

# Commission

*Longévité*

**Assemblée Générale**

24 mars 2019

# Personnes de contact

○ **Véronique Monmart**

📞 0497/12.09.90

✉ [veromonmart@gmail.com](mailto:veromonmart@gmail.com)

○ Delphine Bourgeois

📞 0498/ 63.38.49

✉ [dbourgeois.nutriconseils@gmail.com](mailto:dbourgeois.nutriconseils@gmail.com)

○ David Destrebecq

📞 0485/ 25.43.40

✉ [david.healthylife@gmail.com](mailto:david.healthylife@gmail.com)

○ Christine Maissin

📞 0497/88.59.12

✉ [maissinchristine@gmail.com](mailto:maissinchristine@gmail.com)

○ Dominique Minguet

📞 0475/87.51.41

✉ [nutriconseilsdmb@gmail.com](mailto:nutriconseilsdmb@gmail.com)

○ Catherine Verschaffel

📞 0476/76.66.31

✉ [nutritioncv@hotmail.be](mailto:nutritioncv@hotmail.be)

# Commission Longévité - Sommaire

1. Alzheimer : définition et les trois types
2. Origine : la protéine bêta-amyloïde et le gène ApoE4
3. Traitements
  1. Allopathie
  2. Protocole RECODE :
    1. Prévenir et réduire l'inflammation
    2. Optimiser ses taux en facteurs trophiques
    3. Eliminer les facteurs toxiques

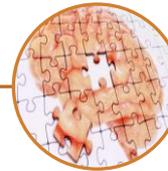


# Définition

# Alzheimer, qu'est-ce que c'est ?



Touche **5 %** des personnes de **plus de 65 ans**.



A l'échelle mondiale, **160 millions** de personnes d'ici **2050**



**Maladie dégénérative**, la fréquence augmente avec l'âge



**Epidémie** : systèmes de santé et survie économique ébranlés

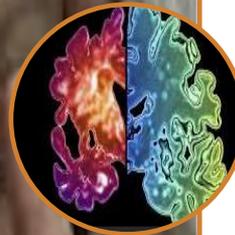
# Alzheimer, qu'est-ce que c'est ?



Touche davantage les femmes  
que les hommes



Parmi les 10 premières causes de mortalité : seule maladie **sans traitement efficace**



Premiers symptômes **plus de 10 ans** après l'apparition de dégâts cérébraux détectables



Grande latence entre destructions neuronales et symptômes amplifiée quand **niveau d'éducation élevé** (« réserve cognitive »)

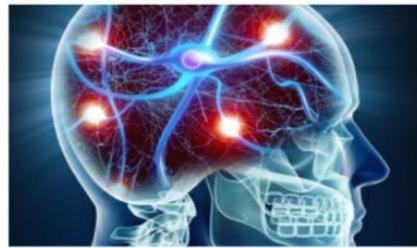


C'est souvent **l'entourage** plus que la personne affectée qui le remarque

# Alzheimer, qu'est-ce que c'est ?



Pathologie neurodégénérative caractérisée par l'accumulation de plaques constituées de **protéines bêta-amyloïdes** dans le cerveau qui détruisent les synapses



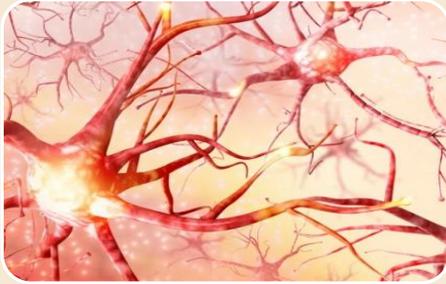
De plus en plus de scientifiques commencent à reconnaître que la maladie n'est pas ce que l'on croyait : elle est en réalité **une réponse de protection du cerveau**



La maladie d'Alzheimer résulte d'un programme physiologique naturel visant à **réduire la taille du vaste réseau synaptique de notre cerveau**

# Alzheimer, qu'est-ce que c'est ?

*La maladie d'Alzheimer est en fait une réaction protectrice à 3 processus distincts*



1.

**L'inflammation** due à une infection, au régime alimentaire de la personne ou à une autre cause

2.

Les **carences** en nutriments, en hormones ou en molécules indispensables au fonctionnement du cerveau

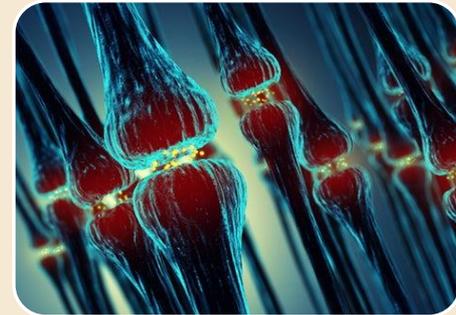
3.

