

Actualités nutriments

Fondation pour la promotion internationale de la médecine orthomoléculaire

Des suppléments de vitamine C réduisent nettement le risque de développement d'une cataracte chez les femmes

La cataracte ou opacification du cristallin affecte la vision de 45% des personnes ayant plus de 75 ans. La suppression de la cataracte est l'opération la plus fréquente pratiquée sur les personnes âgées. Il semble qu'une nutrition optimale en vitamine C exerce une action protectrice contre la cataracte. Des chercheurs ont examiné aux Etats-Unis 492 femmes âgées de 53-73 ans sans diagnostic antérieur de cataracte. Durant une période de 13 à 15 années, la vitamine C alimentaire fut mesurée et la durée de la prise de suppléments de vitamine C fut fixée dans 7 questionnaires collectés durant cette période. Les résultats ont mis en évidence une action protectrice nette de la vitamine C. Chez les femmes de

moins de 60 ans, une prise de vitamine C >362 mg/j était associée à un risque de développer une cataracte 57% inférieur, comparé à une prise <140 mg/j (odds ratio 0.43; 95% CI: =.2, 0.93). L'utilisation de suppléments de vitamine C durant 10 ans et plus était associée à un risque de cataracte 60% inférieur (odds ratio 0.40; 95% CI: 0.18, 0.87) par rapport au groupe sans suppléments de vitamine C. Les auteurs ont conclu qu'une plus grande absorption de vitamine C alimentaire et la prise de suppléments de vitamine C réduisent nettement le risque de développement d'une cataracte chez les femmes de moins de 60 ans.

Source: *American Journal of Clinical Nutrition*, 2002 75; 540-549

Des suppléments en acides gras oméga-3 réduisent la rigidité artérielle et la pression sanguine

Des études menées à long terme avec les acides gras oméga-3 eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) ont montré une réduction significative du risque de maladie cardiaque et de mort cardiaque subite. Les acides gras oméga-3 peuvent réduire des anomalies du rythme cardiaque et diminuer la viscosité sanguine et l'agrégation plaquettaire. Un autre avantage à porter au compte des acides gras oméga-3 est leur capacité à rendre les vaisseaux sanguins plus élastiques et plus flexibles, étant donné que les personnes atteintes de maladie cardiovasculaire ont souvent une plus grande rigidité artérielle et sont hypertendues. Dans une étude randomisée en double aveugle avec contrôle par placebo, pratiquée chez

des adultes ayant une hypercholestérolémie, les sujets reçurent durant 7 semaines soit 3 g/j de EPA, 3 g/j de DHA, soit un placebo. La fonction artérielle et la lipidémie furent mesurées avant et à la fin de l'essai. L'absorption des deux acides gras oméga-3 a entraîné une diminution de 27-36% de la rigidité artérielle et une baisse de la pression artérielle et des triglycérides sanguins. Les auteurs ont conclu que les acides gras EPA et DHA, en diminuant la rigidité artérielle, améliorent la pression artérielle et que ces effets pourraient réduire le risque de maladie cardiaque et d'attaque d'apoplexie.

Source: *American journal of Clinical Nutrition* 2002; 76: 326-330

Editorial

La Fondation pour la promotion des micronutriments en médecine selon les principes orthomoléculaires, basée en Suisse, est active depuis 15 ans sur le plan international. Le but que cette fondation poursuit est d'encourager les recherches et l'enseignement concernant les rapports entre les micronutriments et la santé.

«Actualités nutriments» paraît 3 fois par an en allemand et en français et peut être obtenu gratuitement par poste ou par e-mail. Le bulletin d'information est rédigé par le docteur Michael Zimmermann.

