

GUÉRIR & BIEN VIEILLIR



N°94 - FÉV. 2025



LES DOSSIERS DU DR MÉNAT

Aliments, exercices, plantes : voici le guide ultime pour booster votre mémoire

Le cerveau, cet organe
d'une incroyable complexité **02**

Cinq solutions pratiques
pour agir sur la mémoire **07**

Une étude pour conclure **30**

En bref - Huiles industrielles :
un risque de cancer colorectal **31**

La plante du mois - *Bacopa monnieri* :
la plante tropicale qui stimule
le système nerveux **32**

Conseil de lecture - Vous êtes
fous d'avaler ça ! **32**

Votre mémoire est bien plus qu'un simple « disque dur » où s'accumulent vos souvenirs : elle façonne votre identité, guide vos décisions et conditionne vos émotions. Dans ce nouveau dossier captivant, découvrez comment préserver ce précieux allié grâce à des solutions concrètes : alimentation ciblée, exercices, plantes, et bien plus encore. Le Dr Ménat vous offre ici un guide indispensable pour garder un cerveau vif et une mémoire au meilleur de sa forme.

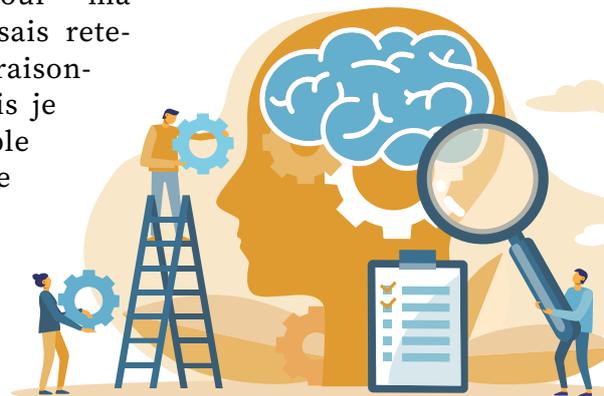
La mémoire des mots se perd, pas celle des émotions », disait Amin Maalouf (*Les Désorientés*, 2012). Dans ce dossier, nous allons explorer cette notion très complexe que nous appelons « mémoire ».

Il existe plusieurs types de mémoire et nous avons tous des mémoires différentes qui fonctionnent plus ou moins efficacement tout au long de notre vie. Certains ont une mémoire des chiffres, d'autres des visages quand d'autres ont une mémoire photographique très puissante. Plus rares sont ceux qui retiennent facilement les noms des personnes. Ce n'est pas un talent que j'ai. J'ai une

très mauvaise mémoire des noms. Et pourtant, je retiens très bien les noms des médicaments (heureusement, me direz-vous !). Pourquoi de telles différences ? Il ne s'agit pas d'une bonne ou d'une mauvaise mémoire, mais de mécanismes mnésiques différents entre les individus.

Évidemment, certains ont une meilleure mémoire que d'autres, mais des élèves qui ont du mal à apprendre leurs leçons n'ont pas forcément une mauvaise mémoire. Parfois elle est plus auditive que visuelle. D'autres fois, elle peut dépendre d'autres facteurs.

J'ai connu des personnes capables d'apprendre par cœur un texte, un cours, même sans le comprendre. Pour ma part, je ne sais retenir que le raisonnement, mais je suis incapable d'apprendre quelque chose si je n'en comprends pas le sens.



Je m'aperçois que, lorsque j'ai compris une notion scientifique, je la retiens sans effort pour des décennies. Évidemment, si je n'ai pas relu ou révisé certaines notions depuis longtemps, le souvenir finit par s'estomper.

Car la mémoire est comme un muscle : si on veut la conserver, il faut faire des exercices réguliers. Il faut en permanence stimuler nos neurones, sinon les connexions et donc la mémoire peuvent s'effacer.

Nous allons voir dans ce dossier qu'il y a de nombreuses façons de stimuler notre mémoire, de l'entretenir pour l'empêcher de baisser. Surtout que nous devons lutter contre un phénomène inexorable : la mort progressive de nos neurones, dont le nombre diminue avec les années, car nous ne sommes pas capables d'en fabriquer facilement de nouveaux.

Nous savons qu'avec les bonnes stimulations, nous pouvons refaire des connexions et nous pouvons même aider à ce que certains neurones « repoussent », mais les neurones ne se divisent pas et nous ne pouvons renouveler notre stock de

cellules nerveuses comme nous le faisons pour les cellules du foie ou de la muqueuse intestinale.

Alors une chose est sûre, si nous voulons conserver une bonne mémoire le plus longtemps possible, il est essentiel de faire de la prévention.

Si on commence trop tard, ce qui est perdu ne pourra pas être totalement retrouvé. Mais, comme dit le proverbe, mieux vaut tard que jamais, car on peut tout de même améliorer sa mémoire et retrouver certains de ses éléments.

D'autant que cette mémoire, comme l'évoque la citation d'Amin Maalouf, se loge dans de multiples endroits. La peau, l'oreille, l'odorat, tous nos sens ont une mémoire et il faut savoir les stimuler, les entraîner aussi, car, pour conserver une bonne mémoire, nous devons agir sur toutes les parties de notre cerveau, y compris les émotions.

N'oubliez jamais que la première cause du déclin cognitif, c'est l'isolement, la solitude, et que la prévention du déclin cognitif passe avant tout par le lien social !

Mais il y a bien d'autres pistes que je vais vous décrire maintenant.

PARTIE N°1

Le cerveau, cet organe d'une incroyable complexité

Se souvenir est facile pour ceux qui ont de la mémoire, mais oublier est difficile pour ceux qui ont du cœur », Gabriel García Márquez

La mémorisation est un phénomène complexe qui fait appel à plusieurs parties du cerveau et qui implique tous nos sens. Pour mieux l'appréhender, il est utile de commencer par un peu de physiologie.

Les cinq types de mémoire

On trouve plusieurs classifications de la mémoire suivant les auteurs et en fonction des définitions qu'on lui donne. Le plus classique est la classification en cinq types qu'on retrouve sur le site de l'INSERM¹.

On peut y lire que la mémoire se compose de cinq systèmes interconnectés, impliquant des réseaux neuronaux distincts :

- la **mémoire de travail** (à court terme) est au cœur du réseau ;
- la **mémoire sémantique** et la **mémoire épisodique** sont deux systèmes de représentation consciente à long terme ;
- la **mémoire procédurale** permet des automatismes inconscients ;
- la **mémoire perceptive** est liée aux différentes modalités sensorielles.

On rassemble parfois toutes les mémoires autres que celle de travail sous le nom générique de **mémoire à long terme**. Par ailleurs, on distingue

1. <https://www.inserm.fr/dossier/memoire/>

souvent les **mémoires explicites** (épisode et sémantique) des **mémoires implicites** (procédurale et perceptive).

Pour être sincère, cette classification ne va rien nous apporter quand il va s'agir de prévenir le déclin cognitif. Elle montre néanmoins qu'on ne peut pas stimuler la mémoire que d'une seule façon si on ne veut pas la « perdre ». Et puis il est toujours intéressant de connaître le fonctionnement de notre corps et de notre cerveau.

La plasticité neuronale : une affaire de connexions

Bien plus intéressantes sont les notions de plasticité neuronale, car cette dernière permet à la fois la mémorisation, la réflexion et l'adaptation de notre cerveau aux différentes situations.

N'oublions pas que la mémoire n'est pas seulement se souvenir du nom d'un artiste. Elle permet de conserver son autonomie, de réaliser les tâches du quotidien et elle est un élément essentiel de notre équilibre émotionnel et de notre relation aux autres.

On parle de « plasticité synaptique », car la mémorisation résulte d'une modification des connexions entre les neurones à différents niveaux dans le cerveau. Les différentes formes de mémoire fonctionnent en interaction, selon que la situation requiert des informations issues de la mémoire sémantique ou épisodique, implicite ou explicite.

Ainsi, un souvenir se traduit par l'intervention de neurones issus de différentes zones cérébrales et assemblés en réseaux. Ces connexions inter-neuronales évoluent constamment au gré des expériences et sont responsables de la persistance d'un souvenir à long terme ou non, selon les cas (importance de l'événement, contexte environnemental et émotionnel...).

La réserve cognitive ou le pouvoir de récupération du cerveau

La réserve cognitive correspond à l'efficacité des réseaux neuronaux et du cerveau à mobiliser ou à mettre en place des réseaux compensatoires en cas de lésions pathologiques ou de perturbations physiologiques liées à l'âge.

Les différents types de mémoire

Voici un tableau qui permet de bien différencier ces différents types de mémoire :

Mémoire de travail	Mémoire sémantique	Mémoire épisodique	Mémoire procédurale	Mémoire perceptive
Mémoire du présent, celle qui permet de retenir les informations nécessaires à la réalisation d'une tâche.	Mémoire des connaissances acquises.	Mémoire des événements personnellement vécus.	Mémoire des automatismes : marcher, courir, faire du vélo, écrire, faire de la musique... sans avoir à réapprendre à chaque fois.	Mémoire des cinq sens : permet de retenir des images, des bruits, des sensations sans s'en rendre compte.
Écouter et prendre des notes.	Elle concerne le sens des mots, les savoirs sur les objets, sur les lieux ou les personnes.	Celle qui nous permet de nous situer dans le temps et dans l'espace, et de nous projeter dans le futur.	C'est en s'entraînant, en automatisant que les savoir-faire deviennent inconscients.	
Elle peut utiliser les connaissances stockées dans la mémoire à long terme : retenir deux nombres énoncés pour les multiplier (tables).	C'est celle que l'on a « sur le bout de la langue ».	Cette mémoire se constitue entre 3 et 5 ans. Elle est très liée à la mémoire sémantique.	À force de jouer du piano, j'automatise deux compétences : je ne déchiffre plus les notes et ne cherche plus les touches.	Se souvenir d'un visage (et y associer un nom – mémoire sémantique). Reconnaître une voix.

En résumé, c'est la capacité de notre système nerveux à compenser un déficit d'une partie du cerveau à cause d'un accident aigu ou d'une altération chronique. Ce n'est pas seulement une « réserve » de neurones « neufs », mais surtout les capacités de nos neurones à créer de nouvelles connexions pour compenser la mort d'autres neurones.

Elle est très variable d'un sujet à l'autre. Elle dépend de nombreux facteurs, mais, encore une fois, la génétique, l'hygiène de vie et les habitudes d'entraînement de notre cerveau sont essentielles pour avoir une meilleure réserve cognitive. Ainsi, les données disponibles suggèrent que la richesse des interactions et le niveau d'éducation sont associés à une survenue plus tardive des troubles cognitifs ou des démences Alzheimer ou apparentées.

La constitution de la réserve cognitive dépendrait :

- de l'importance des apprentissages ;
- du niveau d'éducation ;
- d'une stimulation intellectuelle tout au long de la vie ;
- de la qualité des relations sociales ;
- de l'alimentation ;
- du sommeil ;
- des paramètres génétiques seraient également probablement impliqués.

Mémoire et émotions : les deux sont liées

Nous arrivons à un point essentiel qui sera redéveloppé dans les prochains chapitres : les liens entre émotions positives et négatives, et la qualité de notre mémoire, mais aussi son déclin.

Au moment de la mémorisation, on sait que les émotions peuvent moduler la façon dont une information est enregistrée, l'émotion renforçant ponctuellement l'attention.

Ainsi, une émotion positive peut se traduire par une amélioration ponctuelle des performances mnésiques. Il apparaît également que la consolidation, et donc la rétention d'une information, est favorisée par l'émotion : le rappel d'un souvenir émotionnel après un long intervalle est souvent plus important que lorsque ce souvenir est neutre.

L'imagerie fonctionnelle montre d'ailleurs que le rappel des souvenirs est proportionnel à leur intensité émotionnelle, qui peut être observée par l'activation de l'amygdale, siège des émotions.

Enfin, la récupération d'un souvenir est aussi améliorée par la présence d'une émotion positive.

Chez les personnes présentant un trouble cognitif, les expériences montrent un effet protecteur des émotions positives sur les capacités résiduelles de mémoire. D'où l'importance du lien social.

Il existe un revers à ce processus : si l'émotion est intense et négative, traumatique, on peut aboutir à **un état de stress post-traumatique (ESPT)**. Les victimes ou témoins d'un événement dramatique en sont l'illustration type. Le souvenir est mémorisé sur le long terme, avec à la fois une amnésie de certains aspects et une hypermnésie d'autres détails qui laissent la personne hantée durablement par cet événement. Cette distorsion profonde de l'encodage des événements, au contraire d'un souvenir normal, rend le souvenir persistant au cours du temps sans qu'il ne perde de son intensité ou de sa spécificité. La victime a ainsi le sentiment de revivre continuellement la scène traumatisante, même des années après.

Dans d'autres situations ayant également trait à une émotion vive (stress, agression...), certains sujets développent plus volontiers une **amnésie dissociative** : véritable stratégie défensive adaptative, développée de façon inconsciente, elle repose sur l'oubli d'une partie des souvenirs autobiographiques ou sémantiques, ainsi que de l'événement l'ayant déclenchée. Ces souvenirs peuvent être réactivés, progressivement ou brutalement, à l'issue d'une conscientisation de l'événement déclencheur. On le voit particulièrement dans les suites d'agressions sexuelles, en particulier dans l'enfance.

On vient de parler des mécanismes de mémorisation qui sont influencés par les émotions positives ou négatives.

Le vieillissement cognitif l'est tout autant. Il est démontré que le stress a un impact négatif sur notre système nerveux central et accélère le vieillissement cognitif. Ces conséquences néfastes sont amplifiées par la prise d'anxiolytiques et/ou d'antidépresseurs.

— Le système vasculaire du cerveau, une clé du vieillissement cognitif

Je voudrais m'attarder un peu sur ce système vasculaire, car il joue un rôle central dans le déclin cognitif lié à l'âge.

Un cerveau pèse environ 1,3 kg, soit 2% du poids du corps, et pourtant 15% du débit sanguin passe par cet organe !

Cela montre à quel point la vascularisation du cerveau est primordiale. L'encéphale est d'ailleurs l'organe qui « consomme » le plus de sang dans notre organisme.

Le sang apporte de l'oxygène et des nutriments aux neurones qui ont besoin de beaucoup de « carburant » pour fonctionner. Vous le savez, la moindre baisse d'oxygénation du cerveau et c'est le vertige, le malaise qui peut aller jusqu'à la perte de connaissance. Nous en avons tous fait l'expérience un jour ou l'autre, ne serait-ce qu'en se levant trop vite du lit ou en se relevant rapidement après avoir eu la tête baissée.

Mais trop de pression sanguine dans le cerveau est tout aussi mauvais, et l'hypertension artérielle est une cause importante du déclin cognitif.

Le débit sanguin a donc besoin d'être contrôlé avec précision. C'est pourquoi les artérioles ont la capacité de se dilater ou de se contracter en fonction des situations. Parfois, cela peut occasionner des céphalées, mais ce n'est pas le sujet d'aujourd'hui.

2. Source : <https://institutducerveau-icm.org/fr/actualite/cartographie-complete-vascularisation-cerebrale-icm/>

La qualité de ce réseau et sa dégradation dépendent beaucoup de notre hygiène de vie, de notre activité physique et des différents facteurs de risques vasculaires, comme le tabac, le diabète ou l'obésité.

Personne ne peut imaginer la complexité et la longueur du réseau vasculaire du cerveau. L'Institut du cerveau a réussi à le cartographier chez la souris. Pour un cerveau de 1 cm³, cela représente 8 millions de vaisseaux pour une longueur totale de 280 m ! En voici ci-après une représentation proposée par cet institut².

J'ai voulu vous exposer ces notions et vous montrer ces images pour que vous preniez conscience que la protection vasculaire du cerveau sera essentielle si vous voulez ralentir son vieillissement et le déclin cognitif !

Les neurones à la loupe

Pour bien comprendre les différentes possibilités de prise en charge que je vais exposer, il faut connaître l'anatomie fonctionnelle du neurone, cette cellule qui nous permet de fonctionner et d'exister en tant qu'être humain pensant.

Le neurone est une cellule très particulière. Elle est constituée d'un corps avec un noyau, comme toutes les autres cellules. D'un côté de cette cellule, on trouve des « dendrites », des petits prolongements dont le but est de recevoir une information (un stimulus visuel, tactile, auditif ou même biologique, comme la température ou le taux de sucre). De l'autre côté de la cellule existe un prolongement beaucoup plus long et unique appelé « axone », qui va envoyer un ordre après que la cellule a traité les informations reçues par les dendrites. À l'extrémité de l'axone se situe la synapse, qui est le lieu des échanges, de la communication avec une autre cellule.

