

L'huile de coco est-elle bonne pour le cerveau et contre la maladie d'Alzheimer ?

L'[huile de coco](#) n'a pas toujours bénéficié d'une bonne presse, suspectée de boucher les artères. Aujourd'hui nous savons que c'est une fausse idée reçue et qu'elle a plutôt des vertus non négligeables.

C'est déjà une huile parfaite pour la cuisson car elle résiste bien à la chaleur. Vous avez sans doute déjà remarqué que j'aime l'utiliser dans mes pâtisseries comme par exemple mon [gâteau paléo ultra cacao](#) ou mon [quatre quarts sans gluten](#).

On a longtemps accusé les graisses (et notamment les graisses saturées) d'être à l'origine de maladies cardiovasculaires, de faire grossir, de faire grimper le taux de cholestérol, d'être globalement mauvaises pour la santé. On nous a conseillé de manger surtout des glucides au détriment des lipides. Mais les choses sont en train de changer ! Aujourd'hui les scientifiques les plus à la pointe dans ce domaine ne bannissent plus obligatoirement les lipides. Seuls les acides gras « trans » et les huiles partiellement hydrogénées, issues des processus industriels, sont à éviter.

D'où vient la réputation de l'huile de coco d'être bonne pour le cerveau ?



J'ai fini récemment le livre du Docteur Perlmutter [Ces glucides qui menacent notre cerveau](#). Il a une double casquette rare : le Dr Perlmutter est à la fois neurologue et nutritionniste. Il recommande de limiter le gluten, les sucres et les glucides raffinés. Il expose de nombreux cas très différents parmi ses patients où le changement d'alimentation a eu des répercussions extrêmement positives sur des problèmes liés au fonctionnement du cerveau.

Je vous cite un extrait de son livre au sujet de l'huile de coco :

« L'huile de coco peut jouer un rôle dans la prévention et le traitement de troubles cérébraux ou de maladies neurodégénératives. Cette huile, qui est un supercarburant pour le cerveau, réduit également l'inflammation. Elle peut se boire pure ou entrer dans la préparation de plats cuisinés. »

Quand on sait que passé 85 ans, une personne sur deux sera atteinte de la maladie d'Alzheimer, il faut sans doute commencer dès aujourd'hui à protéger notre cerveau.

L'humanité n'a pas toujours été "gavée" de glucides et de céréales, c'est quelque chose d'assez récent finalement. C'est sur ce principe que se base l'[alimentation paléo](#) d'ailleurs. C'est intéressant de constater les recoupements entre différentes approches dans l'alimentation santé.

Pourquoi l'huile de coco est plébiscitée en cas de maladie d'Alzheimer ?

L'huile de coco est-elle
bonne pour
le cerveau
et contre
la maladie d'Alzheimer ?



cuisine-saine.fr 

C'est le Docteur Mary T. Newport qui a fait passer le message auprès du grand public. Après les

bénéfices spectaculaires qu'elle a constatés sur son mari atteint de la maladie d'Alzheimer, elle a fait tout ce qu'elle a pu pour que cela se sache. Elle s'est basée sur une étude réalisée avec un médicament composé de triglycérides à chaînes courtes, comme l'huile de coco. Depuis elle a reçu de nombreux témoignages de familles de malades atteints d'Alzheimer qui constatent une amélioration. Aucune étude poussée n'a été faite là-dessus et étant donné que l'huile de coco se trouve facilement en [épicerie bio](#). Et il n'y a que peu de chance pour qu'une entreprise pharmaceutique lance une étude sur un produit de consommation courante (qui ne lui rapportera rien).

Le Docteur Mary T. Newport reçoit lui aussi des témoignages de pour lesquelles ça ne fonctionne pas. Néanmoins vu les progrès de son mari (il remarque normalement, il lit de nouveau, il a retrouvé plus d'autonomie et son sens de l'humour entre autre), si ça peut aider d'autres malades elle se bat pour que ça se sache. Pour faire court dans l'explication, le foie transforme des composants de l'huile de coco en cétones qui alimentent le cerveau à la place du glucose. C'est un autre « carburant du cerveau ». Apparemment il y a un problème avec l'utilisation du glucose dans les cerveaux des malades. Mais si le sujet vous intéresse je ne peux que vous recommander son livre [Maladie d'Alzheimer et s'il existait un traitement ?](#)

L'huile de coco pourrait fonctionner aussi pour d'autres troubles cérébraux ou de maladies neurodégénératives (pas que la maladie d'Alzheimer).

Je lis aussi pas mal de livres sur le régime cétogène, je vous en parlerai plus tard. Le sujet est vraiment passionnant et prometteur à plein de niveaux. :)

Le conseil de Karen

Livres à lire sur le sujet :

[Ces glucides qui menacent notre cerveau](#)

[Maladie d'Alzheimer et s'il existait un traitement ?](#)

Article sponsorisé