



Académie de Nutrithérapie

Les secrets des nutriments qui guérissent

NOUVELLES DÉCOUVERTES



Table des matières

NOUVELLES DÉCOUVERTES.....	1
<i>Avant-propos</i>	3
<i>La rose de Damas contre les douleurs menstruelles</i>	3
<i>Le trichloroéthylène dans la maladie de Parkinson</i>	3
<i>Ménopause précoce et maladie de Parkinson</i>	5
<i>Les propriétés anti-inflammatoires du concombre</i>	6
<i>Les bienfaits du fucosyllactose sur la motricité</i>	7
<i>Supplémentation en magnésium et santé cognitive</i>	8
<i>Les nombreux dangers des PFOA</i>	8
<i>Les vertus antidépressives de la mélatonine</i>	9
<i>L'action des omégas 3 végétaux</i>	9
<i>Les bons taux de magnésium dans le sang</i>	Erreur ! Signet non défini.

Avant-propos

Dans la recherche en nutrition, on a connu une longue période un peu « endormie » qui était concentrée sur les virus, leurs mutations et le Covid. La recherche en nutrition « pédalait dans la semoule », un peu comme tous les secteurs économiques et pas économiques. Mais bonne nouvelle : l'activité de recherche repart bien et on a plein de découvertes très intéressantes dont je vais vous parler en exclusivité dans cette vidéo. Ce sont des choses dont on n'a encore jamais entendu parler nulle part, puisque ce sont des études qui viennent de sortir. Ainsi, j'ai sélectionné pour vous les dernières découvertes les plus intéressantes.

La rose de Damas contre les douleurs menstruelles

La première découverte intéressante concerne l'huile essentielle de **rose de Damas** qui a montré **des effets antidouleur pour les douleurs associées aux menstruations**. Les chercheurs ont comparé un groupe qui prenait uniquement un médicament anti-inflammatoire classique avec un groupe qui prenait un anti-inflammatoire classique et qui utilisait l'aromathérapie par voie olfactive. Ils ont constaté que cette huile essentielle permettait d'améliorer les effets antidouleur et de diminuer la consommation de médicaments. Cette huile essentielle est donc intéressante à avoir chez soi.

Le trichloroéthylène dans la maladie de Parkinson

Il y a régulièrement des études sur la maladie de Parkinson, mais une étude très intéressante porte sur l'une des causes importantes de cette maladie. En



l'occurrence, des chercheurs se sont penchés sur le **trichloroéthylène** (ou **TCE**), un solvant qui était utilisé massivement et qui est toujours utilisé dans les produits d'entretien, notamment dans le secteur automobile. La législation a imposé des taux de concentration plus faibles pour ce solvant, mais il est toujours utilisé et son utilisation était massive dans les années 1960 à 1980. Or des travaux montrent maintenant que **l'exposition à cette substance peut déclencher plusieurs dizaines d'années plus tard le déclenchement de la maladie de Parkinson**, y compris à un très jeune âge. C'est notamment le cas d'un basketteur qui s'était exposé à cette substance – Brian Grant qui avait joué en NBA et qui avait été diagnostiqué à l'âge de 36 ans. Il avait été exposé à du TCE lorsqu'il avait 3 ans avec son père, un Marine qui était dans un camp d'entraînement.

C'est donc une étude supplémentaire qui montre l'importance des produits chimiques. On l'a vu notamment quand on a parlé des résidus de pesticides : **l'exposition a de grandes quantités de pesticides est un facteur de risque de la maladie de Parkinson**. Aujourd'hui, toutes les preuves solides qui vont vers les causes de la maladie de Parkinson sont toujours l'exposition à des produits chimiques, quels qu'ils soient. Là où je veux vous mettre en garde, c'est justement contre tous ces produits que vous avez à la maison : bonbonnes dégraissantes, produits de nettoyage pour les vélos ou les voitures... Peu importe d'où viennent ces produits, ce sont des saloperies. Il ne faut pas se cacher et, d'ailleurs, il suffit de regarder la liste des ingrédients qui ne mentionne jamais les principes actifs. C'est assez incroyable puisque, pour les compléments alimentaires, nous sommes obligés de tout montrer à la virgule et au gramme près. Je trouve bien sûr très bien ce principe de transparence, mais pour les produits chimiques, les fabricants ont le droit de garder secrètes les molécules qu'ils utilisent, ce qui empêche le consommateur de pouvoir se renseigner. Je trouve cela absolument scandaleux et **il faut se méfier de toutes ces substances qui, quoique très efficaces, sont surtout très toxiques**. C'est



valable aussi pour les produits de pressing pour le nettoyage à sec : ce sont des produits très toxiques et il vaudrait mieux s'en passer. Je sais toutefois que, pour certaines personnes, ce n'est pas forcément très facile à entendre parce que cela fait partie des habitudes.

