

# NUTRA NEWS

FÉVRIER

Science, Nutrition, Prévention et Santé

2010

## Prévenir et soulager la migraine

P. 2

On estime que 240 millions de personnes dans le monde souffrent chaque année de crises de migraine. La recherche a montré que des extraits de plantes comme la grande camomille (*feverfew* en anglais) ou la pétasite peuvent réduire la fréquence, la durée et la douleur des crises de migraine. La caféine, quant à elle, peut aider à soulager la douleur en bloquant l'adénosine.

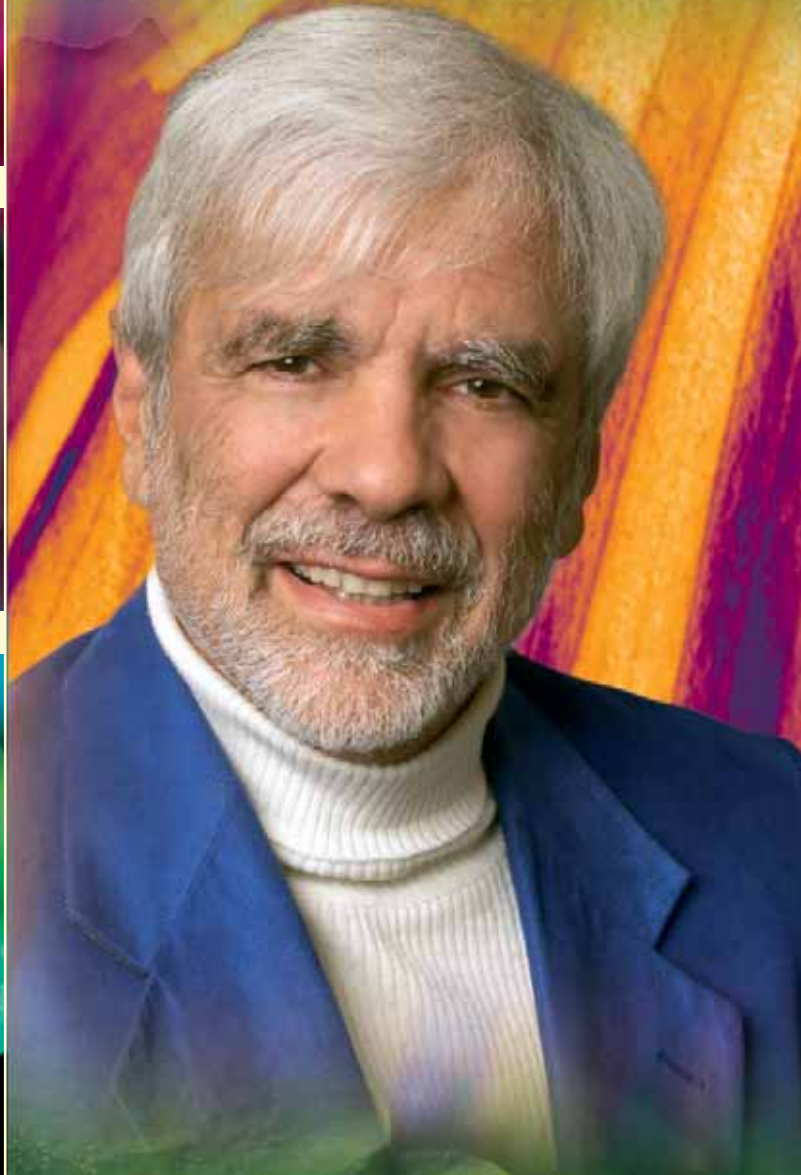
## Stimuler la sexualité masculine

P. 5

Hommes et femmes recherchent depuis l'aube des temps les moyens de stimuler, dynamiser leur sexualité. Des extraits de plantes comme le *Cnidium monnieri*, le suma ou *Pfaffia paniculata* et le *Mucuna pruriens*, la niacine et la yohimbine peuvent agir en synergie sur les différents mécanismes physiques de la sexualité masculine et de ses médiateurs chimiques, et la rendre plus durable et plus épanouie.

P. 9

## Entretien avec le D<sup>r</sup> Jonathan Wright



Les hormones bio-identiques sont associées à de plus faibles risques, y compris pour celui de cancer du sein ou de maladie cardio-vasculaire, et sont plus efficaces que leurs homologues synthétiques ou dérivés d'animaux.

# Prévenir et soulager la migraine

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il existe treize variétés de céphalées. La migraine est la première et la plus fréquente d'entre elles. On estime que 240 millions de personnes dans le monde souffrent chaque année de crises de migraine. Elle affecte 12 % des Français, avec une nette préférence pour les femmes dont elle touche 17,6 %. La recherche a montré que des extraits de plantes comme la grande camomille (feverfew en anglais) ou la pétasite peuvent réduire la fréquence, la durée et la douleur des crises de migraine. La caféine, quant à elle, peut aider à soulager la douleur en bloquant l'adénosine.

2



## Des crises répétitives de céphalées

Parmi les autres variétés de céphalées, certaines, fréquentes, surviennent au cours d'affections ou de situations ponctuelles comme une forte fièvre, une grippe, un traumatisme crânien, un glaucome aigu...

D'autres, qui rassemblent moins de 10 % des cas, relèvent des urgences neurologiques. C'est notamment le cas des hémorragies méningées qui se manifestent brutalement « en coup de tonnerre », de méningites ou d'encéphalites provoquant des céphalées fébriles qui s'installent en quelques heures ou quelques jours et sont associées à d'autres signes neurologiques, ou encore des tumeurs cérébrales qui s'accompagnent de céphalées dont la gravité s'intensifie au fil des semaines, voire des mois.

Enfin, beaucoup plus fréquentes, les céphalées chroniques quotidiennes – ou céphalées de tension – qui se traduisent par un mal de tête permanent depuis de nombreuses années, présent du matin au soir et du soir au matin.

La migraine est un mal de tête qui évolue en crises répétitives de céphalées, dont la sévérité peut nécessiter l'alitement. Elles sont séparées par des intervalles libres de toute douleur. Ces crises peuvent être précédées de manifestations neurologiques transitoires (aura). Sans traitement, les crises de migraines durent de 4 à 72 heures. La céphalée s'accompagne fréquemment de troubles digestifs, nausées, vomissements, gênant l'absorption des médicaments. Chez la moitié des migraineux, la durée des crises est relativement courte et varie entre 2 et 6 heures. Un quart des migraineux présente des crises de 24 heures ; 10 % souffrent pendant 48 heures. Les trois quarts des migraineux ont entre une crise par semaine et une crise par mois, 10 % souffrent de plusieurs crises par semaine.

## SOMMAIRE

Prévenir et soulager la migraine	2
Stimuler la sexualité masculine	5
Entretien avec le Dr Jonathan Wright	9
Nouvelles de la recherche	16

## L'implication de la sérotonine

Outre la douleur, les symptômes de la migraine concernent la vasodilatation de vaisseaux intracrâniens et le contrôle réflexe de l'appareil digestif (nausées, vomissements...) pour lesquels plusieurs substances neuroactives jouent un rôle régulateur. En particulier, la sérotonine, un neurotransmetteur, semble avoir une place importante dans la crise de migraine.

Dans la circulation sanguine, la sérotonine

est stockée dans les plaquettes. Lorsque des tissus sont atteints, sa libération déclenche la vasoconstriction locale et contribue ainsi à stopper l'épanchement sanguin. La sérotonine est également présente dans des cellules de l'intestin où sa libération peut être à l'origine d'un réflexe de vomissement.

Des chercheurs ont pu associer crise de migraine et diminution du taux sanguin de sérotonine. L'administration par voie

intraveineuse de réserpine, une substance provoquant une diminution de la sérotonine, et d'autres protéines peut déclencher une migraine chez un sujet migraineux. À l'inverse, des injections de sérotonine peuvent enrayer la crise.

Des anomalies ont également été observées dans les plaquettes de certains migraineux, notamment une sensibilité accrue à la sécrétion et à l'agrégation.

## La grande camomille (feverfew en anglais) inhibe la libération de la sérotonine

La grande camomille (*Tanacetum parthenium*, ou feverfew en anglais) est une plante annuelle de la famille des composacées. Des préparations à base de cette plante aromatique sont utilisées depuis l'Antiquité pour prévenir migraines et autres types de maux de tête.

Au XVII<sup>e</sup> siècle, un herboriste anglais a écrit que la grande camomille était utile dans le traitement de « toutes les douleurs de la tête ». Des études concernant la capacité de la grande camomille à prévenir la migraine sont apparues en nombre important à la fin des années 1970.

