

NUTRA NEWS

SEPTEMBRE

Science, Nutrition, Prévention et Santé

2010

L'intérêt d'une supplémentation
multivitaminique au quotidien

Sept experts donnent leur avis

P. 2



D^r Jeffrey Blumberg



D^r Rudy Lanza



D^r Maurice Nahon



D^r Dominique Rueff



D^r Jonathan V. Wright



D^r Damien Downing



D^r Thierry Hertoghe

Lorsque des micro-carences apparaissent, le corps n'est plus en mesure de travailler à plein régime, ce qui occasionne sur le long terme des dysfonctionnements physiologiques allant du simple mal-être à des pathologies beaucoup plus invalidantes. La supplémentation quotidienne avec une multivitamine devient donc la première solution pour protéger sa santé.

P. 11

Combattre les infections urinaires
et diminuer les risques de récurrence



Les infections urinaires représentent la seconde cause de consultation et de prescription d'antibiotiques, juste derrière les infections respiratoires. L'apparition depuis quelques années de résistances aux antibiotiques, augmentant la fréquence des rechutes et diminuant leur efficacité, a rendu plus urgente la nécessité de trouver des alternatives naturelles. Le D-mannose, la bromélaïne, les extraits de canneberge, d'hibiscus, de pissenlit et d'orthosiphon agissent de façon synergique pour combattre avec efficacité les micro-organismes responsables des infections urinaires.

L'intérêt d'une supplémentation multivitaminique au quotidien

Prendre soin de son capital santé c'est avant tout faire de l'activité physique au quotidien, gérer au mieux son stress et surtout revoir en profondeur le contenu de ses assiettes en augmentant et en variant sa consommation de fruits et légumes, en choisissant des aliments complets et en équilibrant les différentes sources de matières grasses... Toutefois, même en respectant à la lettre ces recommandations, force est de constater que l'organisme ne sait pas toujours se défendre quand il est agressé. Lorsque des micro-carences apparaissent, le corps n'est plus en mesure de travailler à plein régime, ce qui occasionne sur le long terme des dysfonctionnements physiologiques allant du simple mal-être à des pathologies beaucoup plus invalidantes. La supplémentation quotidienne avec une multivitamine devient donc la première solution pour protéger sa santé.



2

Sept experts donnent leur avis : D^r Maurice Nahon, D^r Dominique Rueff, D^r Rudy Lanza, D^r Thierry Hertoghe, D^r Jeffrey Blumberg, D^r Jonathan V. Wright et D^r Damien Downing.

Une qualité alimentaire qui s'amenuise

Il est courant d'entendre ce discours un peu simpliste qui consiste à dire qu'une bonne hygiène de vie, incluant une alimentation variée et équilibrée, suffit à garantir une bonne santé. Mais qui peut prétendre s'alimenter d'une telle façon 365 jours par an, avec des végétaux fraîchement cueillis à maturité

et consommés le midi ou le soir même ? La qualité de notre alimentation s'est détériorée au fil des décennies et continue à s'amoindrir en nutriments essentiels. Les aliments pauvres en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants fleurissent sur les étals et personne n'est à ce jour choqué de consommer du pain blanc,

des viennoiseries, des nectars de fruits et de la pâte à tartiner au chocolat dès le petit déjeuner. Sans compter toute la panoplie de « prêt à déguster » qui ne cesse d'envahir les rayons et les réfrigérateurs, pour toujours plus de facilité mais malheureusement toujours moins de qualité.

Des besoins en micronutriments qui augmentent dans certaines situations

Outre l'alimentation imparfaite viennent s'ajouter des situations qui augmentent les besoins en micronutriments essentiels : vitamines du groupe B, vitamine C, magnésium, zinc, vitamine E, etc. Il peut s'agir de la croissance chez les enfants et les adolescents, des infections hivernales, de la pratique d'une activité physique ou sportive, d'une opération, du suivi d'un régime hypocalorique, ou encore de l'éviction de certains aliments par conviction ou par

obligation, et plus simplement du stress et du surmenage quotidiens omniprésents. De surcroît, à partir de l'automne, quand le soleil commence à se faire rare, la synthèse de vitamine D s'amenuise progressivement au fil des jours pour atteindre des taux terriblement bas en plein hiver. Cette vitamine liposoluble, pourtant essentielle à la santé osseuse et à la prévention de certains cancers, vient ainsi à manquer si aucune supplémentation quotidienne n'est envisagée.

SOMMAIRE

L'intérêt d'une supplémentation multivitaminique au quotidien	2
Combattre les infections urinaires et diminuer les risques de récidence	11
Nouvelles de la recherche	16

D^r Maurice Nahon

Docteur en pharmacie et en pharmacologie, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont, en collaboration avec le D^r Dominique Rueff, *Hormones végétales naturelles* et *Stratégie longue vie – alimentation, hormones naturelles, vitamines, compléments nutritionnels, plantes médicinales*.



Avons-nous besoin de prendre une multivitamine ?

Pour moi, elle constitue une priorité. Nos conditions de vie, notre alimentation moderne industrialisée, nos régimes déséquilibrés trop riches en protéines animales et en sucres mais appauvris en fruits et légumes, la pollution environnementale, sont autant de facteurs qui rendent nécessaire un « rééquilibrage biologique » par l'apport de

substances multiples : vitamines, minéraux et acides aminés essentiels. Il ne s'agit plus de remédier à des carences, somme toute peu fréquentes, mais d'assurer un fonctionnement biologique optimal aux différents stades de notre vie comme lors de situations imposant une supplémentation : surmenage et stress, régimes amaigrissants divers, grossesse...

Qu'est-ce qui différencie une bonne d'une mauvaise multivitamine ?

À mon sens, c'est d'abord la qualité et la forme des ingrédients qu'elle contient. Certaines formes de vitamines et de minéraux sont mieux absorbées que d'autres et, par conséquent, sont plus efficaces. C'est notamment le cas du nicotinate de chrome, du glycinate de magnésium ou de la sélénométhionine. La première mission d'une

formulation multivitamine-minéraux consiste avant tout à restaurer des taux physiologiques normaux de paramètres essentiels. La biodisponibilité des nutriments qui la constituent est donc fondamentale. Une supplémentation multivitaminique, avec des formulations bien conçues, peut parfois, et à elle seule, éviter l'apparition de troubles évolutifs plus graves.

Quels sont les principaux nutriments qu'elle doit apporter ?

Une multivitamine peut être considérée comme le point de départ de toute supplémentation nutritionnelle. De ce fait, elle doit inclure tous les nutriments essentiels (vitamines, minéraux, acides aminés) mais aussi le spectre complet des formes naturelles de différentes vitamines (A, E) et des extraits végétaux riches en substances antioxydantes. C'est une aide essentielle pour tout

programme anti-âge ainsi qu'un auxiliaire précieux pour favoriser le ralentissement de toutes sortes de phénomènes dégénératifs. Comment pourrions-nous, en effet, nous priver aujourd'hui de substances comme les polyphénols, les EGCG, le resvératrol, les caroténoïdes, les tocophérols et les tocotriénols, les vitamines K2 ou D3, etc.

Des impératifs sociaux qui s'intensifient

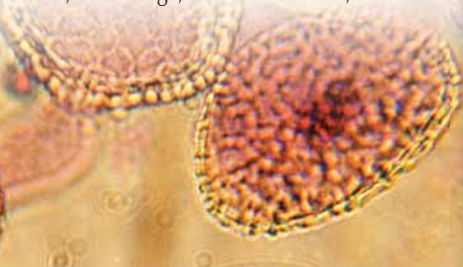
Optimiser l'alimentation journalière est donc une priorité pour conserver ou retrouver son « capital santé », mais les impératifs familiaux et organisationnels ne permettent pas toujours de le faire et surtout pas tous les jours. Le temps consacré à l'approvisionnement et à la préparation des menus ne cesse de diminuer et parfois le nombre de repas se réduit à un ou deux par jour, entraînant incontestablement de moindres apports en nutriments primordiaux.

Une solution au quotidien

Une protection santé incontournable

L'unique manière d'apporter à l'organisme tous les jours, et même plusieurs fois par jour, tous les éléments fondamentaux à son bon fonctionnement est de compléter l'alimentation. La supplémentation quotidienne par le biais d'une multivitamine est donc la solution incontournable pour garantir à toute la famille une santé et un bien-être optimaux.

Les suppléments multivitaminiques constituent en quelque sorte une « ceinture de sécurité », qui va permettre de créer une protection, un rempart, contre les maladies dites de civilisation que sont les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète ou encore la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). La prise d'un supplément multivitaminique va également servir de bouclier contre les agressions exogènes quotidiennes : pollution, tabac, surmenage, virus et bactéries, etc.



Comme il n'est nullement obligatoire d'avoir eu un accident de la route avant de mettre sa ceinture de sécurité, il en va de même pour la prise quotidienne d'un supplément multivitaminique : nulle obligation d'être malade, l'essentiel est de prévenir au mieux l'apparition de ces éventuelles pathologies en complétant son alimentation par un supplément de multivitamines et minéraux.

D^r Dominique Rueff

Docteur en médecine, diplômé universitaire en cancérologie, président fondateur de l'ADNO (Association pour le développement de la nutrition orthomoléculaire) et auteur de nombreux ouvrages dont *La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels*, *L'Immuno-nutrition* et *Se nourrir selon son immunité*.



Avons-nous besoin de prendre une multivitamine ?

Oui, bien entendu, c'est la pierre angulaire de tout programme de santé. La plupart des gens ont une alimentation déséquilibrée, avec des micro-déficits en nutriments essentiels. Une multivitamine est effectivement le premier élément d'une supplémentation nutritionnelle.

Qu'est-ce qui différencie une bonne d'une mauvaise multivitamine ?

Une multivitamine ne doit surtout pas apporter de vitamines synthétiques, comme on le voit dans de nombreuses vitamines vendues notamment en pharmacie. C'est très important.

