

ANNE DUFOUR RAPHAËL GRUMAN CAROLE GARNIER

Nutritionniste

# LE RÉGIME MIND\*

\*Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay

LE  
MEILLEUR  
RÉGIME  
DU  
MONDE

les dernières découvertes  
pour échapper  
à Alzheimer

# POUR LE CERVEAU

*Juniors, adultes, seniors, 3 programmes sur mesure :*

*spécial concentration, spécial tonus,*

**anti-Alzheimer**

Inclus : les 21 aliments champions MIND



L E D U C . S  
E D I T I O N S

# LE RÉGIME MIND

Le Régime Mind est le meilleur régime « cerveau » du monde. Il protège contre la maladie d'Alzheimer, les démences et les troubles dégénératifs, favorise la concentration et la créativité.

Dans ce livre, vous trouverez :

- **30 questions/réponses** pour comprendre les principes de ce régime, ses objectifs et tous les conseils pour l'appliquer au mieux à votre cas.
- **550 aliments notés et commentés** pour en tirer les meilleurs profits pour votre santé : fruits, légumes, plantes, aromates...
- **Juniors, adultes, seniors**, 3 programmes pratiques sur 7 jours adaptés à tous les cas : pour la concentration et les performances mémorielles, le tonus, la créativité, ou encore pour la prévention de l'Alzheimer.

**ADOPTÉZ LE RÉGIME EFFICACE POUR VOTRE CERVEAU !**

**Anne Dufour**, journaliste, est passionnée de nutrition. Elle est l'auteur de nombreux livres à succès sur la santé et la forme et est diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens.

**Raphaël Gruman** est nutritionniste.

**Carole Garnier** est journaliste spécialisée en nutrition à *Top Santé* et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s.

Ensemble ils ont publié *Dash : le meilleur régime du monde*.

ISBN 979-10-285-0289-8



18 euros  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ, CUISINE



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Programmes santé Dash en 7 jours*, 2016.

*Dash, le meilleur régime du monde*, 2016.

**Anne Dufour**

Découvrez sa bibliographie complète : [www.editionsleduc.com/anne-dufour](http://www.editionsleduc.com/anne-dufour)

**Carole Garnier**

Découvrez sa bibliographie complète : [www.editionsleduc.com/carole-garnier](http://www.editionsleduc.com/carole-garnier)

Retrouvez-les sur leur blog : [Biendansmacuisine.com](http://Biendansmacuisine.com)

**Raphaël Gruman**

Découvrez sa bibliographie complète :

[www.editionsleduc.com/auteur/261/Raphael%20Gruman](http://www.editionsleduc.com/auteur/261/Raphael%20Gruman)

Retrouvez-le sur son site : [lamethodegruman.com](http://lamethodegruman.com)

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : Fotolia, Nicolas Treve

© 2017 Leduc.s Éditions  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0289-8



ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

Préface de RAPHAËL GRUMAN

# MIND :

## LE MEILLEUR RÉGIME DU MONDE POUR VOTRE CERVEAU

Téléchargez :  
3 vidéos inédites :  
- Présentation du Régime Mind  
- Votre programme sport Mind  
- Les 4 aliments incontournables Mind  
(voir p. 400)

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# CHIFFRES

---

**1906** : année où le neurologue allemand Alois Alzheimer a décrit le premier la maladie éponyme.

**900 000** : nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer en France (ce chiffre devrait doubler tous les vingt ans).

**5,3 milliards** : coût par année de la maladie d'Alzheimer en France.

**47,5 millions** : nombre de personnes atteintes de démence sénile dans le monde, dont 70 % (= 33 millions de personnes) ont un Alzheimer.

**85 ans** : âge seuil au-delà duquel 45 % des personnes sont susceptibles de développer la maladie d'Alzheimer (si l'on est porteur de gènes à risque, « Alzheimer familial », les premiers symptômes démarrent entre 35 et 55 ans et progressent très vite).

**70 %** : part de génétique comme facteur de risque d'Alzheimer. Le reste, 30 %, est imputable au style de vie (ou « environnement »).

Les personnes qui suivent le régime Mind ont **53 %** de risques en moins de faire un Alzheimer.

Les personnes qui mangent sainement, de type méditerranéen/Mind, ont **30 %** de risques en moins de faire une dépression.

**8 à 10 %** de moins : baisse des performances intellectuelles en cas de glycémie mal maîtrisée (donc d'alimentation mal régulée).

**80 à 95 %** de la sérotonine (hormone du bonheur) est produite dans notre intestin.

Les seniors de + de 65 ans faisant du sport 3 fois par semaine ont **32 %** de risques en moins de faire une démence par rapport aux non-sportifs.

Les graines de lin apportent **225 mg** de calcium/100 g.

**75 à 80 %** : quantité d'eau dans le cerveau. Une déshydratation, même légère, est mauvaise pour la mémoire !

**10 %** : quantité de graisses dans le cerveau – soit 140 g. Il est essentiel de ne pas manquer de gras dans son assiette !

**½ barquette** de myrtilles par jour améliore les capacités d'apprentissage en cas de maladie d'Alzheimer (et la mémoire spatiale + la communication entre cellules chez tout le monde).



# CHIFFRES

---

**1,5 %** des + de 65 ans sont atteints de démence ou de maladie d'Alzheimer. Contre 25 % des + de 85 ans.

**5 ans** : l'âge du début de la mémoire épisodique (celle qui permet de construire et ranger les souvenirs).

**10 %** : quantité de protéines dans le cerveau – soit 140 g. Il est essentiel de ne pas manquer de protéines dans son assiette !

