

Le poisson, c'est bon POUR LA MÉMOIRE!

Une importante analyse récente publiée dans le prestigieux *Journal of the American Medical Association* confirme que la consommation régulière de poissons et fruits de mer est associée à un risque réduit d'Alzheimer.



On estime que le nombre de patients touchés par les maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer va tripler au cours des prochaines années, passant de 50 millions de personnes à environ 130 millions en 2050¹. Puisqu'il n'existe toujours pas de médicaments capables de bloquer cette neurodégénérescence, la seule façon d'éviter ce «tsunami» d'Alzheimer est de prévenir le développement de la maladie ou à tout le moins de retarder significativement sa progression.

La bonne nouvelle est que plusieurs études ont montré que cette approche préventive est facile à appliquer. Un bon exemple est la forte association qui existe entre les habitudes alimentaires et le risque d'être touché par la maladie d'Alzheimer, en particulier en ce qui concerne le régime méditerranéen. Les études montrent que les adeptes de ce régime, dont l'alimentation est riche en huile d'olive, fruits, légumes, légumineuses et céréales à grains entiers et où les protéines animales viennent principalement de la volaille et du poisson, mais non des viandes rouges, sont moins à risque de développer la maladie².

La contribution des poissons à cet effet protecteur semble importante, car plusieurs études ont observé une amélioration des fonctions cognitives et une diminution du risque de démence chez les personnes qui consomment régulièrement des poissons et fruits de mer. Ces aliments sont des sources exceptionnelles d'acide docosahexa-

noïque (DHA), un acide gras oméga-3 à longue chaîne très important pour le cerveau. En s'intégrant dans la membrane des neurones, le DHA facilite la transmission de l'influx nerveux au niveau des synapses et permet ainsi un fonctionnement optimal de ces neurones, réduisant du même coup le risque de déclin cognitif.

IMPACT DU MERCURE

Malgré cet effet positif du DHA d'origine marine, plusieurs personnes se questionnent encore sur l'impact à long terme de la consommation régulière de poissons et de fruits de mer. Certaines de ces espèces aquatiques contiennent en effet des traces de méthylmercure, un contaminant neurotoxique connu pour interférer avec le développement neuronal. Bien que présent en quantité infime, cette forme de mercure n'est pas éliminée de l'organisme et pourrait donc s'accumuler au fil des années chez les consommateurs réguliers de poisson. Autrement dit, est-ce que la présence de mercure dans les espèces marines pourrait contrecarrer l'effet protecteur des poissons et fruits de mer sur la fonction cognitive?

Pour répondre à cette question, une équipe de scientifiques américains a examiné les cerveaux autopsiés de 286 personnes ayant participé à la «Rush Memory and Aging Project (MAP)», une étude clinique qui évalue la santé cognitive de personnes âgées ayant vécu dans la région de Chicago³. Ils ont tout d'abord déterminé par exa-

men microscopique la présence de signes pathologiques de démence dans les différents cerveaux, autant pour la maladie d'Alzheimer (plaques amyloïdes) que des démences en général (corps de Lewy). En parallèle, le contenu en mercure de ces échantillons de cerveau a été mesuré à l'aide d'une technique ultrasensible (analyse par activation neutronique). Finalement, la relation entre ces données et la consommation de poisson a été déterminée en examinant les habitudes alimentaires des personnes à l'étude, qui avaient été définies avant leur décès grâce à des questionnaires annuels.

Les résultats sont très encourageants, autant pour l'effet bénéfique du poisson que pour l'aspect sécuritaire associé à sa consommation. Les chercheurs ont en effet observé que la consommation d'un repas de poisson par semaine est effectivement associée à une plus grande quantité de mercure dans le cerveau, mais que cette présence de mercure n'a pas d'impact sur le risque de démence. Bien au contraire, ils ont observé que la consommation régulière de poisson était associée avec une diminution marquée des signes pathologiques de la maladie d'Alzheimer, confirmant du même coup l'impact positif de la consommation de poisson sur les fonctions cognitives.

UNE BONNE ALTERNATIVE

On a régulièrement souligné au cours des dernières années l'importance de diminuer la consommation de viandes rouges, que ce

soit pour diminuer le risque de cancer colorectal ou de maladies cardiovasculaires. Le poisson représente sans doute une des alternatives les plus intéressantes, autant pour son profil nutritionnel que pour ses effets protecteurs contre plusieurs maladies chroniques. Les poissons qui contiennent le plus de mercure, c'est-à-dire l'espadon ou le requin, sont des espèces peu populaires chez nous et donc très faciles à éviter. Cette précaution est particulièrement importante pour les femmes enceintes en raison de l'effet très néfaste du mercure sur le fœtus. À l'inverse, le saumon, les sardines ou encore le maquereau de l'Atlantique, tous des poissons au contenu exceptionnel en gras oméga-3, ne contiennent que des traces de mercure et peuvent être consommés régulièrement de façon à profiter de leurs multiples effets positifs sur la santé, autant physique que mentale.

1. The World Alzheimer Report 2015. The Global Impact of Dementia: An analysis of prevalence, incidence, cost and trends updates. <http://www.alz.co.uk/research/world-report-2015>
2. Tangney CC et coll. Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population. *Am J Clin Nutr* 2011;93: 601-607.
3. Morris MC et coll. Association of seafood consumption, brain mercury level, and APOE - 4 status with brain neuropathology in older adults. *JAMA* 2016; 315: 489-97.

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

