

# NUTRA NEWS

OCTOBRE

Science, Nutrition, Prévention et Santé

2009

P. 2

## L'extrait de levure de riz rouge aide à normaliser les niveaux de cholestérol

La levure de riz rouge fait partie intégrante de l'alimentation des Chinois, elle est utilisée depuis plusieurs centaines d'années dans leur pays par la médecine traditionnelle. Des études indiquent qu'une supplémentation en levure de riz rouge peut améliorer le profil lipidique de personnes ayant des niveaux de cholestérol total supérieurs à la normale.

## Améliorer la circulation et ralentir la progression de l'insuffisance veineuse

P. 6

L'insuffisance veineuse est une maladie chronique évolutive. Il faut agir dès l'apparition des premiers symptômes pour prévenir et/ou retarder son aggravation. La vitamine C et des phytonutriments comme la troxérutine, la diosmine, l'héspéridine, la quercétine, des extraits de marron d'Inde, de myrtilles, d'aubépine ou de pépins de raisin peuvent avoir une action bénéfique sur son évolution.

P. 10

## L'anxiété, retrouver la paix intérieure grâce à des nutriments

D' Thierry Hertoghe,  
président de la  
World Society of Anti-Aging  
Medicine

L'anxiété est un des grands problèmes de notre époque. Lorsque le mot « stress » tombe, déjà certaines gorges se nouent. Les personnes qui se disent stressées sont en fait angoissées par des problèmes environnants. L'utilisation de calmants, ces anxiolytiques qui arrêtent l'angoisse, est de plus en plus courante et fait la bonne affaire des grosses firmes pharmaceutiques. Mais ils ne sont pas dénués d'effets secondaires et ne règlent pas vraiment le problème de l'angoisse, car ils ne touchent pas aux causes. Bien des médecins et patients ont cherché des « médicaments » moins à risque et plus efficaces. Les suppléments nutritionnels forment une alternative scientifiquement valable.

# L'extrait de levure de riz rouge aide à normaliser les niveaux de cholestérol

Des niveaux élevés de cholestérol sont considérés comme un facteur de risque de développer une maladie cardio-coronarienne. Les approches classiques pour contrôler l'hypercholestérolémie incluent des modifications de l'alimentation et des habitudes de vie, des médicaments – comme les statines – et des suppléments nutritionnels.

La levure de riz rouge fait partie intégrante de l'alimentation des Chinois, elle est utilisée depuis plusieurs centaines d'années dans leur pays par la médecine traditionnelle. Des études indiquent qu'une supplémentation en levure de riz rouge peut améliorer le profil lipidique de personnes ayant des niveaux de cholestérol total supérieurs à la normale.



**Des niveaux élevés de cholestérol total** augmentent les risques de maladies des artères coronariennes

## SOMMAIRE

L'extrait de levure de riz rouge aide à normaliser les niveaux de cholestérol	2
Améliorer la circulation et ralentir la progression de l'insuffisance veineuse	6
L'anxiété Retrouver la paix intérieure grâce à des nutriments	10
Nouvelles de la recherche	16

Le cholestérol, un composant lipidique des membranes cellulaires, est indispensable à l'intégrité des cellules et à la synthèse des hormones vitales. Les niveaux de cholestérol peuvent bien sûr être influencés par des modifications alimentaires, telles que la réduction de la consommation de graisses saturées, mais la plus grande partie du cholestérol (près de 80 %) ne provient pas de sources alimentaires : elle est synthétisée par le foie. La biosynthèse du cholestérol est contrôlée par une enzyme limitant son rythme, la HMG-CoA (3-hydroxy-3-méthylglutaryl coenzyme A) réductase. Normalement, les niveaux de cholestérol sont régulés, dans le foie, par une réaction

biochimique en boucle. Lorsque les niveaux de cholestérol sont bas, la production de HMG-CoA réductase conduit à une augmentation de la synthèse de cholestérol. À l'inverse, lorsqu'ils sont élevés, le foie réduit la production de HMG-CoA réductase, stoppant la production de cholestérol supplémentaire. Le bon fonctionnement de ce mécanisme de réponse est vital pour le maintien de niveaux sains de cholestérol. Malheureusement, les habitudes alimentaires et de mode vie modernes contribuent à perturber ce système, conduisant à des niveaux élevés de cholestérol et accroissant le risque de développer une maladie cardio-coronarienne.

## 40 % des patients abandonnent les statines avant un an de traitement

Les statines sont parmi les médicaments les plus puissants actuellement disponibles pour abaisser les niveaux élevés de cholestérol. Elles agissent en inhibant la production de HMG-CoA réductase avec pour résultat une diminution de la synthèse de cholestérol dans le foie. Pour compenser la réduction de production de cholestérol qui en résulte, le foie augmente alors l'absorption du cholestérol LDL, contribuant

encore ainsi à la réduction globale de ses niveaux sanguins.

Des données scientifiques en grand nombre ont montré que les statines peuvent aider à prévenir les maladies des artères coronaires. Malgré leurs effets bénéfiques bien documentés, 40 % des patients se voyant prescrire des statines prennent ces médicaments pendant seulement moins d'un an. Les médecins pensent que plusieurs

facteurs peuvent expliquer la réticence des patients à suivre ces prescriptions sur le long terme. Parmi eux figurent le coût, les effets secondaires et une compréhension insuffisante des effets bénéfiques des statines.

### La levure de riz rouge utilisée depuis des centaines d'années dans la cuisine et la médecine chinoises

La levure de riz rouge, un produit de la fermentation d'une levure rouge (*Monascus purpureus*) cultivée sur du riz, est utilisée dans la cuisine chinoise et comme aliment thérapeutique pour promouvoir la « circulation sanguine » depuis des centaines d'années. La levure de riz rouge est largement utilisée dans la cuisine chinoise comme agent colorant ou assaisonnement pour des aliments comme le tofu, le canard pékinois ou le travers de porc chinois. Également

connue sous les termes de *hung-chu* ou de *hong-qu*, la levure de riz rouge était révérée pour ses propriétés stimulantes de la santé depuis plusieurs centaines d'années : les premières notes décrivant son rôle dans le soutien de la santé cardio-vasculaire en améliorant la circulation sanguine et réduisant la coagulation remontent à la dynastie Ming<sup>1</sup>. On trouve une description détaillée de sa fabrication dans la pharmacopée chinoise publiée à cette époque.



### L'extrait de levure de riz rouge inhibe l'activité de la HMG-CoA réductase

Des chercheurs chinois ont découvert que plusieurs composants de la levure de riz rouge agissaient comme des inhibiteurs de la HMG-CoA réductase.

Cette activité inhibitrice de la HMG-CoA réductase de la levure de riz rouge provient d'une famille de neuf substances qu'elle contient naturellement, appelées monacolines. Toutes possèdent cette activité. La monacoline K a une structure chimique similaire à celle de la lovastatine, un médi-

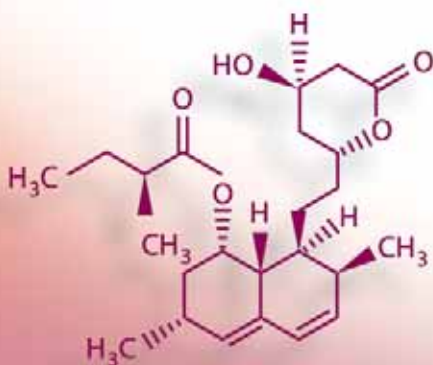
cament puissant inhibiteur de la HMG-CoA réductase utilisé dans le traitement de niveaux élevés de cholestérol.

La levure de riz rouge contient également des stérols (bêta-sitostérol, campestérol, stigmastérols et sapogénine), des isoflavones et des acides gras monoinsaturés<sup>2</sup>. Ces derniers semblent promouvoir la baisse des niveaux de triglycérides tout en augmentant ceux du cholestérol HDL.

À la suite de la découverte des monaco-

lines, à la fin des années 1970, l'extrait de levure de riz rouge a été utilisé dans des suppléments nutritionnels utilisés pour faire baisser le cholestérol. Des travaux de recherche ont montré que ses actions anti-hyperlipidémiques étaient une conséquence d'un effet inhibiteur sur la biosynthèse du cholestérol dans les cellules hépatiques.

Le contenu en monacoline K d'une préparation brevetée de levure de riz rouge utilisée dans une étude clinique a été calculé comme étant 0,2 % du contenu total du produit. Cet essai a utilisé une dose quotidienne de 2,4 g de levure de riz rouge (correspondant à une dose de 4,8 mg de monacoline K). La dose utilisée dans les essais cliniques de la lovastatine était de 20 à 40 mg quotidiens. Il est probable que les effets hypolipidémiques observés dans cette étude n'étaient pas seulement dus à l'action de la seule monacoline K.



## La recherche clinique indique que la levure de riz rouge a une action bénéfique sur le profil lipidique

La capacité de la levure de riz rouge à abaisser les niveaux sériques de cholestérol a été démontrée par un certain nombre d'essais cliniques en Chine et aux États-Unis. En Chine, des chercheurs ont conduit un premier essai randomisé en double aveugle sur 324 patients hyperlipidémiques versus 122 témoins. Les patients avaient un cholestérol total sérique au moins de 230 mg/dl, un cholestérol LDL sérique au moins à 130 mg/dl ou des triglycérides de 200 à 400 mg/dl. Tous les sujets avaient également un cholestérol HDL inférieur ou égal à 40 mg/dl pour les hommes et inférieur ou égal à 45 mg/dl chez les femmes. Les sujets ont reçu quotidiennement 1,2 g de levure de riz rouge pendant huit semaines. Les résultats ont montré que la prise de levure de riz rouge pendant huit semaines a diminué les niveaux sériques de cholestérol total, de cholestérol LDL et des triglycérides, respectivement de 23, 31 et 34 % tandis que ceux du cholestérol HDL étaient augmentés de 20 %<sup>3</sup>.