L'exposition à des **toxiques**

# Alzheimer, qu'est-ce que c'est ?

✓ IMPORTANT

Activité synaptoclastique  
> synaptoblastique



Déséquilibre entre la réorganisation/destruction des synapses inutiles et le maintien de synapses existantes : trop de molécules destructrices des synapses et des neurones et trop peu de molécules bénéfiques

Différents **facteurs environnementaux** (alimentation, exposition aux toxiques, niveau d'activité physique...) constituent des facteurs de risque

C'est en cas de **menaces chroniques, multiples, continues et intenses** que la situation devient problématique. Alors les défenses, de protectrices, deviennent dommageables

# Alzheimer, qu'est-ce que c'est ?

***La méthode optimale de prévention et de traitement de la maladie devient évidente : identifier les nombreux facteurs contributifs potentiels appartenant aux 3 catégories de menaces, les supprimer et aider le cerveau à se défendre contre les agresseurs présents***

Supprimer les facteurs qui amènent le cerveau à se défendre en produisant la réponse amyloïde



Supprimer la bêta-amyloïde déjà produite



Reconstruire les synapses détruites par la maladie



# Origine

# Alzheimer, une seule maladie ?

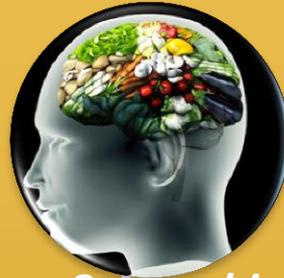
Il n'existe pas 1 mais **3 formes différentes de maladie d'Alzheimer**.

Les 3 types correspondent aux 3 processus qui envoient les instructions de « réduction des effectifs » et reflètent les 3 rôles de la molécule bêta-amyloïde



## Type 1 Inflammatoire

Elle est partie intégrante de la réponse inflammatoire, agent antimicrobien



## Type 2 Atrophique

Elle répond à des niveaux insuffisants de facteurs trophiques en réduisant la taille des synapses



## Type 3 Toxique

Elle joue un rôle dans la réponse protectrice face à une exposition aux substances toxiques.



# L'origine génétique

## Apo E4



Porter **1 version** du gène ApoE4 ↗ à **30%** le risque de contracter la maladie.

Porter **2 versions** ↗ ce risque à plus de **50%**



Ces chiffres sont à comparer au risque de seulement **9%** chez les personnes non porteuses de cet allèle



Dans certains pays comme le Nigeria, le fait d'être porteur des versions ApoE4 n'augmente pas le risque de maladie d'Alzheimer.

Il s'agit donc d'un **facteur de susceptibilité** et non d'un **facteur causal**

# 1. Alzheimer de type 1, Inflammatoire



Souvent chez les **personnes porteuses d'un ou deux allèles ApoE4** (familial) → altération génétique, favorable à l'inflammation



Il commence généralement par une **diminution de la capacité à stocker de nouvelles informations** et à un maintien des souvenirs anciens et de la capacité de parler, calculer, épeler et écrire



Chez les personnes porteuses de **2 copies d'ApoE4**, les symptômes apparaissent souvent à la **fin de la quarantaine ou au cours de la cinquantaine**



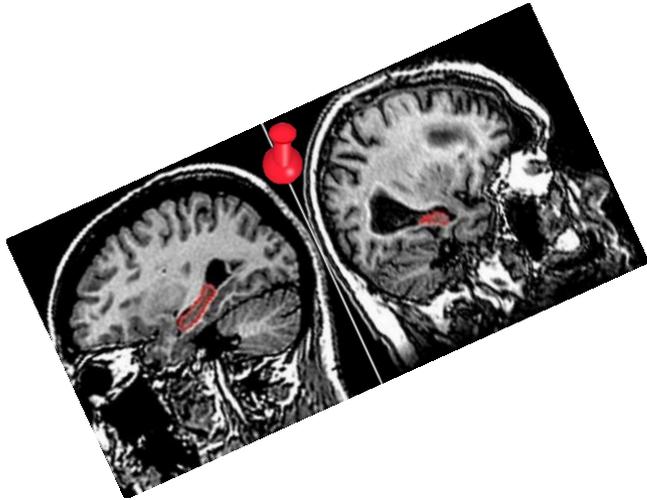
Chez les porteurs **d'une seule copie d'ApoE4**, ils apparaissent généralement vers la **fin de la cinquantaine ou entre 60 et 70 ans.**



Chez les personnes qui ne portent **aucune copie d'ApoE4**, les symptômes apparaissent **entre 60 et 80 ans**



# 1. Alzheimer de type 1, Inflammatoire



↘ volume de l'hippocampe

↗ CRP

↘ rapport albumine/globulines

↗ IL6

↗ TNF

Anomalies métaboliques et  
hormonales (e.a. insulino-  
résistance)

