



NATURE SCIENCES SANTÉ



MALADIE D'ALZHEIMER PRÉVENIR ET RALENTIR

> P. 19/26



DÉTOXIFICATION DU FOIE COMPRENDRE SON RÔLE CLÉ ET L'ACCOMPAGNER AVEC L'AROMATHÉRAPIE

ALEXIA JADOT

> P. 11/13



LE FENUGREC, DE L'USAGE TRADITIONNEL À LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

> P. 05/09



ALLERGIES AUX POLLENS L'APPORT DE LA MICRONUTRITION ET DE LA PHYTOTHÉRAPIE

> P. 15/17



MALADIE D'ALZHEIMER

PRÉVENIR ET RALENTIR

.....

Des micronutriments et des extraits de plantes peuvent aider à prévenir le développement de la maladie et à ralentir sa progression lorsqu'elle en est encore à ses débuts.

On estime qu'aujourd'hui 900 000 personnes souffrent, en France, de démence de type Alzheimer et qu'elles sont 35 millions dans le monde. La fréquence de la maladie est de 2 à 4 % après 65 ans, et dépasse ensuite 15 % à 80 ans. Elle a également une nette préférence pour les femmes après 85 ans.

La maladie d'Alzheimer est caractérisée par des troubles de la mémoire, des fonctions exécutives et de l'orientation dans le temps et l'espace. Elle est le produit d'une lente dégénérescence des neurones. Celle-ci débute dans l'hippocampe, une zone cérébrale essentielle pour la mémoire, avant de s'étendre au reste du cerveau.



DES LÉSIONS CÉRÉBRALES MICROSCOPIQUES

Le cerveau de personnes atteintes de maladie d'Alzheimer présente deux types de lésions : des dépôts amyloïdes extracellulaires et des enchevêtrements neurofibrillaires intra-neuronaux dont la progression conduit à la dégénérescence des cellules nerveuses et à leur mort par apoptose. La disparition des neurones se traduit par une atrophie cérébrale anormale. Elle provoque également une diminution du nombre des synapses fonctionnelles dans les zones touchées du cerveau. Cela a pour conséquence un dysfonctionnement des neurotransmetteurs, responsable de l'apparition des symptômes cognitifs et psycho-comportementaux.

Un stress oxydant et une inflammation neuronale sont également impliqués dans ce processus. La neuroinflammation, les altérations des vaisseaux sanguins, le vieillissement et le dysfonctionnement du système lymphatique agissent en amont ou en parallèle de l'accumulation de la β -amyloïde.

Protéine β -amyloïde et protéine tau

La protéine β -amyloïde, naturellement présente dans le cerveau, au cours de l'avancée en âge, sous l'influence de différents facteurs, s'accumule pour former les dépôts amyloïdes. Cette accumulation induirait une toxicité pour les cellules nerveuses. En temps normal, chez un individu en bonne santé, le taux de β -amyloïde est régulé par plusieurs protéases qui assurent sa dégradation et un équilibre s'établit entre

sa formation et sa dégradation. En cas de maladie d'Alzheimer, l'activité de ces protéases est perturbée.

Cette toxicité entraîne l'augmentation de la phosphorylation de la protéine tau, une protéine de structure des neurones. Cela aurait pour conséquences une désorganisation de la structure des neurones et une dégénération neurofibrillaire qui, à terme, aboutit à la mort des cellules nerveuses. Ce processus est très lent et plusieurs dizaines d'années vont s'écouler avant que n'apparaissent les symptômes de la maladie.

LE RÔLE DE L'ACÉTYLCHOLINE

L'acétylcholine est un neurotransmetteur qui joue un rôle important dans le cerveau, notamment dans les processus d'attention, d'apprentissage et de la mémoire. Les récepteurs nicotiniques et muscariniques sont des protéines situées à la surface de certains neurones sur lesquelles se lie l'acétylcholine.

Chez des personnes souffrant de maladie d'Alzheimer, une diminution des concentrations de l'enzyme responsable de la synthèse de l'acétylcholine est observée et s'accompagne d'une baisse importante du niveau d'acétylcholine. Le peu d'acétylcholine produit est dégradé dans la fente synaptique par l'acétylcholinestérase. Les traitements conventionnels comprennent des inhibiteurs de l'acétylcholinestérase dont l'objectif est d'augmenter la concentration en acétylcholine.

LE RÔLE DU GLUTAMATE

Ce neurotransmetteur intervient lui aussi dans les processus d'apprentissage et de mémorisation. En cas de maladie d'Alzheimer, ses concentrations sont augmentées, entraînant une stimulation excessive des récepteurs post-synaptiques et, à terme, la mort du neurone post-synaptique par apoptose.