La seconde étude a inclus 83 sujets adultes hypercholestérolémiques qui ont reçu quotidiennement 2,4 g de levure de riz rouge ou un placebo. On leur a demandé de suivre une alimentation comprenant 30 % de graisse, 10 % de graisses saturées et un maximum de 300 mg de cholestérol par jour. Après huit semaines de supplémentation par rapport au groupe sous placebo, les sujets ont vu leurs niveaux de cholestérol total diminuer de 18 %, ceux du cholestérol LDL de 23 % et de cholestérol de 16 %. Il n'y a pas eu de modification des niveaux du cholestérol HDL<sup>4</sup>.

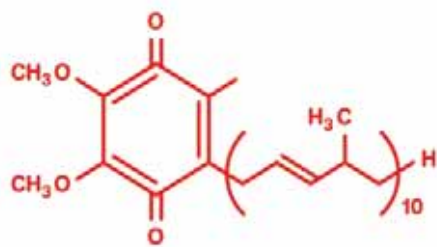
Des chercheurs ont suivi 74 patients ayant des niveaux élevés de cholestérol répondant aux critères de prescription des statines. Les patients ont été répartis de façon aléatoire en deux groupes pour recevoir des statines ou un traitement composé d'huile de poisson et de levure de riz rouge ; ils ont été suivis pendant trois mois. Le groupe recevant l'huile de poisson et la levure de riz rouge a en plus été enrôlé dans un programme multidisciplinaire de douze semaines incluant 3 à 5 heures de réunions de formation animées



par un cardiologue, un diététicien, un physiologiste de l'exercice physique et plusieurs praticiens de la relaxation ou de techniques alternatives. Le groupe prenant des statines a reçu quotidiennement 40 mg de simvastatine ainsi que des brochures contenant des recommandations diététiques et de pratique d'exercices physiques. Après trois mois de traitement, des échantillons de sang ont été prélevés sur les sujets des deux groupes pour mesurer l'évolution de leurs taux de cholestérol. Les résultats ont montré une baisse de 42,4 % des niveaux du cholestérol LDL dans le groupe prenant de l'huile de poisson et de la levure de riz rouge et de 39,6 % dans celui prenant des statines. Le groupe suivant le traitement alternatif a également vu ses niveaux de triglycérides diminuer et une perte de

poinds plus importante<sup>5</sup>.

On estime que 10 % des personnes prenant des statines expérimentent des douleurs musculaires. Une étude a inclus 62 patients avec des niveaux de cholestérol élevés ayant interrompu la prise de statines en raison de douleurs musculaires. La moitié des participants a pris trois gélules de 600 mg de levure de riz rouge et l'autre moitié des gélules placebo identiques. Tous ont suivi un programme de mode de vie de douze semaines comprenant au moins une séance par semaine de formation, incluant diététique, exercice physique et gestion du stress. Au bout de six mois, les sujets prenant de la levure de riz rouge ont vu leur cholestérol LDL diminuer en moyenne de 35 mg/dl contre 15 mg/dl dans le groupe sous placebo<sup>6</sup>.



### Une supplémentation en CoQ10

Les inhibiteurs de la HMG-CoA réductase réduisent généralement la production de CoQ10. Il est donc préférable de prendre un supplément de CoQ10 en même temps que l'extrait de levure de riz rouge. ■

1. Heber D., *Natural Remedies for Healthy Heart*, Garden City Park, NY, Avery, 1978.  
2. Heber D. et al., Cholesterol-lowering effects of a proprietary Chinese red-yeast-rice dietary supplement, *Am. J. Clin. Nutr.*, 1999, 69:231-236.  
3. Wang J., Lu Z., Chi J. et al., Multicenter clinical trial of the serum lipid-lowering effects of a *Monascus purpureus* (red yeast) rice preparation from traditional Chinese medicine, *Cur. The Res.*, 1997, 58:964-978.

4. Heber D. et al., Cholesterol-lowering effects of a proprietary Chinese red-yeast-rice dietary supplement, *Am. J. Clin. Nutr.*, 1999, 69:231-236.  
5. Becker D. et al., Lowering blood cholesterol with fish oil and red yeast rice instead of statins, *Mayo Clinic*, 2008, July 10.  
6. Becker DJ. et al., Red yeast rice for dyslipidemia in statin-intolerant patients: a randomized trial, *Ann. Intern. Med.*, 2009 Jun 16, 150(12):830-9, W147-9.

# VIVEZ MIEUX ET PLUS LONGTEMPS

Bénéficiez des dernières découvertes scientifiques avec  
les best-sellers nutrition & anti-âge

Retournez le bon de commande ci-dessous et changez pour une vie plus saine et plus longue

**-5 %**  
sur les livres  
déjà déduits



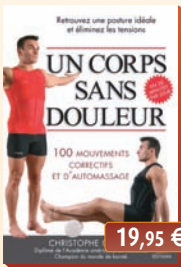
**Cholestérol, Mensonges et Propagande** par Michel de Lorgeril (319 pages)  
La plupart des médecins sont persuadés qu'il faut abaisser le cholestérol pour prévenir l'infarctus. Comment a-t-on pu tromper toute une communauté avec des idées totalement fausses ? L'auteur raconte le poids des lobbies, les résultats d'études « arrangés ». Surtout, il montre que la lutte contre le cholestérol est une chimère qui occulte les mesures réellement efficaces, celles qui ne coûtent rien.  
« Un travail remarquable d'investigation scientifique. » **Le Point**  
« Un livre courageux et important sur un dogme médical qui nous rend aveugles aux véritables causes des maladies cardiovasculaires. » **Belle Santé**

19,90 €

**Boire mieux pour vivre vieux** par le Pr Roger Corder (320 pages)  
Les personnes qui boivent du vin ont moins de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'Alzheimer que les autres. Et Roger Corder a découvert pourquoi. Il passe en revue les vins rouges de la planète et établit un classement exclusif des crus les plus bénéfiques pour la santé.  
« Un scientifique de renom livre ses découvertes sur le vin et l'alimentation. » **Côté Santé**



19,90 €



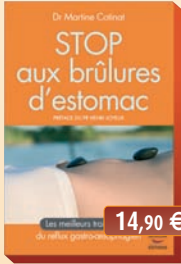
**Un corps sans douleur** par Christophe Carrio (217 pages)  
Si comme 80 % de la population vous souffrez de douleurs chroniques, maux de dos, de cou, de hanche, de genou, d'épaules, douleurs musculaires, ce livre est votre meilleur investissement pour retrouver la santé ! Votre problème : de mauvaises postures qui au fil des années donnent des douleurs chroniques.  
« J'ai 68 ans et souffrais de lombalgie chronique. Ce livre m'a permis de comprendre l'origine de mes douleurs et m'a appris à corriger ma posture pour les soulager. »  
**Alain R., cadre à la Retraite.**

19,95 €

**Le régime IG diabète** par le Dr Jacques Médart (298 pages)  
Le seul régime antidiabète véritablement efficace. Grâce à l'index et la charge glycémiqes, équilibrez ou prévenez le diabète et retrouvez une vie normale.  
« Tous les médecins devraient conseiller à leurs patients d'adopter ce régime contre le diabète, l'obésité et les maladies cardio-vasculaires » **Pr David Ludwig, Ecole de médecine de Harvard.**  
« Le simple fait de remplacer un pain à index glycémique élevé par un autre à index glycémique bas suffit à faire baisser le glucose sanguin » **Dr Jeya Henry, Oxford Brookes University, Royaume Uni.**



18,05 €



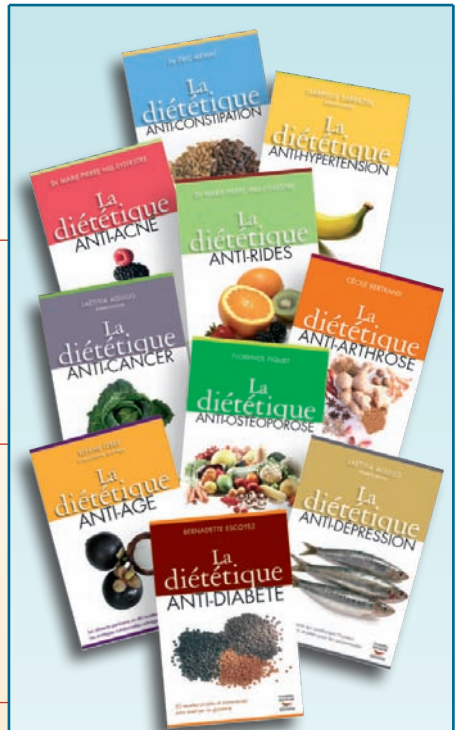
**Stop aux brûlures d'estomac** par Martine Cotinat (224 pages)  
En matière de reflux acide, il n'y a pas de fatalité. Ce livre présente des solutions extrêmement efficaces pour soulager les douleurs, éviter les complications et prévenir les récurrences. Si vous souffrez de brûlures d'estomac et que 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 livre qui vous fera découvrir les pouvoirs étonnants de l'alimentation. » **Vie pratique Santé**

14,90 €

**Prévenir et guérir la grippe** par Thierry Souccar (160 pages)  
Faut-il se faire vacciner ou pas ? Quels sont les risques encourus en fonction de l'âge ? Quels sont les aliments, vitamines et plantes qui permettent de stimuler les défenses naturelles et vaincre le virus ? Des conseils très détaillés à mettre en pratique immédiatement.  
« Pas de discours alarmiste mais d'excellents conseils pratiques pour tous ceux qui veulent éviter la grippe » **Notre Temps**



9,40 €



## Toutes les clés de la diététique

Vous souffrez d'arthrose, vous avez de la tension ou l'ostéoporose vous menace ? Quel que soit le problème de santé auquel vous êtes confronté, il est possible d'en contrôler l'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 en pointe dans le domaine de la nutrition mais aussi 45 recettes simples et savoureuses pour les mettre en pratique au quotidien.

