

## Le shilajit, un puissant remède ayurvédique



Le shilajit est un des remèdes les plus importants de la médecine ayurvédique, qui lui attribue le pouvoir de guérir quasiment toutes les maladies. La recherche moderne est venue confirmer un grand nombre des propriétés que lui donnait la médecine traditionnelle.

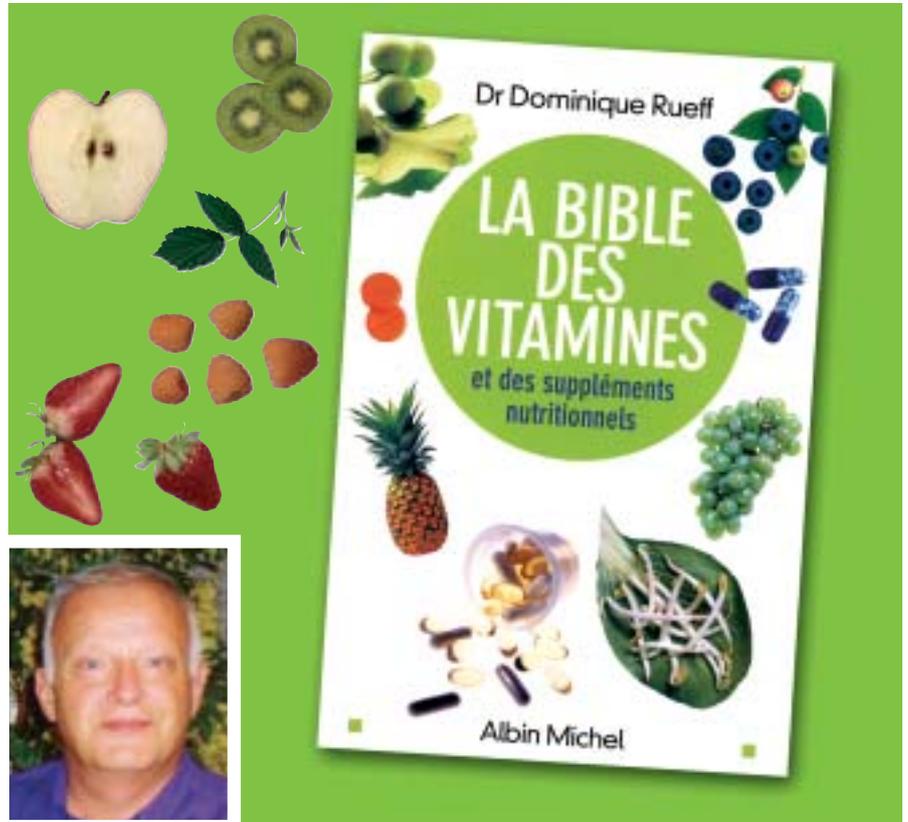
p.2



## La phényléthylamine, un traitement naturel de la dépression

La phényléthylamine (PEA) stimule les neurotransmissions et augmente l'activité mentale, rendant ainsi les sujets traités plus alertes. Elle est utilisée avec succès dans le traitement de certaines dépressions et pourrait également avoir son utilité dans celui des troubles de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité.

p.18



## Entretien avec le Dr Dominique Rueff,

auteur de *La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels*,  
édition Albin Michel 2004.

p.13

### Sommaire

Le shilajit, un puissant remède ayurvédique.....	2
Nouvelles de la recherche .....	5
Le ginseng, un adaptogène qui aide l'organisme à mieux résister aux stress intellectuels ou physiques .....	6
Nouvelles de la recherche .....	12
Entretien avec le Dr Dominique Rueff .....	13
Nouvelles de la recherche.....	17
La phényléthylamine, un traitement naturel de la dépression.....	18
Nouvelles de la recherche .....	23



2

Le shilajit est un des remèdes les plus importants de la médecine ayurvédique qui lui attribue le pouvoir de guérir toutes les maladies. La recherche moderne est venue confirmer un grand nombre des propriétés que lui donnait la médecine traditionnelle. Dans sa forme naturelle, c'est une substance bitumineuse que l'on trouve notamment dans les montagnes de l'Himalaya. En sanskrit, shilajit signifie « conquérant des montagnes et destructeur de faiblesse ».

# Le shilajit, un puissant remède ayurvédique



Déjà, **il y a 3 000 ans**

Des textes sacrés sanskrits vieux de plus de 3 000 ans font déjà référence à une mystérieuse substance, appelée shilajit, qu'ils décrivent comme destructeur de la faiblesse. Les textes listent ses puissants

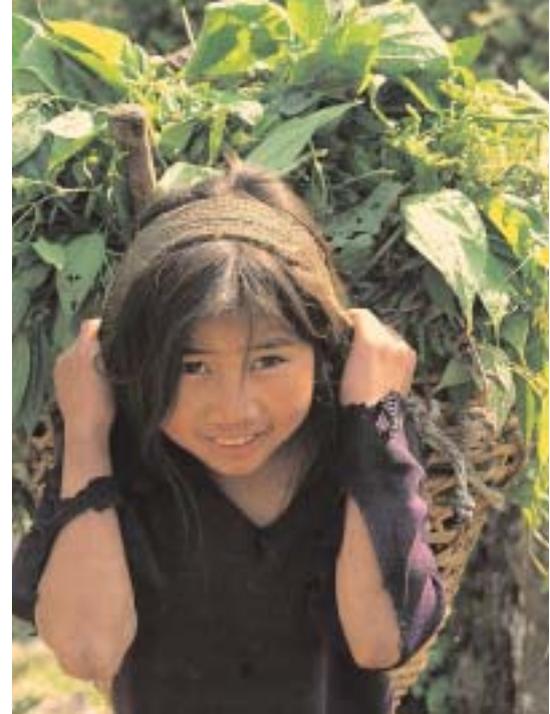
bénéfices pour la santé et l'esprit, ainsi que les changements bénéfiques qu'il apporte dans la vie de ceux qui l'utilisent. Cette substance sacrée a été prescrite pendant des milliers d'années

pour de nombreux problèmes de santé différents et est devenue un puissant outil de la médecine ayurvédique.

# Le pouvoir du shilajit redécouvert par des villageois de l'Himalaya

On raconte que la redécouverte du pouvoir du shilajit a été faite par des villageois de l'Himalaya qui avaient observé que, pendant les mois chauds de l'été, les grands singes blancs migraient dans les montagnes. Ils ont vu les singes mâcher une substance à moitié molle qui suintait entre les parois des roches. Les villageois ont attribué à cette substance la grande force, la longévité et la sagesse des animaux. Ils ont alors

commencé à en consommer eux-mêmes et ont constaté un grand nombre d'améliorations de leur santé. Le shilajit semblait leur donner davantage d'énergie, soulager leurs problèmes digestifs, accroître leur libido, améliorer leur mémoire et leur cognition, mieux contrôler leur diabète, réduire les allergies, améliorer la qualité et la durée de leur vie. Enfin, pour résumer, il semblait guérir toutes les maladies.



## Les principes actifs

Le shilajit est un exsudat qui suinte des roches, notamment des montagnes de l'Himalaya. Il est principalement composé d'humus, ce constituant organique caractéristique des sols, et d'autres composants organiques. L'humus est constitué de résidus organiques ayant perdu leur structure originelle à la suite d'une décomposition rapide dans l'environnement. L'humus contient deux composants intéressants : l'acide fulvique et l'acide humique.

Les extraits d'humus du shilajit possèdent une structure similaire à un treillis, perforée par des vides de dimensions variables. Ces derniers sont remplis de molécules organiques ou de mélanges de métaux pouvant être responsables de ses effets thérapeutiques.

Des chercheurs ont suggéré que les propriétés physiologiques du shilajit étaient dues à des composants comme le dibenzo-a-pyrone associé à des triterpènes et des

lipides phénoliques. Les acides fulviques peuvent également avoir un rôle physiologique en agissant comme transporteur de molécules pour des composants bioactifs plus petits.

La composition du shilajit est influencée par des facteurs comme les espèces de plantes concernées et la nature géologique de la roche, la température, l'humidité et l'altitude.

3

## Ce que dit la recherche

Des recherches cliniques ont permis de montrer que le shilajit a des effets bénéfiques sur l'homme. Il augmente la longévité, améliore la mémoire et les capacités cognitives. Il diminue allergies et problèmes respiratoires, réduit le stress et soulage les troubles digestifs. Il a des activités anti-inflammatoire et antioxydante, il stimule l'immunité et augmente la force et l'endurance.

Plusieurs groupes de recherche, au cours de ces 20 ou 30 dernières années, ont, en effet, commencé à prendre au sérieux les revendications de remarquables

pouvoirs thérapeutiques du shilajit. Plus récemment, une équipe a voulu comparer les résultats de recherches scientifiques relatés dans des textes ayurvédiques anciens avec ceux obtenus par la recherche moderne. Ils ont trouvé de nombreuses similitudes. Les plus importantes d'entre elles portaient sur la capacité du shilajit à transporter d'autres molécules. Par ailleurs, les effets biologiques du shilajit révélés par la recherche moderne donnent du crédit à ses propriétés anti-âge et rajeunissantes revendiquées par la médecine ayurvédique<sup>1</sup>.

Des chercheurs de l'université Banaras Hindu ont recueilli des échantillons de shilajit à Badakstan, à la frontière du Tadjikistan, en Afghanistan, à 2 800 mètres d'altitude et ont préparé des solutions aqueuses pour étudier son action pharmacologique sur le système nerveux central, le système cardiovasculaire, les muscles squelettiques, les sécrétions gastriques et l'inflammation sur des rats albinos<sup>2</sup>.

Ces simples solutions aqueuses avaient une activité biologique. Ainsi, l'activité anti-inflammatoire du shilajit était comparable à celle du bêtaméthasone,



un glucocorticoïde donné par voie orale à la dose de 0,55 mg. Ces résultats suggèrent que le shilajit pourrait avoir un rôle dans le traitement des rhumatismes, comme le suppose la médecine traditionnelle. L'étude a également montré que le shilajit est un analgésique et un possible agent antiulcère, des doses allant jusqu'à 1 g par kg ne posant aucun problème apparent.

En 1989, le groupe de Banaras a publié un papier sur le rôle du shilajit dans le traitement des troubles allergiques<sup>3</sup>. Les chercheurs ont alors réalisé que les solutions aqueuses non transformées de shilajit avaient une valeur limitée et qu'utiliser une combinaison des principaux constituants serait le meilleur moyen de déterminer les principes actifs. Ils ont étudié les effets du shilajit et les effets combinés de ses différents constituants. Les résultats ont été prometteurs. Le shilajit et différentes combinaisons de ses principaux constituants semblaient offrir un traitement potentiel des troubles allergiques, exactement comme la médecine traditionnelle le suggérait.

Des investigations sur une possible activité adaptogène du shilajit ont fait émerger certaines caractéristiques suggérant qu'il pourrait avoir une activité nootropique et anxiolytique.

Une équipe de chercheurs a étudié ces deux actions du shilajit en utilisant des paradigmes comportementaux acceptables sur des rats albinos. Les modifications dans les monoamines ou leurs métabolites ont été examinées chez ces animaux pour expliquer les effets pharmacologiques observés. Les résultats ont indiqué que le shilajit avait une activité nootropique et anxiolytique significative.

Les études neurochimiques ont indiqué que le shilajit induisait dans le cerveau des rats une diminution du renouvellement du 5-HTP associée à une augmentation de l'activité dopaminergique expliquant les effets bénéfiques<sup>4</sup>.

Le shilajit est utilisé dans la médecine indienne pour atténuer des déficits du fonctionnement cérébral, incluant

l'amnésie chez des patients en gériatrie. Une étude a été réalisée pour évaluer si les effets stimulants sur la mémoire d'extrait de *Withania somnifera* et de shilajit étaient dus à des altérations neurochimiques de systèmes spécifiques de neurotransmetteurs. Les résultats ont montré que les deux extraits augmentaient la capacité des récepteurs à acétylcholine de type muscarinique, ce qui pourrait expliquer en partie les effets stimulants de la cognition et de la mémoire<sup>5</sup>.

Une étude a évalué chez des rats les possibles activités anti-inflammatoires et protectrices de l'ulcère du shilajit. Ce dernier augmente le rapport hydrates de carbone sur protéines et diminue l'index d'ulcère gastrique, indiquant une augmentation des effets bénéfiques de la barrière mucoale. Les résultats ont également montré un effet anti-inflammatoire significatif sur l'arthrite. Les résultats de cette étude sont en faveur d'une utilisation du shilajit dans les ulcères peptiques et l'inflammation<sup>6</sup>. ■

## Références

1- Ghosal S. et al., Indian Journal of Indigenous Medicine, 1995 Apr-Sep ; 17(1) : 1-10.

2- S.B. Acharya et al., Indian J Exp Biol, 1988 ;28 : 775.

3- S. Ghosal et al., Phytotherapy Res., 1989; 6: 249.

4- A.K. Jaiswal et al., Indian J. of Pharmacology, 1992 ; 24 : 121-17.

5- PaFlechs P., Neurochem Int. 1997 Feb ; 30(2) : 181-90.

6- Goel R.K. et al., J Ethnopharmacol. 1990 Apr ; 29(1) : 95-103.

## Testostérone et maladie d'Alzheimer



Les chercheurs affirment que les niveaux de testostérone diminuent naturellement avec les années, avec pour conséquence une augmentation du risque d'un certain nombre de maladies comme l'ostéoporose. Ce qui est moins clair, c'est de savoir si ces modifications hormonales normales pourraient également affecter le cerveau et augmenter le risque de développer une maladie d'Alzheimer.

Dans cette étude, des chercheurs ont comparé les niveaux de testostérone dans les tissus du cerveau d'hommes morts avec la maladie d'Alzheimer avec ceux d'hommes du même âge n'ayant pas souffert de cette maladie. Ils ont observé que les niveaux de testostérone étaient significativement plus faibles chez les hommes avec la maladie d'Alzheimer que chez ceux n'ayant pas eu cette maladie. De plus, les niveaux de testostérone étaient aussi beaucoup plus faibles chez des hommes ayant les premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer que chez ceux sans maladie.

Les chercheurs ont ainsi commenté ces résultats : « Nos travaux suggèrent fortement que la chute normale de testostérone liée à l'âge est un changement important qui favorise chez les hommes le développement de la maladie d'Alzheimer. Comprendre de quelle façon ces changements augmentent la vulnérabilité à cette maladie est très important non seulement pour expliquer le développement de la maladie d'Alzheimer mais aussi pour identifier les personnes à plus haut risque. »

*(The Journal of the American Medical Association, Sept 22/29, 2004 ; vol 292 : pp 1481-1482.)*

## Caroténoïdes et risque d'attaque cérébrale



Après la maladie coronarienne, l'attaque cérébrale ischémique (provoquée par un caillot sanguin ou un rétrécissement des artères dans le cerveau) est la forme la plus courante de maladie cardiovasculaire. Des études ont constaté que de fortes consommations de fruits et légumes, riches en caroténoïdes anti-oxydants, étaient reliées à un plus faible risque d'attaque cérébrale ischémique.

Des chercheurs ont analysé les niveaux sanguins de caroténoïdes de deux groupes d'hommes : 297 médecins ayant souffert d'une attaque cérébrale ischémique et 297 sujets témoins. Tous les sujets participaient à la vaste étude Physician' Health Study et ont été suivis pendant 13 ans.

Les résultats ont montré que les hommes consommant les quantités les plus élevées d'alpha-carotène avaient 41 % moins de risque de faire une congestion cérébrale que ceux qui en consommaient les plus faibles quantités. De façon similaire les consommations les plus élevées de bêta-carotène étaient associées à un risque 38 % plus faible, et celles de lycopène à un risque 39 % moins important. Dans une analyse précédente, une supplémentation en bêta-carotène n'avait aucune incidence sur le risque d'attaque cérébrale ischémique.

*(Stroke, 2004 ; 35 : 1584-1588)*

## CLA, réduction de la graisse et risque de maladie cardiovasculaire



L'acide linoléique conjugué (CLA) est un acide gras que l'on trouve dans le lait et la viande. Des études ont montré qu'il a de nombreux effets bénéfiques potentiels, comme ceux de stimuler l'immunité, de diminuer le risque de cancer, de réduire le stockage des graisses et de maintenir la masse maigre.

Dans une méta-analyse, des chercheurs ont décrit les études animales et sur l'homme dans lesquelles le CLA était utilisé pour traiter l'insulinorésistance, le diabète, des lipides sanguins élevés et un excès de poids – tous étant des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire. Les chercheurs ont écrit : « Le CLA pourrait représenter un agent candidat pour améliorer de nombreux facteurs de risques associés au diabète et aux maladies cardiovasculaires. »

Des recherches considérables ont montré qu'une supplémentation en CLA peut réduire la graisse corporelle, un facteur de risque majeur pour le diabète et les maladies cardiovasculaires. Il semble agir en altérant les niveaux des prostaglandines, conduisant ainsi à une dégradation des graisses. Cependant, les travaux concernant l'utilisation du CLA dans le traitement de l'insulinorésistance et des niveaux élevés de lipides sanguins sont hétérogènes et demandent des études complémentaires.

*(American Journal of Clinical Nutrition, 2004 ;79 (Suppl) : 1159S-1159S)*



# Le ginseng,

un adaptogène qui aide l'organisme à mieux résister aux stress intellectuels ou physiques

Plus de 2 000 publications parlent des effets biologiques et thérapeutiques du ginseng. Elles indiquent, entre autres, qu'il aide l'organisme à réagir et à s'adapter dans tous les cas où l'efficacité physique ou psychique est diminuée, comme en période de convalescence ou de surmenage.

Il apporte plus d'énergie, renforce les performances intellectuelles et physiques, permet de surmonter plus facilement les périodes de stress et améliore la capacité à gérer les problèmes. Il semble bénéfique dans des cas de dysfonctionnement érectile et aider à gérer la glycémie de certains diabétiques.

## Une tradition millénaire

Les premiers écrits concernant les vertus thérapeutiques du ginseng proviennent de la médecine chinoise et datent de plus de 2 000 ans. Les connaissances

que l'on avait de ses pouvoirs de guérison et son utilisation remontent, quant à elles, à plus de 4 000 ans.

## Le privilège de l'empereur

Selon les traditions les plus anciennes, la racine de ginseng était cuite et transformée en une solution buvable. À l'origine, seuls l'empereur, sa famille et quelques hauts dignitaires étaient autorisés à la boire. Mais lorsque l'on s'est rendu compte qu'elle était également bénéfique pour les soldats qui devaient livrer des batailles épuisantes, son usage s'est répandu plus largement.

Dès le IX<sup>e</sup> siècle, les Arabes viennent en Chine ramasser du ginseng. À l'origine, le ginseng sauvage était en effet récolté dans les forêts. La légende veut qu'au XIII<sup>e</sup> siècle Marco Polo découvre cette

plante lorsqu'il visite la Chine. Il en parle dans *Le Livre des merveilles*.

Un botaniste allemand, Carl Anton Meyer, est le premier à décrire le ginseng dans un ouvrage botanique qui parut en 1542, éveillant enfin l'intérêt des Européens.

Il n'est cependant pas importé par la Compagnie des Indes avant la fin du XVII<sup>e</sup> siècle et ne revient en Europe qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle par le biais des jésuites. À cette époque, de nombreux médecins l'utilisent pour soigner les maux les plus divers.



7

## Le ginseng entre à la pharmacopée française

Le ginseng entre dans la pharmacopée française au XIX<sup>e</sup> siècle sous le nom de *Panax ginseng* C.A. Meyer. *Panax* vient du mot grec *panakeia* qui signifie « panacée ». À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, quelques fermiers du Wisconsin réussissent à cultiver du ginseng.

