

## *Rhodiola rosea*, Suntheanine® et stress



Intense et, surtout, trop répété, le stress peut mettre en danger notre équilibre et notre santé. Des suppléments nutritionnels extraits de plantes, comme la *Rhodiola rosea* ou la Suntheanine® extraite des feuilles de thé vert, peuvent aider à mieux gérer le stress de la vie quotidienne. **p.12**



## Une sexualité épanouie avec des aphrodisiaques naturels

*Maca, ashwagandha, zallouh, muira puama, ginseng, Tribulus terrestris, épimède...* sont quelques-uns des extraits de plantes, fruits de traditions séculaires des quatre coins du monde, utilisés pour stimuler l'appétit amoureux, retrouver une ardeur inespérée et jouir pleinement d'une sexualité épanouie. **p.2**

### Sommaire

Une sexualité épanouie avec des aphrodisiaques naturels .....	2
Nouvelles de la recherche .....	10
<i>Rhodiola rosea</i> , Suntheanine® et stress .....	12
Nouvelles de la recherche .....	16

*Depuis la nuit des temps, les hommes ont cherché dans les plantes les moyens de stimuler ou de réveiller leur sexualité. Tongkat ali, maca, zallouh, ginseng, Tribulus terrestris, épimède... sont quelques-uns des extraits de plantes, fruits de traditions séculaires des quatre coins du monde, utilisés pour stimuler l'appétit amoureux, retrouver une ardeur inespérée et jouir pleinement d'une sexualité épanouie.*

## Une sexualité épanouie avec des aphrodisiaques naturels

2

### Les causes d'un affaiblissement de la libido

Les hommes vieillissants attribuent souvent la diminution de leur puissance sexuelle à une déficience en testostérone. Pourtant, chez la plupart, les produits qui augmentent les niveaux de testostérone ne produisent qu'une stimulation temporaire du sexe. La testostérone est l'hormone responsable de la libido chez l'homme comme chez la femme. Pour que la testostérone favorise des performances, un intérêt et une satisfaction sexuels dignes de la jeunesse, il faut qu'elle soit librement disponible pour les sites récepteurs des cellules du cerveau.

90 % de la testostérone est produite par les testicules, le reste par les glandes surrénales. Dans les cellules du cerveau, la testostérone agit comme une hormone aphrodisiaque et comme une hormone anabolique dans le développement des os et des muscles squelettiques. Mais la

testostérone qui se lie à la globuline sérique n'est plus disponible pour les sites des récepteurs cellulaires et ne peut plus induire le désir sexuel. C'est pourquoi il faut souhaiter augmenter les niveaux de « testostérone libre » dans l'objectif de déclencher l'excitation sexuelle dans le cerveau.

L'hormone qui contrôle les niveaux de testostérone libre est la sex hormone binding globuline (SHBG). Lorsque la testostérone se lie à la SHBG, elle perd son activité biologique et devient une « testostérone liée ». Une mesure de la capacité de liaison de la SHBG montre, chez des hommes âgés de moins de 45 ans, que la valeur moyenne est de 2,85 mais qu'elle atteint 4,66 et plus chez des hommes approchant de la soixantaine, indiquant qu'avec l'âge une quantité plus importante de testostérone est liée à la globuline sous l'action de la SHBG.

Une étude montre que les niveaux de testostérone totale d'hommes âgés de 50 à 70 ans ne sont pas très différents de ceux d'adultes plus jeunes. Mais ces derniers ont un pourcentage beaucoup plus élevé de testostérone libre. Cela met en évidence le fait que le déclin de l'intérêt pour le sexe qui intervient avec les années n'est pas dû à la quantité de testostérone produite mais plutôt à l'augmentation des liaisons de la testostérone avec la globuline à travers la SHBG.

Cela explique pourquoi la plupart des hommes âgés suivant un traitement substitutif de testostérone ne parlent pas d'effet aphrodisiaque à long terme. Cela veut dire que la testostérone administrée artificiellement devient liée par la SHBG et qu'elle n'est pas disponible pour les récepteurs neuronaux où se produit normalement l'effet stimulant la libido.

# Augmenter la testostérone en diminuant l'excès d'œstrogènes

Pour de nombreux hommes, un moyen simple et sûr d'augmenter leurs niveaux de testostérone libre est de prévenir sa conversion (aromatation) en excès d'œstrogènes.

Trop d'œstrogènes provoque des dégâts dans la vie sexuelle d'un homme, en se liant aux sites des récepteurs de testostérone, et peut contribuer à une surproduction de SHBG.

Une surcharge en œstrogènes est un sérieux problème chez les hommes vieillissants. Les œstrogènes sont des hormones nécessaires à l'homme, mais un excès peut entraîner toute une série de problèmes de santé. Des niveaux sériques élevés d'œstrogènes incitent également le cerveau à penser que suffisamment de testostérone a été produite et à en ralentir la production naturelle.



## Stimuler la sensibilité génitale



Alors que la testostérone libre stimule les sites sexuels des récepteurs cellulaires du cerveau, d'autres changements induits par le vieillissement se produisent dans les régions génitales des hommes et des femmes, qui doivent être corrigés pour qu'une libido digne des années de jeunesse soit maintenue ou restaurée.

Pour stimuler les cellules sexuelles de la région génitale, un produit chimique produit naturellement est indispensable à la relaxation des vaisseaux sanguins de cette partie de l'individu appelée corps caverneux.

Le corps caverneux est une boule spongieuse de tout petits nerfs entourés de vaisseaux sanguins, située dans le pénis ou le clitoris.

Pour l'homme, une érection et des sensations optimales sont autorisées par le bon fonctionnement des corps caverneux. Chez la femme, le plaisir sexuel et l'obtention d'un orgasme sont souvent dépendants de l'activité du corps caverneux du clitoris.

Le corps caverneux devient actif lorsqu'il est engorgé de sang pendant les périodes d'excitation sexuelle ; sa stimulation dépend de la relaxation des muscles génitaux.

L'oxyde nitrique et son métabolite, le GMP cyclique, sont les deux produits biochimiques dominants qui induisent la relaxation des muscles génitaux et, par suite, augmentent le flux sanguin vers le corps caverneux.



## Le tongkat ali (*Eurycoma longifolia* Jack)

Le tongkat ali est un arbre que l'on trouve dans la jungle de Malaisie. Il est utilisé depuis des siècles en Indonésie pour stimuler la libido des femmes et des hommes. Surnommé le « ginseng malaisien », il est utilisé dans le sud-est asiatique depuis plusieurs centaines d'années pour favoriser le bien-être, augmenter la force et la libido. Aujourd'hui, il est de plus en plus employé comme alternative naturelle, douce et efficace aux médicaments stimulants sexuels et, en Malaisie, est souvent ajouté à des boissons non alcoolisées, à du thé ou à du café pour améliorer l'état de santé général.

Les premières études expérimentales sur animaux se sont concentrées essentiellement sur les propriétés aphrodisiaques du tongkat ali. Des souris traitées avec du tongkat ali avaient une activité sexuelle beaucoup plus importante que des animaux témoins. La testostérone sérique des souris traitées avait augmenté de 480 %<sup>1</sup>. D'autres études montrent que lorsque l'on injecte un extrait de tongkat ali à des souris mâles, elles développent une activité physique et sexuelle intense<sup>2</sup>.

