

LA CURE MARINE®

Poudre de Chair d'Huîtres d'Irlande
Riche en Zinc et Vitamine B12



SÉLECTION DES MEILLEURES ÉTUDES

VITAMINE B12, FOLATE ET HOMOCYSTÉINE DANS LA DÉPRESSION : L'ÉTUDE DE ROTTERDAM

2002

VITAMIN B12, FOLATE, AND HOMOCYSTEINE IN DEPRESSION: THE ROTTERDAM STUDY



H. Tiemeier et al.
American Journal of Psychiatry
159(12):2099-101

Les auteurs de cette étude ont dépisté 3 884 personnes âgées à la recherche de symptômes de dépression. Ces sujets ont passé des examens psychiatriques. 278 personnes ont été identifiées comme dépressives. Les concentrations sanguines de folate, de Vitamine B12 et d'homocystéine ont été examinées chez ces 278 personnes, et comparées à 416 sujets de référence choisis au hasard.

L'hyperhomocystéinémie, la carence en Vitamine B12 et, dans une moindre mesure, la carence en folate étaient toutes associées à des troubles dépressifs. L'association de la Vitamine B12 et du folate avec des troubles dépressifs peut avoir différents mécanismes sous-jacents. **La Vitamine B12 peut être liée à la dépression, alors que la relation avec le folate est due à une comorbidité physique. La carence en Vitamine B12 est donc liée aux facteurs de dépression.**

LA SUPPLÉMENTATION ORALE EN MG (2+) INVERSE LES CHANGEMENTS LIÉS À L'ÂGE AU NIVEAU NEUROENDOCRINEN, ET DANS L'ÉLECTROENCÉPHALOGRAMME DU SOMMEIL CHEZ L'HOMME

ORAL MG(2+) SUPPLEMENTATION REVERSES AGE-RELATED NEUROENDOCRINE AND SLEEP EEG CHANGES IN HUMANS

Le processus de vieillissement normal s'accompagne de modifications de l'activité endocrinienne liée au sommeil. Chez les sujets âgés, on passe plus de temps à se réveiller et le sommeil à ondes lentes est réduit : il y a une perte de fuseaux de sommeil et, par conséquent, une perte de puissance dans la plage de fréquences sigma. Des études antérieures pourraient montrer une association étroite entre l'architecture du sommeil, en particulier le sommeil à ondes lentes, et l'activité du système glutamatergique. Des études récentes montraient que le Magnésium semble jouer un rôle clé dans la régulation du sommeil et des systèmes endocriniens. Par conséquent, les chercheurs ont examiné l'effet du Mg (2+) chez 12 sujets âgés (groupe d'âge 60-80 ans) sur l'électroencéphalogramme du sommeil (EEG) et la sécrétion d'hormones nocturnes. Le Magnésium a été administré sous forme de comprimés effervescents. Un EEG de sommeil a enregistré les périodes de sommeil et des examens sanguins ont été réalisés.

Le Magnésium a entraîné une augmentation significative du sommeil à ondes lentes. La rénine a augmenté pendant la nuit, et l'aldostérone dans la seconde moitié de la nuit, tandis que le cortisol a diminué de manière significative dans la première partie de la nuit. **Ces résultats suggèrent que le Magnésium renverse partiellement les changements neurologiques et endogènes de l'électroencéphalogramme du sommeil pendant le vieillissement.**

