



Dossier du mois : Maladie d'Alzheimer

1 MILLION de malades en France, une croissance annuelle de ce nombre de 150 000 personnes et un coût de **4.6 MILLIARDS D'€** : voilà des chiffres inquiétants. Il faut cependant limiter un peu ces chiffres car ils représentent l'ensemble des personnes touchées par la démence sénile, c'est-à-dire de **TROUBLES DU CERVEAU** ne faisant pas partis du processus normal de vieillissement. La maladie d'Alzheimer est un type de démence mais il en existe bien d'autre. Alors que faire ? L'occasion pour moi de citer encore Hippocrate : « **Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de la maladie** »

Pour la maladie d'Alzheimer, il convient de séparer les **facteurs** et les **causes** :

Facteurs favorisants :

Selon les chercheurs, en étudiant les personnes atteintes de cette maladie, on trouverait des facteurs communs et donc favorisant. L'**âge** et l'**hérédité** en sont bien sûr deux mais également le sexe (les femmes étant majoritaires), l'**hypertension**, le **cholestérol**, le **diabète**, l'**obésité**, les **traumatismes crâniens**, le **faible niveau d'éducation**, et le fait de **vivre seul** avec **peu de centres d'intérêts** (cliquez pour plus d'explications).

Les causes extra-alimentaires :

Selon des études scientifiques, des théories sur des causes comportementales et environnementales sont mises en avant. On parle de l'impact des **champs électromagnétiques**, des **psychotropes**, des **pesticides**, des **métaux lourds**, du **tabac**, des **drogues**, de la **sur-sollicitation immunitaire**, et de l'**inactivité intellectuelle** et/ou **physique** (cliquez pour plus d'informations).

Les causes alimentaires :

On sait qu'une alimentation équilibrée et adaptée à chacun ne peut être que bénéfique. Concernant la maladie d'Alzheimer, certaines habitudes alimentaires sont mises en cause : l'**alcool**, l'**aspartame**, le **glutamate**, la **suralimentation** et les **carences**, notamment en Omega 3, en Magnésium et en Vitamines du groupe B.

→ [Cliquez pour tout savoir et comprendre sur la prévention Alzheimer](#)

Coté légumes



Les courges sont là ! [Découvrez les idées recettes](#)

L'astuce en plus



graines germées:
Plus de fleurs dehors ? Faites donc pousser des graines dans votre cuisine ! [Voici la méthode](#)

Le coin lecture



David Servan-Schreiber nous a quitté en nous laissant ses œuvres et ses recherches très importantes dans le domaine du cancer. A lire et à relire. Merci et au-revoir.

Mon actualité

Retrouvez-moi sur [mon site](#), dans la [presse](#) et à la [radio](#).

Atelier à venir :

Vendredi 4 novembre, 15h30
« **Les sucres** » à l'école Sainte Geneviève de [Courbevoie](#).

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com
www.naturopathe-courbevoie.com

OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre