

DOSSIER INÉDIT

# ALZHEIMER : LES MOYENS POUR PROTÉGER VOTRE CERVEAU !



---

DOCTEUR FABIENNE MILLET

XAVIER BAZIN

---

04 **CHAPITRE 1**  
**LE MEILLEUR MOYEN D'ÉVITER ALZHEIMER**

07 **CHAPITRE 2**  
**LES MÉDICAMENTS CONTRE ALZHEIMER,  
UNE FAUSSE BONNE IDÉE**

08 **CHAPITRE 3**  
**DES ALTERNATIVES NATURELLES  
LARGEMENT PRÉFÉRABLES**

10 **CHAPITRE 4**  
**LES ÉTONNANTS POUVOIRS  
DES HUILES ESSENTIELLES**

13 **CHAPITRE 5**  
**9 ASTUCES POUR RALENTIR LA MALADIE**

14 **CHAPITRE 6**  
**POUR ALLER PLUS LOIN**

# INTRODUCTION

La maladie d'Alzheimer est le cauchemar des personnes qui vieillissent. Cette maladie est effrayante parce qu'elle est incurable. Mais aussi parce qu'elle semble frapper au hasard. Lisez ce dossier pour découvrir comment protéger votre cerveau pour éviter la perte d'autonomie, ralentir la maladie et améliorez vos conditions de vie de manière naturelle.

**Fabienne Millet, docteur en pharmacie**, experte diplômée en phytothérapie et en aromathérapie, Fabienne Millet est enseignante dans plusieurs universités. Elle est spécialiste de l'utilisation des huiles essentielles.

**Xavier Bazin** est journaliste scientifique, éditeur et écrivain. Après avoir contribué au développement d'une grande maison d'édition dans la santé naturelle, il s'est lancé dans le projet *Santé Corps Esprit*, auquel il contribue depuis le début de l'année 2016

Ce dossier inédit est réalisé dans le cadre du projet *Santé Corps Esprit*, qui promeut une approche globale de la santé. *Santé Corps Esprit* rassemble des spécialistes reconnus sur les maladies où la santé naturelle a une place, en complément ou alternative à la médecine conventionnelle.

# LE MEILLEUR MOYEN D'ÉVITER ALZHEIMER

## Que se passe-t-il dans le cerveau ?



On ignore souvent que la maladie d'Alzheimer débute dans le cerveau 20 à 30 ans avant l'apparition des premiers symptômes. Mais ces symptômes, eux, sont bien connus : atteinte de la mémoire, du langage, du raisonnement, des capacités d'orientation dans le temps et dans l'espace, de la reconnaissance des objets et des personnes, etc. Puis, avec l'aggravation des lésions cérébrales, l'autonomie du malade diminue progressivement.

La maladie d'Alzheimer correspond à diverses lésions au niveau du système nerveux central. La première zone touchée est l'hippocampe, le siège de la mémoire. L'hippocampe diminue en volume. Les neurones de cette zone sont endommagés et le lien entre la mémoire à court terme et la mémoire à long terme est perturbé. Les troubles de la mémoire récente augmentent proportionnellement avec la dégradation de l'hippocampe. Des difficultés dans la gestion de la vie quotidienne apparaissent.

D'autres zones sont progressivement touchées (cortex cérébral), ce qui provoque des troubles des gestes, de la locomotion, du langage, du jugement et de la reconnaissance. Plus la maladie avance, plus les lésions cérébrales sont importantes, alors la personne oublie les événements et les informations les plus anciens. Perception et vision peuvent être atteintes.

On associe souvent la maladie d'Alzheimer au vieillissement, mais les facteurs de risque sont nombreux et complexes. Une chose est sûre : un mode de vie « sain » vous protège d'Alzheimer. A contrario, le tabac, l'alcool en excès, le surpoids et la malbouffe (régime riche en sucres et pauvre en fruits et légumes) sont des facteurs de risque.

**Auteur : Fabienne Millet**

## Alzheimer n'a rien à voir avec le vieillissement

La maladie d'Alzheimer n'existe pas dans les tribus de chasseurs cueilleurs qui ont conservé une alimentation et un mode de vie traditionnel, loin des toxines du monde moderne.

Lorsque le Dr Staffan Lindeberg a étudié les habitants de l'île de Kitava en Papouasie Nouvelle Guinée, il n'a observé aucun cas de démence sénile chez les plus de 65 ans.<sup>1</sup> Même au sein des pays développés, d'énormes différences existent : Alzheimer est 10 fois moins répandue au Japon qu'en Europe ! C'est bien la preuve que cette maladie est liée à nos comportements.

