



## Alzheimer : 10 huiles essentielles qui vous protègent

Saviez-vous que les huiles essentielles peuvent agir directement sur les causes de certaines pathologies, telles que la maladie d'Alzheimer ? Dans ce diaporama, nous vous présentons dix d'entre elles, extraites de l'ouvrage "Prévenir des maladies neurodégénératives grâce aux huiles essentielles" de Rémy Lejeune.

La **maladie d'Alzheimer** est la conséquence d'une **dégénérescence des neurones**, qui débute au niveau de l'hippocampe, puis s'étend au reste du cerveau, entraînant son atrophie générale. Elle endommage progressivement les régions associées aux différentes **fonctions cognitives**, comme la mémoire, le langage, la motricité, l'orientation dans le temps et l'espace... Cela entraîne une perte de ces facultés chez le patient et donc une perte d'autonomie.

Alzheimer : les principaux facteurs de risque

Parmi les facteurs de risque les plus **connus** de la maladie d'Alzheimer, on peut citer l'hypercholestérolémie, un diabète mal contrôlé, le tabagisme et l'hypertension systolique. Mais aussi les traumatismes au niveau de la tête, l'obésité, les antécédents de dépression et une alimentation riche en fructoses.

Moins connues, l'exposition à plusieurs **polluants environnementaux** et certaines **affections intestinales** sont aussi à prendre en compte dans le risque d'apparition ou de développement d'une maladie neurodégénérative. Dans l'ouvrage *Prévenir des maladies neurodégénératives grâce aux huiles essentielles* (éd. Quintessence), Rémy Le Jeune s'intéresse à ces causes moins connues par le grand public.

Diplômé de la Faculté de médecine de Paris XIII en Phytothérapie et Aromathérapie, l'auteur s'appuie, pour étayer ses propos, sur les plus récents **travaux scientifiques** de la recherche internationale, et propose des solutions concrètes, pour agir contre les origines des maladies neurodégénératives grâce aux **huiles essentielles**. Dans ce diaporama, nous vous listons 10 d'entre elles, efficaces pour prévenir et ralentir le développement de la maladie d'Alzheimer.

Neurotoxicité induite et affections intestinales : le rôle des huiles essentielles

D'après cet ouvrage, "l'exposition à des **polluants environnementaux neurotoxiques** (les pesticides, les métaux ou d'autres produits chimiques) est reconnue comme un facteur de risque clé dans l'apparition de maladies neurodégénératives". Or, un certain nombre d'huiles essentielles permettent de lutter contre cette neurotoxicité induite par le glyphosate, l'aluminium, le zinc et d'autres polluants.

D'autres ont plutôt une action protectrice et rééquilibrante sur la **flore intestinale**. Car lorsque ce microbiote est en **dysbiose**, autrement dit, en déséquilibre, "des maladies peuvent se développer, telles que les maladies neurodégénératives". Et les phénomènes pouvant le perturber sont nombreux. L'auteur cite des facteurs intrinsèques, comme le stress, et des facteurs extrinsèques, tels que le régime alimentaire et la prise de médicaments.

Alzheimer : un microbiote intestinal déséquilibré

"Chez les patients atteints par la maladie d'Alzheimer, la composition et la diversité du microbiote est fortement perturbé", notamment à cause du **dépôt intestinal d'amyloïde**. Là encore, plusieurs huiles essentielles peuvent être utilisées pour rééquilibrer cette flore, car ils agissent à la manière de probiotiques, et ont un impact positif sur la santé mentale.



[Visualiser l'article](#)

Dans ce diaporama, nous vous listons **10 huiles essentielles** efficaces contre la neurotoxicité induite par les polluants environnementaux et/ou contre les affections intestinales, et ainsi susceptibles d'agir contre la maladie d'Alzheimer.

**Attention** : renseignez-vous toujours sur les modes d'utilisation privilégiés d'une huile essentielle (diffusion, massage, usage alimentaire...) et ses potentielles contre-indications avant de l'utiliser.