« 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, novembre 2008**

**Prix de chaque ouvrage : 9,40 €**  
(Précisez sur le bon de commande le ou les titre(s) choisi(s))  
Une remise supplémentaire sera consentie pour l'achat de 5 titres ou de la collection complète : nous consulter.

## Bon de commande

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

Titre	Indiquez le titre.	Qté	Prix TTC	Total :
La diététique anti...			9,40 € au lieu de 9,90 €	
Cholestérol, mensonges et propagande			19,90 € au lieu de 20,90 €	
Boire mieux pour vivre vieux			19,90 € au lieu de 20,90 €	
Un corps sans douleur			19,95 € au lieu de 21,00 €	
Le régime IG diabète			18,05 € au lieu de 19,00 €	
Stop aux brûlures d'estomac			14,90 € au lieu de 15,70 €	
Prévenir et guérir la grippe			9,40 € au lieu de 9,90 €	
Port France métropolitaine : 1 livre : 5 €		0,99 € par livre supplémentaire		Frais de port : _____
Offert à partir de 35 € d'achat		Étranger : nous consulter		Total livres : _____
				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)

N° de cryptogramme CB : \_\_\_\_\_ (3 derniers chiffres au dos de votre carte)

Expire le : \_\_\_\_\_

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

Mes coordonnées :  personnelles  professionnelles

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Fonction : \_\_\_\_\_ Société : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_ Fax : \_\_\_\_\_

J'indique mon e-mail pour recevoir gratuitement la newsletter de LaNutrition.fr : \_\_\_\_\_

**Retrouvez tout notre catalogue sur [www.lanutrition.fr/shopping](http://www.lanutrition.fr/shopping)**

L'insuffisance veineuse rassemble toutes les maladies résultant d'une stagnation (une stase) du sang dans les veines, de la simple sensation de douleur dans les jambes jusqu'aux complications cutanées et aux séquelles de thromboses, en passant par l'œdème, les crampes nocturnes, les ecchymoses spontanées, le syndrome d'impatience des membres inférieurs, les varices, les phlébites.

L'insuffisance veineuse est une maladie chronique évolutive. Il faut agir dès l'apparition des premiers symptômes pour prévenir et/ou retarder son aggravation. La vitamine C et des phytonutriments comme la troxérutine, la diosmine, l'héspéridine, la quercétine, des extraits de marron d'Inde, de myrtilles, d'aubépine ou de pépins de raisin peuvent avoir une action bénéfique sur son évolution.

## Les manifestations de l'insuffisance veineuse

L'insuffisance veineuse superficielle chronique peut être complètement indolore ou se manifester par des troubles comme lourdeur des jambes, fatigabilité, chaleur diffuse ou localisée. Ces troubles touchent habituellement une partie de la jambe ou les chevilles.

La maladie veineuse progresse en trois

### Le mécanisme de l'insuffisance veineuse

La stase veineuse est responsable d'une lésion pariétale qui entraîne au niveau de la cellule endothéliale des phénomènes d'ischémie, auxquels s'associe l'activation de certaines substances plasmatiques, comme les facteurs de la coagulation. L'ischémie cellulaire locale entraîne la production d'acide arachidonique sous l'influence de la phospholipase. Les prostaglandines sont responsables d'une vasodilatation et d'un effet œdémateux. La phospholipase A2 initie une agrégation des polynucléaires neutrophiles et des plaquettes sanguines. Les polynucléaires neutrophiles produisent, dans l'inflammation chronique, des radicaux libres oxygénés.

## Améliorer la circulation et ralentir la progression de l'insuffisance veineuse



étapes : dans la première, la veine se dilate modérément. Les jambes sont lourdes, un peu gonflées en fin de journée avec éventuellement quelques varicosités apparentes. Le retour veineux se fait difficilement mais se fait quand même. Si aucun traitement n'est mis en place, plus ou moins rapidement, la maladie évoluera vers son deuxième stade

qui se manifeste par des varices apparentes et demande souvent l'intervention de traitements chirurgicaux, comme la sclérothérapie, l'échosclérothérapie, le stripping ou l'éveinage. Le troisième stade est celui des complications qui interviennent chez des individus ayant des varices depuis des années sans les avoir jamais traitées.

### La troxérutine atténue les symptômes de l'insuffisance veineuse

La troxérutine est un flavonoïde que l'on trouve dans de nombreuses plantes. Son efficacité pour traiter les maladies dans lesquelles interviennent des stases veineuses ou lymphatiques a été largement démontrée par des études expérimentales et cliniques. En 1994, une méta-analyse a été publiée<sup>1</sup>. Elle évaluait 21 études cliniques, en double aveugle, contrôlées contre placebo portant sur un total de 1 973 patients. Ces études ont testé l'efficacité de la troxérutine sur l'insuffisance veineuse chronique. Les études ont été incluses si elles étaient randomisées, utilisant la rutine pendant au moins quatre semaines et évaluaient au moins l'un des symptômes suivants : jambes douloureuses,

crampes nocturnes, sensation de gonflement ou de fatigue ou de jambes sans repos. Comparées à celles apportées par le placebo, les améliorations supplémentaires entraînées par la troxérutine étaient en moyenne de 11 % pour la douleur, de 12 % pour les crampes, de 12 % pour les jambes sans repos, de 14 % pour l'enflure et de 24 % pour la fatigue des jambes ; toutes ces améliorations étaient significatives.

Dans les vols durant plus de 7 heures, pratiquement tous les passagers non traités voient leurs jambes gonfler et souffrent d'œdème. Un essai a testé 139 hommes et femmes âgés d'environ 45 ans avec une insuffisance veineuse légère entreprenant

un voyage en avion d'une durée de 7 à 8 heures en classe économique. Les sujets ont reçu 1 g de troxérutine deux fois par jour pendant trois jours (deux jours avant le vol et le jour du vol) ou un placebo. Les chercheurs ont examiné leurs chevilles immédiatement avant et après le vol pour

déterminer l'importance de l'œdème et enregistrer tout symptôme pouvant l'accompagner, comme une sensation d'inconfort ou une douleur. Les résultats étaient étonnants. Dans le groupe témoin, la circonférence de la cheville (une indication évidente d'œdème) avait augmenté de

façon significative chez 89 % des sujets et s'accompagnait d'une sensation d'inconfort. Par contre, dans le groupe ayant pris de la troxérutine, un œdème ne s'est produit que chez 12 % des sujets, il était 2,3 fois moins important et n'était pas accompagné de sensation notable d'inconfort<sup>2</sup>.

### La diosmine et l'hespéridine renforcent le tonus et l'élasticité des veines

Plusieurs études contrôlées randomisées ont montré l'efficacité dans le traitement des varices et des hémorroïdes de la diosmine et de l'hespéridine, deux flavonoïdes, lorsqu'ils sont associés dans un rapport spécifique de 9 pour 1. De nombreuses études ont montré qu'ils renforcent le tonus et l'élasticité des veines, diminuant ainsi le risque de varice et d'hémorroïdes.

Une publication<sup>3</sup> concernant l'utilisation de la diosmine et de l'hespéridine dans le traitement d'œdèmes d'origines diverses a passé en revue trois études impliquant l'insuffisance veineuse chronique. Dans ces études, les patients ont reçu 1 000 mg par jour de flavonoïdes pendant des périodes de six à huit semaines. Dans chacune de ces études (les patients étaient 200, 320, 30), les flavonoïdes ont produit une réduction significative de l'œdème.

La RELIEF Study (Reflux assessment and

quality of life improvement with micronized flavonoids in chronic venous insufficiency), une des plus vastes études portant sur ces deux flavonoïdes, a été réalisée à la fin des années 1990 dans vingt-trois pays. Elle a porté sur 5 052 patients ayant une insuffisance veineuse chronique légère à modérée et a duré deux ans. Les sujets ont reçu quotidiennement pendant six mois 450 mg de diosmine et 50 mg d'hespéridine. Les résultats ont montré des améliorations importantes dans les symptômes comme l'œdème des jambes, la douleur et les crampes<sup>4</sup>.

On a également montré que la diosmine et l'hespéridine exercent une action efficace dans le cas d'ulcères veineux. Dans une étude contrôlée contre placebo, en double aveugle, de deux mois, 105 patients ont reçu quotidiennement 900 mg de diosmine et 100 mg d'hespéridine ou un placebo en même temps qu'un traitement standard

des ulcères (traitement local et contention). Les sujets avaient des ulcères de 10 cm de diamètre ou moins. Le traitement combiné a complètement guéri ces ulcères chez 19 % fois plus de sujets que le seul traitement standard accompagné d'un placebo<sup>5</sup>.

Dans une autre étude<sup>6</sup>, en Pologne, des patients souffrant d'insuffisance veineuse chronique associée à des ulcères sur les jambes ont reçu un traitement standard de compression seul ou en combiné avec une supplémentation de diosmine et d'hespéridine. Les patients recevant une supplémentation en flavonoïdes avaient beaucoup plus de chance d'avoir une guérison complète de leurs ulcères que ceux suivant le seul traitement à base de compression. Cette étude montre qu'un traitement conventionnel comme la contention est largement aidé par une supplémentation en flavonoïdes qui accélère la guérison des blessures.

### L'extrait de marron d'Inde améliore le flux sanguin dans les veines

L'extrait de marron d'Inde agit notamment en réduisant le nombre et le diamètre des petits pores des membranes capillaires, réduisant ainsi la fuite de fluide dans les tissus environnants. Cet effet « bouchant » dans les capillaires améliore le flux sanguin dans les veines et diminue le gonflement des petits vaisseaux des jambes.