En 1985, des chercheurs ont regardé 17 migraineux qui utilisaient déjà la grande camomille pour prévenir la migraine. Dans cette étude en double aveugle, contrôlée contre placebo, 8 personnes ont continué à prendre de la grande camomille tandis que 9 d'entre elles recevaient un placebo. Les sujets qui ont cessé de prendre de la grande camomille ont rapporté avoir davantage de crises de migraines, qui étaient aussi plus sérieuses. Ces résultats suggèrent que la grande camomille prévient réellement la migraine<sup>1</sup>. Dans une autre étude croisée, contrôlée contre placebo et en double aveugle, la prise d'une gélule de feuilles séchées de grande camomille a diminué la fréquence et la sévérité de leurs migraines ainsi que les nausées et vomissements<sup>2</sup>.

Un autre essai a été conduit sur 170 patients migraineux. Au début de l'essai, la fréquence des migraines était approximativement de cinq crises sur une période de

4 semaines. Les sujets ont reçu de façon aléatoire trois fois par jour un placebo ou un extrait de grande camomille pendant 16 semaines. Le traitement avec l'extrait de grande camomille a ramené la fréquence des crises à deux par mois<sup>3</sup>.

Des études cliniques ont donc montré que la grande camomille diminue l'intensité de la douleur et réduit de façon importante la sévérité des symptômes généralement associés aux crises de migraine (nausées, vomissements, sensibilité au bruit et à la lumière).

La grande camomille renferme un principe actif, le parthénolide, un sesquiterpène lactone, dont l'effet bénéfique dans la prévention des maux de tête a fait l'objet d'un certain nombre de recherches. Ces études montrent entre autres que le parthé-

nolide exerce un effet anti-inflammatoire en inhibant la libération, par les plaquettes sanguines, de la sérotonine. Les extraits de grande camomille ont également des effets sur l'agrégation plaquettaire, inhibent la biosynthèse des eicosanoïdes et la phospholipase A plaquettaire ; tous ces processus étant associés à l'étiologie de la migraine. Le parthénolide se lie spécifiquement à la protéine IKK-bêta et inhibe son action qui intervient dans le processus inflammatoire de l'organisme.

La grande camomille est approuvée en Grande-Bretagne et au Canada pour le traitement de la migraine. De même l'Escop et l'Organisation mondiale de la santé reconnaissent l'efficacité des feuilles de la grande camomille dans le traitement de la migraine.



## La pétasite hybride réduirait de 50 % la fréquence des crises de migraine

La pétasite (*Petasites hybridus*, ou butterbur en anglais) est un arbuste que l'on trouve en Europe et dans certaines régions d'Afrique et d'Asie. La recherche moderne a découvert que les extraits de pétasite contiennent des ingrédients actifs qui préviennent la migraine. La pétasite est prescrite depuis plus de 30 ans en Allemagne aux personnes souffrant de migraines.

La pétasite contient deux sesquiterpènes, la pétasine et l'isopétasine. On a montré que la pétasine est un puissant agent anti-inflammatoire qui ralentirait la production de leucotriènes par l'organisme. Avec moins de leucotriènes, il y a moins de risque que les vaisseaux sanguins s'enflam-

ment et qu'une migraine se développe. L'isopétasine réduit également l'inflammation mais en modulant le métabolisme des prostaglandines. Ensemble, ces deux ingrédients ont un effet antispasmodique sur les parois des vasculaires avec une affinité marquée pour les vaisseaux sanguins cérébraux.

Des chercheurs allemands ont conduit une étude clinique randomisée, contrôlée contre placebo, en double aveugle en utilisant un extrait standardisé de pétasite. 60 patients souffrant de migraine avec ou sans aura ont reçu de façon aléatoire deux fois par jours pendant douze semaines 50 mg d'un extrait standardisé de pétasite ou un placebo. À la fin des tests, les chercheurs ont constaté que, par rapport au placebo, la pétasite hybride avait réduit la fréquence des crises de migraine et le nombre de jours avec migraine ainsi que la fréquence des symptômes qui les accompagnaient. Par rapport au début de l'étude, au bout de quatre semaines, l'extrait de pétasite avait réduit la fréquence des crises

de migraine de 46 % et de 50 % après 12 semaines<sup>4</sup>. Les chercheurs ont également observé que l'extrait avait réduit le nombre total de jours de migraine.

Une autre étude est venue confirmer ces résultats. Elle a porté sur 245 personnes âgées de 18 à 65 ans souffrant de migraines avec ou sans aura. Chaque sujet avait deux à six crises par mois depuis au moins 3 mois au début de l'étude. Les sujets ont reçu deux fois par jour pendant quatre mois 75 mg d'un extrait de pétasite ou un placebo. La supplémentation en pétasite a réduit la fréquence des migraines d'environ 48 %. Les chercheurs ont noté que l'efficacité de l'extrait de pétasite était équivalente à celle de médicaments pharmaceutiques antimigraines traditionnels<sup>5</sup>. Un traitement de fond est jugé efficace lorsqu'il permet de réduire la fréquence des crises de migraine d'au moins 50 %. Les traitements de fond majeurs ont généralement, dans les essais contrôlés, une efficacité supérieure en moyenne de 40 % à celle du placebo.

## Le guarana, riche en caféine, peut aider à soulager la migraine

Le nom de la plante vient des Guarani, des Amérindiens de l'Amazonie qui consommaient le guarana durant les périodes de disette pour mieux supporter la faim. Le guarana est encore utilisé comme plante médicinale dans plusieurs pays d'Amérique du Sud.

L'examen chimique des graines de guarana a été fait pour la première fois au XVII<sup>e</sup> siècle par le botaniste allemand Theodore von Martius. Il a isolé une substance amère, le principe actif, qu'il a baptisé guaranine, en fait, de la caféine.

Les recherches sur le guarana ont débuté en France et en Allemagne dans les années 1940 et ont confirmé ses utilisations tradi-

tionnelles par les Indiens pour traiter les maux de tête, les crampes, les fièvres et comme tonique.

La caféine peut jouer un rôle important dans les migraines. La caféine vient occuper les récepteurs de l'adénosine situés à la surface des neurones sans les activer. En fait, elle les bloque en profitant de ce que sa forme est similaire à celle de l'adénosine, empêchant cette dernière de se lier à ses récepteurs et stoppant ainsi son action. L'adénosine est un neuromodulateur qui module ou contrôle l'activité de neurotransmetteurs incluant la sérotonine, la norépinéphrine, la dopamine et l'acétylcholine.

Au cours d'épisodes migraineux, la concen-

tration d'adénosine est augmentée au-dessus de la normale dans le crâne et le cou<sup>6</sup>. Cette augmentation peut atteindre 68 %. L'adénosine est responsable de douleurs périphériques et est un vasodilatateur, expliquant la douleur à la tête et la dilatation vasculaire associées à la migraine. En bloquant l'adénosine, la caféine peut donc aider à soulager la migraine. ■

1. Johnson E.S. et al., « Efficacy of feverfew as prophylactic treatment of migraine », *Br. Med. J., Clin. Res. Ed.*, 1985 Aug 31, 52(11):155-63.  
 2. Murphy J.J. et al., « Randomized double-blind placebo controlled trial of feverfew in migraine prevention », *Lancet*, 1988 Jul 23, 2 (8604):189-92.  
 3. Diener H.C. et al., « Efficacy and safety of 6,25 mg tid feverfew CO<sub>2</sub>-extract in migraine prevention: a randomized, double-blind, multicentre placebo-controlled study », *Cephalalgia*, 2005 Nov,

25(11):1031-41.  
 4. Grossman M. et al., « An extract of *Petasites hybridus* is effective in the prophylaxis of migraine », *J. Clin. Pharmacol. Ther.*, 2000 Sept, 38(9):430-435.  
 5. Lipton R.B. et al., « *Petasites hybridus* root is an effective preventive treatment for migraine », *Neurology*, Dec 28 2004, 6:2240-2244.  
 6. Guieu R. et al., « Adenosine and migraine », *Can. J. Neurol. Sci.*, 1998 Feb, 25(1):55-8.

Hommes et femmes recherchent depuis l'aube des temps les moyens de stimuler, dynamiser leur sexualité. Des extraits de plantes comme le *Cnidium monnieri*, le suma ou *Pfaffia paniculata* et le *Mucuna pruriens*, la niacine et la yohimbine peuvent agir en synergie sur les différents mécanismes physiques de la sexualité masculine et de ses médiateurs chimiques, et la rendre plus durable et plus épanouie.

