

■ La Journée

Louis fait place aux jeunes

Louis Michel a estimé, dimanche à la RTBF, que son retour à la présidence du MR ne serait pas le meilleur scénario pour le parti. Il croit plutôt dans une relève de la jeune génération. "Je ne crois pas que ce soit le meilleur scénario", a-t-il expliqué sur la RTBF. La jeune génération du MR recèle à ses yeux de nombreuses personnalités talentueuses pour succéder à Didier Reynders. Interrogé sur une candidature éventuelle de son fils Charles, il n'a guère voulu faire de commentaire ni donner de préférence. "Il a le profil, comme d'autres au MR", a-t-il assuré.

Joëlle "déteste les mondanités"

On s'en voudrait de ne pas relayer cette pièce, une interview de la patronne du CDH dans le "Soir" de ce week-end. Morceaux choisis. Sur sa complicité avec Elio Di Rupo : "Une complicité dans nos différences. Elio, comme préformateur, a accompli un travail remarquable : patience, calme, maîtrise, volonté de trouver un accord. [...] Nous sommes tous les deux passionnés par notre communauté de vie, par notre pays. On se fait confiance". Sur le CDH : "Je serai heureuse de passer la main. Il y en a peu qui le font. [...] Benoît Lutgen avait décidé d'attendre la constitution du gouvernement fédéral pour me remplacer... Ce sera une succession harmonieuse. Et pour moi, c'est bien". Sur elle-même : "Je déteste les mondanités. Je n'aime pas paraître, je ne suis pas une "bourgeoise". [...]

Marianne est "triste pour toutes les femmes"

On s'en voudrait de ne pas relayer cette pièce, une interview de l'ex-patronne du CD&V dans "De Standaard" de ce week-end. Morceau choisi. "Savez-vous ce que je trouve le plus triste dans ma défaite ? C'est tellement dommage pour les femmes. Pas pour moi, Marianne, je reviens à mes petites affaires. Mais je trouve que pour beaucoup de femmes cela signifie quelque chose. Il y avait quand même une chance dans ce pays, pour une fois, qu'une femme devienne Premier ministre. Et le fait que je ne sois pas parvenue à y arriver, je trouve cela dommage pour toutes les femmes".

L'avenir wallon dans l'érotisation

On s'en voudrait de ne pas relayer cette pièce, parmi d'autres messages de circonstance encore pour les Fêtes de Wallonie cru pèket 2010. C'est celui du gouverneur de la province de Namur. C'était dimanche, après la cérémonie patriotique du souvenir. Après des couplets attendus sinon obligés sur l'enracinement des fêtes, la rôle de Namur, l'état des "forces vives" locales, ce petit malicieux de Denis Mathen (MR) y alla de cette tirade finale: "Il nous reste à érotiser la pimpante trentenaire" qu'est la Région wallonne. Ah ? "J'emploie ici ce verbe non pas au sens grivois que d'aucuns voudraient peut-être lui conférer dans une atmosphère de kermesse (mais non...); je l'emploie au sens anthropologique du terme que lui a donné Jean-Pierre Vernant, professeur au Collège de France et grand résistant, à savoir : rendre manifeste sa multiplicité incluse dans son unité". Oh !



■ Santé

# Alzheimer: y a-t-il des aliments protecteurs ?

► Ce mardi 21 septembre a lieu la journée mondiale de la maladie d'Alzheimer.

► Existe-t-il des moyens de limiter le risque d'attraper cette forme de démence ?

La maladie d'Alzheimer, dont la journée est célébrée ce mardi 21 septembre, est-elle inéluctable ? Ou, plus précis et audacieux encore : existe-t-il un modèle nutritionnel permettant d'éviter cette forme de démence ? C'est à cette question que s'est risqué à répondre l'Institut S.I.L.N., l'institut scientifique pour une nutrition raisonnée, qui s'est donné pour objectif d'être "un organisme scientifique indépendant de référence, de recherche et de formation dans le domaine de l'alimentation durable".

Qu'il existe des liens entre nutrition et vieillissement du cerveau, et maladies neurodégénératives dont Alzheimer, est aujourd'hui établi par la communauté scientifique. De là à s'autoriser à proposer des recommandations de nutrition santé préventive pour un vieillissement réussi, il y a un pas que les fondateurs du S.I.L.N. n'ont pas hésité à franchir. "Nous connaissons aujourd'hui deux déterminants majeurs de la maladie d'Alzheimer : le premier est d'origine génétique, le second est environnemental, rappelle à ce titre le Dr Olivier Coudron, professeur associé en pharmacologie clinique à l'université de Bourgogne et responsable de formations universitaires en nutrition; au cours de ces dernières années, nous avons découvert plusieurs gènes qui favorisent l'apparition précoce de cette affection. La proportion des cas de maladies d'Alzheimer liés à cette origine génétique est estimée seulement à 14 % alors que l'autre déterminant, environnemental en l'occurrence, concerne plus de 75 % des cas".

