



Alzheimer Ne laissez pas vos neurones s'envoler

ZOOM

Traitement de luxe

L'huile essentielle de mélisse (*Melissa officinalis*) est connue pour ses propriétés calmantes, sédatives et antispasmodiques, car elle contient des aldéhydes terpéniques et des sesquiterpènes qui agissent sur le système nerveux. Agréable en diffusion grâce à son odeur fine et citronnée, elle est utile dans le traitement des agitations chez les patients atteints d'Alzheimer. Seul bémol, son prix très élevé qui la range parmi les huiles essentielles les plus luxueuses (42 euros les 5 ml chez Aroma-Zone).

En France, 900 000 personnes sont atteintes de la maladie d'Alzheimer. Face à cette maladie multifactorielle pour laquelle il n'existe pas vraiment de traitement curatif, les huiles essentielles peuvent paraître quelque peu inadaptées. Mais c'est oublier l'efficacité de certaines molécules, qui vont agir au niveau neuronal, permettant d'atténuer les symptômes et d'améliorer le quotidien des malades.

Par Françoise Couic-Marinier, conseils recueillis par Agathe Thine

neuro-dégénérative, au même titre que la maladie de Parkinson ou de Charcot, la maladie d'Alzheimer est évolutive. Elle provoque une perte progressive des neurones dont les conséquences sont une altération lente et irréversible des fonctions mentales.

C'est le psychiatre allemand Alois Alzheimer qui découvre cette pathologie en 1907. Il met alors en évidence deux types de lésions du cortex cérébral induites par la maladie : les plaques séniles et les dégénérescences neuro-fibrillaires. Il faudra ensuite attendre les années 1980 pour identifier les constituants biologiques de ces lésions. La maladie correspond en effet à la présence anormale de deux

protéines : la protéine bêta-amyloïde, constituant majeur des plaques séniles, ainsi que la protéine tau, alors anormalement accumulée dans le cerveau. Alzheimer est une maladie multifactorielle, mais certains éléments comme l'obésité, le tabagisme, l'alcool, la dépression, le diabète de type 2 ou encore l'hypertension artérielle pourraient en accroître le risque.

Lorsqu'elle se déclare, aux alentours de 65 ans, la maladie a pour premiers symptômes l'altération de la mémoire épisodique, c'est-à-dire celle des événements (plus ou moins récents) de la vie, comme le menu du dîner de la veille. Puis les autres fonctions cognitives sont progressivement touchées à leur tour : le langage, les capacités de raisonnement, la ges-

tuelle, l'humeur... L'apathie, les insomnies et la dépression comptent aussi parmi les symptômes fréquents.

Retarder l'apparition des symptômes

Bien qu'il n'existe à l'heure actuelle aucun moyen de guérir la maladie d'Alzheimer, des solutions permettent d'en retarder la survenue et de différer l'apparition des symptômes. Ainsi, il est conseillé de pratiquer une activité physique régulière pour favoriser l'afflux sanguin dans le cerveau. Faire du sport permettrait en outre d'augmenter la réserve neuronale située dans l'hippocampe, aire cérébrale jouant un rôle central dans la mémoire et la navigation spatiale.

Côté alimentation, une étude de juin 2017 parue dans le *Journal of Neuroscience* a confirmé le rôle bénéfique des oméga-3 dans le maintien d'un cerveau en pleine forme et dans la prévention du risque de développement de la maladie chez les personnes porteuses d'un allèle porteur de risque (le gène ApoE4).

On a aussi démontré que le cerveau effectue une «detox» pendant le sommeil, éliminant les déchets produits par l'activité neuronale accumulée pendant la période d'éveil. D'où l'importance de s'accorder au moins sept heures de sommeil par nuit. Quant au stress, l'hormone qu'il génère, le cortisol, est un véritable ennemi des cellules situées dans l'hippocampe, qui, en plus des fonctions déjà mentionnées, participe à la transformation des souvenirs récents en souvenirs de long terme.

Le romarin, huile essentielle de la mémoire

La meilleure manière d'éviter la dégénérescence de son cerveau, c'est de le stimuler tout au long de sa vie ! En lisant, en s'adonnant à des activités comme le sudoku mais aussi en faisant appel aux huiles essentielles. Pour soutenir les méninges, de plus en plus d'études ont mis en avant l'action des huiles essentielles sur le cerveau. D'ailleurs, un nombre croissant d'EHPAD les utilisent.

Le romarin, par exemple, est connu pour son action sur la qualité d'attention et la mémoire, et ce depuis l'Antiquité. Il était ainsi utilisé en fumigation au sein du Sénat romain pour aider les sénateurs à rester alertes durant les débats interminables. Plus récemment, des chercheurs de l'université de Northumbria ont mené une étude sur 150 personnes atteintes de



Romarin, *Rosmarinus officinalis*

Ma formule

Pour stimuler les neurones



Françoise
Couic-Marinier
Docteur
en pharmacie
et spécialiste
en aromathérapie

Propriétés Stimulant neuronal, anti-dégénérescence cérébrale, favorise la créativité.

Indications Lutter contre la dégénérescence cérébrale, stimuler les fonctions cognitives et la mémoire des personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer et notamment leur permettre d'améliorer leurs performances lors d'exercices cognitifs. Aider à se recentrer et à retrouver une meilleure qualité d'attention.

