

Connaître les aliments amis de notre mémoire

Durant douze ans, Kurt Hostettmann a utilisé son savoir pour freiner le développement de la maladie d'Alzheimer chez son épouse grâce aux fruits, légumes et épices, auxquels il dédie son nouveau livre, *Renforcer et conserver sa mémoire*.



«Je dois ma carrière à Maryse qui a sacrifié la sienne pour que je puisse réussir!» affirme le professeur Kurt Hostettmann. Ils s'étaient rencontrés à l'Université de Neuchâtel. Jeune chercheur en chimie, le Bernois encadrait le doctorat de son élève jurassienne. Pourtant, ce n'est pas dans les auditoriums de la vénérable institution que leur histoire a commencé, mais... dans des champs bucoliques. En cause: le sujet de leurs études respectives, la gentiane, une plante de montagne aux fleurs bleues, qu'ils allaient étudier dans son milieu naturel.

Une fois marié les deux scientifiques doivent faire des choix. Kurt a la possibilité de continuer ses recherches aux Etats-Unis tandis que Maryse a l'opportunité d'occuper un poste d'assistante à l'Université de Neuchâtel.

«On ne suit pas un vagabond scientifique», dit le jeune marié à sa tendre moitié. Inébranlable, Maryse, ingénieure en chimie, fait ses bagages. Dès lors, le couple sera inséparable, dans sa vie comme dans ses travaux, qui seront ses seuls enfants. Puis un jour, un mal sournois tentera de les séparer. En vain...

La maladie d'Alzheimer de votre épouse s'est déclarée à ses 71 ans. Comment l'avez-vous détectée?

– Ça a commencé crescendo. Par exemple, lors de nos conversations, elle posait la même question deux ou trois fois. Ensuite, elle ne savait plus mettre l'interrupteur en marche dans notre potager. Beaucoup d'autres détails similaires commençaient à s'accumuler me

mettant gentiment la puce à l'oreille. Puis il y a eu ce voyage en France où l'on avait réservé une suite dans un bel hôtel. A deux heures du matin, j'ai entendu frapper à la porte: c'était un employé de l'établissement qui ramenait Maryse, en chemise de nuit, égarée dans les couloirs à la recherche de nos WC. Une fois rentrés, on a fait une batterie d'examen médicaux qui ont malheureusement confirmé mes craintes.

Durant douze ans et jusqu'à son décès en 2020, vous vous êtes occupé de votre épouse en refusant de l'envoyer dans un EMS. Pourquoi?

– Là-bas elle aurait certes reçu des soins appropriés, mais surtout beaucoup de médicaments. Mon idée était de retarder



Dans son jardin de Champex-Lac, Kurt Hostettmann cultive également le sureau noir, un remède contre la grippe, les inflammations, etc.

caments. Parmi les moyens employés, le romarin, dont je faisais inhaler l'huile essentielle (romarin à 1,8-cinéole) à Maryse tous les soirs. Cela la détendait et la rendait moins confuse. Idem avec les agrumes, riches en vitamine C, que je lui faisais manger avec un comprimé de vitamine E afin d'augmenter leurs effets bénéfiques.

Faites-vous référence à l'argousier, dont vous parlez dans votre livre?

– Absolument. Ce fruit contient environ trente fois plus de vitamine C que l'orange ou le citron. D'ailleurs, dans la Grèce antique déjà, les baies d'argousier étaient connues pour leurs propriétés tonifiantes. Plus proche de nous, les cosmonautes russes recevaient de l'huile d'argousier à titre de complément vitaminique susceptible, entre autres, de les protéger des radiations dans l'espace. Pendant la saison, il faut consommer environ deux cuillères à soupe de ces baies fraîches par jour. Afin de ne pas altérer leur apport nutritionnel, mieux vaut les congeler que les cuire, car la vitamine C est thermosensible.

Parmi les autres panacées thérapeutiques de votre ouvrage, l'abricot...

– Effectivement. L'abricot, originaire d'Arménie, est un fruit très réputé pour son impact positif sur nos fonctions cognitives. D'après des études scientifiques, sa consommation quotidienne réduit sensiblement le risque de développer la maladie d'Alzheimer après l'âge de 50 ans.

Pour en jouir toute l'année, mieux vaut le sécher soi-même, car, dans le commerce, cet aliment est souvent traité à l'aide de sulfites pour éviter son brunissement. Or, les sulfites provoquent des maux de tête et sont particulièrement contre-indiqués pour les asthmatiques.

der le plus possible le développement de sa maladie en la maintenant dans un endroit familial. Ainsi, épaulé au quotidien par des infirmières, je me suis intéressé aux aliments bienfaisants pour la mémoire. Pendant ces années, j'ai donc fait manger et inhaler à mon épouse ces merveilles de la nature. Une stratégie qui a, d'après les médecins, contribué à ralentir la dégradation de son état.

Qu'avez-vous utilisé et comment?

– Tout d'abord, j'ai essayé de lui éviter la prise de médicaments en m'inspirant d'Hippocrate qui disait: «Que ton aliment soit ton médicament». Cela parce que l'usage de certains remèdes naturels peut entraîner des réactions chimiques indésirables avec les médi-

A part adopter une alimentation équilibrée, que faut-il faire pour se prémunir contre la maladie d'Alzheimer?

– Oxygéner son cerveau quotidiennement! Et pour y arriver, rien de tel que pratiquer une activité physique ou encore lire et écrire, ce qui permet d'exercer ses neurones. Faire ou écouter de la musique est également un bon moyen d'entraîner sa mémoire et même parfois de la retrouver. A cela s'ajoute l'importance du lien social avec ses discussions et ses émulations positives.

Décédée des suites de sa deuxième attaque cérébrale à l'âge de 83 ans, est-ce que votre épouse vous reconnaissait encore?

– Oui. Non seulement elle me reconnaissait mais elle a réagi à ma voix, jusqu'à la fin. J'ose croire que c'est grâce aux soins et à l'attention que je lui ai portés...

Des projets?

– Mes recherches sur les bienfaits du fruit du baobab, que je compte présenter au public prochainement dans un nouvel ouvrage. |

Dr. Kurt Hostettmann, Renforce et conserve la mémoire: fruits, légumes, épices. (Editions Pillet, 117 pages). CHF 28.–