Elles indiquent que le tongkat ali induit une augmentation dose-dépendante du nombre de rapports sexuels. Un essai a été réalisé sur des tissus de testicules humains incubés avec un extrait hydrosoluble de racine de tongkat ali. Une augmentation significative de la concentration en testostérone et en ses précurseurs a été observée, suggérant que cet extrait a la capacité d'augmenter la biosynthèse des androgènes<sup>3</sup>.

Une étude randomisée ouverte a été réalisée sur 30 volontaires par une équipe de chercheurs de l'université de Malaya, en Malaisie, avec un extrait de tongkat ali, le LJ100™. L'objectif de l'étude était d'observer ses effets sur les niveaux de testostérone, de DHEA et de SHBG ainsi que sur la qualité de vie des sujets. Les volontaires ont été sélectionnés parmi des hommes mariés âgés de 31 à 52 ans. On leur a donné deux gélules par jour de LJ100™ à prendre pendant trois semaines consécutives. Des échantillons de sang ont été prélevés et des questionnaires leur ont été donnés à remplir pour évaluer leur vie et leur santé sexuelles. Les résultats ont montré dans 62 % des cas une augmentation du

désir et des performances sexuelles et une amélioration de leur bien-être physique, sexuel et psychologique. Les niveaux de testostérone totale n'ont guère été modifiés, ceux de DHEA ont augmenté de 26 % après une semaine de traitement et de 47 % après trois semaines. Ceux de SHBG ont diminué dans 36 % des cas après une semaine et dans 66 % des cas après trois semaines de traitement avec, en parallèle, une augmentation des niveaux de testostérone libre.

Le mécanisme d'action de l'extrait LJ100™ a été étudié en déterminant *in vitro*, sur des corps caverneux de lapin, la formation de cGMP et de cAMP, deux messagers chimiques naturels indispensables à la formation d'une érection. Le mécanisme a ensuite été comparé à celui induit par le citrate de sildenafil (le Viagra). Les résultats valident les observations physiologiques de propriétés aphrodisiaques de cet extrait et ont montré que le LJ100™ augmente et stimule les niveaux de cGMP et de cAMP de façon dose-dépendante, même en l'absence de stimulus sexuel. L'augmentation de ces deux messagers indique la relaxation des muscles lisses.

## Le maca (*Lepidium meyenii*)

Le maca, appelé également « ginseng péruvien », est une plante qui pousse, au Pérou, sur les hauts plateaux de la cordillère des Andes, entre 3 800 et 4 500 mètres d'altitude. C'est principalement sur la Meseta del Bombon (province de Junin), au centre du Pérou, qu'elle est cultivée.

Avant les Incas, sa racine était utilisée par les peuples Pumpush et Yaros pour tonifier leur organisme et combattre la faim. Après avoir colonisé ces populations, les Incas ont ensuite développé la

culture du maca. Afin de décupler leur force et leur courage, l'empereur inca donnait du maca à ses soldats avant les expéditions et les batailles.

Selon la médecine péruvienne, le tubercule séché du maca a des vertus médicinales utiles dans le traitement des troubles de la sexualité et de la reproduction, pour stimuler le système immunitaire, traiter l'anémie, les troubles menstruels ou atténuer les symptômes de la ménopause. Dès les années 1960-1970, des chercheurs de l'université de Cayetano

Heredia, à Lima, ont réalisé des études sur des rats mâles et femelles. Elles ont montré que la poudre de racine de maca augmentait la résistance et la force physiques, accroissait la fertilité et l'activité sexuelle et élevait la résistance au stress. Plus récemment, d'autres études ont montré également sur des rongeurs que la poudre de racine de maca améliorait le comportement sexuel. Des chercheurs chinois ont réparti des rats et des souris en deux groupes pour tester les effets d'un extrait liquide de maca sur leur comportement sexuel. À la fin des 22 jours d'étude, ils ont conclu que

l'administration par voie orale de l'extrait de maca stimulait la fonction sexuelle. Leur évaluation s'appuyait sur la fréquence des rapports sexuels des animaux et sur la diminution du temps d'obtention d'une érection<sup>4</sup>. Il a également été démontré sur des rats mâles que le maca augmente la spermatogenèse<sup>5</sup>. Un autre essai plus récent a regardé l'effet du maca sur la spermatogenèse de rats exposés à une altitude élevée. La haute altitude a en effet une action perturbante au niveau du fonctionnement des testicules. Des animaux ont été exposés pendant 21 jours à une altitude de plus de 4 000 mètres et ont ensuite été traités avec un extrait de maca ou un placebo. Les résultats ont montré que le traitement avec le maca prévenait les troubles de la spermatogenèse induits par l'exposition à une altitude élevée<sup>6</sup>.

Un essai clinique, randomisé, en double aveugle et contrôlé contre placebo, a porté sur 57 hommes âgés de 21 à 56 ans. Ils ont été traités pendant douze semaines avec 1,5 ou 3 g de maca ou un placebo. L'autoperception du désir sexuel, le degré de dépression et d'anxiété ont été mesurés après 4, 8 et 12 semaines de traitement. Une augmentation du désir sexuel a été observée après 8 semaines de traitement. Les niveaux de testostérone et d'œstradiol n'ont pas été modifiés par le traitement. Les chercheurs ont conclu de ces travaux que le maca, après 8 à 12 semaines de traitement, exerce un effet sur le désir sexuel qui est indépendant des niveaux d'anxiété, de dépression ou de ceux des hormones sexuelles<sup>7</sup>. Le traitement avec ces doses de 1,5 à 3 g quotidiens pendant douze semaines n'a pas

provoqué plus d'effets secondaires que le placebo.

Une étude a été définie pour analyser l'effet de quatre mois de supplémentation avec des comprimés de maca sur l'analyse du sperme chez neuf adultes en bonne santé âgés de 24 à 44 ans. Les résultats ont montré une augmentation du volume séminal, du nombre de spermatozoïdes par éjaculation et de la motilité des spermatozoïdes<sup>8</sup>. Les niveaux sériques hormonaux n'ont pas été modifiés.



## L'épimède (en anglais *horny goat weed*)

Plante vivace rampante, l'épimède pousse dans des régions sauvages du sud de la Chine, à haute altitude. C'est essentiellement dans la tradition chinoise que l'on considère l'épimède comme une plante médicinale. Les herboristes chinois l'appellent yin yang huo, qui veut dire équilibre premier du yin (énergie féminine) et du yang (énergie masculine).

Dans la médecine traditionnelle chinoise, l'usage de l'épimède remonte à plus de 2 000 ans. Il était donné aux deux sexes. Chez les hommes, il avait la réputation de favoriser la production de spermatozoïdes et le désir sexuel ainsi que d'améliorer certains cas d'impuissance. Chez les femmes, il était surtout utilisé pour traiter la fatigue et l'hypertension des femmes ménopausées.