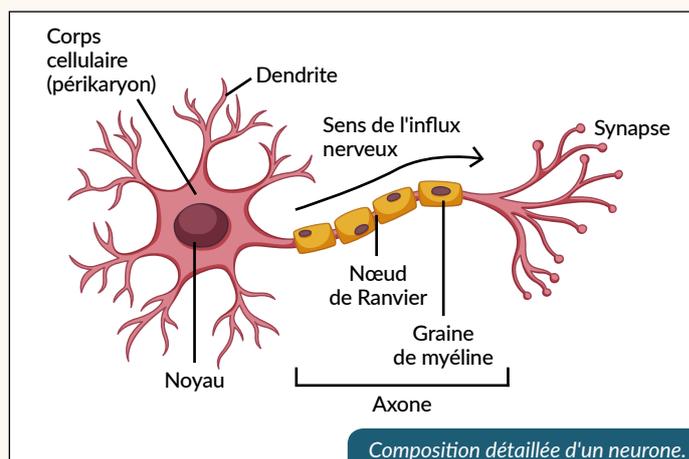
L'axone est recouvert d'une gaine de myéline permettant une transmission beaucoup plus rapide de l'ordre. Cet ordre, qui peut être aussi une information, sera transmis à un autre neurone ou à une autre cellule par deux mécanismes. D'abord, un mécanisme électrique qui va parcourir l'axone de façon très rapide, puis un mécanisme chimique grâce aux neuromédiateurs fabriqués au niveau de la synapse et qui va aller transmettre le message voulu à la cellule, à l'organe, qui sont connectés à cet axone grâce à la synapse.

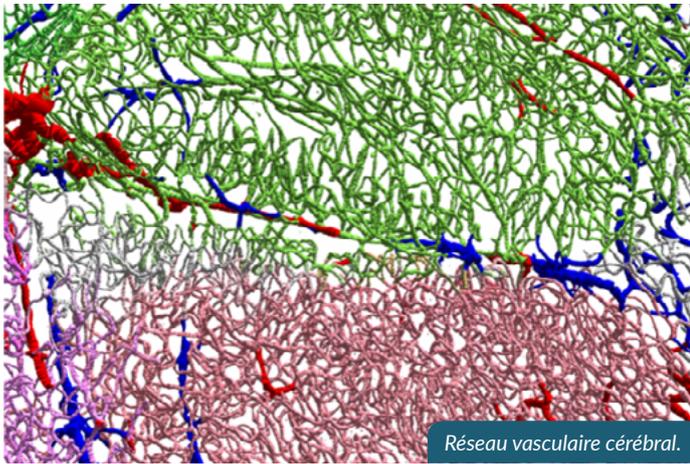
La qualité de l'information et donc, pour ce qui nous concerne aujourd'hui, la qualité de la mémoire

dépendent avant tout de la « santé » du neurone. Or, ce neurone, du fait de sa structure, a besoin d'être très souple, très flexible. C'est pourquoi on parle de « plasticité » neuronale.

Cette plasticité dépend en particulier de la présence dans sa membrane d'acides gras essentiels qu'on appelle insaturés et en particulier d'oméga-3, mais aussi de la présence dans cette même membrane de cholestérol. En effet, le cholestérol est un stabilisant de la membrane du neurone. C'est le mécanisme avancé pour expliquer que les personnes qui ont un cholestérol trop bas font plus de dépression.

N'oubliez pas que la première partie de la communication neuronale est un mécanisme électrique, ce qui peut expliquer que des ondes de l'environnement puissent perturber le fonctionnement de nos neurones.





Réseau vasculaire cérébral.

On insiste toujours sur ce réseau quand il est question d'AVC (accident vasculaire cérébral), mais à côté de cet accident brutal, il y a un véritable vieillissement du cerveau lié à une altération progressive du réseau microvasculaire qui peut aboutir à la démence vasculaire. Mais sans aller jusque-là, le déclin cognitif est en grande partie lié à des facteurs vasculaires. J'y reviendrai dans la partie traitement.

D'où viennent les troubles de la mémoire ?

J'ai voulu finir ce petit chapitre d'explications physiopathologiques en rappelant les différentes causes de troubles de la mémoire.

Dans ce dossier, je parlerai surtout du vieillissement cognitif, mais toute atteinte de la mémoire, quelle qu'en soit la cause, peut bénéficier des conseils que je donnerai dans les prochains chapitres.

Si les troubles mnésiques sont récents ou d'apparition un peu brutale ou encore d'évolution particulièrement rapide, un bilan médical sera nécessaire pour rechercher une cause spécifique, une maladie qui n'aurait rien à voir avec un « simple » vieillissement du cerveau.

On peut ainsi distinguer :

1/ Les trous de mémoire occasionnels

L'oubli est nécessaire pour l'équilibre du cerveau, permettant à ce dernier de sélectionner les informations qui peuvent être éliminées de façon à ne stocker que les informations utiles.

Cependant, l'oubli peut aussi correspondre à la disparition involontaire de souvenirs ; ce phénomène fréquent est sans gravité lorsqu'il est épisodique. Ce sont de simples oublis (oubli d'un rendez-vous, de ses clés, du nom du voisin...). Nous connaissons tous ces trous de mémoire dont la fréquence aug-

mente avec l'âge ou lors de certaines situations : surcharge de travail, stress, émotions...

En général, les oublis occasionnels sont liés à l'inattention ou peuvent parfois masquer une fatigue importante, des symptômes dépressifs ou troubles anxieux.

2/ Les troubles de mémoire en rapport avec une maladie ou des médicaments

En revanche, les troubles de la mémoire sont plus graves lorsqu'ils sont en rapport avec une maladie, et ils nécessitent un bilan. Ils peuvent être alors d'apparition lente et progressive dans les maladies chroniques ; mais parfois ils sont de survenue brutale en cas de traumatisme crânien ou de maladies aiguës. De nombreux médicaments sont également en cause dans l'apparition de troubles de la mémoire.

De nombreux produits ou médicaments altèrent le processus de mémorisation :

- des médicaments : somnifères, anxiolytiques, surtout chez les personnes âgées ;
- une intoxication au monoxyde de carbone ;
- l'usage de drogues (cannabis).

Altération de la mémoire dans certaines maladies du cerveau

Le cerveau est le siège de la mémoire. Toute lésion peut altérer cette dernière :

- une crise d'épilepsie, responsable d'une amnésie transitoire ;
- une maladie cérébrale responsable de troubles de la mémoire durables ou permanents (séquelles d'encéphalite infectieuse, maladie de Parkinson, tumeur, maladie dégénérative comme la maladie d'Alzheimer, etc.) ;
- un accident vasculaire cérébral ischémique ou hémorragique, une maladie vasculaire cérébrale due à de petites hémorragies ou thromboses vasculaires qui endommagent le cerveau ;
- des séquelles de traumatisme crânien.

3/ Mémoire et mode de vie

La mémorisation peut être défaillante en cas de :

- détresse psychologique : stress, anxiété, syndrome dépressif, fatigue importante, vécu douloureux ;
- manque de sommeil ou sommeil de mauvaise qualité, comme dans le syndrome d'apnée du sommeil ;
- carences nutritionnelles en vitamines, alcoolisme...

Cinq solutions pratiques pour agir sur la mémoire

L'écrivain, poète, dramaturge, philosophe et scientifique allemand Johann Wolfgang von Goethe a dit : « *La mémoire peut toujours nous abandonner pourvu que le jugement ne nous manque pas dans l'occasion.* » Ainsi, Goethe nous rappelle que le jugement reste une force précieuse à cultiver. Mais comment préserver ses facultés mentales et maintenir un cerveau en pleine santé tout au long de la vie ? Explorons des stratégies éprouvées pour nourrir et entretenir notre esprit.

La mémorisation est un phénomène complexe qui fait appel à plusieurs parties du cerveau et qui implique tous nos sens. Pour mieux l'appréhender, il est utile de commencer par un peu de physiologie.

1/ Votre cerveau doit être bien nourri !

Les neurones sont des cellules très particulières qui ont des besoins assez spécifiques en termes de nutrition.

Pour une fois, il y a un relatif consensus sur le fait que la diététique joue un rôle important dans le vieillissement cognitif. En effet, les principales études ayant montré une efficacité dans la prise en charge du vieillissement du cerveau concernent avant tout l'alimentation et les compléments alimentaires.

Mais une alimentation déséquilibrée peut aussi être une cause de déclin cognitif accéléré. Alors, voyons comment régler au mieux sa diététique quotidienne pour bien entretenir ses neurones !

— Manger moins et manger mieux

Avant d'évoquer tout ce que vous avez intérêt à mettre dans votre assiette pour permettre à votre cerveau de bien fonctionner, je voudrais vous rappeler que les excès alimentaires sont mauvais pour la mémoire.

Une étude allemande de 2009 montre ainsi que la restriction calorique est bénéfique pour la mémoire³. Elle a comparé un groupe témoin à un groupe de personnes à qui on a demandé de réduire leurs apports caloriques de 30%. Au bout de trois mois, le deuxième groupe avait nettement amélioré ses scores aux tests de mémoire verbale.

Sachez qu'il existe un lien entre diabète, état cardio-vasculaire et fonctionnement cérébral. Les résultats de cette étude allemande sont probablement, au moins partiellement, expliqués par ces liens. Les auteurs mettent en avant la relation entre excès calorique et insuline. Plus on mange, plus on doit sécréter de l'insuline et en même temps on devient moins sensible à cette insuline. Tout ce mécanisme s'accompagne d'une inflammation de bas grade (surtout microvasculaire) qui pourrait avoir un effet délétère sur le fonctionnement cérébral. Sans parler du fait que, paradoxalement, plus on mange et plus on risque de faire des hypoglycémies qui sont également néfastes pour notre système nerveux.

D'ailleurs, une étude récente fait le lien entre obésité et santé cérébrale et cognitive⁴.

L'étude menée auprès de 204 adultes d'âge moyen avec antécédents familiaux d'Alzheimer a évalué par IRM les dépôts de graisse dans le pancréas, le foie et l'abdomen chez ces participants à risque élevé. L'analyse révèle que l'excès de graisse dans le pancréas est associé à une cognition réduite et à des volumes cérébraux inférieurs. L'obésité est donc un facteur de risque de ralentissement du fonctionnement cognitif et de risque plus élevé de démence. Et comme souvent dans l'obésité, c'est bien l'excès de graisse abdominale (en opposition à la surcharge gynoïde ou cellulitique) qui est en cause.

Je rappelle que l'obésité abdominale est avant tout un facteur de risque cardio-vasculaire, mais il ne fait aucun doute que les troubles circulatoires et surtout microcirculatoires au niveau cérébral

3. Witte A. V., Fobker M., Gellner R., Knecht S. et Flöel A., "Caloric restriction improves memory in elderly humans", PNAS, 2009, 106:1255-1260; doi:10.1073/pnas.0808587106.

4. "Abdominal Fat Depots are Related to Lower Cognitive Functioning and Brain Volumes in Middle-aged Males at High Alzheimer's Risk", Obesity, 27 Feb, 2024; doi: 10.1002/oby.24004

Attention à ces éléments « toxiques »

Deux éléments potentiellement présents dans notre assiette sont à éviter au maximum pour éviter d'agresser les neurones :

- les pesticides ;
- les acides gras trans.

Une méta-analyse publiée au début de l'année dernière montre que les troubles microcirculatoires et la prévalence de la démence vasculaire sont augmentés chez les personnes exposées aux pesticides et engrais (en particulier sur le plan professionnel)⁵.

Cela nécessite donc de choisir des aliments plus naturels et non transformés, car c'est bien dans l'alimentation industrielle qu'on trouve le plus de pesticides et de graisses trans, mais aussi d'autres additifs et des sucres rapides en excès, tout aussi néfastes pour la santé.

Une étude publiée en 2022 venait confirmer ces éléments⁶. L'étude de cohorte, qui a suivi 10 775 participants durant plus de huit ans, révèle ainsi qu'une consommation plus élevée d'aliments ultra-transformés est associée à un taux plus élevé de déclin des fonctions globales et exécutives.

Choisir des aliments naturels et non transformés est donc essentiel et a un impact sur la santé globale, puisque cela réduit aussi les risques de cancer. Mais même naturels, certains aliments devront être bios pour éviter les pesticides et autres substances chimiques utilisées par les agriculteurs. Si on peut facilement laver des fruits ou légumes non bios, il sera impossible de supprimer les pesticides d'un plat tout préparé.

Pour les pesticides, je vous rappelle qu'ils sont en général lipophiles et qu'on les trouve donc en particulier dans :

- les huiles ;
- le beurre ;
- les œufs ;
- les céréales complètes ;
- les fruits oléagineux.

Ces cinq aliments naturels seront toujours choisis de préférence bios. Et dans tous les cas, choisissez une alimentation la moins industrielle possible.

Un autre élément a montré récemment un effet néfaste sur notre cerveau : les micro- et nanoplastiques ! Selon une étude, les nanoparticules de polystyrène, que l'on trouve couramment dans les gobelets et les ustensiles en plastique, se lient à l'alpha-synucléine, une protéine liée à la maladie de Parkinson et à la démence à corps de Lewy⁷.

Et les auteurs de l'étude conclure : outre la réduction de notre utilisation du plastique, il existe d'autres précautions efficaces que nous pouvons prendre pour limiter notre exposition aux toxines environnementales :

- utiliser des filtres à charbon pour se protéger des produits chimiques présents dans l'eau ;
- acheter des aliments biologiques ;
- laver soigneusement tous les fruits et légumes ;
- utiliser des purificateurs d'air si l'on vit dans des régions où la pollution atmosphérique est élevée.

Dans le même esprit, il a été démontré que le cadmium pourrait entraîner des problèmes de mémoire. Ce métal hautement toxique pénètre dans l'organisme principalement par le tabagisme, la respiration d'air pollué et la nourriture. Il est essentiellement libéré dans l'environnement par les activités industrielles et agricoles⁸.

À bon entendre !



Les pesticides favorisent des troubles microcirculatoires du cerveau.

5. <https://alz-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/alz.13647> - Clancy U., Cheng Y., Brara A., Doulal F. N., Wardlaw J. M., "Occupational and domestic exposure associations with cerebral small vessel disease and vascular dementia: A systematic review and meta-analysis", *Alzheimer's Dement*, 2024; 20: 3021-3033. <https://doi.org/10.1002/alz.13647>.

6. "Association Between Consumption of Ultraprocessed Foods and Cognitive Decline", *JAMA Neurology*, 5 Dec 2022; doi: 10.1001/jamaneurol.2022.4397.

7. <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.adi8716>

8. "Heavy metal cadmium may be tied to memory issues for some", *Neurology*, 4 Sept, 2024 (In Press) via AAAS 5 Sept 2024.

impactent fortement le vieillissement cognitif. La démence d'origine vasculaire est sans aucun doute bien plus fréquente que la maladie d'Alzheimer.

Une autre étude récente confirme ces liens entre obésité, état cardio-vasculaire et vieillissement cognitif⁹. Sans entrer dans les détails, elle conclut que prévenir une prise de poids excessive peut aider à atténuer le déclin de la santé vasculaire cérébrale lié à l'âge.

Être en surpoids, trop manger, paraît donc délétère pour notre cerveau. Mais est-ce que réduire son alimentation et/ou perdre du poids peut améliorer notre mémoire ? Une étude financée par l'Institut national du vieillissement des National Institutes of Health aux États-Unis a montré que la pratique du jeûne intermittent, grâce à la fois à une alimentation plus saine et à une perte de poids, permettait un ralentissement du vieillissement cérébral. Ce résultat passe en particulier par une réduction de la résistance à l'insuline¹⁰.

— Comment choisir les bons aliments ?

Nous venons de voir les principaux éléments à éviter dans notre alimentation. Mais pour obtenir une alimentation saine et équilibrée, quels sont les aliments à privilégier pour nourrir le cerveau et optimiser la mémoire ?

Ce choix dépend directement des nutriments ayant montré un rôle essentiel pour les neurones, à savoir : les oméga-3, la vitamine E, les vitamines B et les vrais antioxydants que sont les flavonoïdes.

Oméga-3 et la santé du cerveau : ce que dit la science

J'ai expliqué dans le paragraphe sur l'anatomie du neurone que ce dernier a besoin d'avoir une grande souplesse pour faire « pousser » ses dendrites et son axone et créer beaucoup de connexions. Pour avoir une telle souplesse, une telle « plasticité », les oméga-3 sont essentiels.

Il existe deux grandes familles d'oméga-3 : ceux d'origine végétale, surtout les oléagineux (noix) et les huiles (colza, lin, soja...), et ceux d'origine animale (poissons). Les deux sources sont aussi importantes pour la santé l'une que l'autre. Mais pour les neurones, c'est l'oméga-3 d'origine animale qu'on appelle le DHA ou acide docosahexaé-

noïque (à ne surtout pas confondre avec la DHEA qui est une hormone) qui est le plus important.

De nombreuses études rapportent une relation entre une faible consommation de poissons gras et le déclin des fonctions cognitives : troubles de l'humeur, de la mémoire, dépression et émergence de pathologies neurodégénératives.

Le DHA est aussi essentiel pour la croissance du cerveau chez le bébé que pour sa protection et son vieillissement chez le senior. Non seulement il favorise le fonctionnement du neurone, mais des études récentes montrent qu'il réduit aussi l'inflammation¹¹. Pour ces chercheurs, les oméga-3 à chaînes longues et, en particulier, le DHA, ont un intérêt indéniable en neurologie, et cela pour trois raisons :

- ils protègent les neurones de l'inflammation cérébrale ;
- ils préservent l'axe du stress de toute dérégulation ;
- ils empêchent les altérations de la plasticité synaptique.