Les recherches les plus en pointes montrent qu'Alzheimer est lié à un état d'inflammation chronique de l'organisme, parfois silencieux... Or l'inflammation est presque toujours causée par un mode de vie qui laisse à désirer.<sup>2</sup>

Certes, il existe des merveilles de la nature qui luttent contre l'inflammation et protègent d'Alzheimer : vitamine D, curcuma, oméga-3, myrtilles, thé vert, cannelle, etc. Mais ces « remèdes » ne suffiront pas si vous négligez votre alimentation (trop de sucre, pas assez de végétaux), si vous ne bougez pas assez, si vous souffrez de stress chronique ou si vous ne dormez pas suffisamment.

Pour se donner toutes les chances d'éviter Alzheimer, ce sont souvent des habitudes entières de vie qu'il faut modifier !

Mais il existe aussi un geste très simple à réaliser. A lui seul, il permet de réduire nettement votre risque de contracter la maladie. Il s'agit d'éviter autant que possible de prendre des médicaments. Car il n'y a plus de doute à présent : certains des médicaments les plus courants causent la maladie d'Alzheimer.

## Méfiez-vous des somnifères et anxiolytiques

Cela commence par les « benzodiazépines » censés lutter contre l'anxiété et l'insomnie : lexiomil, xanax, valium, etc.

A eux seuls, ces médicaments sont responsables d'au moins 16 000 à 32 000 nouveaux cas d'Alzheimer en France chaque année. Cette estimation a été réalisée à partir des travaux d'une équipe de chercheurs bordelais,

<sup>1</sup> Paleolithic diets as a model for prevention and treatment of Western disease, Lindeberg S (2012). American Journal of Human Biology.

<sup>2</sup> Un nouveau mécanisme pour expliquer Alzheimer : l'inflammation chronique. Article paru dans lanutrition.fr.

publiés dans le prestigieux *British Medical Journal*.<sup>3</sup> Ce qu'ils ont montré est tout simplement effrayant : au bout de seulement 3 mois de prise de ces médicaments, le risque d'Alzheimer augmente de 51%. Après 6 mois, il bondit à 80%. Il suffit donc d'avalier ce type de pilules pendant quelques mois seulement pour voir le risque de contracter Alzheimer être multiplié par deux.

Le pire est que ces médicaments sont hyper répandus : pas moins de 14% des Français en prennent régulièrement. Passé 80 ans, près d'une femme sur deux se les voit prescrire par son médecin !<sup>4</sup> Alors qu'il existe des solutions naturelles plus efficaces dans la durée et sans le moindre effet secondaire contre l'anxiété et l'insomnie.<sup>5</sup>

## Médicaments anticholinergiques (allergies asthme, etc.)

Il existe une autre grande classe de médicaments qui cause Alzheimer : ce sont ceux qui ont un effet « anticholinergiques ». Ces molécules « anticholinergiques » empêchent l'action de l'acétylcholine, un neurotransmetteur par ailleurs essentiel pour... la mémoire et la santé du cerveau !

C'est aujourd'hui prouvé, grâce à une étude fracassante publiée en mars 2015 dans le *JAMA Internal Medicine*. Une équipe de chercheurs a suivi 3 434 participants de plus de 65 ans durant plus de 7 ans.<sup>6</sup> Le résultat a été clair, net et précis : plus les participants ont pris des



<sup>3</sup> Benzodiazepine use and risk of Alzheimer's disease: case-control study, Billioti de Gage S and al. (9 Sept 2014) The BMJ. Cette étude venait confirmer une précédente de 2012, qui avait conclu que parmi les adultes de plus de 65 ans, ceux qui consomment des benzodiazépines ont 50 % de risque supplémentaire d'avoir Alzheimer, même en prenant en compte des facteurs de risque connus comme l'âge ou le diabète.

<sup>4</sup> Benzodiazépines : trop de patients à risque d'effets indésirables, Inserm.fr, 17 mai 2016

<sup>5</sup> Ce point sera développé dans des prochaines lettres mais j'en cite quelques-unes : pour lutter contre l'anxiété : yoga, méditation, cohérence cardiaque, les plantes griffonia ou rhodiola ; et pour vous endormir naturellement : mélatonine, pavot de Californie, hypnose, etc.