Les chercheurs ont montré que **l'exposition à ces produits chimiques peut déclencher la maladie dix ans, vingt ans ou trente après**, ce qui est vraiment un gros problème. Surtout, le problème majeur est que, même si on a vu ensemble dans une vidéo dédiée à la maladie de Parkinson qu'on pouvait faire des choses naturelles, cela reste une maladie qu'on ne sait pas vraiment guérir. On peut en atténuer les symptômes par diverses stratégies, notamment certains exercices physiques qui permettent de produire une hormone capable de rajeunir le cerveau et de simuler la neurogénèse, mais ce n'est pas miraculeux non plus. Malheureusement, on ne peut pas se débarrasser de la maladie et c'est là tout l'enjeu qui n'est pas forcément évident à comprendre : il y a des maladies qu'on peut parfois soigner ou dont on peut supprimer les symptômes par la prise de médicaments, comme l'hypertension ou le diabète. Mais ce n'est pas possible avec la maladie de Parkinson ou la maladie d'Alzheimer. La prévention reste donc le plus important.

Ménopause précoce et maladie de Parkinson

Une autre étude trouve que chez les personnes qui ont dû subir une ménopause précoce, par exemple parce qu'elles avaient eu un cancer des ovaires ou une endométriose sévère, présentaient aussi **un risque plus élevé de maladie de Parkinson**. Là, les chercheurs ne parlent pas de facteur causal mais bien de risque, puisque les hormones féminines joueraient un rôle protecteur et antioxydant au niveau des cellules cérébrales pour préserver la jeunesse du cerveau. Par conséquent, cela contribuerait à augmenter le risque de



déclencher la maladie. Je n'ai pas les chiffres exacts sous les yeux, mais ils disent que cela concerne principalement les personnes dont les ovaires ont été enlevés avant l'âge de 46 ans. Bien sûr, c'est encore pire quand c'est arrivé plus jeune, et ils disent qu'il faudrait discuter de la thérapie œstrogénique pour ces femmes-là ; c'est-à-dire **la prise de gel d'œstrogène au quotidien en petites quantités**. Il faut bien penser que, même si on peut enlever les ovaires pour des questions médicales et donc supprimer la production hormonale, on n'a quand même pas les mêmes effets d'une supplémentation hormonale continue à doses modérées par rapport aux variations hormonales et au pic hormonal naturel qu'il peut y avoir avec les ovaires. C'est pour cela que dans certaines maladies comme l'endométriose, on peut avoir des stratégies qui consistent à bloquer le fonctionnement des ovaires et rajouter quand même des œstrogènes pour le bien-être et éviter les effets secondaires de tous ces traitements, mais en doses plus légères et surtout continues. On obtient alors des effets bénéfiques sur la maladie et de meilleurs résultats sur la santé.

Les propriétés anti-inflammatoires du concombre

Une autre étude vient d'une société américaine qui est en train de développer un complément alimentaire à partir d'un ingrédient issu du concombre appelé **Q-Actin**. Les chercheurs ont isolé un sucre anti-inflammatoire trouvé dans le concombre et, lorsqu'ils donnent cet ingrédient à des doses allant de 20 à 100 milligrammes par jour, il y a **une amélioration significative de la douleur relative à l'arthrose**. C'est une étude placebo très intéressante, mais le Q-Actin n'est pas un complément alimentaire qu'on trouve encore. Toutefois, on va bientôt le voir apparaître chez certaines marques et vous saurez qu'il a démontré son efficacité contre les douleurs de l'arthrose.