Des propriétés essentielles dans la prévention des troubles de la mémoire et de l'humeur, mais aussi dans le cadre de la prévention des maladies d'Alzheimer, de Parkinson ou encore de certains types de dépression, qui ont en commun une composante neuro-inflammatoire.

Une étude de 2021 a montré que la consommation de poisson aurait des effets bénéfiques dans la maladie cérébro-vasculaire, effets perceptibles dès le stade infraclinique, tout au moins chez les sujets âgés de moins de 75 ans¹².

Si les huiles végétales riches en oméga-3 n'ont pas un tel effet sur les neurones, elles sont, en revanche, les plus importantes pour la prévention cardio-vasculaire, comme l'ont parfaitement prouvé toutes les études sur le régime méditerranéen.

Il est donc très important, aussi bien pour le système cardio-vasculaire que pour le cerveau, de consommer :

- deux à trois fois par semaine du poisson, dont une fois au moins un poisson gras ;
- tous les soirs, une huile riche en oméga-3 pour l'assaisonnement (ne pas cuire).

9. "Determinants of cerebral blood flow and arterial transit time in healthy older adults", *Aging US*, 18 Sept, 2024; doi: 10.18632/aging.206112.

10. [https://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131\(24\)00225-0](https://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131(24)00225-0)

11. Joffre C. « Encore une place pour les oméga-3 en neurologie (fonctions cognitives) », Journées francophones de nutrition (Marseille), 9-11 déc. 2015.

12. Thomas A. et coll., "Fish Intake and MRI Burden of Cerebrovascular Disease in Older Adults", *Neurology*, 2021 ; publication avancée en ligne le 3 nov. ; doi: 10.1212/WNL.0000000000012916.

Pour les huiles riches en oméga-3, j'ai toujours eu une préférence pour des mélanges de graines permettant d'avoir une huile parfaitement équilibrée pour notre santé. Il existe plusieurs marques de qualité dans les magasins de diététique, à condition de choisir exclusivement des huiles vierges, de première pression à froid et d'origine biologique. Je conseille en particulier les marques Vigean ou Émile Noël (je n'ai aucun conflit d'intérêts)

Les oméga-3 et surtout les poissons gras pourraient même réduire le risque de maladie d'Alzheimer. Les IRM réalisées pendant une étude menée en 2018¹³ montrent que les consommateurs d'huile de poisson ont un cerveau plus large et en meilleur état que les autres patients, avec une moindre atrophie cérébrale dans les aires cérébrales clés de la maladie d'Alzheimer.

Si vous n'aimez pas le poisson ou si vous en consommez peu pour des raisons personnelles, il sera alors utile, voire nécessaire, de prendre des capsules d'huile de poisson riches en oméga-3.

Du poisson, oui mais lequel ?

Beaucoup de patients me questionnent sur le risque de manger du poisson quand ils lisent toutes les molécules toxiques (PCB, mercure, hydrocarbures...) potentiellement présentes dans le poisson. Ils ont raison de s'inquiéter, mais ça ne doit pas réduire pour autant notre consommation de poisson. Il faudra simplement être très attentif à la qualité des produits qu'on achète ;

- favoriser les « petits poissons » : sardines et maquereaux en boîte à l'huile d'olive en priorité (notre besoin en DHA est couvert si on mange, en moyenne, une sardine par jour). On peut aussi manger de temps en temps des anchois et des harengs (souvent trop salés) ;
- éviter ou limiter le thon (présence trop importante de mercure) et choisir un saumon sauvage quand on en trouve (pour limiter la présence d'hydrocarbures) ;
- consommer des poissons blancs qui ne sont pas d'élevage, si possible.

Les produits de la mer, en plus de leur richesse en oméga-3, apportent de l'iode, qui est également important pour le cerveau (voir plus bas).

La vitamine E : une protection pour les neurones

La vitamine E est un antioxydant lipophile. Cela veut dire qu'elle protège surtout les lipides de l'oxydation. Elle est donc essentielle pour protéger les bonnes graisses que nous consommons, mais encore plus pour protéger les membranes des neurones contre les phénomènes d'oxydation, car celles-ci sont très riches en acides gras polyinsaturés, ces fameux oméga-3 dont nous venons de parler.

C'est ainsi qu'il est prouvé que la vitamine E joue un rôle important dans la prévention du déclin cognitif^{14,15}.

On la trouve en particulier dans les huiles végétales de qualité qui nous apportent des oméga-6 et oméga-3 végétaux. Car ce sont avant tout les oléagineux qui sont les plus riches en vitamine E, sans oublier le germe de blé moulu.

Dans les démarches diététiques pour protéger son cerveau, on pensera à optimiser cet apport en vitamine E en consommant régulièrement :

- des oléagineux, et en particulier des graines de tournesol ;
- du germe de blé (moulu ou en paillettes) ;
- des avocats ;
- des huiles de qualité riches en oméga-3, mais aussi en vitamine E (vérifier les étiquettes).

Les vitamines B ont un rôle central dans le fonctionnement du neurone

Les vitamines du groupe B sont des éléments essentiels du fonctionnement des neurones. La plupart sont nécessaires en tant que cofacteurs pour le métabolisme du système nerveux central, mais certaines sont plus importantes et ont montré un rôle dans le déclin cognitif, comme **la B6, la B9 et la B12**. Mais d'autres, comme la B1, ont aussi leur place.

B6, B9 et B12 sont les trois vitamines qui influencent le taux d'homocystéine, une molécule essentielle du risque cardio-vasculaire, mais qui jouerait également un rôle dans la maladie d'Alzheimer.

13. Lori A. Daiello *et al.* "Association of fish oil supplement use with preservation of brain volume and cognitive function", *Alzheimer's and Dementia*, juin 2018 ; doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jalz.2014.02.005.9>. [https://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131\(24\)00225-0](https://www.cell.com/cell-metabolism/abstract/S1550-4131(24)00225-0)

14. Dysken M. W., Sano M., Asthana S. *et coll.*, "Effect of Vitamin E and Memantine on Functional Decline in Alzheimer Disease: The TEAM-AD VA Cooperative Randomized Trial", *JAMA*, 2014;311(1):33-44 ; doi:10.1001/jama.2013.282834.

15. *Experimental Gerontology* (www.journals.elsevier.com/experimental-gerontology) publié le : 19/04/2014, mis à jour le 18/04/2014.

Plusieurs études ont montré clairement un lien entre déclin cognitif et consommation de vitamines B^{16,17}.

On trouve des vitamines B en particulier dans les aliments suivants :

- les abats et surtout le foie (de volaille, de veau) ;
- les légumes secs ;
- les protéines animales en général (pour la vitamine B12 en particulier) ;
- la levure de bière et le germe de blé ;
- les graines germées.

Mais si on est en présence d'un déclin cognitif important ou bien d'un début de maladie d'Alzheimer, l'alimentation ne suffira pas et il faudra utiliser des comprimés riches en vitamines B afin d'apporter au patient des doses supra-nutritionnelles. J'y reviendrai un peu plus loin.

Zoom sur les antioxydants

Si la vitamine E est un antioxydant incontournable pour protéger les membranes des neurones, seule, elle ne peut rien. D'abord il faut l'associer à la vitamine C, qui protège cette vitamine E de l'oxydation. Mais surtout, il faut consommer suffisamment de « vrais » antioxydants que sont les polyphénols en général et les flavonoïdes en particulier. Ils jouent un rôle protecteur largement prouvé des maladies cardio-vasculaires et du vieillissement ou de la dégénérescence cellulaire partout dans l'organisme et en particulier dans le cerveau.

On trouve ces polyphénols essentiellement dans les végétaux et surtout les fruits et légumes ainsi que les « simples ». Je citerai en particulier :

- les légumes et fruits bien colorés : potiron, tomate, brocoli, mangue, les fruits rouges, qui sont très importants, et les pommes, mais aussi les oignons ou l'ail ;
- tous les aromates : herbes (persil, ciboulette...) et surtout les épices (gingembre, paprika, curcuma, cannelle...) ;
- le cacao (chocolat noir supérieur à 75% de cacao) ;
- le vin rouge, avec modération ;
- le thé vert ;
- le cacao.

16. Dysken M. W., *et al.*, "Effect of vitamin E and memantine on functional decline in Alzheimer disease: the TEAM-AD VA Cooperative Randomized Trial", *JAMA*, 2014 Jan 1;311(1): 33-44; doi: 10.1001/jama.2013.282834.

17. Smith A. D., *et al.* "Homocysteine-lowering by B vitamins slows the rate of accelerated brain atrophy in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial", *PLoS One*, 2010 Sep 8;5(9): e12244; doi: 10.1371/journal.pone.0012244.

18. *AJADD*, vol. 25, n° 4, p. 367-371.

19. *Science Daily*.

20. Stefan Borgwardt. revue *Psychopharmacology*.

La cannelle : une écorce qui a toute sa place dans vos recettes

La cannelle est aussi un « aliment » à favoriser. Cette écorce est antiseptique, permet de lutter contre les dysbioses et c'est un puissant antioxydant.

Une étude de 2013 publiée en ligne dans *Journal of Alzheimer's Disease* montre que la cannelle pourrait ralentir l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Cette action serait en lien avec deux de ses composants : l'aldéhyde cinnamique (ou cinnamaldéhyde), qui donne l'odeur caractéristique de la cannelle, et l'épicatéchine qui est un antioxydant très répandu et présent également dans le thé vert comme dans le cacao. Consommez de la cannelle sous toutes ses formes et n'hésitez pas à en « abuser » !

Vous pouvez l'associer aux pommes et surtout au jus de pommes, car ce dernier a montré un intérêt pour le déclin cognitif. Une étude américaine de 2010¹⁸ sur des personnes atteintes de maladie d'Alzheimer a montré que deux verres de jus de pommes par jour permettent d'améliorer certains symptômes comportementaux liés à la maladie (humeur, délires, agitation, apathie, dépression). Lors de recherches précédentes, on avait déjà pu observer que la prise quotidienne de jus de pommes permettait de prévenir le déclin cognitif lié à l'âge¹⁹. Prenez garde de n'utiliser que du jus de pommes bio et sans sucres ajoutés !

Tous ces aliments ont montré un rôle positif sur le fonctionnement du cerveau et son vieillissement.

Ainsi, des chercheurs suisses ont pu découvrir que **le thé vert** augmentait l'efficacité des connexions cérébrales et améliorerait les performances cognitives réelles des sujets qui en consommaient régulièrement²⁰. L'IRM a permis de visualiser une amélioration des connexions entre le lobe pariétal et le cortex frontal du cerveau. Ces découvertes

neurologiques étaient parfaitement concomitantes à l'amélioration constatée au niveau des performances des participants aux tests mnésiques.

Le cacao, qui est très connu pour protéger le cœur et les artères, va aussi améliorer les fonctions cognitives indépendamment de son action sur le stress. Une étude de l'Université Columbia à New York montre que les flavonols du cacao peuvent inverser le déclin normal de la mémoire chez les personnes âgées de 50 à 70 ans. Cet effet est, comme pour le thé vert, tout aussi visible sur les tests que sur les examens d'IRM fonctionnelle²¹.

Attention à la qualité du chocolat consommé, car s'il est trop riche en sucre, on obtiendra l'effet inverse

de celui recherché. Ne choisir que de vrais chocolats noirs supérieurs à 75%. Il en existe même enrichis en oméga-3.

Dans les fruits, j'ai cité plus haut **les fruits rouges** qui associent un puissant effet antioxydant à une action sur la microcirculation. **Les myrtilles** sont les plus intéressantes quand on parle de déclin cognitif. Une étude²⁴ a ainsi montré que les myrtilles (ou bleuets, pour nos cousins canadiens) pouvaient prévenir ou atténuer la dégénérescence du système nerveux central. Là encore, abusez des myrtilles sous toutes leurs formes, car c'est aussi un des fruits les moins sucrés !

Je m'arrête là, mais il existe des centaines d'études qui montrent l'intérêt des polyphénols pour lutter contre le vieillissement cérébral en général, et même contre les maladies neurodégénératives allant du Parkinson à l'Alzheimer.

Nous avons déjà vu à quel point il est essentiel d'éviter les aliments ultratransformés et de consommer des aliments naturels de qualité. Les végétaux riches en flavonoïdes font partie de ces priorités. Abusez-en, car il n'existe aucun risque d'excès.

Et le vin rouge alors ?

Je complète les conseils diététiques par l'effet positif sur la mémoire du vin rouge à travers sa teneur en **resvératrol** (un antioxydant très puissant). Une étude de 2015 a pu montrer (chez des rats) que la supplémentation en resvératrol entraînait un doublement du développement des neurones et donc de la plasticité cérébrale par rapport au groupe témoin. Les auteurs concluent : « *Cette étude fournit de nouvelles preuves que les traitements au resvératrol vers 60 ans peuvent aider à améliorer les fonctions de mémoire et d'humeur en fin de vie*²². »

Mais inversement, il ne faut pas oublier que **l'alcool est globalement délétère pour la mémoire** et que l'action favorable du vin rouge grâce à ses antioxydants n'est pas retrouvée pour les autres alcools. Il est donc conseillé de limiter sa consommation à un ou deux verres de vin rouge par jour et de limiter au maximum les autres alcools en général.

Une étude de 2014 montre en effet que la mémoire des « gros » buveurs décline plus vite. Une consommation supérieure à trois verres par jour pour les hommes et deux verres pour les femmes a des effets délétères sur les capacités de mémorisation, d'attention et de raisonnement. Les auteurs ont estimé que l'alcool en excès faisait perdre entre 1,5 et 6 années en termes de vieillissement cognitif²³.

— La psychiatrie nutritionnelle a le vent en poupe

Les approches diététiques, les corrections alimentaires, ont un tel impact favorable sur le cerveau qu'elles ont abouti à la création d'une nouvelle approche thérapeutique appelée la « **psychiatrie nutritionnelle** ».

Lors des Journées nationales de médecine générale (JNMG, 2024), le Dr Guillaume Fond (psychiatre à l'AP-HM de Marseille) a fait une présentation consacrée à la psychiatrie nutritionnelle. Il y expliquait qu'un régime alimentaire de type méditerranéen, riche en fruits et légumes, réduit de manière significative le risque de dépression. Pour autant, précise-t-il, la préservation de la santé mentale doit aussi passer par une supplémentation en vitamine D et en oméga-3.

La psychiatrie nutritionnelle implique donc à la fois l'assiette et la prescription de compléments alimentaires dont je vais vous parler dans le prochain chapitre.

Selon les études, il faut entre quatre et huit semaines de supplémentation en vitamine D et oméga-3

21. Brickman et coll., *Nature Neuroscience*, 26 octobre 2014.

22. Maheedhar Kodali, *et al.*, "Resveratrol Prevents Age-Related Memory and Mood Dysfunction with Increased Hippocampal Neurogenesis and Microvasculature, and Reduced Glial Activation", *Scientific Reports* 5, n° 8075 (2015) ; doi:10.1038/srep08075 - <http://www.nature.com/articles/srep08075>.

23. L'INSERM et le University College London, revue *Neurology*, 2014.

24. "Blueberries may boost memory in older adults: study, *J. Agric. Food Chem.*, 2010, 58 (7), p. 3996–4000.

pour voir un effet bénéfique sur les symptômes dépressifs, selon le Dr Fond. La supplémentation en zinc est également recommandée.

Pour la psychiatrie nutritionnelle, une discipline encore peu développée, ces actions nutritionnelles et métaboliques doivent être régulières pour apporter tous les jours les nutriments dont le cerveau a besoin, plutôt que d'attendre d'avoir des symptômes cliniques !

Les conseils ne s'arrêtent pas là. Pour une bonne santé cérébrale, il faut une activité physique régulière, une action sur la flore intestinale (microbiote) et, en même temps, éviter d'avoir une alimentation pro-inflammatoire riche en acides gras saturés (viandes grasses et fromages), en sucre raffiné et en produits ultratransformés, qui augmentent de 33% les risques de dépression.

On arrive aux mêmes conclusions quand on étudie le déclin cognitif !

On parle parfois de « psychonutrition », comme en 2022, où la WFSBP (World Federation of Societies of Biological Psychiatry) a publié ses dernières recommandations sur cette nouvelle science. Elle montre que les oméga-3 ont le plus haut niveau de preuve d'efficacité dans la prise en charge du vieillissement cognitif et de la dépression.

Une application mobile pour améliorer votre santé mentale grâce à l'alimentation

En France, certains spécialistes sont tellement convaincus par ces approches naturelles et nutritionnelles que la Fondation FondaMental a lancé en 2024 une application destinée à aider les personnes à prévenir les troubles dépressifs et cognitifs en améliorant leur alimentation, sous la direction de la Pre Marion Leboyer, psychiatre à l'hôpital Henri-Mondor (AP-HP), directrice d'une unité INSERM et directrice générale de la Fondation FondaMental.