**16 km** : quantité de « fibres » dans le cerveau.

Le raisin noir contient **2 fois** plus d'antioxydants (pour le cerveau) que le raisin blanc.

**100 000** : quantité de neurones que nous perdons chaque jour.

**1,3 kg** : poids moyen d'un cerveau humain adulte.

**2 %** : proportion de cerveau dans le corps (taille).

**20 %** : proportion de consommation d'oxygène par le cerveau.

**1 à 2** : quantité de « morceaux de sucre » que le cerveau consomme chaque heure, jour et nuit.

**80 %** : quantité d'acides gras insaturés dans l'huile d'olive.

Le régime méditerranéen réduit de **13 %** l'incidence des maladies de Parkinson et d'Alzheimer.

**100 milliards** : quantité de neurones dans le cerveau (cellules qui traitent l'information et communiquent).

**100 milliards** : nombre de cellules gliales dans le cerveau (cellules qui soutiennent les neurones).

**1000 à 10 000** : quantité de connexions d'un neurone avec ses congénères.

**6 à 8 verres/jour** : quantité d'eau qu'il faudrait consommer dans l'idéal.

**100 m/seconde** : vitesse de circulation d'une information dans le cerveau, d'un neurone à l'autre.

**20 ans** : âge auquel s'achève la construction du cerveau. Avant, il n'est pas fini... après il commence à décliner.



# **PRÉFACE**

## **par Raphaël Gruman,**

### **nutritionniste**

Nous voulons tous vivre longtemps, mais nous souhaitons avant tout vivre bien, en pleine possession de nos moyens physiques et intellectuels. Il est désormais acquis qu'en ayant une bonne hygiène alimentaire et une activité physique adaptée, nous permettons à notre corps de bien fonctionner et d'éviter certaines pathologies. Mais ce qui demeure plus confidentiel, c'est que l'entretien de notre cerveau passe également par une alimentation spécifique et un entraînement physique particulier. Je suis confronté aux interrogations de mes patients et de leurs familles dans mon activité de consultation. J'ai eu à cœur d'approfondir le sujet et de me pencher tout particulièrement sur le Régime Mind, spécifiquement conçu pour prévenir ces pathologies affectant un nombre croissant de personnes.

#### **La France durement touchée par la maladie d'Alzheimer**

La France compte plus de 900 000 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et fait partie des pays où le nombre de malades est le plus

élevé. C'est en fait 3 millions de personnes (malades ou aidants) qui sont directement ou indirectement concernées par cette pathologie. On compte plus de 225 000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année, soit près d'un toutes les 3 minutes... On estime que d'ici 2020, 1 Français sur 4 de plus de 65 ans sera touché par cette maladie.

## **Des progrès et surtout de l'espoir...**

S'il n'existe pour l'instant aucun traitement permettant de guérir de la maladie, plusieurs axes de recherche montrent des résultats encourageants. Parmi ces pistes, l'identification des risques liés à l'environnement est étudiée. De récentes études montrent que les facteurs de risques communs aux maladies cardiovasculaires, tels que l'hypertension artérielle, la sédentarité ou encore l'obésité, faciliteraient l'apparition de la maladie. Certains chercheurs estiment qu'un tiers des cas de la maladie d'Alzheimer pourraient être évités en agissant sur ces facteurs.

## **Le régime comme remède préventif à la maladie d'Alzheimer et la démence**

Une étude américaine vient de mettre en évidence qu'un nouveau régime, appelé Mind, protégerait le cerveau du risque de démence et de la maladie d'Alzheimer. Cette étude menée par des chercheurs américains de la *Rush University Medical Center* à Chicago montre que ce nouveau régime permet de réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer dans près de 53 % des cas. Et même ceux qui n'adoptent pas le régime à 100 % peuvent espérer une diminution du risque d'environ 35 % !

Le Régime Mind combine les recommandations de deux régimes alimentaires bien connus pour les bénéfices qu'ils procurent sur la santé cardiaque : le régime Méditerranéen et le régime Dash destiné aux personnes souffrant d'hypertension. Mind signifie donc : **Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay**.

## Les autres bénéfices associés au Régime Mind

Le Régime Mind ne se résume pas qu'à prévenir l'apparition de la maladie d'Alzheimer ou plus largement les démences, il permet également de booster les fonctions cérébrales. Notre programme novateur va vous permettre de renforcer votre mémoire, augmenter vos capacités de mémorisation et accélérer votre perception des choses. Il s'adapte aussi aux adolescents ou étudiants en pleine préparation de contrôles ou d'examens. Le Régime Mind renforce notamment les capacités d'apprentissage et facilite la gestion du stress afin d'être le plus performant possible lors de l'épreuve.

## En pratique comment cela se passe ?

Le Régime Mind est simple à suivre. Il permet de maintenir à 100 % une vie sociale épanouie. Il s'adapte notamment à l'appétit, au rythme de vie et aux préférences alimentaires. Nous avons conçu 3 programmes pour faciliter son application : enfant/adolescent, adultes et seniors.

Ils vont au-delà des recommandations diététiques et des conseils de préparation de repas. À cela, s'ajoutent :

- *des exercices physiques* adaptés qui permettront de bien oxygéner le cerveau ;
- *des conseils pour gérer le stress* afin d'éviter d'endommager prématurément vos neurones ;
- *des astuces pour améliorer votre sommeil* et ainsi faciliter l'encodage des informations au niveau du cerveau ;
- *des exercices de mémorisation* qui amélioreront votre mémoire à court, moyen et long termes.