Les bienfaits du fucosyllactose sur la motricité

Une autre étude intéressante dans la revue *Nutrients* a observé les effets du sucre **fucosyllactose** qu'on retrouve dans le lait maternel chez les jeunes enfants. Il s'agit du sucre **2'-fucosyllactose** mais il existe d'autres **oligo-saccharides** de ce type :

- Le **3'-sialyllactose** ;
- Le **6'-sialyllactose** ;
- Les **groupes fucosylés appelés HMO**.

C'est un peu complexe mais il y a évidemment plein de sucres dans le lait maternel, le plus important étant le 2'-fucosyllactose. Les chercheurs ont justement regardé la teneur en fucosyllactose du lait de mères qui donnaient le sein et ils ont trouvé **un lien assez fort entre la concentration en fucosyllactose et les fonctions exécutives des jeunes enfants**. Que sont les fonctions exécutives ? Ce sont les fonctions du mouvement : la capacité à acquérir correctement le mouvement était plus importante chez les enfants dont les mères produisaient plus de fucosyllactose et qui ont reçu le lait maternel pendant les douze premières semaines – soit les trois premiers mois.

Cela montre une fois de plus que le lait maternel est **un aliment exceptionnel pour les bébés**, mais toutes les mères ne sont pas égales en ce qui concerne leur teneur en fucosyllactose. Il existe justement des compléments alimentaires de fucosyllactose qui peuvent être pris par les mères, mais qu'on peut aussi mettre dans le biberon des enfants qui ne sont pas allaités. C'est intéressant pour leur santé intestinale mais aussi psychologique, motrice et intellectuelle.



Supplémentation en magnésium et santé cognitive

Une nouvelle étude a été faite en Angleterre chez des adultes âgés entre 40 et 73 ans, sur plus de 6 000 personnes qui étaient en bonne santé cognitive. Les chercheurs ont trouvé que **les personnes qui consommaient plus de magnésium** – au moins 550 milligrammes, c'est-à-dire des doses assez importantes qui sont difficiles à obtenir par la seule alimentation – **avaient un cerveau qui vieillissait moins vite**. En d'autres termes, ils étaient plus jeunes au niveau cérébral que les personnes qui consommaient 350 milligrammes de magnésium ou moins, ce qui est déjà une bonne dose pour quelqu'un qui mange à peu près correctement. Ainsi, plus de magnésium est souvent bénéfique. Cela conforte donc l'idée de prendre des compléments alimentaires de magnésium régulièrement car c'est intéressant pour la santé en général.

Les nombreux dangers des PFOA

Une autre étude porte sur les composés chimiques qu'on appelle les **PFOA** (ou **substances perfluorooctanoïques**). On en a déjà parlé : ce sont les substances qu'on retrouve aujourd'hui dans tout ce qui est traité pour obtenir des propriétés antiadhésives ou déperlantes. Qu'entend-on par « déperlantes » ? Ce sont par exemple des chaussures en cuir ou en daim dont on vous dit qu'elles sont traitées contre les salissures ou contre la pluie – voire on vous vend une petite bombe de produit pour les imperméabiliser. Ce sont **des substances chimiques très toxiques** qu'il y a toujours dans ces produits-là. De même, les vêtements qui sont imperméables, à part si c'est du plastique non traité, sont imbibés de produits chimiques toxiques, notamment des PFOA. Comme on l'a vu, **ces substances sont associées à un risque de cancers**. On



en retrouve aussi dans les fameuses poêles antiadhésives et il faut absolument éviter ces produits-là. En l'occurrence, les chercheurs trouvent aussi que cela diminue fortement les chances de tomber enceinte pour les femmes, à savoir une baisse de fertilité qui peut diminuer de presque 70% pour les expositions les plus fortes à ces produits chimiques, ce qui est absolument énorme. Par conséquent, il faut faire attention à cela.

Les vertus antidépressives de la mélatonine

Une petite étude faite en Suède par l'institut Karolinska, qui est financé par des fonds publics, a découvert que **les jeunes qui souffrent d'anxiété ou de dépression, lorsqu'on leur donne de la mélatonine, ont beaucoup moins de risques d'avoir des comportements inadéquats comme des tentatives de suicide ou des blessures volontaires**. Comme vous le savez, quand on est en détresse psychologique, il peut arriver de se faire mal et avec la mélatonine, cela arrive moins souvent. Cela veut dire que la mélatonine a **un effet antidépresseur**. Ce n'est pas forcément nouveau mais c'est toujours bien de le découvrir dans des contextes différents. Donc oui, la mélatonine est bonne pour le cerveau, même chez les jeunes qui, a priori, n'en manquent pas. Toutefois, la dépression peut perturber la production de mélatonine et le cycle du sommeil. Elle est donc intéressante dans ce cadre.