## Stimuler la sexualité masculine

Le mécanisme de l'érection commence par des stimulations visuelles, auditives, tactiles, fantasmatiques, dans un environnement de détente. Dans des conditions optimales, un message est transmis par l'intermédiaire de la dopamine qui va entraîner l'influx nerveux le long des nerfs parasympathiques non cholinergiques, puis la sécrétion d'oxyde nitrique (NO) dans l'endothélium du corps caverneux du pénis. Les extraits de plantes et la niacine vont intervenir à toutes les étapes de ce processus.

### Le *Cnidium monnieri* accroît la production de NO

Le *Cnidium monnieri* est une variété de carotte, une plante connue de la médecine traditionnelle asiatique depuis des milliers d'années. Combiné à d'autres plantes, le *Cnidium monnieri* est fréquemment utilisé pour aider à traiter l'impuissance et la stérilité. Les graines du *Cnidium monnieri* sont considérées comme des stimulants naturels de la libido.

Le *Cnidium monnieri* augmente naturellement la libération de l'oxyde nitrique, accroissant par ce biais la production de guanosine monophosphate cyclique (GMPc), une substance indispensable à l'obtention et la pérennité d'une puissante érection. Le *Cnidium monnieri* est également supposé inhiber l'activité de la 5-phosphodiesterase, une enzyme qui stoppe ou inverse l'érection.

En fait, la relaxation du muscle caverneux est obtenue par la diffusion d'oxyde nitrique dans le corps caverneux à partir des cellules endothéliales sous l'influence du système nerveux parasympathique non cholinergique. Il va activer la guanylate

cyclase, produisant la guanosine monophosphate cyclique qui, à son tour, videra la cellule de son calcium responsable de l'état de contraction. Enfin, lorsque la 5-phosphodiesterase va dégrader la GMPc en GMP, le calcium retournera dans la cellule et rétractera le muscle, faisant cesser l'érection. Pour qu'une érection se maintienne, la GMPc doit être produite en permanence ou il faut que sa dégradation soit inhibée. Chez des sujets souffrant de dysfonctionnement érectile, les niveaux de GMPc sont extrêmement faibles parce que la 5-phosphodiesterase dégrade la GMPc, éteignant ainsi l'érection.

Le *Cnidium monnieri* contient notamment un principe actif, l'osthole ( $C_{15}H_{16}O_3$ ), de la famille des coumarines, auquel sont attribuées ses propriétés de stimulation de la sexualité. Une étude montre en effet l'action relaxante de l'osthole extrait de

*Cnidium monnieri* sur les tissus du corps caverneux de lapins attribué à la libération d'oxyde nitrique de l'endothélium sinusoidal, ainsi qu'à la potentialisation du signal de la GMPc et/ou AMPc médiant la relaxation des muscles lisses caverneux par inhibition de la phosphodiesterase<sup>1</sup>. Une autre étude sur des rats castrés suggère que l'osthole a des effets similaires à ceux d'androgènes et à ceux de la gonadotropine<sup>2</sup>, augmentant significativement l'activité de l'oxyde nitrique synthase et les niveaux sériques de testostérone.



## Le *Pfaffia paniculata* augmente les performances sexuelles

Le *Pfaffia paniculata* ou suma est connu en Amérique du Sud comme le ginseng brésilien. Les populations indigènes d'Amazonie l'utilisent depuis des générations pour un vaste éventail de problèmes de santé, et comme tonique général, énergie rajeunissante ou tonique sexuel. C'est une plante médicinale importante pour plusieurs tribus indiennes de la forêt amazonienne. Dans la phytothérapie actuelle, le suma est considéré comme un adaptogène et un tonique.

Le suma a aussi été appelé le « secret russe » parce qu'il a été utilisé par des athlètes olympiques russes pendant de nombreuses années et qu'on lui a attribué la capacité d'augmenter la construction musculaire

et l'endurance, sans les effets secondaires associés aux stéroïdes. Cette action est attribuée à la présence de substances de type anabolique appelées bêta-ecdystérones dont le suma est particulièrement riche.

Des chercheurs ont vérifié l'utilisation traditionnelle du suma comme stimulant sexuel et aphrodisiaque. En 1999, une étude a montré qu'un extrait de racine de suma pouvait augmenter les performances sexuelles chez des rats en bonne santé, sexuellement apathiques et impuissants<sup>3</sup>. En 2001, un brevet a été déposé aux États-Unis pour une formulation contenant plusieurs plantes dont du suma et précisant que l'extrait de suma testé augmentait la fonction et les performances sexuelles.

## Le *Mucuna pruriens*

Il y a plus de 1 000 ans, Shushruta, un médecin ayurvédique, écrivait que le *Mucuna*, associé au *Tribulus terrestris*, était un puissant aphrodisiaque et un tonique. Des études<sup>4</sup> ont montré qu'il augmente les niveaux de testostérone. Supplémenter des rats albinos en *Mucuna pruriens* augmente la population de leurs spermatozoïdes. Une étude a comparé les effets d'un extrait de graines de *Mucuna pruriens* sur le comportement sexuel et la libido de rats mâles Wistar albinos à ceux d'un médicament traditionnellement utilisé sur les problèmes de dysfonctionnement érectile, le citrate de sildénafil. L'expérience a duré 45 jours. Les résultats ont montré que l'extrait de graine de *Mucuna pruriens* produisait une augmentation significative et durable de l'activité sexuelle chez des rats normaux<sup>5</sup>.

Le *Mucuna* contient naturellement de la L-dopa connue comme un stimulant de la libido. En Inde, le *Mucuna* est l'un des deux principaux remèdes à base de plantes prescrits chez l'homme ayant des problèmes érectiles, ainsi que chez la femme ayant une faible libido ou ménopausée.

Des études suggèrent qu'un fort intérêt pour le sexe pourrait être relié à des niveaux élevés de dopamine. Inversement, de faibles niveaux de dopamine sont corrélés à la dépression et à une perte d'intérêt pour le sexe.

De faibles niveaux de dopamine sont aussi associés à la maladie de Parkinson. Cependant, lorsque des patients parkinsoniens sont traités avec de la L-dopa, non seulement ils commencent à se sentir mieux, mais ils manifestent aussi un effet

secondaire quelque peu alarmant appelé syndrome d'hypersexualité. Ce syndrome, caractérisé par une augmentation marquée du désir et de l'intérêt sexuels, est un effet secondaire relativement courant de la L-dopa.

La L-dopa est le précurseur chimique de la dopamine qui, à son tour, est le précurseur de la norépinéphrine ou noradrénaline, un autre neurotransmetteur cérébral associé au comportement sexuel. La norépinéphrine stimule directement le centre sexuel du cerveau dans l'hypothalamus et est considérée comme un stimulant sexuel naturel.

Après la relaxation musculaire activement commandée par le système nerveux central par l'intermédiaire du système nerveux parasympathique non cholinergique, dont le neurotransmetteur principal est l'oxyde nitrique, un deuxième influx nerveux est indispensable dans un but de régulation par le système sympathique avec la noradrénaline. La noradrénaline est le reflet de l'excitation sexuelle mais aussi le moteur de l'acte physique (en dehors de l'érection). L'activité sexuelle est aussi liée à une activité musculaire striée des membres et du tronc, ainsi que des muscles du périnée nécessaires à l'éjaculation.

