

Introduire tôt le Ginkgo

Traitement du SCD/MCI/AD Lors de la 36^e conférence annuelle suisse sur la phytothérapie, le Professeur Reto W. Kressig de l'Université de Bâle a évoqué l'importance des changements de mode de vie et du *Ginkgo biloba* dans la prévention et le traitement des troubles cérébraux (déclins de certaines fonctions cognitives).



TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

«La maladie d'Alzheimer commence 10 à 15 ans avant l'apparition des premiers symptômes», a déclaré le Prof. Dr Reto W. Kressig. «La question étant: qui est déjà touché?»

Tests précoces de la maladie d'Alzheimer

Il sera bientôt possible de détecter la présence de l'amyloïde bêta et des protéines Tau au stade préclinique, informe Kressig. L'autorisation des marqueurs nécessaires à cet effet est actuellement examinée par la FDA.



Le professeur Reto W. Kressig à la 36^e conférence annuelle suisse sur la phytothérapie.

La détermination du génotype de l'apolipoprotéine E (ApoE) permet d'évaluer le risque de MCI/AD (troubles cognitifs légers/démence d'Alzheimer). Les personnes porteuses de la variante ApoE 4,4 présentent le risque le plus élevé (30 à 55 %) de développer un MCI/AD à l'âge de 85 ans. «Mais pourquoi effectuer une analyse si le risque est génétique et qu'aucun traitement n'existe?»

Important: changements de mode de vie

Selon Kressig, des effets positifs peuvent être obtenus en modifiant le mode de vie: une alimentation saine, une activité physique régulière, un entraînement cognitif et le traitement des facteurs de risque vasculaires. C'est ce qu'aurait déjà démontré l'étude FINGER Study (Kivipelto et al. 2013; Ngandu et al. 2015).

«Une alimentation optimale pendant plus de dix ans réduit le risque de maladie d'Alzheimer de 50%», a déclaré Kressig, en s'appuyant sur une étude menée à la clinique universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER. Le régime méditerranéen MIND, testé dans cette étude, recommande dix aliments phares comme les légumes verts, les noix, les baies, les légumineuses, le poisson, la volaille et l'huile d'olive. Ce régime déconseille – préconise d'éviter – cinq catégories d'aliments, comme la restauration rapide, les produits transformés à base de viande, le beurre et les pâtisseries.

L'étude de Framingham (1978–2006) a montré l'importance de contrôler les facteurs de risque vasculaires, y compris en cas de troubles cognitifs d'origine neurodégénératifs. Ces mesures ont permis de réduire l'incidence de la démence de 44 %. «Le tsunami pronostiqué concernant la démence ne se produira pas», affirme Kressig avec conviction.

Prendre du Ginkgo tôt et longtemps

Les premiers symptômes du déclin cognitif subjectif (Subjective Cognitive Decline, SCD) décrits par les patients ont longtemps été négligés. Voilà pourquoi il est essentiel, selon les études, de commencer à donner du *Ginkgo biloba* à un stade précoce. Le Ginkgo présente un mécanisme d'action multifactoriel: il est neuroprotecteur, renforce l'efficacité neuronale, augmente l'activité cognitive et améliore la circulation sanguine.

Les effets positifs semblent liés à une durée de traitement prolongée, comme l'a montré l'étude GuidAge (Vellas et al. 2012): alors qu'aucune action positive n'était encore visible après deux ans, une réduction de 50 % des cas de démence a été constatée auprès cinq ans ou plus.

Ginkgo dans les MCI et les démences établies

«L'extrait standardisé de *Ginkgo biloba* est le seul ingrédient actif pharmacologique recommandé pour soigner des troubles cognitifs légers (MCI)», a expliqué Kressig. Pour le traitement symptomatique des troubles cognitifs et des symptômes neuropsychiatriques en cas de MCI (Mild Cognitive Impairment), une dose quotidienne de 240 mg d'extrait standardisé de *Ginkgo biloba* est préconisée.

En cas de démence établie, de bonnes études ont montré l'effet positif du Ginkgo sur les symptômes comportementaux et psychologiques. Il favoriserait également l'autonomie des patients. L'extrait standardisé de *Ginkgo biloba* est bien toléré et peut être utilisé même chez les patients sous anticoagulants.

Conclusion

«Au vu de ces données, on peut supposer que le *Ginkgo biloba* joue également un rôle en prévention primaire des maladies liées à la démence», conclut Kressig. «En particulier chez les personnes présentant un risque élevé de démence (vasculaire, génétique), le *Ginkgo biloba* devrait être envisagé en complément des modifications d'hygiène de vie non médicamenteuses qui doivent être recherchées (FINGER Study).» <

JÜRGEN LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il devient rédacteur en 2001, principalement sur des sujets liés à la santé pour des médias spécialisés et grand public.