Vous voilà prêt pour aborder le Régime et nos Programmes Mind avec tous les outils nécessaires au bon fonctionnement de votre cerveau. Objectif : préserver votre mémoire le plus longtemps possible !





# SOMMAIRE

CHIFFRES	4
PRÉFACE PAR RAPHAËL GRUMAN, NUTRITIONNISTE	7
INTRODUCTION	13
LE RÉGIME MIND EN 30 QUESTIONS-RÉPONSES	15
MON ASSIETTE MIND... JE MANGE DONC JE PENSE	53
LE RÉGIME MIND EN 550 ALIMENTS	77
VOS PROGRAMMES MIND SUR MESURE	239
UNE MEILLEURE MÉMOIRE, MODE D'EMPLOI	339
ANNEXE	367
INDEX	369
TABLE DES MATIÈRES	375



# INTRODUCTION

Comment protéger son cerveau du temps qui passe, préserver ses neurones, sa capacité à apprendre ?

Que lui donner à manger pour qu'il travaille au mieux ?

Est-il plus intéressant de le faire travailler avec de l'exercice intellectuel (mots croisés, sudoku...) ou avec de l'exercice physique ?

Quels sont aujourd'hui les moyens concrets, pratiques, naturels (et gratuits !) pour prévenir la maladie d'Alzheimer ?

Comment garder une mémoire d'éléphant le plus longtemps possible ?

Comment stimuler sa mémoire pour apprendre plus de choses, plus vite et mieux, en vue d'un examen par exemple ?

Comment ne plus oublier les dates d'anniversaires, les clés, le portefeuille ?

Ces questions se posent à chacun d'entre nous, sous un angle différent, à divers moments de notre existence. Les solutions sont à la fois simples et complexes.

**Simple**s parce qu'à la portée de chacun d'entre nous. Vous le constaterez au fil des pages de ce livre : il suffit de choisir les bons aliments à table (et avant, au magasin !), de dormir et de bouger suffisamment, de se ménager des sas de repos physique et mental... bref, rien de bien sorcier.

**Complexes** car chacun d'entre nous a des besoins spécifiques : besoins nutritionnels, mémoriels, de sommeil... Complexes, aussi, car la science avance lentement, à son rythme, pour dévoiler petit à petit les véritables outils qui « marchent » vraiment pour protéger notre cerveau.

Les chercheurs ont croisé des centaines de milliers d'informations pour aboutir à celles que nous vous détaillons dans ce livre. Vous disposez, ainsi, des conseils les plus « à la pointe » pour nourrir, protéger, ravitailler, ménager, abreuver, reposer votre cerveau, afin qu'il vous reste fidèle le plus longtemps possible. Deux mots d'ordre à appliquer dès aujourd'hui, et pour le reste de votre vie : 1) manger Mind, et 2) bouger plus !

Retrouvez la vidéo de présentation de votre Régime Mind  
par Raphaël Gruman.

Rendez-vous vite sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/regime-mind.html>

ou scannez ce code



# LE RÉGIME MIND EN 30 QUESTIONS- RÉPONSES

## 1. C'est quoi le Régime Mind ?

C'est un régime alimentaire « santé » destiné, à l'origine, à prévenir la maladie d'Alzheimer. Plus largement, c'est un régime dédié au cerveau, dans le but d'apporter le maximum de nutriments protecteurs et d'éviter dans le même temps tout ce qui pourrait lui être néfaste.

## 2. Pourquoi porte-il ce nom ?

Mind est un acronyme (**M**editerranean-**D**ash **I**ntervention for **N**eurodegenerative **D**elay), contraction de deux régimes ayant largement fait preuve de leur efficacité santé : le régime méditerranéen et le régime Dash. Clin d'œil, en anglais, *Mind* signifie « esprit ».

### 3. Qui l'a mis au point, quand et comment ?

Martha Clare Morris, épidémiologiste au Rush University Medical Center. L'équipe scientifique de Martha Morris a suivi 923 personnes âgées pendant quatre ans et demi, près de Chicago. Durant cette période, 144 ont développé une maladie d'Alzheimer. Première remarque : plus les patients mangeaient « bien » (dans le sens « sain »), mieux ils étaient protégés. Peut-être encore plus intéressant : même lorsque ces patients modifiaient un tout petit peu leur alimentation, c'est-à-dire qu'ils ne suivaient pas parfaitement les règles du « manger idéal » mais intégraient seulement quelques points, eux aussi étaient mieux protégés. Ce qui a permis à Morris de proposer un régime souple, appelé Mind, sur le principe suivant : « Même de petits changements sont utiles, et même si on les applique tardivement dans la vie. » Étant entendu cependant que plus on colle au Mind « parfait », et depuis le plus grand nombre d'années, mieux l'on est protégé.

### 4. De combien fait-il reculer le risque de faire un Alzheimer ?

Statistiquement, de 53 % si on le suit à la lettre, et de 35 % si on le suit « un peu ». Ce qui est énorme ! Si on y ajoute, comme c'est le cas dans ce livre, de l'exercice physique « Mind » et des réflexes de prévention pour le cerveau, il est légitime de penser que l'on augmente encore (notablement) sa protection.

