

La prévention du déclin cognitif PAR L'ALIMENTATION

Plusieurs fascinantes études publiées récemment confirment que nos choix alimentaires peuvent grandement influencer le risque d'être affecté par une détérioration des fonctions cognitives en vieillissant.

Il est tout à fait normal d'avoir le sentiment que notre mémoire devient moins performante au cours du vieillissement. Comme pour l'ensemble du corps, le cerveau perd avec le temps un peu de sa «flexibilité» et il est très courant qu'en vieillissant une personne cherche plus souvent ses mots au cours d'une conversation ou encore mémorise plus difficilement de nouvelles informations. Il s'agit en général de désagréments très mineurs qui ne sont d'aucune façon des signes précurseurs d'une maladie neurodégénérative.

Par contre, il arrive dans certains cas que le vieillissement du cerveau se produise de façon trop rapide, entraînant une détérioration prématurée des fonctions cognitives qui handicape sérieusement la personne atteinte ainsi que son entourage. Comme pour le vieillissement du corps en général, ce déclin cognitif semble fortement influencé par le mode de vie et trois études récentes suggèrent que certaines habitudes alimentaires pourraient contribuer à ralentir ou à accélérer cette perte des fonctions cérébrales.

LE CERVEAU AIME LE CHOCOLAT NOIR (ET NOUS AUSSI!)

Le cacao est une source exceptionnelle de polyphénols, une classe de molécules qui se distinguent en raison de leurs fortes activités antioxydantes et anti-inflammatoires. Récemment, des chercheurs italiens ont observé que la consommation d'une boisson chocolatée très riche en polyphénols (1000 mg) améliorait significativement la fonction cognitive d'un groupe de volontaires âgés de 61 à 85 ans¹. Cet effet positif serait causé par une amélioration parallèle de la tension artérielle ainsi que de la sensibilité à l'insuline, ce qui normalise la glycémie et facilite la circulation du sang vers le cerveau.

Cet impact positif du cacao est très rapide, pouvant être observé à peine deux mois après le début du traitement, illustrant à quel point la consommation régulière de chocolat noir contenant un minimum de 70% de pâte de cacao est bénéfique

pour la santé. On a vu pire comme remède!

LE CURCUMA, UNE ÉPICE EN OR

Une autre étude s'est intéressée à l'impact de l'épice indienne curcuma, dont le principal constituant (la curcumine) est un des plus puissants agents anti-inflammatoires du monde végétal. Les scientifiques ont observé que l'ajout quotidien de 1 g de curcuma au repas provoquait une amélioration rapide de la mémoire de travail (stockage temporaire d'informations) chez des personnes en état prédiabétique à haut risque de déclin cognitif².

Ces observations sont en accord avec d'autres études suggérant que la consommation abondante de curcuma par les Indiens pourrait participer à la faible incidence de démences telles que la maladie d'Alzheimer dans cette région du monde.

À BAS LES GRAS TRANS!

Si certains aliments exercent un effet protecteur sur le cerveau, d'autres semblent au contraire néfastes et leur consommation abusive peut augmenter le risque de déclin cognitif. C'est notamment le cas des gras trans, ces matières grasses industrielles produites par l'hy-

drogénation d'huiles végétales et qu'on retrouve encore dans de nombreux produits, notamment ceux de la restauration rapide.

Des scientifiques ont récemment montré que les personnes qui consommaient les plus fortes quantités de gras trans avaient une capacité à mémoriser des groupes de mots considérablement inférieure aux personnes qui ne consommaient pas ou peu d'aliments contenant ces mauvais gras³. En plus d'augmenter le risque de maladies du cœur, de diabète de type 2 et de certaines formes de cancer du sein, les gras trans seraient donc également capables de s'attaquer au cerveau et de perturber le fonctionnement des neurones. Il est vraiment grand temps qu'on élimine définitivement ce poison de notre environnement alimentaire!

On ne le dira jamais assez: nos habitudes de vie exercent un énorme impact sur notre santé, autant physique que mentale. La consommation régulière de végétaux qui contiennent

de fortes quantités de molécules antioxydantes et anti-inflammatoires (cacao, thé vert, curcuma, petits fruits), combinée au maintien d'un poids corporel santé et d'une activité physique régulière, représente à ce titre la meilleure arme mise à notre disposition pour prévenir l'ensemble des maladies chroniques, incluant celles qui touchent nos facultés intellectuelles.

¹ Mastroiacovo D et coll. Cocoa flavanol consumption improves cognitive function, blood pressure control and metabolic profile in elderly subjects: the Cocoa, Cognition, and Aging (CoCoA) Study—a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr*, publié en ligne le 17 décembre 2014.

² Lee MS et coll. Turmeric improves post-prandial working memory in pre-diabetes independent of insulin. *Asia Pac J Clin Nutr*, 2014; 23: 581-91.

³ Golomb BA et Bui AK. Trans fat consumption is linked to diminished memory in working-aged adults. *Circulation*, 2014; 130: A15572.

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



PHOTO FOTOLIA