Quels sont les principaux nutriments qu'elle doit apporter ?

Cette multivitamine doit être aussi complète que possible. En ce qui concerne la vitamine E, par exemple, elle doit apporter de l'alpha-tocophérol naturel mais aussi un peu de gamma-tocophérol naturel car les gens en manquent souvent et il est très important pour la santé cérébrale. Il faut aussi toutes les vitamines du groupe B car beaucoup de personnes en manquent également.

Pourquoi « multi » et pas « solo » ?

Pour que l'organisme fonctionne à plein régime, il ne suffit pas de lui apporter seulement de la vitamine C ou du sélénium. Dans une équipe de travail, chaque personne est indispensable à la bonne intégrité du groupe. Dans une multivitamine, chaque élément agit de concert avec les autres et complète à tous les niveaux les défaillances alimentaires.

L'objectif principal d'une multivitamine est ainsi de fournir à l'organisme une variété de micronutriments regroupés dans un seul et même produit afin d'éviter les carences et surtout d'atteindre des niveaux plus élevés en nutriments qui ne pourraient être atteints

avec la seule alimentation. Au fil du temps, les formules des complexes multivitaminés et minéraux ont été optimisées par l'adjonction d'extraits végétaux et de substances considérées comme non essentielles mais pourtant indispensables à la protection cellulaire : resvératrol, quercétine, rutine, lycopène, lutéine, zéaxanthine, extraits standardisés de pépins de raisin, de grenade, de feuilles d'olivier ou encore de thé vert... Ces substances, considérées comme non essentielles et pour lesquelles aucun AJR n'existe, assurent pourtant des apports constants et journaliers en substances hautement protectrices.

Quand faut-il commencer à prendre une multivitamine ?

Dès l'enfance, à partir de trois ans, une supplémentation nutritionnelle spécifique est nécessaire pour répondre aux besoins de la croissance, de l'apprentissage et de la mémorisation. Dans un essai en double aveugle, des écoliers de six à douze ans qui ont reçu pendant trois mois un supplément multivitaminés et minéraux quotidien ont vu leur Quotient Intellectuel (QI) augmenter rapidement, et en particulier dans les milieux sociaux les plus défavorisés¹. La prise quotidienne d'un supplément, spécifique pour enfants, est donc l'assurance de couvrir les importants besoins croissants liés à cet âge.

À l'adolescence, l'organisme est toujours en

pleine croissance, et viennent s'ajouter à ce paramètre certaines modifications alimentaires et comportementales. Les jeunes filles s'inquiètent de leur ligne et bien souvent réduisent drastiquement leurs apports alimentaires et les jeunes hommes s'investissent dans des activités physiques soutenues nécessitant une dépense accrue d'énergie. Dans les deux cas, une supplémentation précoce est primordiale pour éviter tout risque de carence ou de déficits et limiter au maximum les pertes de concentration en cours, les sentiments de mal-être et les passages difficiles liés à cette transition d'un corps d'enfant à un corps d'adulte.

Les multivitaminés pour adultes et certaines situations particulières

Pour les adultes en bonne santé, de tels suppléments multivitaminés pris au quotidien peuvent aider à prévenir les déficiences vitaminiques et minérales lorsque le régime alimentaire ne fournit pas tous les nutriments nécessaires.

Lorsque ces suppléments sont suffisamment dosés, ou recommandés plusieurs fois par jour, ils peuvent apporter des quantités de nutriments bien supérieures à celles contenues uniquement dans les aliments. De telles quantités dans les suppléments multivitaminés et minéraux peuvent contribuer à augmenter la concentration plasmatique de ces nutriments au sein de l'organisme et ainsi assurer une protection optimale au niveau sanguin².

Chez les femmes en âge de procréer, des essais préliminaires et en double aveugle ont montré que celles qui prennent une multivitamine contenant de l'acide folique (vitamine B9),

trois mois avant d'être enceintes et qui poursuivent cette prise les trois premiers mois de leur grossesse ont un risque significativement plus faible que leurs enfants soient atteints d'anomalies du tube neural (*Spina bifida* par exemple) ou d'autres malformations congénitales, comme c'est malheureusement souvent le cas pour des malformations du cœur ou des voies urinaires³.

Des études ont également révélé qu'une prise quotidienne d'un complexe multivitaminés et minéraux pouvait améliorer le bien-être psychologique et surtout permettait une réduction significative de l'anxiété et du stress, avec moins de fatigue et plus de facilité à se concentrer⁴. Des améliorations tout à fait intéressantes pour la majorité des adultes actifs auxquels nos sociétés actuelles en demandent toujours plus.

Avons-nous besoin de prendre une multivitamine ?

Nous avons plusieurs raisons de penser qu'il est indispensable de prendre une multivitamine.

La première est que les apports nutritionnels recommandés ont été définis à partir du concept de « minimum indispensable » pour ne pas tomber malade par avitaminose. Ce concept évalue la quantité d'un nutriment essentiel indispensable pour ne pas avoir une maladie typique d'une avitaminose comme le scorbut ou le béribéri. Mais il ne tient pas compte des réels besoins individuels, un problème que malheureusement la médecine académique ignore pour le moment. On ne pense pas que la constitution du sujet, le sexe, le poids, l'activité professionnelle, l'inactivité physique, la grossesse sont des variables qui obligent à évaluer autrement les apports nutritionnels. On ne tient pas compte non plus du fait que notre alimentation est déséquilibrée, que l'agriculture intensive, l'usage de pesticides, les modes de stockage ou de cuisson, les colorants, les conservateurs... provoquent une chélation des vitamines et/ou des minéraux.

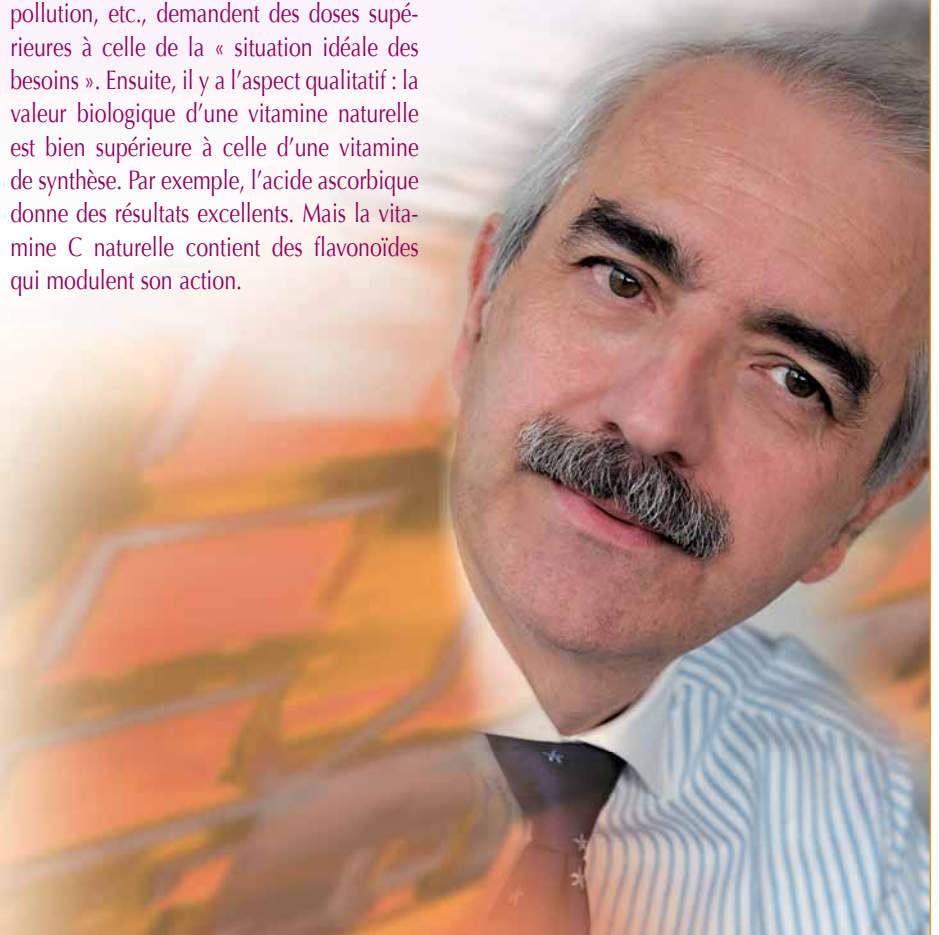
À tout cela s'ajoute encore la situation de stress presque chronique dans laquelle notre société est plongée et qui provoque une perte considérable de vitamines et de minéraux, encore aggravée par la pollution et l'intoxication par les métaux lourds.

Qu'est-ce qui différencie une bonne d'une mauvaise multivitamine ?

D'abord, pour obtenir des effets bénéfiques, il faut des doses plus importantes que ce que l'on trouve sur les étiquettes de certains compléments nutritionnels. Le stress, la pollution, etc., demandent des doses supérieures à celle de la « situation idéale des besoins ». Ensuite, il y a l'aspect qualitatif : la valeur biologique d'une vitamine naturelle est bien supérieure à celle d'une vitamine de synthèse. Par exemple, l'acide ascorbique donne des résultats excellents. Mais la vitamine C naturelle contient des flavonoïdes qui modulent son action.

D' Rudy Lanza

Président de la Fédération nationale italienne des naturopathes professionnels, secrétaire général de l'Union européenne de naturopathie, il est le fondateur de l'Université libre italienne de naturopathie appliquée.



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 : _____

NUTRA NEWS
Science, Nutrition, Prévention et Santé

Quelle est la place d'une multivitamine dans un programme anti-vieillessement ?

Que l'on prenne ou non déjà d'autres suppléments nutritionnels anti-âge ou des médicaments allopathiques, il n'est jamais trop tard pour commencer à prendre une multivitamine au quotidien. Les nutriments apportés peuvent parfaitement se coupler à d'autres nutriments spécifiques pour la mémoire ou les articulations par exemple. Certains permettent même une meilleure action des traitements mis en place en agissant en synergie avec les autres substances.