### 5. Est-ce qu'il ne fonctionne que sur Alzheimer ?

Évidemment non. Les scientifiques ont constaté plusieurs faits significatifs.

- *Le déclin mental (Alzheimer ou pas) est réduit chez les personnes qui mangent au moins 6 fois par semaine (donc grosso modo 1 fois par jour) des légumes verts à feuilles. S'il y a une seule chose à modifier dans votre alimentation, c'est bien celle-ci : si vous ne consommez jamais d'épinard, de mâche, de roquette, d'herbes aromatiques, d'oseille, de feuilles diverses (choux...), il est temps de s'y mettre.*

- *Ce même déclin mental est déjà ralenti chez les personnes qui consomment 2 portions de légumes verts (non feuillus) par jour. C'est moins net que pour les feuilles, mais c'est déjà très clair. Donc, vive les haricots verts, les courgettes, les poivrons !*
- *De très nombreuses études indiquent que la consommation de baies (petits fruits rouges/noirs), de poisson, d'huile d'olive, etc. protège des troubles cognitifs en général, et du cœur, dont la bonne santé est directement liée à celle du cerveau.*

Plus largement, Mind est « bon pour le cerveau » et ce à tout âge. Y compris pour l'écolier, l'étudiant ou l'adulte qui a besoin de toutes ses facultés mentales, de concentration, de compréhension, de mémorisation. Il n'est pas question de *se mettre au régime dès le plus jeune âge*, mais bien de *prendre de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge*, ça, oui ! Parents, c'est le plus beau cadeau que vous puissiez faire à vos enfants : leur donner envie très tôt de manger de bons aliments, sains et protecteurs pour leur santé, leur cerveau.

#### ZOOM - LES 11 FACTEURS DE RISQUES MAJEURS DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer est plurifactorielle, c'est-à-dire que de nombreux facteurs se conjuguent pour aboutir à son éclosion puis à son développement. Parmi eux, ceux listés ci-dessous sont présents dans les deux tiers des cas.

##### **1. Le rétrécissement de l'artère carotide**

Lorsque la plaque d'athérome grossit dans les artères, elle finit par les remplir plus ou moins. Notamment l'artère carotide, avec ainsi un plus grand risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie d'Alzheimer. La menace majeure est que l'artère se bouche un jour, interdisant alors l'irrigation du cerveau et de l'œil de ce côté-ci.

→

Le débat fait rage entre les « procholestérol » et les « anticholestérol », les premiers affirmant que la plaque est dure et constituée principalement de calcium agrégé sur lequel vient se déposer le cholestérol (ce dernier n'étant donc pas la cause de l'obstruction), alors que l'ancienne école, qui prescrit des statines anticholestérol, rétorque que c'est le cholestérol qui forme les plaques.

Ces deux visions des choses aboutissent à des conseils diamétralement opposés car pour la nouvelle école, le cholestérol PROTÈGE le cerveau (et il semble que les dernières études leur donnent raison). Dans cette optique, faire baisser le cholestérol, notamment avec les statines, favorise les troubles neurologiques, les démences, et des patients sont diagnostiqués Alzheimer alors que quand on leur retire leurs statines... brusquement tout va mieux. Selon leur point de vue, le rétrécissement de la carotide, comme de toute autre artère, doit être mesuré non en termes de cholestérol mais en terme de « score calcique » (un autre examen). Et un score calcique élevé est forcément associé à 1) du diabète, 2) une insuffisance rénale, 3) un taux bas de cholestérol ( ! ), 4) la prise de statines. Quel que soit le point de vue adopté, il est essentiel de préserver ses carotides !

