

# ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

UN REGARD NEUF SUR CE QUE LES ALIMENTS NATURELS PEUVENT FAIRE POUR FAVORISER LA SANTÉ DU CERVEAU

Manger les bons aliments ne fait pas que vous permettre de maintenir un poids santé – cela s'accompagne aussi de puissants bénéfices. Une nouvelle recherche, dévoilée lors du congrès annuel de l'American Chemical Society (ACS), suggère que certains aliments naturels peuvent contrer l'apparition de la maladie d'Alzheimer ainsi que d'autres formes de démence. Cela consiste principalement à consommer des nutriments clés, qui aident les cellules cérébrales à rester en santé et à prévenir une inflammation potentiellement dommageable pour le cerveau.



- ~ HUILE D'OLIVE
- ~ NOIX DE GRENOBLE
- ~ SIROP D'ÉRABLE
- ~ THÉ VERT
- ~ CURCUMINE
- ~ POMMES GRENADES
- ~ SOJA
- ~ BLEUETS

## BÂTIR UNE FONDATION: LES SIX PILIERS de la SANTÉ DU CERVEAU\*

BIEN MANGER EST UN ÉLÉMENT CLÉ POUR UN CERVEAU SAIN



VIE SOCIALE ACTIVE



GESTION DU STRESS



SOMMEIL DE QUALITÉ



EXERCICE RÉGULIER



ALIMENTATION SAINE



STIMULATION MENTALE

## UN REGARD NEUF: NOUVELLE RECHERCHE PRÉSENTÉE LORS DE LA CONFÉRENCE DE L'ACS\*\*

PLUSIEURS ALIMENTS NATURELS ONT ÉTÉ PRÉSENTÉS COMME DES ALLIÉS POTENTIELS POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DU CERVEAU



### SIROP D'ÉRABLE

Une nouvelle étude a démontré qu'un extrait de sirop d'érable pur du Canada pouvait aider à prévenir la déformation et l'agglutination de deux types de protéines trouvées dans le cerveau, soit la bêta amyloïde et le peptide tau. Lorsque les protéines cellulaires se replient incorrectement et s'agglutinent, elles s'accumulent et forment la plaque impliquée dans la pathogénèse de la maladie d'Alzheimer et d'autres maladies cérébrales. Un extrait de sirop d'érable pur pouvait empêcher la fibrillation (agglomération) de la bêta amyloïde et avoir un effet neuro-protecteur sur les microglies de rongeurs.



### BLEUETS

Des découvertes récentes suggèrent que l'apport de bleuets riches en flavonoïdes aurait le potentiel de réduire le risque de démence.



### HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Un composé phénolique naturellement retrouvé dans l'huile d'olive extra vierge, oléocanthale, aurait le potentiel de prévenir ou empêcher la progression de la maladie d'Alzheimer en ciblant plusieurs processus pathologiques associés à la maladie.



### CURCUMINE

Une étude a démontré que les personnes âgées et en santé qui prenaient un supplément de curcumine avaient une meilleure mémoire et une meilleure faculté de concentration, tel que démontré par une série de tests cognitifs.



### NOIX DE GRENOBLE

Une nouvelle étude menée sur la souris a démontré qu'un supplément de noix de grenoble avait le potentiel d'améliorer la mémoire, les aptitudes d'apprentissage et le développement moteur, et ce, comparativement à un groupe n'ayant pas reçu de noix de grenoble. Ceci possiblement relié à l'inhibition de la fibrillation de la protéine bêta amyloïde.



### EXTRAIT DE POMMES GRENADES

De récentes études ont démontré que l'extrait de pommes grenades, une riche source de polyphénols agissant sur l'immunité, peut offrir une protection contre le développement de la maladie d'Alzheimer. Les chercheurs n'ont cependant pas été en mesure d'identifier les molécules responsables de cet effet. Une nouvelle recherche a démontré que les composés responsables pourraient être des urolithines, qui sont produites lors de la digestion des polyphénols de l'extrait par les bactéries intestinales. Les urolithines arrivent à traverser la barrière hémato encéphalique et aide à prévenir la fibrillation de la bêta amyloïde, un processus associé à la maladie d'Alzheimer.

## ENJEUX:

L'IMPACT DÉVASTATEUR de la MALADIE D'ALZHEIMER

TOP 10



La seule cause de décès parmi les 10 principales, au Québec et au Canada, qui ne peut être prévenue, guérie ou ralentie.



#6 QUÉBEC  
#7 CANADA

Sixième cause de décès au Québec et septième au Canada.

2 SUR 3



Près du 2/3 des Canadiens et Québécois souffrant de la maladie d'Alzheimer sont des femmes.



747 000 personnes sont atteintes de l'Alzheimer au Canada, dont 125 000 sont québécoises.



25 ANS

L'Alzheimer peut demeurer en dormance pour une période allant jusqu'à 25 ans.

1,2 MILLIARDS \$ 33 MILLIARDS

Les coûts reliés à l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée s'élèvent au Québec à 1,2 milliards de dollars et au Canada à 33 milliards de dollars.

POUR DÉCOUVRIR DES RECETTES QUI FAVORISENT LA SANTÉ DU CERVEAU, VISITEZ: [WWW.JAIMELEERABLE.CA](http://WWW.JAIMELEERABLE.CA)

RÉFÉRENCES:

\* Les six piliers de la santé du cerveau (en anglais seulement): [www.tinyurl.com/zsa6h8u](http://www.tinyurl.com/zsa6h8u)

\*\* Consultez les résumés (en anglais seulement) au: [www.agfd.sites.acs.org/cornucopia.htm](http://www.agfd.sites.acs.org/cornucopia.htm)



LES PRODUITS D'ÉRABLE DU QUÉBEC