

# NUTRA NEWS

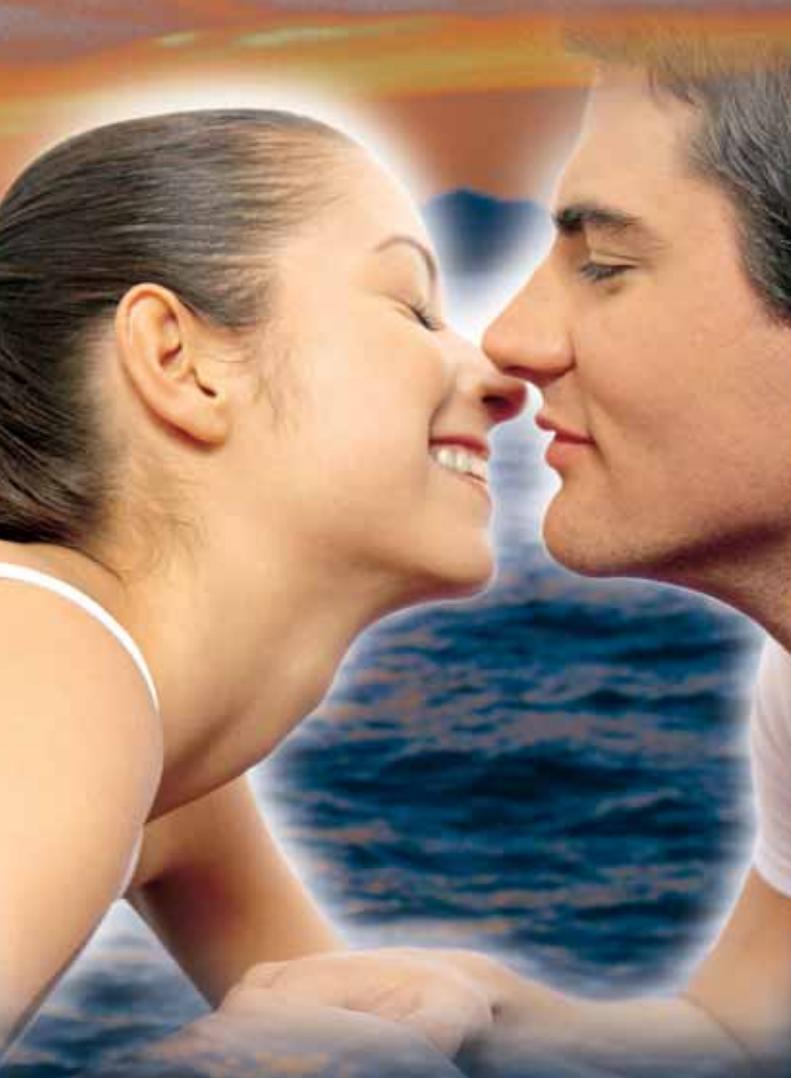
JUILLET

Science, Nutrition, Prévention et Santé

2008

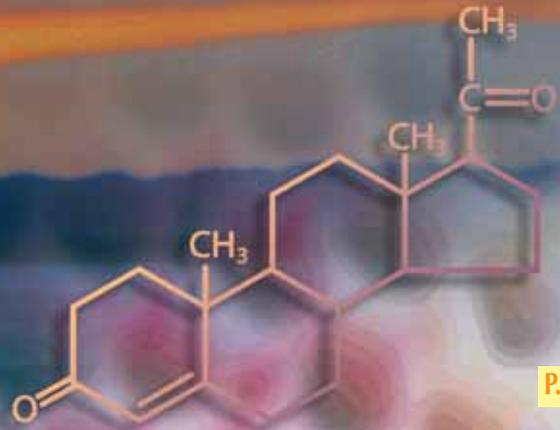
P. 2

## Pour une sexualité plus épanouie

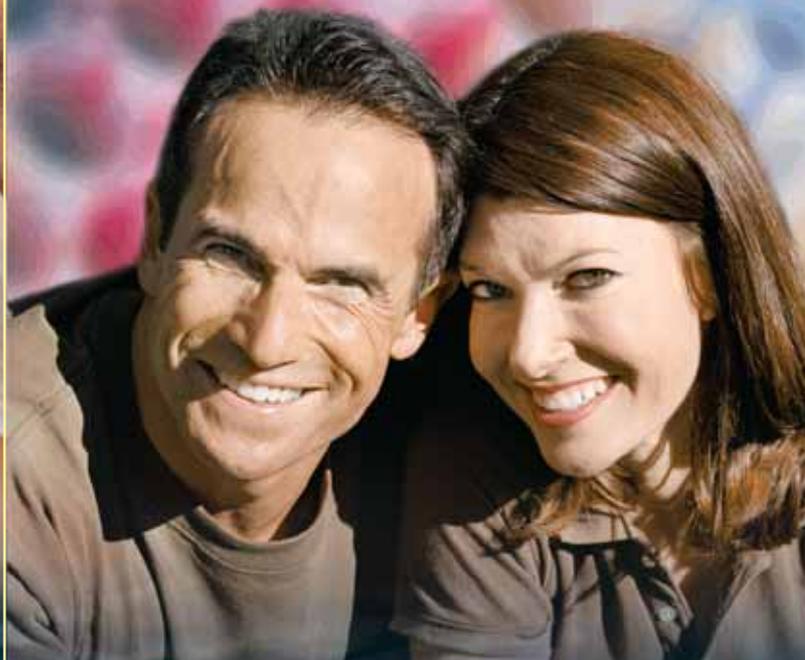


De nombreuses substances extraites de plantes, tels la maca, le catuaba, l'avoine, le dong quai, le damiana, le yohimbe, le tongkat ali... dont la connaissance est fréquemment issue d'un usage traditionnel séculaire souvent confirmé par la recherche scientifique contemporaine, peuvent stimuler la libido des hommes comme des femmes et les aider à partager une sexualité naturellement plus épanouie.

## Retrouver un meilleur équilibre hormonal avec la progestérone naturelle



P. 12



La progestérone joue un rôle important à tous les âges de la vie de la femme. Une supplémentation en progestérone naturelle, bio-identique à celle produite par l'organisme, a de nombreux effets bénéfiques, notamment, autour de la ménopause chez la femme. Elle est également importante pour la santé de l'homme.

De nombreuses substances extraites de plantes, tels la maca, le catuaba, l'avoine, le dong quai, le damiana, le yohimbe, le tongkat ali... dont la connaissance est fréquemment issue d'un usage traditionnel séculaire souvent confirmé par la recherche scientifique contemporaine, peuvent stimuler la libido des hommes comme celle des femmes et les aider à partager une sexualité naturellement plus épanouie.

## Pour une sexualité plus épanouie

Depuis l'aube des temps, les hommes et les femmes ont cherché les moyens d'améliorer ou de réveiller leur sexualité ; la médecine traditionnelle faisait une large place aux aphrodisiaques et toniques sexuels. Les dysfonctions sexuelles n'ont cependant fait leur entrée dans l'enseignement de la médecine que dans les années 1970. Pendant les deux décennies suivantes, les efforts thérapeutiques ont porté sur l'impuissance masculine. Depuis 1980, les recherches sur les secrets de la sexualité féminine sont maintenant plus nombreuses.

### Ménopause et sexualité

Quarante-trois pour cent des femmes souffriraient de troubles de la sexualité : absence de fantasmes, de désir ou de réceptivité sexuelle, difficultés à atteindre l'orgasme, rapports douloureux... Une sorte d'équivalent de l'impuissance sexuelle masculine, qui se manifeste particulièrement autour de la ménopause, associée à

un ralentissement de l'activité ovarienne et à une diminution des taux d'hormones sexuelles (œstrogènes, progestérone et testostérone). Cette baisse des taux d'hormones sexuelles, en particulier ceux de la testostérone, peut avoir une incidence sérieuse sur le désir sexuel éprouvé par une femme. La déficience en œstrogènes qui apparaît

après la ménopause provoque une atrophie urogénitale, conduisant à une diminution de la lubrification vaginale ainsi qu'à des altérations physiques susceptibles d'affecter le fonctionnement sexuel. Cela peut se traduire par un déclin de l'intérêt sexuel, mais la capacité à devenir sexuellement excitée peut également être perturbée.

## SOMMAIRE

Pour une sexualité plus épanouie 2

Retrouver un meilleur équilibre hormonal avec la progestérone naturelle 12

Nouvelles de la recherche 16

### Sans testostérone, les femmes n'ont plus de désir sexuel

Tout comme les hommes fabriquent de petites quantités d'œstrogènes, les femmes, elles, produisent de la testostérone avec leurs ovaires et leurs glandes surrénales. Chez l'homme, la testostérone stimule l'énergie et la libido, maintient la masse musculaire, renforce les os et, chez les femmes, assure la sensibilité au plaisir sexuel. Avec les années, l'organisme des femmes produit moins de

testostérone. Vers quarante ans, une femme produit environ la moitié de la testostérone qu'elle produisait à vingt ans. Avec la ménopause ou une ablation des ovaires, ces niveaux chutent encore plus. Des études ont montré que la diminution d'énergie, de désir sexuel que les femmes connaissent après la ménopause est directement liée à une baisse des niveaux de testostérone.

