

Quand le sucre tue la mémoire !

L'hémoglobine glycosylée ou **HbA1c** constitue la meilleure manière de mesurer la glycémie moyenne au cours des 2 à 3 derniers mois et elle reflète donc bien mieux le taux de glucose sanguin que sa seule évaluation à jeun. Comme je le recommande depuis plusieurs années, il se confirme qu'il faut tout faire pour réduire ce taux d'hémoglobine glycosylée ou HbA1c.

En effet, des chercheurs allemands ont publié le 23 octobre 2013, dans la prestigieuse revue *Neurology*, un article montrant un lien significatif entre hausse de l'HbA1c et baisse de la mémoire. Ce lien s'observe déjà avant tout diagnostic de diabète et même de résistance à l'insuline. Il s'applique donc à la zone physiologique, c'est-à-dire à tout un chacun, malade ou pas, pour qui on peut aujourd'hui affirmer que réduire le sucre améliore la mémoire :

[Neurology](#). 2013 Oct 23. [Epub ahead of print]

Higher glucose levels associated with lower memory and reduced hippocampal microstructure.

[Kerti L](#), [Witte AV](#), [Winkler A](#), [Grittner U](#), [Rujescu D](#), [Flöel A](#).

From the Departments of Neurology (L.K., A.V.W., A.W., A.F.) and Biostatistics and Clinical Epidemiology (U.G.), NeuroCure Cluster of Excellence (A.V.W., A.F.), and Center for Stroke Research Berlin (U.G., A.F.), Charité-University Medicine, Berlin; and Department of Psychiatry (D.R.), University of Halle, Germany.

Les auteurs concluent que « *les stratégies visant à baisser les taux de glucose même endéans la zone normale peuvent favorablement influencer la cognition dans une population âgée* ». J'ajouterais : n'attendez pas de devenir âgé pour vous y atteler et commencez tout de suite !