Les marqueurs biologiques

## 2. Alzheimer de type 2, Atrophique



Plus souvent chez les porteurs d'une ou deux copies **d'ApoE4**



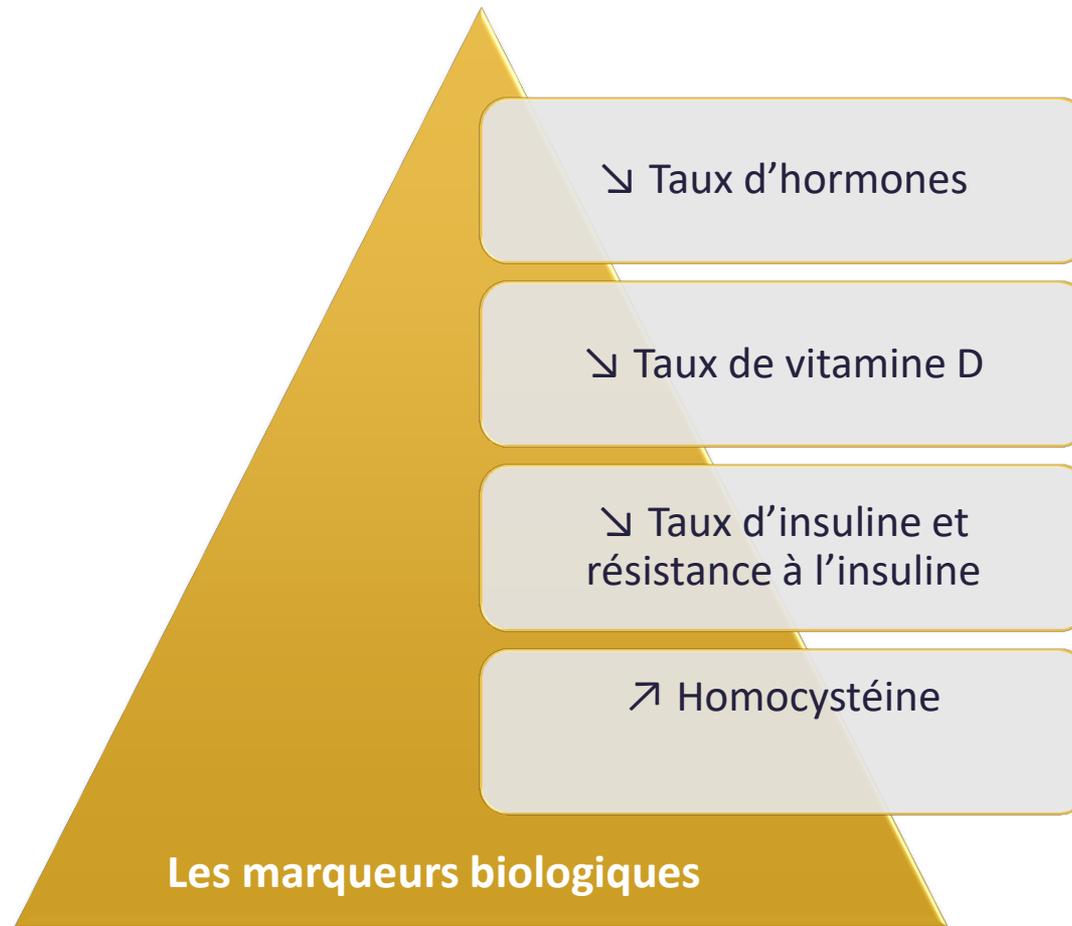
**Perte** de la faculté à former de **nouveaux souvenirs** et conservation de la capacité à parler, écrire et calculer



**Aucune manifestation d'inflammation** mais le système global de soutien des synapses du cerveau est altéré



## 2. *Alzheimer de type 2, Atrophique*



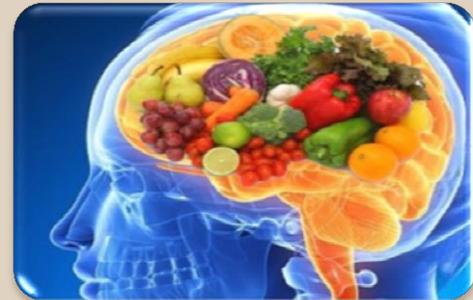
### 3. Alzheimer de type 1,5, Glycotoxique



Combinaison des types 1 et 2 :  
inflammation associée au manque de support synaptique



Taux de glucose chroniquement élevé et altération de diverses protéines associée à une inflammation



Insulinorésistance

### 3. *Alzheimer de type 3, Toxique*



Se rencontre chez les personnes porteuses de l'allèle ApoE3 → Alzheimer n'est pas récurrent dans la famille

