



31 GASTRONOMIE
33 MULTIMÉDIA
34 RADIO-TV
35 FEUILLETON

Des idées signées
Didier de Courten.

CONSOMMATION

MERCREDI

Le «régime méditerranéen», bon contre la maladie d'Alzheimer

ALIMENTATION • Une nouvelle étude montre que manger beaucoup de fruits, légumes, céréales et poissons protège le fonctionnement du cerveau.

MALCOLM RITTER

Bon pour le cœur, le célèbre «régime méditerranéen» serait aussi susceptible de protéger de la dévastatrice maladie d'Alzheimer, selon une nouvelle étude américaine publiée sur le site en ligne des «Annales de neurologie».

Selon les scientifiques, ceux qui l'ont suivi pendant le temps de l'étude présentaient un risque inférieur de 40% de souffrir d'une maladie d'Alzheimer.

Peu de viande

Toutefois, des recherches complémentaires sont nécessaires avant de recommander ce régime alimentaire comme prévention de la maladie d'Alzheimer, a déclaré le Dr Nikolaos Scarmeas du centre médical de l'Université Columbia à New York, auteur principal de ce travail. Le régime évalué comprend beaucoup de légumes, de fruits, de céréales et de poisson, mais peu de viande ou de produits laitiers, une consommation modérée de boissons alcoolisées, mais beaucoup d'acides gras mono-insaturés (huile d'olive principalement).

Des recherches antérieures avaient suggéré qu'une telle approche pouvait réduire le risque cardio-vasculaire. D'autres études avaient aussi souligné que certains composés du régime méditerranéen pouvaient réduire le risque de maladie d'Alzheimer, a ajouté Scarmeas.

Toutefois, selon lui, ces travaux n'étaient centrés que sur des nutriments individuels, notamment la vitamine C ou des aliments tels que le poisson.

Cœur et cerveau

L'idée selon laquelle un régime bénéfique pour le cœur pourrait l'être aussi contre la maladie d'Alzheimer montre



Le poisson, un des piliers du régime méditerranéen, devrait se retrouver le plus souvent possible dans nos assiettes. JÉRÔME FAVRE/KEystone

que ce qui peut être mauvais pour le cœur peut aussi l'être pour le cerveau, a déclaré la Dr Marilyn Albert, professeure de neurologie à Johns Hopkins et porte-parole de l'association Alzheimer. La liste de ces «toxiques» comprend le cholestérol, l'hypertension artérielle, l'obésité, le tabac et le diabète mal équilibré, a-t-elle ajouté.

Ce nouveau travail est un des plus convaincants jamais réalisés concernant les effets d'un régime sur le risque de maladie d'Alzheimer. De telles

études sont importantes, selon elle, pour convaincre les gens que réduire les risques peut s'obtenir dans la vie de tous les jours.

Signes de démence

Scarmeas et ses collègues ont suivi 2258 personnes âgées habitant le nord de Manhattan pendant quatre ans en moyenne. Les participants étaient interrogés sur leurs habitudes alimentaires et évalués tous les 18 mois à la recherche de signes de démence. Aucun ne présen-

tait de tels signes en début d'étude, alors qu'ils étaient 262 en fin d'étude.

Pour évaluer l'effet du régime sur leur santé, les chercheurs ont établi un score allant de 0 à 9 sur une échelle de mesure du suivi de ce régime. Comparés à ceux qui l'avaient le moins suivi, ceux qui avaient noté un score de quatre ou cinq ont montré 15 à 25% de risque en moins de développer la maladie d'Alzheimer, ceux qui avaient enregistré les scores les plus haut étaient à 40%. AP

GESTION DES DETTES

Faillite ou saisie, quelle procédure vous concerne?

En cas de non-paiement d'une facture, le créancier peut entamer une procédure de poursuite. Elle commence généralement par une procédure préalable, c'est-à-dire un commandement de payer, puis le traitement d'une éventuelle opposition. L'exécution n'intervient qu'après cette phase, suivant deux modes: la saisie ou la faillite.

Le critère de base retenu par le préposé aux poursuites pour choisir l'un des deux modes est l'inscription ou non au registre du commerce du débiteur. Si la personne y est inscrite, elle sera poursuivie par voie de faillite. Pour toutes les autres personnes, c'est la voie de la saisie qui est retenue.

Le but de la saisie est de prendre certains biens du débiteur pour payer le créancier. L'Office des poursuites ne va donc saisir et vendre que les biens qui permettent de rembourser la somme due. Certains biens du débiteur sont toutefois insaisissables, de par la loi. Il s'agit principalement des effets personnels (par ex. vêtements, ustensiles de ménage, animaux de compagnie), des biens de stricte nécessité (par ex. meubles, télévision, denrées alimentaires) et des biens nécessaires à l'exercice de la profession. Dans la pratique, la saisie porte le plus souvent sur les revenus du débiteur, après calcul du

minimum vital. Là encore, certains revenus sont insaisissables (rentes de base de l'assurance invalidité et de l'assurance vieillesse et survivants, prestations complémentaires, aide sociale).

En cas de mise en poursuites, les personnes inscrites au registre du commerce sont mises en faillite, comme mentionné ci-dessus, pour autant que le créancier paye l'avance des frais de procédure. La faillite d'un débiteur est un mode d'exécution forcée général qui porte sur l'ensemble de ses biens saisissables. Comme la faillite provoque un fort impact sur le patrimoine du débiteur, un juge doit la confirmer.