Des études ont également mis en évidence qu'une telle prise quotidienne permettait d'agir sur un paramètre de la longévité, présent au sein même des cellules, sur les chromosomes. En effet, un des marqueurs de longévité se situe à l'extrémité de ces derniers, sur de petites portions que l'on appelle télomères. Avec l'âge, ces télomères raccourcissent, puis disparaissent et la cellule, n'ayant plus la capacité de se diviser, finit à son tour par disparaître... Ainsi, plus les télomères des chromosomes sont longs et plus la cellule vivra longtemps. Selon une étude américaine, la prise d'une multivitamine permettrait d'agir directement sur la longueur de ces télomères. Les femmes ayant pris tous les jours un supplément multivitaminé présentaient effectivement des télomères plus longs que les femmes qui ne prenaient pas ce supplément⁵. Une telle supplémentation quotidienne permet donc de ralentir le vieillissement mais également d'augmenter la masse musculaire et la densité osseuse tout en améliorant la mémoire et en renforçant les défenses immunitaires.

Pour les personnes âgées qui vivent à leur domicile, des études ont montré que leurs habitudes alimentaires ne permettaient pas de couvrir l'ensemble de leurs besoins quotidiens : peu de viande et de poisson mais des céréales raffinées au détriment des légumes et surtout une nette préférence pour les aliments « plaisir » riches en calories vides... Des carences apparaissent donc en nutriments essentiels : vitamine D, vitamine E, vitamine A, calcium, zinc, et parfois vitamine B1 et B2⁶. La supplémentation quotidienne par le biais d'une multivitamine va permettre de combler rapidement ces déficits.

D' Thierry Hertoghe

Docteur en médecine, spécialiste des traitements hormonaux et anti-âge, il est notamment président de la Société belge de médecine anti-âge, président de la Société mondiale de médecine anti-âge et co-président de l'International hormone society.



Avons-nous besoin de prendre une multivitamine ?

Il n'est plus possible d'obtenir tout ce qui nous est nécessaire d'une alimentation saine. Même les légumes bio sont cultivés sur des sols épuisés et manquent donc de minéraux comme le magnésium ou le calcium. Dans certains cas, ils en ont parfois moitié moins qu'une centaine d'années auparavant. Personnellement, je prends une multivitamine, comme le font mes patients, et nos tests sanguins montrent que nous n'avons

pratiquement pas de valeurs faibles en minéraux, en vitamines ou en éléments-traces. Il est donc évident qu'une multivitamine permet d'éviter toute déficience. Plusieurs études, chez l'animal et chez l'homme, montrent que le fait de prendre des préparations multivitaminiques pourrait diminuer la mortalité, les maladies cardio-vasculaires et même l'incidence de certains cancers.

Qu'est-ce qui différencie une bonne d'une mauvaise multivitamine ?

Les doses doivent être suffisamment élevées. De nombreuses préparations vendues en pharmacie ou en magasin diététique sont insuffisantes, surtout si vous ne prenez qu'un comprimé ou qu'une gélule par jour. Le second point à regarder, et c'est très important, ce sont les excipients. De nombreux comprimés contiennent du dioxyde de titane qui peut potentiellement augmenter la coagulation du sang et provo-

quer des thromboses. Et vous pouvez voir que la plupart des préparations vendues en pharmacie en contiennent. Il y a d'autres additifs potentiellement toxiques, comme le polyvinyle. C'est un plastique susceptible de causer un cancer du foie et d'avoir probablement d'autres effets indésirables. Vous devez l'éviter, surtout si votre multivitamine est prévue pour un usage de longue durée (plus de six mois).

Quels sont les principaux nutriments qu'elle doit apporter ?

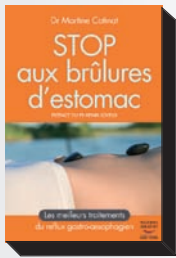
Les minéraux devraient être pris en quantités relativement élevées. Les vitamines dont nous manquons souvent le plus sont les liposolubles parce que nous évitons de manger trop gras et, en faisant cela, nous manquons de graisses saines. Ainsi, les vitamines A, E, D et K devraient être présentes dans la préparation à des doses suffisamment élevées. Et nous avons également besoin de

certaines vitamines hydrosolubles comme des vitamines du groupe B, en particulier la vitamine B2 qui semble être relativement insuffisante dans une bonne partie de la population. La vitamine C devrait être au moins à 500 mg, si ce n'est plus. Ensuite, nous avons besoin d'éléments-traces et le zinc fait partie des plus importants. Nous manquons aussi vraiment d'iode. Le bore peut également être utile.

Nutrition & Anti-âge

Des réponses concrètes efficaces pour votre santé

-5%
déjà déduits

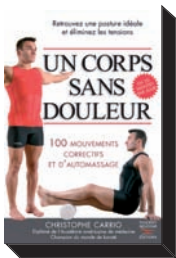


Stop aux brûlures d'estomac
par le Dr Martine Cotinat (224 pages)

14,90€

En matière de reflux acide, il n'y a pas de fatalité. Ce livre présente des solutions extrêmement efficaces pour soulager les douleurs, éviter les complications et prévenir les récurrences. Si vous souffrez de brûlures d'estomac et que vous êtes prêt à tout pour y remédier, ne passez pas à côté de ce livre.

« Tout ce que vous devez savoir pour en finir avec les brûlures d'estomac est dans ce livre. » **Top Santé.**



Un corps sans douleur
par Christophe Carrio (224 pages)

19,95€

Si vous souffrez de douleurs chroniques, maux de dos, de cou, de hanche, de genou, d'épaules, de douleurs musculaires, ce livre peut changer votre vie ! Une approche révolutionnaire saluée par un succès de librairie phénoménal.

Témoignage de lecteur :
« Mon impression en quelques mots : Excellent livre ou comment traiter ses différentes douleurs en corrigeant sa posture. Je recommande vivement ce livre. » **Daniel**



Quand l'intestin dit non
par le Dr Jacques Médart (192 pages)

14,90€

Un médecin nutritionniste explique comment venir à bout du trouble digestif le plus répandu et très gênant au quotidien : le syndrome du côlon irritable.

« Ce livre propose une démarche globale qui commence par un auto-diagnostic et se poursuit avec l'élimination des aliments allergisants, le soutien de la digestion et le rééquilibrage de la flore intestinale. » **RMC**

La meilleure façon de manger
par LaNutrition.fr (352 pages)

18,05€

Ecrit avec le concours de 15 grands scientifiques, le premier guide qui vous dit quels aliments choisir pour vivre plus longtemps en bonne santé, en quelle quantité et à quelle fréquence.

« Indispensable et sans équivalent. » **TF1**

« Ce livre dit tout : comment choisir son pain, les meilleurs produits céréaliers, les eaux minérales à privilégier, les huiles de table à avoir chez soi. Génial ! » **Le Parisien**



Nouveau ! Sang pour sang toxique
par le Pr Jean-François Narbonne

18,90€

Un éminent toxicologue révèle une réalité choquante : nous sommes littéralement imbibés de polluants provenant de plastiques, détergents, tissus d'ameublement, insecticides, édulcorants, cosmétiques... Quels sont les risques réels pour la santé ? Que faut-il changer au quotidien ?

« Toutes les informations sur les dangers des toxiques sur la santé réunies dans un livre. » **La Dépêche**



Cholestérol, mensonges et propagande
par le Dr Michel de Lorgeril (320 pages)

19,90€

Un chercheur de renommée internationale explique pourquoi les traitements anti-cholestérol ne préviennent pas les maladies cardiovasculaires. Il expose les vraies causes de l'infarctus et dit comment se prémunir.

« Un véritable réquisitoire contre la course folle à la baisse du taux de cholestérol. » **Le Monde**



La diététique qui soigne



Quel que soit votre problème de santé, contrôlez son évolution grâce à une alimentation adaptée.

- Quelles sont les règles nutritionnelles à respecter ?
- Quels sont les aliments-clé ?
- Comment les choisir ?
- Où les acheter ?
- Comment les accommoder ?

Des conseils de médecins et diététiciennes plus 45 recettes simples et savoureuses.

« Une collection entière consacrée à l'alimentation-santé, simple, utile, astucieuse, savoureuse, et rédigée par des spécialistes sur la base des dernières données scientifiques. »

Marie France

96 pages
9,40€
l'ouvrage

Nouveau !

Bon de commande

À retourner avec votre règlement à : **Axis Média, 2 rue Basse, 30310 Vergèze**

Titre	Qté	Prix TTC	Total
La diététique anti... Indiquez le (ou les) titre(s)		9,40€ au lieu de 9,90€	
Stop aux brûlures d'estomac		14,90€ au lieu de 15,70€	
La meilleure façon de manger		18,05€ au lieu de 19,00€	
Un corps sans douleur		19,95€ au lieu de 21,00€	
Quand l'intestin dit non		14,90€ au lieu de 15,70€	
Sang pour sang toxique		18,90€ au lieu de 19,90€	
Cholestérol, mensonges et propagande		19,90€ au lieu de 20,90€	
Port France métropolitaine : 1 livre : 6 € + 0,99 € par livre supplémentaire		Frais de port :	
Port offert à partir de 50 € d'achat		Total livres :	
Pour l'étranger : nous consulter		Montant total :	

OUI, je commande et je règle :

- par chèque bancaire ou postal à l'ordre d'Axis Média
 par carte bancaire n° : (sauf American Express et Diner's Club)

Cryptogramme CB : (3 derniers chiffres au dos de votre carte) _____
Expire le : _____

Mes coordonnées : Personnelles Professionnelles
Nom : _____ Prénom : _____
Fonction : _____ Société : _____
Adresse : _____ Code postal : _____
Ville : _____ Tél. : _____ Fax : _____
E-mail : _____ @ _____ pour recevoir gratuitement LaNutrition.fr

Tél. : +33 (0)4 66 53 44 66 – E-mail : secretariat@axismedia.fr



Retrouvez tout notre catalogue sur www.lanutrition.fr/shopping

Est-il obligatoire de faire des analyses sanguines ou de consulter son thérapeute auparavant ?