La manière exacte dont agit l'épimède n'est pas encore clairement connue. Des études sur animaux ont montré qu'il pourrait influencer sur les niveaux de certains neurotransmetteurs comme la norépinéphrine, la sérotonine et la dopamine et qu'il pourrait diminuer ceux du cortisol. Des données indiquent qu'il pourrait normaliser de faibles niveaux de testostérone et de l'hormone thyroïde.

5

## L'ashwagandha (*Withania somnifera*)



L'ashwagandha occupe dans la tradition ayurvédique indienne une position similaire à celle du ginseng dans la médecine chinoise. Son usage remonte à plus de 3 000 ans, la tradition ayurvédique lui attribue des propriétés aphrodisiaques. Elle est utilisée pour les hommes comme pour les femmes ; les médecins indiens la prescrivent aux adultes ayant une faible libido et pour améliorer la fonction sexuelle. Cependant, il existe peu d'études

cliniques sur l'usage de l'ashwagandha comme stimulant sexuel. L'une d'entre elles a été réalisée par des chercheurs de l'université de Jaipur, en Inde, qui ont suivi 60 patients mâles âgés de 30 à 60 ans se plaignant d'une baisse de leur libido. Les sujets ayant un dysfonctionnement sexuel découlant d'une cause organique ont été écartés de l'étude.

Les patients ont pris pendant six mois une dose quotidienne de 300 mg d'ashwagandha avec du lait. Les sujets ont été évalués avant et après ce traitement par

leur passé clinique et des questions sur eux-mêmes et leur partenaire. Le traitement a amélioré de façon marquée la fonction sexuelle chez 30 % des sujets.

Dans des études sur animaux, l'ashwagandha a démontré un effet bénéfique contre le stress. Les facteurs de stress de tous ordres compromettent réellement chaque système de l'organisme. Adaptogène, l'ashwagandha aide l'organisme à normaliser ses différentes fonctions et, en particulier, la fonction sexuelle.





## Le zallouh (*Ferula harmonis*)

Également connue sous le nom de shirsh zallouh, cette plante croît à mi-printemps, au moment de la fonte des neiges, sur le mont Hermon, à 2 500 ou 2 800 mètres d'altitude, entre le Liban et la Syrie. La racine de la plante est utilisée, depuis l'Antiquité, pour traiter la frigidité des femmes, le dysfonctionnement érectile chez les hommes.

On raconte que les femmes du harem du grand roi Salomon lui préparaient des infusions de racine de zallouh et que cela lui conférait une extraordinaire virilité qui lui permettait d'honorer plusieurs de ses femmes au cours d'une même nuit.

Selon la légende, un chevrier remarqua que lorsque ses bêtes broutaient une plante particulière de la montagne, elles développaient ensuite une activité sexuelle débridée. Peu de temps après, la communauté des chevriers découvrit que manger cette plante leur donnait une nouvelle vigueur sexuelle. Au Moyen-Orient, le zallouh est utilisé depuis des siècles par les personnes âgées pour revitaliser leur vie sexuelle.

À Beyrouth, la Société libanaise d'urologie a sponsorisé des essais cliniques qui ont fait passer la racine de zallouh de l'Antiquité à la médecine d'aujourd'hui. Le gouvernement libanais a soutenu l'intérêt pour la racine de zallouh et cela a conduit à la réalisation de toute une série d'études sur l'homme qui ont impliqué plus de 7 000 sujets. Elles ont démontré les propriétés aphrodisiaques du zallouh et sa sécurité d'utilisation. Chez 60 à 88 % des hommes souffrant d'un dysfonctionnement érectile, il améliore les érections, augmente le désir sexuel, augmente la libido et la fermeté des érections en quelques jours. Son action est immédiate chez certains sujets et prend quelques semaines chez d'autres.

L'une d'elle a duré six mois et a porté sur 315 hommes âgés en moyenne de 55 ans. Parmi les 159 hommes qui ont pris 500 à 1 000 mg de racine de zallouh, 80 % d'entre eux ont expérimenté une amélioration de leur sexualité. Sur une échelle de 1 à 5, les sujets sont passés d'un score de 1,26 (pratiquement pas d'érection) à une moyenne de 3,11 (une érection ferme).

La plus vaste étude a porté sur 4 274 patients âgés de 18 à 87 ans. Parmi eux, 2 722 ont pris entre 2 et 8 g de racine de zallouh en thé. 2 199 sujets prenant du zallouh ont terminé cette étude qui a duré un an. L'amélioration de la fonction érectile a atteint 86 %.

Toutes les études n'ont pas montré des résultats d'une telle ampleur. Ils dépendent de la dose et de la durée. Le plus faible pourcentage d'efficacité a tourné autour de 60 %, ce qui est encore un bon résultat si l'on considère que le placebo n'en obtenait que 10 %. Les études ont montré que l'action du zallouh peut être quasiment immédiate chez certains sujets et demander plusieurs semaines chez d'autres.

L'activité de la racine de zallouh semble due à la présence d'acide férulique qui dilate les vaisseaux sanguins et stimule la circulation. Les personnes souffrant d'hypertension, de maladie de cœur ou de neuropathie diabétique ne doivent pas prendre de racine de zallouh sans l'accord de leur médecin.

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



## Ginseng sibérien et ginseng rouge

Dans la médecine chinoise, le ginseng est utilisé pour les hommes comme pour les femmes lorsque les années se font sentir. Considéré comme capable de rajeunir de nombreuses fonctions, on a pensé qu'il pouvait stimuler la sexualité ou, chez des jeunes femmes, avoir un effet bénéfique sur la fertilité.



Le ginseng est un adaptogène bien connu qui réduit fatigue et stress tout en renforçant l'organisme. Les performances sexuelles peuvent être contrariées par le stress s'il se manifeste par une insuffisance cardiaque, un déséquilibre de la glycémie ou une mauvaise circulation.

En 1997, un professeur de l'école de médecine de l'université de Yale à New Haven dans le Connecticut a rapporté que le ginseng stimulait l'oxyde nitrique, un neurotransmetteur médiateur de toute une série d'actions incluant la dilatation des vaisseaux sanguins, la régulation de la pression sanguine ou la prévention des caillots sanguins. L'oxyde nitrique active une enzyme qui relâche les muscles lisses permettant au sang de circuler. Lorsque cela se produit dans le corps caverneux, une érection est alors possible<sup>9</sup>.

En laboratoire, on a observé sur des rats que le ginseng augmente les niveaux de testostérone.

Deux études en double aveugle contrôlées contre placebo impliquant un total de 135 personnes ont montré que le ginseng rouge coréen améliore les problèmes de dysfonctionnement érectile<sup>10,11</sup>.

Dans la meilleure de ces deux études, 45 participants ont reçu un placebo ou 900 mg de ginseng coréen rouge trois fois par jour pendant huit semaines. Après une semaine d'arrêt, les deux groupes ont échangé leurs traitements.