2002



K. Held et al.
Pharmacopsychiatry
35(4):135-43

UN TAUX ÉLEVÉ DE VITAMINE B12 ASSOCIÉ À UNE BONNE THÉRAPEUTIQUE PEUVENT VENIR AU SECOURS D'UN TROUBLE DÉPRESSIF MAJEUR

HIGH VITAMIN B12 LEVEL AND GOOD TREATMENT OUTCOME MAY BE ASSOCIATED IN MAJOR DEPRESSIVE DISORDER

2003



J. Hintikka et al.
BMC Psychiatry
2,3:17

Malgré un nombre croissant de recherches, les associations entre les niveaux de Vitamine B12 et de folate et les résultats du traitement dans les troubles dépressifs ne sont toujours pas résolus. Ces chercheurs ont donc mené cette étude de suivi prospective naturaliste. Leur objectif était de déterminer s'il existait des associations entre les taux de Vitamine B12 et de folate et les résultats du traitement à six mois chez les patients présentant un trouble dépressif majeur. La carence en Vitamine B12 et en folates pouvant entraîner des modifications des indices hématologiques, notamment du volume globulaire moyen, du nombre de globules rouges et de l'hématocrite, ils ont également examiné si ces indices étaient associés aux résultats du traitement.

Des niveaux plus élevés de Vitamine B12 sont associés de manière significative à un meilleur résultat.

En conclusion, le niveau de Vitamine B12 et la probabilité de récupération après une dépression majeure peuvent être associés de manière positive.

RÔLE CLINIQUE, IMMUNOLOGIQUE, ANTI-INFLAMMATOIRE ET ANTIOXYDANT DU ZINC

CLINICAL, IMMUNOLOGICAL, ANTI-INFLAMMATORY AND ANTIOXIDANT ROLES OF ZINC

L'essentialité du Zinc chez l'homme a été reconnue il y a seulement 40 ans. Une carence en Zinc était suspectée dans de nombreuses pathologies, comme le retard de croissance, une peau rugueuse et sèche, ou bien une anémie en Fer. Cette étude a pour objectif d'étudier l'effet bénéfique du Zinc sur le corps humain.

Cette étude part du constat qu'une carence en Zinc déclenche une diminution du taux de testostérone, des dysfonctionnements immunitaires sévères, un excès d'ammoniac dans le sang. Les mécanismes de base de l'action du Zinc sur les cellules immunitaires ont été examinés dans cet article. Cette étude montre que l'activation de nombreuses enzymes dépendantes du Zinc et de facteurs de transcription était affectée négativement par une carence en Zinc. Les chercheurs signalent, en cas de carence en Zinc, une augmentation des marqueurs du stress oxydatif plasmatique et une augmentation de la génération de cytokines inflammatoires chez les sujets âgés, qui ont été corrigés par une supplémentation en Zinc. **Ceci confirme que le Zinc est donc également un antioxydant et a des actions anti-inflammatoires.**



EFFET D'UNE CARENCE EN FER ET EN ZINC SUR LA MÉMOIRE À COURT TERME CHEZ L'ENFANT

EFFECT OF IRON AND ZINC DEFICIENCY ON SHORT TERM MEMORY IN CHILDREN

L'objectif de cette étude est d'évaluer l'effet de la carence en Fer et en Zinc sur la mémoire à court terme des enfants âgés de 6 à 11 ans et évaluer la réponse au traitement par supplémentation. Pour se faire, 100 enfants âgés de 6 à 11 ans, (subdivisés en groupes de 6 à 8 ans et 9 à 11 ans) issus d'une école urbaine, ont été étudiés. Après la collecte des données démographiques, les enfants de l'étude ont été soumis à une évaluation hématologique comprenant une estimation du Fer sérique, du Zinc sérique et de l'hémoglobine. Sur la base des résultats, ils ont été divisés en groupes déficients en Fer, déficients en Zinc et combinés. Une évaluation de la mémoire verbale et non verbale a été réalisée chez tous les enfants. Par la suite, une supplémentation en Fer et en Zinc pendant une période de 3 mois a été donnée aux enfants du groupe déficient.