Il n'est pas obligatoire de faire des analyses sanguines ni même de consulter son praticien avant de commencer une supplémentation multivitaminée, comme il n'est pas indispensable de le faire avant de manger quotidiennement des aliments enrichis en vitamines du groupe B, en oméga-3 ou encore en calcium ou vitamine D ! Les formulations des multivitamines sont étudiées pour répondre aux besoins quotidiens de chacun, pour un âge précis et selon un mode d'utilisation défini. En

respectant les recommandations du fabricant, la prise d'une multivitamine est sûre, efficace et sans danger.

Certains signes facilement visibles, par l'entourage ou soi-même, peuvent alerter de certains déficits : des infections à répétition, des difficultés à se concentrer, des douleurs articulaires ou musculaires, une fatigue et un manque d'énergie dès le réveil, de l'irritabilité, des crampes, des douleurs abdominales, une mauvaise cicatrisation ou encore une peau

sèche, des ongles cassants et une attirance marquée vers les aliments sucrés ou salés.

Il est toutefois possible de faire un bilan biologique pour évaluer le statut en micronutriments et ainsi compléter cette base de supplémentation nutritionnelle en fonction des besoins. Une visite chez un thérapeute peut également permettre d'affiner en cas de situations particulières ou d'antécédents mais en aucun cas ne revêt un caractère obligatoire.

Est-il suffisant de faire deux ou trois cures dans l'année ?

Certains programmes, « Détox » par exemple, sont à effectuer par cure de quelques jours à quelques semaines et à réitérer trois ou quatre fois dans l'année. Dans le cas des multivitamines, des cures ponctuelles peuvent ne pas être suffisantes puisqu'une alimentation parfaitement variée et équilibrée tous les jours ne peut exister. Prendre une multivitamine, journalièrement et même plusieurs fois par jour, c'est avant tout garantir à son organisme un apport constant en micronutriments disponibles tout au long de la journée pour faire face aux aléas de la vie : situation de stress inattendue, concentration ponctuelle exigée, agressions microbiennes ou virales, etc. Les suppléments multi-nutriments ne remplacent pas une alimentation équilibrée mais complètent et soutiennent donc tout au long de la journée une alimentation quotidienne déficiente.

Quels bénéfices peut-on en attendre ?

Les bénéfices de la prise d'une multivitamine sont multiples et dépendent en réalité du statut nutritionnel de chacun. Dès le plus jeune âge, les résultats sont visibles très rapidement sur les capacités physiques et intellectuelles.

À l'adolescence et à l'âge adulte, les bienfaits s'observent au quotidien sur une multitude de désagréments qui disparaissent au fur et à mesure des prises : régression de la fatigue, diminution des douleurs articulaires et musculaires, amélioration des défenses immunitaires par augmentation des CD4⁷, amélioration de l'humeur⁸ ou encore meilleure gestion du stress.

En parallèle à ces améliorations sur le court terme, les suppléments multivitamines offrent une réelle protection santé sur le long terme en aidant l'organisme à se défendre de diverses pathologies telles que les maladies cardio-

D^r Jeffrey Blumberg

PhD, Directeur et chercheur principal, Laboratoire de recherche des antioxydants, Centre Jean Mayer de Recherche en nutrition humaine sur le vieillissement, États-Unis.



Avons-nous besoin de prendre une multivitamine ?

Prendre quotidiennement une multivitamine est une attitude prudente et dynamique à l'égard de sa santé. Les études de surveillance de la nutrition révèlent systématiquement que la majorité des gens en Europe, au Canada et aux États-Unis ne parvient pas à satisfaire quotidiennement les apports nutritionnels recommandés pour au moins quelques nutriments essentiels.

La consommation des vitamines C et E, des minéraux tels que calcium, potassium et magnésium est souvent vraiment faible. Des recherches récentes suggèrent que la consommation de vitamine D de la plupart des gens chute également substantiellement en dessous des quantités maintenant reconnues comme importantes pour favoriser la santé. Ces déficits surviennent en partie à cause des habitudes alimentaires constituées d'une consommation insuffisante de fruits, de légumes, de céréales

complètes, de produits laitiers pauvres en matières grasses et de fruits de mer, en même temps que de trop de graisses solides, de céréales raffinées, de sucres ajoutés et de sel.

Prendre une multivitamine constitue une forme d'assurance qui aide à combler l'écart entre les consommations réelles et les quantités recommandées.

Les personnes ayant une alimentation restreinte par des allergies ou des intolérances alimentaires, une mauvaise dentition, les végétariens et celles qui suivent un régime basses calories pour perdre du poids peuvent particulièrement tirer profit de la prise d'une multivitamine.

Bien sûr, une multivitamine devrait supplémer une alimentation saine et non se substituer à un mauvais choix d'aliments. Cette approche est la meilleure aide pour avoir une nutrition optimale.

vasculaires⁹, les cancers, l'ostéoporose¹⁰, le déclin cognitif ou encore l'excès de poids, comme le démontre une récente étude effectuée sur une centaine de jeunes femmes obèses qui, après vingt-six semaines de supplémentation avec une multivitamine, ont vu leur poids, leur indice de masse corporelle et leur masse grasse baisser significativement comparé au groupe placebo¹¹. Une étude française effectuée sur près de

treize mille adultes, au nom de code particulier SU.VI.MAX pour Supplémentation en Vitamines et Minéraux antioxydants, a consisté à administrer tous les jours un supplément multivitamines et minéraux ou un placebo à ces volontaires. Après sept ans et demi, la supplémentation nutritionnelle a eu un réel impact sur les hommes puisqu'elle a permis de réduire l'incidence du cancer et le taux de mortalité, toutes causes confondues.

Une question de dosage et de composition

Pour retrouver ou conserver son « capital santé », il ne suffit pas de consommer tous les jours l'ensemble des nutriments et des antioxydants indispensables au bon fonctionnement des cellules. Il est aussi primordial de les apporter dans des proportions justes et efficaces, c'est-à-dire ni trop ni trop peu. La plupart des multivitamines procurent environ 100 % des Apports Journaliers Recommandés (AJR) en vitamines et oligo-éléments afin d'être en parfaite conformité avec la réglementation. Généralement, toutes les vitamines y sont intégrées : vitamines A, C, D, E et celles du groupe B ainsi que la plupart des minéraux : calcium, magnésium, zinc, iode, sélénium, manganèse, chrome, molybdène.

Toutefois, les réels besoins de l'organisme ne se bornent pas aux Apports Journaliers Recommandés par les autorités qui sont pour la plupart du temps sous-évalués. En effet, ces Apports Journaliers ont été déterminés à partir d'études menées la plupart du temps sur des jeunes adultes en bonne santé mais surtout évalués selon un seul objectif : proposer des AJR atteignables par l'alimentation courante comme ce fut le cas en 1992 pour fixer les AJR de la vitamine E ou encore en 2001 ceux de la vitamine D. Pour cette dernière, les AJR annoncés à 5 µg, soit 200 UI, sont bien en deçà des besoins réels de l'organisme pour faire face aux maladies auto-immunes et à certains cancers (colon, sein, ovaires, reins, qui, selon certaines études, devraient se situer plutôt aux alentours de 800-1000 UI par jour voire 2000 UI quotidiennement sans aucun risque¹². Les formes des vitamines et minéraux sont également fondamentales car elles doivent être rapidement disponibles, assimilables et actives dans tous les milieux.

La quasi-totalité des suppléments qui apportent de la vitamine E, naturelle ou de synthèse, ne contiennent que la forme alpha des tocophérols. Or, une étude publiée dans *Proceedings of the National Academy of Sciences* recom-

mande que 20 % au moins de la supplémentation en vitamine E soit faite sous la forme de gamma tocophérol. En effet, la prise d'alpha tocophérol seul pourrait contribuer à abaisser le niveau du gamma tocophérol dans l'organisme. Or, seul le gamma tocophérol inhibe le radical libre peroxy-nitrite, particulièrement impliqué dans l'athérosclérose et les maladies neurodégénératives. Les tocotriénols, quant à eux, appartiennent aussi à la famille des vitamines E. Ce sont des composés structurellement très proches qui pénètrent plus facilement la membrane cellulaire, possèdent de quarante à soixante fois plus d'activité antioxydante que l'alpha-tocophérol et surtout ont des effets hypocholestérolémiants, anti-thrombotiques et anti-mutagènes. En fait, il apparaît que, comme pour les caroténoïdes, il convient d'apporter de façon simultanée dans un même complexe les différentes formes de la vitamine E pour une pleine efficacité de son spectre complet.

Il en va de même pour la vitamine C qu'il est judicieux de retrouver dans les complexes sous forme hydrosoluble et liposoluble afin d'être efficace dans les milieux aqueux et gras.

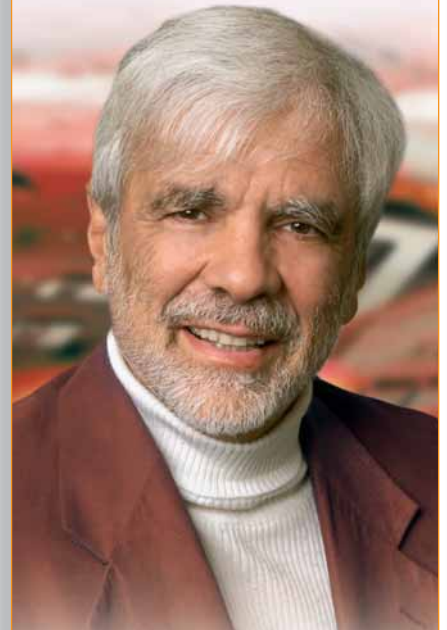
Pour les vitamines du groupe B, et en particulier la vitamine B9, il est important de choisir une forme biologiquement active comme la L-5méthyl tétrahydrofolate qui peut directement être utilisée par l'organisme sans devoir être dégradée par la dihydrofolate réductase, comme c'est le cas pour l'acide folique de synthèse.