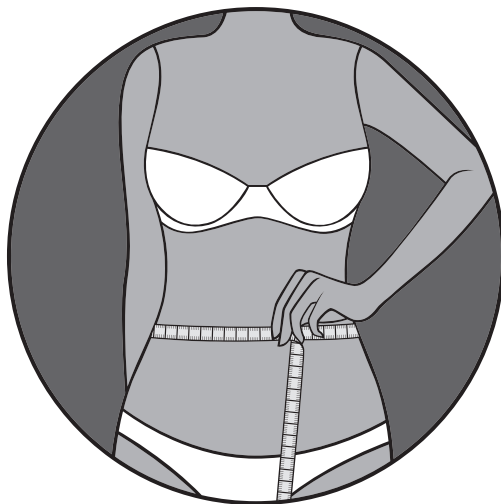


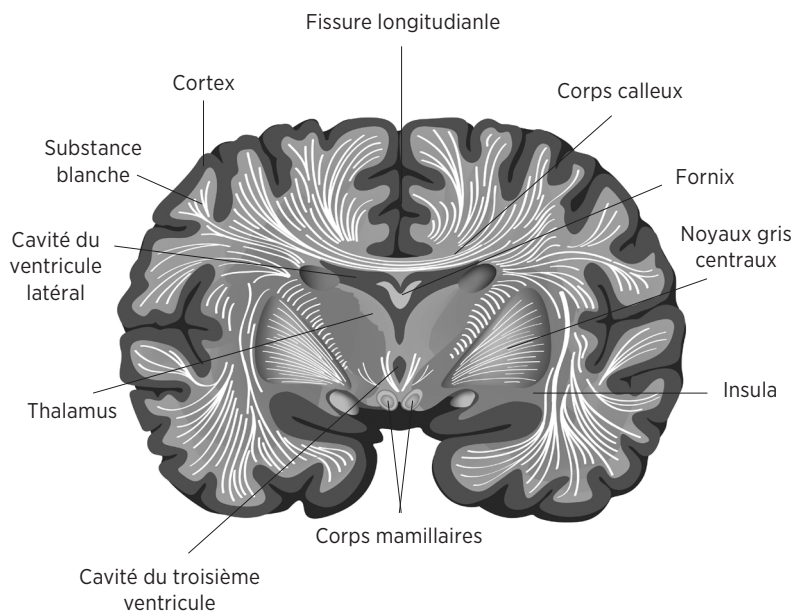


## 2. L'obésité

Une étude très récente conclut que les personnes en fort surpoids ont un cerveau plus « âgé » que celui des personnes du même âge, de poids normal. Ce que l'on appelle la « substance blanche » diminue chez tout le monde dès l'âge de 50 ans, mais bien plus vite chez les personnes obèses et même en simple surpoids. Autrement dit, un individu obèse de 50 ans a un cerveau comparable à celui d'une personne mince de 60 ans, ce qui bien évidemment avance la survenue éventuelle d'une maladie neurodégénérative.

Un test simple à réaliser chez vous avec un mètre de couturière : mesurez votre tour de taille. S'il dépasse 88 cm (femmes) ou 102 cm (hommes), vous devriez vraiment tout mettre en œuvre pour perdre du poids et, surtout, réduire ce tour de taille.





### 3. L'hypertension artérielle

Prenez régulièrement votre tension. C'est certainement le cas si vous avez déjà été victime d'un accident cardiaque ou vasculaire cérébral. Mais tout le monde devrait s'y prêter de temps à autre. En dehors de la prise de tension au cabinet du médecin, vous pouvez aussi la réaliser régulièrement à la maison avec un petit appareil simple à utiliser appelé « autotensiomètre ». Il a le mérite de prendre vos mesures à n'importe quelle heure et en condition normalement « relax » (ce qui n'est pas toujours le cas chez le médecin - effet « blouse blanche »). Dans l'idéal, il faut prendre sa tension matin (avant le petit-déjeuner) et soir (avant le coucher), 3 fois de suite. Notez les résultats.



#### **4. Un niveau d'éducation faible**

Selon l'étude Paquid, plus une personne a suivi d'études, plus le risque de maladie d'Alzheimer serait retardé. Les chercheurs ont ainsi remarqué que pour ceux ayant bénéficié d'un diplôme sanctionnant des études, Alzheimer se déclarait 15 à 16 ans après les premiers troubles, contre 7 petites années pour ceux n'ayant pas suivi d'études supérieures. Et que pour ces derniers, les symptômes étaient plus marqués, avec une phase rapide de déclin accompagnée de répercussions quasi immédiates sur la qualité de vie quotidienne. Les scientifiques pensent que les malades « diplômés » possèdent une plus grande réserve cognitive, avec davantage de réseaux de neurones, et peuvent ainsi compenser plus longtemps pour « tenir » sans développer de symptôme, malgré l'évolution de la maladie.

#### **5. L'inactivité physique**

Les seniors ayant une activité physique quotidienne régulière possèdent davantage de matière grise que les sédentaires. Ce qui réduit de 50 % le risque de développer une maladie d'Alzheimer. Ce thème pourrait nous occuper des pages et des pages tant il est étudié. Mais le mieux à retenir est ceci : bouger chaque jour suffisamment, notamment marcher, marcher, marcher... est peut-être le meilleur moyen pour rester en bonne santé mentale. Le moyen n° 1, avant TOUS les autres.

#### **6. La dépression**

50 % de malades d'Alzheimer souffrent de dépression, ce qui est bien compréhensible comme conséquence... mais la dépression pourrait bien être aussi un marqueur assez fiable d'un début d'Alzheimer. Toujours est-il qu'il n'est pas toujours facile de distinguer l'un de l'autre. Certains spécialistes pensent que de nombreuses personnes sont étiquetées « démentes » alors qu'elles sont en réalité dépressives. Bref, ces deux maladies fréquentes sont souvent liées.

→

### **7. La fragilité générale des personnes âgées**

Une moins bonne circulation, un moins bon sommeil, moins de muscles... on pourrait continuer longtemps la liste. Mais il faut rappeler quand même aussi que de très nombreuses personnes âgées sont en pleine forme et restent hyperactives. Elles ont raison : c'est en bougeant, en gardant une vie sociale et amicale riche, qu'elles se mettent le mieux à l'abri de problèmes de santé en général, mentaux en particulier.

### **8. Le tabagisme**

Le tabac est l'un des pires fléaux pour la santé et le cerveau. C'est une calamité pour les vaisseaux sanguins et plusieurs études indiquent clairement un lien entre tabagisme et déclin des facultés mentales, spécialement chez les hommes. Les ex-fumeurs, à condition d'avoir arrêté depuis longtemps (10 ans) rejoignent les « non-fumeurs », donc si vous fumez, le mieux est bien évidemment d'arrêter... tout de suite.

### **9. Des niveaux élevés d'homocystéine**

L'homocystéine est un acide aminé qui augmente le risque cardiaque. Il diminue lorsque l'on consomme beaucoup de vitamine B9 (folates), ce qui est précisément le point fort du Régime Mind. Les meilleures sources de vitamine B9 sont en effet les légumes verts à feuilles.