Et c'est ici qu'intervient l'alimentation qui, déséquilibrée, serait de nature à favoriser l'apparition de cette maladie. A contrario, "quelques conseils de nutrition santé optimale permettent d'en diminuer le risque de façon très significative", assure le médecin. Mais alors, quels sont-ils, ces fameux aliments protecteurs ? "Globalement, le modèle nutritionnel de type méditerranéen protégerait très nettement de la maladie d'Alzheimer, explique le cofondateur du S.I.L.N., précisant que, parmi les caractéristiques de cette alimentation, quatre éléments se détachent nettement et peuvent aujourd'hui être considérés comme protecteurs. Il s'agit en l'occurrence d'une consommation abondante de fruits et légumes colorés, d'une

consommation de céréales complètes, légumes secs et graines, poissons gras et d'une consommation modérée de laitages écrémés". D'après une étude réalisée par une équipe de Nantes, les personnes qui consomment au moins une fois par semaine des poissons gras ont vu le risque d'évoluer vers la maladie réduit de 40 %.

En outre, certaines pistes de recherche s'avèrent prometteuses. Certains micronutriments et aliments seraient susceptibles de prévenir le déclin cognitif. On vise ici un apport important en polyphénols, des molécules colorées que l'on retrouve notamment dans le thé vert, le vin rouge, le curcuma mais aussi un apport optimum en vitamine D.

Présente à l'état naturel dans de nombreux aliments dont la viande, les œufs, les poissons, les légumes verts, la vitamine B pourrait aussi jouer un rôle. Ainsi tout récemment, une équipe de chercheurs de l'université d'Oxford a-t-elle mis en évidence le fait que des doses élevées de vitamines B pourraient réduire de 30 à 50 % l'atrophie cérébrale chez les personnes affectées par un déclin cognitif modéré, retardant ainsi l'évolution vers la maladie d'Alzheimer.

L.D.

A savoir

Environ 85 000 malades en Belgique

En chiffres. La maladie d'Alzheimer est la forme la plus fréquente de démence (environ 50 % des démences répertoriées). En Belgique, le nombre de personnes AD (atteintes de démence) est estimé à 160 000; en Europe à 6,1 millions et dans le monde à 35,6 millions. Ce chiffre sera amené à quasiment doubler tous les vingt ans pour atteindre plus de 65 millions en 2030 et 115 millions en 2050. Le coût mondial de la démence s'élevait à 422 millions de dollars en 2009.

Colloque. Le colloque annuel de l'asbl Alzheimer Belgique se tiendra à l'ULB (salle Dupréel, avenue Jeanne de 1050 Bruxelles), ce mardi 21 septembre (de 8 h 30 à 12 h 30), autour du thème "La maladie d'Alzheimer mieux accompagnée en 2010 ?". Le colloque est accessible à tous sur inscription au 02/428 28 10.

Associations. Pour toutes informations, deux associations en Belgique : la ligue Alzheimer, 0800 15 225 ou 04/229 58 10; www.alzheimer.be et Alzheimer Belgique, 02/428 28 10; www.alzheimerbelgique.be. Un autre site : www.lademence.be.



Une main bienveillante, celle de Marie-France, pour rassurer André, son époux depuis 39 ans, atteint de la maladie d'Alzheimer.

A bâtons bien rompus avec André...

► De son âge, 64 ans, il n'a pas la moindre idée. Mais des souvenirs d'antan, il se souvient...

Rencontre Laurence Dardenne

La soixantaine qu'elle n'affiche pas, Marie-France avance, tenant par la main, tel un petit garçon, André, son époux depuis 39 ans. Lui, 64 ans, plus chétif, un timide sourire aux lèvres, les cheveux gris clairsemés et proprement peignés vers l'arrière a le regard un tantinet hagard. L'air heureux et apeuré à la fois. "Oui oui, je suis là, avec toi", le rassure-t-elle avec bienveillance. Il semble apaisé. André était chauffagiste et bricoleur hors pair. Après avoir perdu son emploi suite à un accident de travail, en 1999, il a traversé plusieurs épisodes de dépression. "Et puis la maladie s'est installée, raconte son épouse, avec, au début, des oublis répétés, comme c'est souvent le cas".