Pour les minéraux, les formes utilisées sont aussi primordiales car certaines sont très peu assimilées par l'organisme. Il est donc important de privilégier les minéraux fortement biodisponibles sous forme de glycinate, de citrate ou de gluconate, en évitant toutes les formes « oxyde » très peu assimilées.

À côté des vitamines et des minéraux, des substances considérées comme non essentielles, et pour lesquelles aucun AJR n'existe,

D^r Jonathan V. Wright

M.D., Medical director of the Tahoma Clinic à Renton, État de Washington, États-Unis, est l'un des premiers experts en médecine naturelle, suppléments nutritionnels et traitement de substitution avec des hormones bio-identiques.



Avons-nous besoin de prendre une multivitamine ?

Des études ont montré que nourrir la mère d'animaux avec une alimentation déficiente en nutriments peut entraîner chez l'enfant des dysfonctionnements du système immunitaire ou d'autres systèmes qui restent détectables dans les trois générations suivantes malgré un régime totalement rempli de nutriments (et non supplémenté) pour ces générations suivantes.

Il est également bien connu que les sols usés depuis des années par l'agriculture sont dépourvus de nombreux éléments-traces. Donc oui, il est vraiment nécessaire d'utiliser un supplément combinant vitamines et minéraux pour obtenir le plus de chances d'avoir une santé et un fonctionnement métabolique optimaux.

En raison de la nature même de l'apport alimentaire de notre 21^{ème} siècle, il est vraiment nécessaire que chacun se supplémente avec une multivitamine-minéraux contenant tous les nutriments essentiels connus.

doivent obligatoirement être présentes afin d'assurer une protection constante et journalière à tous les niveaux de l'organisme : de la lutéine et de la zéaxanthine indispensables à la protection de l'œil, des extraits de baies standardisés pour apporter des niveaux élevés d'anthocyanes et ainsi assurer une protection cardio-vasculaire, différentes sources de polyphénols allant des flavonoïdes aux stilbènes comme le resvératrol pour réduire les réactions inflammatoires et diminuer l'agrégation plaquettaire ou encore un extrait de thé vert qui renferme des catéchines et plus particulièrement de l'EGCG au potentiel anti-cancer reconnu par de multiples études scientifiques. D'ailleurs, les extraits végétaux devront être choisis en priorité sous forme d'extraits standardisés et non de poudre de plante classique, permettant ainsi de garantir une pureté de l'extrait et surtout une concentration constante en principes actifs.

Lors du choix d'un complexe multivitamines et minéraux, il est indispensable de vérifier également l'absence de fer et de cuivre, qui sont deux éléments pro-oxydants et parfaitement déconseillés, à moins qu'une analyse sanguine ne révèle une carence à ce niveau.

D^r Damien Downing

MBBS exerce à Londres dans le New Medicine Group, il est président de la British Society for Ecological Medicine.

Avons-nous besoin de prendre une multivitamine ?

Tout bien considéré oui, nous en avons besoin ou, pour l'exprimer autrement, les bénéfices l'emportent sur les risques. Tellement de changements de la vie moderne ont réduit notre consommation en micronutriments ou augmenté les besoins que nous en avons, depuis le déplacement à l'intérieur sous les lumières électriques qui nous prive de vitamine D jusqu'à l'accumulation de polluants dans notre environnement et dans nos tissus qui ont besoin de nutriments antioxydants et détoxifiants.

Qu'est-ce qui différencie une bonne d'une mauvaise multivitamine ?

Deux choses : la forme des ingrédients actifs (par exemple, vitamine D3 ou D2, acide folinique ou méthyltétrahydrofolate mais pas d'acide folique) et l'absence d'excipients, de colorants et d'additifs déplaisants. N'est-il pas insensé par exemple de mettre du dioxyde de titane dans des produits pour la santé ?

Les complexes multivitamines et minéraux, dont le mode d'utilisation est strictement d'une prise par jour, ne fournissent généralement pas suffisamment d'éléments. Réussir à intégrer une quarantaine de nutriments essentiels dans

un seul et même comprimé est tout à fait possible mais les faibles dosages de chacun d'eux ne pourront avoir une efficacité optimale sur l'organisme. Les formulations nécessitant plusieurs prises par jour sont donc préférables

et doivent être étalées sur deux ou trois repas, en évitant de les prendre toutes en une seule fois afin de bien répartir l'absorption et donc l'efficacité de chaque nutriment et antioxydant tout au long de la journée et de la nuit.

Une prise unique par jour est-elle suffisante ?

Quel est le meilleur moment pour prendre une multivitamine ?

Pour une assimilation optimale des nutriments présents dans un complexe multi-vitamines et minéraux, il est souhaitable d'effectuer les prises au moment des repas, afin que le contenu soit mélangé à l'ensemble du bol alimentaire. L'efficacité serait ainsi moindre si la prise se fait à jeun ou en dehors des repas et pourrait être source d'inconfort digestif.

Une habitude de vie au quotidien

Compléter l'alimentation imparfaite à l'aide des complexes quotidiens de vitamines, minéraux et antioxydants pour se prémunir de certaines pathologies qui mettent parfois quelques années à apparaître ne doit pas être synonyme de dépenses outrancières. De tels complexes doivent permettre à chacun de commencer à prendre activement sa santé en main. Prendre une multivitamine c'est le premier pas pour aider à prévenir ou à retarder les maladies

cardio-vasculaires, stimuler l'immunité et ainsi réduire la durée et la fréquence des infections, soulager les dépresses saisonnières, améliorer la gestion du stress et de l'anxiété, prévenir les pertes de mémoire liées à l'âge et plus simplement vivre plus longtemps et en meilleure santé. La prise d'un complexe multivitamines et minéraux doit donc devenir une habitude de vie au quotidien, comme respirer, dormir, se mouvoir et s'alimenter. ■

1. SCHOENHALER S. J., BIER I. D., YOUNG K. ET AL., The effect of vitamin-mineral supplementation on the intelligence of American schoolchildren: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *J. Altern. Complement. Med.* 2000; 6:19-29.
2. MARAINI G., WILLIAMS S.L., SPERDUTO R.D., FERRIS E.L., MILTON R.C., CLEMENS T.E., ROSMINI F., FERRIGNO L., Effects of multivitamin/mineral supplementation on plasma levels of nutrients. Report No. 4 of the Italian-American clinical trial of nutritional supplements and age-related cataract. *Ann. Ist. Super. Sanità.* 2009; 45(2):119-27.
3. BOTTO L.D., MULINARE J., ERICKSON J.D., Occurrence of congenital heart defects in relation to maternal multivitamin use. *Am. J. Epidemiol.* 2000; 151:878-84. CZEIZEL A.E., Reduction of urinary tract and cardiovascular defects by periconceptual multivitamin supplementation. *Am. J. Med. Genet.* 1996; 62:179-83.
4. CARROLL D., RING C., SUTER M., WILLEMSSEN G., The effects of an oral multivitamin combination with calcium, magnesium, and zinc on psychological well-being in healthy young male volunteers: a double-blind placebo-controlled trial. *Psychopharmacology* 2000; 150:220-5.
5. XU Q., PARKS C.G., DE ROO L.A., CANTHON R.M., SANDLER D.P., CHEN H., Multivitamin use and telomere length in women. *Am. J. Clin. Nutr.* 2009 Jun.; 89(6):1857-63. Epub 2009 Mar. 11.
6. RYAN A.S., CRAIG L.D., FINN S.C., Nutrient intakes and dietary patterns of older Americans: a national study. *J. Gerontol.* 1992; 47:M145-50.
7. MURATA T., TAMAI H., MORINOBU T. ET AL., Effect of long-term administration of beta-carotene on lymphocyte subsets in humans. *Am. J. Clin. Nutr.* 1994; 60:597-602.
8. LOW DOG T. The role of nutrition in mental health. *Altern. Ther. Health Med.* 2010 Mar-Apr.; 16(2):42-6.
9. STEPHENS N.G., PARSONS A., SCHOFIELD P.M. ET AL., Randomised controlled trial of vitamin E in patients with coronary disease: Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS). *Lancet* 1996; 347:781-6.
10. SATO Y., HONDA Y., IWAMOTO J. ET AL., Effect of folate and methylcobalamin on hip fractures in patients with stroke: a randomized controlled trial. *JAMA* 2005; 293:1082-8.
11. LI Y., WANG C., ZHU K., FENG R.N., SUN C.H., Effects of multivitamin and mineral supplementation on adiposity, energy expenditure and lipid profiles in obese Chinese women. *Int. J. Obes. (Lond.)*. 2010 Jun.; 34(6):1070-7. Epub 2010 Feb. 9.
12. GARLAND C.F., GORHAM E.D., ET AL., Vitamin D for cancer prevention: global perspective. *Ann. Epidemiol.* 2009 Jul.; 19(7):468-83.