Les personnes qui ne sont pas inscrites au registre du commerce ne peuvent être mises en faillite que si elles en font le choix et demandent une faillite personnelle. C'est une décision qui ne devrait être prise qu'après une analyse de la situation, afin de s'assurer qu'il s'agit bien de la solution la plus adéquate. Nous reviendrons sur ce sujet lors d'une prochaine rubrique.

CARITAS FRIBOURG

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions: Caritas Canton de Fribourg, Gestion de dettes et désendettement, C.P. 275, 1705 Fribourg

dettes.secr@caritas-fr.ch
www.dettes.ch

EN BREF

«J'ACHÈTE MIEUX»

Steaks hachés à la moulinette

Sortie hier, la dernière édition du journal de la Fédération romande des consommateurs *J'achète mieux* propose deux tests. L'un sur les steaks hachés – préparations qui ne sont pas nutritionnellement équilibrées et contiennent souvent trop de sel –, l'autre sur les envois de bouquets de fleurs commandés sur internet. Internet encore avec un sujet sur les billets de concerts en ligne. Simple et économique? Pas vraiment... Reportage enfin, en Inde, sur les traces de Switcher. Management social et transparence: l'entreprise suisse tient ses promesses. Egalement au sommaire, la pub indésirable, les margarines, le bio, le rhume des foins et les saucisses végétales. LIB

«LE PETIT FUTÉ»

Foot, vacances et Chikungunya

On connaissait les guides de voyage, voici le magazine. Dans sa seconde livraison, *Le petit Futé Mag* se penche sur la Coupe du monde de foot (les bons plans pour «animer les troisièmes mi-temps»), la République dominicaine, les Caraïbes, Madagascar, Florence, Paris, Nîmes et l'Autriche de l'année Mozart. A lire également un sujet sur le Chikungunya, ce petit moustique qui a failli voler la vedette au H5N1, et un dossier sur les billets d'avion. Très français mais plein de renseignements utiles. LIB

ÉTIQUETTE ÉNERGIE

Gros véhicules moins avantageés

L'étiquette Energie, apposée sur les automobiles neuves, devrait être modifiée dès le 1^{er} juillet. L'adaptation vise notamment à moins avantager les véhicules lourds. Les milieux écologistes déplorent une demi-mesure, les importateurs un délai trop court. Actuellement, les automobiles lourdes obtiennent des bonnes notes et figurent souvent dans les meilleures catégories d'efficacité énergétique grâce à un rabais de poids. Selon le projet, le nouveau calcul du rendement énergétique des véhicules devrait moins prendre en compte leur poids et plus leur consommation de carburant. ATS

La hausse des loyers suisses va ralentir

PRÉVISIONS • La demande en logements reste importante et pourrait s'accroître en raison de la bonne conjoncture et de l'arrivée massive de main-d'œuvre de l'Union européenne.

En moyenne, les loyers devaient renchérir de 1,2 % cette année en Suisse, selon l'étude saisonnière Immo-Monitoring publiée hier par le cabinet Wüest & Partner. Une hausse modérée correspondant à la moitié de celle de 2005. L'offre va continuer à grandir, sauf dans la région de Genève où elle se trouve depuis longtemps au-dessous de la moyenne helvétique. Cette année, 40 000 nouveaux logements devraient être construits, avant tout des cinq pièces et plus. Alors que le loyer de ceux-ci aura tendance à stagner, celui des petits appartements devrait continuer à croître.

Les différences sont importantes selon les régions: si la

hausse des prix va subir un ralentissement dans la région de Zurich et une grande partie de la Suisse alémanique, elle va en revanche nettement s'accroître dans l'Arc lémanique.

Dans les logements en propriété, les prix restent stables. Au deuxième semestre de l'année passée, ils n'avaient progressé que de 1%, selon l'étude. Et en 2006, la hausse risque d'être encore moins forte, phénomène qu'expliquerait le nombre important de nouvelles constructions de ce type.

Les prix ont stagné ces derniers mois dans les principales régions de Suisse alémanique et dans le sud (Valais et Tessin). En Suisse romande, ils ont en revanche grimpé de 3%, ten-

dance qui devrait se maintenir, selon Wüest & Partner. Les maisons individuelles ont aussi légèrement renchéri durant la deuxième moitié de 2005. Cette année, alors que l'offre demeure constante, la demande va s'affaiblir. En moyenne, une villa coûte 700 000 francs.

Le renchérissement des derniers mois se retrouve dans toutes les régions. Pour cette année, l'Immo-Monitoring prévoit de nouvelles hausses de prix à Zurich, en Suisse romande, en Suisse centrale ainsi que dans le sud. Dans les autres régions, les prix vont baisser légèrement. Sur le marché des surfaces de bureaux, l'excès de l'offre ne devrait pas se résorber cette année. Environ 5 mio

de mètres carrés sont inoccupés et la santé conjoncturelle de la Suisse ne permettra pas de résorber à court terme cette surcapacité.

L'excès de l'offre se concentre sur certaines régions. Ainsi à Zurich, où ont lieu 40% des investissements en surfaces de bureaux, les surcapacités et le niveau des constructions indiquent que la situation ne se redressera pas de si tôt, estime Wüest & Partner.

A Genève en revanche, les projets de construction de surfaces de bureaux sont modestes alors que la bonne situation conjoncturelle va stimuler la demande. L'offre étant rare, les prix vont grimper en conséquence. ATS