Vers 1920, des chercheurs, en Russie, en Corée et au Japon, commencent à s'intéresser au ginseng et l'étudient scientifiquement.

Mais c'est seulement depuis ces trente dernières années qu'il a vraiment retenu l'attention des chercheurs occidentaux.

Le ginseng, ou *Panax ginseng* C.A. Meyer, est une plante herbacée que l'on cultive au Canada, aux États-Unis, au Japon et en Chine. C'est principalement dans certaines régions de Corée et de Mandchourie qu'elle se développe vraiment de façon optimale.



## Le ginseng, un adaptogène

Le terme adaptogène a été créé en 1968 par les professeurs Brekhman et Dardymov de l'Institut de physiologie et de pharmacologie de Vladivostok. Il désigne une

substance qui améliore l'ensemble des réactions de l'organisme face à un stress, qu'il soit d'origine physique, chimique ou biologique. Il caractérise parfaitement le

ginseng qui a une action normalisatrice ou stabilisante lorsque l'organisme a besoin de ressources supplémentaires ou que sa résistance est diminuée.

## Amélioration du bien-être général

Une étude en double aveugle a comparé les effets d'un supplément nutritionnel avec et sans ginseng sur la sensation de bien-être de 625 personnes âgées en moyenne d'un peu moins de 40 ans. La qualité de vie a été mesurée par onze questions. Les personnes prenant un supplément nutritionnel contenant du ginseng ont rapporté une amélioration

significative par rapport à ceux ne prenant pas de ginseng. Des résultats similaires ont été observés dans une étude en double aveugle contrôlée contre placebo sur 36 personnes avec un diabète récemment diagnostiqué. Après huit semaines, les participants qui avaient pris 200 mg de ginseng par jour rapportaient des améliorations de leur humeur, du bien-être

et de la performance psychologique qui étaient significatives comparées au groupe témoin. Une étude de douze semaines, en double aveugle, contrôlée contre placebo, portant sur 120 personnes a constaté une amélioration du bien-être général chez des femmes âgées de 30 à 60 ans et des hommes âgés de 40 à 60 ans, mais pas chez les hommes âgés de 30 à 39 ans.

## Mieux résister au stress et à la fatigue

La commission E de l'Institut fédéral allemand pour les drogues et appareils médicaux est considérée comme la meilleure source sur l'efficacité et les modes d'utilisation des plantes et produits de phytothérapie. Elle préconise d'utiliser le *Panax ginseng* « comme un tonique pour revigorer et fortifier dans les moments de fatigue, d'asthénie, de baisse de capacité dans le travail, de diminution de la concentration ainsi que pendant la convalescence ».

Une étude animale portant sur 270 souris a montré qu'un extrait de ginseng augmente la capacité à résister au stress.

L'effet de 1 200 mg d'un extrait de ginseng a été évalué dans le cadre d'une étude croisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo, sur des infirmières fatiguées par un travail de nuit. Le traitement leur

a été donné pendant les trois premiers jours suivant leur passage du travail de jour aux gardes de nuit. La troisième nuit de garde est généralement la plus difficile. Une chute considérable de la vigilance, de l'énergie, des compétences, de l'activité et de la capacité de travail est souvent observée à ce moment-là.

En trois jours, une dose quotidienne de 1 200 mg de ginseng a restauré leurs compétences, leur humeur ainsi que leurs performances globales presque au niveau de ce qu'elles étaient pendant une période normale de travail de jour. Les chercheurs en ont conclu que le ginseng avait un effet antifatigue.

Une étude, réalisée par une équipe de chercheurs de l'université de Buenos Aires en Argentine, a suivi 50 personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique.



Cet état se traduit par une sensation de fatigue intense, une sensation de mal-être pouvant aller jusqu'à la dépression. Différents symptômes, comme des maux de gorge ou de tête, une baisse de l'appétit, des douleurs musculaires... peuvent également y être associés. Les sujets ont été traités avec du ginseng. Dans la majorité des cas, l'état des patients s'est nettement amélioré et plusieurs symptômes ont diminué.

## Amélioration des performances physiques et de la récupération

Dans les années 1970, le professeur Brekhman a effectué plusieurs études pour évaluer l'effet du ginseng sur les performances physiques. Il a ainsi donné à des soldats soviétiques un extrait de ginseng

ou un placebo avant qu'ils courent un 3 000 mètres. Il a constaté que les plus rapides étaient ceux qui avaient consommé du ginseng et qu'ils récupéraient également plus vite que ceux sous placebo.

Le ginseng améliore l'utilisation de l'oxygène par les muscles, et diminue la production d'acide lactique, un déchet métabolique produit par le travail musculaire qui favorise les crampes.

Pour confirmer des résultats obtenus sur l'homme, un autre scientifique a montré que lorsque l'on donne du ginseng à des souris, elles nagent plus longtemps que celles qui n'en ont pas reçu, suggérant également un effet antifatique.

Dans une étude d'une durée de neuf semaines, des sportifs de haut niveau âgés de 18 à 30 ans ont reçu quotidiennement 200 mg d'un extrait standardisé de *Panax ginseng*. Les résultats ont montré une augmentation des performances et de l'endurance. L'effet de la supplémentation était généralement ressenti dès les deux premières semaines de traitement. Son effet persistait trois semaines après l'arrêt du traitement.

Une étude de huit semaines, en double aveugle et contrôlée contre placebo, a évalué les effets du ginseng sur 41 individus avec et sans pratique d'exercices physiques. Les participants ont reçu du ginseng ou un placebo et ont ensuite été soumis à

une période d'entraînement physique ou sont restés sans entraînement tout au long de l'étude. Les résultats ont montré que le ginseng améliorait la capacité aérobie des individus qui ne faisaient pas d'exercice mais pas celle de ceux qui s'entraînaient. Dans un autre essai de 9 semaines, en double aveugle et contrôlé contre placebo, sur 30 athlètes entraînés, le traitement avec le ginseng seul ou en association avec de la vitamine E produisait des améliorations significatives dans la capacité aérobie. Un autre essai en double aveugle contrôlé contre placebo portant sur 37 individus n'a constaté aucune amélioration.

Une étude en double aveugle contrôlée contre placebo portant sur 120 personnes a montré que le ginseng augmentait graduellement le temps de réaction et la fonction pulmonaire sur une période de 12 semaines de traitement chez des sujets âgés de 40 à 60 ans. Aucun bénéfice n'a été observé chez les sujets plus jeunes.



## Un effet positif sur les performances intellectuelles



Dans une étude portant sur 60 sujets âgés de 22 à 80 ans, la moitié d'entre eux a reçu quotidiennement pendant douze semaines 200 mg d'un extrait de ginseng. La supplémentation a amélioré les capacités de concentration et de réaction, la résistance à la fatigue, la dextérité des mouvements tout en diminuant le temps de récupération après l'effort.

Trente-deux étudiants en bonne santé âgés de 20 à 24 ans ont été suivis pendant douze semaines. Seize d'entre eux ont reçu 200 mg d'un extrait de ginseng, les seize autres, un placebo d'aspect identique. Les auteurs de l'étude ont observé une amélioration des capacités intellectuelles chez les sujets ayant pris l'extrait de *Panax ginseng*. Des effets positifs ont été constatés, en effet,

sur l'attention, la réflexion, le temps de sélection d'une réaction ainsi que sur celui de réponse à des stimuli auditifs.

Les effets d'une combinaison de ginseng, de vitamines et de minéraux sur la fatigue induite par le travail de nuit ont été évalués chez des infirmières. Trente ont participé à une étude en double aveugle contrôlée par un groupe parallèle témoin et ont été soumises à des tests cognitifs. Ces tests étaient réalisés avant leur prise de service et immédiatement après. Ensuite, les infirmières ont reçu de façon aléatoire 40 mg d'un extrait de ginseng associé à des vitamines et des minéraux ou un placebo pendant une période de 12 semaines. Les tests ont été répétés à 6 et 12 semaines. Le traitement a aidé à réduire les perturbations cognitives pendant la période de travail, les effets les plus nets étant constatés pour la capacité à stocker et à récupérer des informations dans leur mémoire à long terme.



## Une action sur l'humeur et les performances cognitives

Un certain nombre de travaux scientifiques suggère qu'une prise régulière de ginseng peut améliorer les performances cognitives chez l'animal comme chez l'homme.

Des chercheurs britanniques ont montré qu'une dose unique de ginseng avait une action bénéfique sur différents aspects des performances cognitives de jeunes volontaires adultes. Une étude relativement récente a regardé l'effet sur la fonction cognitive d'une dose unique de ginseng chez des personnes en bonne santé. Vingt participants ont reçu 360 mg de *Ginkgo biloba*, 400 mg de ginseng, 960 mg d'une combinaison des deux extraits ou un placebo. Les résultats ont confirmé ceux obtenus dans de précédents travaux de recherche et ont montré une amélioration des performances de mémoire secondaire. Le ginseng génère, en plus, des améliorations dans la vitesse de travail de la mémoire et de la précision du travail.

Le Dr Medvedev de l'Académie des sciences de Vladivostok a réalisé une expérience pour étudier les effets immédiats du *Panax ginseng* sur un groupe bien entraîné d'opérateurs radio. Ce

groupe était constitué de 32 hommes âgés de 21 à 23 ans travaillant sur des messages codés. Ils envoyaient et recevaient des signaux chiffrés et les traduisaient directement en lettres.

Des tests de précision et de vitesse de transmission ont été faits pour constituer des données témoins. Ensuite, une étude de trois jours a été réalisée en double aveugle, une moitié des participants recevant une boisson contenant du ginseng, l'autre un placebo. D'après les données témoins, aucune différence significative n'a été notée dans la vitesse de transmission des codes. Par contre, chez les 18 sujets prenant du ginseng, le taux d'erreurs était de 17 % contre 31 % dans le groupe témoin, suggérant que le *Panax ginseng* joue un rôle important dans l'efficacité du travail.