Pour aider le grand public à adopter des habitudes alimentaires saines, la Fondation FondaMental a demandé à la société DietSensor de mettre au point une application mobile, baptisée Food4Mood. « *Le plus important, c'est d'informer l'utilisateur et de lui donner des outils quotidiens pour favoriser le régime, tout en y allant pas à pas, souligne Rémy Bonnasse, directeur général et cofondateur de DietSensor. C'est comme s'ils avaient la diététicienne au-dessus de leur épaule pour leur expliquer comment faire. Cela permet de modifier petit à petit ses habitudes alimentaires.* » L'application propose une période d'essai gratuite de 7 jours, puis coûte 13 euros par mois, 25 euros pour 3 mois ou 60 euros pour un an.

Je n'ai pas de recul sur cette application qui, pour moi, propose des approches diététiques un peu trop « classiques » et ne va pas assez loin dans les notions d'antioxydants et de qualité des aliments. Et le fait qu'elle soit payante me gêne.

Mais cette initiative montre à quel point les plus grands spécialistes prennent très au sérieux les liens entre alimentation et cerveau.

– Dix règles simples pour mieux nourrir votre cerveau

On peut résumer les pistes pour manger moins et manger mieux en dix règles simples. Évidemment, je ne prends pas en compte, ici, toutes les règles diététiques qui permettent de réduire le risque cardio-vasculaire, mais voici ce que je vous recommande pour protéger votre cerveau en fonction de ce que nous venons de voir :

1. Réduire globalement les glucides et surtout les sucres rapides.
2. Manger régulièrement des protéines animales, mais en choisissant les plus maigres. Pensez aux abats riches en vitamines B.
3. Réduire les mauvaises graisses (graisses animales, graisses saturées, graisses lactiques) et surtout les graisses trans (biscuiterie, viennoiseries et tout aliment industriel cuit contenant de l'huile de palme ou équivalent).
4. Éviter les graisses cuites comme les plats en sauce, mais aussi les cuissons à haute température (fritures en particulier), qui apportent des molécules toxiques et des graisses trans.
5. Augmenter les bonnes graisses : huiles végétales bios et poissons gras (sardines et maquereaux en particulier).
6. Augmenter la consommation de légumes et crudités et de légumes secs.
7. Consommer régulièrement des fruits oléagineux, mais aussi du germe de blé moulu et de la levure de bière.
8. Consommer 1 à 2 fruits par jour, frais ou en compote.
9. Boire 1 verre de vin rouge si vous l'aimez, mais réduire globalement la consommation d'alcool.
10. Favoriser les aliments d'origine biologique à chaque fois que vous le pouvez et éviter au maximum les aliments industriels ultratransformés.



Privilégiez les compléments à base de poissons riches en EPA + DHA.

2/ Compléments alimentaires : souvent incontournables

Que ce soit parce qu'un patient n'arrive pas à équilibrer son alimentation ou parce que sa situation cognitive nécessite des doses de micronutriments plus élevées, les compléments alimentaires deviennent souvent nécessaires, voire indispensables, quand on est au-delà de la simple prévention.

Nous allons retrouver dans ce chapitre beaucoup de nutriments dont nous avons parlé dans le chapitre précédent, car **la nutrithérapie commence dans l'assiette** comme j'aime à le répéter. Mais cette assiette ne suffit pas toujours, loin de là, en particulier à partir d'un certain âge.

— Des oméga-3 naturels et « complets »

Vous avez compris que l'acide gras le plus important pour le cerveau est la DHA. Pour autant, je ne suis pas favorable à la prise de compléments alimentaires apportant uniquement ou principalement de la DHA. Pourquoi ? Parce qu'ils ne sont pas naturels et que ce n'est pas ce qu'a prévu la nature pour nous.

Dans la nature, dans les poissons, la DHA est toujours accompagnée de l'autre oméga-3 à longue chaîne : l'EPA, ou acide eicosapentaénoïque, et, la plupart du temps, il y a même plus d'EPA que de DHA. L'EPA est essentiel pour notre système cardio-vasculaire. C'est grâce à lui que le poisson réduit le risque d'infarctus et d'AVC. Et si un senior présente des troubles de la mémoire, il est rare qu'il ait des artères « toutes neuves ».

C'est pourquoi je pense qu'à part des cas très particuliers (certains enfants ou les dégénérescences maculaires), il ne faut pas utiliser des compléments alimentaires manipulés pour être spécifiquement riches en DHA.

Au contraire, il faut prendre des compléments alimentaires à base d'huiles de poissons de qualité, mais non transformées et suffisamment riches en EPA + DHA.

Dans quel cas prendre ces compléments et à quelle dose ?

Si on parle de prévention, une alimentation équilibrée devrait suffire. Mais si un patient n'aime pas le poisson ou s'il présente des déficits de la mémoire handicapants, la prise d'un complément alimentaire à base d'huile de poisson sera très utile.

Je donne entre **1 et 2 g d'huile de poisson par jour** en choisissant des sources riches en DHA et EPA. Si, sur le plan alimentaire, les sardines sont la source la plus intéressante, il faut savoir qu'elles ont une teneur en oméga-3 presque deux fois inférieure au saumon !

Un complément alimentaire à base de sardine ou autres petits poissons bleus apportera seulement 90 mg d'EPA et 60 mg de DHA pour une capsule de 500 mg.

Un complément à base d'huile de saumon apportera par gélule de 500 mg : 175 mg d'EPA et 125 mg de DHA. Vous voyez que tous les produits ne sont pas équivalents. Je ne suis pas favorable aux compléments à base d'oméga-3 estérifiés, car, je l'ai dit, je n'aime pas qu'on manipule la nature. Les oméga-3 estérifiés seraient mieux biodisponibles et, pourtant, toutes les personnes qui consomment du poisson absorbent parfaitement les oméga-3. Alors, pourquoi chercher à faire mieux que la nature ? Ne risque-t-on pas d'entraîner des effets pervers inattendus ?

Je privilégie donc les produits à base d'huile de saumon ou de « poissons sauvages » ou d'autres poissons des mers froides, car ça leur permet d'être bien riches en oméga-3.

Voici trois exemples de produits bien dosés en oméga-3 :

- Quantaoméga3 fort (PhytoQuant) : 1 capsule de 1 g = 340 mg d'EPA et 240 mg de DHA ;
- Oméga-3+ (Physiomance) : 1 capsule de 1 g = 300 mg d'EPA et 200 mg de DHA ;
- AGPI marins (Byogenie) : 2 capsules de 500 mg = 340 mg d'EPA et 100 mg de DHA et 280 mg de phosphatidylcholine.

La plupart des laboratoires de compléments alimentaires proposent des capsules d'huile de poissons d'origines diverses. Regardez bien la composition et le prix des produits que vous utilisez, car, dans ce domaine, on trouve vraiment de tout avec beaucoup d'abus du consommateur.

Pour leur action sur le cerveau, il faut prendre les capsules d'huile au dîner, car elles seront ainsi utilisées la nuit pour la réparation et la croissance des neurones. Je donne en général **1 à 2 g d'huile de poisson au dîner, 5 jours sur 7 ou bien les jours où le patient ne consomme pas de poisson**. Je considère que, si la personne a mangé du poisson gras dans la journée, ça peut suffire pour couvrir ses besoins ce jour-là.

On peut aussi prendre cette supplémentation 1 semaine sur 2 dans une démarche de prévention. Ça suffit, car il ne faut pas faire d'excès d'oméga-3, qui sont des molécules hautement oxydables. Et ça permet de ne pas prendre trop de choses tous les jours.

D'ailleurs, si on supplémente une personne en oméga-3, il faut s'assurer qu'elle consomme suffisamment d'antioxydants.

— La vitamine E (sans excès)

Parmi les antioxydants, il y a en particulier la vitamine E. Idéalement, il faudrait que les apports alimentaires soient suffisants et, pour cela, il faut bien choisir ses huiles, comme je l'ai expliqué plus haut.

Certaines études laissent penser que de fortes doses de vitamines E auraient une action thérapeutique dans les maladies de la mémoire. Certains spécialistes ont proposé de donner 500 à 2 000 mg par jour (alors que les besoins sont de l'ordre de 10 à 15 mg)²⁵. On constate alors un retard d'évolution de 19% de la maladie d'Alzheimer.

Mais si la gravité de la maladie d'Alzheimer peut rendre acceptable de telles doses, **je vous déconseille fortement de prendre des compléments alimentaires trop riches en vitamine E**, car d'autres études observant la mortalité globale ont prouvé que les fortes doses de vitamine E dans une population générale allaient **réduire l'espérance de vie** encore plus qu'une carence en vitamine E²⁶.

Pour autant, la vitamine E est essentielle, car c'est elle qui protège les acides gras insaturés et en particulier les oméga-3 de l'oxydation.

Au final, ne dépassez pas 30 mg par jour de vitamine E sans contrôle médical et, si l'on vous prescrit des produits richement dosés, méfiez-vous ! Et pensez à consommer des aliments riches en vitamine E comme je les ai décrits plus haut.

En pratique, je ne donne de la vitamine E sous forme de complément alimentaire que dans des formules complètes apportant d'autres molécules antioxydantes synergiques et en particulier de la vitamine C indispensable au métabolisme de la vitamine E.

— Les bienfaits des antioxydants (à condition de bien les choisir)

La notion d'antioxydants demanderait un dossier entier pour être développée et expliquée. Je resterai donc très synthétique. On peut diviser les antioxydants en deux grandes familles :

- **les vitamines et minéraux** (en particulier vitamines C et E, sélénium, zinc et caroténoïdes). Ils sont essentiels, mais il ne faut pas en consommer de trop grandes quantités. Méfiez-vous des

Le cas particulier de l'huile de krill

On parle souvent de l'huile de krill quand on évoque les oméga-3. En réalité, cette huile de crevettes minuscules qui sont le principal aliment des baleines renferme des taux d'oméga-3 bien inférieurs aux poissons sauvages.

1 000 mg d'huile de krill apportent à peine 150 mg d'EPA et moins de 80 mg de DHA.

En revanche, elle contient beaucoup de phospholipides qui optimisent l'absorption des oméga-3. Elle contient aussi de la choline, essentielle pour le cerveau (voir plus bas le paragraphe sur la lécithine) ainsi que de l'astaxanthine, un antioxydant très intéressant avec des propriétés anti-inflammatoires qui font que l'huile de krill est parfois proposée en rhumatologie.

Pour ma part, je trouve que c'est un complément alimentaire qui a sa place dans le déclin cognitif du fait de la synergie de ses composants sur le neurone : oméga-3, phospholipides et choline.

Pour choisir votre complément alimentaire, regardez bien sa composition et son prix, car, encore une fois, on trouve de tout dans ce domaine.

On prend en général 2 capsules par jour souvent dosées à 500 mg d'huile de krill pure.

25. Dysken M. W., Kirk L. N., Kuskowski M., "Changes in vitamin E prescribing for Alzheimer patients", *Am J Geriatr Psychiatry*, 2009;17(7) : 621-624.

26. Miller E. R. 3rd, Pastor-Barriuso R., Dalal D., et coll., "Meta-analysis: high-dosage vitamin E supplementation may increase all-cause mortality", *Ann Intern Med*, 2005;142(1):37-46.

gélules qui n'apportent que ces nutriments, car l'excès est tout aussi mauvais que la carence. N'en prenez pas en continu ;

- **les polyphénols**, une grande famille de molécules présentes dans de nombreuses plantes et qui incluent les flavonoïdes. Ces antioxydants naturels dont j'ai déjà parlé plus haut sont les plus puissants et, surtout, on ne risque pas de faire d'excès avec ces molécules.

Je commence toujours par donner des conseils diététiques pour que mes patients enrichissent leur alimentation en antioxydants, mais, comme pour les oméga-3, s'ils n'arrivent pas à avoir une alimentation suffisamment riche et diversifiée, je leur prescris de « vrais » antioxydants (polyphénols) sous forme de compléments alimentaires en cures discontinues. Ce sera encore plus vrai si le patient présente un trouble de la mémoire avancé ou une maladie d'Alzheimer.

J'insiste en particulier sur le curcuma, le resvératrol, les polyphénols du thé et du cacao.

Encore une fois, il est important de trouver ces molécules naturelles dans votre assiette : boire du thé vert, manger du chocolat noir à plus de 75% de cacao, consommer tous les jours des légumes colorés, utiliser des aromates et des herbes pour assaisonner les plats et même boire un verre de vin rouge (mais pas plus).

Si je dois compléter mes patients, je choisis surtout des produits qui associent les polyphénols, comme dans le QuantaOx (PhytoQuant), 1 stick par jour, 1 semaine sur 2 ou 5 jours sur 7 par cures de 3 mois en moyenne, qui apportent une synergie de flavonoïdes particulièrement bien dosée.

Il existe d'autres produits, mais ils sont souvent moins complets :

- Polymix 500 (Therascience), qui apporte quatre sources de polyphénols naturels (OPC** de raisin, citrus, cacao, trans-resvératrol) : 1 à 2 comprimés par jour, 5 jours sur 7, pendant 3 mois ;
- Oxytonic (Lescuyer), qui propose une formule un peu différente : 2 comprimés par jour pendant 3 mois.

Regardez bien les étiquettes et comparez les dosages, mais aussi les prix, car on trouve de tout dans ce domaine.

Beaucoup de laboratoires proposent des antioxydants unitaires, comme les gélules de resvératrol



Les fruits rouges sont riches en antioxydants de type flavanols.

ou d'astaxanthine pour citer deux exemples. Ils sont très utiles, mais peuvent ne pas être assez complets. Cela peut aussi dépendre de votre alimentation. Demandez conseil à votre thérapeute.

Une chose est sûre, les flavonoïdes jouent un rôle important dans le vieillissement cognitif. Un suivi sur 20 ans des habitudes alimentaires d'un groupe de 3 000 personnes a permis de montrer que les personnes qui consommaient le plus de fruits et légumes riches en flavonoïdes pouvaient réduire le risque de déclin cognitif pathologique de 40 à 75%. La plus haute protection était fournie par les baies rouges, et en particulier les myrtilles riches en anthocyanes.

Les flavonoïdes agiraient par effet neuroprotecteur et anti-inflammatoire, et anti-apoptotique ; une amélioration de la circulation cérébrale a aussi été rapportée. Ces données plaident une fois encore pour un effet protecteur important d'une alimentation saine et riche en antioxydants sur la cognition et la prévention des démences²⁷.

Une autre étude ciblant une famille d'antioxydants spécifiques appelés « flavanols » (qui font partie des flavonoïdes) a montré que leur consommation régulière peut préserver la mémoire et la cognition. Trois composants spécifiques, le kaempférol (présent dans les choux), la myricétine (fruits rouges et noix) et la quercétine (oignon) ont été associés à un déclin cognitif global plus lent²⁸.

– Zoom sur quatre produits anti-déclin cognitif

Quatre produits particuliers aux propriétés antioxydantes ont montré un intérêt dans le déclin cognitif et plus particulièrement dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

27. Shishtar E. et coll., "Long-term dietary flavonoid intake and risk of Alzheimer disease and related dementias in the Framingham Offspring Cohort", *Am J Clin Nutr*, 2020, publication avancée en ligne ; doi: 10.1093/ajcn/nqaa079/5823790.

28. <https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.0000000000201541>

Le glutathion (GSH)

Il est essentiel pour lutter contre le vieillissement cellulaire. Son action va bien au-delà de la mémoire et du cerveau, mais de plus en plus d'études sont entreprises pour analyser la place de cette molécule dans le déclin cognitif.

On envisage même que la détection des concentrations en glutathion dans le cerveau puisse être un marqueur pertinent de la maladie d'Alzheimer²⁹.

Le glutathion est un produit cher et instable. Il faut donc le prendre à bon escient et choisir des produits de qualité avec un glutathion sous forme réduite. J'utilise en particulier :

- GSH liposomal (Nutrixeal) : 2 gélules par jour ;
- Glutathion réduit liposomal (Oronalys) : 2 gélules par jour.

Sinon, on peut utiliser un autre complément alimentaire, la NAC (N-acétylcystéine), qui est le précurseur du glutathion, mais sa transformation se fait moins bien chez les sujets âgés.

La coenzyme Q10 (CoQ10)

C'est une molécule indispensable au fonctionnement des mitochondries, l'usine de fabrication de l'énergie au sein de nos cellules. Comme le glutathion, la CoQ10 joue un rôle dans de nombreuses situations pathologiques et c'est un des éléments importants dans notre vieillissement.

Des études de plus en plus nombreuses montrent son rôle sur le déclin cognitif et la maladie d'Alzheimer.

Ainsi, ce travail publié en 2011 qui montre que la supplémentation en CoQ10 réduit les plaques amyloïdes dans le cerveau et améliore le comportement dans un modèle animal de la maladie³⁰. Des études plus poussées chez l'homme sont nécessaires, mais supplémenter en CoQ10 les patients âgés qui se plaignent de leur mémoire peut toujours être bénéfique à plusieurs niveaux.