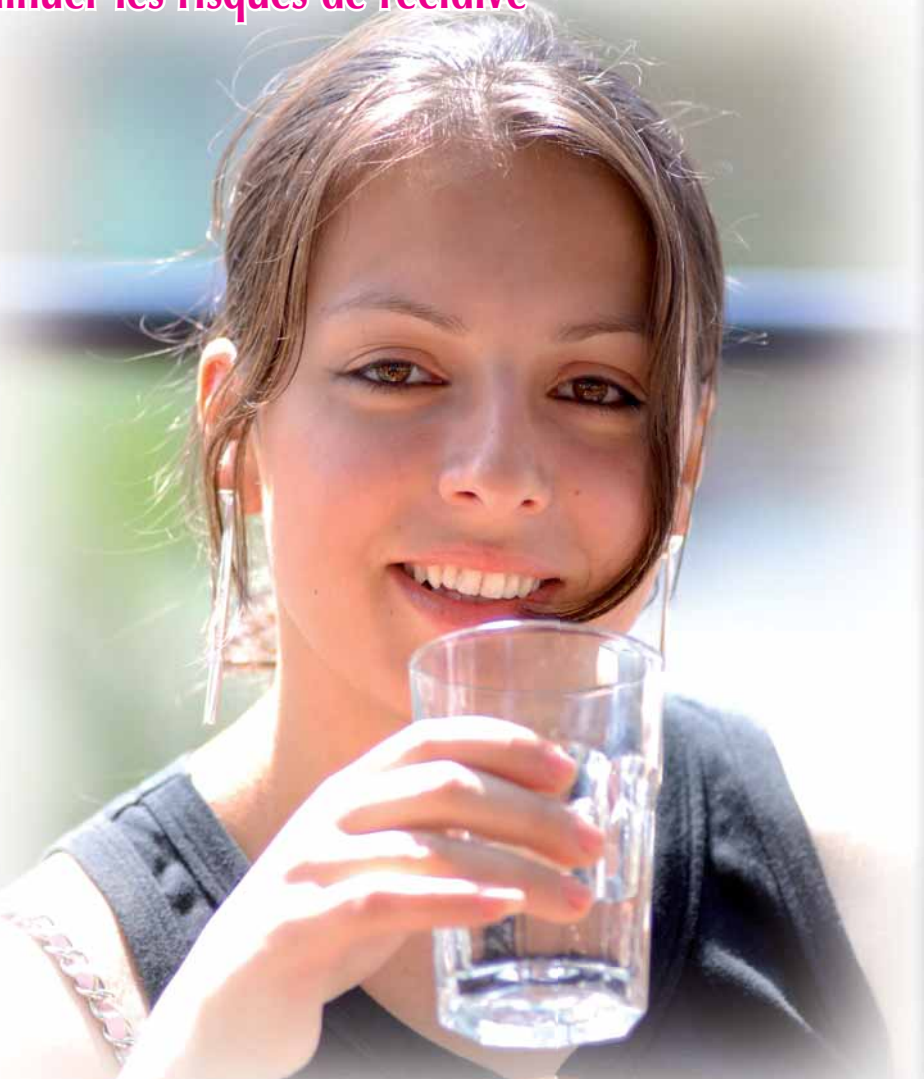
Combattre les infections urinaires et diminuer les risques de récurrence

Les infections urinaires représentent la seconde cause de consultation et de prescription d'antibiotiques, juste derrière les infections respiratoires. L'apparition depuis quelques années de résistances aux antibiotiques, augmentant la fréquence des rechutes et diminuant leur efficacité, a rendu plus urgente la nécessité de trouver des alternatives naturelles.

Le D-mannose, la bromélaïne, les extraits de canneberge, d'hibiscus, de pissenlit et d'orthosiphon agissent de façon synergique pour combattre avec efficacité les micro-organismes responsables des infections urinaires.

On estime qu'une femme sur cinq a eu, a ou aura une infection urinaire à un moment ou un autre de sa vie. Chez l'homme, l'infection urinaire est plus rare et souvent reliée à des troubles de la prostate. Chez la femme, cette affection est intimement liée à son anatomie : les voies génitales et l'anus sont proches de l'urètre, ce petit conduit de trois à quatre centimètres qui permet de vider la vessie. La contamination par des germes intestinaux et vaginaux se produit par simple voisinage et provoque une infection.

L'infection touche les tissus tapissant l'intérieur du système urinaire qui deviennent alors enflammés, irrités et gonflés. Le conduit urinaire enflammé et gonflé peut obstruer partiellement le flux normal et rendre le



passage de l'urine difficile et douloureux. Certaines infections urinaires peuvent être douloureuses et irritantes. D'autres, en particulier si elles sont chroniques, récurrentes ou ne sont pas traitées rapidement et correctement, peuvent être réellement dangereuses.

Dans certaines conditions, les bactéries peuvent remonter dans les reins où l'infection, une pyélonéphrite, peut générer des lésions

sérieuses. Une pyélonéphrite chronique est une forme d'inflammation rénale de longue durée avec des symptômes si légers qu'ils peuvent passer inaperçus. Le risque est que la maladie infectieuse inflammatoire ne soit pas détectée et progresse doucement pendant plusieurs années jusqu'à ce que suffisamment de lésions aient été provoquées et créent une insuffisance rénale.

Un univers normalement hostile aux bactéries

Le système urinaire est en temps ordinaire un territoire hostile pour les bactéries, les virus et autres micro-organismes. Ceux qui parviennent à faire leur chemin à travers un système urinaire sain ont toutes les chances de trouver un environnement acide inhospitalier (pH < 5,5). Ils font également l'objet d'attaques des défenses immunitaires de l'organisme. Chez l'homme adulte, en plus, les sécrétions de la prostate contiennent des substances qui ralentissent

la multiplication des bactéries dans l'urètre. Si le micro-organisme parvient à surmonter tous ces obstacles, il devrait normalement être expulsé avec le flux urinaire. Les défenses naturelles antibactériennes sont particulièrement efficaces : lorsque l'on instille des bactéries directement dans la vessie de cochons d'Inde, le simple fait d'uriner expulse 99,9 % des micro-organismes.

Malgré toutes ces barrières de protection,

chaque année des millions de personnes, et massivement des femmes, développent des infections du système urinaire.

La plupart des infections débutent lorsqu'une bactérie originaire de l'intestin voyage jusqu'à l'urètre et s'y développe. Si l'infection se limite à l'urètre, c'est une urétrite. Si elle voyage jusqu'à la vessie, c'est une cystite, et si elle atteint les reins, c'est une néphrite ou une pyélonéphrite.

Une fois fixée à la paroi interne du système, la bactérie peut proliférer

Une fois qu'elle a adhéré aux tissus de la paroi interne du système urinaire, la bactérie est capable de proliférer et, ensuite, de provoquer les symptômes cliniques de l'infection. Différentes adhésines situées sur la surface des

cellules des organismes pathogènes influencent la fixation des glycoprotéines ou glycolipides complémentaires sur le tissu de l'hôte. On trouve les adhésines sur des structures microscopiques comparables à des cheveux, appe-

lées pili, qui forment des liaisons avec le récepteur cellulaire du site de l'hôte. Chez les bactéries responsables des infections urinaires, ces liaisons sont suffisamment fortes pour résister à l'action nettoyante du flux urinaire.

L'*Escherichia coli* responsable de 80 % des infections urinaires

L'*Escherichia coli*, responsable du plus grand nombre d'infections urinaires, fait partie des bactéries « amicales » les plus courantes du système gastro-intestinal où elle favorise la digestion, produit quelques vitamines et se comporte généralement bien, sans nous gêner. Cependant, lorsque l'*Escherichia coli* et d'autres micro-organismes sortent de l'intestin grêle, ils peuvent pénétrer par l'urètre dans le système urinaire où ils vont s'attacher à la

paroi interne de la vessie pour s'y multiplier et se propager.

Les infections urinaires dont *Escherichia coli* n'est pas responsable peuvent être causées par des bactéries comme *Chlamidia*, *Mycoplasma* ou *Neisseria gonorrhoeae*. À la différence d'*E. coli*, ces micro-organismes sont généralement transmis par contact sexuel et provoquent rarement les infections les plus sérieuses de la vessie et des reins.

Le D-mannose se lie aux molécules d'*Escherichia coli* qui sont alors évacuées avec l'urine

Le D-mannose est un sucre simple, proche du glucose, qui prévient l'adhérence de certaines souches bactériennes aux cellules uroépithéliales de la vessie¹. Il permet ainsi de soigner pratiquement 90 % des infections urinaires, sans pour cela tuer la bactérie.

Les parois de la cellule de l'*Escherichia coli*, comme nous l'avons vu, sont recouvertes de minuscules projections moléculaires, fines

comme des cheveux, les adhésines fimbriales, qui s'accrochent comme du velcro à la paroi interne de la vessie et du système urinaire. À l'extrémité de chaque adhésine se trouve une glycoprotéine appelée lectine, programmée pour se lier à la première molécule de mannose qu'elle va rencontrer².

Les molécules de mannose recouvrent naturellement les mêmes cellules tapissant le canal urinaire à l'intérieur desquelles elles ont été produites. Elles agissent comme des « récepteurs », invitant les adhésines fimbriales de l'*E. coli* à se lier étroitement au tissu.

Mais si les molécules de mannose dont elles ont tant besoin ne sont plus seulement à la surface des cellules épithéliales mais flottent également tout autour d'elles, dans l'urine, les bactéries *E. coli* présentes dans le canal urinaire vont s'attacher à la première molécule de mannose rencontrée et seront ensuite évacuées avec l'urine. Les quelques molécules d'*E. coli* restées accrochées aux molécules de mannose tapissant les cellules épithéliales seront alors des proies faciles pour les globules blancs et autres cellules du système immunitaire³.

Lorsque l'on inocule des bactéries de *E. coli*

dans le système urinaire de rats, en une journée le niveau des bactéries dans les urines des animaux ayant reçu du d-mannose est significativement plus faible⁴. Chez des souris infectées par *E. coli*, l'administration d'une substance proche du d-mannose induit une réduction de 90 % des bactéries attachées au système urinaire.

Lorsque l'on avale une dose de D-mannose, ce dernier est absorbé dans le système gastro-intestinal supérieur, mais à un rythme beaucoup plus lent que la plupart des autres sucres. De plus, il n'est pas aussitôt converti en glycogène dans le foie mais, en grande partie inchangé, passe directement dans la circulation sanguine⁵. Lorsque le sang lourdement chargé en d-mannose traverse les reins, une proportion très importante de sucre est extraite et ajoutée à l'urine. L'urine sucrée par le d-mannose s'écoule des reins à travers l'urètre jusqu'à la vessie puis l'urètre, enduisant littéralement de sucre toute bactérie *E. coli* flottant sur son chemin, de telle sorte qu'elle ne puisse s'accrocher à aucune autre cellule. Elle décroche également la plupart des *E. coli* déjà collées à la surface intérieure de la vessie et finit par les faire sortir de l'organisme.