Des chercheurs suédois ont soumis un groupe de sujets au test du labyrinthe en spirale. Certains ont pris du ginseng, les autres, un placebo. Les sujets prenant du ginseng ont terminé l'épreuve les premiers, ayant une meilleure mémoire et des facultés d'apprentissage plus efficaces.

## Une action sur la mémoire de patients victimes d'une congestion cérébrale

Des chercheurs chinois ont montré que le ginseng améliore les scores de mémoire chez des patients souffrant de démence après une congestion cérébrale. On observe fréquemment des pertes de mémoire ou de la démence chez des personnes âgées particulièrement après une congestion cérébrale.

Les chercheurs ont traité avec du ginseng 25 patients ayant eu une congestion cérébrale et souffrant de démence vasculaire de légère à modérée. Les participants ont effectué des tests de mémoire au début de l'étude et après douze semaines de supplémentation. Dans l'ensemble, les chercheurs ont constaté que les scores

de mémoire étaient significativement améliorés après seulement douze semaines de supplémentation.

Dans une autre étude, des chercheurs ont testé 40 patients ayant souffert de lésions cérébrales après de multiples petites congestions cérébrales. Ils ont

donné de façon aléatoire des comprimés de ginseng trois fois par jour à 25 d'entre eux tandis que les 15 autres étaient traités avec du Duxil, un médicament qui augmente l'oxygène dans les cellules

du cerveau et est couramment utilisé en Chine pour traiter les patients ayant fait une congestion cérébrale. Les patients des deux groupes ont été soumis à des tests de mémoire avant le début des deux

traitements et au bout de douze semaines. Les améliorations des scores de mémoire ont été plus importantes chez les patients ayant reçu du ginseng.

## Stimulation du système immunitaire

Dans une étude en double aveugle, contrôlée contre placebo, 227 personnes ont pris 100 mg de ginseng ou un placebo. Après quatre semaines de supplémentation, elles ont été vaccinées contre la grippe. Les personnes ayant pris du ginseng avaient moins de risque d'attraper un rhume ou une grippe que celles sous placebo (15 cas contre 42). Les chercheurs ont également découvert que les mesures des anticorps en réponse à la vaccination étaient plus élevées dans le groupe supplémenté.

Le ginseng est utile pour toute personne soumise à une pression physique ou

émotionnelle. Il agit à différents niveaux de l'organisme et l'aide à répondre aux demandes extrêmes face à des challenges physiques ou intellectuels.

En période de surcharge de travail, d'exams, de compétitions sportives... le ginseng stimule les facultés mentales, améliore la forme et les performances physiques, renforce l'endurance...

Le ginseng semble avoir un effet plus important chez les personnes fatiguées, déprimées et sans initiative, qui sont les symptômes typiques observés après une période de maladie.

### Références bibliographiques

- Brekhman, Dardymov, Lloydia. 1969; 32 :46-21.
- Halstrom C. et al. Compara. Med. East West. 1982. 6(4): 277-82.
- Sonnenborn U. et al. British Journal of Phytotherapy, 1991. 2:3-14.
- Sorensen H. et al. Curr. Ther. Res. 1996 57 (12): 959-968.
- Marasco C. et al. Drugs Expr. Clin. Res. 1996; 22(6) : 323-9.
- Kennedy D.O. et al. Physiol. Behav. 2002 Apr 15; 75(5):79-51.
- Scaglione F. Drugs Exp. Clin. Res. 1996; 22(2): 65-72.
- Hong B. et al. J. Urol. 2002 Nov; 168(5): 2070-3.
- Jinzhou Tian, Feb 14, 2003, presentation American Stroke association meeting, Phoenix, Ariz.
- Soetaniemi E.A. et al. Diabetes Care. 1995; 18: 1373-1375.
- Cherdungsi P. et al. Korean J. ginseng Sci. 1995; 19: 93-100.
- Forgo I. MMW Munch Med. Wochenschr 1983; 125: 822-824.
- McNaughton L.G. et al. Int. J. Clin. Nutr. Rev. 1989; 9: 32-35.
- Forgo I. et al. Med. Welt 1981; 32: 751-756.
- Caso Marasco A. et al. Drugs Exp. Clin. Res. 1996; 22: 323-329.

## Amélioration de la fonction sexuelle

Des chercheurs coréens ont examiné les effets du ginseng coréen rouge chez 45 hommes souffrant de dysfonctionnement érectile dans le cadre d'une étude croisée, randomisée, en double aveugle. Les sujets ont pris 900 mg de ginseng ou un placebo trois fois par jour. Huit semaines plus tard, les sujets prenant du ginseng ont arrêté leur traitement pendant deux semaines et ont ensuite pris un placebo. De même les sujets initialement sous placebo ont commencé à prendre du ginseng pour

une durée de huit semaines. Lorsque les hommes étaient sous ginseng, leurs scores de fonctionnement érectile, de désir sexuel et de satisfaction étaient supérieurs à ceux qu'ils avaient sous placebo. Les hommes ont rapporté une plus grande capacité à obtenir et maintenir une érection lorsqu'ils prenaient le ginseng que lorsqu'ils étaient sous placebo. Les auteurs de l'étude ont émis l'hypothèse que le ginseng pouvait améliorer l'érection en augmentant la production d'oxyde nitrique.



## Une action régulatrice sur la glycémie

Une étude en double aveugle a évalué les effets du ginseng (aux doses de 100 ou 200 mg par jour) sur 36 personnes

avec un diabète de l'adulte. Les résultats ont montré une amélioration du contrôle de la glycémie. Les auteurs ont attribué

cette amélioration à une augmentation spontanée de l'activité physique dans le groupe de patients prenant du ginseng. ■

## Le PADMA et la santé du cœur et des vaisseaux



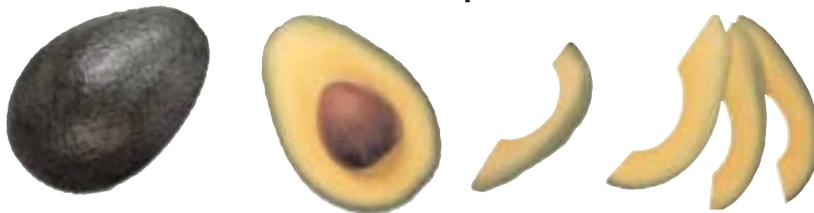
Le PADMA est une formulation tibétaine contenant 22 composants, dont 20 ingrédients de phytothérapie. Une méta-analyse des données cliniques sur le PADMA réalisée par le Dr Jörg Melzer du Département de médecine naturelle de l'université de Zürich a apporté des résultats prometteurs.

Elle a porté sur six études en double aveugle, contrôlées contre placebo et portant sur 444 patients atteints d'artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI). Au bout de quatre mois, les patients traités avec le PADMA voyaient leur distance de marche nettement augmentée.

Ces données montrent que le PADMA est un moyen efficace de stimuler la circulation et d'augmenter les niveaux d'activité physique chez des patients atteints d'AOMI.

(Melzer J., Brignoll R. et al., 2004)

## Vitamine E et perte auditive



De précédentes recherches avaient montré que des radicaux superoxyde apparaissaient dans l'oreille interne d'animaux de laboratoires après des lésions causées par un traumatisme induit par du bruit, l'administration de médicaments toxiques pour l'appareil ou une maladie inflammatoire.

D'autres études ont indiqué que des antioxydants pouvaient prévenir l'oto-toxicité de la cisplatine, un médicament courant de chimiothérapie.

Pour évaluer si des antioxydants pouvaient avoir un rôle restaurateur ou protecteur sur l'oreille interne, des chercheurs israéliens ont réalisé une étude qui a porté sur 66 patients âgés d'environ 41 ans avec une perte audi-

tive brutale. Les sujets ont été divisés de façon aléatoire en deux groupes. Le traitement de base de tous les patients était identique (incluant alitement et stéroïdes) en dehors de la prise quotidienne de 800 mg de vitamine E par les sujets de l'un des deux groupes. La sévérité de la perte auditive avait une signification marginale dans le rythme de rétablissement mais le succès du traitement, défini par une amélioration de 75 % ou plus de la durée de suppuration, était nettement meilleur dans le groupe prenant de la vitamine E. Le taux de rétablissement de 75 % a été atteint chez 26 patients prenant de la vitamine E (plus des trois-quarts) contre 15 dans le groupe témoin.

(American Academy of Otolaryngology - Head and Neck Surgery Foundation Annual Meeting & Oto Expo, New York, September 11th 2004.)

12

## CUNIC

**Nouvelle formation post-universitaire pour médecins**  
au Centre universitaire de Charleroi,  
année 2004-2005

### Dates :

19-21 novembre 2004	18-20 mars 2005
28-30 janvier 2005	20-22 mai 2005
18-20 février 2005	10-12 juin 2005

### Sujets enseignés :

- Sénescence et longévité
- Diététique
- Nutrition
- Les thérapies hormonales de substitution (avec bilan des études critiques)
- Neuropsychologie et sexualité du vieillissement
- Médecine environnementale
- Médecine esthétique
- Exercice sportif
- Qualité de vie et longévité
- Aspects sociologiques de la médecine anti-âge



Renseignements : [helenadewinter@skynet.be](mailto:helenadewinter@skynet.be) ou tél. +32 2 353 14 40



# Entretien avec le Dr Dominique Rueff

Auteur de *La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels*, édition Albin Michel, 2004.

## Pourquoi une Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels ?

S'il existe de nombreuses documentations sur les vitamines et sur les autres suppléments nutritionnels comme les minéraux, les enzymes, les acides aminés ou les acides gras, il n'existait pas, dans la littérature médicale ou spécialisée, d'ouvrage qui ait tenté d'en intégrer l'usage dans un ensemble complet de situations préventives aux différents âges de la vie, de symptômes et de maladies courantes.

Par ailleurs, il me semblait utile de communiquer les expériences et les résultats d'une pratique personnelle de plus de vingt-cinq années de la supplémentation nutritionnelle. En effet, de nombreux utilisateurs n'ont pour tout conseil que les étiquettes des suppléments nutritionnels qu'ils achètent ou ceux que leur donnent ceux qui les leur vendent.