Il faut donner en moyenne 100 mg de CoQ10. Il serait probablement utile d'augmenter les doses, mais, comme le GSH, la CoQ10 est assez onéreux. J'utilise en particulier :

- Q10-oméga-3 200 mg (Therascience) : 1 capsule apporte 200 mg de Q10 et 490 mg d'oméga-3. C'est donc un produit bien adapté au sujet du jour ! Je donne 1 à 2 gélules par jour,

- QuantaCœur (PhytoQquant) : 3 gélules apportent 120 mg de Q10 associé à la L-carnitine et à l'aubépine. Ce produit est avant tout fait pour le cœur et je l'utilise chez les personnes qui ont les deux fragilités : cardiaque et neurologiques ;
- CoEnzyme Q10 100 mg (Oronalys) : de la pure CoQ10 à un prix correct : 1 à 2 gélules par jour ;
- CoEnzyme Q10 + R-Lipoic (Oronalys) qui associe 60 mg de Q10 et 40 mg d'acide lipoïque (voir ci-dessous) : 1 gélule matin et soir.

Dans tous les cas, vérifiez bien la teneur en CoQ10 du produit que vous prenez. Il faut un minimum de 80 mg par jour et plutôt entre 100 et 200 mg.

L'acide lipoïque

C'est un autre antioxydant particulier. Il est à la fois hydrosoluble et liposoluble, ce qui lui permet de compenser les déficits de vitamine E et de vitamine C. Son rôle sur la mitochondrie est complémentaire de la CoQ10 et joue un rôle important dans le métabolisme glucidique.

Ce sont les principales raisons qui font de l'acide lipoïque un complément alimentaire utile en neurologie. Ainsi, il améliore les neuropathies du diabétique. Il a donc une action de protection, voire de réparation des neurones. C'est pourquoi on commence à l'étudier et à l'utiliser dans le déclin cognitif et la maladie d'Alzheimer.

Une étude où 600 mg d'acide lipoïque étaient apportés à une cinquantaine de patients souffrant de la maladie d'Alzheimer a montré, au bout de quatre ans, que la maladie progressait plus lentement que chez les personnes non traitées³¹.

On monte parfois jusqu'à 1 200 mg d'acide lipoïque.

Pour ma part, si je prescris ce produit, je donnerai facilement 900 mg d'acide lipoïque par jour en première intention, mais ce sont des doses utilisées en cas de pathologie ou de vieillissement cognitif anormal. En prévention on n'a pas besoin de ces doses-là.

Il est obligatoire d'utiliser la forme « R » qu'on trouve sous forme d'acide R alpha lipoïque ou encore son sel de sodium : « sodium-R-alpha lipoïque ». De nombreux laboratoires proposent ce type de produits. J'utilise en particulier :

- R-Lipoic Acide Sodium Salt dosé à 240 mg (Oronalys) : 2 à 4 gélules par jour ;

29. Mandal P. K., "Brain glutathione levels, a novel biomarker for mild cognitive impairment and Alzheimer's disease", *Biol Psychiatry*, 2015 Nov 15;78(10):702-10; doi: 10.1016/j.biopsych.2015.04.005. Epub 2015 Apr 14.

30. Dumont M. *et al.*, "Coenzyme Q10 decreases amyloid pathology and improves behavior in a transgenic mouse model of Alzheimer's disease", *J Alzheimers Dis*, 2011;27(1): 211-23; doi: 10.3233/JAD-2011-110209.

31. Holmquist L. *et al.*, "Lipoic acid as a novel treatment for Alzheimer's disease and related dementia", *Pharmacol Ther*, Jan 2007, 113(1):154-64.

- Acide Lipoïque Gold (Therascience) dosé à 300 mg : 2 à 3 gélules par jour.

Malheureusement ces produits sont assez chers. Il ne faut donc pas les prendre n'importe comment et pour n'importe quoi. Demandez conseil à votre thérapeute.

La quercétine

Je l'ai citée plus haut avec d'autres flavonoïdes. C'est une molécule antioxydante aux multiples propriétés. On la trouve en particulier dans les oignons, mais on l'utilise souvent en gélule dès qu'il faut avoir une action plus puissante. Elle a des propriétés antivirales, antiallergiques et anticancéreuses, mais ce qui nous intéresse ici c'est que la supplémentation en quercétine améliore la mémoire et l'apprentissage de souris transgéniques utilisées comme modèle animal de la maladie d'Alzheimer³².

– Lécithine de soja naturelle : un produit idéal pour ralentir le vieillissement cérébral

Ce produit n'a pas toujours bonne réputation, car on l'assimile à la lécithine de soja souvent OGM utilisée comme émulsifiants dans de nombreux aliments industriels.

Mais la lécithine de soja naturelle de bonne qualité est un produit merveilleux pour le cerveau des seniors (et aussi des étudiants). Sachez d'abord que, bien qu'extraite du soja, elle ne contient aucune hormone et ne possède strictement aucune contre-indication à son utilisation.

La lécithine de soja est riche en deux molécules qui font partie des phospholipides (je les ai évoqués en parlant de l'huile de Krill) :

- **la phosphatidylcholine** est utile pour le cerveau, car elle favorise la synthèse d'acétylcholine (neurotransmetteur impliqué dans la mémoire), mais son action principale se situe au niveau du foie. Elle améliore son fonctionnement et peut ainsi participer à la régulation du cholestérol. Ce point n'est pas négligeable pour un senior qui doit protéger ses artères et en particulier celles du cerveau ;
- **la phosphatidylsérine** est plus spécifique que la précédente pour le cerveau et la mémoire. Elle s'intègre à la membrane des neurones et

favorise leur fonctionnement. Les études montrent un rôle supérieur à la phosphatidylcholine au niveau de la mémoire. Elles tendent à démontrer que la supplémentation de phosphatidylsérine (100 à 300 mg/j) améliore significativement les performances cognitives³³.

Par ailleurs, la lécithine apporte aussi d'autres nutriments, comme du phosphore et des vitamines A et E. C'est pour moi l'autre très bonne source naturelle de vitamine E.

Beaucoup de laboratoires vous proposeront de la lécithine en gélules ou en sachet. Ils sont tous insuffisants à mon sens, car **il faut consommer 1 à 2 cuillers à soupe de lécithine de soja par jour pour en retirer un bénéfice** (et je vous assure que ça marche !).

Je propose donc à mes patients d'acheter des **pots de lécithine de soja en magasin de diététique**. Elle se présente sous forme de petits granulés à mâcher. Commencer par 1 cuiller à soupe, le soir, avant le repas. Ce n'est pas mauvais, mais ça laisse un enduit gras dans la bouche qui va disparaître en mangeant.

Si vous aimez son goût, c'est formidable, car vous avez trouvé là un produit idéal pour ralentir le vieillissement cérébral.

Si vous n'aimez pas, alors vous pouvez vous rabattre sur des gélules titrées en phosphatidylsérine comme :

- Vitaserine PS 100 (Nutrixeal), qui apporte 100 mg par gélule de phosphatidylsérine ;
- Dopanergil (Copmed), un complexe intéressant pour le cerveau, mais qui n'apporte que 15 mg de phosphatidylsérine par gélule : 1 à 2 capsules par jour ;
- Phosphatidylsérine 100 mg (Vital+) : 100 mg par gélule de phosphatidylsérine.

Cependant, ces produits vous reviendront bien plus chers que la lécithine en granulés. Attention de toujours vérifier le titrage en phosphatidylsérine, et ne prenez pas des gélules de lécithine en poudre, car ce serait insuffisant.

La supériorité de la phosphatidylsérine ne doit pas toutefois faire oublier l'intérêt de la choline. Une étude de cohorte montre que l'apport en choline alimentaire est associé à l'incidence de la démence et de la maladie d'Alzheimer. Une faible consommation est associée à un risque accru par rapport à ceux ayant une consommation régulière³⁴.

32. <https://www.neurology.org/doi/abs/10.1212/WNL.0000000000201541>

33. Crook T. H., "Treatment of Age-Related Cognitive Decline: Effects of Phosphatidylserine in Anti-Aging Medical Therapeutics", Vol II, edited by R. M. Klatz, Health Quest Publications, Chicago, 1998:20-29. Crook T. H., Tinklenberg J., Yesavage J., Petrie W., Nunzi M. G., Massari D. C., "Effects of phosphatidylserine in age associated memory impairment", *Neurology*, 1991;41:644-649.

34. Yuan J., et al., "Is dietary choline intake related to dementia and Alzheimer's disease risk: results from the Framingham Heart Study", *Am J Clin Nutr*, 2022 Aug 02; doi: 10.1093/ajcn/nqac193. PMID: 35918258.

– Des vitamines B (à forte dose)

Si la vitamine E ne doit pas être prise à forte dose (c'est une vitamine liposoluble qui peut s'accumuler dans notre organisme), les vitamines B, elles, parce qu'elles sont hydrosolubles et facilement éliminées, peuvent, et parfois doivent, être utilisées à doses supranutritionnelles.

Voici ma façon d'agir. Si je veux donner des vitamines B à doses nutritionnelles pour corriger d'éventuelles carences, je vais utiliser des produits les plus naturels possibles, comme la levure de bière, le germe de blé moulu ou des recettes riches en céréales, comme la crème Budwig, qui est une bonne façon d'enrichir notre alimentation en vitamines B.

Il ne faut pas oublier les produits animaux, comme les abats et en particulier le foie.

Pour aller plus loin, je vais proposer assez souvent des compléments alimentaires spécifiques, comme le Vitamyl B (Therascience), qui contient déjà en moyenne 300% des apports quotidiens recommandés. C'est souvent suffisant pour corriger les carences et nourrir les neurones.

Mais face à un trouble de la mémoire avancé, en cas de plainte mnésique importante, voire de pathologie débutante, je peux prescrire de **plus fortes doses de vitamines B** et, dans ce cas, il est obligatoire d'utiliser des **vitamines de synthèse** et des produits présents uniquement en pharmacie. Malheureusement, beaucoup ont été supprimés et il n'existe plus que des produits de supplémentation spécifique, comme les principaux produits que j'utilise :

- Benerva, pour la vitamine B1 ;
- Nicobion, pour la vitamine B3 ;
- Spéciafoldine, spécialité à base de vitamine B9 ;
- Vitamine B12 Delagrangé en cas de carence en vitamine B12.

Une des principales études sur les fortes doses de vitamines B associait chaque jour 800 mg de B9, 500 µg de B12 et 20 mg de B6 pendant deux ans. Ce traitement a permis de ralentir l'atrophie cérébrale et la dégénérescence cérébrale tout en observant une amélioration du taux d'homocystéine impliqué dans la maladie d'Alzheimer³⁵.

Dans la maladie d'Alzheimer, on incrimine aussi un déficit en acétylcholine dont la synthèse est favorisée par la vitamine B1.



Ces doses de vitamines ne doivent pas se prendre sans contrôle médical.

Les dérivés de la B3

Il existe des dérivés de la vitamine B3 qui peuvent avoir un intérêt particulier pour la santé cérébrale.

Le mieux étudié est le nicotinamide riboside (NR), un analogue chimique de la vitamine B3 dont les avantages ont déjà été documentés dans le cancer, le diabète et en médecine régénérative. En 2022, une équipe du National Institute on Aging (NIA/NIH) a confirmé que ce complément alimentaire naturel peut pénétrer dans le cerveau³⁶. Le NR est rapidement converti en nicotinamide adénine dinucléotide (NAD+), un composé essentiel à la réparation cellulaire et à la réparation de l'ADN endommagé. On retrouve donc ici les bénéfices déjà documentés en médecine régénérative avec un effet « boost » sur les cellules souches. Des études restent à envisager pour démontrer que le NR pourrait être un traitement préventif du déclin cognitif et de la maladie d'Alzheimer, mais les premiers résultats sont encourageants. Et comme le nicotinamide riboside est utile dans la prévention du vieillissement en général, on commence à le proposer de façon régulière pour le déclin cognitif.

L'autre forme prometteuse de B3 est le nicotinamide mononucléotide (NMN) qui est aussi un précurseur du NAD. Son rôle dans la prévention du vieillissement est bien établi, mais peu d'études ont été réalisées à ce jour dans le déclin cognitif. Elle est plus onéreuse que la NR.

La vitamine B3 et surtout ces deux molécules particulières semblent des pistes très intéressantes pour la prise en charge d'un vieillissement prématuré.

35. Smith A. D., *et al.*, Homocysteine-lowering by B vitamins slows the rate of accelerated brain atrophy in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial", *PLoS One*, 2010 Sep 8;5(9) : e12244; doi: 10.1371/journal.pone.0012244.

36. "Oral nicotinamide riboside raises NAD+ and lowers biomarkers of neurodegenerative pathology in plasma extracellular vesicles enriched for neuronal origin", *Aging Cell*, Dec 2022; doi: 10.1111/acel.13754.

– Vitamine D : l'incontournable

Là encore, les études ne manquent pas pour montrer l'importance de la vitamine D sur le vieillissement cognitif et même sur la prévention de la maladie d'Alzheimer. La vitamine D, qui est tout autant une forme d'hormone qu'une vitamine, a de multiples rôles pour la santé dépassant largement son action sur l'os et la croissance. Elle est importante pour le système immunitaire et le système nerveux, et joue même un rôle dans le cancer.

C'est pourquoi il est tout aussi nécessaire de compléter les seniors que les enfants en vitamine D. Nous devrions tous faire un dosage sanguin de vitamine D chaque année afin d'équilibrer nos apports. Il faut avoir au minimum un taux de 30 ng/ml, mais idéalement supérieur à 50 ng/ml (attention, parfois les valeurs sont données en nmo/l).

Une étude de 2014 montre que les personnes qui ont un déficit en vitamine D ont un risque de **déclin cognitif augmenté de 29% à 36%** par rapport aux participants ayant un taux suffisant (> 30ng/ml)³⁷.

On en vient à parler de vitamine « miracle » et elle devrait être donnée systématiquement dans les cas de déclin cognitif pathologique. Une étude a été entreprise au CHU d'Angers, car « *on a constaté que les patients qui avaient des plaintes de mémoire ou des troubles de la mémoire, voire une maladie d'Alzheimer, avaient des taux de vitamine D dans le sang plus bas que des patients de même âge, mais sans trouble cognitif* », explique le Dr Cédric Annweiler, gériatre qui supervise ce travail.

Pour ma part, je prescris cette vitamine D à tous les patients chez qui je dépiste une carence dans les analyses et à tous ceux qui ont une pathologie nécessitant des doses plus élevées, comme le cancer ou le déficit cognitif avancé.

Pour cela, je donne au minimum 2 000 UI de vitamine D par jour, mais plus souvent 4 000 UI à 6 000 UI, car certains ont besoin de ces plus fortes doses pour équilibrer leurs taux sanguins. En pratique, je propose :

- soit une vitamine D vendue en pharmacie, en privilégiant le Zyma D qui ne contient pas d'excipients chimiques. En général, ZYMA D : 10 à 12 gouttes par jour (les prises quotidiennes paraissent préférables) ou parfois 80 gouttes tous les dimanches, ou encore 1 capsule d'Uvedose 50 000 UI, 1 dimanche sur 2 chez les personnes qui n'aiment pas les prises quotidiennes (mais jamais de plus fortes doses) ;

- soit une vitamine D naturelle, d'autant que nous avons maintenant à notre disposition des produits dosés à 1 000, 2 000 et même 3 000 UI par goutte : prendre 3 000 à 6 000 UI par jour en fonction des dosages sanguins.

Dans tous les cas, il est nécessaire de faire contrôler votre taux sanguin de vitamine D, dosage qui a été malheureusement déremboursé, on se demande bien pourquoi !?

– Iode : de lourdes conséquences si vous en manquez

L'iode est un élément minéral bien trop négligé. Il est utile pour le fonctionnement de la thyroïde, mais pas seulement puisqu'il a une action favorable sur l'immunité et même sur les mastoses, pour ne citer que ces deux exemples.

Cela dit, son action sur le fonctionnement de la thyroïde joue un rôle très général sur la santé, car l'équilibre en hormones thyroïdiennes impacte de nombreux organes et métabolisme.

Si j'en parle ici, c'est avant tout parce qu'il est démontré un lien direct entre iode et QI des enfants. Dans les régions où les carences en iode sont plus fréquentes, on observe un QI nettement inférieur chez les enfants et adolescents. Cela nous rappelle le « crétinisme des Alpes » qui était assez fréquent à la fin du XIX^e siècle et dont on a démontré qu'il était directement en lien avec une carence en iode.

Mais si les enfants (et donc les femmes enceintes) sont particulièrement impactés par la carence en iode, il ne faut pas croire que cela ne touche pas les seniors. D'abord, on connaît bien le déclin cognitif accéléré en cas d'hypothyroïdie. La première réaction du médecin est de donner des hormones thyroïdiennes de synthèse souvent sans faire un dosage de l'iode urinaire³⁸.

Or, la supplémentation hormonale n'est pas forcément suffisante pour corriger le déclin cognitif. La supplémentation en iode sera également importante, mais trop souvent oubliée.