Les résultats indiquent que pendant qu'ils prenaient le ginseng rouge, les hommes avaient une meilleure fonction sexuelle que lorsqu'ils étaient sous placebo. Leurs scores de fonctionnement érectile, de désir et de satisfaction sexuels étaient supérieurs à ceux qu'ils avaient sous placebo. Les hommes ont également fait état d'une plus grande capacité à obtenir et maintenir une érection lorsqu'ils prenaient le ginseng que lorsqu'ils étaient sous placebo.

7

## La *Rhodiola rosea*

La *Rhodiola rosea* est, comme le ginseng, un adaptogène. Une multitude de Sibériens l'ont utilisée pendant des siècles. Sa racine est considérée comme un stimulant sexuel exceptionnel.

Une étude ouverte a impliqué 35 hommes avec un dysfonctionnement érectile et/ou une éjaculation précoce. Un traitement de trois mois avec 150 à 200 mg de *Rhodiola rosea* substantiellement amélioré leur fonction sexuelle<sup>12</sup>.

Une investigation a été conduite sur 40 femmes souffrant d'aménorrhée (absence de règles). On leur a donné de la *Rhodiola rosea* (100 mg d'un extrait par voie orale deux fois par jour pendant deux semaines ou 1 ml de rhodosine par voie intramusculaire pendant dix jours). Pour certaines d'entre elles, le traitement a été renouvelé deux à quatre fois. Des règles normales ont été restaurées chez 25 femmes et 11 d'entre elles sont devenues enceintes<sup>13</sup>.





## Le muira puama

Le muira puama est un petit arbre de la forêt amazonienne utilisé depuis fort longtemps par les Indiens d'Amazonie pour traiter l'impuissance, les problèmes neuromusculaires, les rhumatismes ou la grippe. Au Brésil, il est toujours considéré comme stimulant sexuel avec un puissant pouvoir aphrodisiaque. Il figure dans la pharmacopée brésilienne depuis les années 1950.

Dans une des premières études réalisées, des chercheurs ont indiqué que le muira puama traitait efficacement les troubles du système nerveux et l'impuissance. Les effets bénéfiques du muira puama dans

le traitement de l'impuissance ont été étudiés en France dans deux essais cliniques et ont rapporté qu'il améliorerait efficacement la libido et traitait le dysfonctionnement érectile<sup>14</sup>.

Une autre étude a évalué l'effet d'un mélange de muira puama et de Ginkgo biloba sur 202 femmes en bonne santé se plaignant d'une faible libido. Différents aspects de leur vie sexuelle ont été évalués avant et après un mois de traitement. Des améliorations statistiquement significatives sont intervenues dans la fréquence du désir sexuel, des rapports sexuels, des fantasmes sexuelles

ainsi que dans la satisfaction de la vie sexuelle, l'intensité du désir, la capacité à atteindre un orgasme et l'intensité de celui-ci.



## Le *Tribulus terrestris*

Il est utilisé en Inde depuis des siècles pour traiter les problèmes sexuels des femmes et des hommes. Son efficacité à renforcer la qualité et la motilité des spermatozoïdes, à augmenter la libido et les performances sexuelles a été largement étudiée chez l'animal comme chez l'homme.

Ainsi, lorsque l'on donne 750 mg par jour d'un extrait de *Tribulus terrestris* à 212 hommes dans le cadre d'une étude clinique ouverte, au bout de trente jours,



85 % d'entre eux constatent une augmentation de leur désir sexuel et 94 % après soixante jours. Dans une autre étude, un traitement de soixante jours avec 750 mg quotidiens chez 38 hommes a augmenté la motilité des spermatozoïdes. Chez des hommes auxquels des varicocèles avaient été enlevées chirurgicalement, 90 jours de traitement avec 1 500 mg ou 60 jours avec 750 mg ont amélioré de façon significative la motilité des spermatozoïdes. Chez les sujets prenant la plus forte dose, une augmentation du volume d'éjaculation a également été observée<sup>15,16</sup>.

Une amélioration du volume d'éjaculation, du nombre et de la motilité des spermatozoïdes a également été observée chez des hommes ayant une oligospermie, après avoir reçu 1 500 mg d'un extrait de *Tribulus* pendant soixante jours. Des niveaux plus élevés de testos-

térone ont également été observés<sup>17</sup>. Dans cette même étude, sur 14 patients avec une libido diminuée, 12 ont montré une amélioration considérable après 30 jours de traitement avec 1 500 mg quotidiens et un, une légère amélioration après 60 jours. La libido a également été améliorée chez 27 sur 36 patients souffrant de prostatite chronique.

### **Augmente les niveaux de testostérone**

Le *Tribulus terrestris* augmente les niveaux de testostérone chez les hommes et chez les femmes. 250 mg d'un extrait de *Tribulus terrestris* ont été donnés trois fois par jour pendant cinq jours à 8 femmes et 8 hommes apparemment en bonne santé. Les résultats ont montré :

- des niveaux de testostérone trois fois plus élevés chez les hommes,
- des niveaux d'estradiol multipliés par 1,5 chez les hommes ; chez les femmes, ils ont augmenté beaucoup



moins mais la différence était malgré tout significative,

- l'hormone lutéinisante (LH) a augmenté de façon substantielle chez les hommes et les femmes,
- l'hormone stimulant le follicule (la FSH) a augmenté de façon substantielle chez les femmes.

Cette étude souligne l'impact du *Tribulus terrestris* sur certaines hormones, en particulier sur celles qui interfèrent le plus avec la féminité et la masculinité. Il faut souligner que les niveaux des hormones étudiées ne semblent pas avoir dépassé le cadre physiologique et n'ont pas perturbé le mécanisme normal de régulation hormonale. De plus, chez les hommes ayant des niveaux de testostérone sériques en dessous de la normale, après le traitement, ils ont atteint des niveaux physiologiques alors que chez les sujets ayant des niveaux

initiaux normaux, le traitement n'a provoqué aucun changement<sup>18</sup>.