<sup>6</sup> Cumulative use of strong anticholinergics and incident dementia: a prospective cohort study, Gray SL et al. (2015) JAMA Intern Med.

médicaments anticholinergiques, plus ils ont développé des démences type Alzheimer :

- ▶ Au-delà de 3 mois de prise de ces médicaments, le risque d'Alzheimer était augmenté de 19% ;
- ▶ Et après 3 ans, le risque bondissait à + 54 % !

Le problème est qu'ils sont partout : en France, plus de 300 médicaments sont anticholinergiques : on en trouve notamment dans des antidépresseurs, somnifères et anxiolytiques, dans les antihistaminiques en vente libre (contre l'asthme ou les rhinites allergiques) ou encore dans les médicaments contenant de la warfarine (utilisés contre les maladies cardiaques etc.). Résultat : un Français sur trois en consomme régulièrement !

A cause de la pression des laboratoires pharmaceutiques, il faudra des années avant que ces médicaments ne soient interdits sur le marché. Par conséquent, voici ce que je vous invite à faire dès maintenant :

- 1) Vérifiez que vous (ou vos proches) ne prenez pas l'un de ces médicaments (vous trouverez ici la liste des médicaments ayant un effet anticholinergique) ;
- 2) Arrêtez-les immédiatement s'ils n'ont pas été prescrits par votre médecin ;
- 3) S'ils vous ont été prescrits, demandez à votre médecin une alternative sans effet anticholinergique.

## Médicaments contre les brûlures d'estomac

Une autre classe de médicaments, dangereuse et pourtant extrêmement répandue, est celle des anti-acides (les « inhibiteurs de la pompe à protons », IPP). Des millions de Français les utilisent régulièrement contre les brûlures d'estomac. Il y a encore quelques années, la plupart des médecins disaient de ces médicaments qu'ils étaient « bien tolérés et sans effet secondaire significatif ».

En réalité, on manquait simplement du recul minimal pour pouvoir les évaluer sérieusement. Aujourd'hui, la vérité commence à apparaître : plusieurs études récentes ont montré leurs effets dévastateurs sur le cœur (+ 21% de risque de crise cardiaque) et sur les reins (+ 20 à 50% de risque de maladie rénale grave).<sup>7 8</sup>

<sup>7</sup> Proton Pump Inhibitor Usage and the Risk of Myocardial Infarction in the General Population, Shah NH, LePendou P, Bauer-Mehren A, Ghebremariam YT et al. (2015) PLoS ONE.

<sup>8</sup> Proton Pump Inhibitor Use and the Risk of Chronic Kidney Disease. JAMA Intern Med. 2016 Feb 1.



Mais les résultats les plus effarants sont venus d'une étude publiée en février 2016 dans le très reconnu *Journal of the American Medical Association (JAMA)*.<sup>9</sup> Elle a montré que la prise de ces médicaments au-delà de 3 mois augmentait le risque de démence de type Alzheimer de 44 à 66 % !

Alors même qu'il existe là encore des alternatives naturelles nettement plus efficaces pour faire disparaître durablement les brûlures d'estomac.<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Association of Proton Pump Inhibitors With Risk of Dementia – A Pharmacoepidemiological Claims Data Analysis. *JAMA Neurology* February 15 2016.

<sup>10</sup> Se référer à la lettre concernant les solutions contre les reflux gastriques : Les secrets d'une digestion anti-reflux et anti-ballonnements.

## Médicaments anti-cholestérol (statines)

S'agissant des médicaments anti-cholestérol, leur responsabilité dans la maladie d'Alzheimer n'est pas encore avérée. A ce jour, on ne dispose pas des mêmes preuves accablantes que pour les médicaments cités précédemment. Mais une chose est sûre : les personnes qui ont un taux de cholestérol élevé ont moins de risque de souffrir d'un déclin cognitif accéléré ou d'une démence de type Alzheimer.

En effet, le cholestérol est un composant essentiel de la myéline, cette membrane de notre cerveau qui protège nos neurones... et que la maladie d'Alzheimer a justement la particularité de détruire. Il semble donc bien que les médicaments anti-cholestérol aient un effet accélérateur de la maladie.