Il frappe à un âge précoce : entre la fin de la quarantaine et le début de la soixantaine, souvent suite à un stress important

Il affecte de nombreuses régions du cerveau (pas seulement l'hippocampe) et on découvre à l'IRM l'atrophie de zones situées dans le cerveau tout entier

Il implique une neuro-inflammation et une perméabilité vasculaire

Difficultés cognitives : nombres, parole, organisation. Les problèmes de consolidation de la mémoire ne sont ni le symptôme initial ni le symptôme dominant

Perte de souvenirs récents et anciens

Troubles psychiatriques tels que la dépression et/ou le déficit d'attention

### 3. Alzheimer de type 3, Toxique



ApoE4 négatif, pas d'antécédents familiaux

Apparition des symptômes au moment de la ménopause/andropause; anomalies hormonales (cortisol bas, RT3 et T3 libre élevés, prégnénone, œstradiol ou testostérone bas)

Exacerbation des symptômes en cas de stress important et de trouble du sommeil

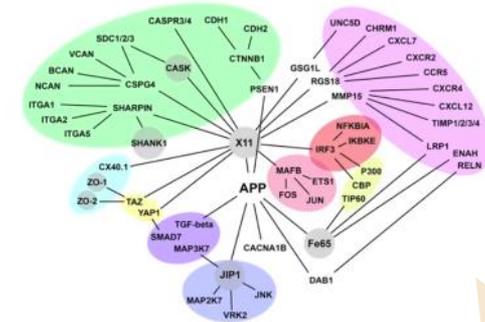
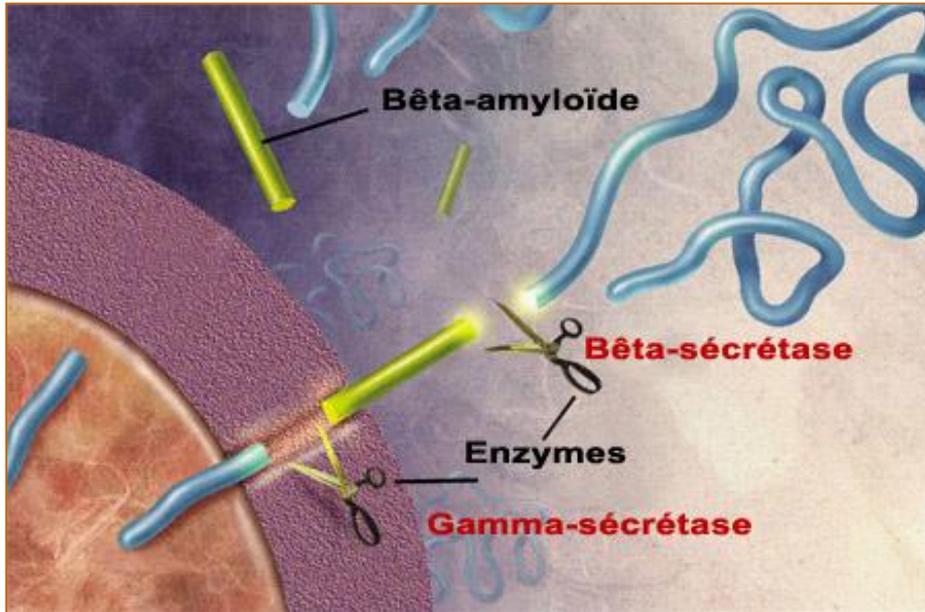
Taux de zinc bas et taux de cuivre élevé

Taux de triglycérides bas comparé au taux de cholestérol

Forte présence dans le sang de substances chimiques toxiques (mercure) ou de mycotoxines

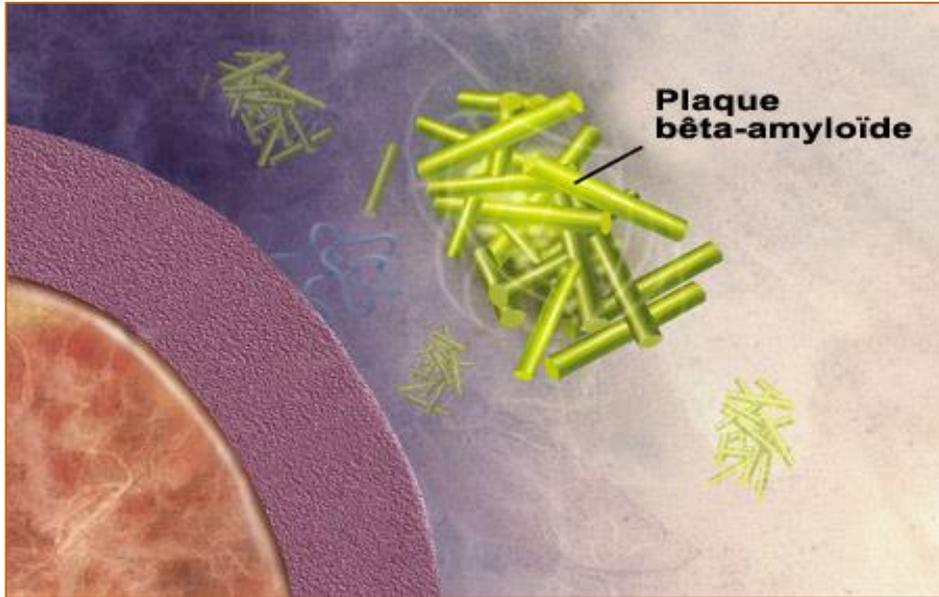
Diagnostic de SRIS (syndrome de réponse inflammatoire systémique) associé à un déclin cognitif