Les graines de marron d'Inde (en anglais *horse chestnut*) contiennent un complexe de saponines triterpéniques, l'escine, qui favorise la circulation vasculaire<sup>7</sup>. L'escine favorise également un tonus normal des parois veineuses en stimulant la génération et la libération de prostaglandines qui, à leur tour, aident à rendre le retour du sang vers le cœur plus facile. De plus, le marron d'Inde inhibe deux étapes clés dans la

cascade dégénérative déclenchée par l'hypoxie, la diminution du contenu en ATP et l'augmentation de l'activité de la phospholipase (A2), une enzyme pro-inflammatoire. En outre, l'escine empêche les neutrophiles d'adhérer aux cellules hypoxiques sur la paroi intérieure des veines. Enfin, le marron d'Inde s'oppose aux effets délétères des radicaux libres oxygénés, aide à stabiliser le tissu conjonctif et préserve l'intégrité de la matrice extracellulaire. Il inhibe les enzymes qui dégradent les protéoglycanes ; ce qui est essentiel à la stabilité et au fonctionnement du tissu conjonctif.

Plus de 100 articles ont été écrits sur l'extrait de marron d'Inde. En 1996, une étude a été conduite par 800 médecins allemands qui traitaient plus de 5 000 patients



souffrant de douleur, fatigue, tension et gonflement des jambes, aussi bien que de démangeaisons ou d'une tendance à l'œdème. À la fin de cette étude, tous les symptômes avaient été améliorés de façon marquée ou avaient disparu<sup>8</sup>.

Une publication a passé en revue les études portant sur l'utilisation d'extrait de marron d'Inde dans le traitement de l'in-

suffisance veineuse. Les auteurs de cette revue ont constaté que, dans l'ensemble, une amélioration des signes et symptômes de l'insuffisance veineuse chronique se produisait avec l'utilisation d'extrait de marron d'Inde par rapport au placebo. La douleur dans les jambes a été évaluée dans sept essais contrôlés contre placebo. Six ont rapporté une réduction significa-

tive de la douleur chez les sujets prenant de l'extrait de marron d'Inde par rapport au placebo alors qu'une autre a rapporté une amélioration par rapport aux données du début de l'étude. Les chercheurs ont conclu de leurs observations que l'extrait de marron d'Inde était un traitement de courte durée efficace et sans danger de l'insuffisance veineuse chronique<sup>9</sup>.

## L'extrait de myrtilles agit sur la perméabilité et la fragilité vasculaires

L'extrait de myrtilles contient un grand nombre de composants biologiquement actifs incluant une classe de substances appelées anthocyanosides qui sont de puissants antioxydants.

Un extrait de myrtilles standardisé à 25 % d'anthocyanine est fréquemment utilisé en Europe dans le traitement de l'insuffisance veineuse chronique. Une revue de la littérature indique que plusieurs séries de cas cliniques et un essai clinique en double aveugle

ont montré des améliorations significatives de l'œdème et de l'inconfort des jambes lourdes. On a montré *in vitro* et sur l'animal que l'extrait de myrtilles exerce une action puissante sur la perméabilité et la fragilité vasculaires. Une étude contrôlée contre placebo, en double aveugle, portant sur 60 patients ayant une insuffisance veineuse chronique, a montré une amélioration significative des symptômes après 30 jours de traitement avec un extrait de myrtilles<sup>10</sup>.



## L'extrait de pépins de raisin améliore la fragilité capillaire et accélère la disparition de l'œdème post-traumatique

L'extrait de pépins de raisin contient un mélange de polyphénols riches en proanthocyanidines oligomériques, de puissants antioxydants. Des études montrent qu'ils améliorent la fragilité capillaire. Leur efficacité à soulager les symptômes subjectifs de l'insuffisance veineuse chronique est bien documentée.

Des études cliniques utilisant des extraits de pépins de raisin pour traiter la fragilité capillaire et les veines variqueuses ont été réalisées en France en grand nombre. Dans une étude<sup>11</sup> en double aveugle, 71 patients souffrant d'insuffisance veineuse ont reçu 300 mg quotidiens d'anthocyanidines de

pépins de raisin ou un placebo. Une réduction significative des symptômes fonctionnels a été constatée chez 75 % des patients supplémentés contre 41 % des sujets sous placebo. Des mesures<sup>12</sup> montrent que l'administration d'une dose unique de 150 mg d'anthocyanidines augmente le tonus veineux chez des patients ayant des veines variqueuses étendues. Dans un autre essai clinique<sup>13</sup>, un groupe de patients en gériatrie ayant une résistance capillaire faible a été traité avec 100 à 150 mg d'anthocyanidines ou un placebo. Une amélioration de la résistance capillaire a été constatée au bout de deux semaines de traitement chez la moitié des patients supplémentés.

Une étude a enrôlé 4 729 femmes suivant un traitement hormonal contraceptif qui ont reçu pendant trois mois quotidiennement 300 mg de proanthocyanidines oligomériques extraits de pépins de raisin. Les symptômes ont été évalués sur une échelle de scores allant de 0 à 15. Au début de l'étude,

le score moyen de symptômes était de 7,2 et a été réduit à 3,5 au bout de 45 jours de supplémentation et à 1,9 après 90 jours. L'engourdissement et les picotements ont été diminués chez 83,7 % des patients tandis que les sensations de chaleur et de brûlure étaient atténuées chez 82 % d'entre eux. Les crampes nocturnes ont diminué chez 79 % des sujets et l'œdème a été amélioré chez 79,5 % d'entre eux<sup>14</sup>.

Plusieurs études contrôlées randomisées suggèrent que l'extrait de pépins de raisin accélère la guérison des œdèmes secondaires à une opération chirurgicale ou à une blessure sportive. L'une d'entre elles a évalué leurs effets sur un œdème postopératoire après un lifting du visage. Les patientes ont reçu pendant 5 jours avant l'opération un placebo ou 300 mg d'un extrait de pépins de raisin. L'œdème du visage a été guéri en moyenne 11,4 jours après l'opération chez les patientes supplémentées contre 15,8 jours pour celles sous placebo<sup>15</sup>.





## La quercétine, un puissant antioxydant avec un effet prévenant l'agrégation plaquettaire

La quercétine est un flavonol appartenant à la classe des flavonoïdes naturellement présents dans des aliments d'origine végétale, tels les oignons, le vin rouge, les brocolis ou les pommes. C'est, elle aussi, un puissant antioxydant. La quercétine modifie la biosynthèse des eicosanoïdes, prévient l'agrégation plaquettaire, favorise le relâchement des muscles lisses cardio-vasculaires, la vasodilatation et la désagrégation plaquettaire. Elle a également de puissantes propriétés anti-inflammatoires qui aident à atténuer les œdèmes.

## L'extrait de baies d'aubépine améliore la santé cardio-vasculaire

L'aubépine est devenue populaire en cardiologie en Europe à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, elle reste une des plantes médicinales les plus utilisées dans ce domaine, particulièrement en Allemagne et en Suisse. Plusieurs études indiquent que l'extrait de baies

d'aubépine a une action bénéfique sur différents symptômes des maladies cardio-vasculaires. Entre autres, il améliore la tolérance à l'exercice physique, ce dernier faisant partie intégrante d'un programme visant à améliorer la circulation sanguine.



## La vitamine C agit en synergie avec les flavonoïdes

La vitamine C, puissant antioxydant, s'oppose au stress oxydant et à l'inflammation qui joue un rôle important dans le dévelop-

pement de l'insuffisance veineuse. Les flavonoïdes et la vitamine C agissent en synergie pour renforcer les parois capillaires. ■

1. Poynard T. et al., « Meta-analysis hydroxyethylrutinosides in the treatment of chronic venous insufficiency », *Vasa*, 1994, 23(3):244-50.
2. Cesarone M.R. et al., « Flight microangiopathy on long-haul flights: prevention of edema and microcirculation alteration with venoruton », *Clin. Appl. Thrombosis/Hemostasis*, 2003, 9(3):109-14.
3. Oiszewski W., « Clinical efficacy of micronized purified flavonoid fraction in edema », *Angiology*, 2000, 51(1):25-9.
4. Jantet G., « Chronic venous insufficiency: world wide results of the RELIEF study. Reflux assessment and quality of life improvement with micronized flavonoids », *Angiology*, 2002 May-Jun, 53(3):245-56.
5. Lyseng-Williamson K.A. et al., « Micronized purified flavonoid fraction: a review of its use in chronic venous insufficiency, venous ulcers and haemorrhoids », *Drugs*, 2003, 63(1):71-100.
6. Glinski W., Chodnycka B. et al., « Effectiveness of a micronized purified flavonoid fraction in the healing process of lower limb ulcers », *Minerva Cardioangiol.*, 2001, 49:107-14.
7. Guillaume M. et al., « Venotonic effect, vascular protection, anti-inflammatory and free radical scavenging properties of horse chestnut extract », *Arzneimforsch Drug Res.*, 1994, 44:25-35.
8. Pohlmann K., « Horse chestnut seed extract an effective therapy principle in general practice. Drug therapy of chronic venous insufficiency », *Fortschr. Med.*, 1996 May 30, 114(15):196-200.
9. Pitler M.H. et al., « Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency », *Cochrane Database Syst. Rev.*, 2006 Jan 25, (1):CD0032030.
10. Gatta L., « Experimental single-blind study: 60 pts with venous insufficiency received bilberry extract equivalent to 173 mg anthocyanins daily of placebo for 30 days », *Fitoterapia*, 1988, 115:109-116.
11. Thebaut J.F., Thebaut P., Vin F., « Study of Endotelon in functional manifestation of peripheral venous insufficiency. Results of a double blind study of 92 patients », *Gaz. Med. France*, 1985, 92:96-100.
12. Royer R.J., Schmidt C.L., « Evaluation of venotropic drugs by venous gap plethysmography. A study of procyanidolic oligomers », *Sem. Hop.*, 1981, 57:2009-2013.
13. Dartencu J.Y., Marache P., Choussat H., « Capillary resistance in geriatry. A study of a microangioprotector Endotelon », *Bor. Med.*, 1980, 13:903-907.
14. Henriot J.P. et al., « Veno-lymphatic insufficiency. 4729 patients undergoing hormonal and procyanidol oligomer therapy », *Phebiologie*, 1993, 46(2):313-325.
15. Baruch J., « Effect of Endotelon in postoperative edema. Results of a double-blind study versus placebo in 32 female patients », *Ann. Chir. Plast. Esthet.*, 1984, 29(4):393-395.