### **10. Le diabète de type 2**

Le régime Mind est le roi de l'équilibre glycémique. Il est parfait sur le plan des glucides et du profil des graisses, deux points majeurs pour le diabétique de type 2, prié de protéger son cœur et son cerveau plus que tout autre.

### **11. Des protéines infectieuses**

Des protéines « malades » s'agrègent entre elles dans les neurones et provoquent leur mort. C'est ce qui se passe dans le cas de toutes les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, Pick, démences...). En fonction du type de protéines agrégées, on déclenche telle ou telle maladie mentale. Dans le cas d'Alzheimer, ce sont les protéines tau et bêta-amyloïdes qui posent problème. Cet état maladif des protéines, qui se propagent (d'où la notion d'infection), est un peu comparable aux fameux prions dont on a beaucoup parlé au moment de la maladie de la vache folle. Pour le moment, les scientifiques ont seulement remarqué cette cause,



ils travaillent désormais à développer une stratégie thérapeutique pour y faire face. Des molécules semblent prometteuses, comme l'aducanumab, un anticorps qui réduit les plaques amyloïdes, mais on ignore encore si le gain mental est concret. Bref, encore un long chemin à parcourir avant de pouvoir « se traiter une fois un Alzheimer diagnostiqué ».

Cette théorie de l'infection reste cependant très débattue, tout comme celle des plaques amyloïdes, notamment par le généticien Judes Poirier (voir p. 34) qui n'y croit pas.

*\* Résultats d'une méta-analyse de 351 études publiées dans le monde entre 1968 et 2014*

Même si Alzheimer est considérée comme une maladie de personnes âgées, et il est vrai qu'elle touche pour 90 % des seniors de plus de 70 ans, en réalité elle ne s'exprime que tardivement mais agit dans l'ombre bien plus tôt. D'ailleurs, elle ne touche pas exclusivement les seniors puisque 2 % des malades ont moins de 65 ans.

Elle détruit les neurones et entraîne des lésions cérébrales, et pas seulement au niveau de la mémoire : troubles émotionnels, pertes de repères, impossibilité de réaliser certains gestes simples de la vie quotidienne sont aussi son œuvre. Parmi les recherches, voici ce qui semble le plus probable : on retrouve soit une anomalie de la protéine tau (au cœur des neurones), soit des plaques hors neurones appelées « plaques amyloïdes », avec encore des protéines « bizarres ». Et il existe des formes familiales précoces d'Alzheimer, certes très rares mais dans ce cas, les symptômes peuvent s'installer dès 40 ou 50 ans ! Alzheimer n'est donc pas une conséquence inéluctable du vieillissement, et d'ailleurs la liste des facteurs ci-dessus possède un large tronc commun avec les facteurs de risques cardiaques. Autrement dit on peut toujours agir sur la majorité de ces facteurs de troubles – tabac, sédentarité... –, puisqu'on ne peut rien contre nos antécédents familiaux, ni contre les années qui s'égrainent.

Cependant, il est très clair que l'on peut développer la maladie d'Alzheimer même avec un bon statut social, même avec une éducation poussée, même si l'on n'est ni en surpoids ni hypertendu. Nous connaissons tous

des personnes qui en sont victimes et ne répondent pas à ces critères. Tout comme nous connaissons des patients non-fumeurs atteints de cancer des poumons. Ce qui ne retire en rien l'impact défavorable du tabac sur les poumons !

## **6. Est-ce que lorsque l'on vieillit on a vraiment le cerveau qui devient plus petit ?**

Oui ! Ce n'est pas le terme utilisé par les scientifiques, qui parlent d'atrophie du cerveau, mais il correspond exactement à la réalité. C'est le cas chez toute personne qui vieillit, et encore plus en cas d'Alzheimer. Quand il « rétrécit trop », cela favorise les maladies. L'idéal est de produire le maximum de cellules mentales tout au long de sa vie pour, même en cas de « perte », en garder encore beaucoup. La meilleure manière de fabriquer le maximum de neurones est de suivre le Régime Mind tel que décrit dans ce livre, c'est-à-dire avec le double volet « alimentation » et « activité physique ». En effet, les études indiquent qu'une alimentation de type Mind ET une activité physique au quotidien – marche, jardinage, vélo, danse... – favorisent la création de nouveaux neurones, réduisent le rétrécissement du cerveau et ce dans les différentes parties du cerveau (lobes frontaux, temporaux, hippocampe...). C'est particulièrement flagrant pour la zone impliquée dans la mémoire (hippocampe). Et même en cas de début de maladie d'Alzheimer, les bénéfices d'une activité physique sont significatifs puisqu'un volume de cerveau supérieur a aussi pu être constaté chez les patients actifs. Les constatations ont été objectivées par IRM.

## **7. Est-ce que Mind est un régime « sérieux » ?**

C'est un régime non seulement très sérieux, mais en plus basé sur de très solides arguments. Ainsi que, ne l'oublions pas, sur une observation de grandes cohortes de personnes depuis des décennies. Ce n'est pas d'hier que l'on vante les bienfaits du Régime méditerranéen ; quant au Régime Dash voilà des années qu'il remporte le titre envié du « meilleur régime santé du monde ». On est donc loin d'un effet d'annonce

ou d'un régime « marketing ». C'est en outre un régime parfaitement équilibré, qui n'interdit aucune famille d'aliment. Au contraire, il prône la diversité, l'équilibre et... le plaisir !