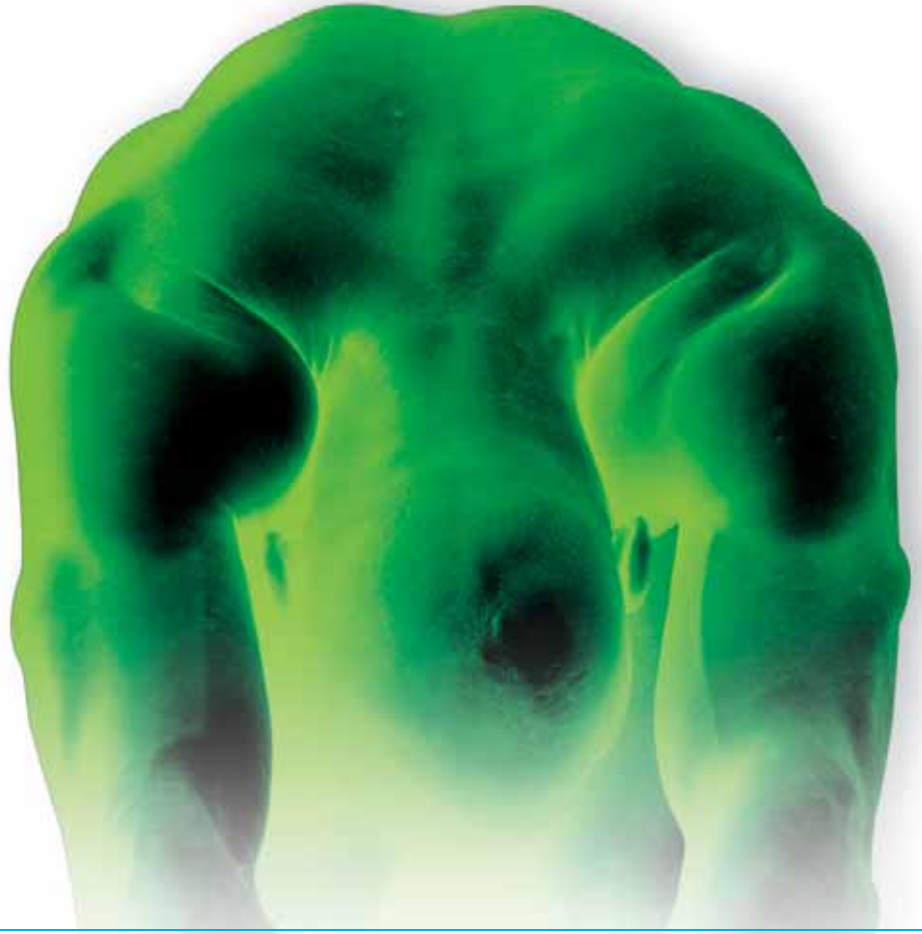


## La niacine

La niacine, ou vitamine B3, connue également sous le nom de nicotinamide ou acide nicotinique, joue un rôle essentiel dans un grand nombre de voies énergétiques. La vitamine B3 est nécessaire au bon fonctionnement de plus de 50 enzymes. Sans elle, notre corps serait dans l'incapacité de produire de l'énergie et de fabriquer des graisses à partir des hydrates de carbone. La vitamine B3 est également employée par l'organisme pour fabriquer des hormones sexuelles et d'autres molécules importantes de signaux chimiques. L'effet stimulant de la sexualité de la niacine peut être considéré comme un effet secondaire de la vitamine. Peu de temps après son ingestion, la niacine peut produire une intense sensation de chaleur qui se répand comme un frisson dans tout le corps. Il produit également une rougeur sur la peau, particulièrement prononcée dans les extrémités. Cet effet qui se produit à travers l'organisme produit une dilatation des vaisseaux et capillaires sanguins et, par suite, un flux sanguin qui s'accroît avec la production du « flush ». Cet effet dure généralement une vingtaine de minutes et peut accroître le plaisir sensuel et sexuel. Un autre effet

de la niacine est que ce « flush » s'accompagne souvent d'une augmentation de la sécrétion de mucus dans la bouche et les organes sexuels, ce qui peut encore enri-

chir l'expérience sexuelle. Lorsqu'elle est prise pour stimuler la sexualité, la niacine augmente les sensations et la sensibilité de tout le corps.



### Aidez **NUTRA NEWS** à remplir sa mission !

- Chaque mois, *Nutra News* fait le point sur les dernières recherches internationales concernant la supplémentation nutritionnelle et la santé préventive. Plusieurs milliers de praticiens de santé reçoivent déjà *Nutra News* chaque mois.
- Aidez-nous à diffuser ces informations indispensables. Si votre thérapeute ou votre pharmacien sont susceptibles d'être intéressés par *Nutra News*, communiquez-nous leurs coordonnées et nous leur enverrons *Nutra News* de votre part, gratuitement, pendant 6 mois.



#### Vos coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Téléphone : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_

**NUTRA NEWS**  
 Science, Nutrition, Prévention et Santé

#### Les coordonnées du ou des intéressés

Nom : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 Téléphone : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_

**NUTRA NEWS**  
 Science, Nutrition, Prévention et Santé

## Le yohimbehe stimule la libido et augmente l'intensité des orgasmes

*Corynanthe johimbe* est le nom botanique d'un grand arbre à feuilles persistantes qui pousse en Afrique occidentale. Il est utilisé depuis des siècles en Afrique de l'ouest pour ses vertus aphrodisiaques. Les tisanes concoctées à partir de son écorce étaient utilisées lors des nuits de noce ou des fêtes orgiaques pour stimuler la libido et augmenter l'intensité des orgasmes. Elle est introduite dans les pharmacopées européennes à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle pour les mêmes propriétés.

Le yohimbehe contient de nombreux alcaloïdes dont le principal est la yohimbine, à laquelle il doit ses vertus aphrodisiaques. Elle augmente le désir, les sensations et les orgasmes chez la femme comme chez l'homme. Elle est utilisée en Europe depuis plus de 75 ans pour traiter les dysfonctionnements érectiles.

La yohimbine est un alpha-bloqueur qui

agit en inhibant le système adrénergique alpha-2, en dilatant les vaisseaux sanguins et en augmentant le flux sanguin dans le pénis, aidant ainsi à améliorer la fonction érectile. Elle agit aussi sur la libido féminine. Elle est également utilisée avec succès pour traiter les dysfonctionnements érectiles chez les diabétiques<sup>6</sup>. Des études suggèrent qu'elle agirait principalement sur l'appétit sexuel en activant indirectement le système dopaminergique<sup>7</sup>.

Bien que le nombre d'études sur le yohimbehe soit relativement limité, il a un long passé d'efficacité et de sécurité. Des travaux sur l'animal ont montré qu'il a un remarquable effet bénéfique sur les performances sexuelles. Les méta-analyses des quelques études humaines contrôlées randomisées ont nettement montré la supériorité du yohimbehe sur le placebo<sup>8</sup>.

Dans une étude, 45 hommes âgés d'en-

viron 57 ans avec un dysfonctionnement érectile ont reçu trois traitements différents et séparément pendant chacun deux semaines : 3,25 g d'arginine avec 6 mg de yohimbine, de la yohimbine seule ou un placebo. Les traitements ont été pris par voie orale sur un estomac vide une à deux heures avant un rapport sexuel. C'est le traitement associant la yohimbine et l'arginine qui s'est montré le plus efficace. La yohimbine agissait mieux que le placebo mais la différence n'était pas statistiquement significative. 40 % des participants ont considéré comme efficace le traitement associant les deux principes actifs, contre 28,9 % pour la yohimbine et 17,8 % pour le placebo. Les hommes ayant un trouble léger à modéré de la fonction érectile ont mieux répondu au traitement que ceux qui avaient de plus sérieuses difficultés<sup>9</sup>. ■

1. Chen J. et al., « Effect of the plant extract osthol on the relaxation of rabbit corpus cavernosum tissue in vitro », *J. Urol.*, 2000 Jun, 163(6):1975-80.  
2. Yuan J. et al., « Effect of osthol on androgen level and nitric oxide synthase activity in castrate rats », *Zhong Yao Cai*, 2004 Jul, 27(7):504-6.  
3. Arletti R. et al., « Stimulating property of *Tumeria diffusa* and *Pfaffia paniculata* extracts on the sexual behavior of male rats »,

*Psychopharmacology*, 1999, 143(1):15-9.  
4. Amin K.M.Y., *Fitoterapia*, 1996, 67:53-58.  
5. Lakshmanasamy A. et al., « Dose-time dependant effects of ethanolic extract of *Mucuna pruriens* Linn. Seed on sexual behavior of normal rats », *J. Ethnopharmacol.*, 2009 Apr 21.  
6. Ernst E. et al., « Yohimbine for erectile dysfunction: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials », *J. Urol.*, 1998, 159(2):433-436.

7. Adimoelja A., « Phytochemicals and the breakthrough of traditional herbs in the management of sexual dysfunctions », *Int. J. Androl.*, 2000, 23 suppl. 2 (-HD-):82-4.  
8. Carey M.P. et al., « Effectiveness of yohimbine in the treatment of erectile disorders: four meta-analytic integrations », *Arch. Sex Behave*, 1996, 25(4):341-360.  
9. *European Urology*, 2002, 41:608-13.