## Chez l'homme, le monoxyde d'azote est un médiateur indispensable

La stimulation sexuelle fait réagir l'organisme qui libère toute une cascade de substances chimiques orientant le flux sanguin dans les organes génitaux. Chez la femme, cela conduit à la lubrification et à la congestion des organes lorsque l'organisme se prépare au rapport sexuel. Chez l'homme, cet afflux sanguin est dirigé vers une paire de poches appelées corps caverneux, à l'intérieur du pénis. Cet afflux sanguin est indispensable au gonflement et au durcissement du pénis. La stimulation sexuelle provoque la libération du monoxyde d'azote (NO), qui est un des principaux médiateurs à l'origine d'une érection. Cette libération est localisée et commence à partir des cellules endothéliales des corps caverneux et des neurones non adrénergiques et non cholinergiques. Le monoxyde d'azote active la guanylate cyclase, avec pour conséquence une trans-

formation de la guanosine triphosphate en guanosine monophosphate cyclique (GMPc). L'accumulation de GMPc provoque entre autres une relaxation des muscles lisses des artères dans le pénis et du tissu dans les corps caverneux ainsi que l'engorgement du pénis et, à terme, l'érection.

Une molécule d'oxyde nitrique est produite lorsqu'une enzyme, la NO synthase ou NOS, abondante dans les cellules, arrache un atome d'azote d'une molécule de L-arginine pour le combiner à un atome d'oxygène. Les molécules de NO ayant une très courte durée de vie – leur demi-vie se mesure en secondes –, leur site d'action doit être très proche de celui où elles sont générées. L'oxyde nitrique formé dans les cellules artérielles endothéliales passe directement et immédiatement dans les cellules musculaires lisses adjacentes.

## Chez la femme aussi, le monoxyde d'azote a un rôle important

Un corps caverneux est une boule spongieuse de tout petits nerfs entourés de vaisseaux sanguins que l'on trouve dans le pénis de l'homme mais également dans le clitoris de la femme. Il devient actif lorsque, pendant les périodes d'excitation sexuelle, il est engorgé de sang. Chez l'homme, l'obtention d'une érection et de sensations optimales, et chez la femme, le plaisir sexuel et l'atteinte de l'orgasme dépendent du bon fonctionnement du corps caverneux. Dans l'un comme l'autre cas, le monoxyde d'azote et son métabolite, le GMPc, jouent un rôle déterminant. Un flux sanguin insuffisant peut être responsable chez l'homme de problèmes d'érection et chez la femme d'une réponse sexuelle perturbée qui peut se traduire par une incapacité à atteindre l'orgasme, des orgasmes retardés ou une sécheresse vaginale. Or, avec le passage des années, les

niveaux d'oxyde nitrique déclinent rapidement et pourraient avoir besoin d'être « boostés » par une supplémentation. Chez des rats femelles, la libération d'oxyde nitrique déclenche une chaîne d'événements qui commence par celle du facteur de libération de l'hormone lutéinisante (LHRH), suivie par celle de l'hormone lutéinisante qui conduit à l'ovulation ainsi qu'à des comportements attirant le mâle et favorisant l'accouplement. Donner aux rates un médicament inhibant la production de NO (en bloquant l'activité de la NOS) interrompt cette chaîne de comportements<sup>1</sup>. Une autre étude sur des rats montre que le NO produit dans l'utérus des animaux empêche les muscles utérins de se contracter au cours de la grossesse mais pas au cours de l'accouchement et que ses niveaux sont contrôlés par les œstrogènes<sup>2</sup>.

L'arginine est un précurseur du monoxyde d'azote (NO) auquel on attribue une responsabilité majeure dans la production de l'érection. Une formation ou une action perturbée de l'oxyde nitrique étant l'une des principales causes de dysfonctionnement érectile, il est normal de penser qu'une supplémentation en arginine ait un effet bénéfique stimulant la libido, produisant plus de sensation et augmentant leur intensité, chez les femmes comme chez les hommes<sup>3</sup>.

Une supplémentation en arginine favorise la production naturelle de monoxyde d'azote dans l'organisme. Tout comme le Viagra®, l'arginine agit en « boostant » les niveaux de GMP cyclique. Plus les niveaux de GMPc

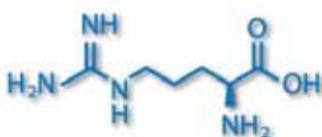
sont maintenus, plus il y a de chance d'obtenir et de conserver une érection.

Chez des sujets hypertendus parce que leurs cellules artérielles endothéliales sont endommagées et ne peuvent plus produire d'oxyde nitrique, une intraveineuse avec de l'arginine fait chuter leur pression sanguine.

Pour sa capacité à détendre les cellules des muscles lisses, l'arginine est reconnue comme le principal, si ce n'est le seul, produit neurochimique responsable des érections. À l'inverse, en interrompant la synthèse du monoxyde d'azote par un produit chimique interférant avec l'activité de la NOS, il est possible de totalement prévenir les érections.

Quinze hommes impuissants prennent dans un premier temps pendant quinze jours un placebo sans ressentir aucune amélioration<sup>4</sup>. Ensuite, à leur insu, on leur a donné 2,8 g d'arginine pendant deux semaines. Six des quinze sujets ont alors fait état d'une amélioration de leurs érections alors qu'ils prenaient de l'arginine. Ils ont aussi constaté une augmentation de leur libido et de leur virilité. Leur âge moyen était inférieur de 18 ans à celui des sujets ne répondant pas au traitement. Les chercheurs se sont demandés si la réponse dépendante de l'âge signifiait un déficit en arginine. Plus les artères étaient endommagées par la plaque d'athérome, moins de NO était formé et libéré<sup>5</sup>.

**L'arginine est également bénéfique chez les femmes**



Le monoxyde d'azote produit à partir d'une supplémentation en arginine améliore la circulation vaginale et stimule les nerfs périsvasculaires de la région génitale impliqués dans l'excitation sexuelle. La supplémentation en arginine est donc également recommandée chez la femme pour sa capacité à stimuler la synthèse du monoxyde d'azote.

**L'ashwagandha (*Withania somnifera*) normalise la fonction sexuelle**

L'ashwagandha occupe dans l'ayurvedique indienne une position similaire à celle du ginseng dans la médecine chinoise. La tradition ayurvédique lui attribue des vertus aphrodisiaques chez l'homme comme chez la femme. Et la médecine indienne le prescrit aux adultes ayant une faible libido et pour améliorer la fonction sexuelle. Des études de laboratoire indiquent qu'il stimule la production d'oxyde nitrique. Dans des études sur animaux, il a montré un effet bénéfique contre le stress. Les facteurs de

stress de tous ordres compromettent chaque système de l'organisme. C'est aussi un adaptogène qui aide l'organisme à normaliser ses différentes fonctions, et, plus particulièrement, la fonction sexuelle.



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

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

■ Aidez-nous à diffuser ces informations indispensables. Si votre thérapeute ou votre pharmacien sont susceptibles d'être intéressés par *Nutra News*, communiquez-nous leurs coordonnées et nous leur enverrons *Nutra News* de votre part, gratuitement, pendant 6 mois.



**Vos coordonnées**

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

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

**Les coordonnées du ou des intéressés**

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

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

### L'*Avena sativa* améliore la libido des hommes et des femmes

En 1986, l'Institute for Advanced Study of Human Sexuality, un troisième cycle universitaire de spécialisation en sexologie, (à San Francisco, aux États-Unis) a conduit une étude pilote sur l'*Avena sativa*. Les volontaires participant à cette étude souhaitaient améliorer leur réponse sexuelle. Leurs dysfonctionnements ou insatisfactions allaient de l'impuissance masculine à l'absence de désir féminin, en passant par l'incapacité à répondre sexuellement.

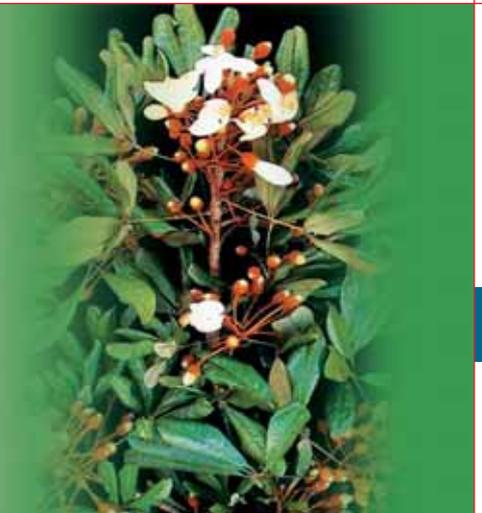
Les sujets, âgés de 22 à 64 ans, incluaient 20 femmes et 20 hommes qui ont reçu trois

jours par semaine pendant six semaines une gélule de 300 mg d'*Avena sativa*. Les hommes ont vu leurs sensations de plaisir augmenter de 22 % et les femmes de 15 %. La fréquence d'orgasme des hommes a été accrue de 36 % et celle des femmes de 29 %. L'*Avena sativa* contient un alcaloïde, l'avénine, qui stimule le système nerveux central. L'avénine ressemble à la testostérone par son aspect chimique et se lie à la SHBG (Sex hormone binding protein), permettant à davantage de testostérone inactive de devenir opérationnelle, améliorant ainsi la libido<sup>6</sup>.

### L'écorce de *catuaba* (*Erythroxylum catuaba*), l'aphrodisiaque le plus renommé du Brésil

Le *catuaba* a un long passé d'utilisation en phytothérapie comme aphrodisiaque. Les Indiens Tupi du Brésil sont les premiers à avoir découvert ses qualités aphrodisiaques ; de nombreux chants vantant ses propriétés ont été composés. Les indigènes utilisent le *catuaba* depuis des généra-

tions et des générations pour stimuler le désir sexuel. C'est la plus célèbre de toutes les plantes aphrodisiaques du Brésil. L'infusion d'écorce est utilisée en médecine traditionnelle brésilienne comme aphrodisiaque et stimulant du système nerveux central.



