

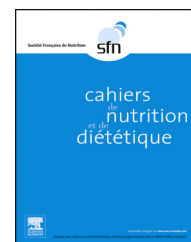


Disponible en ligne sur

**ScienceDirect**  
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

**EM|consulte**  
www.em-consulte.com



## ANALYSE DE LIVRE

### ■ Diététique et neurosciences. Ces lipides qui stimulent notre cerveau, Vol. 1, C. Leray. Sauramps médical, Montpellier (2016). 244 pp.

Dans cet ouvrage de 244 pages Claude Leray, chercheur du CNRS, nous livre une large revue particulièrement bien documentée de l'état des lieux sur le vaste problème des relations entre « lipides » et le cerveau, son développement, ses fonctions et ses pathologies.

Acides gras oméga-3, cholestérol, vitamine A, D, E sont passés en revue, non seulement en ce qui concerne le développement organique cérébral et le développement cognitif, mais aussi, cela va de soi, dans leur rôle négatif et plus souvent positif dans le déclin cognitif et la maladie d'Alzheimer (37 pages) ainsi que dans les maladies neurodégénératives et les pathologies psychiatriques (65 pages).

Particulièrement instructifs sont les chapitres consacrés aux oméga-3 et à la vitamine D pour leurs relations avec le déclin cognitif : bibliographie à jour, mise en évidence claire des divergences entre études d'observation et études d'intervention, appel aux recherches complémentaires et signalement bienvenu des protocoles en cours.

Dans les autres domaines neuropathologiques, l'analyse circonstanciée de la littérature internationale fait surtout ressortir des hypothèses dont, à juste titre, l'auteur dit en tout fin de chapitre qu'elles demandent à être vérifiées.

Chaque chapitre est clôturé par un encadré vantant une supplémentation systématique en oméga-3, en vitamine D, etc. qui seraient l'alpha et l'oméga-3 d'une prévention nutritionnelle correcte. Certainement justifié dans certains cas. En tous cas, on voit bien que l'auteur « y croit ».

L'intérêt essentiel de cet ouvrage nous paraît être, pour le lecteur averti, une source importante de références internationales. Pour le grand public, si ce livre pousse les consommateurs à consommer plus de poisson et à se supplémenter en vitamine D (sur prescription) on ne s'en plaindra pas... à condition de ne pas se gaver de « suppléments alimentaires » en auto-prescription.

B. Guy-Grand

Disponible sur Internet le 25 juillet 2016