

Pr Henri JOYEUX  
Dominique VIALARD

**TOUT SAVOIR POUR ÉVITER  
ALZHEIMER  
ET PARKINSON**



**LA VOIX RASSURANTE  
DU PROFESSEUR JOYEUX**

éditions du  
**ROCHER**





Tout savoir pour éviter Alzheimer et Parkinson

Tous droits de traduction,  
d'adaptation et de reproduction  
réservés pour tous pays.

© 2015, **Groupe Artège**  
Éditions du Rocher  
28, rue Comte Félix Gastaldi  
BP 521 - 98015 Monaco

*www.editionsdurocher.fr*

ISBN: 978-2-26807-751-2  
ISBN pdf: 978-2-26808-256-1

Professeur Henri Joyeux  
et Dominique Vialard

Tout savoir pour éviter  
Alzheimer et Parkinson

éditions du  
**ROCHER**



« Ne mourons pas par ignorance<sup>1</sup>. »

« Ce qui a été cru partout, par tous et pour toujours,  
a toutes les chances d'être faux. »

Paul Valéry, *Tel quel*

---

1. « Don't die of ignorance »... comme le clamaient sans détour les affiches gouvernementales dans le métro londonien face à un autre fléau des temps, le sida, dans les années 1980.



## Avant-propos

« J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus très bien... »

Jeanne Moreau (1963)

### **Voulez-vous Alzheimer ou Parkinson ? Nous pouvons vous aider !**

Cette apostrophe est volontairement provocatrice. Les amateurs d'humour noir répondront qu'ils préfèrent une sclérose en plaques ou même un cancer parce qu'on peut guérir jusqu'à 50 % des patients... Mais, évidemment, aucun de nos lecteurs ne souhaite une de ces maladies, même à son début. Certes, les Français ont moins peur de l'Alzheimer que du cancer. Mais dans les sondages les plus récents, 4 personnes sur 10 estiment être mal ou très mal informées sur ces maladies, 86 % des Français se disent inquiets (dont 58 % « très inquiets ») et autant pensent que les médias devraient en parler davantage.

Même si le cancer – ma spécialité – fait peur, les personnes interrogées pensent être bien informées sur cette maladie. Mais à juste titre, 91 % souhaitent être bien informées quant aux signes précoces de la maladie, avec le secret espoir de pouvoir en guérir ou ralentir sa progression. Un chiffre qui vaut pour le cancer, mais que l'on peut sûrement transposer à l'Alzheimer et au Parkinson, particulièrement chez les personnes vieillissantes, inquiètes, qui se posent beaucoup de questions sur ces maladies et leurs premiers signes. D'autant plus que l'espérance de vie, quand le diagnostic est posé, varie alors entre trois et huit années.

Ces inquiétudes, ces questions, je les entends régulièrement lors de mes rencontres et conférences. À raison, car chaque jour qui passe amène son lot de nouveaux malades. Le temps que vous lisiez ces quelques pages d'ouverture, une personne aura découvert qu'elle est atteinte des signes de l'Alzheimer. Moins d'attention, une concentration affaiblie, une mémoire courte épuisée, la capacité de raisonnement perturbée et une activité physique déclinante...

Prenons bien la mesure du danger Alzheimer en France : plus de 400 nouveaux cas diagnostiqués chaque jour, 600 avec les formes de démences fronto-temporales, 1 toutes les 3 minutes. Près de 40 nouveaux cas par jour pour le Parkinson. Beaucoup moins, certes, mais lorsque vous aurez terminé ce livre, combien de centaines d'entre nous auront été touchés par l'une ou l'autre de ces maladies galopantes ?

Le temps presse. Ce constat ne doit pas effrayer outre mesure – l'anxiogène est pathogène –, il nous commande de réagir, d'agir.

## **La peur est mauvaise conseillère**

La peur... Lors de mes nombreuses conférences, je suis régulièrement inondé, au moment du débat, de questions inquiètes et pertinentes à propos de ces deux maladies.

Alzheimer et Parkinson sont la terreur des personnes atteignant la soixantaine. Ces maladies peuvent être également observées, heureusement très rarement, chez des personnes jeunes.

Elles font partie des maladies neurodégénératives qui atteignent le cerveau dans ses différentes zones. En 2015, elles sont encore incurables. On peut pourtant les prévenir si l'on est bien informé. C'est l'objet de ce livre.

