

Compte tenu du rôle central du stress oxydatif et de l'inflammation dans l'étiologie (l'ensemble des causes) de la maladie d'Alzheimer, il est évident que les nombreuses activités anti-oxydante et anti-inflammatoire associées à l'ensemble des produits végétaux participent activement à l'effet préventif de ces aliments. L'addition d'antioxydants, comme les bleuets ou la grenade, au régime alimentaire de souris génétiquement prédisposées à développer la maladie d'Alzheimer provoque une réduction du nombre de plaques amyloïdes ainsi qu'une amélioration notable de leurs fonctions cognitives ! En plus de ces propriétés, certains aliments d'origine végétale ont une action directe sur la formation des plaques amyloïdes et revêtent par conséquent un intérêt particulier (Figure 16).

Le vin rouge – Des études ont rapporté que les personnes qui consomment régulièrement des quantités modérées de vin rouge (un à deux verres par jour) ont un risque considérablement réduit d'être touchées par la maladie d'Alzheimer, un effet protecteur qui semble associé à la présence de resvératrol dans cette boisson. En effet, en plus de ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, le resvératrol se distingue par sa capacité à accélérer la dégradation du peptide bêta-amyloïde, ce qui réduit la formation des plaques essentielles à la progression de la maladie. Cependant, l'alcool participe également à cette protection car la consommation modérée de vin, bière ou spiritueux entraîne une baisse marquée

du risque de démence, autant vasculaire que d'Alzheimer (Figure 15), un effet sans doute lié à l'impact positif de l'alcool sur le système cardiovasculaire. Cependant, comme dans le cas des maladies cardiovasculaires, la consommation abusive d'alcool sous toutes ses formes (plus de quatre verres par jour) entraîne une hausse importante des deux types de démences, illustrant encore une fois à quel point l'alcool est une arme à double tranchant qu'il faut savoir utiliser intelligemment.

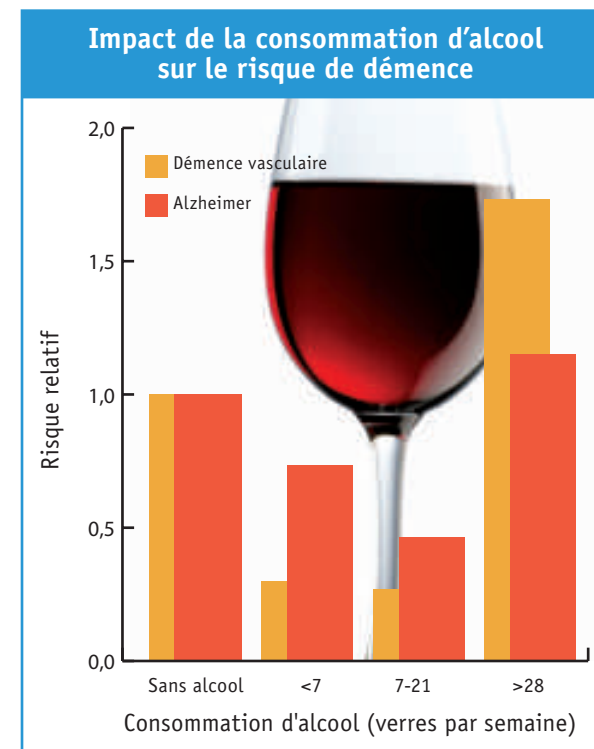


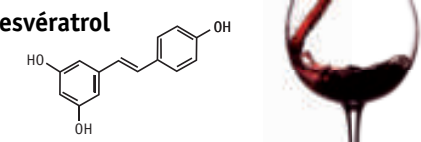
Figure 15 Source: Lancet 2002; 359: 281-286

Des molécules anti-Alzheimer

Molécules

Mécanismes à l'œuvre

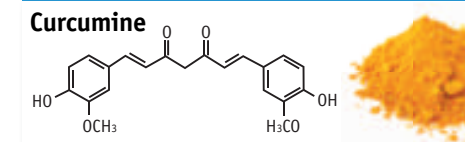
Resvératrol



Vin rouge

- Favorise la dégradation des plaques amyloïdes
- Protège les neurones des effets toxiques de l'amyloïde
- Forte activité antioxydante et anti-inflammatoire

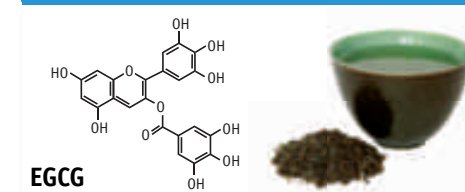
Curcumine



Curcuma

- Empêche la formation des plaques amyloïdes
- Protège les neurones des effets toxiques de l'amyloïde
- Forte activité antioxydante et anti-inflammatoire

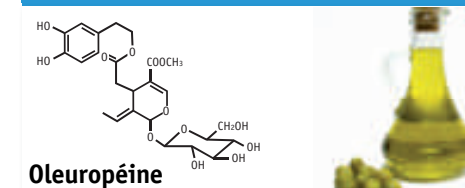
EGCG



Thé vert

- Empêche la formation des plaques amyloïdes
- Protège les neurones des effets toxiques de l'amyloïde

Oleuropéine



Huile d'olive

- Antioxydant
- Interagit avec les peptides amyloïdes et prévient leur agrégation

Figure 16