L'action des oméga 3 végétaux

Dans une autre étude intéressante, les chercheurs résument les choses de façon assez simple : ils disent que les effets du **DHA**, l'oméga 3 à longue chaîne qu'on retrouve dans les produits animaux comme les poissons gras, sont bien connus sur la fonction cognitive ; c'est-à-dire la capacité à bien faire fonctionner



son cerveau. Cela a été bien démontré mais, en revanche, en ce qui concerne l'**acide alpha-linolénique**, qui est un précurseur du DHA, cela n'a pas été suffisamment étudié. En effet, **l'acide alpha-linolénique est un acide gras oméga 3 qu'on ne trouve que dans les produits végétaux** et n'a pas les mêmes propriétés que les omégas 3 qu'on trouve dans les produits animaux.

Par conséquent, les chercheurs ont testé la supplémentation chez des personnes âgées en bonne santé pour voir l'impact de cette supplémentation au niveau cérébral. Ils ont trouvé que **cela permettait d'améliorer les fonctions cognitives**, en particulier ce qu'ils appellent *verbal fluency*, c'est-à-dire la capacité à s'exprimer de façon fluide au niveau verbal malgré le vieillissement intellectuel de ces adultes. Ils en concluent que l'acide alpha-linolénique est intéressant et suggèrent de le tester aussi dans la maladie d'Alzheimer. En l'occurrence, ils donnaient tout simplement de l'**huile de colza** à ces volontaires.

On en a déjà parlé mais il ne faut pas oublier que parmi les omégas 3, on a des omégas 3 végétaux et des omégas 3 animaux. Très souvent, on a tendance à opposer les deux et à dire que les omégas 3 qu'on trouve dans le poisson sont les meilleurs et que ceux qu'on trouve dans les produits végétaux ne sont pas très intéressants. Or c'est faux : **les deux types d'omégas 3 sont importants**. Il faut donc manger des omégas 3 issus des poissons gras qu'on trouve en compléments alimentaires si on ne mange pas de poisson, mais ceux qu'on trouve dans les végétaux sont aussi importants pour le bon fonctionnement du corps. D'ailleurs, des études montrent aussi que c'est important pour la santé cardiovasculaire, d'où l'intérêt de penser à l'ensemble.

Magnésium et risques de fractures osseuses

Enfin, une *review* de méta-analyse d'études observationnelles – c'est-à-dire une étude qui a analysé un ensemble d'études d'observation – s'est penchée sur **les liens entre les taux de magnésium et le risque de fractures osseuses**. Les chercheurs ont trouvé qu'il y avait justement un lien très significatif entre les deux, avec un risque de fractures osseuses qui pouvait diminuer de 50% lorsqu'on avait un taux de magnésium dans le sang plus élevé.

Qu'est-ce que tout cela veut dire ? Dans cette étude, il n'était pas important de savoir si vous étiez dans la norme ou pas : c'était votre positionnement dans la norme qui comptait. Autrement dit, la question n'est pas de dire qu'il ne faut pas manquer de magnésium – puisque, quand on fait une prise de sang, la norme montre qu'on est dans une fourchette – mais qu'il **vaut mieux être en haut de la norme pour qu'il y ait un lien avec les risques de fractures**. Ce n'est pas forcément étonnant, comme on en a déjà parlé. En effet, il est difficile de mesurer les taux de magnésium dans le sang, mais il est probable qu'avoir plus de magnésium dans le sang indique qu'il y en a un peu plus partout dans l'organisme. De façon globale, on considère que le lien entre le taux de magnésium dans le sang et le taux de magnésium dans les cellules n'est pas forcément facile à objectiver, d'où l'intérêt de ne pas se concentrer uniquement sur la norme. Être au-dessus du minimum n'est pas suffisant et il vaut mieux être dans la fourchette supérieure de la norme pour pouvoir dire qu'on ne manque pas de magnésium.

Voilà pour toutes ces découvertes. Comme vous le constatez, il y a des choses très intéressantes. Je vous retrouve très vite pour une nouvelle vidéo.