## 4. La protéine bêta-amyloïde



- Une fois l'APP produite par les neurones, elle est coupée par des protéases (clivage), soit en 3 endroits, soit en un seul.
- Fabriquée à partir d'une molécule appelée « protéine précurseur de l'amyloïde » : **APP**

## 4. La protéine bêta-amyloïde



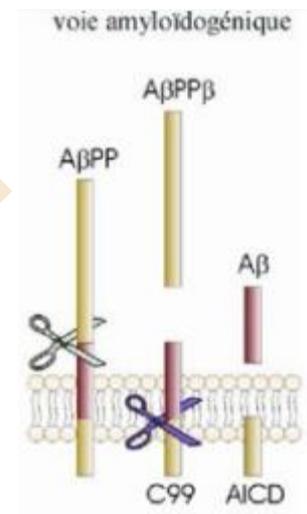
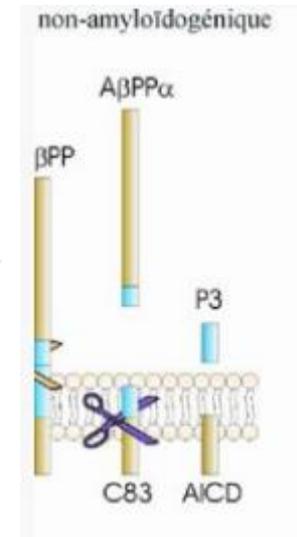
● **Clivage de l'APP en 3 sites** = formation d'un **quatuor** de peptides dont la bêta-amyloïde → perte de synapses et activation du programme de suicide neuronal

● **Le clivage en 1 site** résulte sur un **duo** de peptides qui a des effets absolument opposés à ceux du quatuor précédent : maintien des connexions synaptiques et blocage du programme de suicide neuronal

## 4. La protéine bêta-amyloïde

La façon dont l'APP est clivée est déterminée par l'identité de la molécule qui se lie à elle : si c'est la **nétrine-1**, elle n'est clivée qu'en **un seul site**, si c'est la **bêta-amyloïde**, elle est clivée en **3 sites**

Donc, lorsque la bêta-amyloïde provenant du clivage de l'APP se lie à l'APP, elle pousse cette dernière à produire davantage de... bêta-amyloïde !





# Traitements

# 1. Allopathie

Malgré les milliards dépensés par les autorités publiques, les groupes pharmaceutiques et les spécialistes en biotechnologies pour mettre au point des médicaments anti-Alzheimer, 99,6% des pistes ont été jusqu'à présent des échecs cuisants ne dépassant pas la phase de test.

***Aucun médicament anti-Alzheimer réellement novateur n'a été approuvé depuis 2003 et les médicaments actuellement autorisés sont incapables d'enrayer, et même de ralentir le cours de la maladie (Alzheimer's Association).***

***Même si les 4 médicaments disponibles sont susceptibles d'atténuer certains symptômes tels que la perte de mémoire et la confusion mentale, ils n'y parviennent que sur une période limitée.***