## 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 : \_\_\_\_\_

### Les coordonnées du ou des intéressés

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

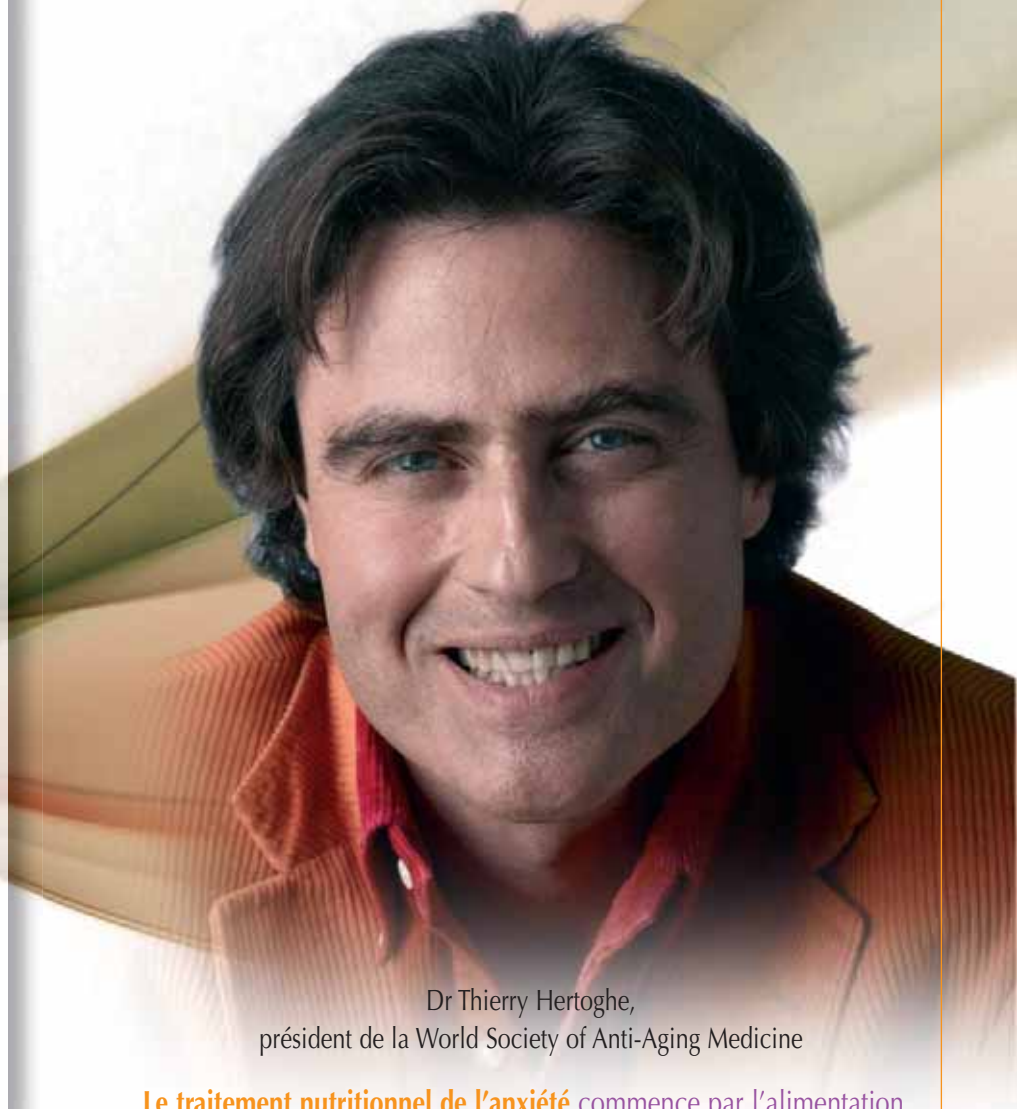
**NUTRA NEWS**  
Science, Nutrition, Prévention et Santé

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

L'anxiété est un des grands problèmes de notre époque. Lorsque le mot « stress » tombe, déjà certaines gorges se nouent. Les personnes qui se disent stressées sont en fait angoissées par des problèmes environnants. Les exigences de la société moderne ne sont pas pour rien dans l'augmentation de l'anxiété dans presque toutes les couches de la population. L'utilisation de calmants, ces anxiolytiques qui arrêtent l'angoisse, est de plus en plus courante et fait la bonne affaire des grosses firmes pharmaceutiques. Mais ils ne sont pas dénués d'effets secondaires et ne règlent pas vraiment le problème de l'angoisse, car ils ne touchent pas aux causes. Bien des médecins et patients ont cherché des « médicaments » moins à risque et plus efficaces. Les suppléments nutritionnels forment une alternative scientifiquement valable. Pour établir la connexion entre les micronutriments et l'angoisse, les chercheurs ont exploré surtout deux catégories de malades exposés à beaucoup d'anxiété et qui forment une population idéale pour examiner l'effet de la déficience et du traitement nutritionnels : les patients cardiaques ou ayant un cancer. Les données de ces études sont en principe assez fiables, plus appropriées que les données venant d'études sur l'animal, et transposables aux autres catégories de personnes angoissées.

## L'anxiété

### Retrouver la paix intérieure grâce à des nutriments



Dr Thierry Hertoghe,  
président de la World Society of Anti-Aging Medicine

#### Le traitement nutritionnel de l'anxiété commence par l'alimentation

Avant tout, il faut s'assurer que le sujet s'alimente suffisamment. La restriction alimentaire et l'insécurité concernant l'apport en aliments augmentent l'anxiété chez l'animal<sup>1</sup> comme chez l'homme<sup>2</sup>. Mis à part le fait qu'il nous faut manger suffisamment pour être bien dans notre peau, nous avons besoin de bien choisir le type d'aliments. Les aliments riches en protéines, comme la volaille, les œufs, le poisson et la viande, sont particulièrement à conseiller, car sources d'un acide aminé, le tryptophane, qui calme l'anxiété, en particulier en cas de crises de panique. Une diminution de 41 à 25 % du contenu en graisse de l'alimentation peut induire une anxiété et une nervosité persistantes, ce

qui peut être évité avec des aliments relativement riches en graisse<sup>3</sup>. Cependant, ne consommez pas des graisses brûlées par la cuisson, car celles-ci peuvent être rendues cancérigènes, par la haute température de cuisson, souvent au-delà de 170 °C.

#### Mesurer l'angoisse dans le sang : le taux de lactate

L'anxiété clinique peut être associée à un rapport lactate sur pyruvate et un niveau de lactate élevés<sup>4</sup>. Une acidification du corps par le lactate induit donc de l'anxiété. Les aliments sucrés élèvent ce rapport. Le glucose (sucre) par exemple est converti dans le corps en pyruvate, qui est lui-même transformé en lactate<sup>5</sup>.

Les sucreries, les sodas, l'alcool et les boissons riches en caféine doivent être évités car ils diminuent le taux des hormones, comme l'hormone de croissance et la testostérone, qui atténuent fortement l'anxiété, ou celui du cortisol qui calme le stress.

La consommation d'alcool, de boissons riches en caféine et de sodas augmente aussi ce rapport<sup>6</sup>. Tous ces aliments ou boissons, après un premier effet rassurant, immédiat mais de courte durée, augmentent l'anxiété dans les heures qui suivent leur ingestion et devraient être évités par les personnes anxieuses.

## La prévention et le traitement micronutritionnels de l'anxiété

### Micronutriments et niveaux de lactate

Le rapport du lactate au pyruvate et donc l'angoisse peuvent être réduits par la prise de magnésium, de vitamine B1 ou de vitamine B3.

### Le magnésium

Un déficit en magnésium augmente les niveaux d'anxiété chez la souris et chez l'homme.

On observe chez l'homme<sup>7,8</sup>, en particulier, que des conditions typiquement liées à un manque de magnésium, comme le syndrome d'hyperventilation<sup>9</sup> ou de spasmodophilie<sup>10,11</sup>, sont associées à une anxiété élevée. On retrouve un état augmenté d'angoisse également chez l'animal : des souris recevant une nourriture pauvre en magnésium (10 % des besoins journaliers) pendant plusieurs semaines ont montré un comportement bien plus anxieux lors d'épreuves de placement dans des lieux fortement éclairés suivi d'obscurité<sup>12</sup>.

La prise de magnésium réduit l'anxiété chez l'homme.

Le magnésium est utilisé pour traiter les troubles

### Le calcium

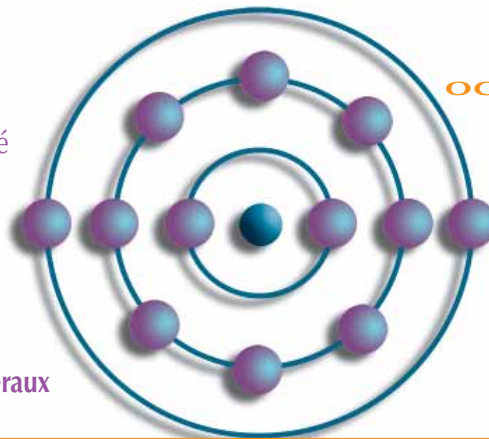
Un taux bas en calcium est retrouvé chez certaines personnes atteintes d'anxiété généralisée.

Des taux faibles en calcium sont retrouvés chez des personnes souffrant d'anxiété généralisée, incapables de se détendre, qui sont sans cesse en train de s'inquiéter et d'appréhender le futur. La simple correction du déficit en calcium (hypocalcémie) par une supplémentation en calcium et, le cas échéant, un traitement aux hormones sexuelles réduisent radicalement l'anxiété<sup>16</sup>.

Traitement de l'anxiété par le calcium.

Anxiété induite par une déficience en calcium :

- 1 000 à 1 500 mg par jour ;
- consommer les sources alimentaires les plus riches en calcium, comme le poisson (les sardines avec les arêtes), des fruits et certains légumes<sup>17</sup> ;
- corriger toute cause physique du manque en calcium, telles que l'hyperparathyroïdie et/ou une déficience en vitamine D.