5

### *Cimicifuga racemosa*, ou actée à grappes noires (black cohosh), soulage les symptômes de la ménopause

L'actée à grappes noires, ou *Cimicifuga racemosa*, est utilisée depuis des siècles pour traiter les problèmes gynécologiques. En Allemagne, elle est utilisée en prescription médicale de routine pour atténuer les bouffées de chaleur, les sueées nocturnes, la sécheresse vaginale, diminuer l'insomnie, la nervosité et la dépression associées à la ménopause. Les Amérindiennes la connaissent depuis plus de 10 000 ans et l'utilisent entre autres pour régulariser le cycle menstruel, mais aussi comme antispasmodique pour calmer les crampes menstruelles et les douleurs de l'accouchement.

Des études cliniques ont montré que l'actée soulage non seulement les bouffées de chaleur mais également les symptômes de dépression et d'atrophie vaginale chez la

femme ménopausée. Une étude en double aveugle a ainsi porté sur 80 patientes qui ont reçu du *Cimicifuga racemosa*, des œstrogènes conjugués ou un placebo pendant douze semaines. La prise de *Cimicifuga racemosa* a donné de meilleurs résultats que les œstrogènes et le placebo par rapport à l'index ménopausique Kupperman, au test d'anxiété Hamilton et aux symptômes vaginaux. Le nombre moyen de bouffées de chaleur est passé de cinq à moins d'une dans le groupe prenant du *Cimicifuga racemosa* contre cinq à 3,5 dans celui prenant des œstrogènes. L'effet du *Cimicifuga* sur la paroi vaginale a été impressionnant. Alors que les œstrogènes et le placebo avaient un effet minime, il a considérablement augmenté le nombre de cellules superficielles<sup>7</sup>.





### Le damiana (*Turnera diffusa*, var. *aphrodisiaca*) stimule le désir des femmes

Dans l'ancienne civilisation maya, le damiana était utilisé comme aphrodisiaque. Un missionnaire espagnol a été le premier à rapporter que les Indiens mexicains faisaient une boisson avec les feuilles de damiana et du sucre qu'ils buvaient pour ses propriétés supposées améliorer et stimuler les rapports sexuels.

Une seule étude clinique a été réalisée pour valider son usage traditionnel dans les dysfonctionnements sexuels et l'impuissance. En 1999, des chercheurs italiens ont administré du damiana à des rats sexuellement

impuissants ou normaux. Sur les animaux sexuellement normaux, l'extrait de damiana n'a eu aucun effet, par contre, chez les rats impuissants, il a augmenté le pourcentage d'animaux parvenant à éjaculer et les a rendus sexuellement plus actifs<sup>8</sup>.

La capacité du damiana a améliorer le désir sexuel chez les femmes a été examinée par des chercheurs de l'école de médecine de l'université d'Hawaï sur 77 femmes âgées de 21 ans qui souhaitaient améliorer leur fonction sexuelle. Trente-quatre d'entre elles ont pris une préparation contenant du damiana avec du ginseng, du *Ginkgo biloba* et de l'arginine, ces quatre nutriments agissant de façon synergique pour améliorer la circulation sanguine vers les organes sexuels, quarante-trois ont reçu un placebo. Après quatre semaines, 73 % des

femmes prenant la préparation ont rapporté une amélioration globale de leur vie sexuelle contre 37,2 % de celles du groupe placebo. Les améliorations incluaient le désir sexuel, une diminution de la sécheresse vaginale, la fréquence des rapports sexuels et des orgasmes ainsi qu'une augmentation des sensations clitoridiennes<sup>9</sup>. Le damiana a de surcroît un avantage additionnel : il peut aider à perdre du poids. Des travaux de recherche effectués au centre médical de Charlottenlund au Danemark ont permis d'observer que le damiana ralentissait le vidage des aliments de l'estomac. En d'autres termes, cela veut dire qu'il provoque une sensation de satiété même après la consommation d'un repas léger, empêchant de trop manger et favorisant une bonne digestion<sup>10</sup>.

### Le dong quai, un tonique particulièrement important pour les femmes

Le dong quai (*Angelica sinensis*) est une herbe aromatique qui pousse en Chine, en Corée et au Japon. Sa réputation le place tout de suite derrière le ginseng et il est considéré comme la plante tonique la plus importante pour les femmes. Il est surnommé le « ginseng féminin ». Il est utilisé dans pratiquement toutes les affections gynécologiques, de la régulation du cycle menstruel au traitement des symptômes de la ménopause causés par les modifications

hormonales. À la fin des années 1800, un extrait de dong quai connu sous le nom d'Eumenol était devenu populaire en Europe comme tonique pour les femmes. Et c'est encore ainsi qu'il est considéré en Occident.

Le dong quai contient des substances œstrogéniques qui pourraient exercer un effet régulateur sur les niveaux d'œstrogènes et sur les mécanismes biologiques œstrogéniques. Elles semblent renforcer les

effets œstrogéniques lorsque les niveaux d'œstrogènes sont bas et entrer en compétition avec eux lorsqu'ils sont trop élevés.



## Bulletin d'abonnement

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



Communauté européenne et Suisse : 30 euros  
Autres pays et Outre-mer : 38 euros

Abonnement de soutien : montant supérieur, à votre convenance

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

Coupon à retourner à

Nutra News - BP 30512 - 57 109 THIONVILLE CEDEX

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

## L'épimède (en anglais *horny goat weed*) augmente la vigueur sexuelle

Dans la médecine traditionnelle chinoise, l'usage de l'épimède remonte à plus de 2 000 ans. Chez la femme, il est principalement employé pour traiter la fatigue et l'hypertension après la ménopause. Il a la réputation, chez l'homme, de favoriser la production des spermatozoïdes et le désir sexuel ainsi que d'améliorer certains cas d'impuissance.

Horny goat weed peut se traduire par « herbe à chèvre en chaleur ». En fait, l'aspect épineux de l'épimède repousse tous les animaux sauf les chèvres qui, elles,

en raffolent. C'est en observant le comportement sexuel torride de ces animaux que des thérapeutes ont compris tout le parti qu'ils pouvaient tirer de l'épimède.

Plusieurs études réalisées en Chine sur l'épimède suggèrent que ses propriétés sont dues à la présence d'un flavonoïde, l'icariine. Elles ont notamment montré que l'extrait d'*Epimedium*, chez des lapins, détend les muscles lisses du corps caverneux, suggérant son intérêt dans le dysfonctionnement érectile.

De précédentes études s'étaient intéressées

à ses propriétés toniques, notamment pour le cœur, les reins et le foie, ainsi que de stimulant sexuel. Elles suggèrent que l'icariine influence favorablement la production de testostérone. L'épimède semble également stimuler les nerfs de l'ensemble du corps, en particulier dans la région génitale.

## Le gattilier (*Vitex agnus*) régule les niveaux hormonaux

Le gattilier était utilisé pour traiter différents problèmes gynécologiques. Pendant la dernière moitié du siècle dernier, il était employé pour traiter le syndrome prémenstruel, les seins douloureux et d'autres maladies gynécologiques. En Europe, c'est un traitement autorisé par la Commission E germanique pour les cycles menstruels irréguliers, le syndrome prémenstruel ou les seins douloureux.

Des études ont montré que le gattilier agit dans le cerveau en affectant le neurotransmetteur dopamine qui, à son tour, agit sur la libération de prolactine. Des niveaux irréguliers de prolactine pourraient contribuer aux douleurs mammaires et aux désagrèments liés au syndrome prémenstruel. On a également montré qu'il est bénéfique pour la régulation de plusieurs hormones incluant la progestérone<sup>11</sup>.

## Le gingembre : des vertus aphrodisiaques prônées par les médecins arabes et asiatiques

Le gingembre est une plante vivace herbacée originaire d'Asie, plus particulièrement d'Inde, de Chine et de l'île de Java. Sa racine est utilisée depuis très longtemps en médecine traditionnelle chinoise, notamment comme stimulant de la digestion. Au XVI<sup>e</sup> siècle, c'est en France un tonique très

répandu, connu pour fortifier le cœur et l'estomac, et aider à résister aux venins. Mais sa réputation vient surtout de ses vertus aphrodisiaques utilisées de longue date par les médecines arabe et asiatique. Il est traditionnellement utilisé comme tonique, notamment en cas de fatigue sexuelle.

## Le *Ginkgo biloba* améliore la circulation sanguine

De nombreux travaux ont montré que le *Ginkgo biloba* aide à améliorer le flux sanguin dans les petits vaisseaux, augmente l'oxygénation des tissus, protège les vaisseaux sanguins des lésions radicalaires et restaure l'élasticité et le tonus de tout le système circulatoire. Ces propriétés rendent le *Ginkgo biloba* particulièrement efficace pour améliorer le fonctionnement sexuel de l'homme comme celui de la femme.

Dans une étude réalisée en Allemagne, 60 hommes avec un dysfonctionnement

érectile ont pris pendant 12 à 18 mois quotidiennement 60 mg de *Ginkgo biloba*. Les premiers signes d'améliorations sont apparus après 6 à 8 semaines de traitement. Au bout de six mois, la moitié des sujets avaient retrouvé leur fonction érectile<sup>12</sup>.

À l'université de Californie de San Francisco, un essai ouvert a été conduit sur 63 sujets (dont 33 femmes) pour regarder si le *Ginkgo biloba* pouvait aider à traiter des dysfonctionnements sexuels induits par un traitement antidépresseur. Les sujets ont reçu qua-

tre fois par jour 60 mg de *Ginkgo biloba* ou deux fois par jour 120 mg. Les femmes ont mieux répondu aux effets stimulant la sexualité du *Ginkgo biloba* que les hommes, avec des taux de succès de 91 % contre 76 %.

