



# Alzheimer et nutrition : une prévention possible ?

Les liens entre nutrition et vieillissement du cerveau, maladies neurodégénératives et maladie d'Alzheimer sont aujourd'hui bien démontrés. Cela nous autorise dès aujourd'hui à proposer des recommandations de nutrition santé préventive pour un vieillissement réussi. L'institut SIIN vous expose l'état actuel de la recherche et les recommandations pratiques pour un vieillissement cérébral réussi. PAR DOCTEUR COUDRON

## Les premières pistes : des carences aux effets désastreux !

Les premières études scientifiques faites chez l'animal avaient montré que des déficits ou des carences en vitamines ou minéraux favorisaient ou accéléraient le développement de ces maladies.

C'est le cas de la vitamine B9, la vitamine B12 ou le sélénium par exemple. Il en va de même chez l'homme, un manque de ces vitamines et minéraux expose à un risque accru de développer la maladie.

## Les études chez l'homme : la découverte d'un modèle protecteur

Depuis, certaines études menées chez l'homme ont permis de mettre en évidence les prémices d'un modèle alimentaire protecteur : les travaux issus de la grande étude américaine "DASH" ont mis en évidence certains comportements alimentaires permettant de réduire le déclin du cerveau et de réduire le risque de survenue de la maladie d'Alzheimer. Parmi les caractéristiques du régime DASH proposé, quatre éléments se détachent nettement et peuvent être aujourd'hui considérés comme protecteurs :

- la consommation abondante de fruits et de légumes colorés
- la consommation de céréales complètes, légumes secs et de graines comme les noix
- la consommation de poissons gras
- la consommation modérée de laitages écrémés

Plus récemment, en France, une étude menée à Nantes puis une grande étude (E3C) ont montré que les consommateurs réguliers de poissons gras, riches en oméga-3, étaient davantage protégés. La simple consommation d'une portion de 200 g par semaine suffit à réduire le risque de 40 % !

## Des recherches prometteuses

De nombreuses équipes de recherches internationales affirment aujourd'hui que des aliments ou micronutriments pourraient prévenir le déclin cognitif et la maladie d'Alzheimer en agissant sur les radicaux libres, l'inflammation cérébrale, l'élimination des protéines TAU : les pistes les plus prometteuses sont entre autre : un apport bien supérieur en vitamine D ( par le soleil mais aussi la consommation de poissons gras) la consommation de polyphénols (des molécules naturelles colorées dans nos aliments) : le thé vert, le vin rouge, le curcuma orange...

Les recommandations pratiques de l'institut invitent à adopter une nouvelle attitude, "l'Intelligent Nutrition Attitude" synthétisant les grands principes de nutrition santé qui permettent dès aujourd'hui de vivre mieux demain... Retrouvez tous les conseils sur : <http://www.siin-nutrition.com>

