

Alzheimer : vos yeux peuvent-ils voir venir la maladie ?

Par Léopold Boileau

Si vos yeux sont le miroir de votre âme... ... peuvent-ils voir si **Alzheimer** est en train de ronger votre cerveau ?

De nouvelles recherches laissent penser que c'est le cas car vos yeux révèlent un précieux indice concernant votre risque de souffrir de la maladie d'Alzheimer. Cet indice peut même être détecté plusieurs décennies avant que l'on ne remarque la moindre faiblesse de vos facultés cérébrales. [1]

Cet indice, ce sont les dépôts de protéines bêta-amyloïdes, une substance qui se répand dans votre cerveau et augmente votre risque d'Alzheimer.

Des chercheurs ont en effet découvert que les malades d'Alzheimer ont **5 fois plus de dépôts de bêta-amyloïde** dans la macula que la normale. [2]

En identifiant précocement les plaques amyloïdes au niveau de la macula, on se donne une vraie chance de les dissoudre avant qu'elles ne s'accumulent dans vos neurones et n'allume le feu de la neuro-inflammation qui finit de ravager votre cerveau. Et pour combattre ces plaques séniles, il existe 5 armes puissantes dont je vais vous parler dans un instant.

Les plaques amyloïdes sont comme un liquide inflammable qui met le feu à votre cerveau

Jusqu'à présent, les médicaments contre la formation des plaques amyloïdes sont prescrits aux patients qui souffrent déjà d'Alzheimer à un stade plus ou moins avancé.

Le problème est que, même si le malade est à un stade peu avancé, il est déjà trop tard. Pour John Hardy, neurogénétiicien et spécialiste reconnu de la maladie d'Alzheimer, donner ces médicaments à un patient diagnostiqué Alzheimer est *« aussi inutile que de prescrire des statines à un patient qui est en train de faire une crise cardiaque. »*

C'est pourquoi le fait de pouvoir identifier les plaques amyloïdes le plus tôt possible en examinant les yeux pourrait devenir un atout immense pour lutter contre Alzheimer. Car ces plaques sont comme un liquide inflammable qui démarre le feu de la **neuro-inflammation**, un processus mortel pour votre cerveau.

Neuro-inflammation : un incendie qui ravage la forêt de vos neurones

Rudolph Tanzi, professeur en neurologie à la prestigieuse université de Harvard, est lui aussi l'un des plus grands spécialistes de la maladie d'Alzheimer.

En 2014, il a réussi une **première mondiale** en synthétisant la maladie d'Alzheimer à l'aide de « mini-cerveaux » créés à partir de cellules souches humaines. Je sais, cela ressemble à une bande annonce de film de science-fiction mais vous allez voir que cette expérience à la pointe de la science a livré des enseignements très concrets et très importants.

Cette expérience a en effet mis en lumière les trois principaux déclencheurs de la maladie d'Alzheimer : [3]

- **Déclencheur n°1** : comme on le supposait depuis plusieurs années, la plaque amyloïde déclenche la maladie en engluant les cellules nerveuses du cerveau.
- **Déclencheur n°2** : ces dommages provoquent des noeuds au niveau des neurones et des nerfs.
- **Déclencheur n°3 (certainement le plus important)** : les dommages causés par les plaques amyloïdes conduisent à une neuro-inflammation, qui accélère puis aggrave la maladie d'Alzheimer.

Retenez bien ce terme de « neuro-inflammation »

Il est en effet central pour bien comprendre comment nous pouvons lutter contre Alzheimer.

D'après le Pr. Tanzi, les plaques et les noeuds déclenchent de « *mini-incendies cellulaires* » dans le cerveau. Lorsque ces mini-incendies se propagent à tout votre cerveau, cela devient comparable à un véritable feu de forêt au niveau de vos neurones. Cet état de neuro-inflammation déclenche alors la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de démence.

La clé serait donc de lutter contre les plaques amyloïdes pour éviter la neuro-inflammation. Au moment où vous lisez cette lettre que je vous écris, les scientifiques essaient de trouver un traitement qui en serait capable.

Toutefois, jusqu'à présent, les solutions les plus sûres et les plus efficaces se trouvent principalement dans votre mode de vie et dans la Nature.

5 armes pour éteindre la neuro-inflammation

Le Pr. Tanzi et d'autres chercheurs ont identifié plusieurs façons de lutter contre les plaques amyloïdes et les phénomènes de neuro-inflammation.