## La maca, ou ginseng péruvien, améliore la résistance au stress et l'activité sexuelle

La maca (*Lepidium meyenii*) 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. Les peuples Pumpush et Yaros employaient sa racine pour tonifier l'organisme et combattre la faim. Après avoir colonisé ces populations, les Incas ont développé la culture de la maca. L'empereur Inca en donnait à ses soldats avant les expéditions et les batailles pour décupler leur force et leur courage.



La médecine péruvienne utilise les vertus médicinales de son tubercule séché pour traiter des troubles de la sexualité et de la reproduction, pour stimuler le système immunitaire, soigner l'anémie, les troubles menstruels ou atténuer les symptômes de la ménopause.

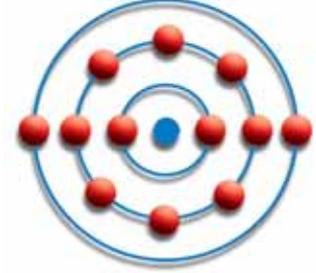
Dans les années 1960-1970, des chercheurs de l'université de Cayetano Heredia, à Lima, ont étudié les effets de la poudre de racine

de maca sur des rats mâles et femelles. Ils ont montré qu'elle augmentait la résistance et la force physiques, la fertilité et l'activité sexuelle ainsi que la résistance au stress. D'autres études sur des rongeurs ont ensuite montré qu'elle améliorait le comportement sexuel. Des chercheurs chinois ont testé les effets d'un extrait liquide de maca sur le comportement sexuel de rats et de souris. Au bout de 22 jours d'administration par voie orale de l'extrait, la fréquence des rapports sexuels des animaux avait augmenté et ils avaient besoin de moins de temps pour obtenir une érection<sup>13</sup>. Chez des rats, il augmente la spermatogenèse<sup>14</sup>. Une étude sur l'homme confirme qu'il améliore la production de spermatozoïdes ainsi que leur motilité<sup>15</sup>.

Une étude de douze semaines a été réalisée sur des hommes âgés de 21 à 56 ans. Ils ont reçu quotidiennement 1 500 mg de maca, 3 000 mg de maca ou un placebo. Huit à douze semaines de supplémentation ont amélioré leur désir sexuel<sup>16</sup>. Par contre, elle n'a eu aucune incidence sur les niveaux sériques de testostérone ou d'œstradiol.

Au moment de la ménopause, les femmes se plaignent souvent d'une perte de désir sexuel qui s'accompagne d'une sécheresse vaginale. La maca agit comme un régulateur de l'axe hypothalamo-hypophysaire et favorise la restauration d'un équilibre hormonal.

## De faibles niveaux de magnésium sont observés chez des sujets souffrant d'éjaculation précoce.



L'éjaculation précoce est le dysfonctionnement sexuel le plus courant chez l'homme. Le magnésium est l'un des éléments présent dans la semence de l'homme, il est indispensable à l'activité de certaines enzymes. Une diminution des niveaux de magnésium a pour résultat une augmentation de la thromboxane A2 qui conduit à une élévation du calcium intracellulaire endothélial et finalement à un déclin des niveaux d'oxyde nitrique. L'oxyde nitrique étant un facteur de détente des muscles lisses vasculaires, la contraction des muscles lisses caverneux résultant de la diminution des niveaux d'oxyde nitrique pourrait être un facteur contribuant à l'éjaculation précoce. Une étude de cas contrôlés a été réalisée sur 19 sujets souffrant d'éjaculation précoce et 19 sujets sans problème. Les résultats ont montré que les niveaux de magnésium sérique séminaux étaient nettement plus bas chez les patients souffrant d'éjaculation précoce que chez les témoins<sup>17</sup>.

## Le muira puama améliore la libido et soigne les dysfonctionnements sexuels

Le muira puama (*Ptychopetalum olacoides*) est un buisson brésilien utilisé depuis fort longtemps par la médecine populaire en Amérique du Sud comme aphrodisiaque et tonique sexuel pour soutenir la virilité et traiter l'impuissance. Des études sur l'homme ont corroboré l'usage du muira puama pour améliorer la libido et traiter les dysfonctionnements érectiles.

Dans une étude conduite à l'Institut de sexologie, à Paris, sous la supervision du D<sup>r</sup> Jacques Waynberg, 262 patients mâles connaissant une absence de désir sexuel et une incapacité à atteindre ou à maintenir une érection ont été traités avec 1 à 2,5 g quotidiens d'un extrait de muira puama.

Après deux semaines de traitement, 51 % des patients souffrant d'un dysfonctionnement érectile ont fait état d'améliorations significatives. De plus, 62 % des patients souffrant d'une perte de libido ont rapporté que l'extrait de muira puama avait un effet dynamisant<sup>18</sup>.

Une étude sur des lapins a indiqué que le muira puama avait la capacité de relâcher les corps caverneux dans le pénis, favorisant ainsi son engorgement<sup>19</sup>. Une autre étude indique qu'il pourrait bloquer l'activité d'une enzyme, l'acétylcholinestérase, libérant ainsi davantage d'acétylcholine pour aider à la dilatation des vaisseaux sanguins de la région génitale.



# LES BEST-SELLERS NUTRITION & ANTI-ÂGE

## Bénéficiez des dernières découvertes scientifiques

avec **La Nutrition.fr**

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

**-5 %**  
sur les livres

### Lait, mensonges et propagande Nouvelle édition

par Thierry Souccar (287 pages)

Dans cette nouvelle édition mise à jour et augmentée de près de 100 pages, Thierry Souccar apporte de nouveaux éléments à charge contre le lait et le lobby laitier. Il montre comment l'industrie a réussi à nous faire croire que nous manquons de calcium et révèle les vrais besoins.

« Une enquête rigoureuse et convaincante. » **Canal Plus**  
« Passionnant. Des révélations à chaque page. » **France Inter**  
« Je recommande votre livre à mes patients. Merci pour ce travail ! » **D<sup>r</sup> André B.**

**NOUVEAU**



19,85 €  
au lieu de 20,90 €



### La Meilleure Façon de manger

LaNutrition.fr (352 pages)

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

« Indispensable et sans équivalent. » **TF1**  
« Très concret, très pratique. C'est la bible du bien manger. » **Elle**  
« Ce livre dit tout : comment choisir son pain, les meilleurs produits céréaliers, les eaux minérales à privilégier, les huiles de table à avoir chez soi. Génial ! » **Le Parisien**

18,05 €  
au lieu de 19 €

### La Diététique anti-rides par le D<sup>r</sup> Marie-Pierre Hill-Sylvestre (96 pages)

Présenté par un dermatologue, voici le régime alimentaire qui freine le vieillissement de la peau, diminue les dégâts du soleil, prévient les rides et le relâchement. Avec 50 recettes savoureuses.

« C'est scientifiquement prouvé : l'alimentation joue un rôle majeur sur la qualité de la peau. L'auteur donne des conseils nutritionnels précieux. » **France Bleu**  
« Manger mieux pour sauver sa peau ! C'est le message de ce livre. » **France 3**



9,41 €  
au lieu de 9,90 €



### La Diététique anti-arthrose : comment utiliser l'alimentation pour soulager les articulations, par Cécile Bertrand (96 pages)

Écrit par une diététicienne à partir des découvertes scientifiques les plus récentes, le premier guide qui explique comment utiliser l'alimentation pour soulager les articulations. Avec 50 recettes anti-arthrose.

« La médecine nutritionnelle devient une réalité avec ce guide dans lequel le score anti-oxydant et anti-inflammatoire de dizaines d'aliments et de recettes a été calculé. » **Figaro Madame**

9,41 €  
au lieu de 9,90 €

### Le Régime IG minceur par le collectif LaNutrition.fr (283 pages)

Une seule méthode pour perdre du poids fait l'unanimité chez les scientifiques : celle de l'index glycémique, qui est détaillée ici. Avec en exclusivité un guide d'achat des aliments à index glycémique bas.

« Enfin de la science dans la minceur ! L'un des meilleurs sinon le meilleur guide pour maigrir. Déjà best-seller. » **France 5**



14,15 €  
au lieu de 14,90 €

### Le gingembre est aphrodisiaque et autres idées reçues sur l'alimentation

par Sarah Pellet-Calaud (182 pages)

**NOUVEAU**

« La vitamine C empêche de dormir », « Les pommes de terre sont des sucres lents », « Les carottes sont déconseillées aux diabétiques », « Les épinards sont riches en fer »... Vrai ou faux ? L'auteur analyse 60 idées reçues et les confronte aux connaissances scientifiques les plus récentes. « Drôle et pédagogique. Une réussite. »

**Le Figaro Madame**

« Ce livre rétablit quelques vérités, nous fait découvrir d'innombrables histoires surprenantes et nous livre des conseils pratiques très utiles. » **RTL**



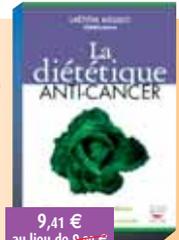
14,15 €  
au lieu de 14,90 €

### La Diététique anti-cancer

par Laëtitia Agullo (96 pages)

Une diététicienne spécialisée en nutrithérapie donne les clés de l'alimentation qui prévient ou combat le cancer. Avec 50 recettes savoureuses.

« Un guide puisé aux meilleures sources scientifiques. » **RTL**  
« Des conseils précieux, souvent peu connus. » **France Bleu**



9,41 €  
au lieu de 9,90 €

### Quand l'intestin dit non

par le D<sup>r</sup> Jacques Médart (192 pages)

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

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

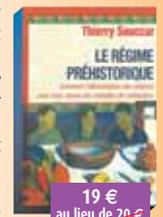


14,91 €  
au lieu de 15,70 €

### Le Régime préhistorique par Thierry Souccar (175 pages)

Notre mode alimentaire a été bouleversé il y a 10 000 ans. Des changements qui seraient à l'origine des maladies de civilisation.