L'extrait d'*Hibiscus sabdariffa* est riche en polyphénols bactériostatiques

L'*Hibiscus sabdariffa* est un arbuste qui pousse dans les zones tropicales des deux hémisphères. En Afrique de l'ouest, ses fleurs rouges sont couramment consommées sous forme de boissons rafraîchissantes. Les décoctions de fleurs sont utilisées depuis des siècles pour renforcer la santé de la vessie et des reins. Les médecins traditionnels africains utilisent le calice de l'hibiscus (l'enveloppe verte du bouton de la fleur) pour acidifier et désodoriser les urines ainsi que pour prévenir les infections urinaires et la formation de calculs rénaux. L'hibiscus contient un large éventail de puissants composants qui empêchent *E. coli* d'adhérer à la paroi recouvrant le système urinaire et la vessie. Son calice et sa fleur sont riches en polyphénols bactériostatiques incluant des flavonoïdes, des sambubioanthocyanidines et des proanthocyanidines. La gossypétine, un flavonoïde particulier trouvé dans l'hibiscus, a été identifiée comme un composant antimicrobien spécifique ayant de puissants effets. Tous ces composants naturels sont connus pour leur action antimicrobienne démontrée par de nombreuses études (*E. coli*, *Staphylococcus aureus* et *Pseudomonas aeruginosa* avec des activités similaires à celle du chloramphénicol). L'hibiscus contient également des acides organiques spécifiques et des polysaccharides.

Deux formulations extraites d'hibiscus ont ainsi montré d'intéressants résultats en termes d'activité antibactérienne sur des souches d'*Escherichia coli* résistantes à l'ampicilline. De plus, l'étude a fourni des données suggérant que l'utilisation de ces formulations pourrait également aider à combattre la douleur à la miction associée aux infections du système urinaire⁶. Un essai clinique en double aveugle, contrôlé contre placebo, a enrôlé soixante et une femmes présentant toutes plus de quatre infections du système urinaire par an, dont l'une est intervenue dans les trois mois précédant le début de l'étude. Ces femmes ont été réparties de façon aléatoire en trois groupes qui ont reçu pendant six mois 200 mg d'un extrait d'hibiscus standardisé à 90 % de polyphénols, 200 mg d'un extrait standardisé à 60 % de polyphénols ou

un placebo. Par rapport à celles du groupe témoin, les femmes ayant reçu l'extrait d'hibiscus le plus concentré en polyphénols ont connu une diminution de 77 % des infections ainsi qu'une amélioration globale de leur confort urinaire. Un autre essai thérapeutique, randomisé, contrôlé et en double aveugle, réalisé sur quarante femmes, a confirmé l'effet bénéfique d'un extrait d'hibiscus sur les récurrences de la cystite⁷. Selon des recherches *in vitro*, l'hibiscus diminue les contaminations par *E. coli* et par *Candida albicans*. L'effet antimicrobien était immédiat et complet après seulement un jour. De plus, lorsqu'il est comparé à l'extrait de canneberge *in vitro*, l'extrait d'hibiscus a un effet antimicrobien plus puissant, particulièrement contre *C. albicans*.



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 : _____

Coordonnées du ou des intéressés

Nom : _____
 Prénom : _____
 Adresse : _____

 Téléphone : _____
 E-mail : _____

NUTRA NEWS
 Science, Nutrition, Prévention et Santé

NUTRA NEWS
 Science, Nutrition, Prévention et Santé

L'extrait concentré de canneberge est utilisé depuis le milieu du XIX^e siècle pour prévenir et traiter la cystite



La canneberge (*Vaccinium macrocarpon*) est un arbuste à feuilles persistantes qui pousse dans les tourbières de l'est de l'Amérique du Nord et au Canada. On l'appelle aussi grande airelle rouge. Les Amérindiens consommaient ses fruits sauvages et rares qu'ils appelaient « atoka ». Ils appréciaient ses effets bénéfiques pour désinfecter les plaies, traiter les problèmes de vessie et des reins ou pour l'hygiène bucco-dentaire.

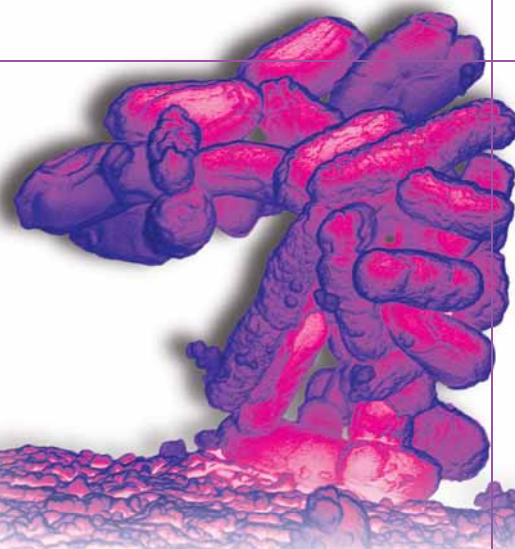
Dès le milieu du XIX^e siècle, des médecins allemands contribuèrent à répandre dans le monde moderne l'usage médical de la canneberge pour prévenir et traiter la cystite.

En 1920, des chercheurs ont remarqué que boire du jus de canneberge rendait les urines plus acides. Comme les infections fréquentes du système urinaire par des bactéries comme *Escherichia coli* n'aiment pas les environnements acides, ils en ont déduit qu'ils avaient découvert l'explication scientifique de l'usage traditionnel de la canneberge. L'usage médical du jus de canneberge dans le traitement des infections urinaires perd la faveur des médecins après la Seconde Guerre mondiale avec la généralisation de l'emploi des antibiotiques de synthèse. C'est dans les années 1960 que l'on a recommencé à s'y intéresser.

Les premières recherches ont été réalisées en 1984. Des chercheurs ont recueilli 77 isolats d'*E. coli* démontrant l'adhérence à des cellules uroépithéliales, obtenus de femmes n'ayant pas eu d'infection urinaire. L'inhibition de l'adhérence a ensuite été testée. Les données issues de cette étude *in vitro* suggèrent que le jus de canneberge contient un ou des facteurs inhibant l'adhérence d'*E. coli* aux cellules épithéliales en interférant avec un composant

Inhibition de l'adhérence bactérienne

à la surface de la bactérie. L'étude a également établi que le facteur responsable des propriétés anti-adhérences du jus de canneberge survit au métabolisme normal de l'homme comme à celui de la souris pour être recueilli dans l'urine. Des échantillons d'urine d'hommes et de souris ayant ingéré du jus de canneberge ont significativement perturbé l'adhérence d'*E. coli* par rapport à ceux des sujets témoins⁸.



Diminution du nombre de bactéries

Depuis 1994, des études scientifiques dirigées par l'École médicale de Harvard, à Boston, ont montré que la consommation régulière de canneberge réduit l'incidence des bactéries dans l'urine des femmes. Dans la première étude randomisée, en double aveugle contrôlée par placebo, 153 femmes ont été réparties en deux groupes de façon aléatoire, l'un recevant du jus de canneberge et l'autre un placebo. Au bout de six mois, les résultats ont montré que les buveuses de jus de canneberge avaient eu moins d'infections bactériennes que celles

prenant un placebo. Les échantillons d'urine des femmes buvant du jus de canneberge ont montré une diminution de 25 % des bactéries positives par rapport au groupe placebo⁹. Un peu plus tard, une plus petite étude croisée, randomisée sur des femmes sexuellement actives âgées de 18 à 45 ans, a utilisé 800 mg d'une préparation solide de canneberge. Elle a constaté une diminution statistiquement significative de la récurrence des infections du système urinaire pour les participantes prenant le supplément à base de

canneberge¹⁰. En 2001, des chercheurs finlandais ont examiné les effets préventifs d'un jus concentré de canneberge. Les sujets ont été recrutés dans cette étude après avoir été traités pour une infection du système urinaire causée par *E. coli*. Pendant les six mois de l'étude, cinquante femmes buvant 50 ml par jour de concentré de jus de canneberge ont vu leur risque maximal de développer une infection urinaire diminué de 20 % par rapport à celles prenant un placebo¹¹.

Les actifs responsables de l'activité antiadhésive

Dans l'objectif d'identifier les composants actifs responsables de l'effet antiadhésif bactérien de la canneberge, une équipe de chercheurs a isolé un groupe distinct de composants de la canneberge. Il s'agissait d'un type particulier de tannins concentrés, des proanthocyanidines de type A (PAC), que l'on ne trouve que dans la canneberge. Ils étaient

responsables de la destruction des adhésines des bactéries, et plus particulièrement de la bactérie *Escherichia coli*. En se fixant sur l'extrémité des filaments d'adhésines, les PAC de la canneberge empêchent les bactéries de s'accrocher aux parois internes de l'organisme, préliminaire indispensable à l'expression de leur pathogénicité. Les bactéries

sont alors simplement éliminées avec la miction. Une étude a démontré de façon concluante que les PAC de la canneberge provoquent des altérations invalidantes dans les fimbriales et dans d'autres propriétés de surface des *E. coli*, diminuant de façon importante leur capacité à s'attacher à la surface des cellules tapissant le système urinaire¹².

Une protection contre les *E. coli* résistantes aux antibiotiques

Inquiets de la résistance croissante aux antibiotiques des bactéries *E. coli*, les chercheurs ont concentré leur attention sur la recherche de moyens susceptibles de prévenir et de soulager les symptômes des infections du système urinaire. Une étude a observé que

les urines provenant de femmes qui buvaient 250 ml par jour d'un cocktail de jus de canneberge prévenaient l'adhérence de 80 % des isolats d'*E. coli* 39 fimbriae P testés et de 79 % de vingt-quatre souches résistantes aux antibiotiques.