**Auteur : Xavier Bazin**



## LES MÉDICAMENTS CONTRE L'ALZHEIMER, UNE FAUSSE BONNE IDÉE

### De graves effets secondaires passés sous silence

Tout le monde s'accorde à le dire : les médicaments contre Alzheimer ont une efficacité très faible. La grande majorité des patients ne ressent pas la moindre amélioration. Pour les autres, l'effet bénéfique est mineur et de courte durée. Même la Haute Autorité de Santé l'a rappelé : les médicaments existants ont des effets « au mieux modestes », dont l'intérêt est « cliniquement discutable ».<sup>11</sup>

Le problème est que les effets indésirables de ces médicaments sont effarants ! D'abord, comme la notice le précise, ils causent de sérieux troubles digestifs. Et quand on a 80 ans, les nausées, diarrhées et vomissements ne sont pas seulement « un mauvais moment à passer » : ils peuvent tuer à petit feu. De fait, ils conduisent près d'un tiers des malades à subir une perte de poids sévère, selon les conclusions de chercheurs de l'Université de Californie !<sup>12</sup>

### Des médicaments qui tuent !

Dès 2009, une étude fracassante a établi que les médicaments contre Alzheimer pouvaient causer de graves problèmes cardiaques.<sup>13</sup>

Après avoir épluché les données de plus d'un million de patients, les chercheurs de l'hôpital de l'Ontario au Canada, ont découvert que ceux qui prenaient ces médicaments avaient deux fois plus de risque d'être hospitalisés pour bradycardie (rythme cardiaque trop bas).

Pire encore : en avril 2015, une société de recherche privée, *AdverseEvents* a rendu public un rapport explosif sur les effets secondaires des deux principaux médicaments prescrits contre Alzheimer, *Aricept* et *Exelon*.<sup>14</sup> Les statisticiens d'*AdverseEvent* ont réalisé un travail minutieux à partir des bases de données de la FDA (l'équivalent américain de l'Agence européenne du médicament) et ont décelé des phénomènes particulièrement inquiétants. Pour le médicament *Exelon*, *AdverseEvent* a relevé 1 200 décès « inattendus », ainsi qu'un nombre de fractures supérieur à la normale (75 fractures du col du fémur, notamment). L'autre médicament majeur, *Aricept*, a été associé à des cas de mort subite, de crises cardiaques et d'insuffisance respiratoire.

Le troisième médicament anti-Alzheimer de la même catégorie, le *Reminyl*, vient lui aussi d'être gravement mis en cause. Cette fois, l'alerte est venue de l'Agence Française du médicament (l'ANSM). En octobre 2015, elle a signalé de (rares) cas de réactions cutanées mortelles chez des patients traités par ce médicament.<sup>15</sup> La simple prise de ce *Reminyl* peut provoquer une réaction allergique extrêmement grave qui conduit la peau... à se décoller (c'est le « Syndrome de Stevens-Johnson »). Sans traitement, la mort s'ensuit rapidement, avec les douleurs que l'on peut imaginer.

**Auteur : Xavier Bazin**

<sup>11</sup> Médicaments de la maladie d'Alzheimer : la HAS révèle les résultats de sa réévaluation. Article paru dans [has-sante.fr](http://has-sante.fr), octobre 2011.

<sup>12</sup> Weight Loss Associated with Cholinesterase Inhibitors in Individuals with Dementia in a National Healthcare System, Sheffrin M et al., *J Am Geriatr Soc.* 2015 Aug.

<sup>13</sup> Cholinesterase Inhibitors and Hospitalization for Bradycardia: A Population-Based Study, Laura Y. Park-Wyllie et al., *PLoS Medicine*, sept 2009.

<sup>14</sup> *AdverseEvents*: Analysis of side-effect reports turns up troubling safety signals for Novartis, Eisai drugs by Emily Wasserman | Apr 7, 2015.

<sup>15</sup> Lettre aux professionnels de santé, octobre 2015.

## DES ALTERNATIVES NATURELLES LARGEMENT PRÉFÉRABLES



Les trésors de la nutrition (nutrithérapie), des plantes (phyto-aromathérapie) ou de l'émotionnel (corps-esprit), sont largement préférables aux médicaments toxiques.

Attention, les alternatives naturelles n'ont rien de miraculeux. Leurs effets sont modestes eux aussi. Néanmoins, il est clair qu'elles sont préférables aux médicaments que l'on prescrit aujourd'hui aux malades.

Prenons le cas de cette plante chinoise, l'**huperzine A** (*Huperzia serrata*), qui fait l'objet depuis quelques années de recherches scientifiques intensives en Chine. Aujourd'hui, la conclusion des scientifiques chinois est formelle : l'Huperzine A permet une meilleure autonomie des malades d'Alzheimer et améliore leur mémoire<sup>16</sup>, avec moins d'effets secondaires que les médicaments actuels.

