

Hors-Série

 Générations Plus
1007 Lausanne
021/ 321 14 26
www.generationsplus.ch

 Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 31'875
Parution: irrégulière

 N° de thème: 525.004
N° d'abonnement: 1073491
Page: 78
Surface: 164'623 mm²

Veillez à votre assiette!

Veiller à la composition de son assiette est indéniablement bon pour la santé, et aussi pour la mémoire. Le point sur les aliments à privilégier pour préserver ses facultés cognitives.

Ce n'est pas faute de le répéter, une alimentation équilibrée est un atout majeur pour une bonne santé. Ce qu'on sait moins, c'est qu'elle a aussi des effets bénéfiques sur les facultés cognitives et la mémoire. Manger sainement tout au long de la vie permet de prévenir le vieillissement pathologique de la mémoire. «En l'absence d'un traitement pharmacologique efficace, des paramètres de lifestyle, comme la nutrition et l'exercice physique, devraient constituer des «pierres angulaires» de la prévention de la démence», confirme le Dr Dimitrios Samaras, médecin nutritionniste et gériatre à Genève ainsi que consultant à l'Unité de nutrition des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

L'une des premières choses à retenir est que les aliments protecteurs contre les maladies cardiovasculaires le sont aussi contre les démences. Le spécialiste genevois nous en livre l'explication: «L'hypertension, l'hypercholestérolémie, le diabète, la sédentarité ou l'obésité sont des facteurs prédisposant à la fois aux maladies cardiovasculaires et aux démences, dont la maladie d'Alzheimer.»

Pour le reste, voici quelques

conseils nutritionnels à adopter.

LE «RÉGIME MÉDITERRANÉEN»

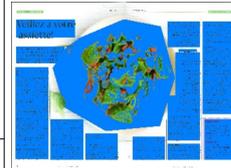
Selon des études observationnelles*, le régime méditerranéen a un effet protecteur sur la cognition. Il fait la part belle aux végétaux – fruits, légumes, céréales, légumineuses – pour leur richesse en antioxydants, en minéraux et en fibres. Les fruits secs ainsi que les oléagineux sont appréciés pour leur apport élevé en vitamine E et en acides gras insaturés.

Les produits d'origine animale ont donc une place minoritaire dans ce régime. A choisir, on préférera les poissons et les crustacés à la viande (d'ailleurs plutôt blanche que rouge). Au rayon des produits laitiers, plutôt les laits de brebis ou de chèvre que le lait de vache. Pour ce qui est des graisses, l'huile d'olive est l'incontournable dans ce régime. La consommation de vin rouge est tolérée à raison de 1 dl

par jour, pour sa richesse en polyphénols.

ET LES GRAISSES ?

Comme le préconise le régime méditerranéen, il est conseillé de mini-



Hors-Série

 Générations Plus
1007 Lausanne
021/ 321 14 26
www.generationsplus.ch

 Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 31'875
Parution: irrégulière

 N° de thème: 525.004
N° d'abonnement: 1073491
Page: 78
Surface: 164'623 mm²

miser les apports en acides gras saturés (friture) et trans (fréquents dans les produits industriels) pour favoriser les acides gras mono- et polysaturés.

Autrement dit, on renoncera le plus possible aux aliments frits, aux viennoiseries, biscuits et autres pâtisseries industrielles. Pour la cuisine, on choisira des huiles végétales (huile d'olive, de colza, de lin ou de noix, par exemple).

«Une faible consommation d'acides gras saturés et une consommation adéquate de graisses

polyinsaturées à l'âge moyen sont associées à un risque plus faible de développer une maladie d'Alzheimer, probablement par l'intermédiaire d'une diminution du risque cardiovasculaire et du stress oxydatif. En fait, l'augmentation du stress oxydatif au niveau cérébral pourrait précéder et participer à la formation des plaques amyloïdes», explique le Dr Samaras.

LES VITAMINES E ET C

Des études épidémiologiques ont confirmé l'effet bénéfique d'antioxydants naturels comme les vitamines E et C sur la prévalence de la maladie d'Alzheimer. La vitamine E est présente dans les huiles végétales (germe de blé, tournesol), le beurre, dans certains fruits et légumes dont le brocoli, les épinards, la salade, la tomate, le poivron ainsi que dans le jaune d'œuf, les

céréales complètes, les noix et les noisettes, par exemple, ou encore dans le persil.

Pour la vitamine C, elle est présente en quantité significative dans le poivron, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et le brocoli. Pour ce qui est des fruits, on la retrouve notamment dans les agrumes (orange, pamplemousse, mandarine, citron), le kiwi, les fraises, les mangues, etc. Moins connues, les baies exotiques en auraient des concentrations élevées. Dans les deux cas, il n'y a pas d'études confirmant que l'apport par pilule puisse égaler ou substituer l'apport par l'alimentation.

LA VITAMINE D

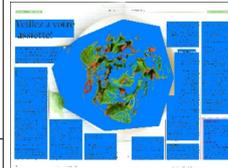
La vitamine D a un effet protecteur contre le vieillissement pathologique du cerveau, selon des études observationnelles. L'une d'entre elles a en effet démontré qu'un déficit sévère en vitamine D est associé à une perte cognitive accélérée, mais le mécanisme sous-jacent est peu connu.

La vitamine D est en réalité peu présente dans l'alimentation, mise à part dans les œufs, les poissons gras ou dans certains champignons. C'est le soleil qui en est le plus grand pourvoyeur. Sa substitution est en revanche tout à fait utile et efficace.