*La Bible des vitamines et des suppléments nutritionnels* s'adresse à tout adulte et enfant au-dessus de douze ans. Je crois que ce livre est le seul ouvrage actuellement disponible qui permet d'aborder un grand nombre de problèmes de santé, même s'il ne parle pas de tous. Il est présenté un peu comme un dictionnaire ou une encyclopédie, de A comme acné à Z pour zona. En ce sens, et comme une « bible », ce livre devrait trouver sa place dans toute bibliothèque familiale. Je conseille d'en lire, d'abord, d'un trait la première partie qui définit le sujet : Qu'est-ce qu'une thérapie nutritionnelle ? Qu'est-ce qu'une vitamine ? Un nutriment ? Quelles sont les bonnes façons de les utiliser en complément d'une alimentation optimisée

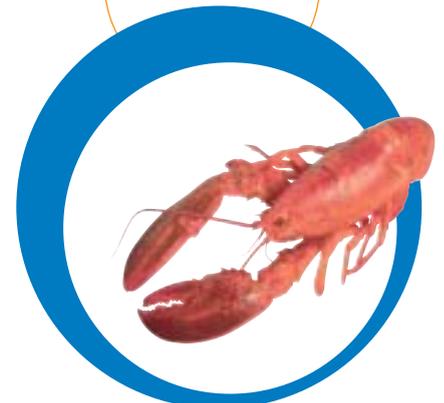
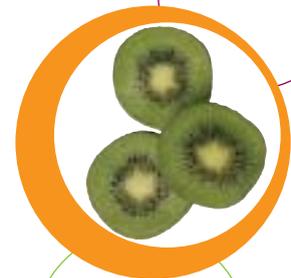
pour tenter de prévenir ou de minimiser les grandes maladies de notre époque. Puis, vous vous référerez à ce livre comme à un dictionnaire médical : lorsque vous voudrez savoir comment précisément la nutrition et la supplémentation peuvent vous aider, pour telle ou telle affection, ou amplifier les effets d'un traitement médical, voire, parfois, en diminuer les effets secondaires.

## Les suppléments nutritionnels peuvent-ils être dangereux ?

La lecture attentive de *La Bible des vitamines* permet de répondre à cette question. Il existe quelques vitamines bien connues, dont la vitamine A d'origine animale (le rétinol) et la vitamine D, qui peuvent être dangereuses si elles sont prises mal à propos et à doses excessives. Elles sont d'ailleurs considérées en France comme des médicaments. Mais, dans l'immense majorité des cas, les suppléments nutritionnels ne sont pas dangereux car ils sont conçus pour être utilisés sans prescription médicale. Ce qui ne veut absolument pas dire qu'il faut les prendre n'importe comment et à n'importe quelle dose. Un chapitre du livre est d'ailleurs consacré à ces questions.

## Le Lancet vient de publier une étude qui semble suggérer que la prise d'antioxydants pourrait augmenter la mortalité.

C'est une étude purement statistique incluant des groupes de cancers en majorité digestifs, traités bien entendu par des thérapeutiques classiques. Personne n'a jamais prétendu que des antioxydants ou tout autre nutriment étaient susceptibles de traiter avec succès un cancer en pleine





évolution, surtout s'il s'agit de cancers du foie et de cancers digestifs pour lesquels on sait bien que même les traitements classiques les plus agressifs ne parviennent pas toujours à venir à bout.

Sur les quatorze études examinées dans la méta-analyse du *Lancet*, seules trois concernent des personnes en bonne santé. Pour l'une d'entre elles, l'étude dite ATBC, on retrouve le problème d'une supplémentation d'une population à risque (travailleurs de l'amiante, fumeurs) avec de fortes doses de bêta-carotène de synthèse. C'est cette étude déjà ancienne, aux méthodes très critiquées, qui fait dériver les résultats de la méta-analyse à la limite des seuils statistiques significatifs. Cela ne permet pas du tout d'en tirer des conclusions « alarmistes » et « alarmantes » comme le font de manière bien irresponsable certains médias.

Trouver une surmortalité dans des groupes hétérogènes de cancers évolués et traités avec des thérapeutiques multiples et l'attribuer à la prise de vitamines antioxydantes est pour le moins un raccourci plutôt discutable tant au plan de l'éthique que de la science.

En conclure ou même simplement laisser supposer que tous les usagers de ces mêmes suppléments, qu'ils soient en bonne santé ou souffrent d'autres pathologies que celles prises en compte dans l'étude, courent un risque de surmortalité relève d'un scientisme primaire ou d'une volonté délibérée de délivrer un message alarmiste ou, encore, d'une inconscience inquiétante.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier que nous avons à notre disposition de nombreuses études cliniques d'intervention qui démontrent que l'apparition d'un certain nombre de maladies, y compris de cancers, est en relation avec un statut antioxydant déficitaire. On peut citer l'étude dite « des infirmières » qui, sur 89 000 femmes, en 1998, révèle un

risque de cancer réduit de 75 % grâce aux vitamines et, plus près de nous, l'étude française Suvimax, sur 19 000 volontaires ayant pris des vitamines antioxydantes, qui conclut à une diminution de 31 % des cancers chez l'homme.

### *Mais, comment faire le tri entre toutes ces études ?*

Je pense que *La Bible des vitamines* fait référence à suffisamment d'études et d'ouvrages qui contrebalancent ce type de publication visiblement polémique. Cela dit, je crois que c'est un fait acquis qu'au niveau des médias, qu'il s'agisse des suppléments nutritionnels ou d'autres traitements, on voit alterner des parutions positives et des parutions négatives. Je crois que c'est au lecteur d'acquiescer une certaine maturité vis-à-vis de cela.

### *Dans un chapitre de votre livre, vous expliquez que les suppléments nutritionnels sont utiles à chaque âge de la vie. Pouvez-vous en dire quelques mots ?*

C'est important. D'abord, il faut comprendre que l'on est, quel que soit son âge, son sexe et sa condition physique, à l'instant présent, ce que l'on a construit et, éventuellement, ce que nos parents ont construit sur le plan de la santé. Votre bonne santé ou ma bonne santé peut dépendre de l'état nutritionnel de nos parents et, en particulier, des suppléments qu'aura pris votre mère pendant la grossesse. C'est très important, car cela peut expliquer, du moins en partie, l'apparition de maladies dans l'enfance, de maladies « nouvelles » qui ne sont pas liées au vieillissement mais à l'environnement et à l'état de santé des parents.

On va prendre un exemple précis. On sait aujourd'hui que les enfants qui naissent de femmes qui ont été déficientes en fer, en folates, en vitamines B, en zinc, en acides gras oméga-3 peuvent avoir divers troubles de croissance, diverses maladies auto-immunes et d'éventuels problèmes susceptibles de se répercuter pendant toute leur vie.

De même, dans l'enfance, la façon dont les enfants sont nourris peut avoir des répercussions sur l'adolescence, sur la puberté, notamment, au niveau hormonal. Lorsque l'on fait des analyses biologiques à la recherche de déficiences, on se rend compte que la supplémentation nutritionnelle a son utilité.

Au cours de la préadolescence et de l'adolescence, on connaît malheureusement les tendances dites « modernes » d'alimentation. Une consommation immodérée de « fast-food » ou de « junk-food » (trop de graisses animales de mauvaise qualité, de sucres à travers les desserts et les sodas... et un manque évident de « nutriments »...) va conduire presque inexorablement à des déséquilibres nutritionnels qui peuvent être aggravés s'ils sont, en plus, surmenés intellectuellement, physiquement et psychologiquement, ce qui est souvent le cas. Il est alors facile d'imaginer, sans être savant, les compléments alimentaires et suppléments nutritionnels qu'il faudrait leur proposer à cet âge.

Quant à la vie d'adulte, on sait également que toutes nos hormones, tous nos neurotransmetteurs cérébraux et, en fin de compte, tout notre équilibre physiologique et métabolique est dépendant, en amont, de l'équilibre nutritionnel. Cela fait dire que, lorsque l'on observe, aujourd'hui, l'importance de toutes les pathologies chroniques de l'âge adulte, tant au plan psychologique, comme un simple mal-être ou, parfois, une dépression, qu'au plan organique, comme des déséquilibres hormonaux, des risques cardio-vasculaires ou l'apparition de cancers chez des jeunes... on imagine très bien toute l'influence positive que pourrait avoir d'une part, une nutrition réfléchie, élaborée, équilibrée

et, d'autre part, une supplémentation si elle est nécessaire et correctement conduite.

### **Comment savoir si une supplémentation est nécessaire et que choisir ?**

Un certain nombre de pistes sont tracées tout au long des chapitres de **La Bible des vitamines**. Il y a des choses extrêmement simples que chacun peut observer sur lui-même. Je crois qu'il est important, quel que soit son état de santé et son médecin, d'avoir la volonté de prendre aussi sa santé en main et de se fixer des objectifs de « bien-être », voire de prévention personnalisée en fonction des risques que l'on peut connaître pour soi-même mais, également, du fait des maladies de ses parents.

Il faut apprendre à se regarder dans le miroir, à se considérer comme « son propre laboratoire de santé ». On sait ainsi, par exemple, que des personnes ayant la peau sèche risquent d'être déficitaires en acides gras et/ou en zinc, que d'autres avec des troubles digestifs chroniques peuvent avoir des problèmes de flore intestinale, eux-mêmes dépendants de suppléments nutritionnelles, ou que les adolescents fatigués, épuisés, parfois déprimés, peuvent être anémiés, manquer de fer ou de certaines vitamines. Quoi de plus facile que de résoudre le problème ? Quand on commence à prendre conscience de tout cela, on peut, à partir de certains « signes extérieurs de santé », faire un véritable « réglage » en profondeur de son organisme. C'est en ce sens que cette « bible » se veut également un traité d'éducation à la prise en charge, par soi-même, de sa santé et d'une certaine prévention.

