

# Sound News N°18

## La Lettre d'information de La Thérapie par le Son

### 1- LE BILLET D'HÉLÈNE

## Alzheimer, la catastrophe sociale

### Définition

Maladie dégénérative du cerveau qui engendre un déclin progressif des facultés cognitives par destruction des cellules nerveuses, surtout localisées dans les centres de la mémoire et du langage.

### Quelques chiffres

Il y a 37 millions de personnes qui en souffrent actuellement d'après l'OMS. Ce nombre devrait doubler tous les 20 ans. Toutes les 72 secondes, une nouvelle personne est atteinte de la maladie d'Alzheimer dans le monde. Ce qui fait que nous devrions atteindre les 100 millions en 2050. Les dépenses de santé concernant cette maladie atteignent 315 milliards de dollars par an.

L'Alzheimer concerne 1% des plus de 65 ans, 10% des plus de 75 ans, 25% des plus de 85 ans et 40% des plus de 90 ans.

Aucun traitement ne permet de guérir cette maladie dont on ne connaît pas les causes, mais on peut en retarder l'apparition ou en réduire les symptômes.

### Les signes précurseurs

Quand on parle Alzheimer on parle toujours de la mémoire à court terme, mais on peut avoir une mauvaise mémoire sans pour autant avoir la maladie. Si vous avez, ou si une personne de votre entourage présente plusieurs des symptômes suivants en plus des problèmes de mémoire, alors il serait bon de consulter un spécialiste.

# Difficulté à faire la routine quotidienne, oublier les légumes en train de cuire ou les servir à la fin du repas, oublier de se laver...

# Difficulté à trouver le mot juste, le remplacer par un autre ce qui rend la compréhension de la phrase impossible.

# Difficulté à savoir le jour, l'heure, le lieu où on est, être « perdu ».

# Difficulté à juger de la gravité des choses, sortir en robe d'été quand il y a de la neige, ne pas consulter un médecin quand on a

40° de fièvre et une toux persistante.

# Égarer les objets, les ranger dans des endroits étranges et être incapable de les retrouver.

# Présenter des sautes d'humeur imprévisibles et, sans raisons, passer du rire à la colère. Changer de personnalité, devenir méfiant, renfermé ou agressif. Refuser de prendre part aux activités familiales ou sociales qu'on aimait auparavant.

### Les personnes à risque

Les femmes! Les fumeurs. Les obèses. En plus de l'âge (+ de 60 ans) il y a l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité, le diabète de type II, et le manque de stimulations sensorielles. On a découvert que 60% des personnes atteintes étaient porteuses du gène ApoE4, il y aurait donc un facteur héréditaire non négligeable. Les enfants de parents atteints de la Maladie d'Alzheimer héréditaire ont une chance sur deux d'en être atteints. Les personnes ayant reçu des coups sur la tête avec perte de conscience sont aussi à risque (les boxeurs en particulier).

La maladie se développe pendant plusieurs années et sa vitesse d'évolution est très variable selon les individus.

### Qu'est-ce qui détruit les neurones?

Des protéines appelées bêta-amyloïdes se retrouvent dans les endroits atteints du cerveau, forment des plaques qui finissent par tuer les neurones.

Une autre protéine, la protéine Tau, se déforme et modifie l'enchevêtrement des neurones.

Le cerveau présente une inflammation dans les zones du langage et de la mémoire.

### Les médicaments

Ceux-ci ne peuvent qu'atténuer les symptômes. Mais pour trouver le médicament qui conviendra à la personne, il faut parfois des mois d'essais infructueux. Dans 40% des cas, on voit l'état des patients s'améliorer, 40% restent stables et 20% continuent à se dégrader.

Ces médicaments ne sont délivrés que sur ordonnance.

### Les thérapies parallèles

On a découvert que le cannabis (marijuana) pouvait être pris à titre médical et freiner le symptôme de la perte de mémoire. Cela doit être pris sous contrôle d'un médecin et non donné en douce par votre petit-fils.