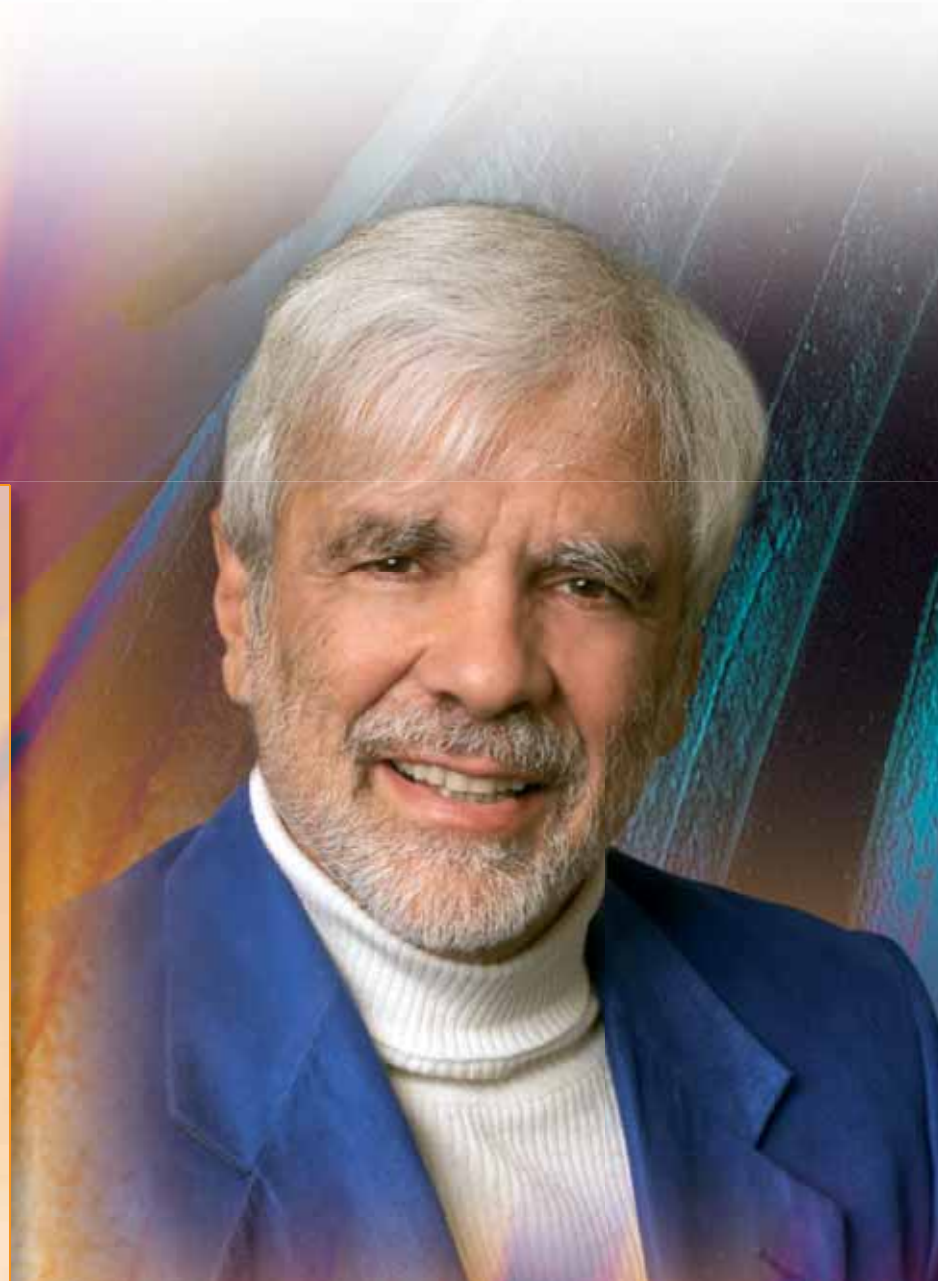
## Entretien avec le D<sup>r</sup> Jonathan Wright

Les hormones bio-identiques sont associées à de plus faibles risques, y compris pour celui de cancer du sein ou de maladie cardio-vasculaire, et sont plus efficaces que leurs homologues synthétiques ou dérivés d'animaux.

Le D<sup>r</sup> Jonathan Wright est le directeur médical de la Tahoma Clinic à Renton, Washington, qu'il a fondée en 1973 et où il pratique également la médecine. La clinique est spécialisée dans la prévention et le traitement des maladies par des moyens biochimiques naturels.

Diplômé de l'université de Harvard (AB, 1965) et de l'université du Michigan (MD, 1969), le D<sup>r</sup> Wright enseigne les traitements médicaux biochimiques naturels depuis 1983 à des milliers de médecins aux États-Unis, en Europe et au Japon. En 1982, il a personnellement développé l'utilisation des œstrogènes bio-identiques dans la pratique médicale quotidienne et a été le premier à utiliser la DHEA en pratique privée. Il est à l'origine de traitements naturels efficaces pour éliminer l'asthme de l'enfance et du traitement de l'infection urinaire à *E. coli* avec du D-mannose et a découvert les effets du cobalt sur la détoxification des œstrogènes.

Le D<sup>r</sup> Wright est connu au plan international par ses livres et ses articles. Il est l'auteur ou le coauteur de onze ouvrages et a vendu plus de 1,1 million d'exemplaires pour deux textes qui ont atteint le statut de best-sellers : *Book of Nutritional Therapy* et *Guide for Healing with Nutrition*. Le D<sup>r</sup> Wright est le rédacteur d'une lettre d'information mensuelle, *Nutrition and*



*Healing*, mettant en valeur la médecine nutritionnelle dans la pratique médicale, envoyée à plus de 90 000 personnes aux États-Unis et à plus de 20 000 autres dans le monde entier.

Avec Alan Gaby, MD, le D<sup>r</sup> Wright organise régulièrement des séminaires scientifiquement documentés et détaillés qui ont aidé de nombreux professionnels de santé à acquérir la perception des approches nutritionnelles de la maladie. Le D<sup>r</sup> Wright

intervient dans de nombreuses conférences d'associations médicales dans le monde entier sur différents sujets, incluant la médecine nutritionnelle, les traitements hormonaux substitutifs pour les hommes et les femmes, le traitement naturel des maladies cardio-vasculaires, de l'asthme, du diabète, le D-mannose et l'infection de la vessie, l'usage de la vitamine D et les tests de laboratoire, l'utilisation clinique des éléments nutritifs et bien d'autres sujets.

En 2002, un événement extrêmement significatif s'est produit, qui a modifié pour toujours le traitement hormonal substitutif... et pour cela, nous devrions en être éternellement reconnaissants ! *The Women's Health Initiative* (WHI, ou « Initiative pour la santé des femmes »), une étude financée par le gouvernement des États-Unis sur les effets à long terme du traitement hormonal substitutif (THS) conventionnel/breveté (médicaments pharmaceutiques par voie orale à base d'œstrogènes chevalins conjugués, extraits d'urine de jument – oui, des hormones de cheval !), devait durer neuf ans. Mais elle a été sommairement arrêtée après seulement cinq ans, lorsque des preuves inévitables ont émergé, montrant

que les risques pour la santé impliqués par un usage de longue durée l'emportaient de très loin sur les bénéfices.

Commercialisés sous les noms de *Premarin* (œstrogènes chevalins), *Provera* (progestérone synthétique) et *Prempro* (une combinaison des deux), ces produits ont été de plus en plus utilisés depuis les années 1960 – et fortement profitables pour leurs fabricants, *Wyeth Pharmaceuticals* (récemment fusionné avec *Pfizer*). Malheureusement pour *Wyeth/Pfizer*, une partie de ces profits est maintenant accordée en dommages et intérêts à des femmes ayant prouvé, à la satisfaction de quelques cours de justice aux États-Unis, que leur cancer du sein était un résultat direct de la prise de

produits de THS de *Wyeth*.

Au début des années 1980, le D<sup>r</sup> Jonathan Wright a découvert et a ouvert la voie à l'utilisation de traitement substitutif complet avec des hormones identiques à celles de l'homme (bien qu'il soit en désaccord avec le mot « découverte », qu'il décrit comme simplement « copier la nature »). Et maintenant, en dépit de ce qui devrait paraître d'une logique saisissante – remplacer les hormones humaines par des hormones identiques à celles de l'homme –, le THSB (traitement hormonal substitutif bio-identique) est encore le David face au Goliath THS. En 1997, avec le D<sup>r</sup> Lane Lenard, il a publié le premier ouvrage jamais écrit sur le traitement avec des hormones bio-identiques. Ils reviennent sur le marché le 14 février prochain avec un livre nouveau et mis à jour sous le titre *Stay Young and Sexy with Bio-Identical Hormone Replacement – The Science explained* (« Rester jeune et sexy avec la substitution par des hormones bio-identiques – La science expliquée »). Avant la publication de son dernier ouvrage, *Nutra News* s'est entretenu avec le D<sup>r</sup> Jonathan Wright à propos de son travail et du THSB, le traitement qui réellement change et préserve la vie.