Les minéraux

de l'anxiété depuis au moins 50 ans. Son efficacité est modérée mais significative. Lorsque, par exemple, des patients souffrant d'anxiété légère ou modérée reçoivent du magnésium incorporé dans une préparation d'extraits de plantes pendant trois mois, l'anxiété diminue significativement plus que chez des sujets sous placebo<sup>13</sup>. De même, 200 mg de magnésium et 50 mg de vitamine B6 pendant un mois peuvent diminuer l'anxiété du syndrome prémenstruel chez les femmes<sup>14</sup>.

Le magnésium diminue l'anxiété chez le rat.

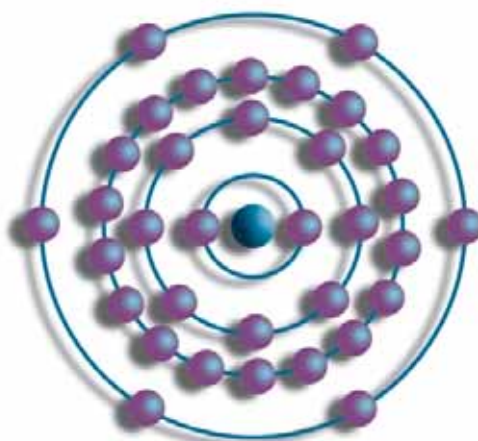
Chez les rats, une lésion cérébrale due à des coups induit une anxiété importante qui se traduit par une chute brutale de l'activité locomotrice. Le rat reste confiné dans une petite partie de la cage. La simple prise de sulfate de magnésium par les animaux calme considérablement cette anxiété<sup>15</sup>.

### Le sélénium

Une déficience en sélénium affecte le cerveau.

Lors d'une déficience en sélénium, le cerveau reçoit en priorité le sélénium, par rapport aux autres organes. La déficience en sélénium entraîne une diminution du renouvellement de certains neurotransmetteurs. Chez des personnes âgées, les taux faibles en sélénium sont associés à la sénilité et à un déclin cognitif accéléré<sup>18</sup>.

Une déficience sévère en sélénium peut



Comment le magnésium réduit-il l'anxiété ?

Le magnésium calme les signes physiques qui peuvent accompagner l'anxiété, comme les crampes musculaires, la tétanie et la nervosité. Il est également le principal minéral capable de contrôler le syndrome d'hyperventilation et la spasmodophilie. Dans l'hyperventilation et la tétanie, on observe un faible niveau de magnésium ; il provoque une déficience relative en hormone parathyroïde, qui est une hormone profondément calmante.

Traitement de l'anxiété par le magnésium :

- en cas d'anxiété favorisée par une déficience en magnésium : 200 à 800 mg de magnésium élémentaire par jour ;
- attention : à doses élevées de 300 à 400 mg par jour, le magnésium peut causer de la diarrhée.

être associée à l'anxiété.

Une déficience sévère en sélénium s'accompagne d'un tempérament anxieux, parfois confus et hostile.

La prise de sélénium peut réduire l'anxiété.

Une étude britannique a montré que la prise de 100 mcg de sélénium par jour abaisse les niveaux d'anxiété chez les personnes déficientes en sélénium<sup>19</sup>.

Traitement de l'anxiété par le sélénium.

Anxiété induite par une déficience en sélénium :

- 100 à 200 mcg de sélénium par jour ;
- consommer beaucoup d'aliments riches en sélénium, tels des noix du Brésil, des rognons, du foie, des fruits de mer ou du poisson comme la morue.

Précautions : le sélénium peut être toxique à des doses excédant 450 mcg par jour. Les symptômes de toxicité du sélénium sont la perte de cheveux, les ongles abîmés, l'haleine fétide, les lésions cutanées, les dents tachetées, les nausées et les vomissements.

**Forte prévalence de déficiences en vitamines B, en particulier de B1 et B6, chez des patients souffrant d'agoraphobie.**

L'agoraphobie est la peur des lieux vastes, ouverts et surpeuplés, en particulier si ces lieux présentent des difficultés pour s'échapper ou obtenir de l'aide. Les personnes qui souffrent d'agoraphobie sont souvent prises de crises de

panique. Ce trouble affecte deux fois plus de femmes que d'hommes. Les patients atteints d'agoraphobie sont souvent déficients en vitamines B. Plus de 50 % des patients agoraphobes ont une carence en vitamine B1 ou B2 et 17 à 25 % d'entre eux ont des déficiences en vitamines B3, B9 et B12<sup>20</sup>.

**La prise de préparations contenant des vitamines B réduit l'agoraphobie.**

La prise pendant trois mois de fortes doses de préparations contenant des vitamines B par des patients souffrant d'agoraphobie améliore clairement l'état de la majorité d'entre eux. Près de 50 % d'entre eux voient leurs crises de panique disparaître et 35 % présentent des améliorations marquées, sans pour cela être totalement libérés de toute peur excessive.

#### **La vitamine B1 (thiamine)**

La vitamine B1 est une coenzyme du pyruvate déshydrogénase qui convertit le pyruvate en acétyl-CoA, prévenant de cette façon sa transformation en lactate qui augmenterait l'anxiété.

**Une déficience en vitamine B1 augmente les niveaux d'anxiété.**

Une restriction modérée et prolongée de vitamine B1 lors d'un régime alimentaire pour le reste normal provoque de l'anxiété, de l'agitation, de l'instabilité émotionnelle et même des maladies psychosomatiques<sup>21</sup>.

**Traitement de l'anxiété par la vitamine B1 :**

- 50 à 100 mg par jour.



## **Réunion de l'ADNO et l'association ARIANE**

**Dimanche 29 novembre 2009 de 8 h 30 à 18 heures**

**TERRASS HOTEL**

**12-14, rue Joseph-de-Maistre – 75018 Paris**

**Tél +33 (0)1 46 06 72 85**

### **Stress oxydant et infections chroniques froides dans les pathologies neurodégénératives, le syndrome de fatigue chronique et l'autisme.**

- Détection des nanoparticules bactériennes et/ou virales dans les pathologies chroniques.
- Prise en charge du stress oxydant en pratique courante.
- Évolution de la biologie du stress oxydant.
- Imagerie fonctionnelle dans l'autisme.
- Pathologies chroniques associées à la persistance d'agents infectieux, autisme et autres maladies, historique, diagnostic, épidémiologie, immunologie, traitements et données actuelles.
- Infections froides à chlamydia et microplasmies, analyse sémiologique et traitement.

#### **Intervenants :**

- **P<sup>r</sup> Luc Montagnier**, virologue, membre l'Académie des sciences et de l'Académie de médecine ;
- **D<sup>r</sup> Philippe Bottero**, médecin généraliste ;
- **D<sup>r</sup> Michel Brack**, médecin attaché INSERM, U551, hôpital Pitié Salpêtrière, Paris ;
- **D<sup>r</sup> Henri Faure**, biologiste des hôpitaux, chargé de cours à l'université de Grenoble ;
- **D<sup>r</sup> Philippe Lebar**, radiologue, attaché de l'hôpital Necker, Paris ;
- **D<sup>r</sup> Philippe Raymond**, médecin généraliste, attestation d'étude de médecine tropicale ;
- **D<sup>r</sup> Dominique Rueff**, médecin généraliste, DU oncologie, président de l'ADNO ;
- **D<sup>r</sup> Corinne Skorupka**, médecin généraliste, présidente de l'association Ariane.



# ADNO

Inscription et renseignements : **Destination Forme - 8, rue de la Galère, 72000 Le Mans - Tél : +33 (0)2 43 39 97 29**

### La vitamine B3 (niacine)

La vitamine B3 est une partie du nicotinamide adénine dinucléotide (NAD) qui convertit le lactate (associé à l'anxiété) en pyruvate, diminuant également de cette manière l'angoisse.

**La vitamine B3 réduit l'anxiété chez l'animal.**

Chez l'animal, la vitamine B3 relâche les muscles et induit le sommeil, par un sentiment de détente semblable à l'effet des benzodiazépines. La vitamine B3 diminue aussi l'agressivité et les conflits<sup>22</sup>.

**Traitement de l'anxiété par la vitamine B3 :**

- anxiété légère : 50 à 200 mg par jour (4 mois) ;
- anxiété plus sévère, problèmes psychia-

triques : deux prises de 500 mg par jour. **Précautions :** à des doses aussi faibles que 100 mg de niacine ou d'acide nicotinique, une rougeur au visage peut apparaître, d'une durée de 20 minutes, due à la dilatation de vaisseaux par l'action directe de prostaglandines vasodilatatrices agissant sur les muscles lisses de la paroi de ces vaisseaux. La réaction survient rarement lors d'un premier épisode de schizophrénie. La rougeur est moins importante chez l'homme et les personnes âgées. Le nicotinamide, un agent anti-inflammatoire plus puissant, ne provoque normalement pas de rougeur contrairement à la niacine, plus cardioprotectrice. Le rougissement du visage est

moins marqué lorsque l'on utilise des formes à libération prolongée. Des lésions hépatiques transitoires ont été rapportées, de façon exceptionnelle, pour des doses égales ou supérieures à 800 mg. Pour éviter tout rougissement, nous vous conseillons d'augmenter lentement les doses, en commençant avec 50 mg à 100 mg par prise, répétées plusieurs fois par jour.



**Traitement de l'anxiété par la vitamine B6 :**

- anxiété simple : 50 mg par jour de vitamine B6 ;
- crise d'anxiété ou d'hyperventilation : 125 mg de vitamine B6 trois fois par jour et 2 g de tryptophane par jour.

### La vitamine B6

La vitamine B6 réduit l'anxiété chez des patients atteints d'hyperventilation.

Près de 70 % des patients qui souffrent d'agoraphobie et de crises d'hyperventilation (minimum deux crises par semaine

dans les six derniers mois) voient disparaître leurs crises en prenant pendant trois semaines une combinaison de 125 mg de vitamine B6, trois fois par jour, et de 2 g par jour de L-tryptophane.

