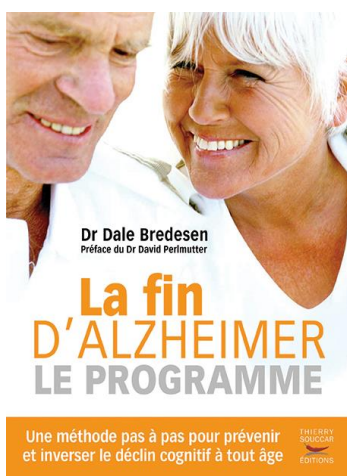


La Fin d'Alzheimer – le programme

Dr Dale Bredezen

- **Le premier protocole capable d'améliorer les performances cognitives et d'inverser le déclin cognitif à tout âge.**
- **Un manuel pratique, facile à utiliser et à appliquer qui décrit pas à pas les mesures à prendre.**
- **Par le Dr Dale Bredezen, l'auteur de *La Fin d'Alzheimer*, best-seller du *New York Times*.**



Le programme détaillé du Dr Bredezen pour traiter ses patients

Pour la première fois, une équipe de chercheurs montre que le déclin cognitif et la maladie d'Alzheimer, sont réversibles. **Des centaines de malades en font l'expérience** aux Etats-Unis en ce moment. Plus de la moitié n'ont en effet plus aucun symptôme, selon une étude à paraître.

Cet ouvrage, deuxième volet de *La Fin d'Alzheimer* (2018, ed. Thierry Souccar), expose **en détails la méthode utilisée par l'équipe du Dr Bredezen auprès de ses propres patients**, pour qu'ils retrouvent la santé et améliorent leurs capacités cognitives.

« Dans ce livre, j'explique, pas à pas, quel plan d'action mettre en place en fonction de chaque profil. »

Ce qu'on appelle maladie d'Alzheimer est en réalité une conséquence d'une réaction de protection du cerveau à diverses agressions : inflammation, résistance à l'insuline, toxiques, infections, déficits en nutriments, dérèglements hormonaux... C'est une maladie du mode de vie. La bonne nouvelle c'est que la plupart des facteurs en cause peuvent être corrigés. Le livre explique comment les identifier, et propose un plan d'action personnalisé.

Un programme accessible et personnalisé, rapide à mettre en place

« Souffrez-vous d'inflammation chronique ? Souffrez-vous d'une résistance à l'insuline ? Votre taux de nutriments, d'hormones et de facteurs de croissance est-il optimal ? Êtes-vous immunodéprimé ? Avez-vous été exposé à des agents toxiques ? ... »

Des tests prescrits par un médecin permettent de déterminer **les facteurs de risques** individuels. En fonction des résultats, le patient suivra un **programme personnalisé, adapté à son profil et à ses besoins**.

Ce programme global porte sur **15 points principaux** (équivalent aux 15 facteurs de maladies testés).

Parmi les éléments clés du programme :

- un régime alimentaire anti-inflammatoire de type cétogène, riche en végétaux et en corps gras,
- un jeûne d'au moins 12 heures chaque jour,
- l'amélioration de la qualité et de la durée du sommeil
- la diminution de l'exposition aux toxiques et leur élimination,
- des exercices de stimulation cérébrales,
- l'activité physique régulière...

Le + : *La Fin d'Alzheimer – le programme* dévoile les histoires inspirantes de patients du Dr Bredesen ayant inversé le déclin cognitif.

Exemple du cas de Claudia

Claudia, âgée de 78 ans, est atteinte de déclin cognitif qui a évolué en une forme sévère de la maladie d'Alzheimer. Son score au test MoCA* était de zéro. Elle était incapable de parler à l'exception d'un oui ou d'un non occasionnel. Elle était incapable de monter à vélo, de s'habiller seule et de prendre soin d'elle-même. Après évaluation de son état, elle a démarré le protocole personnalisé. Les résultats de son évaluation ont mis en évidence plusieurs contributeurs passés inaperçus jusque-là, notamment des mycotoxines produites par des moisissures.

Bien qu'elle ne soit pas diabétique, elle présentait une résistance à l'insuline. C'est un médecin exceptionnel, le Dr Mary Kay Ross, qui l'a soignée. Une fois soustraite à cette exposition aux toxiques, son régime alimentaire ajusté et différentes techniques de restauration et de protection des synapses mises en œuvre, l'état de Claudia a connu des hauts et des bas. Cependant, au cours des quatre mois qui ont suivi, il a commencé à s'améliorer ; elle a retrouvé la parole, recommencé à envoyer des courriels, est parvenue à se vêtir et faire du vélo et même à danser avec son mari.

Son mari m'écrit : « *Ce soir nous avons fait une belle balade et elle m'a remercié de l'avoir sortie de la maison pour qu'elle puisse observer des choses. Elle m'en a désigné un certain nombre, notamment les nuages teintés de rose au soleil couchant. Un peu plus tard dans la soirée, nous nous sommes assis pour discuter et je lui ai lu tous les articles du blog en lui expliquant en quoi consistait chaque étape. Elle m'a dit : "Je crois que tout va bien se passer pour moi et que je vais pouvoir à nouveau profiter de la vie."* »

*MoCA : Montreal Cognitive Assessment (évaluation des dysfonctions cognitives légères)

L'auteur



Neurologue, le Dr Dale Bredesen a consacré plus de 30 ans à la recherche sur les maladies dégénératives. Il a travaillé dans le laboratoire du prix Nobel Stanley Prusiner. Professeur à l'université de Californie, il dirige l'Institut Buck en Californie, dédié au vieillissement.

Contact Presse

Caroline Roche

04.66.53.53.68

06.98.86.48.21

presse@thierrysouccar.com

La Fin d'Alzheimer – le programme

Dr Dale Bredesen

12 mai 2021

384 p. / 15 x 22 / 23.90€

978-2-36549-490-8