Voici les 5 moyens les mieux prouvés, ils ont pour avantage de pouvoir être mis en place dès aujourd'hui :

1. **Dormez au moins 7h par nuit :** pendant le sommeil profond, votre cerveau nettoie l'amyloïde amassée pendant la journée, ainsi que d'autres «débris de cerveau» qui induisent une inflammation. Le Pr. Tanzi recommande de « *dormir religieusement entre sept et huit heures chaque nuit, surtout si vous avez plus de 40 ans. Sinon, vous ne donnez pas à votre cerveau la chance de se nettoyer.* »
2. **Faites de l'exercice :** lorsque vous faites de l'exercice, le cerveau crée des enzymes qui détruisent la plaque amyloïde. Deuxièmement, dans un processus appelé neurogenèse, votre cerveau crée de nouvelles cellules nerveuses dans l'hippocampe, la zone touchée par la maladie d'Alzheimer. Enfin, comme le montrent les résultats d'une nouvelle étude de l'équipe du Pr. Tanzi, l'exercice réduit l'inflammation du cerveau.

3. **Mangez de vrais aliments** : les aliments transformés favorisent l'inflammation dans tout le corps, y compris dans le cerveau. De plus, les mauvais choix alimentaires nuisent à votre intestin. Le Pr. Tanzi explique ceci : «*Votre microbiome, via l'axe intestin-cerveau, est en communication constante avec votre cerveau et régule la neuro-inflammation*». Il est donc essentiel de le maintenir en bonne santé avec de vrais aliments peu inflammatoires.
4. **Buvez du café** : de grandes études épidémiologiques montrent que la consommation de 3 à 5 tasses de café par jour est associée à une diminution jusqu'à 65% du risque d'Alzheimer. [4] Des études montrent que la caféine peut réduire les niveaux cérébraux de protéines bêta toxiques de l'amyloïde tout en ralentissant et même en inversant la déficience cognitive associée à la bêta-amyloïde. [5]
5. **Complétez votre alimentation avec ces nutriments qui luttent contre la neuro-inflammation** : le magnésium, la vitamine D, les oméga-3, les vitamines B ont démontré des propriétés intéressantes contre la formation des plaques amyloïdes et les phénomènes neuro-inflammatoires. Toutefois, les résultats les plus intéressants semblent être obtenus avec la curcumine et la coenzyme Q10. [6]

2 pompiers naturels contre la neuro-inflammation

Selon plusieurs études, **la curcumine** protégerait les cellules du cerveau contre la toxicité induite par les plaques amyloïdes. [7]

Ce n'est pas tout : des études moléculaires révèlent que la curcumine a cette capacité unique : elle pourrait empêcher l'assemblage des molécules bêta-amyloïdes et pourrait également déstabiliser les plaques bêta-amyloïdes **APRES** leur formation. [8] Cela permettrait d'éliminer les fragments bêta d'amyloïde avant qu'ils ne puissent se reformer et endommager les cellules du cerveau.

Il existe de nombreuses formes de curcumine en complément alimentaire. À ma connaissance, la seule qui dispose d'une étude sérieuse prouvant ses bienfaits contre le développement des plaques amyloïdes est la curcumine Meriva®. Ce curcuma breveté est couplé à de la phosphatidylcholine, un autre nutriment essentiel pour le cerveau et qui améliore l'absorption de la curcumine par l'organisme. [9]

Concernant la coenzyme Q10, des études montrent qu'elle réduirait la quantité de plaques bêta-amyloïdes formées dans les cellules cérébrales, protégeant ainsi le cerveau. [10] Les abats sont riches en CoQ10 mais nous en consommons trop peu de nos jours pour que ces apports soient suffisants. C'est pourquoi je recommande de

prendre au moins 30 mg de CoQ10 par jour et même 100 mg à partir de 50 ans car nos réserves chutent à partir de cet âge-là et il faut veiller à bien les reconstituer chaque jour.

Vous pouvez prendre soit de la curcumine Meriva®, soit de la CoQ10. Vous pouvez également prendre les deux séparément ou en alternance. **Mieux encore** : vous pouvez maintenant les prendre simultanément grâce à cette [nouvelle formulation appelée CurQ10](#) . Comme son nom l'indique, elle vous apporte en même temps de la curcumine Meriva® (500 mg) et de la coenzyme Q10 (100 mg). À ma connaissance, c'est le seul produit qui propose la combinaison de ces deux nutriments dans une formulation unique. En plus de leurs vertus contre la neuro-inflammation, la curcumine et la coenzyme Q10 contribuent à diminuer les autres processus inflammatoires dangereux pour votre coeur, vos artères, vos yeux, vos articulations, vos intestins.

Léopold Boileau