Pourtant, les études statistiques montrent que 60 à 80% de la population française est carencée en iode. Cela est connu depuis des décennies et pourtant le dosage de l'iode urinaire (plus fiable que le dosage sanguin) n'est toujours pas réalisé par la plupart des médecins. Il faut dire qu'il n'est pas remboursé par la Sécurité sociale, ce qui est

37. Toffanello E. D., et al., "Vitamin D deficiency predicts cognitive decline in older men and women: The Pro.V.A. Study, *Neurology*, 2014 Nov 5.

38. <https://www.em-consulte.com/article/5776/l-alteration-cognitive-au-cours-de-l-hypothyroidie>

tout aussi scandaleux que le non-remboursement du dosage de la vitamine D !

La supplémentation en iode chez tous les seniors carencés paraît être absolument nécessaire au maintien d'une bonne fonction cognitive.

Mais il ne faut pas oublier que la fonction thyroïdienne et le métabolisme général n'ont pas besoin seulement d'iode. Puisqu'on sait que le ralentissement thyroïdien, fréquent après 65 ans, participe au déclin cognitif et psychique, une étude publiée en janvier 2024 dans *The American Journal of Clinical Nutrition* a examiné les effets à long terme de la prise régulière de multivitamines sur la fonction cognitive chez les personnes âgées. Pendant deux ans, les participants ont pris quotidiennement des multivitamines comprenant des vitamines C, B, D et E, de l'acide folique, du zinc, du fer, et quelques autres nutriments, dont le cacao. Les chercheurs ont évalué les capacités cognitives de chaque participant tout au long de l'expérience.

Les résultats sont très encourageants, montrant un effet bénéfique des multivitamines sur la mémoire épisodique (le souvenir d'événements vécus dans leur contexte) et la cognition globale par rapport au groupe prenant le placebo. Selon les chercheurs, la supplémentation quotidienne en vitamines aurait ralenti le vieillissement cognitif global de l'équivalent de deux ans par rapport au placebo³⁹.

À noter que le cacao aurait surtout un rôle sur la concentration à travers son effet « antistress » largement démontré. Ce sont avant tout les flavonoïdes du cacao qui seraient actifs, mais il contient bien d'autres molécules psychoactives, comme les vitamines B et surtout le magnésium⁴⁰.



– Pensez au magnésium pour vos neurones

Effectivement, il ne faudra pas oublier le magnésium quand on veut agir sur le vieillissement cognitif. Il est sûrement plus important pour le stress que pour la mémoire, mais le magnésium participe aussi au fonctionnement des neurones, et réduire la tension nerveuse est essentiel dans les troubles cognitifs.

On a montré récemment que le magnésium pouvait prévenir la neurodégénérescence⁴¹, dans une analyse qui révèle ainsi que :

- une consommation de plus de 550 mg de magnésium est associée à un âge cérébral d'environ un an plus jeune, à l'âge de 55 ans vs un apport normal en magnésium d'environ 350 mg par jour ;
- une augmentation de 41% de l'apport en magnésium permet une réduction du rétrécissement du cerveau lié à l'âge, ce qui est associé à une meilleure fonction cognitive et à un risque plus faible ou à une apparition plus tardive de la démence au cours du vieillissement.

De plus, on sait que la dépression du sujet âgé peut engendrer des troubles cognitifs, même si les moyens pour les distinguer d'un vieillissement normal restent complexes.

C'est pourquoi je donne très souvent du magnésium dans la prévention du vieillissement cognitif, en particulier chez les personnes stressées. Mes préférences vont vers le glycérophosphate de magnésium ou bien les magnésiums marins qui sont les plus naturels, même s'ils sont moins bien absorbés.

– Et aussi... les complexes spécifiques pour la mémoire

Cette liste des compléments alimentaires utiles pour notre cerveau n'est pas exhaustive. J'ai cité les principaux et ceux qui se donnent souvent de façon « isolée ».

Mais bien d'autres compléments peuvent avoir leur place dans la prise en charge de troubles de la mémoire.

39. Vyas *et al.*, "Effect of multivitamin-mineral supplementation versus placebo on cognitive function: results from the clinic subcohort of the COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study (COSMOS) randomized clinical trial and meta-analysis of 3 cognitive studies within COSMOS", *Am J Clin Nutr*, 2024 Mar;119(3):692-701; doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.12.011.

40. "Cocoa flavanols rescue stress-induced declines in endothelial function after a high-fat meal, but do not affect cerebral oxygenation during stress in young, healthy adults", *Food & Function*, 18 Nov 2024; doi: 10.1039/D4FO03834G.

41. "Dietary magnesium intake is related to larger brain volumes and lower white matter lesions with notable sex differences", *European Journal of Nutrition*, 10 March 2023; doi: 10.1007/s00394-023-03123-x.

C'est le cas :

- de la berbérine. Les études montrent une amélioration de la mémoire et des capacités d'apprentissage dans des études sur des animaux, tout en protégeant les neurones du stress oxydatif et de l'inflammation ;
- du fer, qui semble en particulier impactant dans la prévention de la maladie d'Alzheimer ;
- du zinc ;
- du PQQ ou pyrroloquinoline quinone, un antioxydant qui joue un rôle important sur la mitochondrie et le métabolisme énergétique, un peu comme la coenzyme Q10 ;
- de la citicoline, un intermédiaire pour la synthèse de la phosphatidylcholine ;
- des plantes que nous verrons dans un prochain chapitre, mais qui sont parfois considérées comme des compléments alimentaires, comme l'huperzia.

Souvent ces produits se trouvent dans des complexes destinés à nourrir les neurones et stimuler la mémoire.

Attention aux produits contenant trop d'ingrédients, car chacun se retrouve en quantité insuffisante. Je n'ai, pour ma part, jamais trouvé de produit parfait. C'est pourquoi je fais souvent des alternances ou des associations.

Une chose est sûre, je préfère des formules sans oméga-3, car ces derniers doivent être pris en quantité importante et donc de façon isolée. C'est également vrai pour le magnésium ou encore la vitamine D.

Voici quelques produits qui m'ont donné satisfaction. Je décris leur formule pour que vous puissiez comprendre leur intérêt :

- Memoforce Protect (Lescuyer) : il apporte de la citicoline et un extrait de sauge qui a montré son intérêt pour le déclin cognitif. S'y associent plusieurs vitamines et minéraux. Ce n'est pas un produit très puissant et on l'utilise plutôt en prévention et pas dans les cas complexes ;
- Mémoire (Therascience) : c'est aussi un complexe « de base » pour la prévention dans le déclin cognitif débutant. On y trouve la citicoline, du PQQ, du ginkgo et quelques vitamines et minéraux nécessaires aux neurones ;
- Neuro Royal (La Royale) est un produit plus complet, mais aussi plus cher. On y trouve de nombreux ingrédients présentés sous forme de stick, ce qui permet d'avoir une dose suffisante pour chacun, mais qui explique aussi son prix (153 euros pour 60 sachets).

Cela vous montre qu'il n'existe vraiment pas de produit idéal en « tout en un » pour la mémoire et qu'il est souvent nécessaire d'associer plusieurs compléments et d'y ajouter quelques plantes (voir plus bas). Cela nécessite donc l'analyse du cas de chaque personne par un thérapeute qui saura adapter au mieux les prescriptions personnalisées.

3/ Un peu d'exercice ! Comment entraîner et entretenir votre mémoire

Avant de parler de phytothérapie, je veux absolument évoquer en troisième position les notions d'exercices pour la mémoire.

Certains n'aiment pas cette comparaison, et pourtant je la trouve tout à fait adaptée : le cerveau est comme un muscle. Il a besoin d'entraînement régulier et de répétition.

La principale différence est que, pour un muscle donné, il y a souvent un ou deux exercices spécifiques et précis. Pour la mémoire, pour nos neurones, il va falloir multiplier des exercices très différents afin de stimuler et d'entraîner les différentes parties du cerveau impliquées dans la mémoire.

Cependant, il y a une vraie analogie avec les muscles : si vous arrêtez de vous entraîner, vous régresserez. Je sais, c'est assez frustrant, voire agaçant, mais si on arrête d'entraîner le cerveau, on va perdre des connexions. J'aime bien utiliser cet exemple que vous connaissez tous : même le meilleur pianiste du monde doit faire des gammes et s'entraîner régulièrement, sinon il va perdre en compétence.

En clair, si vous ne voulez pas que votre mémoire régresse, non seulement il faut bien nourrir vos neurones, mais il faut aussi les faire travailler régulièrement et de plusieurs façons.

– Le lien social est un puissant stimulant du cerveau

Pour moi (et pour beaucoup de spécialistes), la première cause de déclin cognitif est sans aucun doute la solitude, le renfermement sur soi, l'absence d'échanges avec autrui.

Rester socialement actif, voir régulièrement ses amis, ses voisins et les membres de sa famille préviendrait même la maladie d'Alzheimer. C'est ce qu'ont montré les chercheurs du centre médical de l'université Rush de Chicago. Ils ont pour cela évalué la solitude et la démence chez 823 personnes, âgées de 81 ans en moyenne, pendant plus de quatre ans.



Leur conclusion n'est pas une surprise : « *La solitude diminuerait les capacités sociales et affaiblirait le système neuronal qui serait moins apte à pallier les problèmes liés à l'âge, tels que la maladie d'Alzheimer.* »

Certains travaux vont même plus loin en montrant que la taille de certaines régions du cerveau est corrélée avec l'intensité des relations sociales⁴². Vous savez ce qu'il vous reste à faire si vous voulez éviter que votre cortex s'atrophie !

Que ce soit pour vous ou pour votre entourage, pensez à entretenir les liens sociaux. Les activités solitaires, aussi bonnes soient-elles (mots croisés, bricolage...) ne stimulent pas assez l'ensemble de nos neurones et ne peuvent pas suffire à prévenir le vieillissement du cerveau.

— Attention à vos oreilles !

Parler du lien social m'amène à évoquer un point absolument essentiel pour le vieillissement cérébral : l'audition !

De très nombreuses études ont montré un lien entre la baisse de l'audition et le déclin cognitif. Et inversement, un appareillage plus précoce peut réellement prévenir ce déclin et même réduire les risques de démence.

Ça a été parfaitement rappelé par le Pr Fraysse, un des grands spécialistes français de l'audition lors du congrès « Fragilité du sujet âgé 2024 » :

- la perte auditive est un facteur de risque modifiable majeur du déclin cognitif. Modifiable veut dire « soignable » ;
- les mécanismes sont multifactoriels, mais passent par une moindre stimulation du cortex auditif (même mécanisme que les personnes qui n'ont pas de lien social), voire une altération de l'humeur (le stress est un grand pourvoyeur de déclin cognitif) ;
- le port d'une prothèse auditive, voire la pose d'un implant cochléaire, de façon précoce, peut modifier de façon importante le risque de déclin cognitif.

Agir, réfléchir et créer

Pour entretenir son cerveau, on évoque souvent les mots croisés, mais faire toujours la même chose n'est pas suffisant. On peut varier les plaisirs avec des sudokus ou autres jeux cérébraux, ou encore apprendre des poésies. Apprendre de nouvelles choses peut être essentiel pour notre cerveau : découvrir un nouveau sport, se remettre à la musique ou suivre des cours d'anglais sont des exemples qui peuvent vraiment aider votre cerveau.

Tout ça est efficace, mais je suggère toujours à mes patients d'aller plus loin. Il est important d'utiliser son cerveau pour « créer », imaginer, réaliser. C'est particulièrement vrai chez les retraités qui sont souvent actifs physiquement (jardinage, bricolage, randonnées), mais se servent de moins en moins de leur cerveau.

Demandez-vous, par exemple, depuis quand vous n'avez pas rédigé un courrier.

C'est pourquoi des activités créatrices, comme la peinture, la sculpture ou l'informatique sont aussi utiles pour entretenir son cerveau. Surfer sur Internet peut être utile pour nos neurones (contrairement aux jeux électroniques débilissants et au visionnage de vidéos absurdes). Surfer veut dire

chercher et comprendre les informations qu'on lit. Une étude récente montre que les seniors qui surfent entre une et deux heures par jour sur le Net ont un risque de démence plus bas que ceux qui ne le font jamais⁴³. Par contre, les personnes qui restaient plus longtemps sur leur ordinateur (plus de trois heures par jour) retrouvaient un risque de démence plus important. Ce qui prouve que le cerveau a besoin d'être stimulé de multiples façons !

La pire des choses pour votre cerveau est de faire toujours la même chose, tous les jours. Avoir une routine de vie et ne pas en sortir.

Il est indispensable de sortir de son petit confort et de se confronter à des problèmes et des nouveautés.

Mais au bout du compte, le plus important est peut-être de s'investir dans des actions, des activités associatives ou d'autres structures qui peuvent vous plaire. Non seulement on va y être confrontés à des problèmes qu'il faudra résoudre, mais, en plus, on va rencontrer d'autres personnes qui vont elles-mêmes stimuler toutes nos fonctions cérébrales.



42. Il existerait un lien entre la taille du réseau social et la structure du cerveau : INSERM, communiqué de presse, 2 mai 2022.

43. Cho G., Betensky R. A., Chang V. W., "Internet usage and the prospective risk of dementia: A population-based cohort study", *J Am Geriatr Soc.*, 2023 Aug;71(8) : 2419-2429; doi: 10.1111/jgs.18394.

Cette intervention du Pr Fraysse lors de ce congrès incite à repenser la perte auditive non plus comme une simple dysfonction sensorielle, mais comme un facteur de risque de la santé plus globale, notamment cognitive et mentale.

Cela confirme une étude de 2023 qui montre que les personnes souffrant de perte auditive et qui n'utilisent pas d'aides présentent un risque de démence accru de 42% par rapport à celles utilisant des appareils auditifs⁴⁴.

À noter que la perte de vision est aussi une cause de déclin cognitif⁴⁵. Mais la baisse de la vision est souvent traitée plus précocement et est une cause moins fréquente de démence. Il faudra quand même y penser dans les décisions d'opérer un glaucome plus ou moins précocement ou encore chez les personnes chez qui il n'est pas possible de corriger la vision correctement. Un de mes patients, pourtant d'un QI assez élevé au départ, a malheureusement fait une forme de maladie d'Alzheimer dont une explication pourrait être une maladie ophtalmique qui lui a fait perdre sa capacité à lire et ses contacts sociaux.

— Bougez pour faire « marcher » votre cerveau

S'il faut entraîner son cerveau, il ne faut pas oublier le reste du corps. Une étude de 2022 l'a parfaitement montré⁴⁶ : il existe clairement une association entre la masse musculaire et l'évolution cognitive chez les personnes de plus de 65 ans, qui étaient la cible de l'étude. En clair, en entretenant votre corps, vous entretenez votre cerveau. Plusieurs raisons à cela : l'activité va augmenter l'oxygénation cérébrale, mais aussi lutter contre les maladies cardio-vasculaires qui favorisent le vieillissement cérébral. En même temps, le cerveau est stimulé par l'activité physique et c'est donc pour lui un entraînement supplémentaire. Et c'est vrai à tout âge !

On a même fait un parallèle entre masse musculaire et déclin cognitif lors de cette étude. Sur les trois années de suivi, les sujets qui avaient une

masse musculaire initialement faible et ne pratiquaient aucune activité physique significative étaient également ceux qui avaient le déclin cognitif le plus rapide à la fois pour les fonctions exécutives et la vitesse psychomotrice.

Une méta-analyse un peu plus ancienne, publiée en juin 2014 par le Pr Debra Anderson dans la revue *Maturitas*, montrait qu'on retrouve systématiquement un bénéfice cognitif significatif associé à la pratique d'une activité physique modérée à intense.

Dans les 21 études répertoriées, on prouve que l'activité physique est associée à une diminution significative du déclin cognitif et confirme également les autres intérêts santé de la lutte contre la sédentarité chez les seniors.

De la même façon, dans une autre étude, on montre que l'expression verbale et la mémorisation sont significativement meilleures chez les femmes actives⁴⁷.

Tous ces travaux montrent évidemment que l'idéal est de commencer le sport jeune et que ce sport est bénéfique pour les capacités intellectuelles des étudiants, mais le fait de se mettre tardivement à un sport apporte également un bénéfice cognitif.

— Quand vous dormez, votre cerveau se répare

Le cerveau se répare la nuit. La qualité du sommeil va donc influencer la qualité de la mémoire et le déclin cognitif. Comme pour l'activité physique, les études sont nombreuses à démontrer cette relation⁴⁸. Pour moi, toute prise en charge de la mémoire nécessite de s'intéresser au sommeil, mais sans somnifères chimiques, bien entendu !

En s'activant durant le sommeil, l'hippocampe consolide les informations afin de les retenir. Le sommeil permet aussi la structuration, le tri des informations et des apprentissages reçus dans la journée. Un manque de sommeil entraîne une baisse de la concentration et des capacités cognitives.

44. "Association between hearing aid use and all-cause and cause-specific dementia: an analysis of the UK Biobank cohort", *The Lancet Public Health*, April 13 2023; doi: 10.1016/S2468-2667(23)00048-8. - "Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission", *The Lancet*, July 2020; doi: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6.