Tous les enfants présentant une carence en Fer et en Zinc dans les deux groupes d'âge présentaient des déficits de mémoire. Une déficience combinée dans le groupe des 9-11 ans a montré un degré sévère d'affectation de la mémoire verbale et non verbale, et s'est améliorée après la supplémentation. Dans le groupe des 6 à 8 ans, seule la forme non verbale de la mémoire a été affectée, ce qui s'est amélioré après la supplémentation. **La carence en Fer et en Zinc est donc associée à des déficits de mémoire chez les enfants. Il y a une nette amélioration de la mémoire après la supplémentation.**



EFFETS DE LA SUPPLÉMENTATION EN ZINC SUR LA FATIGUE ET LA QUALITÉ DE VIE CHEZ LES PATIENTS ATTEINTS D'UN CANCER COLORECTAL

EFFECTS OF ZINC SUPPLEMENTATION ON FATIGUE AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH COLORECTAL CANCER

L'objectif de cet article est d'étudier les effets de la supplémentation en Zinc par voie orale sur l'intensité de la fatigue et la qualité de vie des patients pendant la chimiothérapie du cancer colorectal. Cette étude a été menée auprès de 24 patients sous chimiothérapie pour adénocarcinome colorectal. Les patients de l'étude ont reçu des capsules de Zinc 35 mg (groupe Zinc, n = 10) ou un placebo (groupe placebo, n = 14) par voie orale, deux fois par jour pendant 16 semaines, de la période postopératoire immédiate au quatrième cycle de chimiothérapie. Environ 45 jours après la résection chirurgicale de la tumeur, tous les patients ont reçu un traitement chimiothérapeutique. Avant chacun des quatre cycles de chimiothérapie, l'échelle d'évaluation fonctionnelle de la maladie chronique était terminée.

Le groupe placebo a présenté une détérioration de la qualité de vie et une augmentation de la fatigue entre les premier et quatrième cycles de chimiothérapie, mais aucun changement n'a été observé dans les scores de qualité de vie ou de fatigue dans le groupe Zinc. **La supplémentation en Zinc a donc empêché la fatigue et a maintenu la qualité de vie des patients atteints d'un cancer colorectal sous chimiothérapie.**



Le groupe placebo a présenté une détérioration de la qualité de vie et une augmentation de la fatigue entre les premier et quatrième cycles de chimiothérapie, mais aucun changement n'a été observé dans les scores de qualité de vie ou de fatigue dans le groupe Zinc. **La supplémentation en Zinc a donc empêché la fatigue et a maintenu la qualité de vie des patients atteints d'un cancer colorectal sous chimiothérapie.**

POUR ALLER PLUS LOIN...

- Effect of Zinc administration on plasma testosterone, dihydrotestosterone, and sperm count. A. Netter, R. Hartoma, K. Nahoul. Arch Androl.; 7(1):69-73. 1981
- Nutritional Armor for the Warfighter. French Airborne Special Forces 13 RDP. T. Lerond. Sport Med.; 4, 60-67. 1993
- Lower serum Zinc in major depression is a sensitive marker of treatment resistance and of the immune/inflammatory response in that illness. M. Maes et. al. Biol Psychiatry.; 42(5):349-58. 1997
- Antioxidant and Anti-Fatigue Effects of Pure Oyster Extract, Zinc and Cofactors. T. Lerond. Seafood and Health Conference, Tokyo, Japan. 2005
- The Biological Basis for Libido. J. Pfau, L. Scepkowski. Current Sexual Health Reports; 2, 95-100. 2005
- Oral Zinc sulfate in the treatment of rosacea: a double-blind, placebo-controlled study. K. Sharquie et. al. Int J Dermatol.; 45(7):857-61. 2006
- The Interplay between Magnesium and Testosterone in Modulating Physical Function in Men. M. Maggio et. al. Int J Endocrinol. 2014
- The Effects of OysterMax® on Superoxide Dismutase Activity in Human Dermal Skin Cells. O. Ansmidte et. al. Shannon Applied Biotechnology Centre, Institute Technology Tralee, Ireland. 2015
- Role of Magnesium in Vitamin D Activation and Function. A. Uwitonze, M. Rozaque. J Am Osteopath Assoc. 2018