### **Le *Tribulus terrestris* a aussi des effets bénéfiques pour les femmes**

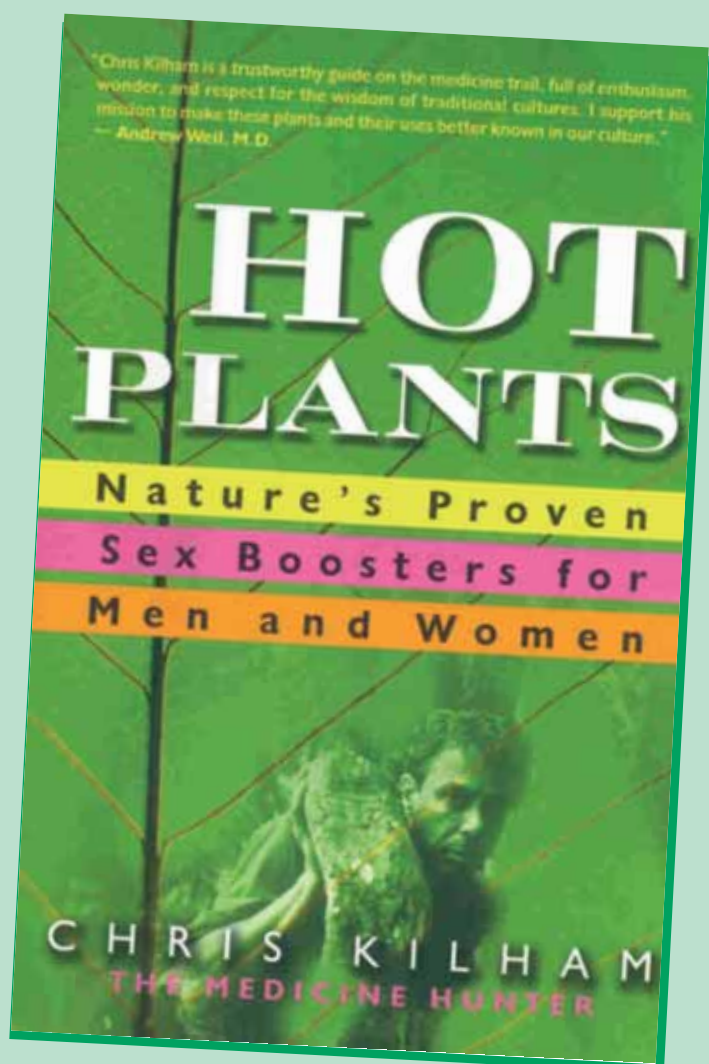
Dans une étude ouverte, un groupe de 36 femmes avec un cycle menstruel sans ovulation a reçu 750 à 1 500 mg quotidiens entre le cinquième et le quatorzième jour de leur cycle. L'ovulation a été normalisée chez 67 % des femmes et des grossesses sont intervenues chez 6 % d'entre elles.

Dans la même étude, 50 femmes ménopausées (26 de façon naturelle et 24 à la suite d'une opération) ont reçu 500 à 750 mg d'un extrait de *Tribulus terrestris* quotidiennement. Cette étude était à protocole croisé, chaque femme prenant tour à tour l'extrait ou le placebo, de

telle sorte qu'à la fin de l'étude les 50 femmes avaient expérimenté les deux traitements. Toutes ces femmes étaient sujettes à des symptômes classiques de la ménopause incluant bouffées de chaleur, suees, dépression, hyperexcitabilité, insomnies, anxiété, modifications de la pression sanguine et de l'électrocardiogramme et des problèmes de libido chez la majeure partie d'entre elles.

Le placebo n'a soulagé aucun de ces symptômes. Par contre, le *Tribulus* a apporté des améliorations significatives chez 98 % des sujets<sup>19</sup>. ■

Pour en savoir plus : *Hot Plants* de Chris Kilham, the medicine Hunter Éditions St Martin's Griffin, New York.



## **Dans ce livre, Chris Kilham, le « chasseur de médecine »,**

nous emmène dans sa quête à travers le monde des plantes aphrodisiaques. Avec lui, nous allons en Malaisie à la recherche du tongkat ali, en Sibérie pour découvrir la *Rhodiola rosea*, au Ghana sur les traces de la yohimbe, en Chine sur celles de l'épimède...

Il décrit leur usage dans les traditions populaires et nous donne également des informations sur les recherches scientifiques et cliniques qui sont faites sur leur usage.

1. Ali J.M. et al., *Biochemical effect of Eurycoma longifolia Jack on sexual behaviour, fertility, sex hormone and glycolysis*, Dissertation paper for bachelor of science, université de Malaya, Department of biochemistry, 1993.
2. Ang H.H. et al., *Eurycomia longifolia Jack and orientation in sexually experiences male rats*, *Biol and Pharmaceutical bulletin*, 1998, 21(2); 153-55.
3. Aminuddin N. et al., *The effect of Eurycomia longifolia extract on androgen synthesis*, 1995.
4. Zheng B.L. et al., *Effect of lipidic extract from Lepidium meyenii on sexual behaviour in mice and rats*, *Urology*, 2000 Apr; 55 (4).
5. Gonzales G.F. et al., *Effect of Lepidium meyenii (MACA) rotos, a Peruvian plant on the spermatogenesis of male rats*, *Asian J. Androl.*, 2001, 3: 231-233.
6. *Effect of Lepidium meyenii on spermatogenesis in male rats acutely exposed to high altitude*, *J. Endocrinol.*, 2004 Jan, 180(1): 87-95.
7. Gonzales G.F. et al., *Effect of lepidium meyenii (MACA) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men*, *Andrologia*, 2002 Dec, 34(6): 367-72.
8. Gustavo F. et al., *Lepidium meyenii(MACA) improved semen parameters in adult men*, *Asian J. Androl.*, 2001 Dec, 3: 301-303.
9. Gillis C.N., *Panax ginseng pharmacology: a nitric oxid link ?* *Biochem Pharmacol*, 1997 Jul, 54(1): 1-8.
10. Choik H.K. et al., *Clinical efficacy of Korean red ginseng for erectile dysfunction*, *Int J Impotence Res.*, 1995, 7: 181-186.
11. Hong B. et al., *A double-blind crossover study evaluating the efficacy of korean red ginseng in patients with erectile dysfunction : a preliminary report*, *J. Urol.*, 2002, 168: 2070-2073.
12. *Clinical studies of Rhodiola*, in : *Rhodiola rosea is a valuable medicinal plant*, Saratikov AS, Krasnov EA, editors, Tomsk State University Press, Tomsk, Russia, 1987, p. 216-27.
13. Maslova L.V. et al., *Effect of Rhodiola rosea extract on ovarian functional activity*. *Proc of Scientific Conference on endocrinology and gynecology*, Siberian Branch of the Russian Academy of Science, Sverdlovsk, Russia, 1970 Sept 15-16, 46-48.
14. *Aphrodisiac: contribution to clinical validation of the traditional use of Ptychopetalum guyana*, presentation at the first international congress on ethnopharmacology, June 5-9, 1990, Strasbourg.
15. Protich M. et al., *Clinical trial of the drug Tribestan in infertile men*, *Akush Ginekol*, 1983, 22:-(4): 326-9.
16. Kumanov F. et al., *Clinical trial of the drug Tribestan*, *Savr Med*, 1982, 4: 211-15.
17. Viktorov I.V. et al., *Clinical investigation on Tribestan in males with disorders in the sexual function*, *Med-Biol Inf*, 1982.
18. Milanov S. et al., *Tribestan effect on the concentration of some hormones in the serum of healthy volunteers*, *Med-biol inf*, 1985, 4: 27-9.
19. Zarkova S., *Tribestan : experimental and clinical investigations*, Chimiical Pharmaceutical research Institute, Sofia, 1983.

## Gingembre et grossesse



Une revue de la littérature médicale a examiné six études portant sur les effets du gingembre dans la diminution des nausées et des vomissements de la femme enceinte, qui ont enrôlé au total 675 femmes.

Dans la plus récente des études, les participantes ont reçu de façon aléatoire une gélule contenant 350 mg de gingembre ou 25 mg de vitamine B6 trois par jour pendant trois semaines. Le gingembre s'est montré aussi efficace que la vitamine B6 et les symptômes ont été améliorés dans les deux groupes chez un peu moins de la moitié des patientes.