45. *JAMA Ophthalmology*, August 17 2017, et *Frontiers in Neurology*, 2016; 7: 55.

46. Tessier A. J., Wing S. S., Rahme E., et al., "Association of Low Muscle Mass With Cognitive Function During a 3-Year Follow-up Among Adults Aged 65 to 86 Years in the Canadian Longitudinal Study on Aging", *JAMA Network Open*, 2022 Jul 1;5(7):e2219926; doi: 10.1001/jamanetworkopen.2022.19926. PMID: 35796211; PMCID: PMC9250053.

47. Aichberger M. C., et coll., 2010.

48. Géraldine Rauchs (Unité INSERM U923, Caen), et Fabienne Collette et Pierre Maquet de l'université de Liège. Professeur Robert Jaffard, professeur émérite à l'université Bordeaux I, chercheur au CNRS, neurobiologiste, spécialisé dans l'étude de la mémoire, membre du conseil scientifique de l'Observatoire B2V des Mémoires.

On a également étudié l'impact de la sieste sur la mémoire avec les mêmes conclusions. Il existe un lien direct entre la sieste et l'augmentation des performances cognitives et psychomotrices des seniors. Elle permettrait d'avoir une meilleure mémoire et de consolider les apprentissages. Les personnes sont ainsi plus dynamiques et créatives l'après-midi comparées à celles qui ne pratiquent pas la sieste⁴⁹.

Les siestes courtes (dix à quinze minutes) seraient plus efficaces que des siestes longues (plus d'une demi-heure)⁵⁰.

Cela paraît être le cas même dans la prévention ou l'évolution de la maladie d'Alzheimer. C'est ce qu'ont indiqué les spécialistes lors d'un congrès en 2017 où il a également été montré un lien entre apnées du sommeil et déclin cognitif, et même l'apparition de démences⁵¹.

La priorité est donc de trouver des solutions non médicamenteuses pour améliorer son sommeil. Méditation et relaxation sont des pistes essentielles, mais il existe d'autres approches, comme la sophrologie, voire la digipuncture.

Ensuite, on pourra utiliser des thérapeutiques naturelles, comme la phyto-aromathérapie ou l'homéopathie. Parmi les produits les plus utilisés, je citerai :

- la passiflore, la mélisse et l'escholtzia, ou encore le houblon chez la femme ménopausée ayant des bouffées de chaleur ;
- l'huile essentielle d'oranger amer (petit grain bigarade) ;
- la mélatonine, qui est utile exclusivement pour ceux qui ont du mal à s'endormir ;
- et pourquoi pas le CBD, qui réussit très bien chez certaines personnes ?

Mais il existe bien d'autres pistes.

Par contre, évitez au maximum les somnifères et antidépresseurs, car il est largement prouvé qu'ils accélèrent le vieillissement cognitif^{52,53}.

C'est particulièrement vrai pour les médicaments qui ont un effet anticholinergique⁵⁴. C'est vrai de



L'activité physique permet aussi de lutter contre le déclin cognitif.

certain antidépresseurs, comme le citalopram et la fluoxétine ou des somnifères, comme l'atarax, mais d'autres médicaments plus anodins ou d'indications très différentes sont aussi des anticholinergiques. Demandez à votre médecin ou votre pharmacien.

D'où l'importance de limiter les médicaments chimiques chez les seniors.

4/ Plantes : elles ont aussi un rôle à jouer

Dans ce chapitre, je ne pourrai pas détailler les plantes à envisager pour remplacer les somnifères et les antidépresseurs et les autres solutions naturelles pour agir sur les émotions, car cela demanderait un dossier complet. Je vais me limiter aux plantes utiles pour agir sur le vieillissement cognitif et les troubles de la mémoire.

La phytothérapie ne va pas nourrir le cerveau, mais l'aider à fonctionner, l'oxygéner et stimuler son développement.

Trois plantes sont principalement utilisées dans les troubles de la mémoire.

— Le ginkgo biloba

Le ginkgo biloba est une des plantes les plus antioxydantes, mais c'est surtout la plante de la microcirculation. Son action est reconnue pour améliorer la circulation cérébrale et donc ralentir le vieillissement cognitif⁵⁵. Surtout que, par son

49. Pandi-Perumal S. R., *et al.*, "Principles and Practice of Geriatric Sleep Medicine", Cambridge University Press, 2009-11-26, 470 p.

50. Brooks A., Lack L., "A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: which nap duration is most recuperative?", *Sleep*, 2006 Jun 1;29(6):831-40.

51. Alzheimer's Association International Conference, 16-20 juillet 2017, Londres, Royaume-Uni.

52. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9976038/>

53. Ramos-Cejudo J., Corrigan J. K., Zheng C., *et al.*, "Antidepressant exposure and long-term dementia risk in a nationwide retrospective study on US veterans with midlife major depressive disorder", *Alzheimers Dement*, 2024 Jun;20(6):4106-4114; doi: 10.1002/alz.13853. Epub 2024 May 8.

54. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5029278/>

55. Niederhofer H., "Ginkgo biloba treating patients with attention-deficit disorder", *Phytother Res*, 2010.



Le ginseng fait partie de la famille des plantes adaptogènes.

action antioxydante, elle lutte aussi contre la dégénérescence fibreuse. **L'OMS a reconnu son intérêt pour les troubles de la mémoire.**

Pour être suffisamment efficace, choisissez des extraits secs titrés en ginkgoflavonoïdes (20 à 25%) et en terpènes lactones (6%). Ce type de produit se prend à raison de 2 gélules matin et soir, 5 jours sur 7. Il faut parfois augmenter les doses et c'est souvent l'écueil de la phytothérapie : il faut savoir prendre les bonnes doses de plantes et on a trop souvent tendance à prendre des doses insuffisantes.

— Le *Bacopa monnieri*

Le *Bacopa monnieri*, appelé aussi « brahmi », est moins connu, car il appartient à la tradition indienne (d'Inde) où il est utilisé depuis 3 000 ans pour son action sur le cerveau et la mémoire. Des travaux modernes ont prouvé son **efficacité aussi bien pour les jeunes qui préparent des examens que pour les personnes âgées qui présentent un déficit cognitif**^{56,57,58}.

C'est un traitement très prometteur et totalement complémentaire du ginkgo. C'est pourquoi je les associe souvent. **Choisissez idéalement des extraits titrés en bacosides** et si possible d'origine biologique. Il faut prendre au moins 500 mg d'extrait titré par jour.

— Le ginseng

Cette racine est surtout connue pour son effet aphrodisiaque et, pourtant, cette propriété est vraiment secondaire au regard de son action de stimulation physique, mais surtout intellectuelle.

Le ginseng fait partie des plantes adaptogènes. Elle stimule l'activité cérébrale, mais aussi la synthèse de GABA, d'acétylcholine et de dopamine des neuromédiateurs essentiels pour le fonctionnement du cerveau, pour l'équilibre émotionnel et la concentration. L'acétylcholine est particulièrement impliquée dans les mécanismes de mémorisation⁵⁹.

Choisissez exclusivement des produits titrés en ginsénosides, car ces molécules ont un rôle direct sur le fonctionnement de notre système nerveux central et en particulier sur l'hippocampe.

On pense souvent que le ginseng peut énerver les personnes sensibles, mais il a été prouvé qu'il pouvait au contraire calmer des enfants hyperactifs tout en améliorant leur concentration⁶⁰.

On se méfiera malgré tout chez les personnes hyper-réactives de possibles palpitations ou insomnies.

On prendra 1 à 4 gélules par jour suivant les concentrations en principes actifs afin d'assurer un apport de 50 à 100 mg de ginsénosides quotidien, plutôt le matin et le midi pour ne pas risquer de gêner le sommeil.

Cette plante est également synergique des deux premières.

— *Hericium erinaceus* : un champignon neurostimulant

L'*Hericium* ou hydne hérisson est un champignon et fait donc partie de la mycothérapie, mais on classe souvent ces produits dans la phytothérapie.

Ce champignon est à la fois neurostimulant et neuroprotecteur. Surtout, il va stimuler le NGF (Nerve Growth Factor) qui est une molécule favorisant la croissance des neurones⁶¹. À ce titre, il est utilisé aussi bien pour le système nerveux central

56. Roodenrys S., Booth D., *et al.*, "Chronic effects of Brahmi (*Bacopa monnieri*) on human memory", *Neuropsychopharmacology*, 2002 Aug;27(2):279-81. PMID 12093601

57. Morgan A., Stevens J., "Does *Bacopa monnieri* improve memory performance in older persons? Results of a randomized, placebo-controlled, double-blind trial", *J Altern Complement Med*, 2010.

58. Pase M. P., Kean J., Sarris J., *et al.*, "The cognitive-enhancing effects of *Bacopa monnieri*: a systematic review of randomized, controlled human clinical trials", *J Altern Complement Med*, 2012.

59. Kim J., Shim J., *et al.*, "Rg3-enriched ginseng extract ameliorates scopolamine-induced learning deficits in mice", *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2016.

60. Lee H., Park W. S., Lim M. H., "Clinical Effects of Korean Red Ginseng on Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Children: An Observational Study", *J Ginseng Res*, 2011.

61. Kolotushkina E. V., Moldavan M. G., Voronin K. Y., Skibo G. G., "The influence of *Hericium erinaceus* extract on myelination process in vitro", *Fiziol Zh*, 2003;49(1) : 38-45.

que pour le système nerveux périphérique. Il aurait une petite action sur certains acouphènes.

C'est une **piste très intéressante pour lutter contre la dégénérescence du système nerveux**. Il est proposé depuis plus de quinze ans dans les démences mixtes et la maladie d'Alzheimer⁶². Plusieurs études récentes sont venues confirmer ses propriétés. Une étude pilote de 2020 portant sur 41 participants a démontré que ceux qui ont reçu des gélules contenant des ingrédients actifs de l'hydne hérisson pendant 49 semaines avaient un état mental cognitif et des scores d'activités dans la vie quotidienne plus élevés que ceux prenant le placebo⁶³.

Une étude de 2023 publiée dans le Journal of Neurochemistry démontre qu'un ingrédient actif présent dans l'hydne hérisson peut améliorer les performances cognitives et la mémoire⁶⁴. « Avec la microscopie à super-résolution, nous avons constaté que l'extrait de champignon et ses composants actifs augmentent largement la taille des cônes de croissance, qui sont particulièrement importants pour que les cellules cérébrales puissent sentir leur environnement et établir de nouvelles connexions avec d'autres neurones dans le cerveau », a rapporté le Pr Frédéric Meunier, du Queensland Brain Institute.

Pour ma part, je l'utilise souvent dès que je suis face à une pathologie cognitive avancée. Évidemment, plus on intervient tard et moins l'Hericum sera utile. Trois spécialités ont ma préférence :

- Hericum (Mycovital) : 3 à 4 gélules par jour (<https://www.mycovital.de/fr/>) ;
- Hericum erinaceus bio (Fungi-Natura) : 2 à 4 gélules par jour (<https://fungi-natura.fr/>) ;
- Hydne hérisson (La Royale) : 2 gélules matin et soir avant le repas.

— Homéopathie : privilégiez l'organothérapie

Les traitements homéopathiques classiques ont peu d'effet sur la mémoire. Il existe des remèdes de ralentissement intellectuel comme PLUMBUM, BARYTA CARB ou encore RANA BUFO⁶⁵. Quand ces remèdes sont bien choisis, ils peuvent agir sur le déclin cognitif et les troubles intellectuels.

En dehors de ces remèdes de fond qui devront être prescrits par un homéopathe chevronné, on peut

utiliser **l'organothérapie**, car elle a une place intéressante dans le déclin cognitif.

En priorité, on utilisera une basse dilution du cortex cérébral. On prescrit ainsi CORTEX CEREBRAL 4CH : 3 granules 1 à 2 fois par jour. J'ai vu de bons résultats chez l'enfant présentant des retards intellectuels. Chez les seniors, c'est plus difficile à juger, d'autant plus que je n'utilise jamais ce produit seul.

On peut également utiliser CERVEAU TOTAL 4CH dans le vieillissement cérébral, qui serait supérieur dans la mémoire alors que CORTEX CEREBRAL serait plus actif sur le raisonnement et les capacités d'analyse.

Pour stimuler le système nerveux central, je privilégie la phyto, voire l'*Hericum*, mais l'organothérapie a l'avantage d'être très abordable et donc plus facile à utiliser chez les personnes qui ont des moyens limités.

L'organothérapie homéopathique peut être également très utile pour **agir sur le facteur émotionnel et les angoisses**. On utilise en particulier :

- AXE CORTICO-HYPOTHALAMIQUE 7CH et PLEXUS SOLAIRE 7CH chez les personnes spasmodiques et nerveuses ;
- dans l'anxiété pure, on proposera ZONE LIMBIQUE 5CH qui aide à se passer d'anxiolytiques ;
- DIENCEPHALE 4CH sera plutôt utilisé pour les états dépressifs.

5/ L'hygiène de vie est la priorité

Nous avons passé en revue les quatre principales pistes pour protéger et entretenir sa mémoire : l'alimentation et les compléments alimentaires pour bien nourrir les neurones, les exercices pour entretenir les connexions entre ces neurones et la phytothérapie au sens large pour aider et stimuler tout ce système complexe.

Mais comme toujours, en dehors de l'alimentation, tout part d'une bonne hygiène de vie qui évite un certain nombre de toxiques potentiellement néfastes pour notre cerveau.

L'hygiène de vie, c'est avant tout avoir une vision globale de la prévention et de l'entretien de ses neurones. Il n'y a aucune pilule miracle. On doit agir sur tous les facteurs en même temps.

62. Kawagishi H., Zhuang C., "Compounds for dementia from Hericum erinaceum", *Drugs of the Future*, 2008, 33(2): 149.

63. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 2020.

64. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jnc.15767>.

65. Ils correspondent à des terrains bien particuliers, et pour les utiliser il est indispensable de consulter un médecin homéopathe.

On a fait passer un questionnaire à des Américains entre 18 et 99 ans portant sur leur hygiène de vie⁶⁶ :

- Fumez-vous ?
- Avez-vous mangé sainement hier ?
- Au cours des sept derniers jours, combien de fois avez-vous mangé au moins cinq fruits et légumes ?
- Au cours des sept derniers jours, combien de fois avez-vous fait au moins 30 minutes d'exercice ?

Vous ne serez pas surpris des résultats : par rapport à ceux qui n'avaient aucun de ces cinq comportements considérés comme sains, ceux qui en annonçaient un seul présentaient un risque réduit de 21% de se plaindre de problèmes de mémoire. Ce pourcentage atteignait 45% chez ceux qui avaient deux de ces habitudes saines, 75% pour trois et 111% au-delà ! **Donc, deux fois moins de risque de déclin cognitif précoce pour ceux qui agissent sur de simples critères d'hygiène de vie de base sans même chercher à faire des choses compliquées.**

— Réduire ou éviter le tabac

Le tabac est sans aucun doute une des principales causes évitables du déclin cognitif. De nombreuses études ont pu le prouver et une des plus récentes conclue : **TABAGISME - Il conduit inmanquablement au déclin cognitif⁶⁷.**

Le tabac est un facteur de risque cardio-vasculaire majeur qui entraîne une mauvaise vascularisation et donc une mauvaise oxygénation des neurones. Mais ce n'est pas la seule raison qui en fait une cause majeure de déclin cognitif.



Le tabac est l'une des premières causes du déclin cognitif.

En effet, le tabac est aussi une source d'intoxication par différents métaux lourds et en particulier le cadmium qui a, lui aussi, montré son rôle dans le déclin cognitif.

Le cadmium est un métal lourd présent à diverses concentrations dans l'air, l'eau, les aliments et le sol. Ce métal hautement toxique pénètre dans l'organisme principalement par le tabagisme, la respiration d'air pollué et la nourriture. Il est principalement libéré dans l'environnement par les activités industrielles et agricoles.

L'étude citée en référence⁶⁸ est menée auprès de 2 172 participants âgés en moyenne de 64 ans et ne présentant, à l'inclusion, aucun trouble cognitif, aucun problème de réflexion ou de mémoire.

Les niveaux de cadmium dans l'urine ont été mesurés à l'inclusion, puis les participants ont passé des tests cognitifs chaque année, pendant dix ans en moyenne. Ce suivi révèle que les participants blancs présentant des niveaux élevés de cadmium sont plus susceptibles de développer des troubles cognitifs, mais ce n'est pas le cas chez les participants noirs de cette étude. Cette différence peut être expliquée par un biais : les participants blancs avaient un tabagisme plus important et surtout plus ancien que les participants noirs.

Cela prouve que les deux facteurs – tabagisme + intoxication au cadmium – sont liés et surtout créent une synergie pour favoriser le déclin cognitif.

— Les intoxications aux métaux lourds

Le cadmium n'est pas le seul métal qui a montré un rôle dans les troubles de la mémoire. Les intoxications par le plomb, le mercure, mais surtout l'aluminium peuvent avoir un impact important sur le déclin cognitif.