Ces chiffres affolants, comme le triste sort des malades confinés dans ce qui ressemble parfois à des mouirois, font régulièrement la une des grands médias. De quoi avoir peur, de quoi ne rien faire et s'abandonner au sort...

Mais si l'on cesse de regarder par le petit bout de la lorgnette, d'autres perspectives s'offrent à nous. On verra alors qu'il n'y a rien de fatal dans la survenue de ces maladies. Et s'il est difficile de ralentir les souffrances qui les accompagnent, il est bien plus facile de réduire les risques de les subir un jour. *Voire: il n'est pas impossible d'éviter un Alzheimer ou un Parkinson, à condition de savoir comment. C'est l'idée qui a motivé ce livre.*

## **Voir et comprendre librement, à l'écart des lobbies de la santé**

Dominique Vialard et moi sommes des passionnés de l'être humain et de sa santé. Notre complémentarité est un atout, puisque Dominique est un journaliste spécialiste de la santé<sup>1</sup> – qui connaît aussi bien l'approche médicale conventionnelle que celle des thérapies complémentaires – et que je suis un chirurgien cancérologue – très spécialisé dans le domaine de l'alimentation et de la prévention des maladies de civilisation.

Avec Dominique Vialard, nous avons fait un gros travail, scrutant jusque dans leurs moindres détails toutes les publications nationales et internationales au sujet de ces maladies, plus particulièrement leurs causes et les moyens de faire reculer la maladie, de l'éviter même.

Dominique est un partenaire autonome, d'esprit ouvert, libre des lobbies qui tournent autour de la santé. Vous me connaissez pour mes coups de gueule... C'est cette manière de voir, cette liberté d'esprit qui nous unit. Nos métiers ont en commun non pas d'être pour ou contre, « non plus que de faire du tort, mais de porter le bistouri, la plume, dans la plaie », pour paraphraser Albert Londres. D'opérer au plus près des faits et des connaissances actuelles.

---

1. Nous avons publié ensemble *La pilule contraceptive – Dangers et Alternatives* (Le Rocher, 2013) dont la presse scientifique et grand public n'a pratiquement pas parlé. Trop dangereux de faire savoir! Les labos savent faire taire.

Même si nous ne sommes ni neurologues, ni psychiatres, le nez collé sur la vitre de ces maladies, avec leurs symptômes, leurs essais thérapeutiques, nous avons suffisamment de recul pour répondre aux nombreuses questions qui nous sont régulièrement posées.

## **Pourquoi les spécialistes n'ont-ils pas déjà la solution ?**

D'ailleurs qui peut prétendre savoir ? Nous sommes en face de deux maladies encore bien mal cernées et dont on ignore toutes les causes, mais dont on sait qu'elles sont multifactorielles. Comme d'autres maux étrangement répandus que l'on continue à traiter sans prendre en compte (ou si peu) leurs origines, et qui sont pourtant de moins en moins mystérieuses : le cas de l'arthrose, qui affecte 10 millions de Français, fait figure d'emblème d'une médecine qui marche sur la tête. La médecine des symptômes triomphe, la médecine des causes et de leur prévention patine...

L'explosion des maladies dégénératives nous commande donc de revenir aux fondamentaux : prédisposant, favorisant ou provoquant Parkinson ou Alzheimer, un grand nombre de facteurs interagissent, s'entrecroisent. Un faisceau de causes *épigénétiques*, environnementales, alimentaires, comportementales, sans omettre certaines *susceptibilités génétiques*.

Cette diversité de facteurs explique sans doute le large spectre des symptômes observés et la diversité des profils des malades. Autant d'individualités réunies sous de mêmes termes, bien simplistes. Or ces facteurs sont de mieux en mieux connus, et pas toujours par ceux que l'on croit. Il faut être fin limier, « profileur », pour traquer, identifier, ces facteurs multiples, omniprésents dans tous les aspects de notre quotidien et affectant tous nos sens et peu ou prou tous nos organes, avant d'atteindre notre cerveau.

Un spécialiste qui, par définition, ne s'intéresse qu'à sa spécialité n'est pas forcément le mieux placé pour ce rôle de « profileur », à moins d'être un super-spécialiste multi-spécialisé...