Un médicament utilisé pour la polyarthrite rhumatoïde et d'autres maladies auto immunes a donné de bons résultats pour l'Alzheimer. Vous pouvez voir ces résultats sur You Tube en tapant Enbrel Linda Lee. Cette femme qui en était au stade où elle ne parlait plus du tout a recommencé à dire des mots puis des phrases quelques heures après la première injection. Mais il semblerait que le résultat ne perdure pas après quelques mois. (en anglais)

La méthode du Dr. Linda Levine-Madori, la TTAP = Therapeutic Thematic Arts Programming semble avoir également de bons résultats. Il s'agit d'un programme de stimulation sensorielle par les arts qui est utilisé dans plusieurs institutions pour personnes âgées aux USA et en Suède.

Dans le genre très très parallèle, il y a aussi la « one minute cure » qui permettrait pour pas un rond de soigner toutes les maladies dont l'Alzheimer par hyperoxygénation des cellules. A mon avis, si cela ne fait pas de bien ça ne doit pas faire de mal et ça ne coûte pas cher.

### La prévention

Puisqu'on ne peut pas soigner cette maladie, il ne faut pas l'attraper. En faisant de la prévention.

Faites les bons choix de vie. Commencez par revoir votre alimentation pour éliminer cholestérol et hypertension et perdre du poids. Modifiez vos habitudes alimentaires et optez pour le régime méditerranéen – huile d'olive, fruits (pommes) légumes, poisson, peu de vin rouge – et rationnez-vous un peu. Une étude américaine a prouvé que ceux qui avaient le moins d'apport calorique résistaient mieux à la dégénérescence cérébrale, c'est-à-dire non seulement à l'Alzheimer mais aussi à la maladie de Parkinson et aux accidents vasculaires cérébraux. Prenez des anti-oxydants, vitamine E, Goji, vitamine B6, B9 (acide folique) et B12.

Faites faire de la gym à votre cerveau: reprenez vos études, faites des mots croisés, jouez aux échecs ou au bridge. La stimulation cérébrale donne de l'énergie au cerveau et lui permet de résister à la dégradation. Le Dr. Tomatis, l'inventeur de la [Thérapie par le Son](#), disait qu'il fallait 3 milliards de stimuli par seconde pendant 4 heures et demie par jour pour maintenir le cerveau à son potentiel maximum. Les hautes fréquences sont les sons les plus stimulants car ils pénètrent à 3 niveaux: le\_cervelet, le cerveau moyen (émotions), et le cortex cérébral (pensée). Le système auditif est responsable de 85% de l'activité corticale, donc la stimulation auditive recharge notre cerveau au maximum et l'empêche de vieillir. L'université de Brasilia a fait des études sur la musique et les personnes atteintes d'Alzheimer. Cela améliore leur qualité de vie. On leur fait écouter et chanter de vieilles chansons traditionnelles de leur enfance et les patients se remettent à parler grâce au chant. Ils sont plus joyeux et plus sociables.

### Les proches

Pour une personne atteinte d'Alzheimer, il y a 2 à 3 personnes qui en pâtissent. Les proches sont épuisés car ils doivent toujours avoir un œil sur leurs parents atteints d'Alzheimer car ils sont pires que des enfants. Il faut qu'ils trouvent le moyen d'organiser leur vie de façon à ce qu'ils puissent avoir un break dans la journée ou plusieurs fois dans la semaine. Les proches doivent pouvoir vivre,

avoir une vie sociale, et ce sans culpabiliser. Quand les patients deviennent complètement dépendant il faut savoir envisager la mise en institution spécialisée. Eux aussi, la [Thérapie par le Son](#) peut leur faire le plus grand bien et leur permettre de gérer le stress induit par la situation.

### Les personnes connues et l'Alzheimer

Ravel (le boléro), Annie Girardot (actrice), Vincent Minelli (réalisateur), Otto Preminger (réalisateur), Princesse Juliana de Hollande, Ronald Reagan (président des États-Unis), Harold Wilson (1er ministre anglais), Rita Hayworth (actrice), Charles Bronson (acteur), Charlton Heston (acteur), ...

### Quelques liens pour voir l'Alzheimer en images:

[Société Alzheimer:](#)

[http://www.alzheimer.ca/french/alzheimer\\_brain\\_mini\\_site/preview.htm](http://www.alzheimer.ca/french/alzheimer_brain_mini_site/preview.htm)

<http://www.youtube.com/watch?v=9Wv9jrk-gXc>

en anglais, mais il s'agit d'une animation très compréhensible.

