

Le régime APDQS réduirait de moitié le risque de déclin cognitif?

Par *mogirard*

Créé le 10/04/2019 - 07:40

Le régime APDQS réduirait de moitié le risque de déclin cognitif?

Mercredi, 10/04/2019 - 06:40 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

-
- [Tweeter](#)
-
-

2 avis :



[zoom](#)

Des chercheurs associés au centre de santé publique de l'Université Queen's de Belfast, en Irlande du Nord, ont tenté d'évaluer l'impact de certains types de régimes sur le déclin cognitif. Pour leurs travaux, les chercheurs ont choisi trois régimes, déjà réputés bons pour la santé cardiovasculaire : le régime méditerranéen, le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension, ou Approche Diététique pour Stopper l'Hypertension en français) et le régime APDQS (A Priori Diet Quality Score).

Le régime méditerranéen met l'accent sur les grains entiers, les fruits, les légumes, les gras insaturés, les noix, les légumineuses et le poisson ; il limite la viande rouge, la volaille et les produits laitiers entiers. Le régime DASH donne la priorité aux grains entiers, aux fruits, aux légumes, aux produits laitiers allégés, aux légumineuses et aux noix ; il limite la viande, le poisson, la volaille, les gras saturés, le sel et les sucreries. Le régime APDQS prône les fruits, les légumes, les légumineuses, les produits laitiers allégés, le poisson et des quantités modérées d'alcool ; il limite les aliments frits, les collations salées, les sucreries, les produits laitiers riches en gras et les boissons sucrées.

Une fois ces bases posées, les scientifiques ont suivi pendant 30 ans 2 621 participants âgés de 17 à 34 ans au début de l'étude. Leur observation du régime (basse, modérée ou élevée) a été évaluée à 25, 32 et 45 ans. Leur acuité mentale mesurée grâce aux capacités de concentration, de mémoire et de réflexion a, quant à elle, été testée à deux reprises : autour de 50 et 55 ans.

Résultat : les personnes qui observaient de façon scrupuleuse un régime méditerranéen ou un régime APDQS obtenaient de meilleurs résultats cognitifs que les autres participants. Globalement, une observation stricte de ces deux régimes méditerranéen et APDQS était associée à un abaissement du risque de déclin cognitif de respectivement 46 et 52 %. Quant au régime DASH, aucune association avec une amélioration de la santé cognitive n'a pu être notée. Une observation que les chercheurs ne savent pas encore expliquer.

Plus précisément, pour le régime méditerranéen, 9 % des 868 personnes qui le suivaient de façon assidue (groupe "élevé") présentaient un déclin cognitif, contre 29 % des 798 personnes du groupe "bas". Un écart encore plus grand pour le régime APDQS, puisque 6 % des 938 personnes du groupe "élevé" présentaient un déclin cognitif contre 32 % des 805 du groupe "bas".

Mais à quoi correspondent concrètement les portions des groupes "bas" et "élevé" ? Rassurez-vous, il n'est pas question de consommer une entière corbeille de fruits par jour. Pour le régime méditerranéen, le groupe "bas" mangeait en moyenne 2,3 fruits et 2,8 légumes par jour, quand le groupe "élevé" consommait en moyenne 4,2 fruits et 4,4 légumes par jour.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Neurology](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 0
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [alimentation](#) [cerveau](#) [cognitif](#) [DASH](#) [déclin](#) [mémoire](#) [régime méditerranéen](#) [vieillesse](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/regime-apdqs-reduirait-moitie-risque-declin-cognitif/article>