(*Obstetrics & Gynecology*, April 2005)

Dans quatre de ces études impliquant au total 246 femmes, le gingembre a montré une efficacité supérieure à celle d'un placebo dans la réduction des nausées et vomissements, même chez des femmes avec forme sévère de malaises matinaux appelée hyperémésie gravidique.

## Réglisse et sarcome de kaposi

Une équipe de chercheurs américains a montré que l'acide glycyrrhizique que l'on trouve dans la réglisse tue les cellules latentes infectées par le virus de l'herpès associé au sarcome de kaposi.

L'acide glycyrrhizique agit par « mort cellulaire programmée » et provoque l'autodestruction des cellules infectées en altérant le niveau des protéines impliquées dans la mort cellulaire. L'acide n'affecte pas les cellules saines.

Ce virus incurable, découvert pour la première fois en 1994, est associé au sarcome de kaposi que l'on rencontre fréquemment chez les patients séropositifs ou malades du sida et qui se manifeste par des tumeurs dans les tissus sous la peau.

Pour les chercheurs, ces résultats sont importants parce qu'ils constituent la première étape dans la découverte d'un traitement du virus de l'herpès lorsqu'il est à l'état latent et que cela peut vouloir dire qu'il sera peut-être possible de traiter cette maladie sans qu'il soit nécessaire que les symptômes soient apparents.

Le virus a deux phases différentes : une phase active au cours de laquelle apparaissent des lésions violet sombre sur les extrémités et une phase latente pendant laquelle aucun symptôme n'apparaît chez la personne infectée.

(*Journal of clinical investigation*, 2005, March 1)



# Le stress oxydatif

## Mythes et Réalités



3<sup>e</sup> Journée Nationale de la  
Société Française de Médecine et de Physiologie du Vieillissement  
représentant français de l'European Society of Anti-Aging Medicine

Sous le haut patronage :



du Ministère des Solidarités,  
de la Santé et de la Famille



du Ministère Délégué  
à la Recherche

Sous la présidence  
du Professeur MONTAGNIER  
et du Professeur ISRAEL

### SAMEDI 18 JUIN 2005

Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière - Paris 13<sup>e</sup>

- Le point actuel sur le stress oxydant, les radicaux libres, les anti-radicaux libres...
- L'impact du stress oxydant sur la santé, la longévité, les maladies chroniques, le vieillissement...
- Actualités sur hormones et cancer (seins, prostate).

Pour toutes informations : Rémy ABOU au +33 (0)1 58 17 17 17 - e-mail : ra@santor.net  
<http://www.sfmpv.org>

Bulletin à renvoyer, accompagné de votre règlement par chèque libellé à l'ordre de Santor :  
Santor - Inscription SFMPV 2005 - 2 bis, avenue Desfeux - 92100 Boulogne-Billancourt (France)

- Adhésion SFMPV (obligatoire) :  35 €  
Inscription au congrès :  115 €  
Actes du congrès sur CD-Rom :  35 €  
Plateau repas :  25 €

Nom :

Prénom :

E-mail :

Adresse :

CP :

Ville :

Tél. :

Fax. :



# *Rhodiola rosea,* **Suntheanine<sup>®</sup> et stress**

À petites doses, le stress fournit l'énergie nécessaire à l'amélioration de nos performances et permet d'obtenir rapidement des réactions adaptées et de nous dépasser. Intense et, surtout, trop répété, le stress peut mettre en danger notre équilibre et notre santé. Des suppléments nutritionnels extraits de plantes, comme la *Rhodiola rosea* ou la Suntheanine<sup>®</sup> extraite des feuilles de thé vert, peuvent aider à mieux maîtriser notre réaction au stress et à nous relaxer.

12

Pour se défendre contre un stress, une émotion, un danger, l'organisme fait essentiellement intervenir deux mécanismes.

- D'abord, l'adrénaline et la noradrénaline, deux catécholamines respectivement sécrétées par la glande médullo-surrénale et les terminaisons nerveuses du système sympathique, apportent une réponse immédiate et multiple : elles mobilisent l'organisme pour fournir très rapidement au cerveau et aux muscles le maximum d'énergie.
- Ensuite, c'est au tour de l'hypophyse et du cortex surrénalien d'intervenir. L'hypothalamus sécrète une hormone, la CRF (corticotrophin releasing factor), qui stimule l'hypophyse. Celle-ci libère dans le sang l'ACTH indispensable à la sécrétion des corticostéroïdes (cortisone, cortisol...) par la corticosurrénale. Le cortisol, surnommé l'hormone du stress, est connu pour avoir une action hyperglycémiant. À doses élevées, il stimule le catabolisme protéique (la formation des acides aminés).

Lorsque le stress se prolonge, des quantités importantes de cortisol sont sécrétées et peuvent entraîner des lésions du système limbique impliqué dans l'émotion ainsi qu'une baisse des défenses immunitaires. En outre, le CRF libéré par l'hypothalamus favorise la sécrétion de bêta-endorphine, une parente de la morphine qui combat la douleur.

Lorsque la réaction au stress prend le pouvoir dans l'organisme, il devient impossible de se relaxer convenablement. Cela conduit à l'apparition de différents problèmes et, notamment, la mémoire se détériore, la qualité du sommeil diminue, accompagnée de la survenue d'insomnies, il devient difficile de se concentrer... À terme, des troubles de la santé peuvent également se manifester. Il faut en effet savoir que les hormones du stress exercent de profondes perturbations sur le système immunitaire. Il est donc particulièrement important de parvenir à gérer son stress et à contrer ses conséquences.



# Rhodiola rosea

## pour surmonter les effets du stress et de la fatigue



La médecine traditionnelle utilise la *Rhodiola rosea* pour augmenter l'endurance physique, la productivité au travail, la longévité, la résistance au mal d'altitude ainsi que pour traiter la fatigue, la dépression, l'anémie, l'impuissance, les troubles gastro-intestinaux, les infections ou les troubles du système nerveux.

*Rhodiola rosea* a été classée par la recherche scientifique russe parmi les adaptogènes. Ce terme, créé en 1947 par Lazarev, définit tout agent permettant à l'organisme de contre-carrer un stress néfaste physique, chimique ou biologique en générant une résistance non spécifique. On peut en fait comparer l'utilité d'une plante adaptogène à celle de l'entraînement d'un athlète avant une compétition. Elle prépare l'organisme à s'adapter au stress. Lorsqu'un événement stressant intervient, elle génère une adaptation généralisée qui permet à l'organisme de prendre en main sa situation de stress.

Dans un test d'endurance physique, l'administration à des rats de *Rhodiola rosea* augmente leur temps de nage de 135 à 159%. Lorsque les animaux traités sont soumis pendant quatre heures à un stress non spécifique, l'augmentation prévisible des niveaux de bêta-endorphine n'est pas observée ou, sinon, dans une moindre mesure. Les chercheurs en ont tiré la conclusion qu'une supplémentation en *Rhodiola rosea* pouvait diminuer, voire prévenir totalement, les perturbations de l'axe hypothalamique-pituitaire-surrénal induites par le stress. La supplémentation semble avoir préparé les animaux à réagir de façon plus adaptée à une situation stressante<sup>1</sup>.