Fondation pour la promotion internationale de la médecine orthomoléculaire

Actualités nutriments
Case postale 44
8640 Rapperswil, Suisse
Telefon/Fax: ++41-55-210 72 91
e-mail: om-stiftung@bluewin.ch



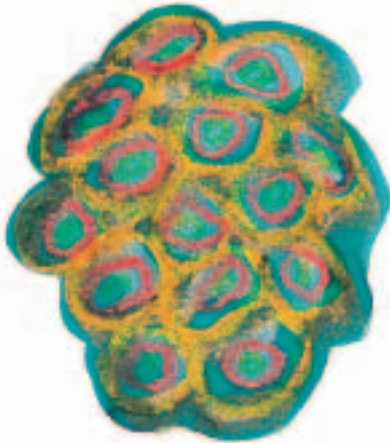
Fondation pour la promotion internationale de la médecine orthomoléculaire

Table des matières

- * Des suppléments de vitamine C réduisent nettement le risque de développement d'une cataracte chez les femmes.
- * Des suppléments en acides gras oméga-3 réduisent la rigidité artérielle et la pression sanguine.
- * Vitamines B, homocystéine et maladie d'Alzheimer.
- * Une plus grande absorption de protéines accroît l'ostéogenèse induite par le calcium et par une supplémentation en vitamine D.
- * L'administration de suppléments de multivitamines avec minéraux améliore le comportement agressif et antisocial de prisonniers adultes jeunes.

Non seulement en cas de stress...

Le complexe de vitamines B complet avec vitamine C



Burgerstein Vitamines B-complexe

Symptômes d'une carence vitaminique B

- Diminution de la capacité de performances et fatigue
- Nervosité
- Fissures aux coins de la bouche
- Peau et muqueuses rugueuses, sèches ou enflammées
- Perte de l'appétit

Produits Burgerstein Ensemble sur le chemin de la santé



Antistress SA
Société pour la protection de la santé
CH-8640 Rapperswil
www.antistress.ch

Vitamines B, homocystéine et maladie d'Alzheimer

Tous les ans en Europe, plus d'un million de personnes âgées voient leurs facultés mentales se détériorer et 50 à 80% de ceux à l'affaiblissement mental bénin vont développer une démence, essentiellement une maladie d'Alzheimer. Récemment encore, on pensait que cette détérioration mentale était liée à l'âge et qu'on était démuni face à elle. Cependant, des témoignages récents semblent indiquer que les micronutriments peuvent protéger le cerveau contre des modifications dégénératives liées à l'âge. Par exemple, des concentrations et des apports faibles de vitamines C et E sont associés à une détérioration cérébrale à un âge avancé.

Plusieurs études récentes ont attiré l'attention sur l'importance des vitamines B pour la santé mentale et dans la prévention de la maladie d'Alzheimer à un âge avancé. De plus en plus, des preuves laissent supposer que même une élévation modérée des taux sanguins d'homocystéine (un acide aminé non essentiel toxique qui est un métabolite de nombreuses voies cellulaires) pourrait contribuer au développement d'une atrophie cérébrale, d'un déficit mental et d'une démence. Une homocystéinémie élevée serait un marqueur de concentrations basses de vitamines (folates et vitamine B₁₂) qui catalyserait leur dégradation et excrétion. Dans une étude récente de groupe croisée, le bilan nutritionnel en vitamines B et les taux d'homocystéine ont été liés au fonctionnement mental auprès de 150 adultes en bonne santé. Chez ces sujets, des taux élevés d'homocystéine ont prédit des scores bas aux tests de fonctions mentales qui incluaient l'intelligence et la mémoire alors que des concentrations élevées de folates et de vitamine B₁₂ étaient associées à des scores plus élevés.

Source: *American Journal of Clinical Nutrition* 2002;75:908-13

Il a été clairement démontré au cours de quatre études prospectives étendues que des concentrations élevées d'homocystéine et/ou des taux faibles de vitamines B sont un facteur prédictif de déclin mental et/ou de la maladie d'Alzheimer ou de démence. Dans l'étude la plus récente, l'homocystéine plasmatique totale fut mesurée jusqu'à 11 ans avant l'installation de la maladie d'Alzheimer. Les sujets dont l'homocystéinémie se situait dans les 25% supérieurs présentaient un risque double de développer une maladie d'Alzheimer en comparaison avec ceux dont le taux se trouvait dans les 25% inférieurs.