# 1. *Allopathie*

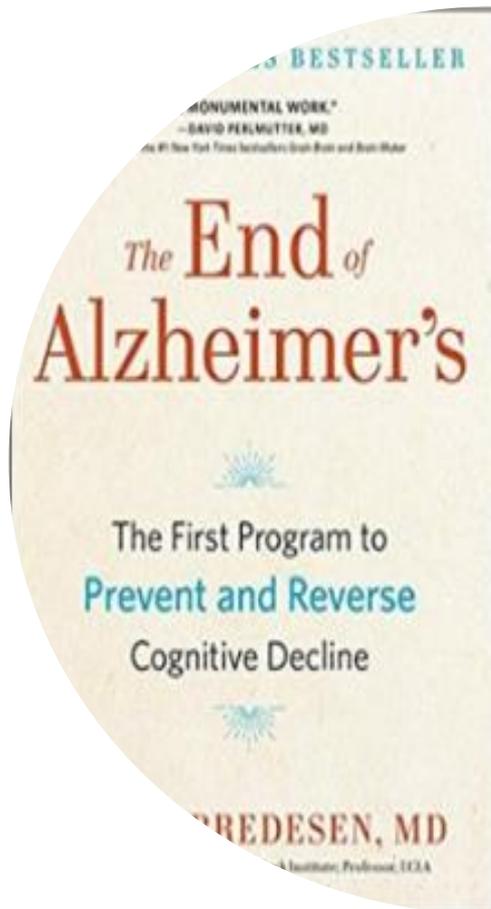
La protéine bêta-amyloïde se forme dans le cerveau en plusieurs étapes → en intervenant dans ce processus ou en détruisant les plaques, on obtiendrait un moyen efficace de traiter et même de prévenir la maladie d'Alzheimer.

Mais toutes les substances actives testées ont donné des résultats décevants. Certains composés (des anticorps qui se lient à la protéine dans le but de l'éliminer) réussissent pourtant à supprimer les plaques et d'autres composés conçus pour bloquer l'enzyme nécessaire à la fabrication de la protéine bêta-amyloïde atteignent également leur but.

**Pourtant les patients soit ne vont pas mieux, soit leur état se détériore.**

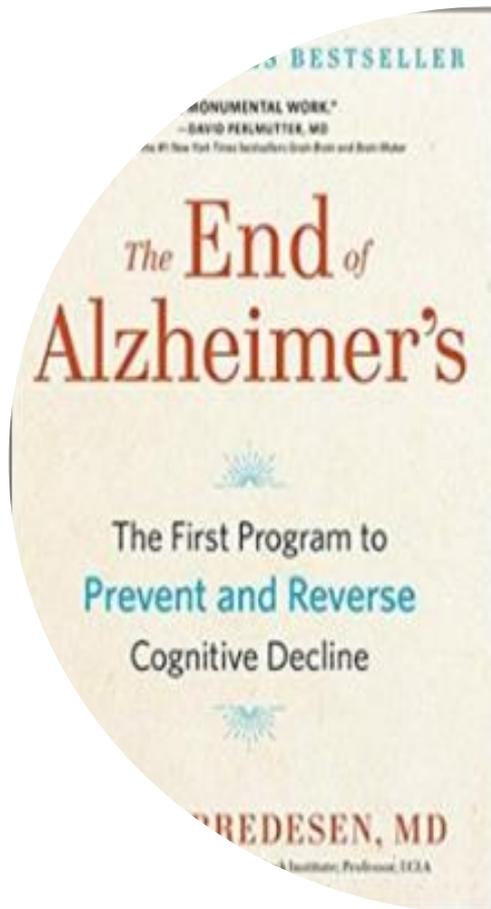


## 2. Protocole RECODE = Reversal of Cognitive DEcline



- ✓ Chaque version est personnalisée, fondée sur les résultats obtenus aux tests.
- ✓ Alzheimer ayant des origines multiples, un traitement optimal implique de les prendre toutes en compte.
  - ✓ Programme à large spectre qui cible les multiples contributeurs du déclin cognitif.
- ✓ Possibilités d'action importantes pour prévenir mais aussi pour inverser la maladie.
- ✓ Plus les causes de la perte synaptique et du déclin cognitif sont identifiées et corrigées précocement, meilleures sont les chances d'éviter la maladie d'Alzheimer et plus on peut s'attendre à une amélioration complète.
- ✓ Tout traitement efficace doit inclure une méthode pour orienter l'action de l'APP vers des signaux anti-Alzheimer.

## 2. Protocole RECODE = Reversal of Cognitive DEcline



- ✓ L'APP répond à des dizaines de molécules : l'œstrogène et la testostérone, les hormones thyroïdiennes et l'insuline, la vitamine D, etc.
  - ✓ Il en va de même du sommeil, du stress.
- ✓ Tous ces facteurs exercent **un effet de levier** au cœur du système de la maladie d'Alzheimer, c'est-à-dire le **point d'équilibre où l'APP peut être poussée, soit vers une voie qui détruit les synapses et tue les neurones, soit vers une voie qui les entretient et les alimente.**
- ✓ Si l'APP reçoit l'information qu'il n'y a pas assez d'hormones, de vitamines ou d'autres molécules permettant de maintenir les synapses existantes et d'en former de nouvelles, elle envoie ses instructions de réduction des effectifs.
  - ✓ Il y a **36 contributeurs** au choix de l'APP pour la voie de la maladie d'Alzheimer ou pour celle qui la prévient. Il y a un **seuil à atteindre afin de faire pencher la balance vers la voie anti-Alzheimer de l'APP** → il n'est pas nécessaire de prendre les 36 facteurs en compte mais le mieux est d'en prendre le maximum jusqu'à ce que l'amélioration soit manifeste.