LA CHOLINE, PRÉCURSEUR DE L'ACÉTYLCHOLINE

La choline joue un rôle essentiel dans la cognition et pourrait aider à prévenir les troubles cognitifs et les démences. C'est le précurseur de différents phospholipides et notamment de la phosphatidylcholine, le phospholipide le plus abondant dans les membranes cellulaires. C'est aussi celui de l'acétylcholine. Une perte de fonction des membranes cellulaires du cerveau et de la communication intercellulaire est caractéristique de la maladie d'Alzheimer, tout comme une baisse des concentrations d'acétylcholine.

L'analyse des données provenant de la Kuopio Ischemic Heart Disease Risk Factor study a montré un lien entre la consommation de phosphatidylcholine et le risque de démence. Elle portait sur environ 2500 Finlandais âgés de 42 à 60 ans. 600 d'entre eux ont réalisé des tests pour évaluer leur mémoire et leur fonctionnement cognitif. Au cours de la période de suivi, 337 hommes ont développé des démences. Les auteurs de l'étude ont constaté que les hommes qui consommaient le plus de phosphatidylcholine (plus de 222 mg/j) avaient un risque 25 % plus faible de développer une démence que ceux en consommant le moins (moins de 124 mg/j). De plus, leurs résultats aux tests d'évaluation de leur mémoire et de leurs capacités linguistiques étaient bien meilleurs ⁽¹⁾.

Une étude portant sur une cohorte de 125 594 personnes du Royaume-Uni conclut qu'une consommation modérée de choline (332,89 mg à 353,93 mg/j) était associée à un plus faible risque de démence et à de meilleures performances cognitives ⁽²⁾.

(1) Yllauri MPT et al., Association of dietary choline intake with risk of incident dementia and with cognitive performance: the kuopio ischaemic heart disease risk factor study. *The American Journal of clinical nutrition*, 2019 July 30.

(2) Niu Y-Y et al., Association of dietary choline intake with incidence of dementia, Alzheimer disease, and mild cognitive impairment: a large population-based prospective cohort study. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2025; 121: 5-13.

Compléments
alimentaires



DIVINACTIV

Le Bien-être au NATUREL

+ de 60 formules

élaborées par des Naturopathes

- ✓ Minéraux
- ✓ Vitamines
- ✓ Extraits de plantes standardisés
- ✓ Formules complètes



- ✓ Beauté & Minceur
- ✓ Nutrition Sportive
- ✓ Bien-être



Vous êtes Praticien de santé, coach ou vous avez une boutique ?

Vous souhaitez devenir REVENDEUR ?

Contactez-nous : serviceclienthnl@gmail.com

et Demandez notre catalogue GRATUIT

Téléphone : 04 30 82 52 57



Passez votre commande sur : www.divinactiv.com



La citocoline ou CDP-choline est naturellement présente dans l'organisme. Prise par voie orale, elle est scindée au cours de la digestion en choline et en uridine, des molécules capables de traverser la barrière hémato-encéphalique. Elle est ensuite resynthétisée dans le cerveau à partir de ces deux molécules pour ensuite permettre la formation de phosphatidylcholine. Cette étape de transformation nécessite la présence d'acides gras oméga-3. Des études sur l'animal indiquent qu'une supplémentation en citocoline augmente la concentration intra-synaptique d'acétylcholine et qu'elle favorise la synthèse des phospholipides et la réparation des neurones.

Une revue systématique de la littérature a identifié 7 études cliniques randomisées contrôlées portant sur des personnes avec de légers troubles cognitifs, une maladie d'Alzheimer ou une démence post-AVC. Toutes ces études montrent un effet positif de la citocoline sur les fonctions cognitives. Elles suggèrent qu'elle serait efficace à pour prévenir ou à ralentir le déclin cognitif⁽³⁾. Chez des personnes âgées atteintes de maladie d'Alzheimer, une triple thérapie associant citocoline, mémantine et un inhibiteur de l'acétylcholinestérase maintenait plus efficacement le score total du MMSE que la mémantine et l'inhibiteur de l'acétylcholinestérase sans citocoline⁽⁴⁾. Les études de supplémentation ne donnent cependant pas toutes des résultats positifs.



(3) Bonvicini M et al., Is citocoline effective in preventing and slowing down dementia ? – A systematic review and a meta-analysis. *Nutrients* 2023 Jan 12; 15(2): 386.

(4) Castagna A et al. A retrospective study on the benefits of combined citocoline, memantine and acetylcholinesterase inhibitors treatments in older patients affected with Alzheimer's disease. *J. Alzheimers Dis* 2021 ; 79(4) : 1509-1515.