Source: *New England Journal of Medicine* 2002;346:476-83

Pour apporter une preuve réelle du rôle de l'homocystéine et des vitamines B dans le déclin mental lié à l'âge, il est nécessaire de disposer d'une étude clinique montrant que l'abaissement des concentrations d'homocystéine par l'administration de vitamines B peut prévenir la maladie d'Alzheimer. «The Alzheimer's Disease Cooperative Study» projette de mener une étude multicentrique aux Etats-Unis pour voir si les vitamines B ralentissent la progression de la maladie chez les patients atteints de maladie d'Alzheimer. Si la prise de vitamines B pouvait prévenir la survenue de la maladie d'Alzheimer chez les personnes présentant une légère diminution de leur fonction cognitive dans une proportion, ne serait-ce que de 10%, des centaines de milliers de personnes pourraient bénéficier de cette nutriprévention chaque année.

Source: *American Journal of Clinical Nutrition* 2002; 75:785-786

Une plus grande absorption de protéines accroît l'ostéogénèse induite par le calcium et par une supplémentation en vitamine D

Plusieurs études randomisées contrôlées ont montré que l'augmentation des protéines ingérées peut avoir un impact favorable considérable sur la convalescence qui suit une fracture de la hanche. Cela n'est pas étonnant, vu que les os sont constitués à environ 50% de protéines et que la reconstitution osseuse demande un apport continu de protéines. Un étude récente a examiné si des apports plus élevés en protéines pouvaient accroître l'action ostéogénétique de suppléments de calcium et de vitamine D auprès de 342 hommes et femmes sains > 65 ans. Les volontaires reçurent soit les suppléments, soit un placebo, au cours d'une étude randomisée contrôlée par placebo sur une durée de 3 ans. La prise de

protéines alimentaires fut évaluée au milieu de l'étude et la densité minérale osseuse mesurée tous les 6 mois. Un plus grand apport de protéines fut associé de manière significative à une augmentation durant 3 ans de la densité minérale osseuse corporelle et à la hanche dans le groupe supplémenté mais pas dans le groupe placebo. Les auteurs ont conclu que l'augmentation des apports protéiques pouvait augmenter la densité minérale osseuse chez les sujets âgés recevant des suppléments de calcium et de vitamine D.

Source: American Journal of Clinical Nutrition, 2002 75;773-779

L'administration de suppléments de multivitamines avec minéraux améliore le comportement agressif et antisocial de prisonniers adultes jeunes

Selon une étude publiée récemment par l'Université d'Oxford, une supplémentation en vitamines, minéraux et acides gras essentiels a entraîné une baisse significative des délits disciplinaires parmi une cohorte de prisonniers adultes jeunes. Au cours d'une étude randomisée en double aveugle avec contrôle par placebo, 231 prisonniers adultes jeunes ont reçu soit un placebo soit un large spectre d'éléments traces de multivitamines avec minéraux (en quantités proches des apports journaliers recommandés au Royaume-Uni/RDI) associés à un supplément en acides gras oméga-3. Une comparaison fut effectuée entre les délits enregistrés avant et durant la supplémentation. Par rapport au groupe placebo, les prisonniers sup-

plémentés ont présenté 26% moins de délits (une réduction de 16 à 10 incidents par 1000 journées-personnes, 95% CI 16.3-53.9%, p<0.001). La plus grande part de cette réduction dans le groupe actif portait sur les incidents les plus graves, violence comprise. Les auteurs en ont conclu que le comportement antisocial et la violence observés chez les prisonniers au régime carencé sont diminués grâce à une supplémentation en vitamines, minéraux et acides gras essentiels. Ils ont aussi suggéré que la supplémentation pouvait avoir des effets bénéfiques similaires dans la communauté chez ceux au régime carencé.

Source: British Journal of Psychiatry 2002; 181:22-8

Pour le maintien d'os sains




Avantages de Calcium plus⁺

- Contient, outre le calcium et la vitamine D, d'importants minéraux et vitamines
- Peut être pris par tous les groupes d'âge pour constituer à long terme la masse osseuse
- Comme support prophylactique pour conserver une masse osseuse saine

Ce produit est disponible dans votre droguerie et pharmacie.