## Un livre « hors-norme »

Il existe déjà quantité d'ouvrages sur ces maladies, l'Alzheimer au premier chef, dont *Alzheimer pour les nuls*: récits, témoignages, pavés médicaux, guides traitant des soins, de la communication et de l'accompagnement des malades, de régimes alternatifs plus ou moins miraculeux, de solutions médicales futuristes, de techniques de stimulation cognitive... Certes, mais combien nous parlent de l'avant, des causes possibles et de ce que tout un chacun peut faire pour réduire ses risques ?

Combien regardent ces maladies, leurs préventions et leurs traitements, sans parti pris ? La médecine allopathique ne sait pas tout, le monde des médecines douces, de la santé naturelle non plus. Mais pourquoi ces différentes approches devraient-elles s'exclure mutuellement par leurs abus respectifs ? Pourquoi ne pas les concilier à travers ce qu'elles ont éprouvé de mieux ? On ne guérira pas d'un Alzheimer avec quelques plantes (comme on voudrait le croire) mais on ne l'évitera pas avec des médicaments (comme certains l'ont écrit).

Il n'est pas courant d'examiner dans un même livre les complémentarités possibles de ces façons (officielle, officieuse ou hors-norme) d'envisager la santé. De trier le bon grain de l'ivraie dans une vision globale aussi humaine et moderne que possible... L'exercice est périlleux et prête le flanc à la critique.

Nous privilégions cette voie du milieu, sans œillères, à l'écart des dérives et des extrêmes jusqu'au-boutistes. Il nous paraît essentiel de jeter des ponts : les complémentarités existent.

L'alimentation, au cœur de la prévention de santé, au cœur du soin également (un plateau-repas terne et réchauffé ne fait pas aller mieux), est un premier terrain d'entente possible. Entre ce que la médecine observe et ce que la santé naturelle expérimente, les passerelles sont nombreuses. Il y en a d'autres. Savez-vous, par exemple, qu'il est possible de réduire le risque d'Alzheimer ou de Parkinson en comblant son odorat par de bons effluves de cuisine, quelques plantes aromatiques, de merveilleuses huiles essentielles ? C'est un aspect méconnu de la médecine, mais gageons que dans

un avenir proche les tests d'odorat seront utilisés dans tous les tests-diagnostic, tant une perte de ce sens est associée à ces maladies...

## **Apprendre à éviter: un devoir médical, une démarche naturelle**

Notre but est de bien faire comprendre que la prévention est possible, mais, pour cela, encore faut-il être bien informé. Cette bonne information ne peut être délivrée par ceux (nombreux) qui ont intérêt à ce qu'il y ait toujours plus de malades et de molécules à vendre remboursées par l'Assurance maladie.

Cette prévention est même raisonnablement la seule voie à envisager aujourd'hui pour tous ceux qui veulent vieillir en bonne santé, si l'on considère que, malgré les efforts de la médecine, on ne guérit pas ces maladies. Et si l'une de ces deux maladies est engagée et diagnostiquée assez tôt, nous pouvons même affirmer que des mesures de prévention peuvent en réduire les effets morbides, voire les retarder.

Pour cela, il faut bien connaître ce que la science sait déjà : où se situent les zones atteintes dans le cerveau<sup>2</sup>. Pourquoi et comment le sont-elles? Enfin, savoir quels sont les arguments qui permettent d'affirmer le diagnostic et proposer les meilleurs traitements et les plus naturels.

Aucun des ouvrages que nous avons consultés sur ces deux maladies n'apporte de réponses complètes, et surtout optimistes.

Les spécialistes et les politiques parlent du défi du siècle : c'est vrai si l'on considère la hantise qui règne de devenir *Parkinson* ou *Alzheimer*. L'espérance de vie reste plutôt bonne dans nos pays, particulièrement en France. Certes, la durée de vie augmente : au Japon les femmes atteignent plus de 86 ans et en France 84,8 ans, et nous avons de plus en plus de centenaires. Mais dans quel état, nous direz-vous? L'avancée galopante de ces maladies est

---

2. Il y a aussi la sclérose en plaques (SEP) et la sclérose latérale amyotrophique (SLA) qui atteignent la moelle épinière. Elles se développent selon les susceptibilités génétiques et peuvent être traitées en suivant les mêmes conseils que ceux expliqués dans ce livre.