**Nutra News :** Pour beaucoup, le terme THSB n'est pas familier. Les dangers du THS breveté ne sont pas aussi connus qu'ils devraient l'être, et il continue à être prescrit. Pourquoi le THSB ne prend-il pas le monde d'assaut ?

**D<sup>r</sup> Jonathan Wright :** Actuellement, le THSB est en train de le faire aux États-Unis. Oprah (Winfrey) et Suzanne Somers ont fait beaucoup pour cela : Oprah a dédié deux de ses shows à ce sujet et, en fait, depuis le livre de Suzanne paru en 2004, *The Sexy Years* (« Les Années sexy »), il y a une augmentation très importante de l'utilisation du THSB. Cela a rempli un

vide aux États-Unis après les résultats de la WHI, lorsque les ventes du *Prempro* de *Wyeth* ont chuté de plusieurs milliards de dollars à moins d'un milliard !

En Europe, je doute qu'il y ait la même dépendance au *Premarin*, au *Prempro* ou au *Provera*. Un médecin français m'a dit un jour : « En France, nous avons un peu trop de bon sens pour donner des hormones de cheval aux gens ! » En fait, l'œstrogène bio-identique est utilisé en Europe depuis de nombreuses années sous forme de 17-bêta-estradiol.

**Nutra News :** Une des principales accusations faites au THSB est le manque

perçu de preuves cliniques démontrant son efficacité et sa sécurité. Est-ce dû à un manque de financement disponible ?

**D<sup>r</sup> Jonathan Wright :** Il est totalement faux de dire qu'il n'y a pas de données cliniques. Il y a littéralement des milliers de papiers qui ont été publiés sur ce sujet. Tout récemment, mon estimé collègue le D<sup>r</sup> Kent Holtorf a conduit une revue qui a été publiée en janvier de l'année dernière dans le *Journal of Postgraduate Medicine*. Il a passé en revue 196 études publiées sur le THS conventionnel et sur le THSB, dont la conclusion a été : « Les hormones bio-identiques sont associées à de plus

faibles risques, y compris pour le risque de cancer du sein ou de maladie cardiovasculaire, et sont plus efficaces que leurs homologues synthétiques ou dérivés d'animaux<sup>1</sup>. »

Mes collègues et moi-même entretenons le site internet de la *Bio-Identical Hormone Society* (Société des hormones bio-identiques, un site réservé à ses membres), qui a des milliers d'abstracts publiquement disponibles, recherchant et démontrant les bénéfices des œstrogènes naturels, de la testostérone et d'autres hormones naturelles. Oui, le financement est parfois un problème, mais selon mon expérience, il y en a suffisamment pour produire suffisamment de preuves.

**Nutra News :** Dans votre livre, vous écrivez que les femmes peuvent utiliser le THSB à tout âge – même les femmes préménopausées. Le THSB peut-il être utile pour d'autres problèmes liés au cycle menstruel, tels des règles irrégulières ou douloureuses, le syndrome prémenstruel, voire même des affections comme l'endométriose ?

**D<sup>r</sup> Jonathan Wright :** Il n'y a aucune indication que le THSB soit bénéfique comme traitement de l'endométriose. Par contre, oui, il peut être extrêmement efficace pour d'autres symptômes menstruels comme le syndrome prémenstruel. Aussi tôt que dix à quinze ans avant la ménopause, le profil hormonal d'une femme peut commencer à changer. Il semble qu'il y ait un déclin plus important de la progestérone que des œstrogènes et ce déclin est responsable de nombreux effets indésirables, incluant des problèmes de sommeil. Remplacer la progestérone manquante peut régler cela très facilement.

Un autre réel « avantage » est la réduction que le THSB apporte sur les signes visibles du vieillissement ! Mais des bénéfices plus larges pour la santé sont vraiment significatifs. Pour les résumer brièvement ici :

- réduction du risque d'Alzheimer ;
- réduction du risque de maladie cardiovasculaire (les œstrogènes et la testostérone sont des hormones extrêmement protectrices) ;



- réduction du risque d'ostéoporose ;

et finalement, chez les femmes non-fumeuses, on a trouvé que les œstrogènes protègent contre la maladie pulmonaire chronique obstructive. Des statistiques montrent que parmi les non-fumeurs de cigarette, un homme contre huit femmes sera victime d'une maladie pulmonaire chronique obstructive vers la fin de sa vie. Une série de rapports de recherche du respecté laboratoire de biologie pulmonaire de l'école de médecine de l'université de Georgetown (dirigé par les D<sup>rs</sup> Donald Massaro et Gloria DeCarlo Massaro) a établi que les œstrogènes avaient des effets protecteurs sur les poumons – ils stimulent une enzyme dans les poumons qui est responsable de la conversion de l'oxygène en CO<sub>2</sub>. Tout cela va sans dire lorsque vous considérez qu'une femme enceinte (alors que ses niveaux d'œstrogènes sont au plus haut) non seulement mange pour deux mais aussi respire pour deux.

**Nutra News :** Mais les femmes ne sont pas les seules à tirer des bénéfices du THSB,

les hommes également, n'est-ce pas ?

**D<sup>r</sup> Jonathan Wright :** Absolument. En conservant des paramètres sûrs et en assurant une métabolisation sûre, il y a des données documentées, épidémiologiques montrant que le THSB prolonge sans aucun doute la durée de vie des hommes, en plus de tous les autres effets bénéfiques pour la santé mentionnés précédemment. Lorsque j'ai commencé pour la première fois à travailler avec le THSB dans les années 1980, 85 % de mes clients étaient des femmes. Aujourd'hui, je dirais que la répartition est en gros de 65/35.

L'un des premiers signes que les niveaux des hormones chez l'homme sont défaillants est une chute dans la libido – chez un homme, une libido saine est un signe de bonne santé. En plus, des patients mâles m'ont expliqué que leurs muscles ont cessé de se tonifier comme ils l'auraient dû. Les hommes âgés de 70 ans et plus font fréquemment des sommes dans la journée, une habitude qui s'arrête lorsque de meilleurs niveaux de testostérone sont

restaurés. Un symptôme plus avancé peut être un dysfonctionnement érectile.

À côté de conserver un fonctionnement physique et sexuel normal, maintenir des niveaux de testostérone est l'un des facteurs clés pour réduire chez l'homme le risque d'Alzheimer. C'est l'étude *Princeton men's*, commencée en 1983, qui a établi que des niveaux plus élevés de testostérone libre étaient associés à une diminution du risque ultérieur d'Alzheimer. Des échantillons de sang ont été prélevés sur ces hommes en 1983 alors qu'ils étaient pour la plupart à la moitié de leur soixantaine ou plus âgés et à nouveau 15 ans plus tard. Toutes les

maladies ont été dépistées, et c'est ainsi que les chercheurs ont découvert le lien entre les niveaux de testostérone libre et la maladie d'Alzheimer.

En fait, les hormones jouent un rôle clé dans la santé du cerveau. Dans une étude en 2002, des scientifiques de l'université Rockefeller ont créé des cultures cellulaires avec des neurones provenant de cerveaux d'hommes et de femmes. L'accumulation des déchets intracellulaires a été observée. Ensuite, une quantité physiologique de testostérone ou d'œstradiol (selon le sexe de la source des cultures cellulaires) a été administrée. Dans les deux, l'accu-

mulation des déchets intracellulaires a été ralentie jusqu'à 90 %. Les hormones stimulent une protéine responsable du « nettoyage ».

**Nutra News :** Les risques du THS conventionnel sont maintenant connus. Existe-t-il des risques lorsque l'on « copie la nature » avec le THSB ?

**D' Jonathan Wright :** Eh bien, de la progestérone vendue sans ordonnance est maintenant disponible depuis plusieurs années (à partir d'une source moléculaire provenant du yam) et il n'y a pas eu d'incident avec la progestérone bio-identique. Des femmes ont été capables de gérer leur prise et leur métabolisation sans supervision médicale.

Avec les œstrogènes, la DHEA et la testostérone, il faut cependant être plus prudent. Nous surveillons leurs niveaux de très près car un déséquilibre de l'une d'entre elles peut être un risque de cancer. Des tests sont nécessaires jusqu'à ce que non seulement on ait trouvé la quantité de chaque hormone adaptée à l'individu mais aussi, et c'est tout aussi important, on ait établi la métabolisation individuelle de chaque hormone en métabolites procarcinogènes et anticarcinogènes. Chacun



## Bulletin d'abonnement

- La lettre d'information *Nutra News* est éditée par la Fondation pour le libre choix (FLC).
- La FLC a pour objet d'informer et d'éduquer le public dans les domaines de la nutrition et de la santé préventive.
- *Nutra News* paraît 12 fois par an.