## 8. Pourquoi alimentation et cerveau sont-ils si liés ?

Le cerveau a beau ne peser que 2 % du poids corporel total, il s'arrose 25 % de nos apports caloriques ! Autrement dit c'est un glouton, qui consomme une énorme quantité de glucose (sucre), graisses, acides aminés... Si on lui donne du mauvais carburant et des mauvais matériaux de réparation, il ne peut pas fonctionner correctement. Par ailleurs, il est constitué à 50 % de graisses et 30 % de protéines. Il a donc un gros, gros besoin de... graisses (des bonnes !) et de protéines (des bonnes aussi !) pour remplacer celles qu'il élimine en permanence après bons et loyaux services rendus. Et, bien entendu, pour que tous ces nutriments atteignent nos neurones, les « petites mains » comme les minéraux, les vitamines et les enzymes sont indispensables. Conclusion : une alimentation variée et n'excluant aucun aliment est à la base du Mind.

## 9. Comment peut-on être certain que l'alimentation influence la santé du cerveau (et donc du cœur) ?

Parce que des centaines, des milliers d'études l'attestent. Par ailleurs, autre évidence : cerveau et cœur sont étroitement liés. Et donc, une « bonne alimentation » pour le cœur est à la base d'une bonne protection pour le cerveau. Ce qui explique pourquoi le Régime Dash (à l'origine destiné aux hypertendus pour protéger leur cœur) et le Régime méditerranéen (désigné comme l'un des plus grands protecteurs cardiaques) sont les parents du Régime Mind.

Les scientifiques connaissent très bien l'impact de l'alimentation sur la sphère cardiovasculaire. Or, qui dit cœur en mauvaise santé dit cerveau mal approvisionné, pour résumer. Pour tenter de le mesurer avec une certaine exactitude, une étude a comptabilisé qu'aux États-Unis et en Finlande, la mortalité cardiovasculaire était de 500 pour

10 000 habitants. Contre 180 pour 10 000 habitants chez les « mangeurs méditerranéens » et même... 9 pour 10 000 habitants chez les « mangeurs crétois » ! Le Régime crétois est encore plus riche en fruits et légumes et légumes verts feuillus que le régime méditerranéen, et aussi plus pauvre en viande. C'est leur principale différence – elle a beau sembler minime, son impact est phénoménal. C'est bien pour cela que le Mind met à l'honneur les légumes verts à feuilles (voir p. 77), les distinguant de leurs cousins les légumes verts « tout courts », déjà tout à fait honorables. Et c'est aussi à la lumière de ces résultats d'études que l'on constate à quel point de petits changements diététiques suffisent à constater un « mieux » ! Et aussi à quel point il convient d'être précis dans les recommandations. Conseiller aux gens de « manger varié et équilibré » n'a aucun intérêt, et même conseiller « de consommer 5 fruits et légumes par jour » est encore trop vague : quel type de légumes ? Combien de fruits, sachant que ces derniers contiennent pas mal de sucre ? Etc.

Bien sûr, pour continuer sur cette histoire d'étude en Finlande, on peut arguer que le soleil, la mer et autres conditions de vie typiquement « du sud » jouent un rôle aussi. Certes. Mais la Finlande a décidé de réagir en modifiant 3 points précis : 1. les Finlandais étaient encouragés à augmenter leur consommation de légumes et de fruits ; 2. des décisions politiques ont été prises pour que les vaches broutent de l'herbe (et non des céréales) ; 3. les personnes hypertendues sous traitement devaient modifier leur alimentation dans le sens d'un régime plus sain, notamment moins salé, sinon la Sécurité sociale finlandaise cessait de rembourser leurs médicaments antihypertension. En 20 ans, les résultats ont été à la hauteur : - 60 % d'infarctus, ce qui est un score énorme. Au passage, notons aussi que les Finlandais ont baissé dans le même temps de 50 % le nombre de malades atteints de cancer (alors que la maladie progressait de 87 % en Europe). Il ne fait aucun doute que leur cœur fonctionnait mieux... et donc leur cerveau aussi. Nous n'avons rien de plus ni de moins que les Finlandais, nous aussi, nous pouvons donc améliorer notre santé uniquement en mangeant mieux.



## 10. Si le Régime méditerranéen et le Régime Dash sont les meilleurs du monde en santé, pourquoi ne pas suivre l'un ou l'autre et laisser tomber le Mind ?

Parce que le Mind réunit leurs qualités et que l'équipe de Morris a démontré que ses résultats étaient supérieurs à ceux du Dash ou du méditerranéen pour la protection du cerveau. Toutes ses découvertes ont fait l'objet de publications d'études dans les revues médicales les plus prestigieuses. Il possède quelques spécificités qui pourraient apparaître comme des détails et, pourtant, font la différence. Nous venons de parler de l'importance des détails ci-dessus, c'est toujours valable ici.

## 11. Est-ce un régime difficile à suivre ?

Non ! Sur les 39 régimes testés par un panel d'experts indépendants, le Régime Mind remporte carrément la palme du régime santé le plus simple à suivre ! Il arrive en tête, c'est donc le plus facile de tous les régimes à mettre en œuvre.

Et à l'extérieur, au restaurant, pas de stress non plus ni de difficulté particulière : il suffit globalement d'éviter ce qui est frit, toutes les boissons sucrées (sodas...) et les desserts (viennoiseries, pâtisseries, crèmes glacées...), pour s'en tirer pas trop mal. Vous êtes pressé ? Fuyez les fast-foods, allez dans des chaînes plus saines proposant par exemple des sandwiches crudités/thon ou poulet, des soupes, des fruits à croquer en dessert, de l'eau tout simplement.