« Ce livre décrypte avec une hypothèse convaincante et très étayée pour expliquer les maladies modernes. » **L'Express**  
« Céréales, laitages, sel, sucre : Souccar instruit le procès des aliments du Néolithique. » **France Inter**  
« Retrouvons les vertus du régime préhistorique pour vivre bien portants. » **Figaro Magazine**



19 €  
au lieu de 20 €



18,05 €  
au lieu de 19 €

### Le Régime IG diabète

l'obésité et les maladies cardio-vasculaires

par le D<sup>r</sup> Jacques Médart (292 pages)

Le seul régime antidiabète véritablement efficace. Grâce à l'index et la charge glycémiqes, équilibrez ou prévenez le diabète et retrouvez une vie normale.

« Tous les médecins devraient conseiller à leurs patients d'adopter ce régime contre le diabète, l'obésité et les maladies cardio-vasculaires. » **P<sup>r</sup> David Ludwig, École de médecine de Harvard**  
« Le simple fait de remplacer un pain à index glycémique élevé par un autre à index glycémique bas suffit à faire baisser le glucose sanguin. » **D<sup>r</sup> Jeya Henry, Oxford Brookes University, Royaume Uni**

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

**Bon de commande** À retourner avec votre règlement à :

Titre	Qté	Prix TTC	Total :
La Diététique anti-arthrose		9,41 € au lieu de 9,90 €	
La Diététique anti-cancer		9,41 € au lieu de 9,90 €	
La Diététique anti-rides		9,41 € au lieu de 9,90 €	
Lait, mensonges et propagande <b>NOUVEAU</b>		19,85 € au lieu de 20,90 €	
Nouvelle édition		18,05 € au lieu de 19 €	
La Meilleure Façon de manger		18,05 € au lieu de 19 €	
Le gingembre est aphrodisiaque et autres idées reçues sur l'alimentation <b>NOUVEAU</b>		14,15 € au lieu de 14,90 €	
Le Régime IG diabète		18,05 € au lieu de 19 €	
Le Régime IG minceur		14,15 € au lieu de 14,90 €	
Le Régime préhistorique		19,00 € au lieu de 20 €	
Quand l'intestin dit non		14,91 € au lieu de 15,70 €	
<b>Port France métropolitain : 1 livre : 5 €</b>		<b>0,99 € par livre supplémentaire</b>	Frais de port :
<b>Offert à partir de 35 € d'achat</b>		<b>Étranger : nous consulter</b>	Total livres :
			Montant total :

Axis Média, 2 rue Basse, 30310 Vergèze  
Tél. : +33 (0)4 66 53 44 66 - Fax : +33 (0)4 66 35 53 87  
e-mail : [secretariat@axismedia.fr](mailto:secretariat@axismedia.fr)

**Oui, je commande et je règle :**

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

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

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

Date et signature obligatoires

Mes coordonnées :  personnelles  professionnelles

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

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

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

## Le tongkat ali (*Eurycoma longifolia* Jack) accroît les niveaux de testostérone libre et l'activité sexuelle

Le tongkat ali (*Eurycoma longifolia*) est un arbre qui pousse dans la jungle de Malaisie. Il est utilisé depuis plusieurs centaines d'années dans ce pays et en Indonésie pour stimuler de façon efficace et sans danger la libido des femmes comme celle des hommes. Surnommé le « ginseng malaisien », il

des animales montrent qu'il augmente les performances sexuelles<sup>21, 22</sup>.

Un essai réalisé sur des tissus de testicules humains incubés dans un extrait de racine de tongkat ali montre une augmentation significative de la concentration en testostérone et en ses précurseurs, suggérant qu'il a

les. Dans 62 % des cas, une augmentation du désir et des performances sexuelles a été observée ainsi qu'une amélioration de leur bien-être physique, sexuel et psychologique. Leurs niveaux de testostérone n'ont pratiquement pas 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 après une semaine dans 36 % des cas et dans 66 % des cas après trois semaines. En parallèle, les niveaux de testostérone libre ont augmenté. Le mécanisme d'action du LJ-100™ a été étudié en évaluant *in vitro* la formation de cGMP et de cAMP, deux messagers chimiques naturels indispensables à la formation d'une érection, sur des corps caverneux de lapins. L'extrait a augmenté et stimulé les niveaux de ces deux messagers de façon dose-dépendante, même en l'absence de stimulus sexuel, indiquant la relaxation des muscles lisses.

Une autre étude actuellement en cours, réalisée par le gouvernement malaisien et l'Institut de technologie du Massachusetts (MIT), a été conçue pour déterminer de quelle manière *Eurycoma longifolia* accroît la disponibilité de la testostérone.

est utilisé depuis des siècles dans le sud-est asiatique pour favoriser le bien-être, accroître la force et la libido. Aujourd'hui, il est utilisé de plus en plus souvent comme une alternative naturelle et efficace aux médicaments stimulant la sexualité.

Les premières études expérimentales animales se sont principalement concentrées sur ses propriétés aphrodisiaques. Des souris traitées avec du tongkat ali avaient une activité sexuelle beaucoup plus importante que des animaux témoins. Leur testostérone sérique avait également augmenté de 480 %<sup>20</sup>. Un certain nombre d'autres étu-

la capacité d'augmenter la biosynthèse des androgènes<sup>23</sup>.

Une étude randomisée a été réalisée sur 30 volontaires par une équipe de chercheurs de l'université de Malaya, en Malaisie, pour observer les effets d'un extrait de tongkat ali, le LJ-100™, sur leurs niveaux de testostérone, de DHEA, de SHBG ainsi que sur leur qualité de vie. Les volontaires, des hommes mariés âgés de 31 à 52 ans, ont pris deux gélules par jour de LJ-100™ pendant trois semaines. On leur a prélevé des échantillons de sang et donné des questionnaires à remplir pour évaluer leur vie et leur santé sexuel-

## Le *Tribulus terrestris* utilisé depuis des milliers d'années

Le *Tribulus terrestris* est utilisé depuis les temps anciens en Inde pour traiter les problèmes sexuels de l'homme comme ceux de la femme. Il a un effet bénéfique sur le métabolisme de la testostérone. Des études ont montré qu'il :

- améliore les dysfonctionnements érectiles ;
- accroît la fertilité des hommes et des femmes ;
- abaisse les niveaux de cholestérol ;
- a une action hypotensive ;
- apporte des antioxydants ;
- réduit les niveaux de glucose sérique ;
- aide à soulager les symptômes de la ménopause.

Le *Tribulus terrestris* est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise et dans la médecine ayurvédique depuis des milliers d'années pour traiter la stérilité, les dys-

fonctionnements érectiles et une faible libido. Une étude récente montre que lorsque l'on donne du *Tribulus terrestris* à des animaux, leurs niveaux de testostérone augmentent de façon significative par rapport à ceux d'animaux témoins<sup>24</sup>.

Dans une autre étude, l'administration de *Tribulus* entraînait une augmentation du flux sanguin dans les corps caverneux du pénis, probablement due à une augmentation de la testostérone et à la libération d'oxyde nitrique. L'oxyde nitrique est un composant essentiel de la circulation sanguine, vital pour la fonction sexuelle des hommes comme celle des femmes<sup>25</sup>. Des travaux conduits sur des lapins par des chercheurs de Nouvelle-Zélande ont montré que la protodioscine, l'ingrédient actif du *Tribulus*, agit en augmentant la réponse tissulaire à l'acétylcholine, à la nitroglyc-

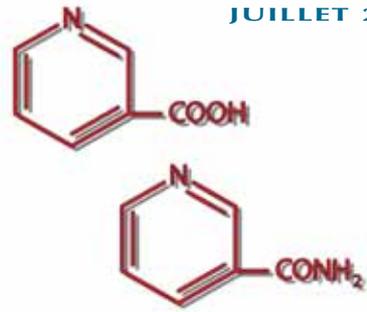
rine et à la stimulation électrique. Les chercheurs ont conclu de ces résultats que les effets aphrodisiaques et de renforcement de l'érection observés avec le *Tribulus* étaient dus à une augmentation de la libération d'oxyde nitrique par l'endothélium et les terminaisons nerveuses nitrergiques<sup>26</sup>.



## Sous forme de niacinamide, la vitamine B3 améliore la circulation sanguine

La vitamine B3 est indispensable à la synthèse des hormones sexuelles et de neurotransmetteurs. Elle joue un rôle dans la formation des globules rouges et la circulation sanguine. Elle favorise la dilatation ciblée

de vaisseaux sanguins nécessaires à l'érection et à l'alimentation du clitoris. De plus, elle favorise la production d'histamine, une substance qui participe à la sensation apportée par l'orgasme.



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

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

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

La yohimbine est un alpha-bloqueur qui agit en inhibant le système adrénergique alpha-2, en dilatant les vaisseaux sanguins et en augmentant le flux sanguin dans le pénis, aidant ainsi à améliorer la fonction érectile. Elle agit aussi sur la libido féminine. Elle est également utilisée avec succès pour traiter les dysfonctionnements érectiles chez les diabétiques<sup>27</sup>. Des études suggèrent qu'elle agirait principalement sur l'appétit sexuel en activant indirectement le système dopaminergique<sup>28</sup>. Bien que le nombre d'études sur le yohimbe soit relativement limité, il a un long passé d'efficacité et de sécurité. Des travaux sur l'a-

nimal ont montré qu'il a un remarquable effet bénéfique sur les performances sexuelles. Les méta-analyses des quelques études humaines contrôlées randomisées ont nettement montré la supériorité du yohimbe sur le placebo<sup>29</sup>.