Le second message consiste à informer le public qu'il existe aujourd'hui de plus en



plus de médecins dans toutes les régions de France et, même, de l'Europe, qui, à côté ou en complément de leur exercice habituel, font des bilans de vitamines, d'antioxydants, des bilans métaboliques spécifiques... qui permettent de dépister et de préciser des déficiences, des déséquilibres nutritionnels et donc d'orienter vers les suppléments nécessaires, adaptées aux besoins spécifiques de chacun ou d'en vérifier le bien-fondé et les doses utilisées.

***Vous recommandez, pour chaque affection, des dosages pour les suppléments nutritionnels que vous conseillez. Sont-ils adaptés à tous ?***

Je recommande des dosages pour éviter au consommateur de s'égarer sur des consommations qui ne sont pas forcément nécessaires. Ces recommandations sont faites pour des adultes et des enfants de plus de douze ans.

Pour chaque problème de santé évoqué, un panel de suppléments est proposé et chacun doit choisir, en fonction de son expérience et de sa réactivité personnelle, ce qui va lui convenir. Rappelons qu'il faut apprendre à s'observer ! Il ne faut pas forcément prendre tout ce qui est proposé, en tout cas pas au début, mais avancer étape par étape sans négliger les mesures diététiques.

En fait, les nutriments sont cités par ordre décroissant d'importance, les principaux étant indiqués en début de paragraphe. Une lecture attentive du chapitre concerné aide à faire un choix adapté. Ce choix est presque toujours dépendant de modifications de son alimentation qui sont toujours nécessaires.

Si je prends l'exemple de la page 226, la « spondylarthrite ankylosante », les nutriments principaux proposés sont la vitamine C, les flavonoïdes, le curcuma et le thé vert. Ensuite, le cuivre en oligoélément est bien connu comme étant anti-inflammatoire. C'est également le cas du curcuma et du thé vert. Il y a

seulement cinq nutriments de proposés. Je crois que là on peut les prendre tous sans difficulté. Mais si vous ne réduisez pas les apports alimentaires en certaines graisses dites saturées « pro-inflammatoires », prendre des nutriments à visée « anti-inflammatoire » ne vous servira pas à grand-chose.

Pour aider encore le lecteur à bien faire son choix, **La Bible des vitamines** contient des adresses utiles et des renseignements pratiques concernant la nature des différents nutriments et les façons de se les procurer. Il est proposé une liste de lieux et de laboratoires où commander des suppléments nutritionnels de qualité, des associations où compléter son information, les sites internet, les lettres d'information et revues spécialisés sur la nutrition et les suppléments nutritionnels. Vous trouverez également des fiches sur les principaux nutriments

(vitamines, minéraux...) qui peuvent vous guider efficacement sur votre supplémentation au quotidien.

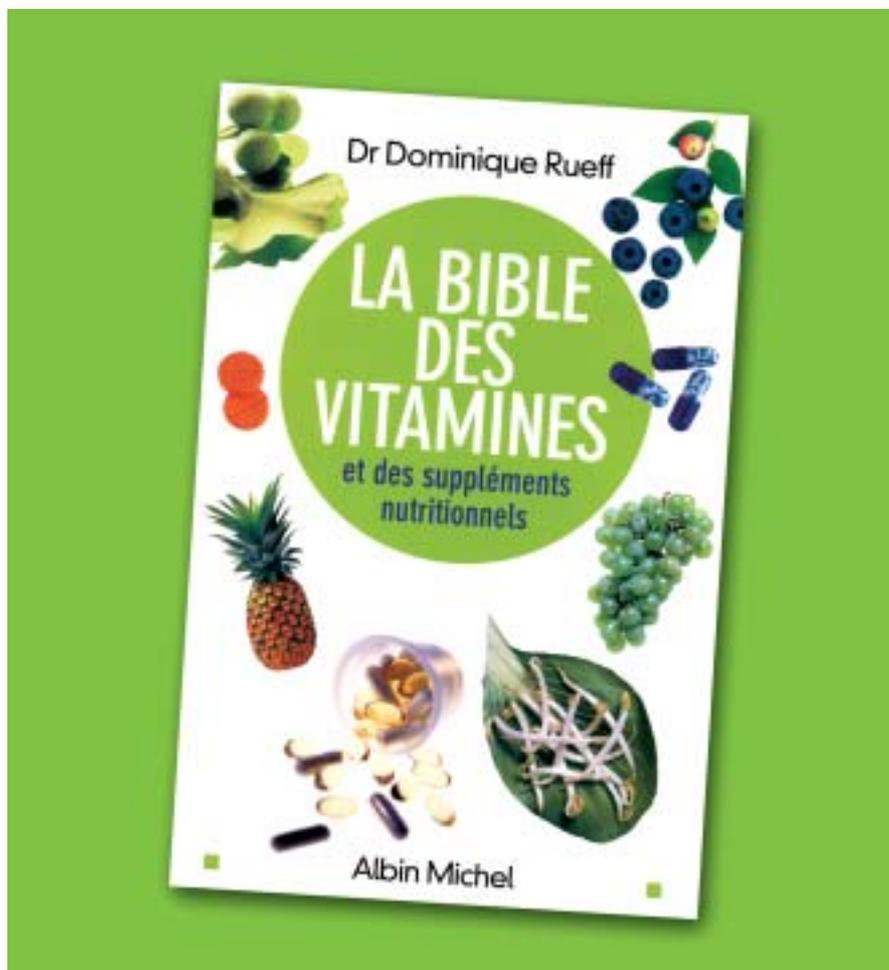
***Docteur Rueff, quelle conclusion pour nos lecteurs ?***

Celle que je place au début du livre, une citation : ce siècle apportera « la démonstration scientifique que la nutrition a un impact profond sur presque toutes les maladies des sociétés occidentales<sup>1</sup> ».

J'irai même encore plus loin en prévoyant que nos systèmes de santé, s'ils n'intègrent pas rapidement ces données tant au sein de l'éducation et de la sollicitation du public qu'au plan de la formation<sup>2</sup> des médecins, courent à la faillite. Il y a un réel commencement, en France, de la part du ministère de la Santé. Il faut continuer, aller plus loin et plus vite ! ■

1- David Servan-Schreiber.

2- Nous formons des médecins depuis plus de quinze ans à l'ADNO (site <http://www.adno-association.org>), qui organise son prochain symposium, à Paris, le 5 décembre prochain.



## Soja, ménopause et santé cardiovasculaire



Des chercheurs ont examiné les effets du soja sur 100 guenons pré-ménopausées. Certaines d'entre elles étaient à risque plus élevé de maladie cardio-vasculaire en raison du stress provoqué par leur faible rang social dans leur communauté. Les scientifiques ont donné une alimentation riche en soja à la moitié des animaux correspondant, pour l'homme, à 129 mg quotidiens d'isoflavones. Le second groupe n'a pas reçu de soja.

Le ratio cholestérol total sur cholestérol HDL des animaux à risque cardio-vasculaire supplémentés en soja a diminué de 48 % par rapport à celui des guenons n'ayant pas mangé de soja. Le bénéfice n'était pas aussi important chez les animaux à faible risque cardio-vasculaire et leur ratio a chuté de 33 % par rapport à celui des animaux ne prenant pas de soja.

(15th annual meeting of North American Menopause Society, Washington, October 2004.)

## DHEA et réponse au stress

Une récente étude a constaté que les niveaux de sulfate de DHEA sont augmentés par un stress aigu et qu'ils pourraient aider les gens à faire face aux effets indésirables provoqués par le stress.

La DHEA est une hormone produite par les glandes surrénales dont les niveaux culminent entre 20 et 25 ans. À côté de son implication dans la réponse au stress, la DHEA pourrait être utile en réduisant la dépression et en stimulant la mémoire. Les niveaux de DHEA d'individus âgés de 70 à 80 ans n'atteignent que 20 à 30 % de ceux de personnes âgées de 20 à 25 ans.

Des chercheurs ont évalué le rapport sulfate de DHEA sur cortisol chez 25 militaires, avant et après qu'ils soient soumis à des événements stressants inhérents à la vie à l'école militaire de survie. Les niveaux de cortisol et de sulfate de DHEA ont été analysés dans le sang et la salive des participants cinq jours avant qu'ils ne soient exposés à une simulation de camp de prisonniers de guerre où ils ont été soumis à des privations de nourriture et de sommeil ainsi qu'à un interrogatoire. Il leur a également été demandé de remplir un

questionnaire dans lequel ils classaient les symptômes de dissociation. Cela fournissait des informations sur leur capacité à faire face au stress avant l'événement, en mesurant de quelle manière ils étaient en contact avec leur environnement.

Après les interrogatoires, les questionnaires et les tests sanguins ont été refaits. Les chercheurs ont découvert que les individus qui montraient des performances militaires supérieures et rapportaient moins de symptômes de dissociation avaient un rapport sulfate de DHEA sur cortisol plus élevé. Les auteurs en ont conclu : « Ces données fournissent des preuves empiriques et prospectives que les niveaux de sulfate de DHEA sont augmentés par un stress aigu chez des sujets en bonne santé et que le rapport sulfate de DHEA /cortisol pourrait indexer le degré de résistance aux effets négatifs du stress d'un individu... Une implication de ces résultats est qu'un faible rapport sulfate de DHEA/cortisol pourrait être associé à une vulnérabilité aux symptômes de dissociation induits par le stress. »

(August 2004 issue of the *American Medical Association Journal Archives of General Psychiatry*)

## Lycopène, vitamine E et cancer de la prostate



Une équipe de chercheurs a étudié l'effet de la vitamine E et du lycopène sur le cancer de la prostate. Pour cela, de la vitamine E, du lycopène, une association des deux nutriments ou un placebo ont été injectés à des souris porteuses de cellules humaines cancéreuses. Les résultats les plus intéressants ont été observés avec l'association vitamine E-lycopène. Il faut préciser que les résultats ont été obtenus avec un dosage spécifique qui a permis d'obtenir au bout de 42 jours une réduction de 73 % de la taille de la tumeur.

