Maladie d'Alzheimer : une expérience prometteuse

Partage international n° 352 – Décembre 2017

par Chantal Piganeau

La maladie d'Alzheimer est une maladie neuro-dégénérative dite incurable car à ce jour, il n'a pas été trouvé de médicament pour y pallier.

En 2014, le Dr Dale Bredesen, professeur de neurologie à l'Ucla (Californie), part d'une hypothèse novatrice. Et si cette maladie était induite par le stress chronique et de graves carences liées à notre mode de vie moderne ? Il tente une expérience avec dix patients diagnostiqués « Alzheimer ». Il propose à ces patients un programme personnalisé et un accompagnement pour rééquilibrer leurs habitudes de vie. Les résultats obtenus au bout de six mois sont plus que probants.

Huit malades, atteints certes de façon relativement légère, ont retrouvé leurs capacités perdues. De plus, ils se sentent mieux qu'avant l'apparition de la maladie. Six d'entre eux ont pu reprendre leur travail. En poursuivant le programme dans la durée, ils se sont avérés complètement guéris.

Ainsi, la maladie, dans les premiers stades, pourrait disparaître à condition de modifier certains comportements.

Cela interroge sur nos modes de vie et sur les causes profondes de la maladie d'Alzheimer.

Le Dr Michael Nehls dans son ouvrage *Guérir Alzheimer, comprendre et agir à temps* explique la genèse de la maladie, les moyens de la prévenir et de la guérir, aux premiers stades de ses manifestations.

Comment fonctionne la mémoire ?

Tout part de l'hippocampe et de son rôle. Cette petite structure rassemble, le temps d'une journée, les informations recueillies, avant qu'elles ne soient envoyées dans la zone de la mémoire à long terme, pendant le sommeil profond.

Une substance est secrétée, la beta-amyloïde, pour stabiliser les souvenirs immédiats, avant qu'ils ne soient archivés. L'hippocampe dispose donc d'une zone de stockage momentanée. Cependant, il reste le gardien des informations de rappel, qui nous permettront de retrouver ce que nous avons appris. II joue donc un rôle fondamental dans la mémoire.

Par ailleurs, pour pouvoir chaque jour engranger davantage d'informations de rappel, l'hippocampe fabrique continuellement de nouveaux neurones. A tout âge. Ces neurones neufs ne peuvent s'intégrer au réseau existant qu'à condition d'être mobilisés. Il faut donc utiliser nos facultés d'apprentissage pour stimuler la neurogenèse et bénéficier de nouvelles connexions.

Enfin l'hippocampe grave mieux les informations de rappel si les conditions d'apprentissage sont positives. Le lieu, le moment où nous avons reçu l'information et enfin la connotation émotionnelle vécue sont déterminants. Plus l'information nouvelle est significative, plus l'on se sent concerné par elle, plus le rappel de cette mémoire est aisé. L'hippocampe, pour pouvoir fonctionner, a besoin d'interactions humaines, de cohérence et de convivialité.

Stress chronique et carences

Plus notre corps endure de stress, plus le cerveau secrète de beta-amyloïde. Elle s'évacue normalement pendant le sommeil. Lorsque la maladie se déclare par des pertes de mémoire de plus en plus manifestes, le cerveau présente des agrégats envahissants de beta-amyloïde, qui en paralysent les fonctions. Produite en surproduction, elle devient toxique. Le cerveau ne l'élimine plus. C'est ainsi que l'on diagnostique la maladie, de façon sûre, par imagerie médicale. De plus, la neuro genèse est bloquée.

La maladie d'Alzheimer commence à bas bruit par un dérèglement progressif de l'hippocampe, s'installant pendant des années. Notre corps physique endure un stress chronique par la pollution et une alimentation de plus en plus artificielle. L'addiction aux écrans sur-stimule le système nerveux, le bombardant de sollicitations continuelles, artificielles et incohérentes. Ce stress chronique, à la fois physique, émotionnel ou mental, entraîne la surproduction de beta-amyloïde. De plus, le manque de sport et de

sommeil, empêche d'en éliminer l'excédent. Un cercle vicieux s'installe.

D'autre part, de graves carences s'installent. La nourriture industrielle, empêche le cerveau de s'alimenter correctement.

Enfin, les nouveaux neurones fabriqués ne sont pas intégrés au système nerveux, par manque d'apprentissages nouveaux et d'interactions humaines.

Le stress chronique lié à la pollution, la malbouffe, le manque d'activité physique, l'isolement, enfin un quotidien vide de sens, sont donc, autant de facteurs de risques.