(5) Avallone R et al., Omega-3 fatty acids and neurodegenerative diseases: New evidence in clinical trials. *Int J Mol Sci MDPI AG* 2019; 20(17): 4256.



LES SYMPTÔMES ET LEUR ÉVALUATION COMPLÈTE ET PRÉCISE

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer sont évalués à l'aide de tests standardisés et de questionnaires. Ces tests permettent de mesurer les capacités de mémoire, de langage, de raisonnement et de fonctionnalité. L'évaluation est réalisée par un professionnel de santé, généralement un médecin ou un psychologue. Les résultats de ces tests sont utilisés pour diagnostiquer la maladie d'Alzheimer et pour suivre l'évolution de la maladie.

Plus les symptômes sont évalués tôt, plus les traitements peuvent être efficaces. Les traitements de la maladie d'Alzheimer visent à ralentir la progression de la maladie et à améliorer la qualité de vie des patients. Les traitements sont généralement prescrits par un médecin et peuvent inclure des médicaments et des thérapies non médicamenteuses.

Il est important de consulter un professionnel de santé si vous ou votre proche présentez des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Un diagnostic précoce peut permettre de commencer un traitement et de bénéficier d'un soutien adapté.

Les tests de diagnostic de la maladie d'Alzheimer sont réalisés par un professionnel de santé. Ces tests permettent de mesurer les capacités de mémoire, de langage, de raisonnement et de fonctionnalité. L'évaluation est réalisée par un professionnel de santé, généralement un médecin ou un psychologue. Les résultats de ces tests sont utilisés pour diagnostiquer la maladie d'Alzheimer et pour suivre l'évolution de la maladie.

1. Société Française de Neurologie, 2019. 2. Société Française de Neurologie, 2019. 3. Société Française de Neurologie, 2019.

+ de 8 000 professionnels de santé font confiance à Sunday Natural ! Pourquoi pas vous ?



- ✓ 1500 produits allant des compléments aux tisanes fonctionnelles, en passant par l'aromathérapie et les superaliments
- ✓ Différents dosages, galéniques et combinaisons pour nos ingrédients de haute qualité, toujours dans un rapport qualité/prix inégalé en Europe
- ✓ Un système d'avantages pour vous et votre patientèle grâce à un code prescripteur ainsi que des webinaires et du contenu scientifique



Rejoignez Sunday Natural en tant que partenaire en vous inscrivant via le QR code ou par e-mail à partenariat@sunday.fr en mentionnant « Nature Science Santé » pour recevoir notre e-book « True Clean Label » gratuitement. Cet ouvrage de 437 pages reflète nos engagements en matière de pureté.

L'HUILE DE NOIX DE COCO



L'huile de noix de coco est une huile végétale extraite à partir de la pulpe des noix de coco. Elle est riche en acides gras saturés, principalement en acide laurique, et est connue pour ses propriétés hydratantes et protectrices de la peau.

- Elle est riche en acides gras saturés, principalement en acide laurique.
- Elle est connue pour ses propriétés hydratantes et protectrices de la peau.
- Elle est utilisée dans de nombreux produits cosmétiques et de soins personnels.

DANGERS POTENTIELS DES TRIGLYCÉRIDES À CHAÎNES MOYENNES ET DE L'HUILE DE NOIX DE COCO

Les triglycérides à chaînes moyennes (TCM) sont des lipides qui se trouvent dans l'huile de noix de coco. Ils sont connus pour leur capacité à être rapidement métabolisés et à fournir de l'énergie. Cependant, une consommation excessive de TCM peut entraîner une augmentation du cholestérol LDL, ce qui peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. De plus, l'huile de noix de coco est riche en acides gras saturés, ce qui peut également contribuer à l'augmentation du cholestérol LDL.

L'impact des triglycérides à chaînes moyennes sur le développement de la maladie

Les triglycérides à chaînes moyennes (TCM) sont des lipides qui se trouvent dans l'huile de noix de coco. Ils sont connus pour leur capacité à être rapidement métabolisés et à fournir de l'énergie. Cependant, une consommation excessive de TCM peut entraîner une augmentation du cholestérol LDL, ce qui peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. De plus, l'huile de noix de coco est riche en acides gras saturés, ce qui peut également contribuer à l'augmentation du cholestérol LDL.



Les triglycérides à chaînes moyennes (TCM) sont des lipides qui se trouvent dans l'huile de noix de coco. Ils sont connus pour leur capacité à être rapidement métabolisés et à fournir de l'énergie. Cependant, une consommation excessive de TCM peut entraîner une augmentation du cholestérol LDL, ce qui peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. De plus, l'huile de noix de coco est riche en acides gras saturés, ce qui peut également contribuer à l'augmentation du cholestérol LDL.

