



AVC Réduire les dommages cognitifs grâce à l'alimentation

Une étude récente montre que les survivants d'un AVC qui adoptent un régime alimentaire riche en végétaux sont moins susceptibles d'être touchés par des problèmes cognitifs dans les années qui suivent.

ARRÊT DE CIRCULATION

Les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont causés par une interruption subite de la circulation sanguine au cerveau suite au blocage (accidents ischémiques) ou à la rupture d'un vaisseau (accidents hémorragiques) qui irrigue les cellules cérébrales. Ces événements sont très dangereux, car un apport constant en sang est absolument essentiel pour permettre aux neurones de recevoir l'oxygène et les nutriments dont dépend leur fonctionnement. Si la région du cerveau touchée par la carence est essentielle à une fonction physiologique de base, les conséquences sont fatidiques et la personne peut rapidement mourir; lorsque le blocage affecte d'autres régions cérébrales moins essentielles à la survie, les personnes atteintes peuvent survivre, mais souvent au prix d'une perte importante de certaines fonctions de base (élocution, mobilité).

Un autre effet collatéral grave

de l'AVC est la hausse importante (deux fois) du risque de problèmes cognitifs et de démences, avec certaines études montrant que jusqu'à 20 % des personnes touchées par ces accidents vasculaires sont atteintes de démences dans les 10 années qui suivent. Ces démences sont le résultat des dommages irréversibles subis par les neurones : on estime en effet que pour chaque heure suivant un AVC non traité, les dommages au cerveau sont équivalents à environ 4 années de vieillissement normal. En matière de traitement des AVC, le mantra est donc « *time is brain* » et il est important de réagir très rapidement lorsqu'on ressent les symptômes caractéristiques : visage affaissé, trouble d'élocution, incapacité de mouvements simples comme lever les bras⁽¹⁾.

ALIMENTATION « MIND »

Des résultats présentés à la dernière International Stroke Conference qui se tenait à Los Angeles en

janvier dernier suggèrent qu'une alimentation de type « MIND » (Mediterranean-DASH Intervention of Neurodegenerative Delay) pourrait atténuer cette détérioration des fonctions cognitives qui fait suite à un AVC⁽²⁾. Ce régime est essentiellement de type méditerranéen, c'est-à-dire qu'il utilise l'huile d'olive comme corps gras principal et privilégie un apport élevé en végétaux (fruits, légumes, noix, céréales entières) tout en évitant autant que possible les aliments riches en gras saturés et gras trans (malbouffe, en particulier). L'alimentation MIND se distingue toutefois par l'accent particulier mis sur la consommation de certains aliments bien précis connus pour améliorer la santé du cerveau, comme les légumes verts à feuilles, les noix, les petits fruits comme les bleuets et les fraises, et le poisson. La combinaison de ces aliments exerce des effets positifs sur la santé du cerveau, car une étude clinique réalisée auprès de 923 volontaires retraités en bonne santé a montré que les personnes qui adhéraient le plus fortement au régime MIND avaient 53 % moins de risque d'être touchées par une démence dans les 5 années suivantes⁽³⁾.

Les résultats présentés au congrès suggèrent que l'effet positif du régime MIND sur la santé du cerveau est également observé chez les personnes qui ont été touchées par un AVC. En analysant les habitudes alimentaires de 106 personnes ayant

survécu à un AVC (âge moyen de 83 ans), l'équipe du Dr Laurel Cherian a observé que celles dont l'alimentation se rapprochait le plus du régime MIND avaient de bien meilleurs scores à différents tests cognitifs, en particulier ceux mesurant la cognition globale et la mémoire. Ces bienfaits pourraient même être encore plus prononcés que dans la population générale : chez les personnes en bonne santé, l'amélioration des fonctions cognitives par l'adhérence au régime MIND correspond à celle d'un cerveau qui serait 7 ans plus jeune. Chez les survivants d'un AVC, cette « cure de jouvence » est encore plus prononcée, comme si le cerveau des personnes qui adhèrent à ce régime était 20 ans plus jeune que celui des personnes qui s'alimentent autrement.

Les personnes touchées par un AVC ont donc tout avantage à adopter une alimentation de type méditerranéen pour préserver leurs fonctions cognitives, un élément indispensable au maintien d'une bonne qualité de vie.

(1) www.coeuretavc.ca/avc/signes-de-l-avc.

(2) Cherian LJ et coll. Dietary patterns associated with slower cognitive decline post stroke. *Stroke*. 2018;49:A152.

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

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