La diminution des performances intellectuelles et physiques des médecins soumis à des gardes de nuit prolongées est bien connue.

Des scientifiques ont évalué l'effet de l'administration de 170 mg d'un extrait de *Rhodiola rosea* pendant 14 jours sur les

performances intellectuelles et la fatigue de 56 médecins, hommes et femmes, âgés de 24 à 35 ans, effectuant des gardes de nuit. La performance intellectuelle a été évaluée par des tests déterminant la vitesse de perception visuelle et auditive, la capacité d'attention et la mémoire à court terme. Un index de fatigue a été calculé à partir de cette batterie de tests. L'essai a été divisé en trois périodes :

- deux semaines de test avec la prise quotidienne d'un comprimé de *Rhodiola* ou un placebo,
- deux semaines sans traitement,
- deux semaines pendant lesquelles les traitements ont été inversés.

Dans le groupe prenant l'extrait de *Rhodiola*, une nette amélioration de l'index de fatigue a été observée pendant les deux premières semaines, ainsi qu'une amélioration des performances intellectuelles qui sont revenues à leur niveau de base pendant la période d'interruption du traitement. Par contre, la prise de *Rhodiola rosea* pendant les deux dernières semaines de garde de nuit n'a pas pu inverser de façon significative la baisse intervenue dans les performances intellectuelles<sup>2</sup>.

L'effet de 100 mg quotidiens de *Rhodiola rosea* a été évalué dans une étude en double aveugle pendant 20 jours sur 60 étudiants indiens en médecine poursuivant leurs études en Russie. Cet essai a été réalisé pendant leur période d'examens de fin d'étude. En dépit de la faiblesse de la dose utilisée, les chercheurs ont constaté une amélioration du bien-être général, de la performance intellectuelle ainsi que du fonctionnement psychomoteur. Les étudiants ont rapporté une amélioration de leurs habitudes de sommeil, une diminution du besoin de sommeil, une humeur plus stable et une motivation plus importante pour l'étude<sup>3</sup>.

Une étude randomisée en double aveugle contrôlée contre placebo<sup>4</sup> a été définie pour étudier les effets antistress et stimulant d'une seule dose de *Rhodiola rosea* sur de jeunes hommes en bonne santé dans un

contexte de fatigue et de stress. La population étudiée était constituée par 161 cadets militaires russes.

Entre 4 et 5 heures de l'après-midi, après une journée typique d'entraînement et d'exercices, ils ont été soumis à trois séries de tests différents de leur capacité de travail intellectuel :

- des tests d'évaluation de leur perception visuelle et du processus d'information,
- des tests d'évaluation de la mémoire à court terme,
- des tests impliquant des fonctions intellectuelles plus élevées.

Les cadets ont ensuite poursuivi leur service pendant le reste de la nuit et une partie de la matinée.

À 4 heures du matin, un groupe de cadets a reçu deux capsules de *Rhodiola rosea* (185 mg par gélule), un autre, trois capsules, un autre, un placebo et un quatrième groupe témoin n'a rien pris. Pour évaluer les résultats, les chercheurs ont créé une mesure calculée de la performance qu'ils ont baptisé l'index antifatigue (IAF). Cette mesure combinait la quantité de travail intellectuel accompli par unité de temps et la qualité de ce travail. Les résultats ont montré que les cadets privés de sommeil et stressés qui avaient pris de la *Rhodiola rosea* étaient significativement moins fatigués que ceux ayant pris un placebo ou n'ayant rien reçu.





## L'effet à la fois relaxant et stimulant de la théanine



14

L'intérêt pour la théanine est parti de l'observation contradictoire que le thé vert, malgré sa forte concentration en caféine, avait un réel effet calmant.

La L-théanine a été isolée des feuilles du thé vert en 1945 par des scientifiques japonais. Sa présence dans le thé noir et le thé oolong a été observée un peu plus tard.

La théanine est un acide aminé que l'on trouve dans le thé et qui a des effets calmants. La grande majorité des recherches a été réalisée sur un produit breveté appelé Suntheanine®. Il est important de souligner que la Suntheanine® ne contient que la forme pure «L» de la théanine et pas la forme «D» sans intérêt biochimique.

Des études animales et *in vitro* ont révélé ce qui arrive à la L-théanine une fois qu'elle a été ingérée par voie orale. Elle est absorbée dans le sang à travers la membrane de l'intestin grêle après 30 minutes de contact. Elle est ensuite transportée facilement dans le cerveau à travers la barrière hémato-encéphalique. Une heure après sa prise, les

concentrations de L-théanine dans le cerveau augmentent de façon significative, avec un pic atteint au bout de cinq heures. La L-théanine ne semble pas s'accumuler, étant métabolisée dans le sang, le foie et le cerveau, puis complètement éliminée dans les urines en 24 heures.

Les études ont montré que la Suntheanine® exerce une action positive sur les ondes d'impulsions électriques du cerveau et qu'elle a de nombreux effets bénéfiques et, notamment, celui de soulager le stress.

Les ondes du cerveau sont réparties en ondes alpha, bêta, gamma et thêta selon l'état mental. La génération d'ondes alpha est considérée comme un signe de relaxation et de vigilance. Chez des sujets volontaires, des vagues alpha ont été générées dans les régions occipitale et pariétale 40 minutes après l'ingestion de 50 à 200 mg de théanine, indiquant une relaxation sans somnolence<sup>5</sup>. Cet effet est comparable à celui que procurerait un massage ou un bain chaud. À la différence des tranquillisants, elle n'interfère pas avec notre capacité de penser. Des études sur des rongeurs montrent qu'elle stimule la capacité d'apprentissage et la mémoire.

La L-théanine influe sur la libération et la concentration de différents neurotransmetteurs. Elle augmente les niveaux de la dopamine, peut soit élever soit abaisser ceux de sérotonine et augmente ceux de l'acide gamma-amino-butyrique (le GABA) dans le cerveau. Chacun de ces neurotransmetteurs peut jouer un rôle de médiateur de la capacité de la L-théanine à moduler l'humeur (en créant une sensation de relaxation et ainsi en favorisant une sensation de bien-être) aussi bien qu'à réaliser un certain nombre d'autres actions, démontrées sur des études animales, comme stimuler la mémoire et la capacité d'apprendre tout comme réguler la pression sanguine.

En favorisant une sensation de relaxation et

de bien-être sans interférer avec les capacités cognitives, la L-théanine permet d'augmenter la concentration et la détermination, en particulier chez les personnes soumises à un stress important. Cela améliore la capacité d'apprendre et de se souvenir. En augmentant les concentrations en dopamine et en GABA, et en influant sur les concentrations de sérotonine dans le cerveau, la L-théanine peut également aider à diminuer la pression sanguine et à inhiber les effets stimulants de la caféine.