Une autre alternative intéressante est le **ginkgo biloba**. On sait depuis des années que cet arbre extraordinaire a la capacité de booster la mémoire (c'est d'ailleurs l'un des remèdes naturels le plus utilisé en Allemagne). Aujourd'hui, il est prouvé scientifiquement que le ginkgo est au moins aussi efficace contre Alzheimer que le médicament le plus prescrit, Aricept.<sup>17</sup> Avec cette grosse

différence que le ginkgo n'a pas le moindre effet toxique connu (il faut simplement faire attention en cas de problème de coagulation, car le ginkgo a pour effet de fluidifier le sang).

Ne serait-il donc pas préférable de prescrire cette plante inoffensive plutôt que le médicament dangereux ? Et que dire de la vitamine E, qui fait mieux que le médicament « Mémantine » ?

### La vitamine qui ralentit (un peu) la maladie



Dans une étude de 561 patients atteints d'une forme modérée d'Alzheimer<sup>18</sup>, le groupe qui a reçu la *Mémantine* (le 4<sup>e</sup> médicament anti-Alzheimer) n'a connu aucune amélioration. Alors que le groupe qui a reçu 2 000 unités par jour de vitamine E (alpha-tocopherol), lui, a bénéficié d'un ralentissement de la maladie de 20%. C'est un gain modeste mais pas négligeable pour les malades : cela représente environ 6 mois supplémentaire d'autonomie, sur une période de deux ans et demi. La vitamine E est d'autant plus recommandable que ses (légers) bienfaits contre Alzheimer ont été prouvés par de nombreuses études.<sup>19</sup>

Mais beaucoup de médecins préfèrent prescrire la *Mémantine* parce qu'ils sont influencés par l'industrie pharmaceutique, qui ne gagne pas le moindre euro sur les remèdes que l'on trouve dans la nature, sans chimie. C'est le cas des vitamines... mais aussi des épices comme le safran, dont les effets étonnants contre Alzheimer sont encore ignorés de la plupart des neurologues !

16 Huperzine A in the Treatment of Alzheimer's Disease and Vascular Dementia: A Meta-Analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume, Shu-huai Xing, Chun-xiao Zhu, Rui Zhang, Li An (2014), Article ID 363985. La dose recommandée est de 50 à 200 µg par jour.  
17 Ginkgo biloba and donepezil: a comparison in the treatment of Alzheimer's dementia in a randomized placebo-controlled double-blind study, M. Mazza et al., European Journal of Neurology, May 2006. La dose efficace serait de 240 mg d'extrait par jour.

18 Di Santo SG, Princelli F, Adorni F, Caltagirone C, & Musicco M (2013). A meta-analysis of the efficacy of donepezil, rivastigmine, galantamine, and memantine in relation to severity of Alzheimer's disease. Journal of Alzheimer's Disease.35:349-361.

19 Effects of Vitamin E on Cognitive Performance during Ageing and in Alzheimer's Disease, La Fata G, Weber P, & Mohajeri MH (2014). Nutrients. 6:5453-547.



## L'épice multi-usage pour les malades d'Alzheimer



Pourtant, les recherches sur cette épice traditionnelle sont en pleine ébullition. Dès 2010, un essai clinique a prouvé que le **safran** améliorait les capacités cognitives et l'autonomie de malades touchés par Alzheimer, avec très peu d'effets secondaires.<sup>20</sup> Plus intéressant encore : un autre essai clinique a prouvé que le safran fait au moins aussi bien que le médicament *Mémantine* sur les formes avancées d'Alzheimer.<sup>21</sup>

Par ailleurs, le safran a un autre bénéfice inattendu : il redonne le moral ! Dans des essais cliniques contrôlés, le safran a fait mieux que l'*Imipramine*<sup>22</sup> et le *Prozac*<sup>23</sup>, deux anti-dépresseurs de référence. Or il n'est pas rare que les malades d'Alzheimer souffrent également de dépression. Dans ce cas, on leur prescrit généralement des anti-dépresseurs, des médicaments qui viennent s'ajouter aux autres (*Aricept*, *Mémantine*, etc.), avec tous les risques d'interactions dangereuses que vous pouvez imaginer...

Le safran paraît donc être un remède de premier choix : naturel, légèrement efficace contre Alzheimer et les dépressions associées.

**Auteur : Xavier Bazin**

20 Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a 16-week, randomized and placebo-controlled trial, Akhondzadeh S, Sabet MS, Harirchian MH, et al. (2010) J Clin Pharm Ther.

21 "Comparing the efficacy and safety of *Crocus sativus* L. with memantine in patients with moderate to severe Alzheimer's disease: a double-blind randomized clinical trial," Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental, M. Farokhnia, M. Shafiee Sabet, N. Iranpour, et al. (2014) Vol. 39, no. 4, pp. 351-359.

