huile de coco. N'hésitez pas à enrichir votre alimentation avec cette huile.

Café, thé et caféine

Une étude menée par l'Institut de recherche du Centre universitaire de santé Mc GILL montre le bénéfice de la caféine sur les problèmes de mouvements chez les personnes ayant la maladie de PARKINSON. 5 points de mieux sur l'échelle UPDRS (United Parkinson's Disease Rating Scale). On sait déjà que les personnes qui boivent du café ont moins de risque de contracter la maladie. (3 tasses de café par jour diminueraient le risque de 28%). Idem pour la consommation de Thé : -26% avec 2 tasses par jour.

Solanacées : poivron, tomate, aubergine, pomme de terre, piment...

Tous ces légumes, comme le tabac qui fait partie de cette famille, contiennent un peu de nicotine qui aurait un effet protecteur. Attention, il s'agit d'une étude d'observation qui ne permet pas de pouvoir conclure à une relation de cause à effet.

On trouve aussi de la nicotine dans les feuilles de thé. Il peut donc être intéressant en prévention de manger un peu plus de tomates, d'aubergines et de poivrons. Attention cependant aux piments qui peuvent augmenter la perméabilité intestinale.

Plus les fruits sont mûrs, moins ils contiennent de nicotine.

Quels compléments alimentaires ?

Pour la maladie de PARKINSON, c'est une bonne chose de prendre un complément antioxydant :

- Vitamine C à raison de 100 ou 200 mg,
- Vitamine E en prenant de 50 à 400 UI,
- Sélénium de 50 à 100 µg
- Zinc de 15 à 30 mg

Je conseille d'ajouter le précurseur du glutathion (NAC) qui est également un détoxifiant puissant.

Trois autres substances sont intéressantes :

- L'acétyl-L-carnitine (ALC) à raison de 1000 mg qui est un transporteur d'énergie qui favorise la biogénèse des mitochondries en lui associant :
- l'acide alpha-lipoïque car l'ALC génère des radicaux libres, 400 mg,
- Le Resvératrol qui est un antioxydant et un anti-inflammatoire. On le trouve dans le raisin, le vin, les cacahuètes. 50 à 250 mg/jour.

La coenzyme Q10 est une substance capable de corriger le dysfonctionnement des mitochondries. Un grand essai clinique a été stoppé par les chercheurs qui ont expliqué qu'il n'y avait ni effet protecteur des neurones, ni effet sur la maladie. Cela dit, cette substance rend des services, notamment au plan cardiovasculaire.

Au-delà de l'alimentation

L'exercice physique peut être très bénéfique avec fitness et musculation, étant entendu que la musculation engendre des effets durables contrairement à l'activité « fitness » dont les effets cessent dès que l'on arrête.

Les techniques corps-esprit-méditation ont de nombreux bienfaits. Cela est confirmé par plusieurs études avec une mention particulière pour la méditation de pleine conscience qui entraînerait des changements structurels dans le cerveau.

25 MESURES POUR PRÉVENIR PARKINSON ET ALZHEIMER

Résumé de l'article du Dr Franck GIGON

Dépendance, hospitalisation, les maladies de PARKINSON et d'ALZHEIMER menacent avec un impact majeur sur la qualité de vie des malades et de leurs proches.

Un impact terrible sur toute la société

La démence est la forme la plus grave du vieillissement cérébral. Elle commence par une altération graduelle de la mémoire et des fonctions cognitives pour se finaliser par une perte progressive d'autonomie.

Si des facteurs protecteurs existent (niveau de scolarité élevé, réseau social fourni, loisirs, pratique régulière d'une activité physique...), l'âge serait quant à lui le facteur de risque principal. Il faut y ajouter le tabagisme, l'alcoolisme, l'obésité, l'hypertension, le diabète.

Plus d'un million de français sont touchés par les maladies neurodégénératives : 850 000 pour ALZHEIMER, 160 000 pour PARKINSON.

Pour l'heure, il n'existe aucun traitement curatif et on attend toujours une vraie proposition à visée préventive.

Quand faut-il s'inquiéter ?

Certains signes doivent inciter à consulter :

- Perte régulière d'objets de la vie courante,
- Un sens de l'orientation qui fait soudainement défaut,
- Un calcul simple qui devient difficile ou impossible,
- Une difficulté à se situer dans le temps ou un lieu,
- Une perte d'empathie,
- Une démarche à petits pas,
- Une perte du goût ou de l'odorat,
- Une écriture devenant illisible.

Une liste de coupable longue comme le bras

Pour commencer, pensez à vous hydrater. Le cerveau fonctionne 14% plus vite quand le corps est suffisamment hydraté.

Les facteurs environnementaux. C'est la première ligne du banc des accusés. Si ces facteurs étaient pris en considération en amont, cela pourrait atténuer ou empêcher l'installation d'une dégénérescence neurale.

Une carence en vitamine D. On sait aujourd'hui que les personnes ayant peu de vitamine D dans le sang présentent 69% de risques supplémentaires de maladie d'ALZHEIMER. Si elles sont très carencées, ce risque peut même atteindre 120% !