## 2. *Protocole RECODE*

### *Prévenir et réduire l'inflammation*



Production de protéines bêta-amyloïde = réaction de l'organisme aux agents pathogènes envahisseurs

Lorsque l'on examine le cerveau d'une personne décédée de la maladie d'Alzheimer, on y trouve des agents pathogènes : des bactéries de la cavité buccale, des moisissures provenant du nez, des virus originaires des lèvres comme l'herpès, des bactéries *Borrelia* véhiculées par une morsure de tique, etc.

Un cerveau envahi par des agents pathogènes produit de la protéine bêta-amyloïde, un défenseur efficace mais qui finit par détruire les synapses et tuer les cellules du cerveau qu'il devait protéger

***Pour prévenir et inverser le déclin cognitif, il est crucial de combattre les infections potentielles, d'optimiser la capacité du système immunitaire à détruire les agents pathogènes et de réduire l'inflammation chronique qui se produit lorsque le corps lutte pendant des années contre ces micro-organismes***

## 2. *Protocole RECODE*

*Prévenir et réduire l'inflammation*



L'inflammation peut également survenir sans infection : consommation de **sucre** ou de **graisses « trans »**

L'inflammation causée par le sucre est causée par l'activation de multiples mécanismes pour empêcher que sa concentration ne devienne trop forte dans le sang et dans les tissus → stockage sous forme de graisse, qui produit des **adipokines**, substances dommageables au cerveau.

Lorsqu'il est confronté à des niveaux d'insuline chroniquement élevés, l'organisme finit par produire une réponse moins forte et l'on devient progressivement **résistant aux effets de l'insuline**.

Le corps produit également une réponse inflammatoire lorsque les dommages subis par les intestins (gluten, laitages) entraînent une **hyperperméabilité intestinale**.

## 2. *Protocole RECODE*

*Prévenir et réduire l'inflammation*



L'insuline est intimement liée à la maladie d'Alzheimer à travers plusieurs mécanismes.

Par exemple, une fois que l'insuline a fait son travail et abaissé le niveau de glucose, le corps doit la dégrader pour éviter que le taux de glucose sanguin ne tombe trop bas, ce qu'il fait au moyen d'une enzyme, l'IDE (enzyme de dégradation de l'insuline).

**Cette enzyme dégrade également la bêta-amyloïde.** Or, l'IDE ne peut pas faire les 2 à la fois. Quand elle dégrade l'insuline, elle ne peut plus dégrader la bêta-amyloïde. Un taux d'insuline chroniquement élevé accroît par conséquent le risque d'Alzheimer.

## 2. *Protocole RECODE*

### *Optimiser ses taux en facteurs trophiques*



Plus on renforce ses synapses, plus il est difficile pour les plaques amyloïdes de s'y développer et de les détruire.

Pour fonctionner au mieux, notre cerveau a besoin du soutien d'éléments bénéfiques aux neurones et aux synapses : le facteur neurotrophique dérivé du cerveau (ou **BDNF**) qui peut être accru par l'exercice physique, des **hormones** telles que l'oestradiol et la testostérone dont les taux peuvent être optimisés, des nutriments comme la **vitamine D** et les **folates**.

Lorsque le cerveau est à court de composés stimulant les synapses et les neurones, il réagit en produisant des protéines bêta-amyloïdes.

## 2. *Protocole RECODE*

### *Éliminer les substances toxiques*



Lorsque le cerveau est infiltré par des métaux toxiques tels que le cuivre et le mercure, ou par des toxines comme les mycotoxines produites par les moisissures, la protéine bêta-amyloïde joue un rôle protecteur en se liant avec ces toxiques pour les empêcher d'endommager les neurones.

La phase de désintoxication fait appel, entre autres, à des aliments détoxifiants comme les crucifères, à l'hydratation à l'eau pure, à l'élimination par le sauna de certains toxiques spécifiques et à l'augmentation des taux de certaines molécules essentielles telles que le glutathion.