22 Comparison of *Crocus sativus* L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a pilot double-blind randomized trial, Akhondzadeh, S., Fallah Pour, H., Afkham, K., Jamshidi, A.H., Khalighi-Cigarodi (2004). [ISRCTN 45683816]. BMC Comp. Alt. Med. 4, 12.

23 Hydro-alcoholic extract of *Crocus sativus* L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a doubleblind, randomized pilot trial, Noorbala, A.A., Akhondzadeh, S., Tamacebi-Pour, N., Jamshidi, A.H (2005). Ethnopharmacol 97, 281-284.

# LES ÉTONNANTS POUVOIRS DES HUILES ESSENTIELLES



Les principales propriétés recherchées par l'utilisation des huiles essentielles contre Alzheimer sont :

## 1. Ralentir le développement de la maladie :

- ▶ Renforcer l'action anticholinestérasique
- ▶ Maintenir une activité antioxydante et anti-inflammatoire
- ▶ Favoriser l'activité le jour (action stimulante, tonique)
- ▶ Stimuler l'action neuronale

## 2. Améliorer les conditions de vie :

- ▶ Calmer l'anxiété, prendre en charge la dépression, améliorer le sommeil (malade, aidants)
- ▶ Prendre en charge la douleur si besoin (malade)

Voici un tour d'horizon des principaux constituants et des huiles essentielles à utiliser en cas de maladie d'Alzheimer. L'activité des huiles essentielles est attribuée principalement à certains constituants, mais bien souvent, elles présentent des effets supérieurs à celui du constituant isolé :

### 1. Linalol, constituant incontournable dans le traitement de la maladie d'Alzheimer.

**Propriétés principales :** Il présente une action anticholinestérasique, antioxydante et anti-inflammatoire. Il calme l'anxiété, l'agitation, il provoque et renforce le sommeil et il favorise la concentration.

On le retrouve dans les huiles essentielles suivantes : camphrier, lavande fine, petit grain bigaradier, coriandre, bergamotier.

### 2. Les citrals, à ne pas sous-estimer dans le traitement de la maladie.

**Propriétés principales :** Ils ont une action anticholinestérasique, anti-inflammatoire et antioxydante qui s'associent dans une lutte contre la dépression. De plus, les citrals calment l'anxiété et favorisent le sommeil.

On les retrouve dans les huiles essentielles suivantes : lemon-grass, litsée citronnée, verveine citronnée, mélisse officinale.

### 3. Angélate d'isobutyle

**Propriétés principales :** Ce constituant permet de calmer une forte anxiété, les crises d'angoisse et les troubles du sommeil. Il présente également une activité anti-inflammatoire et antioxydante.

On le retrouve principalement dans l'huile essentielle camomille romaine.

### 4. D-limonène

**Propriétés principales :** Les huiles essentielles riches en d-limonène sont très anxiolytiques. Certaines présentent également une action sédatrice.

On retrouve ce constituant dans les huiles essentielles suivantes : pamplemoussier, mandarinier, oranger amer, oranger doux, citronnier, bergamotier, carvi, aneth.

### 5. Carvone

**Propriétés principales :** Une action anticholinestérasique, anti-inflammatoire et antioxydante est observée ainsi qu'un effet anxiolytique.

On retrouve ce constituant dans les huiles essentielles suivantes : carvi, menthe verte, aneth.

## Comment utiliser ces huiles essentielles ?

La diffusion atmosphérique peut être utilisée même en cas de perte de l'odorat, car il y a toujours un passage des huiles essentielles dans le sang via la muqueuse nasale. En dehors même de l'impact bienfaisant des odeurs, une diffusion atmosphérique permet de stimuler les fonctions cognitives, de maintenir des points de repère, de calmer l'agitation, de favoriser la concentration, le sommeil ou l'attention. Il se pourrait même que les huiles essentielles diffusées aient une action sur le renouvellement neuronal, au niveau de l'hippocampe.

L'odorat est lié à toutes nos perceptions et nous permet de nous relier à un environnement, à un événement, à des souvenirs... Les odeurs familières stimulent des zones cérébrales spécifiques dont l'hippocampe (site associé à l'apprentissage) et réveillent des souvenirs anciens depuis l'enfance. Avec l'âge, les récepteurs olfactifs et les sites d'interprétation subissent des modifications. Dans la maladie d'Alzheimer, l'altération olfactive est liée à la perte de la mémoire, ce qui bloque tout lien entre odeurs et passé. C'est la raison pour laquelle les huiles essentielles prennent tout leur intérêt : elles agissent notamment via l'acétylcholine, un neuromédiateur qui intervient dans les fonctions olfactives.