### Les acides gras oméga-3

**Les acides gras oméga-3 polyinsaturés réduisent l'agoraphobie.**

Deux à trois mois de prise de deux à six cuillères à soupe par jour d'huile de lin apportant 0,2 à 1 g par jour d'acide alpha-linoléique<sup>23</sup> permettent de réduire de réduire l'agoraphobie

chez les trois quarts des patients.

**Comment les acides gras polyinsaturés réduisent l'anxiété.**

Les acides gras oméga-3 polyinsaturés sont des précurseurs sur lesquels la niacine et d'autres vitamines liées à des enzymes

agissent pour former les prostaglandines de série 3. Les acides gras polyinsaturés de type oméga-3, tels que l'EPA et le DHA, abaissent le niveau d'anxiété en diminuant les niveaux sériques de noradrénaline. Une préparation contenant 762 mg d'un mélange de ces deux acides gras fait chuter en deux mois le taux de noradrénaline en moyenne de 30 %<sup>24</sup>.

**Traitement de l'anxiété, de l'agoraphobie par les acides gras polyinsaturés oméga-3 :**

- prendre 750 à 2 500 mg par jour d'huile de poisson (constituée par un mélange de DHA et d'EPA) ou une à deux cuillères à soupe par jour d'huile de lin.

### Le L-tryptophane

**Une diminution du taux de L-tryptophane est associée à l'anxiété.**

Un taux bas en L-tryptophane dû à une alimentation pauvre en L-tryptophane pendant 24 heures accroît l'anxiété, en particulier, jusqu'à amener des crises de panique, surtout lors de situations stres-

santes, comme celle de parler en public<sup>25</sup>. Chez des patients avec un trouble de panique de type DSM-III-R (le DSM est une classification officielle des troubles psychiatriques), le tryptophane chute de plus de 80 % lors de la prise d'une boisson sans tryptophane. La réduction du trypto-

phane n'influence pas l'anxiété au repos. Chez les personnes qui vivent seules, une baisse du taux de tryptophane fait naître l'angoisse et déclenche des crises de panique. En apportant du gaz sous forme de 5 % de CO<sub>2</sub>, neuf personnes sur vingt qui vivent seules et chez qui l'on induit

un état de carence en tryptophane font des crises de panique, contre seulement deux chez celles qui reçoivent du tryptophane. Chez les volontaires normaux, le gaz ne crée pas de panique<sup>26</sup>.

L'anxiété des femmes lors des premiers jours suivant l'accouchement est partiellement due à une faible disponibilité du tryptophane, dont le catabolisme est accru pendant cette période. On observe un niveau relativement plus élevé de kynurénine plasmatique, un catabolite du tryptophane, et du rapport kynurénine sur tryptophane, reflétant une utilisation et une efficacité accrues du tryptophane. Ce rapport est bien moins prononcé chez les femmes qui souffrent après l'accouchement d'anxiété et de dépression<sup>27</sup>.

La diminution du tryptophane renverse même l'effet anxiolytique des antidépresseurs qui augmentent le taux de sérotonine chez les patients souffrant de phobie sociale (ayant peur des autres). Cette anxiété augmente particulièrement lors de stress, comme celui de parler en public<sup>28</sup>.

**Le L-tryptophane réduit l'anxiété.**

Une supplémentation en L-tryptophane diminue l'anxiété et la sévérité des crises de panique, en particulier, lorsqu'elle est associée à 30 mg de vitamine B6. À doses excessives, le L-tryptophane provoque de la somnolence.

Dans une étude en double aveugle, la prise pendant une semaine d'aliments protéinés riches en tryptophane associés à des hydrates de carbone a amélioré toutes les mesures objectives d'anxiété par rapport à la prise d'hydrates de carbone seuls. En fait, seulement 10 % des patients qui souffrent de crises de panique ont des crises, contre 45 % lorsqu'ils sont privés de tryptophane<sup>29</sup>. Une alimentation riche en tryptophane diminue aussi considérablement les symptômes d'anxiété des patients atteints du syndrome de l'intestin irritable, un état de douleur et de maldigestion intestinale qui engendre beaucoup d'angoisse.

**Mécanismes des effets antianxiété du tryptophane.**

Le L-tryptophane est un précurseur de la sérotonine qui a une action antidépressive. Le tryptophane stimule la sécrétion au cours

du sommeil de l'hormone de croissance, une hormone qui réduit fortement l'anxiété. Le L-tryptophane augmente aussi la sécrétion de mélatonine, une autre hormone qui réduit l'anxiété et les ruminations angoissées.

**Traitement de l'anxiété par le tryptophane :**

- 5 à 10 g par jour, sans ou avec 30 à 100 mg de vitamine B6 ;
- consommer davantage d'aliments à base de protéines, comme la viande rouge, les œufs, le poisson ou la volaille, sources riches en tryptophane. Les bananes, les mangues, les dattes et des graines, comme les graines de sésame, de tournesol, de citrouille, les cacahuètes contiennent aussi du tryptophane.



## Le pycnogénol

Le pycnogénol, extrait d'écorce de pin des Landes, est un puissant antioxydant.

**Un traitement avec du pycnogénol réduit l'angoisse chez des patients avec un mélasma.**

Chez des patients atteints de mélasma (larges taches brunes sur le visage), le

pycnogénol réduit la zone atteinte mais également la fatigue, la dépression et les scores d'anxiété.

**Traitement de patients souffrant de mélasma et se plaignant d'anxiété :**

- 25 mg de pycnogénol trois fois par jour pendant au moins 30 jours. ■

- Jahng J.S., Kim J.G., Kim H.J., Kim B.T., Kang D.W., Lee J.H., « Chronic food restriction in young rats results in depression and anxiety-like behaviors with decreased expression of serotonin reuptake transporter », *Brain Res.*, 2007 May 30, 1150:100-7.
- Hadley C., Patil C.L., « Food insecurity in rural Tanzania is associated with maternal anxiety and depression », *Am. J. Hum. Biol.*, 2006 May-Jun, 18(3):359-68.
- Wells A.S., Read N.W., Laugharne J.D., Ahluwalia N.S., « Alterations in mood after changing to a low-fat diet », *Br. J. Nutr.*, 1998 Jan, 79(1):23-30.
- Buist R.A., « Anxiety neurosis: the lactate connection », *Int. Clin. Nutr. Rev.*, 1985, 5(1):1-4.
- Wendel O.W., Beebe W.E., « Glycolytic activity in schizophrenia », in D. Hawkins, L. Pauling, *Orthomolecular Psychiatry: Treatment of Schizophrenia*, W.H. Freeman, San Francisco, 1973.
- Alberti K.G., « Nattress M. Lactic acidosis », *Lancet*, 1977 Jul 2, 2(8027):25-9.
- Seelig M.S., Berger A.R., Spielholz N., « Latent tetany and anxiety, marginal magnesium deficit, and normocalcemia », *Dis. Nerv. Syst.*, 1975 Aug, 36(8):461-5.
- Grases G., Pérez-Castelló J.A., Sanchis P., Casero A., Perelló J., Isem B., Rigo E., Grases F., « Anxiety and stress among science students. Study of calcium and magnesium alterations », *Magnes. Res.*, 2006 Jun, 19(2):102-6.
- Galland L., « Magnesium, stress and neuropsychiatric disorders », *Magnes. Trace Elem.*, 1991-1992, 10(2-4):287-301.
- Fehlinger R., Seidler K., « The hyperventilation syndrome: a neurosis or a manifestation of magnesium imbalance? », *Magnesium*, 1985, 4(2-3):129-36.
- Ratzmann G.W., Zöllner H., « Relative parathyroid insufficiency in hypomagnesemia », *Kinderarzt Prax.*, 1991 Dec, 59(12):380-3.
- Singewald N., Sinner C., Hetzenauer A., Sartori S.B., Murck H., « Magnesium-deficient diet alters depression and anxiety-related behavior in mice - influence of desipramine and Hypericum perforatum extract », *Neuropharmacology*, 2004 Dec, 47(8):1189-97.
- Hanus M., Lafon J., Mathieu M., « Double-blind, randomised, placebo-controlled study to evaluate the efficacy and safety of a fixed combination containing two plant extracts (Crataegus oxyacantha and Eschscholzia californica) and magnesium in mild-to-moderate anxiety disorders », *Curr. Med. Res. Opin.*, 2004 Jan, 20(1):63-71.
- De Souza M.C., Walker A.F., Robinson P.A., Bolland K., « A synergistic effect of a daily supplement for 1 month of 200 mg magnesium plus 50 mg vitamin B6 for the relief of anxiety-related premenstrual symptoms: a randomized, double-blind, crossover study », *J. Women Health Gen. Based Med.*, 2000 Mar, 9(2):131-9.
- Fromm L., Heath D.L., Vink R., Nimmo A.J., « Magnesium attenuates post-traumatic depression/anxiety following diffuse traumatic brain injury in rats », *J. Am. Coll. Nutr.*, 2004 Oct, 23(5):529S-533S.
- Carlson R.J., « Longitudinal observations of two cases of organic anxiety syndrome », *Psychosomatics*, 1980, 27(7):529-31.
- Gennari C., « Calcium and vitamin D nutrition and bone disease of the elderly », *Public Health Nutr.*, 2001 Apr, 4(2B):547-59.
- Rayman M.P., « The importance of selenium to human health », *Lancet*, 2000 Jul 15, 356(9225):233-41, comment in *Lancet*, 2000 Sep 9, 356(9233):942-3, *Lancet*, 2000 Sep 9, 356(9233):943.
- Benton D., Cook R., « The impact of selenium supplementation on mood », *Biol. Psychiatry*, 1991 Jun 1, 29(11):1092-8. Department of Psychology, University College, Swansea, Wales, UK.
- Abbey L.C., « Agoraphobia », *J. Orthomol. Psychiatry*, 1982, 11:243-59.
- Williams R.D. et al., « Induced thiamine deficiency in man: relation of depletion of thiamine to development of biochemical defect and of polyneuropathy », *Arch. Intern. Med.*, 1943, 71:38-53.
- Möhler H., Polc P., Cumin R., Pieri L., Kettler R., « Nicotinamide is a brain constituent with benzodiazepine-like actions », *Nature*, 1979 Apr 5, 278(5704):563-5.
- Rudin D.O., « The major psychoses and neuroses as omega-3 essential fatty acid deficiency syndrome: substrate pellagra », *Biol. Psychiatry*, 1981 Sep, 16(9):837-50.
- Hamazaki K., Itomura M., Huan M., Nishizawa H., Sawazaki S., Tanouchi M., Watanabe S., Hamazaki T., Terasawa K., Yazawa K., « Effect of omega-3 fatty acid-containing phospholipids on blood catecholamine concentrations in healthy volunteers: a randomized, placebo-controlled, double-blind trial », *Nutrition*, 2005 Jun, 21(6):705-10.
- Monteiro dos Santos P.C., Graeff F.G., dos Santos J.E., Ribeiro R.P., Guimarães F.S., Zuardi A.W., « Effects of tryptophan depletion on anxiety induced by simulated public speaking », *Braz. J. Med. Biol. Res.*, 2000 May, 33(5):581-7.
- Klaassen T., Klumperbeek J., Deutz N.E., Van Praag H.M., Griez E., « Effects of tryptophan depletion on anxiety and on panic provoked by carbon dioxide challenge », *Psychiatry Res.*, 1998 Feb 27, 77(3):167-74.
- Maes M., Verkerk R., Bonaccorso S., Ombelet W., Bosmans E., Scharpé S., « Depressive and anxiety symptoms in the early puerperium are related to increased degradation of tryptophan into kynurenic acid, a phenomenon which is related to immune activation », *Life Sci.*, 2002 Sep 6, 71(16):1837-48.
- Argyropoulos S.V., Hood S.D., Adrower M., Bell C.J., Rich A.S., Nash J.R., Rich N.C., Witchel H.J., Nutt D.J., « Tryptophan depletion reverses the therapeutic effect of selective serotonin reuptake inhibitors in social anxiety disorder », *Biol. Psychiatry*, 2004 Oct 1, 56(7):503-9.
- Miller H.E., Deakin J.F., Anderson I.M., « Effect of acute tryptophan depletion on CO2-induced anxiety in patients with panic disorder and normal volunteers », *Br. J. Psychiatry*, 2000 Feb, 176:182-8.