Comment inverser le processus ?

L'activité physique

Le mouvement, notamment la marche, stimule l'activité de l'hippocampe. L'activité physique aide le cerveau à éliminer la beta-amyloïde en excès. Des souris, à qui l'on avait injecté des agrégats de beta-amyloïdes, ont pu éliminer complètement cette substance toxique en courant à l'intérieur d'une roue. Des malades atteints d'Alzheimer, après une activité physique, voient leurs capacités mentales s'améliorer considérablement.

On comprend mieux le besoin de déambuler qu'éprouvent naturellement les malades, comme pour tenter de stimuler leur cerveau. Faute d'avoir compris ce besoin, de nombreuses maisons de retraite ont tendance à enfermer les malades. Dans les maisons où on les laisse déambuler librement et où on les encourage à une activité physique régulière, l'agressivité diminue, et la maladie évolue plus lentement.

Une activité physique quotidienne faisait donc partie du programme proposé aux patients du Dr Bredesen.

Nourrir correctement le cerveau

Un programme alimentaire diversifié, avec des produits sains et fraîchement cuisinés, des compléments alimentaires naturels et enfin un apport quotidien en huile de coco ont permis aux patients du Dr Bredesen de pallier au déficit de nourriture de leur cerveau.

La nourriture industrielle, truffée de sucres ajoutés, tend à installer un diabète sournois, de type 2. Le cerveau ne peut plus absorber le glucose dont il a besoin, et il souffre alors de carence alimentaire. Ainsi, peut s'expliquer le besoin de sucreries des personnes âgées. Elles tentent de stimuler leur cerveau dont les cellules meurent peu à peu d'inanition…

Comment nourrir le cerveau lorsque ce dérèglement est installé ? Il existe un palliatif. Le foie peut transformer les graisses en cétones, qui sont des substituts au glucose. Eux, sont en mesure de parvenir au cerveau pour le nourrir. C'est ce qui nous permet de rester en forme, tout en jeûnant.

L'huile de noix de coco en complément alimentaire, compense les déficits du cerveau en nutriments. En effet, elle stimule considérablement la capacité du foie à fabriquer des cétones. L'huile de coco se rapproche de la composition du lait maternel. On l'utilise dans les hôpitaux pour soigner les épilepsies graves de l'enfant ainsi que les traumatismes cérébraux des blessés de guerre. Le Dr Mary Newport a étudié de près les bienfaits d'un apport quotidien en huile de coco pour aider les malades. Les patients témoignent de capacités retrouvés. Leur cerveau, de nouveau alimenté, se remet à fonctionner.

Enfin, un rapport équilibré entre les omégas 6 et les omégas 3 avec l'apport d'huile de poisson permet de réduire le stress. Le sommeil en quantité suffisante, et une exposition quotidienne au soleil faisaient aussi partie du programme de guérison.

Une richesse d'interactions sociales

Le programme prévoyait un accompagnement pour aider les malades à donner du sens à leur existence.

Apprendre chaque jour quelque chose, et trouver une activité dans laquelle se sentir utile, faisaient partie intégrante du programme. Plutôt que de stimuler l'activité cérébrale par des exercices mécaniques, c'est avec des interactions sociales diversifiées et vivantes que l'hippocampe se remet à fonctionner. Les nouveaux neurones, parce qu'ils sont mobilisés, créent des connexions et s'intègrent donc au réseau existant. Ainsi, le système nerveux parvient à pallier les déficits dus à l'âge.

L'exercice d'une activité d'apprentissage intéressante, adaptée aux centres d'intérêt du patient, dans un environnement soutenant et chaleureux, a pu redonner à chacun le goût de se mobiliser pour quelque chose de signifiant. Sortis de leur isolement, les patients ont pu retrouver une qualité de vie bien supérieure à celle qu'ils avaient, avant d'être malades.

L'ensemble de ce programme a remis en route la faculté de régulation et d'auto guérison du corps

humain, restaurant de façon naturelle des fonctions jusque-là perturbées du cerveau.

Mary Newport, MD, auteure de *Alzheimer's Disease : What If There Was a Cure ? The Story of Ketones* (2011 ; 2e edition avril 2013) ; et *The Coconut Oil and Low Carb Diet for Alzheimer's, Parkinson's and Other Diseases* (sept 2015).

(www.coconut ketones.com)

Auteur : Chantal Piganeau, correspondante de Share International résidant à Paris (France).
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Divers