Info

Nature



Sommaire

Ménopause & MACA

THS ou MACA!

Ostéoporose

Bouffées de chaleur

MACA & DHEA



Маса

Editions Montagnole - N°3 - 0,90€

- Directeur de la publication : Gilbert Burdin
- Assistante : Mary Cayotte
- Rédacteur en chef : Jean-Luc Darrigol
- Mise en forme graphique : Jacqueline Gandelin
- Impression : Nouvelles Impressions
- ■Tirage: 20 000 exemplaires
- Numéro ISSN : en cours

C'est la nature qui guérit. Hippocrate

L'or des incas

Dans son livre « *Histoire du nouveau monde* » publié en 1653, le Père Barnabé Cobo, qui accompagnait les conquistadors espagnols au Pérou, écrit en découvrant les vertus de la maca, plante inconnue des espagnols : « **Cette racine est un don que Dieu a fait aux indiens.** » Il est vrai que la maca était la plante reine de la pharmacopée inca, panacée capable de guérir tous les maux, ce qui lui vaut son surnom : **l'or des incas**.

Les racines pivotantes de la plante puisent dans ce sol ô combien fertile de ce haut plateau les multiples éléments bénéfiques à la santé caractérisant la maca *Lepidium peruvianum chacon*: en plus des minéraux, des oligo-éléments et des acides aminés, de précieuses molécules spécifiques (énumérées en page 2).

La maca a deux autres surnoms. Le premier, « ginseng péruvien », identifie ses



D'origine péruvienne, la maca appartient à la famille des crucifères, au genre Lepidium qui compte plus de 150 espèces dont l'une est aujourd'hui à juste titre considérée comme la plus active au plan thérapeutique : Lepidium peruvianum chacon. Ce nom lui a été donné par la biologiste péruvienne Gloria Chacon Popovici qui est considérée comme la scientifique de référence dans le monde entier quant à l'étude de la maca.

La maca *Lepidium peruvianum chacon* provient exclusivement de la région de Junin, plus précisément la Mesata de Bombon, haut plateau de la Cordillère des Andes compris entre 4080 et 4125 mètres d'altitude. Il s'agit d'une moraine frontale de glaciers andins datant du Pléistocène il y a environ 15 000 ans.

C'est la richesse des sédiments glaciaires qui confère à cette maca, localement, sa fabuleuse concentration en composants actifs, la fécondité du sol provenant de la décomposition de roches granitiques et volcaniques.

propriétés adaptogènes favorisant l'homéostase, cette capacité de l'organisme humain à retrouver son équilibre lorsque survient un dérèglement pathologique. La maca stimule l'immunité, l'énergie, le tonus, la force, la vitalité, l'endurance, les capacités cognitives, la résistance au stress, la sexualité.

Cette dernière fonction lui vaut son second surnom, « viagra péruvien ». Or s'il est vrai que la maca est active en cas de dysfonction érectile masculine, sa principale indication est la régulation des troubles induits par la ménopause féminine. Voilà pourquoi nous avons privilégié ce thème dans notre magazine qui vous informe sur cette période critique de la vie d'une femme que la maca *Lepidium peruvianum chacon* peut réellement adoucir en gommant son principal effet : les bouffées de chaleur.

Dr Gloria Chacon de Popovici. Maca (Lepidium peruvianum chacon) alimento ancestral del Perú altamente nutricional y funcional. Editions EIRL, 2007, Lima, 208 pages.

Ménopause & MACA

On dit qu'une femme est ménopausée quand elle n'a pas eu de règles depuis 1 an. La période de transition qui précède cette interruption des règles est la préménopause. Sa durée varie selon les femmes.

La régulation des multiples troubles survenant à la ménopause étant l'indication thérapeutique majeure de la MACA *Lepidium peruvianum chacon* il importe de les énumérer, évoquant au préalable ce qu'est précisément la ménopause, cet arrêt des règles qui survient chez la femme aux alentours de l'âge de 50 ans.

puis réapparitions normales de cellesci. Durant cette phase, les hormones ovariennes, œstrogènes et progestérone, voient leur sécrétion se tarir peu à peu.

Cette période de transition est nommée



- Fatigue.
- Insomnie.
- Irritabilité.
- Dépression.
- Instabilité de l'humeur.
- Anxiété.
- Fragilité émotionnelle.
- Prise de poids.
- Sécheresse de la peau.
- Perte d'élasticité de la peau.
- Apparition de rides.
- Chute des cheveux.
- Altération des ongles.
- Sécheresse vaginale.
- Fléchissement de la libido.
- Tension mammaire.
- Métamorphose de la voix.
- Problèmes circulatoires veineux.
- Risques cardio-vasculaires accrus.
- Relâchement des tissus pelviens.
- Incontinence d'urine.
- Cystite.
- Vaginite.
- Nausées.
- Ballonnements abdominaux.
- Constipation.
- Douleurs articulaires.
- Ostéoporose.

