



# Prévenir l'Alzheimer en mangeant, c'est possible!



Mieux manger pour  
**PRÉVENIR L'ALZHEIMER**  
et d'autres maladies neurodégénératives

Par Cinzia Cuneo, M.Sc.  
et l'équipe nutrition de  
**SOS**  
cuisine.com



Le livre permet aussi de comprendre la maladie. Photo Les Éditions du Journal

canoe.ca



+1



0

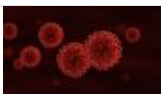


PARTAGER

## DERNIÈRES NOUVELLES



Le sang du dragon de Komodo contre la résistance aux antibiotiques



Vaccin contre le sida: des avancées prometteuses stoppées?

Thomas Bignon

26-02-2017 | 16h59 Dernière mise à jour: 01-03-2017 | 04h00

**Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de SOS cuisine ont publié il y a maintenant un mois, un livre intitulé *Mieux manger pour prévenir l'Alzheimer et d'autres maladies neurodégénératives.***

Ce livre propose un nombre important de recettes alléchantes. Des plats, des soupes, des entrées, des desserts... Le livre contient pas moins de 80 recettes toutes plus alléchantes les unes que les autres.

Mais ce livre n'est pas juste un simple livre de recettes. Avant d'accéder aux recettes, le livre revient sur les maladies neurodégénératives et plus précisément Alzheimer. Les facteurs de risques, l'impact de la nourriture sur le cerveau, les bons réflexes à prendre...

Une démarche qui permet aux lecteurs de comprendre avant de passer à la pratique, derrière les fourneaux.

Cinzia Cuneo est revenue pour canoe.ca sur le choix d'écrire ce livre: «J'ai remarqué que beaucoup de gens étaient terrorisés par la maladie, que ce soit pour eux-mêmes ou leur proche. C'est pour cela que nous avons décidé

PUBLICITÉ

## CHRONIQUES



**Fit et Gourmande**  
À quelle intensité s'entraîner pour brûler du gras?



**Confessions d'une médecin de famille**  
En attendant...





Une enseignante sauve la vie d'une élève en lui donnant son rein

d'écrire ce livre pour aider les gens à mieux appréhender la maladie et pour montrer les impacts positifs que peut avoir la nutrition».

Contrairement à ce que l'on peut penser, la maladie d'Alzheimer n'est pas juste liée à l'âge. «Oui, il y a des facteurs liés à l'âge et à l'hérédité que l'on ne peut pas modifier. Mais il y a d'autres facteurs, dont l'alimentation, que nous pouvons contrôler. Selon les études on peut réduire le risque d'Alzheimer de 30 à 50 % en faisant attention. Cela passe notamment par une bonne alimentation et une dépense physique régulière», souligne l'auteure.

Aujourd'hui, 5 millions de Canadiens sont âgés de plus de 65 ans. Parmi ces 5 millions, 15 % souffrent de la maladie d'Alzheimer, soit 750 000 personnes. D'ici à 2030 ce nombre devrait doubler.

«La maladie s'installe 10 ou 20 ans avant qu'elle soit détectée. Alors plus tôt nous adopterons des changements, mieux ce sera», conclut Cinzia Cuneo.

#### AUSSI SUR CANOECA:

- > Une petite fille sauvée d'une sangsue installée dans sa gorge
- > Du boeuf irradié bientôt dans nos assiettes
- > Perte de poids: pourquoi les régimes font grossir

#### ARTICLES RECOMMANDÉS



5 aliments bannis à tort des régimes



Grossesse: La réglisse dangereuse pour votre bébé



Caroline Néron «se donne» sur Shape Of You



Une pinte de bière, c'est déjà trop

#### AILLEURS SUR LE WEB



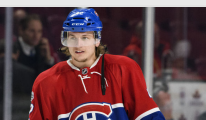
Brendan Gallagher arrêté par la police en direct à la radio

[www.journaldequebec.com](http://www.journaldequebec.com)



Alerte à la bombe visant des musulmans à l'Université Concordia

[www.journaldemontreal.com](http://www.journaldemontreal.com)



Sven Andrighetto échangé à l'Avalanche - TVA Sports

[www.tvasports.ca](http://www.tvasports.ca)

Cliquez sur "J'aime" pour ajouter nos articles à votre fil Facebook

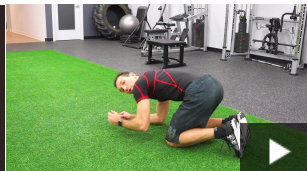
Like 60K people like this. [Sign Up](#) to see what your friends like.

[Nouvelles des 7 derniers jours >](#)

[Toutes les nouvelles >](#)

PUBLICITÉ

#### VIDÉOS



Mise en forme 101: Défi Abdos du mois de mars



Mise en forme 101: exercices métaboliques pour la perte de poids



Des amis de Nick Cannon sont inquiets pour sa santé mentale

#### VIDEOS

##### Your System Status

**WE'RE SORRY!**

You need to update your Flash Player.



**IMPORTANT:** After installing the required upgrade please reload this browser window to view the video player.

#### POPULAIRES

**NOUVELLES**

PHOTOS



Matthew Schreindorfer perd son combat contre le cancer



5 aliments bannis à tort des régimes



Une pinte de bière, c'est déjà trop



Défi abdominaux pour un ventre plat et musclé



Maladie de Lyme: encore plus de régions touchées