# Solutions par la nutrithérapie et autres interventions non médicales

[Voir Fiche Protocole](#)



# Quelques Suggestions bibliographiques

# Sources

## Lectures

- **La fin d'Alzheimer** – Dr Dale Bredesen (Thierry Souccar Editions)
- **Le régime de longévité** – Pr Valter Longo (Actes Sud)
- **Avoid Alzheimer's disease** - Richard L. Hansler, PhD, Shannon Saadey (e-book)
- **Alzheimer** – Dr J-P Curtay (3 dossiers de SNI)
- **Exploiting a gene that protects against Alzheimer's** - [www.buckinstitute.org](http://www.buckinstitute.org)
- **Lowering homocysteine levels with folic acid and B-vitamins do not reduce early atherosclerosis, but could interfere with cognitive decline and Alzheimer's disease** - [https://link.springer.com/article/10.1007/s11239-012-0856x?\\_hstc=209342221.3140fecad23cdf89637a97c833078f3d.1462752000047.1462752000048.1462752000049.1&\\_hssc=209342221.1.1462752000050&\\_hsfp=1314462730](https://link.springer.com/article/10.1007/s11239-012-0856x?_hstc=209342221.3140fecad23cdf89637a97c833078f3d.1462752000047.1462752000048.1462752000049.1&_hssc=209342221.1.1462752000050&_hsfp=1314462730)

## Sites

- <https://www.drbredesen.com/>
- [https://www.apoe4.info/wp/?fbclid=IwAR1G8kXk\\_CnpOOWKJPMCJLreyo8gDZ8heRJG133e6sCHdoDIFftrwIKiFNs](https://www.apoe4.info/wp/?fbclid=IwAR1G8kXk_CnpOOWKJPMCJLreyo8gDZ8heRJG133e6sCHdoDIFftrwIKiFNs)

## Vidéos

- **Reversing Alzheimer's Disease- Dr. Dale Bredesen, MD** : [https://www.youtube.com/watch?v=6D5aA\\_-3lp8&feature=share&fbclid=IwAR0wb\\_o0mf5zV3iY-iMUorYkp65b2gjbvgtg1v3wpUkSzyw1SACKF7a9zY](https://www.youtube.com/watch?v=6D5aA_-3lp8&feature=share&fbclid=IwAR0wb_o0mf5zV3iY-iMUorYkp65b2gjbvgtg1v3wpUkSzyw1SACKF7a9zY)
- **The End Of Alzheimer's Disease with Dr Dale Bredesen & Dr Daniel Amen** : [https://www.youtube.com/watch?v=yrtc5cqkoys&feature=share&fbclid=IwAR0fpLDTnSIVboqkoCtMh1BGBomDcmqHnAPmYVShRygHJelgGw\\_H8k6L8Js](https://www.youtube.com/watch?v=yrtc5cqkoys&feature=share&fbclid=IwAR0fpLDTnSIVboqkoCtMh1BGBomDcmqHnAPmYVShRygHJelgGw_H8k6L8Js)
- **Fine Tuning Bredesen's Protocol by Deborah Gordon MD** : [https://www.youtube.com/watch?v=q80MXwXb7sA&feature=share&fbclid=IwAR08flg6oMD-iKAwA56bktRFT0YE1IV\\_TTT0oOwXhhnFDLW-RwxzH6XWpCA](https://www.youtube.com/watch?v=q80MXwXb7sA&feature=share&fbclid=IwAR08flg6oMD-iKAwA56bktRFT0YE1IV_TTT0oOwXhhnFDLW-RwxzH6XWpCA)
- **How to Live Better Longer - Buck Institute ( 2-14-19 )** : [https://www.youtube.com/watch?v=bnelNTpyl3M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0HtN\\_4rzl1a3J\\_9dvuDKH1EVTyZ\\_TJdydBBZImfQYIXxyerDbeLJpVa1A&app=desktop](https://www.youtube.com/watch?v=bnelNTpyl3M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0HtN_4rzl1a3J_9dvuDKH1EVTyZ_TJdydBBZImfQYIXxyerDbeLJpVa1A&app=desktop)
- **Vieillir musclé** : [https://www.youtube.com/watch?v=HjImozl5zHg&feature=share&fbclid=IwAR0wb\\_o0mf5zV3iY-iMUorYkp65b2gjbvgtg1v3wpUkSzyw1SACKF7a9zY](https://www.youtube.com/watch?v=HjImozl5zHg&feature=share&fbclid=IwAR0wb_o0mf5zV3iY-iMUorYkp65b2gjbvgtg1v3wpUkSzyw1SACKF7a9zY)
- **THE AGE OF AGING NAT GEO** : [https://www.youtube.com/watch?v=ekMfiy-gxMg&feature=share&fbclid=IwAR0aLxU08wK6SNRNsuRstA4bU9sgLr1NqqAimXGfxtps5\\_-Ozb8lvAhxVI](https://www.youtube.com/watch?v=ekMfiy-gxMg&feature=share&fbclid=IwAR0aLxU08wK6SNRNsuRstA4bU9sgLr1NqqAimXGfxtps5_-Ozb8lvAhxVI)



# Commission Longévité – Plan action '19

- Ralentissement du vieillissement et prévention des pathologies