Plusieurs molécules actives spécifiques contenues dans la MACA $Lepidium\ peruvianum\ chacon\ régulent$ l'ensemble de ces troubles : macamides, macaenes, β -sitosterol, campesterol, stigmasterol, glucosinolates (sinigrin, glucotropaeolin), isothiocynates, methyltetrahydro β -carboline-3-carboxylic acid (MCTA).

Parmi les nombreuses études cliniques internationales ayant mis en évidence l'action bénéfique de la MACA *Lepidium peruvianum chacon* pour les femmes ménopausées, retenons celle conduite en Australie par le professeur Meissner à l'Université de Sydney.

ieninies.

Or cette ménopause naturelle, il y a aussi la ménopause précoce, qui peut survenir avant 40 ans chez certaines femmes ayant une insuffisance ovarienne, ou chez d'autres ayant subi une chimiothérapie, à plus forte raison une ovariectomie. Sans oublier le tabagisme, autre cause de ménopause précoce.

A sa naissance, une petite fille a environ 400 000 ovocytes dans ses ovaires. Un sur mille arrivant en moyenne à maturité, cela produira au total 400 ovules fécondables, jusqu'à tarissement vers l'âge de 50 ans. Les choses se passent ainsi : quand les ovaires de la femme vieillissent, leur sensibilité aux gonadotrophines hypophysaires baisse.

Cela entraîne le raccourcissement de la durée de la phase folliculaire. En conséquence, les cycles se raccourcissent, le nombre des ovulations se raréfie, et les menstruations deviennent irrégulières, l'écart qui les sépare ne cessant de s'allonger. Cette période de pré ménopause peut connaître des phases successives avec interruptions périodiques des règles, « climatère », mot dérivé du grec *klimatêr* qui signifie : âge critique.

On dit aussi « retour d'âge » et le terme anglais est imagé : *mid life crisis*, c'est-àdire la crise de la moitié de la vie. Car c'est une véritable crise. L'organisme est désemparé. C'est l'incompréhension. Les ovaires ne produisant plus d'ovules, ils alertent le cerveau qui réagit en accentuant sa sécrétion de gonadotrophine.

Cet afflux de gonadotrophines incite les ovaires à produire davantage d'œstrogènes, mais ils sont impuissants à le faire, ne pouvant répondre aux sollicitations des médiateurs pourtant nombreux que les neurones leur adressent. Cette interaction contrariée crée un profond déséquilibre, très perturbant, qui provoque les multiples troubles que l'on connaît et dont l'énumération interpelle :

- Bouffées de chaleur.
- Vertiges.
- Paresthésie.
- Palpitations cardiaques.

Hormone-balancing effect of Maca (Lepidium peruvianum Chacon): physiological and symptomatic responses of menopausal women to Maca in double blind, randomized, placebo-controlled, multi-centre clinical study.

Meissner HO, Mscisz A, Reich-Bilinska H, Kapczynski W, Mrozikiewicz P, Bobkiewicz-Kozlowska T, Kedzia B, Lowicka A, Papelia I.

Barchia I.

Int J Biomed Sci. 2006 Dec;2(4):360-74.

Faites votre choix: THS ou MACA!

Le malaise existentiel qui accompagne le bouleversement de la ménopause a une importance aussi grande que les troubles physiologiques. La femme traverse cette période d'instabilité avec désarroi. Elle appréhende le terme de sa fécondité comme la fin du chapitre essentiel de sa vie.

Elle a du mal à tourner la page. Elle doit se reconstruire sur de nouvelles bases. Sa jeunesse s'est enfuie, certes, mais son espérance de vie est très longue encore, plus de trente ans. C'est le moment ou jamais pour elle, alors, de consolider son capital santé.

Malheureusement, à ce carrefour de la cinquantaine, afin d'atténuer les troubles induits par leur ménopause la plupart des femmes suivent la prescription de leur gynécologue, un THS (Traitement Hormonal de Substitution) visant à pallier le tarissement des sécrétions ovariennes.

L'œstrogénothérapie substitutive a des effets bénéfiques : les bouffées de chaleur disparaissent, certes, appor tant un réel confort aux femmes.

Mais cette thérapie a deux inconvénients. Bien des femmes ne la supportent pas à cause de ses effets secondaires : nausées, œdèmes, prise de poids, maux de tête, problèmes circulatoires.

Et surtout, le THS augmente sensiblement le risque de cancer du sein, de cancer de l'ovaire et de cancer du col de l'utérus.

En effet, nombre de femmes suivant un THS assimilent mal ces produits contre-nature agressifs pour leur organisme qui ne sait pas les identifier.

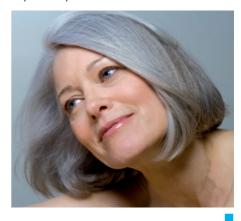
La ménopause est un processus qui s'inscrit naturellement dans l'intimité de chaque femme, dans la continuité de bouleversements gynécologiques qui jalonnent son existence depuis sa puberté, en passant par ses grossesses.

Il est dangereux de vouloir contrarier l'organisme artificiellement et de jouer avec le feu en suivant un traitement hormonal de substitution « chimique ».