HE de romarin CT 1,8 cinéol 10 gouttes

Rosmarinus officinalis cineoliferum

HE de citron 10 gouttes

Citrus limonum

HE d'encens Oliban 5 gouttes

Boswellia carterii

HE de lavande officinale 8 gouttes

Lavandula officinalis

HECT: huile
essentielle
chémotypée.

Matériel Un stick inhalateur, des tiges de coton.

jour, ou avant une séance d'exercices cognitifs.

Préparation Déposer les huiles essentielles sur la tige de coton du stick olfactif, puis insérer la tige dans le stick.

Voie externe Appliquer 2 gouttes sur les poignets ou sur la plante des pieds.

Utilisation olfactive Respirer profondément le stick 3 fois par

Contre-indication Les épileptiques éviteront cette formule, de même que les tempéraments psychotiques, car le romarin contient un peu de camphre.

Ylang-ylang, *Cananga odorata*

Ma formule

Pour apaiser les patients agités

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sont souvent anxieuses, déprimées et souffrent d'insomnies. Cette synergie permet d'apaiser les moments d'inquiétude au cours de la journée. Une fois les ingrédients mélangés dans un flacon en verre, appliquer en massage léger sur les mains, les pieds ou le plexus solaire au moment où le patient a besoin d'être apaisé (avant de dormir, par exemple).

HE d'ylang-ylang complète 1 ml
<i>Cananga odorata totum</i>	
HE de marjolaine à coquilles 1 ml
<i>Origanum majorana</i>	
HE de bergamote, 2 ml
<i>Citrus bergamia</i>	
HE de camomille romaine 0,5 ml
<i>Chamaemelum nobile</i>	
HV de macadamia ou d'amande douce 50 ml
	1 ml = 25 gouttes

Retrouvailles olfactives

Que vous soyiez soignant en EHPAD ou parent d'un patient atteint de la maladie d'Alzheimer, l'organisation d'«ateliers» d'olfactothérapie peut être un moyen de stimuler la mémoire du patient tout en déliant la parole et en retrouvant la confiance. L'odorat est intimement lié aux émotions. En pratique, mettez dans une petite trousse quelques flacons d'huiles essentielles d'agrumes: citron, bergamote, orange douce, mandarine verte ou rouge, mais aussi lavande officinale... Choisissez-en une, puis proposez aux participants de fermer les yeux et de respirer pendant quelques secondes les effluves émanant du flacon. La plupart de ces odeurs (relire l'aroma-fiche du n° 188), en plus d'avoir une action apaisante, «parlent» à tout le monde et vont permettre de libérer la parole. Ainsi, une dame qui était devenue quasi mutique à cause de la maladie d'Alzheimer a retrouvé la parole le temps d'évoquer ses souvenirs revenus à la conscience grâce aux huiles essentielles. En effet, l'atelier olfactif va permettre d'oublier, pendant un temps, la maladie en laissant place aux souvenirs.

la maladie d'Alzheimer. Ils ont constaté que le groupe exposé à l'odeur de romarin était celui qui avait le mieux réussi les tests de mémoire à court terme.

De même, une autre étude a constaté une augmentation de 75 % de la concentration des personnes soumises à l'odeur du romarin à qui on avait demandé de faire des sudokus. L'efficacité de l'huile essentielle de romarin est due à sa richesse en molécule 1,8 cinéole, qui agit sur les performances cognitives et sur l'humeur. Elle aurait, de plus, une action anti-fatigue et permettrait de lutter contre l'apathie, courante chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Son odeur en diffusion n'étant pas très agréable, vous pouvez opter pour l'inhaltation sèche, à l'aide d'un stick olfactif (voir formule p. 33).

Le citron, essentiel en prévention

L'odeur du citron et des agrumes en général, en plus d'être agréable, a une action stimulante pour réveiller des souvenirs enfouis. À partir de 50 ans, vous pouvez prendre l'habitude de mettre deux gouttes d'huile essentielle de citron sur une boulette de pain, ou même sur votre brosse à dents, cinq jours sur sept.

En cas de diagnostic avéré, les limonènes que contient l'huile essentielle de citron, auraient une action similaire aux médicaments allopathiques prescrits aux patients atteints de la maladie. C'est ce qu'a révélé en 2014 une étude publiée dans le *Journal of Oleo Science* en mettant en évidence son action dans l'inhibition des neurotransmetteurs cholinestérase. À tout le moins, l'HE de citron est utile contre le stress et a aussi un effet antidépresseur.

La lavande, une certaine ambiance

Très utilisée en diffusion dans les EPHAD, l'huile essentielle de lavande permet de lutter contre les insomnies et d'instaurer une ambiance apaisante. Une étude de 2010 publiée dans *BMC Geriatrics*, menée sur des patients atteints de démence au comportement inapproprié a montré son efficacité pour calmer ces malades grâce à un massage avec un mélange composé de 30 % d'HE de lavande et de 70 % d'huile végétale de jojoba. Tout comme le citron, l'HE de lavande, dont l'odeur est connue et appréciée de (presque) tous, est intéressante à utiliser en atelier olfactif, pour stimuler les souvenirs de vacances à la campagne ou du linge propre de l'enfance.