Communauté européenne et Suisse : 30 euros

Autres pays et Outre-mer : 38 euros

Abonnement de soutien : montant supérieur, à votre convenance

Les chèques ne sont pas acceptés. Règlement par carte bancaire.

Coupon à retourner à

Nutra News - BP 30512 - 57 109 THIONVILLE CEDEX

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_



vaste majorité des prescriptions de TBHS aux États-Unis a plus d'œstriol que de n'importe quel autre œstrogène.

**Nutra News :** Une fois que vous avez commencé un THSB, devrez-vous le suivre jusqu'à la fin de votre vie ?

**D' Jonathan Wright :** C'est entièrement un choix personnel. Certains le choisissent, d'autres non. J'ai travaillé avec des hommes et des femmes qui prenaient encore leur THSB à 70 ou 80 ans à cause de l'énergie qu'il leur donnait et de la façon dont il les faisait se sentir, aussi bien que parce qu'ils paraissaient plus jeunes que leurs contemporains.

**Nutra News :** Le D' Lenard et vous-même parlez sans détour de la grande industrie pharmaceutique. En Europe, nous sommes au commencement d'une répression réglementaire significative sur les suppléments nutritionnels, encouragée par les grandes industries alimentaires et pharmaceutiques. Êtes-vous au courant de cela aux États-Unis ?

**D' Jonathan Wright :** Absolument. Je suis en fait membre de l'*Alliance for Natural Health* et j'ai rencontré le D' Robert Verkerk et discuté avec lui (voir l'interview du D' Verkerk dans *Nutra News* de novembre 2009). Je suis à 100 % derrière son combat pour défendre la liberté de la santé et la liberté de choix. Les faiseurs de réglementations semblent avoir totalement négligé la santé de la nation lorsqu'ils ont fait passer ces lois réglementaires !

**Nutra News :** Vous mentionnez le dénigrement et parfois la répression illégale du THSB aux États-Unis par la grande industrie pharmaceutique et les médias. En fait, le dernier chapitre de votre livre traite de la façon dont ils « Essayent de l'emporter ». Comment peuvent-ils faire cela ?

**D' Jonathan Wright :** À la fin de 2005, le laboratoire *Wyeth*, fabricant de *Prempro*, a envoyé une « pétition de citoyens » à la *Food and Drug Administration* (FDA)

est différent et il est d'une importance vitale de maintenir l'équilibre de chaque hormone pour les maintenir anti plutôt que procarcinogène. Une fois les niveaux adaptés établis et, si nécessaire, le métabolisme de ces hormones poussé en un mode plus anticarcinogène, il est probablement suffisant de faire un test une fois par an puis, ensuite, tous les deux ans.

Chez l'homme, nous avons besoin de vérifier que l'organisme ne convertit pas trop de testostérone en œstrogènes, car il existe un lien très net entre un excès d'œstrogènes provenant de la testostérone et le diabète de type II chez l'homme. Le test pour cela est un test de résistance à l'insuline. S'il y a un déséquilibre, le rétablir est relativement simple. Une modification de l'alimentation, le bon type d'exercice physique, une supplémentation appropriée feront normalement baisser la résistance à l'insuline. Mais il existe aussi deux préparations à base de plantes qui peuvent aider à bloquer la transformation de la testostérone en œstrogènes jusqu'à ce que le profil métabolique amélioré de l'organisme rétablisse la situation. L'une est une combinaison de quatre plantes chinoises, l'autre est la chryisine, un flavonoïde.

Un autre risque pour l'homme est un trop

grand enthousiasme... Je fais très attention pour dire à mes patients que nous ciblons le profil hormonal d'un homme de 40 ans plutôt que de 18 ans ! Trop de testostérone peut hypercoaguler le sang.

Comme je l'ai mentionné auparavant, avec les femmes, le principal risque de substitution avec des œstrogènes bio-identiques est que la voie métabolique de l'hormone devienne excessivement procarcinogène. Nous effectuons une série de tests sur les urines de 24 heures pour établir les niveaux exacts des différentes hormones. Vous avez besoin de toutes, mais il est très important d'avoir l'équilibre correct pour éviter tout risque. Par exemple, le « ratio 2/16 » : les 16a-hydroxy-œstrogènes sont procarcinogènes mais les « types 2 » ne le sont pas. Il est donc plus sûr d'avoir significativement davantage de « 2 » que de « 16a », tandis qu'avoir trop des deux est également un problème. Ce déséquilibre peut être corrigé nutritionnellement. Des légumes crucifères peuvent détourner du 2-hydroxyœstrogène du 16a.

Un autre risque est une insuffisance d'œstriol avec plus d'estrone et d'œstradiol, un déséquilibre procarcinogène. Si une femme n'a pas suffisamment d'œstriol, elle peut prendre de l'iode pour rétablir l'équilibre. C'est la raison pour laquelle la



essayant de la lancer contre les pharmaciens préparateurs. La FDA a pris quelques années pour se faire une opinion et, en janvier 2008, a lancé des lettres d'avertissement à plusieurs pharmaciens préparateurs. Heureusement, il y a eu un tollé

public massif contre cela, qui est arrivé jusqu'au Congrès, et, pour le moment, cela a été la fin de cette initiative.

Aussi, n'étant pas parvenu à l'anéantir, leur seule alternative est d'essayer d'en prendre le contrôle. Et c'est ce qui est en train de se produire actuellement. Ils ont découvert les propriétés curatives du cancer du 2-méthoxyestradiol (un métabolite naturel des œstrogènes) et ils sont en train d'essayer d'obtenir « l'approbation » de la FDA pour le commercialiser sous le nom de Panzem<sup>®</sup> comme traitement adjuvant du cancer. Naturellement, cela se fera à un prix considérablement élevé et contribuera à leurs futurs profits ! Panzem<sup>®</sup> fait déjà l'objet d'une étude en cours, mais ils en font un mauvais usage – administrant des

doses allant jusqu'à 1 000 mg par jour. Cela, alors qu'une seule micromole par litre est suffisante pour stopper le développement de cellules de fibrome de l'utérus ! Le 2-méthoxyestradiol est extrêmement puissant et comme résultat de ces doses ridiculement élevées, des patientes de cette étude vont souffrir de toute une variété d'effets secondaires et abandonner l'étude. Si le laboratoire obtient malgré tout l'approbation de la FDA, d'après des actions précédentes de la FDA, cela veut dire que les pharmaciens préparateurs qui ont fourni du 2-méthoxyestradiol bio-identique d'origine naturelle seront poursuivis par la FDA pour vendre quelque chose qui maintenant « appartient » à la grande industrie pharmaceutique. C'est épouvantable !

#### Indication de médicament orphelin pour le 2-méthoxyestradiol (Panzem<sup>®</sup>) dans le cancer de l'ovaire

Le 14 avril 2005, la FDA a autorisé une indication de médicament orphelin pour les gélules de 2-méthoxyestradiol (2ME, ou Panzem<sup>®</sup>, fabriqué par *EntreMed, Inc*), autorisant son usage dans le traitement du cancer de l'ovaire.

L'autorisation se base d'une part sur une revue des données montrant que ce composé (entièrement naturel !) inhibe *in vitro* la prolifération de lignées de cellules de carcinome ovarien (incluant celles résistant à d'autres agents de chimiothérapie), a des propriétés angiogéniques et se lie à la tubuline.

De plus, une patiente avec un cancer de l'ovaire a expérimenté une réponse partielle durable au 2ME dans l'essai

clinique de phase I, après l'échec de deux autres traitements de chimiothérapie. L'appellation de médicament orphelin est accordée par la FDA pour encourager le développement de traitements pour des maladies ayant une prévalence inférieure à

200 000 aux États-Unis. Le 2ME est actuellement en cours d'évaluation dans des études pour son usage dans le traitement du myélome multiple.

(Extrait de *Medscape Medical News*, April 21<sup>st</sup>, 2005.)



Un autre laboratoire pharmaceutique est en train de faire la même chose avec l'œstriol. On a trouvé dans des études réalisées à l'université de Californie, à Los Angeles (UCLA), qu'il offre des effets bénéfiques étonnants chez des personnes souffrant de sclérose en plaque.