La viande. Plus il y a de protéines alimentaires (surtout animales) à métaboliser, plus nous produisons d'homocystéine qui est un acide aminé toxique et oxydant pour le corps. Dans ce cadre, les aliments industriels sont à blâmer.

Une mauvaise hygiène dentaire. Une étude a révélé que les personnes se lavant les dents moins d'une fois par jour encouraient jusqu'à 65% de risques de démence de plus. D'autres recherches ont

montré que les personnes atteintes de la maladie d'ALZHEIMER présentent dans le cerveau plus de bactéries liées aux maladies chroniques des gencives.

Le mercure. Avec 8 amalgames en moyenne pour chaque individu, cela équivaut environ à 120 microgrammes de mercure relâché dans la bouche chaque jour. Le remplacement de certains plombages par des céramiques neutres serait donc un important facteur de prévention.

L'aluminium. C'est un scandale en puissance car il est partout : eau du robinet, vaccins, déodorants, pansements gastriques, ustensiles de cuisine, aliments... et la toxicité de l'aluminium sur le système nerveux est reconnu.

Des médicaments qui font parfois plus de mal que de bien. Les antihistaminiques (traitement des allergies), les antidépresseurs, les anxiolytiques, favoriseraient en usage prolongé les démences. Leur prise quotidienne pendant 3 à 6 mois augmente le risque de 30%, pendant plus de 6 mois...60 à 80%.

Les mauvaises habitudes alimentaires. Pour de nombreux auteurs, la maladie d'ALZHEIMER n'est rien d'autre qu'une forme de diabète cérébral. Une recherche de la clinique MAYO aux USA a permis de découvrir qu'une alimentation riche en glucides augmente de 89% le risque de développer la démence. A l'inverse, une alimentation riche en « bons » gras réduit ce risque de 44%. Un seul mot d'ordre : fuyez les sucres, les farines raffinées.

L'éternel coupable : les pesticides. On sait depuis longtemps que les pesticides sont toxiques pour les neurones : 38% d'augmentation du risque de démence et 42% pour la maladie d'ALZHEIMER résultats d'une étude menée pendant 10 ans aux USA auprès de 3518 habitants. Le risque semble s'accroître avec les travaux de la ferme, l'exposition aux produits phytosanitaires, le travail en magasin de jardinage, l'exposition à des peintures, colles, résines de plastique ou d'époxy.

L'exposition chronique aux ondes. La densité du nuage électromagnétique dans lequel nous vivons a atteint un niveau sans précédent depuis ces 5 dernières années, notamment en zone urbaine. En cause : Wifi, Bluetooth, plaques à induction, micro-ondes, antennes relais, smartphones....Nos organismes sont ainsi traversés de façon régulière par des champs électromagnétiques qui altèrent l'ADN. C'est probablement le prochain scandale sanitaire qui nous tombera sur la tête. Les émissions de téléphone portable peut créer des fuites dans la barrière hémato-encéphalique qui protège le cerveau des agents pathogènes, des toxines, des hormones qui circulent dans le sang.

Le cerveau est une incroyable boule de gras

En effet, c'est l'organe le plus gras du corps humain avec environ 20% d'oméga-3. Contrairement à ce qui a été dit, le cerveau continue à produire quotidiennement environ 700 neurones à condition qu'il soit bien nourri. Cette régénération cellulaire se fait particulièrement dans la région de l'hippocampe.

Pour « bichonner » cette boule de gras :

- Pratiquez une activité physique régulière qui donnera une circulation sanguine oxygénée,
- Pratiquez une activité intellectuelle régulière également : mots croisés, lecture....,
- Ayez une activité sociale,
- Dormez suffisamment pour régénérer et réparer,
- Adoptez une alimentation « bio »,
- Buvez régulièrement une eau de qualité et peu minéralisée (moins de 100 mg/litre de résidus secs),
- Diminuez fortement l'exposition aux ondes électromagnétiques,
- Réduisez au maximum la prise de médicaments si possible,
- Faites le plein de vitamine D, E, oméga-3,
- Testez votre taux d'homocystéine dans le sang,
- Ayez une hygiène dentaire irréprochable.

Un commando de 4 plantes au service de votre cerveau

ROMARIN : Ses principes actifs sont antioxydants et anti-inflammatoires avec des effets neuro-protecteurs. A prendre en infusion bio, 1 cuillère à café par tasse, 1 à 2 fois par jour.

BACOPA : Effets positifs sur la mémoire et la concentration. Ses principes actifs peuvent augmenter la vitesse de l'influx nerveux, la mémoire à long terme, les performances cognitives. La dose à respecter est de 200 à 300 mg/jour.

CENTELLA : Utilisée traditionnellement pour lutter contre le vieillissement, cette plante à une action préventive et curative sur la dégénérescence neuronale. Elle se consomme en infusion de feuilles fraîches ou séchées. 1 cuillerée à soupe pour 500 millilitres d'eau (1/2 L) avec une tasse le matin, une tasse le soir.

RHODIOLE : Stimule les fonctions cognitives avec une puissante action anti-oxydante et anti-inflammatoire sur les neurones. Se consomme en extrait sec à raison de 2 comprimés/jour (matin et midi à jeun). A éviter le soir car troubles possibles de l'endormissement.

