

Santé

« L'abandon du tabac, l'exercice physique régulier et une saine alimentation peuvent tous diminuer le risque de démence, même à un âge avancé. »



Que faut-il manger POUR PRÉVENIR LA MALADIE D'ALZHEIMER?

Des résultats très encourageants indiquent qu'une bonne alimentation peut grandement contribuer à ralentir les pertes cognitives liées au vieillissement normal ainsi que celles associées à la maladie d'Alzheimer. Au menu: légumes verts, petits fruits, noix, céréales à grains entiers, poissons et huile d'olive.

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



DÉMENCE EN HAUSSE

Selon le dernier rapport de l'organisation Alzheimer's Disease International, près de 50 millions de personnes sont présentement atteintes de la maladie d'Alzheimer dans le monde, une prévalence qui pourrait atteindre les 130 millions en 2050¹.

L'âge est bien entendu le principal facteur de risque d'Alzheimer et il n'y a pas de doute que l'augmentation de l'espérance de vie dans plusieurs régions du globe joue un rôle important dans cette hausse des cas de démence. Cela dit, il ne faudrait pas oublier que plusieurs facteurs du mode de vie

peuvent aussi grandement influencer le risque de démence et que cette maladie peut être dans plusieurs cas prévenue. Par exemple, de nombreuses études ont clairement montré que les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (tabagisme, hypertension, obésité, diabète, sédentarité) augmentent en parallèle le risque d'Alzheimer et que l'abandon du tabac, l'exercice physique régulier et une saine alimentation peuvent tous diminuer le risque de démence, même à un âge avancé. Nous ne sommes donc pas aussi dépourvus face à la maladie d'Alzheimer qu'on peut le penser et cha-

cun d'entre nous peut adopter certaines habitudes de vie qui vont réduire son risque d'être touché par la maladie.

BIEN NOURRIR SES MÉNINGES

L'importance de l'alimentation pour la préservation des fonctions cérébrales est bien illustrée par les résultats récemment obtenus grâce au régime MIND (Mediterranean-DASH Intervention of Neurodegenerative Delay)¹. Comme son nom l'indique, ce régime est un hybride entre une alimentation de type méditerranéen et le régime DASH, élaboré pour contrer l'hypertension. Le régime

MIND se distingue également par l'accent particulier mis sur les légumes verts à feuilles comme le chou ou les épinards ainsi que sur les petits fruits comme les bleuets et les fraises. Concrètement, une alimentation de type MIND privilégie neuf grandes familles d'aliments tout en évitant autant que possible ceux qui sont riches en gras saturés et gras trans (malbouffe, friture, beurre et margarine, viandes rouges, pâtisseries et sucreries) (voir Tableau 1)

Il s'agit donc essentiellement d'une alimentation riche en végétaux et en composés phytochimiques et antioxydants, dans la-



PALAIS DES CONGRÈS DE MONTRÉAL
1001, place Jean-Paul-Riopelle, Montréal, MÉTRO PLACE-D'ARMES

Prix d'entrée:
Admission générale: 7,00\$
16 ans et moins: Gratuit

20 - 21 - 22 NOVEMBRE 2015

www.SalonMaSante.com

En collaboration avec:



Vendredi: 20 novembre 12h00 - 20h00
Samedi: 21 novembre 10h00 - 18h00
Dimanche: 22 novembre 10h00 - 17h00

*La billetterie ferme une demi-heure avant la fermeture

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Les neuf familles d'aliments du régime MIND pour prévenir l'Alzheimer

Aliments	Fréquence
1 Huile d'olive	Tous les jours
2 Légumes verts à feuilles	Tous les jours
3 Noix	Au moins 5 portions par semaine
4 Céréales complètes	Au moins 3 portions par semaine
5 Légumineuses	Au moins 3 portions par semaine
6 Petits fruits	Au moins 2 portions par semaine
7 Volaille	Au moins 2 portions par semaine
8 Poisson	Au moins 1 portion par semaine
9 Légumes (autres que verts à feuilles)	Au moins 1 portion par semaine



quelle les glucides proviennent surtout des fibres et des céréales complètes et où les légumineuses; les poissons et les volailles sont les principales sources de protéines.

Et cela semble fonctionner: au cours d'une étude réalisée auprès de 923 volontaires retraités, des chercheurs américains ont récemment observé que les personnes qui adhéraient le plus fortement au régime MIND avaient 53 % moins de risque d'être touchées par une démence¹. Et il est fort probable que cet effet protecteur pourrait même être encore plus prononcé en ajoutant au régime MIND le curcuma et le cacao, deux aliments qui sont de plus en plus reconnus pour

améliorer les fonctions cognitives. En somme, combinée à une activité physique régulière, l'alimentation représente certainement la meilleure arme mise à notre disposition pour prévenir l'ensemble des maladies chroniques, incluant celles touchant nos facultés intellectuelles.

¹ The World Alzheimer Report 2015. The Global Impact of Dementia: An analysis of prevalence, incidence, cost and trends updates. www.alz.co.uk/research/world-report-2015

² Morris MC et coll. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*, 2015; 11:1007-14.

ACOUPHÈNES

Lilly souffre de problèmes d'acouphènes depuis de nombreuses années. Après avoir essayé Ear Tone^{MC}, elle a finalement remédié à son problème. Voici son histoire:

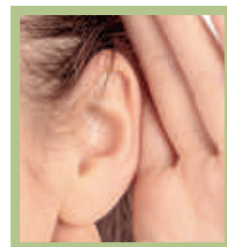


Le sifflement dans mes oreilles a finalement diminué!

« Mes acouphènes ont commencé il y a quelques années. J'écoutais de la musique lors d'un long trajet en autobus et quand je suis descendue, j'ai remarqué un sifflement constant dans mes oreilles. Au fil du temps, ce sifflement revenait et le bruit augmentait. C'était insupportable! Un ami m'a parlé d'un supplément nommé Ear Tone. J'ai donc acheté une boîte avec beaucoup d'attentes.

... sait en intensité, et ça ne fait que s'améliorer depuis.

Je ne peux vous dire à quel point je suis heureuse et combien j'apprécie maintenant un peu de silence.



Je prends toujours Ear Tone, afin de garder mes oreilles en bonne santé et pour empêcher le sifflement de revenir.

Je recommande fortement ce produit, il a fait une grande différence pour moi.»

Après quelques semaines, j'ai remarqué que le sifflement rédui-

- Lilly P., Suède

SOUFFREZ-VOUS D'ACOUPHÈNES ?

Ear Tone^{MC} est un produit suédois basé sur des études récentes démontrant des résultats significatifs dans le soulagement des acouphènes. Ear Tone fournit à l'oreille de bons nutriments, tout en favorisant la circulation sanguine périphérique. Essayez Ear Tone et remarquez la différence.



En vente dans les magasins de produits naturels participants et en ligne. ☎ 1-877-696-6734

*Élu grand gagnant par les consommateurs dans la catégorie: PRODUIT NATUREL OTC



Boutique en ligne newnordic.ca



Pour s'assurer que le produit est adéquat pour vous, toujours lire l'étiquette et les directives avant l'utilisation. ^{MC} Marques de commerce de Loblaws Inc. Utilisées avec permission. Tous droits réservés. Loblaws Inc., sa société mère ni ses franchisés et/ou affiliés ne sont partenaires ou associés à New Nordic.

JDM1968749

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.



Des questions ou des suggestions?

Écrivez-nous à jm.courrier@quebecormedia.com