Une étude a été réalisée pour évaluer l'effet de la L-théanine sur la perception de la fatigue. Elle a testé 20 volontaires en bonne santé âgés de 30 à 55 ans constamment fatigués depuis plus d'un mois sans qu'aucune maladie sous-jacente connue en soit responsable. Les sujets ont reçu pendant sept jours consécutifs un placebo ou une solution-test contenant 200 mg de Suntheanine®. Les traitements ont ensuite été interchangés pendant une semaine supplémentaire. Un électroencéphalogramme a été utilisé pour mesurer les ondes cérébrales une heure après chaque prise et un questionnaire pour mesurer la sensibilité à la fatigue a été administré avant et après chacune des périodes de sept jours. Après sept jours de prise de L-théanine, mais pas avec le placebo, une augmentation des ondes alpha et une diminution des scores de fatigue ont été observées chez les sujets les plus anxieux. Ces résultats suggèrent que la L-théanine favorise efficacement la relaxation mentale et soulage la sensation de fatigue<sup>6</sup>.





# Améliore la qualité du sommeil



La L-théanine ne semblant pas produire d'ondes thêta dans le cerveau, elle n'induit pas de somnolence, pas plus qu'elle ne favorise directement le sommeil par un effet sédatif. Malgré cela, on a montré qu'elle améliore la qualité et la profondeur du sommeil, l'état de rêve sans augmenter la

durée du sommeil ni provoquer d'abrutissement au réveil<sup>7</sup>. Dans une étude en double aveugle, 26 hommes en bonne santé (13 ouvriers de jour âgés de 25 à 36 ans et 13 étudiants de 20 à 33 ans) se sont sentis mieux reposés et plus satisfaits en prenant de la L-théanine qu'avec un placebo. Cette étude a englobé deux périodes de traitement de six nuits avec une période initiale d'adaptation de trois nuits et une journée sans rien avant de croiser les deux traitements. Les sujets recevaient 200 mg de L-théanine (4 comprimés de 50 mg de Suntheanine®) ou quatre comprimés placebo une heure avant de se coucher. Pendant la phase d'analyse du sommeil, chaque matin, ils répondaient à des questionnaires sur leur humeur, leur endormissement et la qualité de leur sommeil. Leurs habitudes de sommeil et d'éveil ont été analysées. Aucune différence de sensations d'envie de dormir pendant le jour n'a été observée entre la prise de L-théanine et celle d'un placebo, confirmant que la L-théanine ne provoquait pas de somnolence. ■

### Références :

1. Lishmanov I.B. et al., Plasma beta-endorphin and stress hormones in stress and adaptation, *Bull. Eksp. Biol. Med.*, 1987; 103: 422-424.
2. Darbinyan V. et al., *Rhodiola rosea* in stress induced fatigue a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty, *Phytomedicine*, 2000; 7: 365-371.
3. A double-blind, placebo-controlled pilot study of stimulating and adaptogenic effect of *Rhodiola rosea* SHR-6 extract on the fatigue of student caused by stress during examination period with repeated low-dose regimen, *Phytomedicine*, 2000; 7(2):78-8.
4. Shevtsov V.A. et al., A randomized trial of two different doses of a SHR-5 *Rhodiola rosea* extract versus placebo and control of capacity for mental work, *Phytomedicine*, 2003; 10: 95-105.
5. Mason R., M.S., "L-theanine boosts alpha waves, promote alert relaxation" *Alternative complementary therapies, The official Journal of the Society of Integrative Medicine*, vol. 7, n° 2, 91-94, April 2001.
6. Song C.H. et al., The effects of L-theanine – containing functional beverage on mental relaxation and fatigue perception, *J. Korean Acad. Fam. Med.*, 2002; 23(5); 637-45.
7. Ozeki M. et al., "The effects of theanine on sleep with the actigraph as physical indicator", *Proceedings from the 50th Japanese society of physiological anthropology conference, 2003 Oct 25, presentation 1-2 Jpn. J. Physiologic anthropol.*, 2003; 8 (special issue 2) 26-7.

## 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 - BP 30512 - 57 109 THIONVILLE CEDEX

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

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



## Pétasite et prévention de la migraine

Des patients âgés de 18 à 25 ans souffrant de migraine, avec ou sans aura, ayant eu au moins deux à six crises au cours des trois derniers mois, ont été inclus dans une étude qui a examiné les effets du pétasite – ou herbe aux teigneux (en anglais butterbur). Cette étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo, a été conduite dans 9 centres et a inclus 245 patients. Ils ont reçu de façon aléatoire deux comprimés par jour de 75 mg de pétasite ou un placebo pendant quatre mois. Les résultats ont montré une diminution d'environ 48 % de la fréquence des crises de migraine avec le pétasite, contre seulement 26 % dans le groupe sous placebo.



Pour regarder si l'efficacité du pétasite était dose-dépendante, ils ont donné à un troisième groupe de patients une dose plus faible (50 mg deux fois par jour). La fréquence des crises de migraine a été réduite de 36 %, cette diminution n'a pas été considérée comme significative comparée à celle du groupe placebo.

Les chercheurs ont noté qu'à la dose de 75 mg deux fois par jour,

l'extrait de pétasite avait une efficacité comparable à celle des médicaments traditionnels utilisés dans le traitement de la migraine.

(*Neurology*, Dec. 28, 2004 ; 63 : 2240-2244)

## Lycopène et risque de cancer du pancréas

Le lycopène a déjà été associé à un plus faible risque de cancer de la prostate ou du sein. Une nouvelle étude vient confirmer son activité anticancéreuse. Une étude de cas contrôlée sur 462 cas de cancer du pancréas confirmés histologiquement et une population de 4 721 témoins répartis dans huit provinces du Canada s'est déroulée entre 1994 et 1997.



La consommation alimentaire a été évaluée par des questionnaires autoadministrés. La relation entre la consommation de caroténoïdes spécifiques et de caroténoïdes totaux avec le risque de cancer du pancréas a ensuite été évaluée.

Après ajustement de différents paramètres, les résultats montrent que le lycopène, principalement apporté par des tomates, était associé chez les hommes à une réduction de 31 % du risque de cancer du pancréas lorsque les quartiles le plus élevé et le plus bas étaient comparés. Chez les sujets n'ayant jamais fumé, le bêta-carotène et les caroténoïdes totaux étaient également reliés à une diminution significative de ce risque.

Ces résultats suggèrent qu'une alimentation riche en tomates et produits à base de tomates contenant du lycopène pourrait aider à réduire le risque de cancer du pancréas.

(*Journal of Nutrition*, 2005 March. vol 135; 592-597)

## Millepertuis et dépression

Des chercheurs ont traité 251 patients souffrant d'une dépression importante avec 900 mg quotidiens de millepertuis ou avec 20 mg d'un médicament antidépresseur, le Paxil. Les doses ont été augmentées chez les patients ne montrant pas d'amélioration.

À la fin des six semaines de traitement, 71 % des patients prenant du millepertuis et 60 % de ceux prenant du Paxil ont répondu au traitement. La moitié de ceux ayant pris du millepertuis et 35 % de ceux ayant pris du Paxil ne montraient plus aucun signe de dépression.

Cette nouvelle étude montre que le millepertuis est aussi efficace que l'un des médicaments antidépresseurs les plus prescrits pour traiter les dépressions modérées à sévères.



(*British Medical Journal*, Feb 2005, online edition)