La diffusion atmosphérique est à privilégier, mais d'autres modes d'utilisation peuvent également être employés, en complément, en fonction des huiles utilisées.

## Modes d'utilisation, pour chaque huile essentielle



Il est important de bien respecter les différents modes d'utilisation proposés pour chaque huile essentielle :

### 1. Diffusion atmosphérique

a. Diffusion atmosphérique (tous types de diffuseurs) :

- ▶ Camphrier
- ▶ Lavande fine
- ▶ Petit grain bigaradier
- ▶ Coriandre
- ▶ Pamplemoussier
- ▶ Mandarinier
- ▶ Oranger amer
- ▶ Oranger doux
- ▶ Citronnier
- ▶ Carvi
- ▶ Menthe verte
- ▶ Aneth

b. Diffusion atmosphérique (en mélange avec une huile essentielle non irritante\* dans un diffuseur à jet d'air sec) :

- ▶ Lemon-grass
- ▶ Litsée citronnée
- ▶ Verveine citronnée
- ▶ Mélisse officinale

\*HE non irritantes en diffusion atmosphérique : HE camphrier, HE lavande fine, HE petit grain bigaradier, HE coriandre, HE pamplemoussier, HE mandarinier, HE oranger amer, HE citronnier, HE oranger doux.

**2. Voie cutanée diluée** (paume des mains, dos, plante des pieds, avant-bras...) : les huiles essentielles sont diluées dans une huile végétale à 5%, pour un usage régulier. Il est recommandé de ne pas dépasser 15% lors d'un usage plus ponctuel sur quelques jours, car les huiles essentielles à linalol peuvent à trop forte concentration devenir excitantes. Les huiles essentielles pouvant être utilisées par voie cutanée sont les suivantes :

- ▶ Camphrier
- ▶ Lavande fine
- ▶ Petit grain bigaradier
- ▶ Coriandre
- ▶ Lemon-grass
- ▶ Litsée citronnée
- ▶ Verveine citronnée
- ▶ Mélisse officinale.
- ▶ Camomille romaine
- ▶ Carvi
- ▶ Menthe verte
- ▶ Aneth

**3. Bain aromatique:** diluer les huiles essentielles dans un émulsionnant (base neutre pour le bain) avant dispersion dans l'eau :

- ▶ Camphrier
- ▶ Lavande fine
- ▶ Petit grain bigaradier
- ▶ Coriandre

## Des expérimentations aux quatre coins du monde !

La France a plus de 25 ans de retard sur ses voisins anglais et allemands, mais des publications internationales commencent à mettre en évidence l'intérêt de l'emploi des huiles essentielles. Des structures d'accueil des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer se lancent dans l'aromathérapie. La diffusion atmosphérique et les massages sont les modes d'utilisation proposés. Les massages (relaxants, pour favoriser le sommeil...) commencent bien souvent au niveau des mains ou des pieds et se prolongent sur l'avant-bras ou le mollet.

Les huiles essentielles telles que l'HE de lavande fine, l'HE d'oranger doux, l'HE de lavandin super, l'HE de romarin officinal à 1-8 cinéole sont les plus souvent citées. Des hôpitaux, dont l'Assistance Publique de Paris, testent

l'impact des huiles essentielles par diffusion atmosphérique sur les troubles du comportement et du sommeil chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Au CHU de Nice, le Centre Mémoire de Ressources et de Recherche (CMRR) mesure l'impact des huiles essentielles dans l'amélioration du comportement, de la motricité et de la fonction la cognitive de patients malades ou à risque. Les résultats sont très encourageants. Les travaux de recherche de Mark Moss de l'Université de Northumbria (Newcastle, Angleterre) démontrent que l'huile essentielle de Romarin à 1-8 cinéole, favorise les fonctions cognitives par diffusion des composés volatils grâce à son activité anticholinestérasique.