(*J. Natl. Cancer Inst.* 2004 Apr 7 ; 96 (7):554-555.)

## Thé vert et maladie des artères coronaires

Une étude a été définie pour déterminer si la consommation de thé vert était proportionnellement associée à une diminution de l'incidence des maladies des artères coronaires ainsi qu'au pronostic cardio-vasculaire et cérébro-vasculaire. Elle a enrôlé 203 patients ayant fait une angiographie coronarienne (109 patients avec une sténose coronarienne significative et 94 sans). Les résultats ont montré que la consommation de thé vert était associée à une moindre incidence de maladies des artères coronaires. Plus la consommation de thé vert était importante, plus faible était le risque.

(*Circ. J.* 2004 Jul ; 68(7) : 665-70.)



# La phényléthylamine, un traitement naturel de la dépression

La phényléthylamine (PEA) stimule les neurotransmissions et augmente l'activité mentale, rendant ainsi les sujets traités plus alertes. Elle est utilisée avec succès dans le traitement de certaines dépressions et pourrait également avoir son utilité dans celui des troubles de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité.

La phényléthylamine est naturellement produite dans le cerveau où elle est responsable de la médiation des expériences associées au plaisir et à la sensibilité intellectuelle. Ainsi, la PEA a été baptisée pour cette raison la « molécule de l'amour ».

Elle est classée, en terme de concentration, parmi les neurotransmetteurs mineurs. Elle est synthétisée à partir de la phénylalanine.

Prise par voie orale, la PEA traverse immédiatement la barrière hémato-encéphalique et est aussitôt disponible dans le cerveau.

Elle est capable de moduler les transmissions dopaminergiques, ce qui lui donne d'intéressantes capacités et notamment celles de soulager la dépression et les troubles de déficit d'attention tout en augmentant la capacité de concentration et améliorant l'humeur.

## La PEA soulage 60 % des dépressions

On a découvert, il y a une trentaine d'années, que dans le cerveau de patients dépressifs, les niveaux de PEA étaient inférieurs à ceux de sujets en bonne santé<sup>1</sup>.

Les formes légères comme sévères de dépression peuvent donc avoir une cause simple et également un traitement simple. Une diminution dans le cerveau des niveaux et/ou du renouvellement endogène de la PEA pourrait, en effet, jouer un rôle majeur dans l'étiologie de certaines formes de dépression.

En fait, on a observé que la plupart des traitements médicamenteux de la dépression agissent en augmentant les niveaux de PEA dans le cerveau<sup>2</sup>.

La PEA favorise l'énergie et élève l'humeur. Une déficience en PEA rend la personne fragile, fatiguée, léthargique et déprimée.

Prendre de la PEA restaure rapidement le bien-être. La PEA est un traitement naturel et physiologique de la dépression. L'observation clinique indique que la PEA



(à la dose de 10 mg une ou deux fois par jour) est efficace chez 60 % des patients dépressifs. La PEA soulage la dépression très rapidement, ce n'est qu'une question d'heures ou de jours. Elle ne produit pas d'effet toxique ni d'accoutumance ou d'abus et conserve son efficacité avec le temps.

L'administration de PEA ou de l'un de ses précurseurs, la L-phénylalanine, en association avec de la sélégiline, atténue les signes de dépression et améliore l'humeur aussi rapidement que le feraient des amphétamines mais sans produire d'accoutumance. Ces effets

### L'ASSOCIATION DE PATIENTS POUR LA PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT

a le plaisir de vous inviter  
à une **conférence-débat** en français  
le **jeudi 18 novembre 2004 à 20 heures**

Centre culturel  
93, avenue Charles-Thielmans  
1150 Bruxelles  
sur les thèmes suivants :

- **Hormone de croissance : hormone de santé ?**  
D<sup>r</sup> Thierry Hertoghe
- **Traitement des rhumatismes : hormones thyroïdiennes, testostérone, DHEA, glucosamine-chondroïtine, oméga-3**  
D<sup>r</sup> Benoît Everard
- **Pollution chez soi ; enfants intoxiqués**  
D<sup>r</sup> Thérèse Hertoghe

Chaque exposé de 30 mn sera suivi  
de 15 mn de questions / réponses



Contact : [papprev-pavverp@skynet.be](mailto:papprev-pavverp@skynet.be) - tél. +32 2 353 14 40



sont également soutenus et apparents chez des patients insensibles à des traitements conventionnels<sup>3</sup>.

Quatorze patients avec des épisodes majeurs de dépression, répondant à un traitement par la PEA (10 à 60 mg par jour, par voie orale, associée à 10 mg de sélégiline pour prévenir sa destruction), ont été réexaminés 20 à 50 semaines plus tard. La réponse antidépressive était maintenue chez douze des quatorze patients sans effet secondaire apparent<sup>4</sup>. La PEA a donc produit un soulagement persistant de la dépression chez un nombre significatif de patients. Elle améliore l'humeur aussi rapidement que des amphétamines mais sans produire d'accoutumance.

La PEA contrôle la dépression chez 60 % de personnes dépressives, un pourcentage identique à celui rencontré avec les principaux antidépresseurs comme le Prozac, mais elle est beaucoup moins toxique.

La PEA est loin d'être la panacée qui contrôle toutes les dépressions, mais en raison de sa rapidité d'action, elle mérite d'être utilisée comme premier traitement. Elle peut également être utilisée sur de longues périodes sans crainte de conséquences nocives, comme une prise de poids, une inhibition sexuelle, ni d'autres effets que l'on rencontre avec les médicaments antidépresseurs classiques. C'est pourquoi la supplémentation avec la PEA est un traitement physiologique de la dépression.

## La PEA et déficits d'attention

20

La PEA semble affecter les patients souffrant de troubles de l'attention. Dans le cerveau, la PEA est synthétisée à partir de deux acides aminés : la phénylalanine et la tyrosine. Dégradée en acide phénylacétique (PAA) par l'enzyme monoamine-oxydase, la PEA est ensuite éliminée dans les urines. Or la PEA et la PAA sont toutes deux réduites dans les urines de patients atteints de déficit d'attention. Il en est de même des niveaux plasmatiques des deux acides aminés. Ces observations ont conduit des chercheurs à penser que la PAA pouvait jouer un rôle dans le développement des troubles de déficits d'attention, voire même le renverser.

L'hypothèse suggérant que la PEA puisse jouer un rôle sur le comportement affectif voudrait dire qu'elle agit comme un neuromodulateur endogène responsable du déclenchement ou du soutien de l'excitation, de l'euphorie ainsi que de la vigilance et de l'éveil. Structurellement, la PEA est proche des amphétamines et, dans une moindre mesure, des catécholamines. Elle induit des effets électrophysiologiques et comportementaux similaires à ceux



que produisent certains dérivés des amphétamines utilisés dans le traitement des troubles de déficit d'attention et d'hyperactivité<sup>5</sup>. Mais, à la différence des amphétamines, la PEA est un composé endogène du cerveau qui n'entraîne ni accoutumance ni dépendance et ne produit pas d'effet secondaire.

La PEA augmente la concentration mentale ; une personne en ayant de faibles niveaux aura plus de risque d'avoir des difficultés à se concentrer et d'être plus facilement distraite. C'est évident chez des patients avec un déficit d'attention ou des troubles d'hyperactivité. Ces patients

ont des difficultés à se concentrer et sont fréquemment traités avec de la ritaline (méthylphénidate) ou de l'addérral (dextroamphétamine). Ces médicaments sont des stimulants bien connus qui aident les patients à se concentrer. Ce qui est moins connu, c'est que ces médicaments agissent en augmentant les niveaux de PEA. Augmenter les niveaux de PEA améliore la concentration et stimule l'activité mentale.

Tous les patients ayant des symptômes de déficit d'attention et de troubles d'hyperactivité ne répondent pas bien à ces médicaments stimulants ou certains

sont au contraire trop stimulés, notamment lorsque les doses sont trop élevées. Les effets secondaires les plus courants de la ritaline incluent nervosité, agitation, anxiété et insomnie. Maintenir un équilibre qui stimule l'activité mentale tout en prévenant une sur-stimulation est la clé d'une amélioration réussie de l'attention et de la concentration.

La PEA augmentant la stimulation mentale et la vigilance, ces médicaments sont également utilisés pour traiter la narcolepsie, une affection qui fait tomber soudainement endormis et de façon incontrôlable les patients qui en souffrent.

## Une relation entre exercice physique et PEA

Il est bien établi que l'exercice physique améliore le fonctionnement du corps. On a également constaté qu'il améliore également le fonctionnement mental, réduit la durée de rétablissement après des lésions cérébrales et prévient le déclin de la mémoire lié au vieillissement. On a également rapporté que

l'exercice physique peut produire une stimulation mentale et que les personnes qui font du sport font état d'une sensation de bien-être plus importante que celles qui n'en font pas. Les chercheurs supposent qu'une partie des effets bénéfiques de l'exercice physique sur le moral serait due à la PEA.

Des chercheurs ont demandé à un groupe de vingt jeunes gens en bonne santé, âgés d'environ 22 ans, de prendre part à une expérience pour déterminer de quelle façon l'exercice physique affectait les niveaux de PEA. Les sujets se sont entraînés chaque semaine pendant quatre heures, pratiquant des exercices modérés à

## Bulletin d'abonnement

- La lettre d'information *Nutranews* 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.
- *Nutranews* 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

Coupon à retourner à  
Nutranews - B.P. 30 512 - 57 109 THIONVILLE CEDEX

Nom :

Prénom :

Adresse :

Pays :

Téléphone :

E-mail :





intensifs. Ils ont ensuite complètement arrêté les exercices pendant une semaine et des échantillons d'urine ont été prélevés pour mesurer les niveaux d'acide phénylacétique (PAA). Le lendemain, les sujets se sont à nouveau entraînés et ont couru à 70 % de leur capacité cardiaque totale, un niveau susceptible de modifier l'humeur. Les chercheurs ont évalué l'effet de cet exercice et à nouveau prélevé des échantillons d'urine. Les résultats ont montré une augmentation de 77 % des niveaux de PAA après l'exercice. Ces augmentations

variaient cependant de façon considérable par rapport au jour précédant allant de 14 à 572 % chez 18 des 20 sujets.