On peut dépister ces intoxications aux métaux lourds en utilisant en particulier des tests de provocation grâce à un chélateur chimique (souvent le DMSA) en recherchant dans les urines un excès de métaux entraînés par ce chélateur. Le laboratoire le plus connu pour réaliser ces tests se trouve en Allemagne et s'appelle Microtrace.

Les dosages sanguins et le dosage dans les cheveux sont moins fiables, sauf peut-être pour le plomb.

66. Small G. W., Siddarth P., et al., "Healthy behavior and memory self-reports in young, middle-aged, and older adults", *Int Psychogeriatr*, 2013 Jun;25(6):981-9.

67. "Healthy lifestyle and cognitive decline in middle-aged and older adults residing in 14 European countries", *Nature Communications*, 5 July 2024; doi: 10.1038/s41467-024-49262-5.67. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jnc.15767>.

68. "Heavy metal cadmium may be tied to memory issues for some", *Neurology*, 4 Sept 2024 (In Press) via AAAS 5 Sept, 2024.

Si un patient me consulte pour des troubles de la mémoire importants ou s'il veut connaître son niveau d'intoxication, je peux être amené à lui faire réaliser ce test. S'il revient positif, on peut envisager une chélation, soit avec des plantes (surtout des algues) ou parfois avec des chélateurs chimiques, les seuls capables d'aller récupérer des métaux lourds dans les neurones. Cette approche ne peut être faite que sous le contrôle d'un thérapeute ayant l'expérience de ces chélations. Certains proposent même des chélations avec des produits intraveineux, mais c'est de plus en plus rare.

Évidemment, l'idéal serait de ne jamais avoir besoin de recourir à ces chélations et il est donc indispensable d'éviter toutes les sources d'intoxications. On pourra en particulier :

- éviter d'utiliser l'aluminium dans la cuisine ;
- se méfier des vaccins riches en aluminium ;
- éviter les amalgames dentaires métalliques ;
- assainir son logement (attention aux peintures, aux vieux tuyaux en plomb...).

Et il y a bien d'autres pistes. La prise en charge des intoxications aux métaux lourds étant complexe, je ne la détaille pas plus, car il faut s'adresser à un thérapeute qui en a l'expérience.

– Lutte contre les ondes

Pour une personne électrosensible, la présence d'ondes dans son environnement va entraîner beaucoup de troubles neurologiques. Ça commence souvent par des insomnies et des céphalées, mais ça se poursuit par des symptômes de confusion, puis des troubles de la mémoire.

On ne sait pas si les ondes augmentent réellement le vieillissement du cerveau, mais il est certain qu'elles perturbent grandement son fonctionnement.

On peut se faire aider par des spécialistes pour rechercher et évaluer les différentes pollutions électromagnétiques de notre environnement quotidien.

On peut aussi commencer par des règles de bons sens :

- ne pas garder son téléphone sur soi ;
- ne jamais le garder dans la chambre pendant la nuit ou alors le mettre en mode avion ;
- réduire le temps de communication et toujours utiliser une oreillette filaire ;



Des études montrent les effets positifs de la méditation contre le déclin cognitif.

- éteindre le Wifi la nuit ou, mieux, utiliser des câbles Ethernet si on le peut.

Vous pourrez trouver beaucoup d'informations sur le sujet sur le site de l'Association Santé Environnement France (ASEF) qui est très active pour nous informer et nous défendre dans ce domaine⁶⁹.

– La méditation (contre les idées parasites)

Parmi les démarches utiles pour la mémoire, n'oubliez pas la méditation et la relaxation, et, si vous êtes stressé, une prise en charge comportementale pour éloigner les idées parasites et les « prises de tête » pour rien.

On pourrait écrire un livre entier sur les approches de relaxation à envisager pour « soigner » son cerveau. Je citerai surtout la méditation, car de nombreuses études ont prouvé son efficacité contre le déclin cognitif.

Dans une étude de 2018, les auteurs montrent que le groupe qui a pratiqué des exercices de méditation pendant huit semaines améliore de 10% ses capacités cognitives, mais aussi des exercices de précision qui montrent que c'est la totalité du cerveau qui bénéficie de cette approche⁷⁰.

Évidemment, la méditation et la relaxation vont aussi participer à la gestion du stress, avec une double efficacité sur la mémoire.

Mais il y a plein d'autres choses à faire pour entretenir ses neurones.

69. <http://www.asef-asso.fr/67>. "Heavy metal cadmium may be tied to memory issues for some", *Neurology*, 4 Sept 2024 (In Press) via AAAS 5 Sept, 2024.

70. "Mindful breath awareness meditation facilitates efficiency gains in brain networks" - <https://www.nature.com/articles/s41598-018-32046-5>

Une étude pour conclure

En guise de conclusion de ce dossier, je voudrais vous présenter une étude qui résume bien mes propos : la prévention du déclin cognitif et la prise en charge des troubles de la mémoire. Dans cette étude, on démontre que six comportements associés peuvent ralentir le déclin cognitif⁷¹. Après ajustement des facteurs de santé et socio-économiques, les chercheurs ont constaté que les modes de vie « favorables » étaient associés à un déclin de la mémoire plus lent que la moyenne sur une décennie.

Sans surprise, c'est le régime alimentaire sain qui est le facteur avec l'impact positif le plus important. Vous comprenez pourquoi c'est celui que j'ai cité en premier. Ici on ne parle pas de compléments alimentaires, mais, si vous avez bien lu ma prose, vous avez compris qu'ils sont totalement complémentaires d'une alimentation adaptée au vieillissement de nos neurones.

Ensuite, c'est l'exercice de la mémoire, les activités de stimulation cognitive et l'exercice physique qui sont les plus impactants.

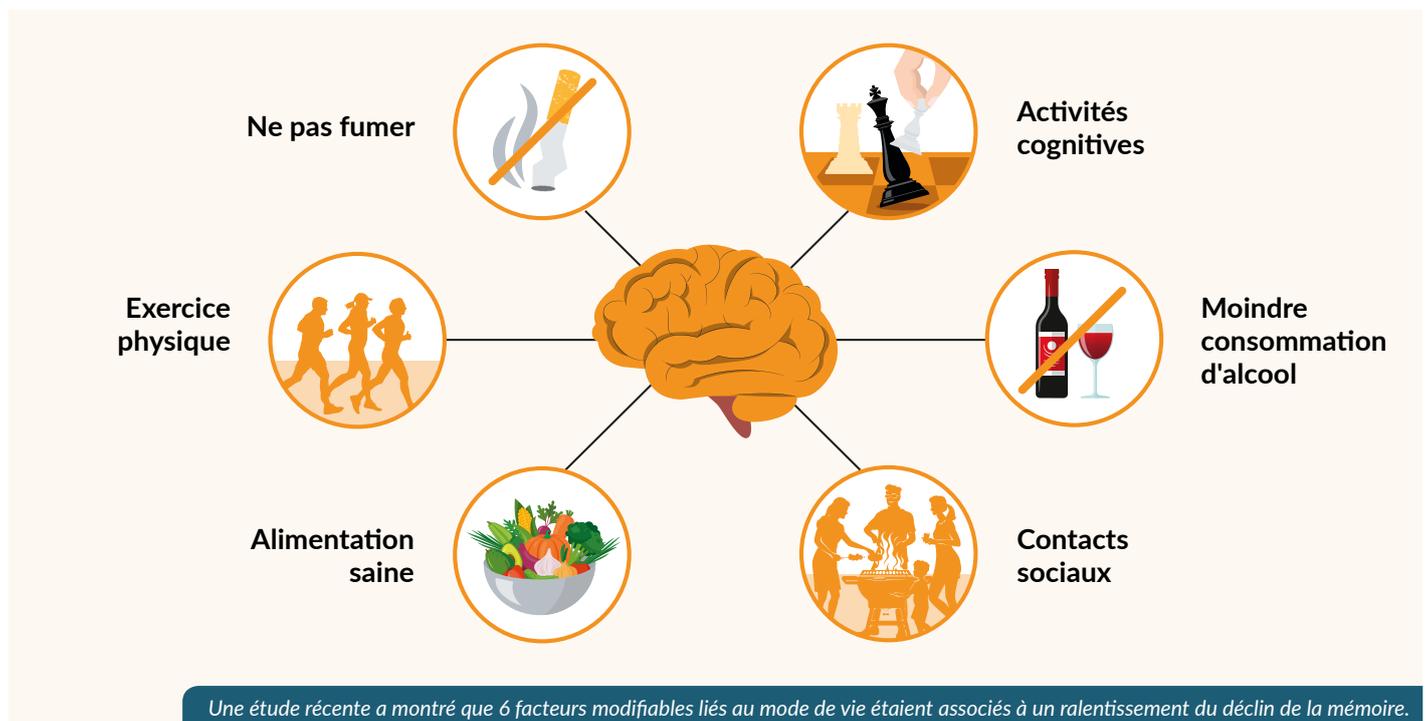
Les 30 000 participants avaient un âge moyen de 72,2 ans et une fonction cognitive normale au départ.

Par rapport au groupe avec un mode de vie « défavorable », le déclin de la mémoire par année d'âge supplémentaire était plus lent dans les groupes au mode de vie « favorable ».

Les participants ayant un mode de vie favorable ou moyen étaient respectivement 90% et 30% moins susceptibles de développer une démence ou un déclin cognitif léger comparativement à ceux qui présentaient un mode de vie défavorable.

Voici résumés sur un schéma les critères qui ont été pris en compte dans ce mode de vie sain et favorable. Évidemment, ceux qui cochaient toutes les cases étaient bien plus protégés du déclin cognitif que ceux qui n'avaient qu'une partie de ces bonnes habitudes.

Alors, à vous d'agir pour votre avenir !



71. Jia J., Zhao T., Liu Z., *et al.*, « Association between healthy lifestyle and memory decline in older adults: 10 year, population based, prospective cohort study », *BMJ*, 25 Jan 2023 ;380 : e072691; doi: 10.1136/bmj-2022-072691. PMID: 36696990; PMCID: PMC9872850.

HUILES INDUSTRIELLES : UN RISQUE DE CANCER COLORECTAL

Une nouvelle étude met en évidence un lien potentiel entre la consommation d'aliments ultratransformés, en particulier ceux contenant certaines huiles, et le risque accru de cancer colorectal¹.

La consommation d'aliments ultratransformés en France est en constante augmentation, représentant environ 30 à 35% des calories ingérées par les adultes². Ces produits, tels que les plats préparés, les snacks emballés et les boissons sucrées, sont souvent riches en sucres ajoutés, en graisses saturées et en additifs chimiques.

Cette tendance soulève des préoccupations majeures en matière de santé publique, notamment en ce qui concerne le cancer colorectal, un des cancers les plus meurtriers en France.

Les causes du cancer du côlon sont bien identifiées : une alimentation trop riche, notamment en graisses animales ; une consommation importante de viandes rouges ; l'inactivité physique ; le surpoids ; la consommation d'alcool et de tabac.

L'étude citée en référence montre un lien entre la consommation d'aliments ultratransformés, notamment ceux contenant des huiles ayant

des effets inflammatoires, et le risque accru de cancer colorectal.

Les chercheurs ont examiné des tumeurs du côlon chez 80 patients âgés de 35 à 80 ans. Ils y ont trouvé un excès d'oméga-6 et une carence en oméga-3. Ces acides gras oméga-6 sont utilisés en particulier pour fabriquer des aliments ultratransformés.

Les huiles végétales, telles que l'huile de tournesol, de palme ou de maïs, sont identifiées dans l'étude comme des sources majeures de lipides pro-inflammatoires. Ces molécules, générées par le métabolisme des huiles qui entrent dans la composition des aliments ultratransformés, déséquilibrent le système immunitaire et favorisent une inflammation chronique. Cette inflammation pourrait jouer un rôle clé dans la croissance et la progression du cancer colorectal.

Et les auteurs de conclure : « Si votre corps dépend quotidiennement d'aliments ultratransformés, sa capacité à guérir diminue en raison de l'inflammation et de la suppression du système immunitaire, ce qui permet finalement au cancer de se développer. »

1. "How ultra-processed foods may drive colorectal cancer risk", University of South Florida, 10 décembre 2024.

2. https://www.senat.fr/fileadmin/Office_et_delegations/OPECST/Notes_scientifiques/OPECST_note35.pdf

Le Dr Éric Ménat ne prend plus de nouveaux patients.

Son carnet de rendez-vous est plein et il est donc inutile de contacter son cabinet.

Avis aux lecteurs

L'objectif de *Guérir & Bien Vieillir* n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.

REVUE MENSUELLE N°94 - FÉVRIER 2025

Directrice de la publication : Clémence Bauden
Rédacteur : Dr Eric Ménat
Guérir & Bien Vieillir – BioSanté Editions
Siège social : Rue du Lion d'Or 1, 1003, Lausanne
Registre journalier N° 2043 du 3 février 2016
CHE-208.932.960

Abonnement annuel : 114 euros
Abonnement : Pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 3 59 55 36 42 ou écrire à <https://www.guerir-bien-vieillir.com/vos-questions/> ou adresser un courrier à BioSanté Editions - Service Courrier - 679 avenue de la République 59 800 Lille - France
ISSN : 2504-4052



Bacopa monnieri : la plante tropicale qui stimule le système nerveux



Le bacopa ou hysope d'eau est aussi appelé « brahmi » dans la médecine ayurvédique. Son nom latin est *Bacopa monnieri*. Cette plante nous vient de la pharmacopée ayurvédique, recommandée pour traiter le système nerveux central, les états nerveux, l'anxiété, les troubles de l'attention, les convulsions, les problèmes de rétention d'eau, les bronchites et les douleurs articulaires.

Elle a plusieurs propriétés mises en évidence par la recherche :

- avant tout, adaptogène et anxiolytique ;
- bon antioxydant au niveau cérébral, d'où sa synergie d'action avec le ginkgo biloba ;
- inhibe la production de cytokines pro-inflammatoires dans le cerveau ;
- réduit la production de glutamate au niveau cérébral et accroît celle de GABA (acide gamma-aminobutyrique) dans diverses zones cérébrales ;
- augmente le niveau de sérotonine expliquant ses effets bénéfiques sur le stress et la concentration ;
- améliore les facultés cognitives et la mémoire, en particulier chez les étudiants, mais aussi les troubles de déficit de l'attention chez les hyperactifs et la performance cognitive chez les sujets âgés ;
- améliore l'apprentissage et la rétention mnésique ;
- augmente la plasticité cérébrale et stimule la croissance dendritique neuronale ;
- c'est donc un neuroprotecteur avec une action potentielle contre la maladie de Parkinson.

Ses principales indications sont ainsi :

- les troubles de la mémoire et de la concentration ;
- le déclin cognitif, en particulier en cas de stress ;
- les périodes d'examens pour les étudiants ;
- les maladies dégénératives du système nerveux central.

Mode d'emploi et effets secondaires

C'est une plante très bien tolérée et efficace à des doses assez faibles. On donne en moyenne 300 à 600 mg d'extrait de Bacopa par jour sous forme de gélule.

Par manque d'études, on l'évitera chez les femmes enceintes et allaitantes.

Il existe une interaction possible avec les neuroleptiques utilisés chez les psychotiques.

UN PEU DE LECTURE

VOUS ÊTES FOUS D'AVALER ÇA !

Christophe BRUSSET

Éditions Eyrolles



Pour une fois, ce n'est pas un livre récent que je vous présente dans ce dossier, mais un ouvrage paru en 2015 et que vous pouvez donc trouver en livre de poche chez J'ai lu.

Il est à la fois parfaitement d'actualité et en partie en lien avec ce dossier.

Christophe Brusset est un industriel de l'agroalimentaire qui a décidé de dénoncer des pratiques et alerter la population sur les risques de certains aliments « industriels ». À l'époque, on ne parlait pas encore d'aliments ultratransformés, mais c'est un peu de cela qu'il est question, même s'il dénonce dans ce livre avant tout des matières premières de mauvaise qualité.

Il va nous décrire ce qui a été son quotidien : matières premières avariées, marchandises trafiquées, contrôles d'hygiène contournés. Il dénonce les multiples dérives dont il est, depuis vingt ans, le complice ou le témoin dans les coulisses de l'industrie agroalimentaire.

Piment indien rempli de crottes de souris, thé vert de Chine bourré de pesticides, faux safran marocain, viande de cheval transformée en bœuf, confiture de fraises sans fraises, origan coupé aux feuilles d'olivier : les arnaques qu'il révèle sont nombreuses, mais ses conseils rassemblés dans son « guide de survie en magasin » devraient vous permettre d'en déjouer la plupart !

Christophe Brusset raconte la course de vitesse planétaire entre fraudeurs pour fournir aux industriels des matières premières toujours moins chères. Son récit effarant est une plongée saisissante et pleine d'humour dans un monde sans foi ni loi.

DR ÉRIC MÉNAT

Le véritable voyage
de découverte ne consiste pas
à chercher de nouveaux paysages,
mais à avoir de nouveaux yeux.

Marcel Proust (1871-1922)