Dans une étude, 45 hommes âgés d'environ 57 ans avec un dysfonctionnement érectile ont reçu trois traitements différents et séparément pendant chacun deux semaines. 3,25 g d'arginine avec 6 mg de yohimbine, de la yohimbine seule ou un placebo. Les traitements ont été pris par voie orale sur un esto-

mac vide une à deux heures avant un rapport sexuel. C'est le traitement associant la yohimbine et l'arginine qui s'est montré le plus efficace. La yohimbine agissait mieux que le placebo mais la différence n'était pas statistiquement significative. 40 % des participants ont considéré comme efficace le traitement associant les deux principes actifs, contre 28,9 % pour la yohimbine et 17,8 % pour le placebo. Les hommes ayant un trouble léger à modéré de la fonction érectile ont mieux répondu au traitement que ceux qui avaient de plus sérieuses difficultés<sup>30</sup>.



## Le zinc participe à la synthèse de la testostérone

Un déficit en zinc, même minime peut provoquer une baisse de la libido chez l'homme comme chez la femme. Plusieurs études ont souligné le rôle du zinc sur la production de testostérone. Il augmente la vigueur sexuelle. ■

- Mani S.K. et al., Nitric oxide mediates sexual behavior in female rats, *Proc. Natl. Acad. Sci.*, 1994, 91:6468-6472.
- Yallampalli C. et al., Steroid hormones modulate the production of nitric oxide and cGMP in rat uterus, *Endocrinology*, 1995, 134:1971-1974.
- Toda N. et al., Nitric oxide and penile erectile function, *Pharmacol. Ther.*, 2005 May, 106(2):233-66, e-pub 2005 Mar 2.
- Zorgniotti A.W. et al., Effects of large doses of the nitric oxide precursor L-arginine on erectile function, *Int. J. Impotence Res.*, 1994, 6:33-6.
- Garban H. et al., Effect of aging on nitric oxide mediated penile erection in rats, *Am. J. Physiol.*, 1995, 268 (1 pt 2): H467-75.
- Fukushima M. et al., Extraction and purification of a substance with luteinizing hormone releasing activity from leaves of *Avena sativa*, *Tohoku J. Exp. Med.*, June, 1976, 119(2):115-122.
- Murray M., *L'hormonothérapie substitutive par rapport au Cimicifuga racemosa durant la ménopause.*
- Arietti R. et al., Stimulating property of *Tumera diffusa* and *Pfaffia paniculata* extracts on the sexual behavior of male rats, *Psychopharmacology*, 1999, 143(1):15-19.
- Ito Ty et al., *Sex Marital Ther.*, 2001 Oct-Dec, 27(5):541-9.
- Andersen T. et al., *Nutr. Diet*, 2001 Jun, 14 (3):243-30.
- Roemheld-Hamm B., *Chasteberry*, *Am. Fam. Physician*, 2005 Sep 1, 72(5):821-4.
- Sikora R. et al., Ginkgo biloba extract in the therapy of erectile dysfunction, *J. Urol.*, 1989, 141:188A.
- Zheng B.L. et al., Effect of lipidic extract from *Lepidium meyenii* on sexual behavior in mice and rats, *Urology*, 2000 Apr, 55(4).
- Gonzales G.F. et al., Effect of *Lepidium meyenii* (MACA) on rotos, a Peruvian plant on the spermatogenesis of male rats, *Asian J. Androl.*, 2001, 3:231-233.
- Gonzales G.F. et al., *Lepidium meyenii* improved semen parameters in adult men, *Asian J. Androl.*, 2001 Dec, 3:301-303.
- Gonzales G.F. et al., Effect of *Lepidium meyenii* on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men, *Andrologia*, 2002 Dec, 34(6):367-72.
- Nikooabakt M. et al., Seminal plasma magnesium and premature ejaculation: a case-control study, *Urology Journal*, vol. 2, n° 2, 102-105, Spring 2005, printed in Iran.
- Waynberg J., *Aphrodisiacs: contribution to the clinical validation of the traditional use of *Psychopetalum guyanense**, presentation at the first international congress on ethnopharmacology, June 5-9, 1990, Strasbourg.
- Antunes E., The relaxation of isolated rabbit corpus cavernosum by the herbal medicine catuama (ginger, muira puama, and other) and its constituents, *Phytores Res.*, 2001 August, 15(5):416-21.
- Ali J.M. et al., Biochemical effect of *Eurycoma longifolia* Jack on sexual behavior, fertility, sex hormone and glycolysis, Dissertation paper for Bachelor of Science, University of Malaya, Department of Biochemistry, 1993.
- Ang H.H. et al., Sexual arousal in sexually sluggish old male rats after oral administration of *Eurycoma longifolia* Jack, *J. Basic Clin. Physiol. Pharmacol.*, 2004, 15(3-4):303-9.
- Ang H.H. et al., *Eurycoma longifolia* Jack enhances sexual motivation in middle-aged male mice, *J. Basic Clin. Physiol. Pharmacol.*, 2003, 14(3):301-8.
- Aminuddin N. et al., *The effect of *Eurycoma longifolia* extract on androgen synthesis*, 1995.
- El-Tantawy W.H. et al., Free serum testosterone level in male rats treated with *Tribulus alatus* extracts, in *Braz. J. Urol.*, 2007 Jul-Aug, 33(4):554-8, discussion 558-9.
- Gauthaman K. et al., Sexual effects of *Tribulus terrestris* extract: an evaluation using a rat model, *J. Altern. Complement Med.*, 2003 Apr, 9(2):257-65.
- Adaikan P.G. et al., Proerectile pharmacological effects of *Tribulus terrestris* extract on the rabbit corpus cavernosum, *Ann. Acad. Med. Singapore*, 2000 Jan, 29(1):22-6.
- Ernst E. et al., Yohimbine for erectile dysfunction: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials, *J. Urol.*, 1998, 159(2):433-436.
- Adimoelja A., Phytochemicals and the breakthrough of traditional herbs in the management of sexual dysfunctions, *Int. J. Androl.*, 23 suppl 2 (-HD-):82-4, 2000.
- Carey M.P. et al., Effectiveness of yohimbine in the treatment of erectile disorders: four meta-analytic integrations, *Arch. Sex Behav.*, 1996, 25(4):341-360.
- European urology*, 2002, 41:608-13.

La progestérone joue un rôle important à tous les âges de la vie de la femme. Une supplémentation en progestérone naturelle, bio-identique à celle produite par l'organisme, a de nombreux effets bénéfiques, notamment autour de la ménopause chez la femme. Elle est également importante pour la santé de l'homme.

## Retrouver un meilleur équilibre hormonal avec la progestérone naturelle



### La progestérone et la vie de la femme

La progestérone et les œstrogènes sont les deux principales hormones produites par les ovaires des femmes réglées. La progestérone est produite en petite quantité par les glandes surrénales de l'homme comme de la femme et dans les testicules de l'homme. Elle est également produite dans le cerveau et les nerfs périphériques.

La progestérone est produite dans l'organisme à partir d'une hormone stéroïde, la prégnénolone. Elle est un précurseur des œstrogènes, de la testostérone et d'autres hormones stéroïdes.

Au cours des années de fertilité, la principale fonction de la progestérone est de préparer et d'entretenir l'utérus pour la grossesse et de soutenir le développement de l'embryon. Chaque mois, les niveaux de la progestérone s'élèvent pour anticiper une

grossesse, stimulant l'épaisseur de la paroi utérine. Si la grossesse ne se produit pas, les niveaux de la progestérone chutent brutalement et les règles commencent. Des déficiences en progestérone peuvent fréquemment empêcher la gestation.

Au cours du vieillissement, la progestérone est la première hormone dont les niveaux diminuent. Certaines femmes sont déficientes en progestérone dès la fin de leurs vingt ans, tandis que d'autres en produisent encore, à la

fin de la quarantaine voire même au début de la cinquantaine, des quantités identiques à celles qu'elles produisaient dans leur jeunesse. C'est la raison pour laquelle il est si important d'évaluer ses niveaux de progestérone et d'avoir un traitement précisément adapté à ses besoins.

Les symptômes de déficience incluent les symptômes prémenstruels, les suees nocturnes, les bouffées de chaleur ou la perte de bien-être, y compris souvent la dépression.

### Les effets antagonistes des œstrogènes et de la progestérone

Alors que les œstrogènes font que l'organisme retient les fluides et provoquent des gonflements (en particulier des seins et de l'abdomen), la progestérone agit comme un diurétique. Elle bloque les gonflements excessifs de deux façons : en réduisant le

nombre de récepteurs des œstrogènes (plus particulièrement dans les seins et l'utérus) et en bloquant les récepteurs d'une hormone très importante pour la rétention d'eau, l'aldostérone. Ces propriétés diurétiques se retrouvent essentiellement dans la progesté-

rone naturelle et non dans la plupart des formes synthétiques. Alors que les œstrogènes peuvent augmenter le flux menstruel en stimulant la prolifération de l'endomètre utérin, la progestérone la stoppe, limitant ainsi la perte sanguine menstruelle.

## Progestérone et symptômes de la ménopause

Plusieurs études ont montré que les crèmes topiques à la progestérone combattent efficacement certains aspects du processus de vieillissement. Chez la femme ménopausée, elle peut soulager les symptômes cli-

matériques. Une étude a ainsi montré que l'utilisation d'une crème à la progestérone provoquait une diminution significative du nombre et de l'intensité des bouffées de chaleur chez 83 % des sujets<sup>1</sup>.