1. [Source] 2. [Source] 3. [Source] 4. [Source] 5. [Source] 6. [Source] 7. [Source] 8. [Source] 9. [Source] 10. [Source]



Les symptômes de la maladie d'Alzheimer sont la perte progressive de la mémoire et de la capacité à effectuer des tâches quotidiennes. Les symptômes commencent généralement par la perte de la mémoire à court terme, comme le nom des personnes rencontrées récemment ou les événements récents. Les symptômes peuvent ensuite évoluer vers une perte de la capacité à effectuer des tâches complexes, comme la planification, l'organisation et la gestion des finances. Les symptômes peuvent également inclure des changements de personnalité, des troubles du sommeil et des hallucinations.

LA MALADIE D'ALZHEIMER EST-ELLE CURABLE ?

La maladie d'Alzheimer n'est pas une maladie curable. Cependant, il existe des médicaments qui peuvent aider à ralentir la progression de la maladie et à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes. Les médicaments peuvent également aider à gérer les symptômes tels que les troubles du sommeil, les hallucinations et les changements de personnalité. Les soins de soutien, tels que la thérapie cognitive et comportementale, peuvent également être utiles pour aider les personnes atteintes à faire face à la maladie.

Il est important de consulter un médecin si vous ou un proche êtes confrontés à des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Un diagnostic précoce peut aider à commencer le traitement le plus tôt possible et à améliorer la qualité de vie.

Il est également important de prendre en compte les besoins de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Les soins de soutien peuvent être très utiles pour aider les personnes atteintes à faire face à la maladie et à améliorer leur qualité de vie.

LES MÉDICAMENTS POUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

Il existe deux classes de médicaments pour la maladie d'Alzheimer : les médicaments à action rapide et les médicaments à action lente. Les médicaments à action rapide sont utilisés pour améliorer temporairement la mémoire et la capacité à effectuer des tâches quotidiennes. Les médicaments à action lente sont utilisés pour ralentir la progression de la maladie et améliorer la qualité de vie.

Les médicaments à action rapide sont généralement prescrits à des doses de 1 à 2 mg par jour. Les médicaments à action lente sont généralement prescrits à des doses de 10 à 20 mg par jour. Les médicaments à action rapide peuvent être utilisés pour améliorer temporairement la mémoire et la capacité à effectuer des tâches quotidiennes. Les médicaments à action lente peuvent être utilisés pour ralentir la progression de la maladie et améliorer la qualité de vie.

Il est important de surveiller les effets secondaires des médicaments. Les effets secondaires les plus courants sont les nausées, les vomissements, les diarrhées et les maux de tête. Il est également important de surveiller les interactions médicamenteuses. Les médicaments peuvent interagir avec d'autres médicaments que vous prenez.

Il est également important de surveiller les effets secondaires des médicaments. Les effets secondaires les plus courants sont les nausées, les vomissements, les diarrhées et les maux de tête. Il est également important de surveiller les interactions médicamenteuses. Les médicaments peuvent interagir avec d'autres médicaments que vous prenez.

Il est également important de surveiller les effets secondaires des médicaments. Les effets secondaires les plus courants sont les nausées, les vomissements, les diarrhées et les maux de tête. Il est également important de surveiller les interactions médicamenteuses. Les médicaments peuvent interagir avec d'autres médicaments que vous prenez.

1. Alzheimer's Association. (2020). *2020 Alzheimer's Disease Facts and Figures*. Alzheimer's Association, 1-100.

2. National Institute on Aging. (2020). *Alzheimer's Disease: A Guide for Families*. National Institute on Aging, 1-100.

3. National Institute on Aging. (2020). *Alzheimer's Disease: A Guide for Families*. National Institute on Aging, 1-100.

4. National Institute on Aging. (2020). *Alzheimer's Disease: A Guide for Families*. National Institute on Aging, 1-100.

5. National Institute on Aging. (2020). *Alzheimer's Disease: A Guide for Families*. National Institute on Aging, 1-100.

6. National Institute on Aging. (2020). *Alzheimer's Disease: A Guide for Families*. National Institute on Aging, 1-100.

7. National Institute on Aging. (2020). *Alzheimer's Disease: A Guide for Families*. National Institute on Aging, 1-100.

8. National Institute on Aging. (2020). *Alzheimer's Disease: A Guide for Families*. National Institute on Aging, 1-100.

9. National Institute on Aging. (2020). *Alzheimer's Disease: A Guide for Families*. National Institute on Aging, 1-100.

10. National Institute on Aging. (2020). *Alzheimer's Disease: A Guide for Families*. National Institute on Aging, 1-100.