Novembre 2009 à Bruxelles, Belgique

## Trois séminaires antiâge ou d'hormonothérapie internationaux exceptionnels

pour médecins et professionnels de la santé, en anglais, avec des orateurs internationaux  
sous la supervision du **D<sup>r</sup> Thierry Hertoghe**, président de la *World Society of Anti-Aging Medicine*

Du jeudi 19 au samedi 21 novembre 2009

### Thérapies nutritionnelles et Lifespan Medicine

Le meilleur cours de micronutrition de l'année au niveau international.

Les participants reçoivent un guide pratique de médecine nutritionnelle en plus de copies des diapositives.

Enseignement de 3 jours de cours, possibilité de 3 jours additionnels de cours sur DVD.

Télécharger le programme sur [www.hertoghe.eu/future-conferences](http://www.hertoghe.eu/future-conferences)

Quelques sujets : phytothérapie et nutrithérapie des carences hormonales, correction nutritionnelle des maladies liées à l'âge (obésité, troubles de la femme...), fatigue, dépression, perte de mémoire, du sommeil, acné, constipation, gingivite, maux de tête, hyperlipidémie, diabète et beaucoup d'autres sujets intéressants.

Du jeudi 19 au samedi 21 novembre 2009

### Traitements hormonaux et nutritionnels des troubles endocriniens

Cours intégré dans la formation plus poussée de l'International Hormone Society.

Les participants reçoivent un guide pratique unique de consultation endocrinienne.

Enseignement de 3 jours de cours, possibilité de 3 jours additionnels de cours sur DVD.

Télécharger le programme sur [www.hertoghe.eu/future-conferences](http://www.hertoghe.eu/future-conferences)

Quelques sujets : phytothérapie et nutrithérapie des carences hormonales, prévention des cancers hormono-dépendants (prostate, sein), dopage, neuro-endocrinologie (sérotonine, dopamine, etc.), sessions pratiques de cas patients, obésité et hormones, les hormones qui influencent la graisse, l'insuline, les excédents hormonaux (vasopressine, mélatonine, vit. D, EPO, hyperœstrogénie, etc.) et beaucoup d'autres sujets remarquables.

Le dimanche 22 novembre 2009

### Les traitements les plus récents pour inverser le vieillissement

Comment administrer les traitements les plus innovateurs qui bouleversent la pratique médicale ?

Une journée exceptionnelle de séminaire sur les nouveaux traitements qui dépassent l'efficacité de la médecine antiâge : IGF-1, MSH, vasopressine, ocytocine, aldostérone naturelle, parathormone, nutrithérapie de pointe, eau pauvre en deutérium, tests génétiques, etc.

par le D<sup>r</sup> M. Thierry Hertoghe

Télécharger le programme sur [www.hertoghe.eu/future-conferences](http://www.hertoghe.eu/future-conferences)

Pour plus d'informations : contacter Nathalie Schneider, e-mail : [medschool@hertoghe.eu](mailto:medschool@hertoghe.eu)

Téléphone : + 32 - 2 - 379 34 49 - fax : + 32 - 2 - 732 57 43

Adresse : HERTOGHE MEDICAL SCHOOL - 9, avenue van Bever - 1180 Bruxelles - Belgique - Site web : [www.hertoghe.eu](http://www.hertoghe.eu)

- 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.



## Bulletin d'abonnement

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

## Lycopène et santé des vaisseaux sanguins

Des chercheurs coréens ont recruté des femmes âgées de 31 à 75 ans et leur ont prélevé des échantillons de sang pour mesurer leurs niveaux sanguins de lycopène ainsi que ceux d'autres caroténoïdes. La raideur artérielle a été mesurée.

Selon les résultats, les femmes ayant les niveaux sanguins les plus élevés de lycopène avaient les artères les plus souples par rapport à celles ayant les niveaux sanguins les plus bas de lycopène. De plus, ces femmes avaient également des niveaux plus faibles de LDL oxydé. Les niveaux de la protéine C-réactive, un marqueur de l'inflammation, étaient aussi plus bas.

(*Atherosclerosis*, published on-line ahead of print, 13 August 2009, doi:10.1016/j.atherosclerosis.2009.08.009)

## Supplémentation en folates et maladie artérielle périphérique

Dans un essai en double aveugle, 133 patients ayant une maladie des artères périphériques ont été répartis de façon aléatoire en trois groupes, qui ont reçu quotidiennement pendant 16 semaines 400 mcg d'acide folique, 400 mcg de 5-méthyltétrahydrofolate (5-MTHF) ou un placebo. Le 5-MTHF est une forme active de folate non dépendante de l'enzyme dihydrofolate réductase.

Avant le début et à la fin de l'étude, des échantillons de sang ont été prélevés et les niveaux de folates, de vitamine B12, totaux d'homocystéine et d'autres facteurs ont été mesurés. L'index brachial de pression artérielle et la vitesse de la vague d'impulsion ont été mesurés au genou et à la cheville pour évaluer la circulation sanguine au début et à la fin de l'étude.

Les résultats ont montré que les niveaux en folates ont été augmentés chez les sujets prenant de l'acide folique ou du 5-MTHF et que ceux d'homocystéine ont été réduits de façon significative par rapport à ceux des sujets sous placebo. L'index de pression artérielle brachiale

a été significativement amélioré par la supplémentation avec les deux ingrédients. La vitesse de la vague d'impulsion mesurée au genou était plus faible dans le groupe supplémenté en 5-MTHF et avait également tendance à être diminuée dans celui prenant de l'acide folique par comparaison aux valeurs mesurées chez les sujets sous placebo et à celles du début de l'étude. (La vitesse de la vague d'impulsion du genou et de la cheville reflète le durcissement artériel dans l'aorte centrale et les artères périphériques.)

Cette étude montre qu'une supplémentation en folates réduit substantiellement l'homocystéine plasmatique et produit une amélioration statistiquement significative mais cliniquement modeste dans la circulation artérielle périphérique par rapport au placebo. En raison des bénéfices similaires observés dans l'étude avec l'acide folique et le 5-MTHF, les auteurs de l'étude concluent que ces données suggèrent que le 5-MTHF pourrait être une alternative sûre et efficace à l'acide folique.

(*Br. J. Surg.*, 2009 Sept, 96(9):990-8.)

## Thé vert et progression du cancer de la prostate

Un certain nombre d'études épidémiologiques ont montré les effets bénéfiques sur la santé du thé vert, y compris une réduction de l'incidence du cancer de la prostate. Un essai clinique de phase II a été conduit pour évaluer les effets de composants actifs du thé vert sur les biomarqueurs sériques de sujets atteints d'un cancer de la prostate. 26 hommes âgés de 41 à 72 ans ayant un cancer de la prostate diagnostiqué et une prostatectomie radicale programmée ont été inclus dans cet essai. Pendant 12 à 73 jours avant l'intervention chirurgicale, ils ont reçu quatre gélules par jour d'un extrait de thé vert



correspondant à la consommation d'environ douze tasses d'un thé vert préparé normalement. Les biomarqueurs mesurés incluaient le facteur de croissance des hépatocytes (HGF), le facteur de croissance endothéliale vasculaire (VEGF) et l'antigène spécifique de la prostate (PSA) qui sont de bons indicateurs prévisionnels d'une maladie métastatique.

Les résultats ont montré une réduction significative dans les niveaux sériques de HGF, VEGF et PSA avec chez certains sujets une diminution pouvant dépasser 30 %.

(*American Association of Cancer Research*, 2009 June, retrieved September 16, 2009.)

