Des infos à lire sur la plage ou au bureau

Pour cette dernière lettre avant la pause estivale, nous allons continuer à explorer les récentes informations scientifiques utiles pour votre quotidien.

La pollution atmosphérique augmente le risque d'autisme chez les enfants.

Les femmes exposées à une pollution atmosphérique élevée au cours de leur grossesse ont deux fois plus de risques de donner naissance à un enfant autiste. C'est le résultat d'une nouvelle étude menée par des scientifiques de l'Université de Harvard sur près de 120 000 personnes sur l'ensemble du territoire des USA depuis 1989 et publiée dans la revue Environmental Health Perspectives.

L'association entre la plupart des polluants et l'autisme était plus forte chez les garçons que chez les filles. Reste à mieux cerner leur rôle pathogène.

Aux États-Unis, une personne sur 88 est autiste. En Grande-Bretagne, le rapport est de 1 sur 100.

Les pollutions ont déjà largement prouvé leurs rôles néfastes sur de nombreuses pathologies comme les allergies, les maladies respiratoires ou les cancers. Idéalement, il faudrait vivre dans des endroits moins pollués, mais c'est devenu très utopiste dans notre monde moderne. Vous avez donc besoin d'aider les patients à se détoxiquer régulièrement.

L'utilisation de chélateurs des xénobiotiques et des métaux lourds ainsi que des cures régulières de detoxination et de drainage paraissent donc essentielles.

Une promenade digestive après le dîner pour lutter contre l'obésité et le diabète !

C'est du bon sens, mais des études prouvent son efficacité. L'efficacité de l'exercice physique est bien connue pour le contrôle du poids et la prévention du diabète de type 2.

Certaines ont même souligné que le niveau d'activité physique requis n'était pas nécessairement élevé et qu'un peu de marche rapide pouvait faire aussi bien que la course à pied.

On a étudié[1] les heures optimales de cet exercice physique : soit une marche de 15 mn après chacun des trois repas, soit une marche soutenue de 45 minutes le matin à partir de 10h30 ou l'après-midi à partir de 16h30. Les exercices de marche du matin et postprandiaux ont toujours entraîné une amélioration significative du contrôle glycémique par rapport au jour témoin.

Les 15 minutes de marche après le repas du soir étaient significativement plus efficaces que la marche du matin ou de l'après-midi, en particulier en ce qui concerne l'obtention d'une baisse de la glycémie 3 heures après le repas du soir !

Quelle que soit l'heure, l'activité physique reste un moyen de prévention de toutes les maladies dégénératives à commencer par le cancer.

Il est donc nécessaire de le répéter souvent à vos patients et de leur donner une nutrition et des compléments alimentaires adaptés afin de les aider à conserver un bon dynamisme.

A ce titre, les multivitamines, les plantes dynamisantes et les acides aminés précurseurs des neuromédiateurs ont toute leur place.

Des antalgiques courants inhibent la production de testostérone.

Ce sont des effets secondaires moins connus qui viennent d'être mis en évidence pour des médicaments aujourd'hui en vente libre. Le paracétamol, l'aspirine et l'indométacine inhibent la production de testostérone chez l'adulte et seraient donc des perturbateurs endocriniens, selon une étude de chercheurs de l'INSERM (Bernard Jégou et coll. Unité 1085, Rennes).

« À des concentrations équivalentes à celles retrouvées dans le plasma en cas de prise de ces molécules, chacune d'elles perturbe la production d'hormones stéroïdiennes et d'autres facteurs nécessaires à la masculinisation et la fertilité », explique B. Jégou.

La pollution, les pesticides ou les parabens sont des causes connues de baisse de la fécondité. Les antalgiques courants auraient donc des effets secondaires identiques, mais heureusement, contrairement à la pollution, c'est un facteur de risque qu'on peut contrôler.

D'où l'importance de prendre en charge le terrain des personnes rhumatisantes et de leur proposer des alternatives naturelles pour leurs pathologies douloureuses.

Une carence en vitamine D pourrait provoquer de l'hypertension artérielle.

Les multiples effets de la vitamine D sur la santé humaine ne cessent d'être mis en évidence. Après son rôle sur l'immunité ou le cancer, une étude récente montre qu'elle pourrait être impliquée dans l'hypertension.

[1] Dipietro L et coll. : Three 15-min bouts of moderate postmeal walking significantly improves 24-h glycemic control in older people at risk for impaired glucose tolerance. Diabetes Care, 2013.