Ils sont en train d'essayer d'obtenir l'auto-

risation de la FDA de commercialiser l'œstriol sous leur propre marque, *Trimesta*<sup>™</sup>, un médicament par voie orale. Cela en dépit des données indiquant que la prise d'œstrogènes par voie orale peut être risquée parce que ce n'est par la voie naturelle de l'organisme pour absorber une hormone.



**Le Trimesta™ oral de Pipex Pharmaceuticals (maintenant appelé Adeona Pharmaceuticals) entame l'enrôlement de l'essai clinique de phase II/III pour la sclérose en plaque.**

Nous développons le *Trimesta™* comme agent immunomodulateur et anti-inflammatoire par voie orale pour le marché de l'Amérique du Nord. L'œstriol est autorisé et commercialisé à travers l'Europe et l'Asie comme agent œstrogénique léger depuis plus de 40 ans pour le traitement des bouffées de chaleur de la ménopause. L'œstriol est une hormone endogène importante produite dans le placenta par la femme au cours de sa grossesse. Les niveaux maternels d'œstriol augmentent de façon linéaire au cours du troisième trimestre de la grossesse et jusqu'à l'accouchement, moment où ils tombent brutalement presque à zéro. Notre scientifique inventeur du *Trimesta™* est une éminente autorité sur le rôle que joue l'œstriol en fournissant un privilège immunologique au fœtus pour empêcher son rejet par la mère. Le fait que des femmes enceintes avec une maladie auto-immune médiée par le Th1 (comme la sclérose en plaque) fassent l'expérience de taux élevés de rémission spontanée au cours de la grossesse (spécialement au cours du troisième trimestre) est un phénomène



largement observé. De même qu'un taux élevé de rechute après l'accouchement (plus spécialement au cours des trois mois suivant l'accouchement). Partant de ces données, l'inventeur du *Trimesta™* a conduit des essais cliniques préliminaires chez des femmes non enceintes souffrant de sclérose en plaque pour déterminer sa sécurité et son efficacité.

(Extrait d'un communiqué de presse de mai 2008, posté sur WordPress.com.)

**D<sup>r</sup> Jonathan Wright :** Deux déclarations (soulignées) sautent réellement de la page concernant ce communiqué de presse d'*Adeona Pharmaceuticals* et doivent être commentées.

D'abord, des dizaines d'années de tests urinaires ont prouvé que l'œstriol est fabriqué par le corps de femmes non

enceintes en plus grandes quantités que l'œstradiol et l'estrone. Il tombe pratiquement à zéro seulement dans le sérum sanguin parce que sa demi-vie dans le sérum sanguin est généralement inférieure à une heure, comme c'est prouvé par des tests radio-isotopiques ! À la différence des autres œstrogènes, l'œstriol est synthétisé puis très rapidement absorbé et utilisé par les cellules ou excrété, mais il ne chute jamais pratiquement à zéro chez une femme après l'apparition des premières règles ou avant la ménopause !

Deuxièmement, l'œstriol a été soit créé par Dieu, soit développé par la nature et ne pourrait donc jamais être inventé ! ■

1. *Postgraduate Medicine*, volume 121, issue 1, January 2009, ISSN - 0032-5481 - e-ISSN - 1941-9260.

## Antioxydants et santé du côlon

411 personnes âgées de 25 à 75 ans ont reçu de façon aléatoire un placebo ou un supplément antioxydant. Le supplément apportait des doses quotidiennes de 200 mcg de sélénométhionine, 30 mg de zinc, 6 000 UI de vitamine A, 180 mg de vitamine C et 30 mg de vitamine E. Tous les participants avaient été opérés d'un ou de plusieurs adénomes colorectaux.

Les résultats ont indiqué que les personnes consommant des antioxydants avaient une incidence d'adénomes métachrones 40 % plus faible dans le côlon. Les bénéfices ont été observés à la fin de l'étude et ont persisté pendant les 13 années de suivi.

(*American Association for Cancer Research, Frontiers in Cancer Prevention Research Conference, Houston, December 2009.*)



## Grenade et cancer du sein

La grenade contient en abondance des tanins ellagiques. Des chercheurs ont regardé sur des tests de laboratoire l'impact de 10 composés dérivés de tanins ellagiques extraits de grenade sur l'activité aromatasase et la croissance de cellules de cancer du sein. Ils ont constaté que ces composés extraits de la grenade inhibent la production d'œstrogènes, prévenant ainsi la prolifération des cellules cancéreuses du sein et la croissance des tumeurs œstrogéno-dépendantes. Les tanins ellagiques semblent agir en inhibant l'aromatase, une enzyme clé utilisée par l'organisme pour fabriquer des œstrogènes et qui joue un rôle important dans la croissance du cancer du sein. Ces résultats sont prometteurs mais d'autres travaux sont nécessaires pour déterminer si l'absorption chez l'homme de produits dérivés de la grenade aura des effets similaires. (*Cancer Prevention Research*, January 2010, vol. 3, p. 108-113.)

16

## Oméga-3 et santé hépatique

La revue de quatre études sur l'homme montre que les acides gras pourraient améliorer le fonctionnement et la santé du foie tout en accroissant la sensibilité à l'insuline chez des personnes souffrant de stéatose hépatique. De précédentes études ont impliqué les effets bénéfiques protecteurs des oméga-3 dans des conditions liées à l'obésité. Selon les chercheurs, il est plausible que les acides gras oméga-3 améliorent la santé hépatique. Ils l'expliquent par le fait qu'ils peuvent altérer l'expression de gènes hépatiques, transformant le métabolisme intracellulaire de lipogenèse et stockage des graisses en oxydation des acides gras et catabolisme. (*Alimentary, Pharmacology & Therapeutics*, published on-line ahead of print, doi:10.1111/j.1365-2065.2009.04230.x)

## Thé vert et risque de dépression chez des sujets âgés

Dans l'objectif d'évaluer l'association entre boire du thé vert et les symptômes dépressifs, une étude a été mise en place chez 1 058 Japonais vivant en communauté, âgés d'au moins 70 ans et consommant beaucoup de thé vert. Un questionnaire autoadministré a été utilisé pour déterminer la consommation de thé

vert, ainsi qu'une échelle de dépression gériatrique à 30 points pour évaluer les symptômes de dépressions, avec une limite à 11 indiquant des symptômes dépressifs légers à sévères et une à 14 indiquant des symptômes sévères. Dans cette cohorte, 34 % des sujets avaient des symptômes dépressifs légers à sévères et 20,2 % des symptômes sévères. Les auteurs de l'étude ont observé qu'une consommation plus fréquente de thé vert était associée à une plus faible prévalence des symptômes dépressifs. (*Am. J. Clin. Nutr.*, 2009, 90:1615-1622.)

## La vitamine C favoriserait la génération de cellules souches à partir de cellules adultes

On a découvert ces dernières années la possibilité de reprogrammer des cellules adultes en cellules souches pluripotentes. Une équipe de chercheurs chinois a récemment montré qu'au cours de cette reprogrammation, des quantités importantes de radicaux libres sont produites, susceptibles d'expliquer le manque d'efficacité de ce processus de reprogrammation. Ils ont également montré qu'ajouter de la vitamine C améliore la production de cellules souches complètement reprogrammées. Ils ont éga-

lement constaté que d'autres antioxydants n'avaient pas ce même effet. La vitamine C semble agir en accélérant les changements d'expression de gènes, favorisant ainsi une transition plus efficace en un état totalement reprogrammé. (*Cell Stem Cell*, published on-line on December 24th 2009.)

## Chardon-Marie et toxicité hépatique associée à la chimiothérapie

Les médicaments de chimiothérapie provoquent souvent une inflammation hépatique ; lorsque cela se produit, les médecins doivent souvent diminuer les doses ou arrêter totalement le traitement. Des études ont examiné l'usage du chardon-Marie pour traiter des lésions hépatiques provoquées par l'alcool ou des toxines. Il est également souvent utilisé pour le traitement des problèmes hépatiques liés à la chimiothérapie. Aux États-Unis, des chercheurs ont enrôlé 50 enfants avec une leucémie aiguë lymphoblastique (LAL) qui ont reçu de façon aléatoire du chardon-Marie ou un placebo pendant 28 jours. Au début de l'étude, tous les enfants avaient des preuves d'in-

flammation hépatique mesurée par une élévation des niveaux sanguins d'enzymes hépatiques, aspartate amino transférase (AST) et amino alanine transférase (ALT). Au bout des 28 jours de supplémentation, les chercheurs ont constaté que les enzymes hépatiques des enfants ayant reçu du chardon-Marie étaient améliorées par rapport à celles des enfants sous placebo. (*Cancer*, published on-line December 14, 2009, doi:10.1002/cncr.24723.)