La bromélaïne, par son action anti-inflammatoire, aide à apaiser les irritations et les gonflements

La bromélaïne est une enzyme protéolytique que l'on trouve dans les tiges de l'ananas comme dans son jus de fruit frais. Elle a des propriétés anti-inflammatoires générales et analgésiques qui lui permettent d'aider à apaiser les irritations et gênes provoquées par l'infection urinaire.

Des travaux sur l'animal ont montré qu'elle a aussi des propriétés antibactériennes et qu'elle pourrait aider à empêcher la fixation d'*E. coli* aux tissus du système urinaire.

La bromélaïne a également la capacité de potentialiser l'effet de certains antibiotiques utilisés dans le traitement des infections urinaires.

L'orthosiphon et le pissenlit augmentent le volume urinaire

Le flux urinaire a un rôle essentiel dans le contrôle des infections urinaires. Il expulse les bactéries et rend plus difficile leur ascension vers la vessie et les reins. Le volume du flux urinaire joue un rôle essentiel. Plus la miction est importante, plus les micro-organismes se trouvent dilués. De surcroît, si les mictions sont plus fréquentes grâce à un remplissage rapide de la vessie, les germes sont expulsés avant d'avoir pu se multiplier. Les extraits de pissenlit et d'orthosiphon ont des propriétés légèrement diurétiques qui favorisent l'accroissement du volume urinaire. L'orthosiphon a également un effet légèrement anti-inflammatoire et analgésique. ■



Les Séminaires de Formation Les journées de la santé et de la longévité

Fatigue chronique et syndromes douloureux chroniques

Le 27 novembre 2010
Faculté de Médecine des Saints-Pères
(Paris Descartes),
Amphithéâtre Claude-Bernard
45, rue des Saints-Pères 75006 Paris

Programme préliminaire

- Les nouveaux visages des troubles somatoformes
Professeur Pascal Cathebras (Lyon)
- Altérations neuro-cognitives dans les fatigues et syndromes douloureux chroniques
Docteur Christophe de Jaeger (Paris)
- Asthénie chronique et syndromes douloureux : les pièges diagnostiques
Professeur Jean Cabane (Paris)
- La fibromyalgie : où en est-on en 2010
Professeur Patrick Cherin (Paris)
- Réactivité aux antigènes bactériens dans le syndrome de fatigue chronique
Professeur Grégoire Cozon (Lyon)
- Hormones et systèmes enzymatiques dans la fatigue chronique
Docteur Christophe de Jaeger (Paris)

Bulletin d'inscription

Tarif pour les adhérents d'associations de malades : 50 €
Tarif d'inscription au séminaire d'enseignement
Adhérent SFMPL : 80 €
Non-adhérent SFMPL : 150 €
Adhésion à la SFMPL : 30 €

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....
.....
Code postal :
Ville :
Téléphone :
Mail :
Profession :
Je verse la somme de :

Ci-joint mon règlement,
libellé à l'ordre de la SFMPL
7, rue de l'Yvette – 75016 PARIS
Pour tout complément d'information
contacter Aurélie au 01 44 96 00 09

Société Française de Médecine et Physiologie de la Longévité

1. OFEK I. ET AL., Mannose binding and epithelial cell adherence of *Escherichia coli*. *Infect. Immun.* 1978; 22 :247-254.
2. OFEK I. ET AL., The importance of mannose specific adhesins (lectins) in infections caused by *Escherichia coli*. *Scand. J. Infect. Dis. Suppl.* 1982; 33 : 61-7.
3. BAR-SHAVIT Z. ET AL., Mannose-binding activity of *Escherichia coli* : a determinant of attachment and ingestion of the bacteria by macrophages. *Infect. Immun.* 1980; 29 :417-24.
4. MICHAELS E. ET AL., Effect of D-mannose and D-glucose on *Escherichia coli* bacteriuria in rats. *Urol. Res.* 1983; 11 :97-102.
5. ALTON G. ET AL., Oral ingestion of mannose elevates blood mannose levels : a first step towards a potential therapy for carbohydrate-deficient glycoprotein syndrome type I. *Biochem. mo. Med.* 1997; 60 : 127-33.
6. ROKIA S. ET AL., Activité antibactérienne et analgésique de deux recettes traditionnelles utilisées dans le traitement des infections urinaires et la cystite au Mali. *Infections urinaires et cystite :*

7. traitement traditionnel. *Mali Médical.* 2006 ; 11 ; 1 : 18-24
8. ALLAERT F.A., Prevention de la cystite récidivante de la femme : étude en double aveugle contre placebo d'un extrait d'*Hibiscus sabdariffa L.* ; *La Lettre de l'inféctiologie* 2010, vol. 25, n° 2, pp. 56-60.
9. Inhibition of bacterial adherence by cranberry juice: potential use for treatment of urinary tract infections. *J. Urol.*, 1984, 131: 1013-1016.
10. Reduction of bacteriuria and pyuria after ingestion of cranberry juice. *Journal of the American Medical Association*, 1994, 271: 751-754.
11. Cranberry concentrate: UTI prophylaxis. *J. Fam. Pract.*, 1997, 45(2): 167-168.
12. Randomised trial of cranberry-lingonberry juice and *Lactobacillus GG* drink for the prevention of urinary tract infections in women. *British Med. J.*, 2001, 322: 1571-1573.
13. PINZON-ARANGO P.A. ET AL., Role of cranberry on bacterial adhesion forces and implications for *Escherichia coli*-uroepithelial cell attachment. *J. Med. Food* 2009 Apr. ; 12(2): 259-70.

Astaxanthine et santé cardio-vasculaire

Soixante et un sujets légèrement hyperlipidémiques (triglycérides entre 120 et 200 mg/dl), âgés d'environ 44 ans, ont été invités à participer à une étude de douze semaines contrôlée contre placebo. Les participants ont reçu quotidiennement une dose de 0, 6, 12 ou 18 mg d'astaxanthine. Les résultats ont montré, avec les deux doses les plus élevées, une baisse de 25 et 24 % des triglycérides par rapport au niveau de départ. De plus, les niveaux de cholestérol-HDL ont été augmentés de 10 et 15 %. Ceux d'adiponectine, une protéine hormonale liée à différents processus métaboliques, ont augmenté de 20 % dans le groupe prenant 12 mg et de 15 à 20 % dans celui en prenant 18 mg.

Ces résultats suggèrent que l'astaxanthine pourrait se révéler utile dans le traitement des troubles du métabolisme des lipides et la prévention de l'athérosclérose puisqu'elle semble capable d'augmenter le cholestérol-HDL et l'adiponectine.

(*Atherosclerosis*, vol. 209, Issue 2, pages 520-523)

Capsaïcine et perte de poids

Des études de laboratoire ont laissé entendre que la capsaïcine aide à combattre l'obésité en réduisant les quantités de calories absorbées par l'intestin et les tissus gras, en accélérant le métabolisme et en abaissant les niveaux de lipides dans le sang. Cependant, les mécanismes expliquant un effet aussi important sur la perte de poids restaient encore mystérieux.

Des recherches conduites par une équipe de l'université de Corée du sud suggèrent que la capsaïcine pourrait provoquer une perte de poids et stopper l'accumulation de graisse en stimulant l'expression de certaines protéines de dégradation des graisses et en régulant à la baisse d'autres protéines agissant sur la synthèse des graisses.

Des rats ont été alimentés avec une nourriture riche en graisse, une partie d'entre eux recevant en même temps de la capsaïcine. Par rapport aux animaux n'ayant pas reçu de capsaïcine, les rats supplémentés ont perdu 8 % de poids corporel. De plus, l'expression de plus de vingt protéines importantes pour la transformation des lipides a été modifiée.

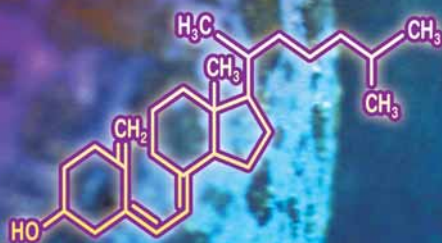
Les chercheurs ont constaté également que la capsaïcine avait significativement régulé à la baisse la glycérol-3-phosphate déshydrogénase et la malate déshydrogénase, avec pour résultats une réduction de l'activité glycolytique et de la synthèse globale de la graisse.

(*Journal of Proteome Research*, published online ahead of print, doi : 10.1021/pr901175w)

Diabète et vitamine D déficiente

Des chercheurs ont analysé les données provenant de cent vingt-quatre adultes souffrant d'un diabète de type II. Ils ont principalement observé leur niveau d'hémoglobine glycosylée (HbA1c) et de vitamine D. Ils ont constaté que plus de 91 % des participants étaient déficients en vitamine D et seulement huit sujets prenaient des suppléments de vitamine D. Les sujets ayant le niveau de vitamine D le plus bas avaient celui d'HbA1c le plus élevé, indiquant un diabète mal contrôlé.

(*ENDO* June 19, 2010)



Le resvératrol et l'inflammation

Vingt sujets en bonne santé ont reçu quotidiennement pendant six semaines un extrait de *Polygonum cuspidatum* contenant 40 mg de resvératrol ou un placebo. Des échantillons de sang ont été prélevés au début de l'étude puis après une, trois et six semaines, et analysés pour les indices de stress oxydatif et d'inflammation, en plus d'autres facteurs.

Les résultats ont montré une réduction des espèces oxygénées réactives chez les participants ayant reçu l'extrait riche en resvératrol. Le facteur alpha de nécrose tumorale, une protéine de l'inflammation ainsi que l'interleukine-6 et la protéine réactive-C, deux marqueurs de l'inflammation, ont également été diminués. Ils suggèrent que l'extrait de *Polygonum cuspidatum*, riche en resvératrol, a un puissant effet anti-inflammatoire.

(*Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, Published online ahead of print, doi : 10.1210/jc.2010-0482)

