

# Protocole Alzheimer

**Usage Patient**

La maladie d'Alzheimer est une affection neurodégénérative qui détruit les cellules cérébrale de façon lente et progressive. Elle porte le nom d'Aloïs Alzheimer, neuropathologiste, qui fut le premier à la diagnostiquer en 1906. Elle touche 9% de la population et représente 60% des démences.

### Caractéristiques :

- Neurodégénérative : cette maladie attaque certaines zones du cerveau. Elle provoque notamment la création de plaques séniles (accumulation d'amyloïde entre les cellules ce qui perturbe leur fonctionnement).
- Evolutive : plus le temps passe, plus le cerveau est atteint.
- Irréversible : cette maladie est encore dite à ce jour, incurable.
- Le programmz ReCODE (Dr. Dale Bredesen) ouvre la perspective tant au niveau de la prévention que de l'accompagnement à travers la mise en place d'une hygiène de vie optimale

### A distinguer de la maladie d'Alzheimer :

- La démence vasculaire liée à une sclérose généralisée des artères.
- La maladie de Parkinson

### Les facteurs de risque :

- Facteurs génétiques (plusieurs gènes identifiés)
- Prise de psychotropes, somnifères au long court
- Augmentation du tour de taille (> à 80 cm pour les hommes et > à 94 cm pour les hommes)
- Inflammation chronique (dysbiose,...)
- Résistance à l'insuline
- Dyslipidémie
- Hyperhomocystéinémie
- Hypertension
- Apnées du sommeil
- Déséquilibres hormonaux (liés ou non aux perturbateurs endocriniens)
- Stress chronique
- Exposition aux toxiques dont les métaux lourds comme le plomb, cadmium, mercure, aluminium et manganèse. Et aussi le tabac, la pollution aérienne, les fritures,...

L'hygiène de vie joue un rôle dans la prévention et la prise en charge de la maladie. Il est primordial de mettre en place ou de conserver une **activité physique**, de manger équilibré (**assiette méditerranéenne**), de dormir suffisamment d'un **sommeil réparateur**, de faire **travailler son cerveau**, de **gérer son stress** et d'**éviter les toxiques**.

### Activité physique :

L'activité physique n'augmente pas seulement la masse musculaire, elle augmente aussi le volume de l'hippocampe ! L'activité physique améliore la tolérance au glucose, réduit les risques de surpoids, dynamise le système cardiovasculaire et diminue les risques d'hypertension. Elle améliore aussi l'humeur et le sentiment de compétence.

Idéalement, il est préconisé de pratiquer 30 à 60 min d'activité physique chaque jour.

Type d'activité :

- Activité d'endurance pour brûler les graisses à 40% VO<sub>2</sub> max (marche,...);
- Activité de résistance pour soutenir le squelette;
- Activité cardio pour entretenir le système cardiovasculaire.

Commencer avec un professionnel pour monter lentement en puissance et protéger le cœur.

### Assiette méditerranéenne :

Le régime méditerranéen traditionnel est caractérisé par l'abondance de légumes, de fruits, de céréales complètes, d'ail, d'oignons, d'épices et d'aromates, d'huile d'olive, et par une faible consommation en acides gras saturés (charcuteries, fromages,...), la consommation quotidienne de légumineuses, de noix et de graines, une consommation faible de produits laitiers, une consommation de poisson (plusieurs fois par semaine), une consommation limitée de poulet et d'œufs (quelques fois par semaine), la consommation limitée d'aliments sucrés (quelques fois par semaine), la consommation très limitée de viande rouge (quelques fois par mois), un apport calorique quotidien raisonnable (de 1.800 à 2.500 calories par jour).

Pour diminuer la charge glycémique, il est préférable de consommer les glucides au cours de repas structurés. Il est important de ne consommer que des huiles de première pression à froid et vendues dans des petits contenants inertes foncés qui protègent le contenu de toute dégradation par oxydation et du relargage de perturbateurs endocriniens.

## Aliments à privilégier

- Légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles,...)
- Légumes à feuilles vertes (épinard, salade, mâche, cresson de fontaine, cerfeuil,...)
- Champignons
- Légumes lacto-fermentés
- Asperges, poireaux
- Tubercules (patate douces, panais)
- Poissons sauvages MASH (maquereau, anchois, sardine, hareng)
- Une alimentation BIO
- Thé vert
- Les épices ( curcuma, le gingembre, la cannelle,...).

## Aliments à éviter

- Sucres raffinés, sucreries, pâtisseries, gâteaux, sodas, boissons alcoolisées
- Aliments riches en glucides type pain blanc, baguettes, pâtes
- Céréales contenant du gluten (blé, épeautre, seigle, orge, avoine)
- Plats préparés, aliments ultratransformés
- Produit laitiers
- Poissons à haute teneur en mercure ( thon, espadon, requin, roussette)
- Aliment à IG élevé
- Graisse trans (attention aux graisses végétales hydrogénées)
- Chips.