Le Montaigne, 6 Boulevard des Moulins - MC 98000 Monaco
Numéro vert (appel gratuit) **0805 11 03 27**
Numéro vert fax **0800 90 48 61**

PhytoQuant
l'énergie par les plantes

De faibles taux de vitamine D pourraient entraîner de l'hypertension. Des chercheurs britanniques viennent de prouver ce lien de cause à effet, déjà suggéré par de précédentes études. Ils ont présenté leurs résultats lors de la conférence annuelle de l'ESHG (European Society of Human Genetics) qui s'est tenue à Paris.
Les scientifiques de l'UCL (University College London) se sont appuyés sur des données issues de 35 études, au cours desquelles 155 000 personnes originaires d'Europe et d'Amérique du Nord ont fait l'objet d'une analyse génétique. L'étude a révélé que les personnes présentant un taux supérieur de 25-hydroxyvitamine D avaient une tension artérielle inférieure.
« Notre étude laisse entendre que certains cas de maladies cardio-vasculaires pourraient être évités par la prise de suppléments en vitamine D ou par le biais d'un enrichissement alimentaire », a déclaré l'auteur de l'étude, Vimal Karani S.
Le calcium pouvant jouer également un rôle sur la tension artérielle, des compléments alimentaires apportant calcium et vitamine D naturels pourraient avoir le double intérêt de prévenir l'ostéoporose ET l'hypertension. A connaître pour vos patients prédisposés.

Consommer du poisson et limiter les antibiotiques pour réduire le risque d'asthme chez l'enfant !

Plusieurs études ont montré une possible réduction du risque d'allergie et d'asthme grâce à l'introduction précoce dans l'alimentation du poisson, mais aussi des oméga-3 d'origine végétale (huiles).
A l'opposé, l'utilisation d'antibiotiques au début de la vie est à l'origine d'une perturbation du microbiote intestinal qui peut affecter la maturation du système immunitaire et entraîner une augmentation du risque de maladie allergique.

Ce travail suédois a concerné 5 654 familles[2].
L'introduction du poisson avant l'âge de 9 mois est apparue comme un facteur indépendant de diminution du risque tandis que la prise d'antibiotiques à large spectre dans la première semaine de vie augmente de façon indépendante le risque d'asthme « actuel » chez l'enfant d'âge scolaire.
Cette étude confirme l'importance des oméga-3, mais aussi de la flore intestinale. Elle confirme l'importance de l'utilisation de symbiotiques chez l'enfant. On pourra aussi envisager la consommation d'huiles végétales riches en oméga-3 chez l'enfant.

[2] Goskör E et coll. : Early fish introduction and neonatal antibiotics affect the risk of asthma into school age. Pediatr Allergy Immunol., 2013: 24: 339–344.

Quelques informations sur nos produits

Quantaoméga3 est une huile de saumon sauvage de Patagonie. Elle est une des plus riches en EPA (170 mg au minimum par capsule) et en DHA (120 mg au minimum par capsule).
La consommation d'acide docosahexaénoïque (DHA) par la mère contribue au développement normal des yeux du fœtus et de l'enfant allaité et contribue au développement normal de la vue des nourrissons jusqu'à 12 mois. Le DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau.
Quantacal est un complément alimentaire aux extraits de coquilles d'huître, de lithothamne et de vitamine D3 qui garantit un apport minima de 200 mg de calcium et 100 % des AJR en vitamine D3 par gélule.
Quantadyn est un complément alimentaire riche en plantes et en produits de la ruche qui ont des propriétés dynamisantes. Il est particulièrement utilisé par les sportifs amateurs pour optimiser leur forme.

Cet été, plusieurs produits *Phytoquant* vous accompagnent sur la route des vacances

Quantaveine et *QuantaveinoGEL*
Le Marron d'Inde favorise une circulation saine et aide à maintenir une circulation veineuse saine dans les jambes. Utilisé pour diminuer les sensations de jambes engourdies.
Le Fragon favorise la circulation veineuse des jambes.
Quantaderm, très utilisé en crème après-soleil pour ses propriétés nutritives et cicatrisantes.
La présence d'Aloe Vera et de colostrum la rendent très utile en cas de coup de soleil.
QuantaOx est un concentré de polyphénols qui sont considérés comme les vrais antioxydants naturels.
On utilise *QuantaOx* à chaque fois qu'on voudra lutter contre les phénomènes oxydatifs. C'est le cas pendant l'été en cas d'exposition au soleil prolongée.
Quantaflore sera à emporter dans vos valises en particulier dans les pays tropicaux où les changements alimentaires peuvent être mal tolérés par les intestins fragiles.