[http://www.youtube.com/watch?v=qICs54ymO\\_U](http://www.youtube.com/watch?v=qICs54ymO_U)

un cours de 50 mn d'un professeur canadien.

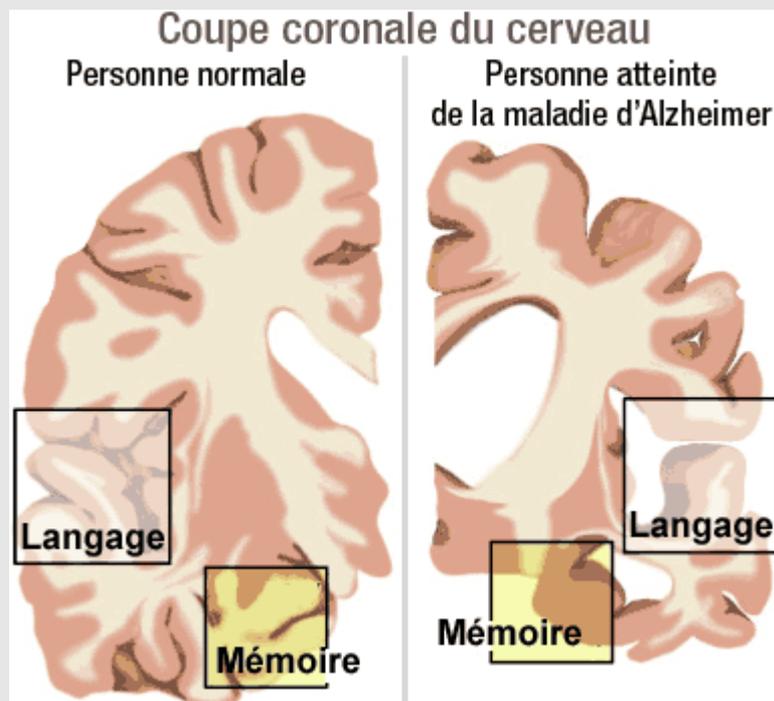
<http://www.youtube.com/watch?v=awIWCex5-A&feature=related>

Pour reconnaître l'Alzheimer débutant, en français.

[http://www.youtube.com/watch?v=5LkZhy6JR\\_A](http://www.youtube.com/watch?v=5LkZhy6JR_A)

Anglais sous-titré français. Alzheimer ou démence fronto temporelle?

### Quelques images intéressantes



Cette lettre fait suite à la lettre [Sound News N° 13](#) sur la prévention des problèmes cérébraux.

### Lu sur le net

Tout sur la compression des sons ou pourquoi vous ne devez pas copier votre Thérapie par le Son sur votre MP3:

<http://www.lefigaro.fr/sante/2010/01/11/01004-20100111ARTFIG00338-frequence-la-manipulation-des-sons-nuit-a-notre-audition-.php>

Avez-vous fait vérifier sérieusement l'audition de vos enfants?

<http://www.lefigaro.fr/sante/2010/01/09/01004-20100109ARTFIG00657-plus-d-un-adolescent-sur-dix-souffre-d-un-debut-de-surdite-.php>

Informations sur les conférences et ateliers de Jean-Jacques Crèveœur pour prendre en main votre santé.

« Un individu conscient et debout est plus dangereux pour le pouvoir que dix mille individus endormis et soumis »  
(Gandhi)

Voyez sur cette vidéo en anglais sous-titré français quels peuvent être les méfaits du mercure sur nos neurones, donc attention aux amalgames dentaires et aux vaccins:

[http://www.dailymotion.com/video/xbcsw3\\_effets-du-mercure-sur-les-neurones\\_news](http://www.dailymotion.com/video/xbcsw3_effets-du-mercure-sur-les-neurones_news)

Hélène Delafaurie

[www.therapie-par-le-son.com](http://www.therapie-par-le-son.com)

Vous pouvez distribuer cette lettre d'information autour de vous et à vos amis si vous jugez que cela peut les intéresser.

Vous pouvez vous désabonner à tout instant de cette lettre d'information en cliquant sur le lien de désabonnement qui figure sur le mail d'accompagnement.