## Progestérone et ostéoporose

Les os sont des tissus très actifs sur le plan métabolique ; ils se remodelent tout au long de la vie par deux mécanismes couplés : la formation et la résorption osseuses. La perte osseuse intervient lorsque les événements de résorption osseuse sont quantitativement plus importants que ceux de la formation. La médecine conventionnelle attribue largement l'ostéoporose au déclin des œstrogènes. Pourtant, chez des femmes suivant un traitement avec des œstrogènes et des nutriments appropriés, on relève des résultats décevants de tests de densité osseuse. Cela a conduit à poser la question de la responsabilité du déclin des œstrogènes dans l'ostéoporose et de l'implication possible de la progestérone.

En 1997, aux États-Unis, la Food and Drug

Administration a approuvé le financement d'une étude randomisée en double aveugle sur l'utilisation d'une crème à la progestérone naturelle dans la prévention de l'ostéoporose. Les femmes ont été suivies pendant un à cinq ans après la ménopause, période pendant laquelle la perte osseuse est la plus rapide. Au bout d'un an, les effets positifs de la progestérone naturelle étaient tellement évidents que l'étude a perdu son caractère « aveugle ». Aucune femme du groupe prenant de la progestérone naturelle n'a vu sa densité osseuse diminuer alors que toutes les femmes du groupe placebo en ont perdu<sup>2</sup>.

Deux types de cellules, les ostéoclastes et les ostéoblastes, régulent la densité osseuse. Les ostéoclastes ont pour fonction de dis-

soudre les os anciens, laissant de petits espaces vides. Les ostéoblastes sont alors capables de se déplacer dans ces espaces pour y produire de nouvelles cellules osseuses. Comme toutes les autres cellules vivantes, les ostéoclastes et les ostéoblastes ont besoin d'être guidés par des hormones pour fonctionner convenablement. Les œstrogènes peuvent contribuer à ralentir la perte osseuse en freinant l'activité de résorption des ostéoclastes. Les ostéoblastes, eux, dépendent essentiellement de la progestérone et de la testostérone pour exercer leur activité de construction osseuse. En l'absence de ces hormones, les ostéoclastes et les ostéoblastes ne peuvent pas fonctionner convenablement : les os se détériorent rapidement. La progestérone naturelle stimule la formation de nouvelles cellules osseuses indispensables pour prévenir et renverser l'ostéoporose. La progestérone semble également augmenter les niveaux du facteur 1 de croissance similaire à l'insuline qui favorise la formation osseuse<sup>3</sup>. On ne sait pas encore qui, des œstrogènes ou de la progestérone, joue le rôle le plus important dans le renouvellement osseux, mais un équilibre optimal de ces deux hormones semble être le moyen le plus efficace de prévenir l'ostéoporose.

## Une action sur le système cardio-vasculaire

La progestérone naturelle exerce plusieurs effets qui peuvent avoir une incidence bénéfique sur le système cardio-vasculaire. Grâce à sa capacité à augmenter la perte de sodium dans les urines, la progestérone naturelle a un léger effet diurétique<sup>4</sup>. Des études examinant cet effet ont montré la capacité de la progestérone à soulager les symptômes de rétention d'eau et même à abaisser la pression sanguine de patients hypertendus. Cet effet n'est observé qu'avec

la progestérone naturelle.

Un effet secondaire connu du traitement substitutif hormonal avec des œstrogènes est une augmentation du risque de caillots sanguins. Cela est dû au fait que les œstrogènes, plus spécifiquement les œstrogènes synthétiques pris par voie orale, augmentent la production de facteurs impliqués dans la coagulation sanguine. La formation anormale de caillots sanguins semblant jouer un rôle important dans les accidents

cardio-vasculaires chez les utilisatrices de traitement hormonal substitutif synthétique, des chercheurs ont comparé les effets de la progestérone naturelle à ceux d'une progestérone synthétique sur les facteurs de risque de coagulation sanguine. Ils ont constaté qu'une perturbation endothéliale, l'activation des plaquettes et la formation de caillots sanguins, était induite par la progestérone synthétique et non par la progestérone naturelle<sup>5</sup>.

## La progestérone, bénéfique pour le cerveau et le système nerveux

Les cellules cérébrales ont des concentrations de progestérone vingt fois plus élevées que les concentrations sériques ; la recherche montre que la progestérone a des effets bénéfiques sur le cerveau et le système nerveux.

Une étude regardant les effets de la progestérone naturelle versus une progestérone synthétique a montré des effets bénéfiques sur la fonction cognitive, uniquement avec la forme naturelle. La progestérone naturelle a également exercé une action bénéfique sur le système nerveux après des lésions cérébrales. L'utilisation de la pro-

gestérone pour prévenir les dommages à long terme de lésions traumatiques cérébrales a été explorée chez l'animal comme chez l'homme avec des résultats impressionnants. Une étude sur l'homme a montré que l'administration de progestérone à des patients avec des blessures cérébrales traumatiques pourrait réduire le taux de mortalité à 30 jours de plus de 50 % sans effet secondaire significatif. De plus, les patients avec des lésions cérébrales avaient plus de chances d'avoir de bons résultats après leur guérison lorsqu'on leur avait donné de la progestérone<sup>6</sup>.

## La progestérone et le risque de cancer

Ces dernières années, des études d'observation et des études contrôlées suggèrent que l'association de progestérone et d'œstrogènes synthétiques dans un traitement hormonal substitutif, particulièrement en traitement continu, augmente le risque de cancer du sein davantage que des œstrogènes synthétiques seuls. Cependant, d'autres études suggèrent que l'addition de progestérone natu-

relle n'a pas d'incidence sur le risque de cancer du sein. En fait, un certain nombre de données indiquent que la progestérone naturelle pourrait être un agent protecteur aussi bien qu'un traitement adjuvant potentiel pour les cancers du sein et de l'endomètre. Alors que les œstrogènes favorisent la prolifération cellulaire, provoquant la multiplication des cellules dans les seins et l'endomè-

tre, la progestérone n'a pas une telle action. Dans une étude conduite par l'université de l'hôpital national de Taiwan, des chercheurs ont montré que l'œstradiol transdermal accroît la prolifération des cellules du sein de 230 % alors que la progestérone transdermale la diminue de 400 %. Une crème associant l'œstradiol et la progestérone maintenait un taux normal de prolifération<sup>7</sup>.

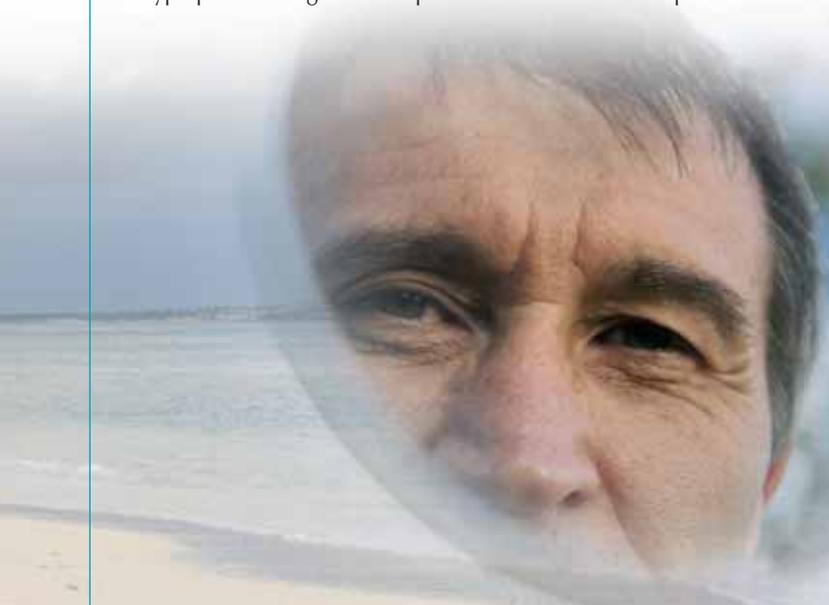
## Les hommes aussi peuvent tirer des bénéfices d'une supplémentation en progestérone

Un homme en bonne santé produit quotidiennement 1,5 à 1,3 mg de progestérone avec ses glandes surrénales. Avec les années, comme c'est le cas pour presque toutes les hormones stéroïdes, la production et les niveaux de progestérone déclinent. L'hyperplasie bénigne de la prostate et le

cancer de la prostate sont associés à un excès d'œstrogènes. La progestérone inhibe l'activité de l'enzyme aromatasase qui convertit la testostérone en composés œstrogéniques susceptibles de provoquer des modifications mutagènes dans les cellules de la prostate.

La progestérone maintient les niveaux de dihydrotestostérone (DHT) dans le sang et la prostate à de faibles niveaux en entrant en compétition avec l'enzyme 5-alpha-réductase et en empêchant ainsi qu'une partie de la testostérone ne soit convertie en la plus puissante des hormones mâles, la DHT (en bloquant partiellement sa conversion). La progestérone est ensuite convertie en 5-alpha-dihydro-progestérone et la testostérone reste de la testostérone. Des niveaux excessifs de DHT peuvent être responsables, chez l'homme, de la calvitie.

La progestérone sert de substrat pour la production d'importantes hormones, comme le cortisol et la cortisone ainsi que l'androsténédione et la testostérone. Des déficiences en progestérone s'accompagnent donc fréquemment de déficiences en cortisol et en androgènes.