## Mode de cuisson :

- La cuisson vapeur est à favoriser
- les cuissons basses températures
- Au court bouillon
- Utiliser du papier sulfurisé.

## Avec votre professionnel de santé, ajuster les micronutriments de manière à optimiser les apports :

Faire évaluer le taux de vit D, d'homocystéine, de zinc, de magnésium, de fer, d'iode, l'index HOMA, la CRP ou CRPus et demander un bilan des acides gras. Réajuster avec les compléments adéquats selon les recommandations de votre professionnel de santé qui vous proposera éventuellement d'aller plus loin dans les analyses en fonction de votre situation particulière.

### Le sommeil :

- Eviter les écrans 2h avant le coucher (TV, ordinateur, GSM,...), sources de lumière bleue. Cette lumière, normalement matinale, influence notre cycle circadien. Le soir, elle déstructure notre sommeil favorisant une production inappropriée de cortisol;
- Prendre le train du sommeil quand il passe, ni avant ni après;
- Ne pas échauffer, ni exciter l'organisme en fin de journée;
- Respecter le rythme de nos neurotransmetteurs dans notre alimentation en favorisant un petit déjeuner riche en protéines et en évitant les repas lourds et protéines animales le soir;
- Dormir dans un endroit frais, sombre, peu encombré et dédié à la nuit afin d'optimiser l'efficacité du sommeil (nbre d'heure passée au lit/nbre d'heure passée à dormir);
- Jeûner de 12 à 16h chaque nuit, ne rien manger dans les 3 heures qui précèdent le coucher (ce jeûne nocturne favorise les processus d'autodestruction des déchets cellulaires);
- S'assurer d'une bonne oxygénation nocturne. En cas de fatigue chronique malgré un temps de sommeil suffisant, il vaut mieux consulter un spécialiste pour en rechercher la cause.

### Optimiser la santé du système digestif et des intestins

- Mastiquer
- Manger dans le calme
- Respecter ses sensations de faim et de satiété
- Consommer des prébiotiques au quotidien
- En cas de déséquilibre de l'écosystème intestinal, tournez-vous vers votre professionnel de santé.

### Eviter les toxiques dans la maison et la salle de bain !

- Manger Bio autant que possible
- Eviter l'excès d'utilisation des produits d'entretien
- Aérer votre habitation quotidiennement
- Respecter votre peau, vos cheveux en utilisant des cosmétiques de qualité bio ou évitant les produits toxiques ou controversés.

### Stimuler la neuroplastie cérébrale

- Apprendre au quotidien;
- Jouer à des jeux de sociétés;
- Créer;
- Différents logiciels ou applications sont disponibles;

### Gérer le stress pour éviter qu'il ne devienne chronique

Selon le tempérament, les circonstances, il convient de choisir une activité plaisir adaptée qui vous permettra d'évacuer l'excès de tension

- Sport;
- Yoga;
- Pleine conscience;
- Cohérence cardiaque;
- ...

### Optimiser le statut antioxydant

Alimentation anti-oxydante :

- Polyphénols des légumes & fruits(particulièrement les petits fruits noirs & rouges foncés)
- Flavonoïde du thé vert, cacao (chocolat noir>70%)
- Aromates
- Epices.

Les nutriments anti-oxydants à trouver dans l'alimentation ou à prendre en synergie selon le conseil de votre professionnel de santé. En effet, pris isolément, ils peuvent devenir pro-oxydants :

- N-acétyl-cystéine
- CoQ10
- Sélénium (Co facteur de la GPX)
- Acide alpha lipoïque
- Vitamines C,E, nicotinamide
- Zinc
- Resvératrol
- Quercétine...

### Moduler l'inflammation

Alimentation anti-inflammatoire :

- Equilibre Oméga 3/ Oméga 6
- Les végétaux
- Les fibres
- GLA (huile d'onagre)
- Epices & aromates, gingembre, thym,...
- Polyphénols des légumes & fruits
- Flavonoïdes du thé vert, fruits rouges, cacao,...

Les nutriments anti-inflammatoire :

- Vit D (diminue la résistance à l'insuline (via modulation expression du gène de l'insuline), diminue IL6 & IL1)
- Magnésium
- Vitamines B(B<sub>1</sub>,B<sub>3</sub>,B<sub>5</sub>,B<sub>6</sub>,B<sub>9</sub>,B<sub>12</sub>),C,E
- CoQ10
- Zinc
- Sélénium (Co facteur de la GPX)
- Resvératrol (inhibe action NF-kB)
- Acide alpha lipoïque
- L-Carnitine

### Mise en garde

Cette fiche reste informative et les informations ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il ne s'agit pas d'une ordonnance et il existe des contre-indications possibles pour certaines propositions citées. Aucun traitement ne doit être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette fiche et il est recommandé de consulter les professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités pour toute question relative à la santé.