

La Maladie d'Alzheimer (MA)

Dr Alicja Baczynska,

Médecin, Consultante en gériatrie et spécialiste de l'impact des modes de vie



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

La maladie d'Alzheimer (MA) est le type le plus courant de démence et l'épidémie de maladie chronique qui a la croissance la plus rapide dans le monde occidental

1 personne de plus de 65 ans **sur 10** et **50 %** des plus de 85 ans souffrent de la MA.

La MA est également la condition médicale la plus redoutée chez les personnes de plus de 55 ans.

Les facteurs liés au mode de vie contribuent bien davantage à la MA que les facteurs génétiques. Seulement 3 % des cas de MA ont des causes uniquement génétiques (mutations).

Pour maintenir un bon niveau cognitif à un âge avancé, la Commission du Lancet a identifié 12 facteurs modifiables qui, ensemble, représentent 40 % des cas de MA.



Pour maintenir un bon niveau cognitif jusqu'à un âge avancé



Éviter l'hypertension, le diabète de type 2 et l'obésité en adoptant une alimentation saine
Adopter une alimentation **colorée** riche en **phytonutriments** (complétée par de la vitamine **B12**) en mettant l'accent sur :



Le programme NEURO, conçu par l'équipe Sherzai, vise à prévenir la maladie d'Alzheimer. Il implique l'adoption d'une alimentation végétale, une pratique régulière d'exercice physique, l'apprentissage de techniques de relaxation, le maintien d'une bonne hygiène du sommeil, ainsi que l'engagement continu au niveau cognitif et social.

Références:
Livingston G et al, The Lancet, vol 396, no 10248, Aug 8 2020
Sherzai D and A, Am J of Lifestyle Med, 13:5, 451-461
'The Alzheimer's Solution' by Drs Sherzai, Simon & Schuster 2017