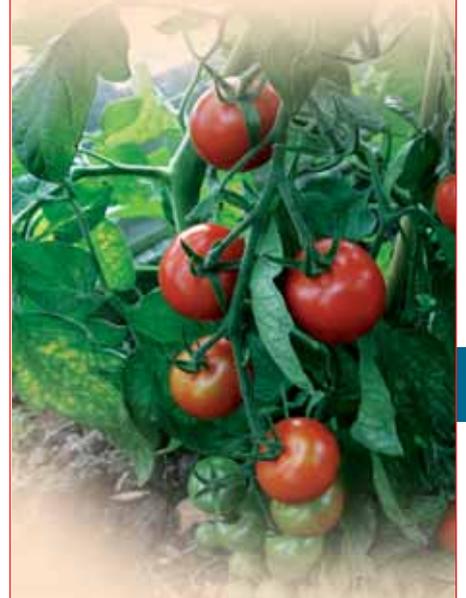
**La progestérone naturelle est plus efficace et plus sûre**

La progestérone naturelle est synthétisée en laboratoire à partir de saponines de plantes, telles les ignames (également appelées yams). La progestérone naturelle est un produit hormonal bio-identique, avec une structure moléculaire identique à celle des hormones que l'organisme fabrique naturellement. L'igname est particulièrement riche en diosmine, un précurseur de la progestérone. Cette plante a été utilisée traditionnellement pendant des milliers d'années pour nourrir le système reproducteur de la femme et réduire les symptômes pré-

menstruels et de la ménopause. La crème de progestérone naturelle peut être utilisée par voie transdermale avec une grande efficacité, ses molécules fortement lipophiles (solubles dans les graisses) et de faible poids moléculaire sont facilement absorbées à travers la peau. La progestérone est rapidement absorbée par la graisse sous-cutanée et lentement remise en circulation dans le flux sanguin. Le taux sérique de la progestérone revient à la normale après quelques semaines d'utilisation et se stabilise ensuite. ■

**Le lycopène protège la peau de l'intérieur**

Des chercheurs ont recruté 20 personnes et leur ont fait prendre quotidiennement de façon aléatoire 55 g (5 cuillères à soupe) de purée de tomates avec 10 g d'huile d'olive ou simplement de l'huile d'olive pendant 12 semaines. La peau des volontaires a été exposée au soleil avant le début et après la fin de l'étude.



Les chercheurs ont constaté que les sujets ayant consommé de la purée de tomates avaient une protection 33 % plus élevée contre le coup de soleil que ceux n'ayant pris que de l'huile d'olive. Selon les chercheurs, le niveau de protection apporté était équivalent à celui d'une crème solaire avec un facteur de protection solaire (SPF) de 1,3. Le prélèvement d'échantillons de peau a montré que les sujets ayant consommé de la purée de tomates avaient une concentration cutanée plus élevée de pro-collagène, une molécule qui donne à la peau sa structure et dont la perte conduit au vieillissement de la peau et à la disparition de son élasticité.

(British Society for Investigative Dermatology annual meeting, 8 April 2008.)

1. Stephenson K. et al., Progesterone cream does not increase thrombotic and inflammatory factors in postmenopausal women, *Blood*, 2004, 104:16.
2. Leonetti H.B. et al., Transdermal progesterone cream for vasomotor symptoms and postmenopausal bone loss, *Obstet. Gynecol.*, 1999 Aug, 94(2):225-8.
3. Barengolts E.L. et al., Effects of progesterone on serum levels of IGF-1 and on femur IGF-1 mRNA in ovariectomized rats, *J. Bone Miner Res.*, 1996 Oct, 11 (10):1406-12.
4. Rylance P.B. et al., Natural progesterone and antihypertensive action, *Br. Med. J. (Clin. Res. Ed.)*, 1985, 290:13-14.
5. Thomas T. et al., Progestins initiate adverse events of menopausal estrogen therapy, *Climateric*, 2003 Dec, 6(4):265-267.
6. Wright D.W. et al., ProTECT: a randomized clinical trial of progesterone for acute traumatic brain injury, *Ann. Emerg. Med.*, 2007 Apr, 49(4):391-402, 402.el-2.
7. Chang K.J. et al., Influences of percutaneous administration of oestradiol and progesterone on human breast epithelial cell cycle in vivo, *Fertile Steril.*, 1995 Apr, 63(4):785-91.

## *Cordyceps sinensis* et effets secondaires de la chimiothérapie

La chimiothérapie peut avoir pour conséquence une leucopénie, ou diminution anormale du nombre de globules blancs. Elle est souvent provoquée par l'action de la chimiothérapie sur la moelle osseuse où les globules blancs se forment à partir de cellules souches indifférenciées qui donnent naissance à toutes les cellules sanguines.



Pour tester les effets du *Cordyceps sinensis* sur les globules blancs, des chercheurs ont donné à des souris un médicament de chimiothérapie un jour avant de leur donner 50 mg/kg de *Cordyceps sinensis* par voie orale pendant trois semaines. Au 28<sup>e</sup> jour, le nombre de globules blancs dans le sang périphérique des souris qui ont reçu l'agent de chimiothérapie sans supplémentation avait diminué de 50 % alors que celui des animaux supplémentés est totalement revenu à la normale.

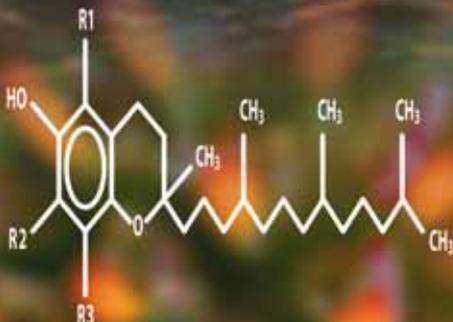
(Exp. Biol. Med., Maywood, 2008 Apr., 233(4): 447-55.)

## Vitamine E et maladie d'Alzheimer

847 personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ont été suivies pendant environ cinq ans. Près d'un tiers des sujets a pris 1 000 unités internationales de vitamine E deux fois par jour en même temps qu'un médicament pour traiter la maladie d'Alzheimer (un inhibiteur de la cholinestérase). Moins de 10 % du groupe ont pris seulement de la vitamine E et environ 15 % n'en ont pas pris.

Les résultats ont montré que les personnes ayant pris de la vitamine E avec ou sans inhibiteur de la cholinestérase avaient 26 % moins de risque de mourir que celles qui n'en prenaient pas. De plus, ils ont également indiqué que la vitamine E associée à un inhibiteur de la cholinestérase pouvait être plus efficace que l'un ou l'autre pris séparément.

(American Academy of Neurology, 60<sup>th</sup> anniversary Annual Meeting in Chicago, April 12-19, 2008.)



## La testostérone améliore la composition corporelle

L'objectif de l'étude était de regarder chez des hommes âgés si des niveaux insuffisants de testostérone avaient une incidence sur leur qualité de vie ainsi que sur leur santé physique et mentale. Dans un deuxième temps, elle a étudié si un traitement avec de la testostérone pouvait les améliorer.

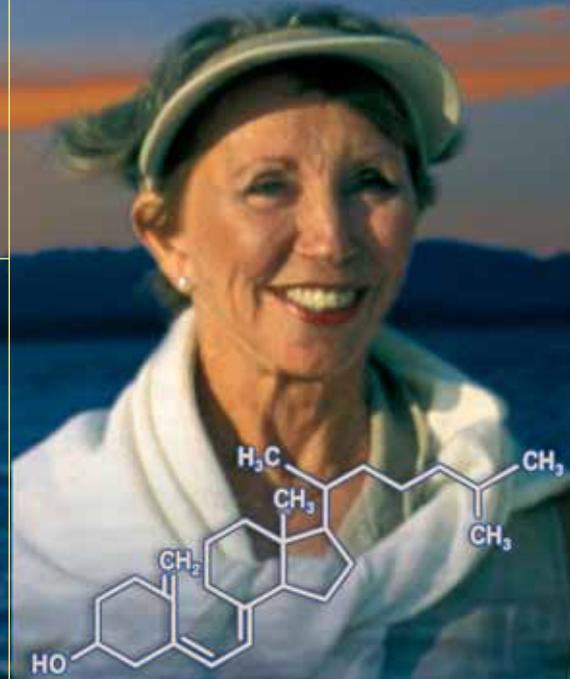
Les hommes avec des niveaux de testostérone en dessous de la normale avaient un poids, une masse grasse et des tissus adipeux

abdominaux beaucoup plus importants. Leurs niveaux de glucose, d'insuline et de triglycérides étaient également plus élevés. Un traitement d'un an avec de la testostérone a eu un impact important sur la composition corporelle et a réduit la masse grasse et les tissus adipeux abdominaux tout en augmentant la masse musculaire. Il n'a par contre eu aucune incidence sur le poids ni sur les métabolismes du glucose ou des lipides. La densité minérale osseuse du col du fémur était nettement plus élevée après le traitement avec de la testostérone.

(Int. J. Impot. Res., 2008 May 15, e-pub ahead of print, doi: 10.1038/ijir.2008.19)

## Vitamine D et dépression

Lorsque l'organisme manque de vitamine D, la parathyroïde produit trop d'hormone parathyroïde. Une suractivité des glandes parathyroïdes s'accompagne souvent de symptômes dépressifs. Des experts ont suggéré qu'une déficience en vitamine D pourrait contribuer à la dépression.



Une équipe de scientifiques a recherché des symptômes de dépression chez 1 282 adultes âgés de 65 à 95 ans et a effectué des tests sanguins pour mesurer leurs niveaux de vitamine D et d'hormone parathyroïde. Le diagnostic psychiatrique a révélé que 26 participants à l'étude avaient des symptômes de dépression majeure et 169 de dépression mineure. Les analyses ont montré qu'un tiers des hommes et plus de la moitié des femmes étaient déficients en vitamine D. Les niveaux de cette vitamine étaient 14 % plus faibles chez les sujets dépressifs que chez ceux qui ne l'étaient pas.

Les sujets dépressifs avaient également des niveaux plus élevés d'hormone parathyroïde. Ils étaient environ 5 % plus élevés chez les sujets avec une dépression mineure et 33 % plus élevés chez ceux ayant une dépression majeure.

(Archives of General Psychiatry, May 2008, vol. 65, 508-512.)