Un protocole mis en place au Japon par une équipe de chercheurs de l'Université de Tottori permet de stimuler ou détendre les malades. Cette étude scientifique menée sur 28 personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer a démontré que les huiles essentielles avaient un impact positif sur leurs fonctions cognitives. «Le matin, entre 9 et 11 h, diffusion du mélange stimulant pour renforcer la concentration, la mémoire et soulager la dépression : HE romarin off 1-8 cinéole (0,08 ml) et HE citronnier (0,04 ml). Le soir, entre 19 h 30 et 21 h, diffusion du mélange apaisant pour calmer les patients et favoriser le sommeil : HE lavandin (0,04 ml) et HE oranger doux (0,04 ml).» Aucun effet secondaire n'a été observé et les huiles essentielles ont renforcé l'efficacité des traitements. <sup>24</sup>

**Auteur : Fabienne Millet**

<sup>24</sup> Les huiles essentielles réaniment l'hôpital : enquête Robert Anton, professeur honoraire de pharmacognosie à l'université Louis-Pasteur de Strasbourg ; de Sophie Gattefossé-Moyrand, présidente de la fondation Gattefossé ; de Françoise Couic-Marinière, pharmacienne et formatrice en aromathérapie dans des hôpitaux et universités ; de Claire Gonnin, pharmacienne ; d'Auriane Gros, chercheuse.

\*Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease, Daiki Jimbo, Yuki Kimura, Miyako Taniguchi, Masashi Inoue and Katsuya Urakami, Section of Environment & Health Science, Department of Biological Regulation, School of Health Science, Faculty of Medicine & Information Media Center, Tottori University, Yonago, Japan, kurakami@med.tottori-u.ac.jp. Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma. *Ther Adv Psychopharmacol.* 2012 Jun;2(3):103-13. doi: 10.1177/2045125312436573.

Int J Neurosci. 2003 Jan;113(1):15-38 Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. *Revue de Phytothérapie Européenne*, Mars-Avril 2013, 6-7.

Place de l'aromathérapie dans le traitement de la maladie d'Alzheimer. 2014. Martine jacquier-Garcia Docteur en médecine DU phytothérapie Université Paris XIII.

## 9 ASTUCES POUR RALENTIR LA MALADIE

Il existe encore beaucoup d'autres méthodes naturelles porteuses d'espoir pour les malades d'Alzheimer. Sans rentrer dans les détails (nous y reviendront plus tard), voici déjà quelques conseils de base qui ont fait leurs preuves<sup>25</sup> :

1. Pour ralentir la progression de la maladie, soignez votre alimentation : réduisez les sucres au maximum, évitez totalement les produits industriels, privilégiez l'huile d'olive et les aliments riches en oméga-3 ;
2. Essayez de supprimer le gluten et la caséine, ce sont des aliments pro-inflammatoires qui peuvent accélérer la maladie ;
3. Si vous aimez le café ou le thé vert, ne vous en privez surtout pas ; même chose pour le vin rouge, riche en resvératrol (un verre à chaque repas) ;
4. Gorgez-vous de myrtilles (bio), ces puissants antioxydants dont les effets positifs sur les démences séniles viennent d'être prouvés scientifiquement ;
5. Essayez deux épices, une anti-inflammatoire (curcumine) et l'autre anti-diabète (cannelle de Ceylan) dont les effets sur Alzheimer sont plus que prometteurs ;
6. Assurez-vous que vous n'avez pas la moindre carence en vitamines B, D, E, en zinc et en magnésium

<sup>25</sup> Hydro-alcoholic extract of *Crocus sativus* L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a doubleblind, randomized pilot trial, Noorbala, A.A., Akhondzadeh, S., Tamacebi-Pour, N., Jamshidi, A.H. (2005). *Ethnopharmacol* 97, 281-284.



7. Faites au moins 30 minutes d'activité physique par jour ;
8. Evitez à tout prix les médicaments qui causent Alzheimer type anti-acides, anticholinergiques, statines et benzodiazépines,<sup>26</sup>
9. Soignez votre stress et votre sommeil (c'est le moment ou jamais de vous mettre au yoga !)

**Auteur: Xavier Bazin**

<sup>26</sup> Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program, Dale E. Bredesen. *Aging* (September 2014).

## POUR ALLER PLUS LOIN

---

On sait aujourd'hui que la plupart des maladies (diabète, arthrose, cancers, Parkinson, cholestérol, dépression, hypertension artérielle, troubles urinaires, l'obésité, la grippe ...) ou douleurs peuvent être guéries, souvent sans effet secondaire, grâce à une bonne compréhension de son corps et des dernières découvertes de santé naturelle.

Malheureusement, il est inutile d'essayer de trouver un thérapeute à la fois spécialiste en nutrithérapie, en plantes médicinales, en huiles essentielles et en équilibre émotionnel... c'est tout simplement mission impossible!

C'est pourquoi le programme *Santé Corps Esprit* a réuni la plus belle équipe thérapeutique jamais constituée, pour créer une revue unique en son genre.

Cliquez ci-dessous pour la découvrir :