Produits Burgerstein
Ensemble sur le chemin de la santé

 Antistress SA
Société pour la protection de la santé
CH-8640 Rapperswil
www.antistress.ch

Ausbildungs-Programm 2003

Kurs-Daten – OM-Zyklus

Zielpublikum: Personen mit medizinischer oder ernährungs-
technischer Beratertätigkeit
 Kursthema: Orthomolekulare Medizin, Ernährung, Einsatz
der Burgerstein-Produkte
 Kurscharakter: Praxisbezogen, umfassend, verständlich
 Dauer: 8 Kurstage
 - Einführung, Produktsteckbriefe
 (2 Kurstage)
 - Indikationen, Nährstoffsteckbriefe
 (6 Kurstage)
 Kosten: Fr. 100.-/Kurstag + 7,6% Mwst
 Fr. 700.- für den gesamten Kurs + 7,6%
 Mwst
 jeweils inkl. Verpflegung (Mittagessen und
Kaffeepausen), inkl. Burgerstein's Handbuch
Nährstoffe zum Preis von Fr. 62.-,
Kursunterlagen.
Ort: Kurs 1: Winterthur (jeweils Dienstag)
 Beginn: 11. März 2003 dann 18.3./25.3./1.4./8.4./
6.5./13.5./20.5.2003
Ort: Kurs 2: Olten (jeweils Mittwoch)
 Beginn: 13. August 2003 dann 20.8./27.8./3.9./
10.9./17.9./22.10./29.10.2003

1. März 2003:

Tageskurs – Orthomolekulare Medizin

OM-Seminar: Die Vitamine des B-Komplexes
 Themen: Aktueller Erkenntnisstand zu Funktion und
Eigenschaften der einzelnen B-Vitamine
 - Krankheitsbilder
 - Anwendungsmöglichkeiten
Ort: Kongresshaus, Zürich

27.-29. Juni 2003:

OM-Wochenend-Seminar

Dieses Seminar richtet sich an Ärzte, Naturärzte, Apotheker-
Innen und Drogisten/Innen, die einzelne Themen des
OM-Zykluses in komprimierter und intensiver Form während
eines Wochenend-Seminars erarbeiten wollen.

Referent: Herr Hugo Schurgast, Apotheker, Rapperswil
 Dauer: Freitag, 15.00 Uhr – Sonntag ca. 13.00 Uhr
 Kosten: - Kursgebühr + Verpflegung ohne
 Übernachtung CHF 500.- (+ 7,6% MWST)
 - Kursgebühr + Verpflegung +
 Übernachtung CHF 700.- (+ 7,6% MWST)
 - Begleitperson Verpflegung +
 Übernachtung CHF 400.- (+ 7,6% MWST)
Ort: Hotel Worbenbad, Worben bei Biel
 Die Teilnehmerzahl ist limitiert

23. August 2003:

OM-Seminar – Autoimmunerkrankungen

Themen: Die Bedeutung von Mikronährstoffen und
anderen Einflussfaktoren auf eine korrekte
Immunantwort. Besprechung verschiedener
Autoimmunerkrankungen und die präventiven
und therapeutischen Möglichkeiten der
orthomolekularen Medizin.

Ort: Hotel Wartmann, Winterthur

22. November 2003:

OM-Seminar – Antioxidantien und freie Radikale

Themen: - Aktueller Erkenntnisstand
 - Prävention und Therapie von Krankheits-
bildern, die von oxidativen Prozessen
mitverursacht werden
 - Die Anwendungsmöglichkeiten von
Mikronährstoffen

Ort: Hotel Arte, Olten

OM-Zyklus für Fortgeschrittene

Dieser Zyklus richtet sich an TeilnehmerInnen des 8-tägigen
OM-Zykluses. (Besuch von einzelnen Kurstagen ist von der
Teilnehmerzahl abhängig.)

Mittwoch, 5. November 2003
 Mittwoch, 12. November 2003
 Mittwoch, 19. November 2003
 Themen: 1. Kurstag: Erkrankungen des Immunsystems
 2. Kurstag: Die umfassende Prävention und
Therapie der Osteoporose
 3. Kurstag: Selen und Chrom – vertiefte
Betrachtung von zwei äusserst
wichtigen Spurenelementen
 Kosten: CHF 480.- (+ 7,6% MWST)
 für den gesamten Kurs
Ort: Hotel Arte, Olten

Kontaktperson für detailliertes Kursprogramm und Anmeldung:

ebi-pharm ag
Frau Andrea Binz
Telefon 031/828 12 10
oder auf
www.ebi-pharm.ch

Die Kurse werden nur auf deutsch gehalten.