

Se curer le nez peut-il vraiment provoquer Alzheimer ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Certaines idées reçues paraissent tellement étonnantes qu'on ne sait plus si elles relèvent du mythe ou de la réalité. Et lorsqu'elles touchent à notre santé, elles méritent qu'on prenne le temps de vérifier ce que dit vraiment la science.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on va parler de cette rumeur selon laquelle se curer le nez pourrait augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Se curer le nez, c'est une habitude presque universelle. Tout le monde ou presque l'a déjà fait, souvent sans même y penser. Pourtant, depuis quelques années, une rumeur revient régulièrement : ce geste banal pourrait-il augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer ? L'idée est inquiétante, mais est-elle vraiment fondée ? Cette affirmation trouve son origine dans une étude publiée en 2022 par des chercheurs de l'université Griffith, en Australie. Leur objectif n'était pas d'étudier le fait de se curer le nez, mais de comprendre comment une bactérie appelée *Chlamydia pneumoniae* pouvait atteindre le cerveau. Pour cela, ils ont travaillé sur des souris et ont observé que cette bactérie pouvait remonter jusqu'au cerveau en empruntant le nerf olfactif, situé derrière la cavité nasale. Les chercheurs ont alors constaté des modifications cérébrales ressemblant aux premiers stades de la maladie d'Alzheimer. Mais il y a un détail essentiel qui est souvent oublié lorsqu'on parle de cette étude. Avant d'introduire la bactérie, les scientifiques ont volontairement endommagé la muqueuse nasale des souris à l'aide d'un produit chimique. Il ne s'agissait donc pas d'une simple irritation, encore moins de l'équivalent d'un doigt dans le nez. Les conditions expérimentales étaient bien plus extrêmes que ce qui peut arriver dans la vie quotidienne. C'est pourtant à partir de cette étude que certains ont conclu un peu vite que se curer le nez pouvait favoriser Alzheimer. Or, cette interprétation ne repose sur aucune preuve solide. Plusieurs spécialistes des maladies neurodégénératives ont d'ailleurs rappelé qu'il est impossible de tirer une telle conclusion à partir de ces résultats. Une expérience réalisée sur des souris, dans des conditions très particulières, ne permet pas d'affirmer qu'un comportement humain courant représente un facteur de risque. Les chercheurs continuent bien sûr d'explorer les liens entre certaines infections, l'inflammation et les maladies neurodégénératives. C'est un domaine de recherche très actif. Mais la maladie d'Alzheimer est une pathologie complexe, qui résulte d'un ensemble de facteurs génétiques, biologiques et environnementaux. À ce jour, aucune étude n'a démontré que le fait de se curer le nez augmentait le risque de développer cette maladie. En revanche, il est vrai qu'il vaut mieux éviter de le faire de manière trop agressive. Une irritation répétée peut fragiliser la muqueuse nasale, provoquer des saignements ou favoriser certaines infections locales. Mais cela relève de la santé du nez, pas de celle du cerveau. Alors, se curer le nez

peut-il provoquer la maladie d'Alzheimer ? Au vu des connaissances scientifiques actuelles, la réponse est non. Cette idée est née d'une mauvaise interprétation d'une étude menée sur des souris, et aucune preuve n'indique aujourd'hui qu'un geste aussi courant soit un facteur de risque de démence.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.