Qu'il s'appelle André, ce jour-là, il le savait. Mais une idée de son âge ? Grand point d'interrogation sur le visage. Pas la moindre notion du temps passé. Quelques suggestions : 40, 50, 60 ans ? "Oh, avant 40 ans", nous dit-il, à moitié convaincu. Où il habite ? "Chez moi, à la maison", lance-t-il goguenard. "Mais quand on rentre des courses, par exemple, on peut passer devant chez nous sans qu'il s'arrête", sourit Marie-France, qui paraît bien résignée. "Au début, le plus difficile, c'était de le voir décliner; lui qui était si actif passait des journées à ne rien faire, assis devant la télé ou endormi. Certains jours, nous n'échangeons même pas un mot. Et puis, ça a été très dur de le voir réagir comme un enfant. Avant, je n'avais aucune patience. Maintenant, je ne m'énerve plus. De toute façon, ça ne sert à rien..."

Et quand on fait remarquer à André qu'il porte un joli pull, il nous sourit. Marie-France intervient : "On l'a acheté où ?" Même moue interrogative. "A la mer, répond-t-elle à sa place pour combler le silence, tu te souviens, la semaine dernière, nous sommes allés à la mer avec Viviane et Nathalie. C'est qui Nathalie ?". Silence embarrassé, à nouveau. Nathalie, c'est sa fille. Si elle a des enfants ?, enchaîne-t-on. "Pas que je sache", nous rétorque-t-il en levant les sourcils, dubitatif quant à avoir donné la juste réponse. Avant de poursuivre : "mais ma sœur, elle, a des enfants. Elle était pour les écoles; comment on dit encore ?...". Il cherche ses mots. On le laisse puis, le voyant s'angoisser, on lui suggère : "Institutrice ?". "C'est ça, oui, institutrice, mais pas longtemps, hein. Maintenant, elle est en France".

S'il est heureux ? Comme souvent, André se tourne vers Marie-France qui hausse aussitôt les épaules et lui sourit : "je ne sais pas moi..., tu es heureux ?" André : "Je dors beaucoup". Fatigué ? "Non, je m'embête, dit-il en baissant ostensiblement les yeux vers ses mains qu'il vient de joindre pour se tourner les pouces, avant, on partait en camping, j'aimais ça. On allait à gauche, à droite en vélo, mais ce n'est plus de mon âge...". Soudain, lointains, les souvenirs d'André se font beaucoup plus précis; le visage s'anime. Il revit.

Les impressions que l'on ressent face à un malade Alzheimer sont étranges et bouleversantes car mêlées de sentiments très divers : sérénité et tristesse, empathie et incompréhension, révolte et résignation... Très déroutant.

Des cafés où il fait bon causer

► Des lieux de rencontre, d'information et de partage en toute convivialité.

Avec un C comme "convivialité", un A comme "animation", un F comme "fin du tabou" et un E comme "écoute", le premier café Alzheimer de Belgique a ouvert ses portes en 2003, à Woluwe-Saint-Pierre, à l'initiative de la Ligue Alzheimer, mais avec l'aide des forces vives locales, communales, associatives et sociales.

Tout récemment, c'est rue de la Buanterie, en plein centre de Bruxelles, que voyait le jour le 21<sup>e</sup> et dernier-né de ces lieux de rencontre qui se veulent espaces ouverts dans un climat chaleureux. Des endroits où passer un moment agréable pour partager le vécu de cette maladie – que l'on soit malade ou aidant proche –, s'informer et se rendre compte que l'on n'est pas seul dans cette galère. Mais aussi des "cafés" où l'on appelle la maladie par son nom, sans tabou. "Si l'on appelle les choses par leur nom, c'est simplement que l'on veut normaliser l'approche de cette maladie, explique Sabine Henry, présidente de la Ligue Alzheimer, ici, pas question de juger les personnes, on essaie au contraire de les valoriser".

Et par rapport à l'attitude de celles et ceux qui prétendent qu'il n'est pas opportun de déplacer le malade Alzheimer hors de chez lui, la présidente de la Ligue s'insurge : "au contraire, surtout au début de la maladie, nous pensons qu'il est judicieux de les sortir de leur environnement quotidien car un autre contexte exige d'autres attitudes. Nous sommes, persuadés que le changement et une autre forme d'animation peuvent s'avérer bénéfiques pour ces patients, pour autant qu'ils soient entourés par leurs proches ainsi que par une équipe de professionnels capables d'atténuer certains signes d'inquiétude, de les mettre en confiance. Nous estimons qu'il s'agit là d'une certaine forme de resocialisation de ces personnes qui se retrouvent le plus souvent très isolées".

Indépendant de toute institution médicalisée, l'Alzheimer café donne ainsi rendez-vous, un après-midi par mois, aux patients, à leur famille, aux aidants... L.D.

→ Rens. : Ligue Alzheimer, tél. : 0800 15 225. E-mail : ligue.alzheimer@alzheimer.be. Site : www.alzheimer.be