

FUTURA

Alzheimer : ces aliments faciliteraient l'apparition de la maladie (La Santé Sur Écoute #7)

Podcast écrit et lu par : Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]

Bonjour, ici Julie, votre rédactrice santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de la Santé sur Écoute. Alimentation et maladie d'Alzheimer, le lien entre les deux ne vous paraît pas évident ? Et pourtant, c'est un sujet de discussion brûlant parmi les médecins. Avant qu'on commence, n'hésitez à pas [nous suivre sur vos plateformes d'écoute préférées](#) pour ne pas manquer un seul épisode de La Santé Sur Écoute.

[Musique lo-fi au piano.]

En ce moment, aux États-Unis, tous les experts internationaux de la maladie d'Alzheimer sont réunis à San Diego pour discuter des dernières avancées sur cette forme de démence. Environ 50 millions de personnes souffrent d'Alzheimer dans le monde, et on estime qu'elles seront 150 millions à l'horizon 2050. Il y a encore beaucoup de choses que nous ne connaissons pas sur Alzheimer, notamment sur les facteurs qui pourraient être impliqués dans son apparition. C'est là que notre alimentation entre en jeu.

Une étude présentée par des chercheurs brésiliens à San Diego a particulièrement attiré mon attention. Cette dernière conclut qu'un régime alimentaire composé à plus de 20 % d'aliments ultra-transformés entraîne un déclin cognitif global 28 % plus rapide quand on le compare avec des personnes qui n'en mangent pas ; c'est 25 % pour les fonctions exécutives. Les fonctions exécutives c'est un terme un peu fourre-tout qui regroupe des tâches cognitives complexes pour le cerveau. Par exemple, planifier vos vacances, prendre en compte le facteur temps dans une tâche ou s'adapter à un imprévu sont des fonctions exécutives.

[Transition musicale.]

Revenons à nos aliments ultra-transformés. Ce terme mérite aussi une définition. Un aliment ultra-transformé c'est un aliment brut qui a subi des transformations physiques, chimiques ou biologiques réalisées en industrie. Il contient aussi des ingrédients, des additifs par exemple, qui ne sont utilisés que par les industriels. Et ils ne sont pas toujours évident à reconnaître. Par exemple, un yaourt nature est considéré comme un aliment transformé, alors qu'une crème dessert à la vanille est ultra transformée. Les sodas, la charcuterie, les chips, les cordons-bleus ou les barres chocolatées sont tous des aliments ultra-transformés.

Pour un apport de 2.000 calories par jour, les 20 % d'aliments ultra-transformés associés au déclin cognitif global représentent environ 400 calories. Une frite moyenne et un hamburger simple au Mc Donald représentent déjà 589 calories.

Une étude indépendante à celle que je viens de vous présenter, menée en Chine cette fois-ci, parvient à une conclusion un peu similaire : les aliments ultra-transformés sont associés à un risque accru de démence. Selon cette dernière, si la part d'aliments ultra-transformés augmente de 10 % dans l'alimentation, alors le risque de démence augmente d'environ 20 % et celui de contracter la maladie d'Alzheimer de 14 %.

[*Transition musicale.*]

Que faire de toutes ces informations ? Déjà pas de panique, si vous mangez des aliments ultra-transformés, cela ne signifie pas que vous allez, à tous les coups, contracter la maladie d'Alzheimer. On parle ici d'une association et non d'un lien de causalité. D'autres facteurs comme la génétique ou l'âge pèsent plus lourd dans l'apparition de la maladie.

Néanmoins, un constat paraît évident : limiter notre consommation d'aliments ultra-transformés. Mais « évident » ne veut pas dire « simple » ! Ces aliments sont souvent moins chers que les aliments bruts et se préparent plus rapidement. Un gain de temps et d'argent indéniable. Les médecins soulignent quand même que le jeu en vaut probablement la chandelle quand on sait que notre alimentation est un facteur prépondérant de notre santé et que les aliments ultra-transformés sont incriminés dans l'apparition d'autres problèmes de santé que la maladie d'Alzheimer. Faire attention à son assiette est une bonne façon de garder sa santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi. Vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour soutenir notre travail et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve bientôt pour le prochain épisode de La Santé Sur Écoute. À la prochaine !