LA VITAMINE B12

La vitamine B12 a un effet neurotrope important, en combinaison avec la vitamine B9 (ou acide folique) et la vitamine B6. Ensemble, elles vont aider à la transformation, et donc à la diminution d'un acide aminé, la homocystéine, qui serait un facteur de risque - mineur - de la maladie d'Alzheimer.

La vitamine B12 a ceci de complexe



Hors-Série

 Générations Plus
 1007 Lausanne
 021/ 321 14 26
 www.generationsplus.ch

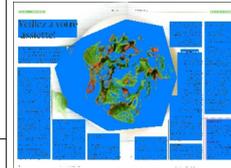
 Genre de média: Médias imprimés
 Type de média: Magazines spéc. et de loisir
 Tirage: 31'875
 Parution: irrégulière

 N° de thème: 525.004
 N° d'abonnement: 1073491
 Page: 78
 Surface: 164'623 mm²

qu'on la trouve surtout dans la viande et les produits carnés, les œufs et les produits laitiers. De plus, elle pose des problèmes d'absorption notamment chez les personnes âgées et chez celles qui prennent certains médicaments, tels que les traitements diminuant l'acidité de l'estomac ou les médicaments contre le diabète, par exemple.

La vitamine B9 se retrouve facilement dans les salades et les légumes à feuilles vertes. Alors qu'on trouve de la vitamine B6 dans les céréales, dont le blé et les germes de blé, la viande, le poisson, les légumineuses (lentilles) et les pommes de terre.





Hors-Série

 Générations Plus
 1007 Lausanne
 021/ 321 14 26
 www.generationsplus.ch

 Genre de média: Médias imprimés
 Type de média: Magazines spéc. et de loisir
 Tirage: 31'875
 Parution: irrégulière

 N° de thème: 525.004
 N° d'abonnement: 1073491
 Page: 78
 Surface: 164'623 mm²

L'ASTUCE 1

Les bienfaits des nutriments, à l'exception des vitamines D et B12, ne sont réels que s'ils sont absorbés via l'alimentation et non par le biais d'une supplémentation.

L'ASTUCE 2

Notre alimentation devrait être basée sur les fruits, les légumes, les légumineuses et les graines. Les produits carnés ne devraient représenter qu'une cerise sur le gâteau.

LES POLYPHÉNOLS

Des études sur des modèles animaux ont montré des effets bénéfiques des polyphénols sur la cognition, avec un effet favorable sur la prévention des démences, grâce à leurs effets antioxydants et anti-inflammatoires. Or, la maladie d'Alzheimer résulte d'un stress oxydatif sur le cerveau. Les polyphénols peuvent en outre diminuer l'accumulation des métaux lourds dans le cerveau. Généralement, on les retrouve dans les fruits et les légumes. Une étude observationnelle montre, par exemple, qu'une poignée de myrtilles par jour peut retarder le vieillissement cérébral de plus de deux ans.

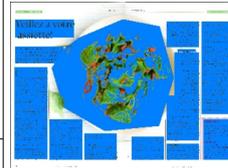
Parmi les polyphénols, il faut citer la curcumine - substance donnant sa couleur jaune au safran et au curry - et le resvératrol. On trouve du resvératrol dans le chocolat noir, dans le raisin rouge (le «concord grape» également), les fruits rouges, la canneberge ou encore dans le vin rouge. Le thé vert (riche en catéchines, une autre sorte de polyphénols) est aussi une source intéressante de polyphénols.

LE CUIVRE ET LE FER

Le cuivre et le fer ont un effet pro-oxydant. Quelques études lient des taux augmentés de ces métaux avec une augmentation de l'incidence de la maladie d'Alzheimer. On trouve le cuivre dans les fruits de mer, le foie, le cacao, les noix de cajou, par exemple. Le fer est globalement présent dans la viande, les poissons, les légumineuses, les céréales complètes, les œufs et les produits laitiers. Des taux excédants peuvent être atteints chez ceux qui prennent, sur une longue durée, des suppléments vitaminiques qui en contiennent. Concernant le fer et le cuivre, le D^r Samaras rappelle que «plus, ce n'est pas mieux, mais cela peut être pire». Il faut une fois de plus se méfier des compléments alimentaires et des substituts vitaminiques.

ÉLODIE LAVIGNE

** Observation, chez un groupe d'individus, des liens entre des comportements et la survenue de telle ou telle pathologie.*



Hors-Série

Généralions Plus
1007 Lausanne
021/ 321 14 26
www.generationsplus.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines spéc. et de loisir
Tirage: 31'875
Parution: irrégulière

N° de thème: 525.004
N° d'abonnement: 1073491
Page: 78
Surface: 164'623 mm²

VRAI OU FAUX?

Le ginkgo biloba est efficace pour le traitement de la démence.

✓ **VRAI** De nombreuses études scientifiques ont montré que le déclin des fonctions cognitives est moins rapide chez des patients prenant du ginkgo biloba (une plante médicinale) par rapport à des patients prenant un placebo. Il reste encore une controverse sur sa réelle efficacité, car certaines études n'ont pas montré cet effet bénéfique. Ce n'est pas forcément le médicament de choix pour tous les patients, et il est donc nécessaire d'en parler avec son médecin traitant.

La prise de ginkgo en prévention diminue le risque de développer une démence

✗ **FAUX** La majeure partie des études a montré que la prise de ginkgo biloba n'est pas plus efficace qu'un placebo pour diminuer le risque de développer une démence.

L'aromathérapie est utile dans la démence.

✓ **VRAI** L'aromathérapie diminue les états d'agitation chez des patients avec démence. C'est pour cette raison qu'elle est souvent utilisée dans les EMS (établissements médicosociaux). Les essences sont soit émises par des diffuseurs, soit directement appliquées sur la peau.



istockphoto Anna Seidneva