



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

**TWEET GM #44**

**23/03/2019**

Titre

Créé le

## **UNE HÉMOGLOBINE GLYQUÉE ÉLEVÉE PRÉDIT UN DÉCLIN DE LA MÉMOIRE !**

Nous venons tous juste de poster la [citation #44](#) et nous espérons que vous la lirez !

Cela fait au moins une décennie que j'insiste sur la nécessité de maintenir l'hémoglobine glyquée (HbA1c) à un niveau aussi bas que possible.

Il se fait qu'en 2009, une étude allemande prestigieuse a révélé qu'une HbA1c élevée était associée à une perte de mémoire et ce même dans les limites physiologiques, c'est-à-dire pour des valeurs inférieures à 6%.

Vient à présent ce nouvel article confirmant le fait que ce que j'appelle la « caramélisation du cerveau » ne profite en aucun cas à la fonction cognitive.

Espérons que tout un chacun va comprendre ce principe fondamental, du moins si son cerveau n'est pas encore caramélisé. Plus le niveau d'HbA1c est bas, meilleure est la mémoire, et ceci vaut également pour les personnes non diabétiques.

Un concept fondamental que j'apprécie beaucoup consiste d'abord à comprendre et ensuite, dans toute la mesure du possible, à maintenir la normalité.

Si ce n'est plus possible parce que vous avez commencé un peu trop tard à prendre des mesures, l'objectif consistera alors à tenter de restaurer une fonction normale.

Bon, est-ce qu'appliquer de tels principes simples est vraiment si difficile ?

Pourquoi ne changeriez-vous pas de paradigme, hein ?

L'adaptation du régime alimentaire et du mode de vie en vue de prévenir la neuro-dégénérescence fait des merveilles. Bien entendu, cela implique un engagement au quotidien et même certains sacrifices.

Je crois que cela en vaut la peine et, d'ailleurs, je pratique ce que je prêche.

Veillez s'il vous plaît y réfléchir pour vous-mêmes.