Les chercheurs en ont tiré les conclusions suivantes : « Ces résultats montrent une augmentation substantielle des niveaux urinaires de PAA 24 heures après un exercice physique d'intensité modérée à élevée. La PAA reflétant les niveaux de PEA et cette dernière ayant des effets antidépresseurs, l'action antidépressive du sport semble donc liée à la PEA<sup>6</sup>. » ■

## Références

- 1 Sabelli H.C. et al. Phenylethylamine hypothesis of affective behavior, Am. J. of Psychiatry, 1974 (June) ; 131(6) : 695-99.
- 2 Mosnaim A.D. et al. The influence of psychotropic drugs on the level of endogenous 2-phenylethylamin in rabbit brain. Biol. Psychiatry 1974 Apr; 8(2); 227-34. Borison R.L. et al. Brain 2-phenylethylamin as a major mediator for the central actions of amphetamine and methylphenidate. Life Sci. 1975 Oct 15; 17(8): 1331-43.
- 3 Sabelli H.C. et al. Phenylethylamine modulation of affect : therapeutic and diagnostic implications ? J. Neuropsychiatry Clin. Neurosc. 1995; 7: 6-14.
- 4 Sabelli H. et al. Sustained antidepressant effect of PEA replacement. J. Neuropsychiatry Clin. Neurosc. 1996 Sp; 8(2) 168-71.
- 5 Jansen P.A. et al. Does phenylethylamine act as an endogenous amphetamin in some patients ? Int. J. Neuropsychopharmacol. 1999 Sept ; 2 (3) :229-240.
- 6 Szabo A. et al. Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise. Br. J. Sports Med. 2001; 35: 342-343.

## Aidez NUTRANEWS à remplir sa mission !

■ Chaque mois, *Nutranews* fait le point sur les dernières recherches internationales concernant la supplémentation nutritionnelle et la santé préventive. Plusieurs milliers de praticiens de santé reçoivent déjà *Nutranews* chaque mois.

■ Aidez-nous à diffuser ces informations indispensables. Si votre thérapeute ou votre pharmacien sont susceptibles d'être intéressés par *Nutranews*, communiquez-nous leurs coordonnées et nous leur enverrons *Nutranews* 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 : \_\_\_\_\_



## Chrome et risque cardio-vasculaire

Une nouvelle étude a constaté que de faibles niveaux de chrome dans les ongles des pieds étaient associés à une incidence significativement plus élevée du risque de maladie cardio-vasculaire chez des hommes avec un diabète de type II, par rapport à des sujets témoins ayant des niveaux plus élevés de chrome.

Cette étude, une analyse rétrospective de l'étude de suivi des professionnels de santé de Harvard (1986-1994), a montré que les hommes avec un diabète et une maladie cardio-vasculaire avaient 46 % moins de chrome dans leurs ongles de pieds que des sujets en bonne santé.

Cette étude a été définie pour évaluer les niveaux de chrome dans des échantillons d'ongles de pieds de 1 254 hommes âgés de 40 à 75 ans et participant à l'étude de suivi des professionnels de santé de Harvard. Les niveaux moyens de chrome dans les ongles des pieds étaient chez les hommes en bonne santé de 0,71 ppm, chez les diabétiques de 0,61 ppm et chez les hommes souffrant de diabète et de maladie cardio-vasculaire de 0,52 ppm.

Les chercheurs ont ainsi commenté ces résultats : « Le risque de maladie cardio-vasculaire est nettement plus élevé chez les sujets ayant un diabète que chez des personnes sans diabète. Le chrome pourrait améliorer la sensibilité à l'insuline, ce qui peut modifier le risque de diabète et de maladie cardio-vasculaire. »

(*Diabetes Care*, Sept. 2004)

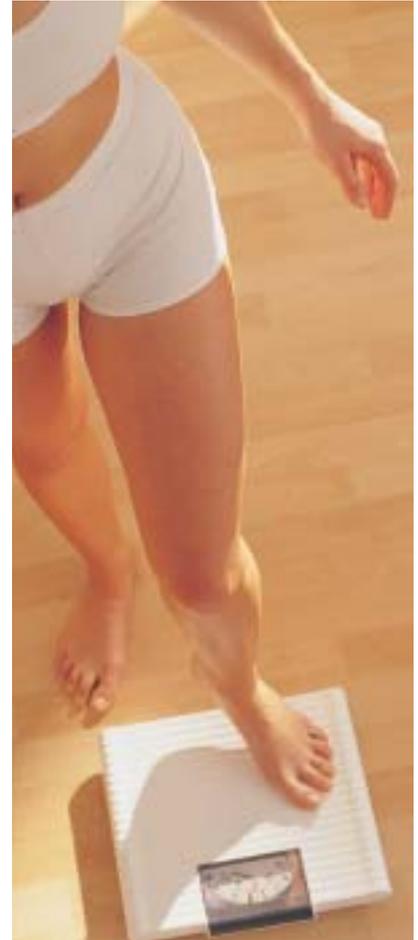
## Acide alpha-lipoïque, contrôle de la faim et perte de poids

L'acide alpha-lipoïque est un antioxydant et est utilisé en Europe pour traiter les neuropathies associées au diabète. L'acide alpha-lipoïque agit également comme cofacteur d'enzymes impliquées dans la dégradation du glucose et dans sa transformation en énergie.

Dans une série d'expérimentations sur l'animal, des chercheurs ont examiné l'effet de l'acide alpha-lipoïque sur la protéine kinase activée par l'AMP (adénosine monophosphate), une enzyme-clé qui régule le métabolisme des graisses et du glucose. Lorsque les niveaux de ces carburants diminuent dans les cellules les niveaux de la protéine kinase activée par l'AMP augmentent et, à son tour, elle stimule la faim.

Dans une étude de deux semaines utilisant des rats de laboratoire, des chercheurs ont constaté qu'une supplémentation en acide alpha-lipoïque réduisait l'activité de la protéine kinase par l'AMP, conduisant à une consommation plus faible d'aliments et à une perte de poids. L'ampleur de l'effet était liée à la dose d'acide alpha-lipoïque, les doses les plus élevées ayant l'effet le plus important. Dans une étude de 14 semaines sur des rats génétiquement obèses, une supplémentation avec de l'acide alpha-lipoïque réduisait le poids et la masse grasse, ainsi que les niveaux plasmatiques de glucose et d'insuline.

(*Nature Medicine*, 2004 ; 10 : 727-733)



## Oméga-3 et maladie d'Alzheimer

Des chercheurs de l'UCLA ont produit des souris avec des mutations génétiques causant les lésions cérébrales d'une maladie d'Alzheimer avancée. Les animaux ont développé des lésions mais ont manifesté peu de pertes de mémoire ou de lésions synaptiques du cerveau. Les chercheurs ont émis l'hypothèse que l'alimentation des souris, essentiellement composée de soja et de poisson, riches en acides gras oméga-3, avait un effet protecteur.

Les chercheurs ont confirmé leur hypothèse en divisant les animaux en deux groupes de souris âgées ayant déjà des lésions cérébrales mais sans perte majeure d'activité cellulaire cérébrale. Les deux groupes de souris ont ensuite reçu de l'huile de graine de carthame, pauvre en acides oméga-3, à la place de leur alimentation habituelle à base de soja et de poisson. Le deuxième



groupe d'animaux, en plus, a reçu également des suppléments de DHA (un acide gras oméga-3). Un troisième groupe de souris sans gène de la maladie d'Alzheimer a reçu la même alimentation et a servi de témoin.

Après cinq mois, les chercheurs ont trouvé des lésions synaptiques étendues dans le cerveau des souris avec le gène de la maladie d'Alzheimer ayant consommé une alimentation pauvre en DHA. Ces lésions étaient similaires à celles que l'on observe chez des patients atteints de maladie d'Alzheimer. Par ailleurs, les souris ayant reçu du DHA n'avaient pas ces lésions. De plus, les souris avec le gène de la maladie d'Alzheimer supplémentées en DHA avaient de meilleurs scores de mémoires que celles qui n'en avaient pas reçu.

(*Neuron*. 2004 Sep 2 ;43(5) : 633-45)



# ADNO

Association pour le Développement de la  
Nutrition Orthomoléculaire

Président-fondateur : Docteur Dominique RUEFF

## Journée « Nutrition et Immunothérapie »

Journée nationale de l'ADNO 2004

Hommage à **Jean Seignalet** - Rétrospective et synthèse de ses travaux

Immunité, nutrition et maladies, cancérologie, affections auto-immunes, fatigue chronique, obésité, allergies

> **Paris, 5 décembre 2004**

Novotel Paris Vaugirard, 9h-18h

### Un programme riche et instructif

Des intervenants prestigieux, sous la  
présidence du Pr Henri Joyeux et  
du Pr Lucien Israël.

Depuis plus de 15 ans l'ADNO travaille et  
communique au service d'un « mieux vivre ».

Pour tous renseignements complémentaires  
sur la réunion et son programme,

**contactez** : Thierry Guedj au 01 58 17 17 17

ou par mail : [tg@santor.net](mailto:tg@santor.net)

*« Nous serons heureux d'accueillir tous les  
professionnels de santé, pour une journée riche  
d'enseignement. »*



Bulletin d'inscription à retourner avec votre règlement libellé à l'ordre de Santor :

Santor - 2bis, avenue Desfeux 92100 Boulogne-Billancourt Tel. 01 58 17 17 17 Fax. 01 58 17 17 10

Inscription ADNO (obligatoire) 2004-2005 :  35 €  
Inscription à la journée du 5 décembre :  150 €  
Polycopié supplémentaire :  40 €

Nom :

Prénom :

E-mail :

Adresse :

CP :

Ville :

Tel. :

Fax. :