## 12. Est-ce qu'il peut être suivi comme « régime santé » général, pas seulement pour le cerveau ?

Oui ! On le répète, ses deux régimes « parents » sont les deux meilleurs régimes du monde pour protéger la santé. C'est donc sans surprise que, toujours dans le classement mondial des 39 régimes, le Mind arrive en 2<sup>e</sup> position, juste après le Régime Dash. Aussi, que vous souhaitiez protéger votre cœur, vos articulations, votre métabolisme, équilibrer un

diabète, « bien manger » dans le cadre d'une maladie chronique (cancer, problème de thyroïde, diabète, dégénérescence maculaire, polyarthrite rhumatoïde...), suivre le Mind sera une garantie exceptionnelle pour votre santé. Il est d'ailleurs par exemple classé 4<sup>e</sup> meilleur régime du monde pour se protéger des maladies cardiovasculaires et en cas de diabète. Il est également classé 3<sup>e</sup> meilleur du monde comme « régime sain ». Une pluie de médailles et de prestigieuses distinctions !

### 13. De quels nutriments le cerveau a-t-il besoin pour fonctionner de façon optimale ?

Nous entrons ici dans le concept de « neuronutrition », essentiel pour comprendre l'importance du Régime Mind. On savait déjà que le cerveau se nourrit de sucre, que la caféine l'excite, et qu'il aime les oméga 3, antidéprime... Bon. Mais encore ?

- *Des « bonnes graisses » et certains polyphénols, anti-inflammatoires*, qui maintiennent les petits vaisseaux en parfait état, « huilent » les membranes cellulaires et empêchent les micro-inflammations chroniques, responsables d'une part d'accidents cardiovasculaires (AVC, infarctus), d'autre part de dépression. Un bon statut en acides gras oméga 3, aide à prévenir la dépression (y compris post-partum) et jusqu'aux crises de psychose maniaco-dépressive.
- *Des protéines, triées sur le volet pour fabriquer des neurotransmetteurs*, ces petits messagers qui circulent de neurone en neurone, nous donnant la pêche ou au contraire envie de dormir, l'espoir ou au contraire le découragement... Par exemple :
  - *La sérotonine*, neurotransmetteur de l'apaisement, du calme, « antifringale » et anti-comportement addictif. Quand on manque de sérotonine, on est irrité, anxieux, on a tout le temps envie de manger, et/ou de sucré, de fumer, bref, on est « addict » à certaines pratiques quelles qu'elles soient...
  - *La dopamine*, neurotransmetteur du plaisir et de la récompense, que notre cerveau produit lorsqu'il veut nous « féliciter ». Quand on manque de dopamine, on manque de confiance en soi, d'envie, d'énergie, on est apathique, déprimé, la vie n'a ni saveur ni

intérêt. Et quand on manque de dopamine et/ou de sérotonine, on augmente considérablement le risque de développer un TDAH (Trouble Déficit de l'Attention Hyperactivité), surtout chez les enfants : hyperactifs, agités, « non » à tout, énervés, agressifs, impulsifs, avec difficultés scolaires et sociales.

Pour produire de la sérotonine, le cerveau a besoin de tryptophane et pour faire de la dopamine, il a besoin de tyrosine, qu'il puise dans l'alimentation.

- *Des bons sucres, comme carburant.* Notre cerveau en consomme en permanence, non-stop, même la nuit. L'équivalent d'un morceau de sucre chaque heure, soit 5 grammes. Soit 120 grammes de glucose par jour. Le cerveau s'approprie environ 25 % de tous les glucides que nous consommons. Attention, un excès de sucre (surtout du sirop de glucose-fructose, principalement présent dans les sodas et produits sucrés industriels) aboutit à l'effet inverse : léthargie, fatigue, cerveau ralenti. Le fructose des fruits n'est pas concerné, aussi vous pouvez continuer à consommer des pêches, pommes, poires, sans en abuser.
- *Des pigments protecteurs, les polyphénols principalement.* Ils préviennent l'oxydation, et ce rôle est crucial car notre cerveau est constitué de beaucoup de graisses, fragiles et oxydables. En plus des pigments anti-inflammatoires mentionnés plus haut.
- *Des prébiotiques et des probiotiques, pour un intestin (notre deuxième cerveau, n'oubliez pas !) en pleine forme.* L'idée a émergé il y a quelques années et s'est largement imposée aujourd'hui : un intestin en bonne santé est indispensable à la bonne santé mentale et psychique. La flore intestinale est constituée d'un nombre colossal de bactéries, désormais appelée « le microbiote » car considérée comme un organe à part entière. Il faut aussi compter avec la barrière intestinale et avec le système immunitaire intestinal, car tous trois œuvrent pour un cerveau en bonne santé. Et si les idées noires « bloquent l'appétit et nouent le ventre », l'inverse est tout aussi vrai : un intestin siège de micro-inflammations, de perturbations diverses, de « porosité » a systématiquement des répercussions sur les performances cérébrales et le bien-être. Plusieurs médecins estiment qu'il est inimaginable aujourd'hui de ne pas s'intéresser à l'intestin des patients atteints de troubles de l'humeur ou de problèmes cérébraux. L'idéal : prévenir les troubles intestinaux grâce au Régime Mind.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Le régime Mind**  
Anne Dufour, Raphaël Gruman et Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S