On ne se substitue pas à notre mèrenature. C'est elle qui commande. Nous devons la respecter. Lui obéir. Choisir l'alternative naturelle que représente la MACA est le bon choix, celui de l'humilité. De la sécurité.

Des cures de MACA *Lepidium peruvia-num chacon* peuvent être renouvelées plusieurs fois pendant toute la traversée par la femme de cette période. En toute innocuité. Sans effets secondaires. Sans facteurs de risques.

Alors si vous êtes concernée, Madame, faites votre choix : THS ou MACA *Lepidium peruvianum chacon* ?



Ostéoporose : autre indication de la MACA

L'ostéoporose est un processus dégénératif se manifestant par une perte de densité osseuse, ce qui provoque une moindre résistance des os. Cela entraîne de multiples conséquences :

- Une compression verticale, la taille de la personne diminuant sensiblement.
- Des fractures de tassement des vertèbres.
- Une lombalgie aiguë, aggravée par le port de charges.
- Une cyphose dorsale et une lordose cervicale.
- Une douleur provoquée par la tension sur les muscles et les ligaments.
- Des fractures du col du fémur (particulièrement vulnérable).
- Des fractures de l'extrémité inférieure du radius (poignet).

Jusqu'à la fin de la croissance, le corps, chaque année, augmente sa masse osseuse. Puis, jusqu'à la trentaine, cette augmentation se ralentit mais continue, alors que la masse osseuse se renouvelle dans la proportion d'environ 20 % par



an, les tissus anciens se résorbant, de

nouveaux les remplaçant. Les choses se stabilisent, jusqu'à la cinquantaine.

C'est ensuite que les choses se gâtent, principalement chez les femmes, car les œstrogènes ont entre autres fonctions celle de faciliter la fixation du calcium. Quand la sécrétion de ces œstrogènes se tarit, à la ménopause, la raréfaction de la masse osseuse commence, à raison de 1 % par an.

Cela veut dire qu'une femme de 80 ans, en 30 ans, perd 30 % de sa masse osseuse, ce qui est considérable. Les os deviennent poreux et se brisent à la moindre sollicitation, par exemple, le seul fait de soulever un sac de commissions!

Une simple chute, un geste brusque mal contrôlé, peuvent provoquer une fracture. Les os devenus très fragiles se brisent comme du cristal.

Afin de freiner ce processus dégénératif, les naturopathes conseillent certains nutriments au nombre desquels la MACA *Lepidium peruvianum chacon* que les femmes post-ménopausées devraient prendre régulièrement, une fois par an à chaque changement de saison.

Bouffées de chaleur : *la MACA fait des merveilles*

Les femmes qui l'ont découverte et qui en font des cures le disent :

la MACA *Lepidium peruvianum chacon* fait véritablement des merveilles pour gommer le mal-être induit par les bouffées de chaleur. Or c'est le trouble que les femmes supportent le plus mal, pendant leur ménopause, bouffées de chaleur dont le processus physiologique est une énigme pour la majorité d'entre elles. Ce phénomène si perturbant au quotidien se produit pendant 1 à 5 ans, selon les femmes, avec une intensité et une fréquence variables.



Les bouffées de chaleur durent de 1 à 3 minutes et peuvent survenir, chez certaines femmes, jusqu'à 30 fois par jour ! Que se passe t-il ? Il s'agit d'un problème d'instabilité vasomotrice lié à l'hypophyse. Cette glande endocrine ovoïde, de la taille d'une noisette, située à la base du cerveau sous l'hypothalamus, est une sorte de thermostat pour l'organisme. Son fonctionnement, chez la femme, est régulé par les sécrétions d'œstrogènes. Quand les œstrogènes se tarissent, à la ménopause, l'hypophyse est comme perdue.

Toutes les 90 minutes environ, et plus souvent chez certaines femmes, l'hypophyse en manque d'œstrogènes en appelle à la médiation du cerveau. Il s'ensuit une brutale vasomotricité. En un bref instant se produit la vasodilatation des capillaires de la peau. Celle-ci change alors instantanément de couleur, elle rougit, et de température, elle se réchauffe. C'est spectaculaire dans la partie supérieure du corps : visage, cou, poitrine.

Une véritable onde de chaleur parcourt le corps de la femme et congestionne son visage. L'hypophyse entre à nouveau en action, cette fois pour essayer de réguler ce phénomène, afin que tout rentre dans l'ordre. Elle stimule alors les glandes sudoripares. Le rôle de la sueur est la thermorégulation. Elle sert à refroidir le corps par évaporation. Pendant une bouffée de chaleur, la sécrétion de sueur est d'autant plus forte que la température de la peau est intense. En quelques secondes, la femme se retrouve comme dans un sauna

Les bouffées de chaleur sont d'autant plus mal supportées qu'elles se produisent également la nuit. Les phases de sommeil profond en sont affectées. La récupération nocturne, si indispensable à l'équilibre, devient difficile. La fatigue s'accentue. Un cercle vicieux. C'est en général à cause des bouffées de chaleur que les femmes sont incitées à consulter un gynécologue pendant la période critique de leur péri ménopause.

Or les consommatrices de MACA Lepidium peruvianum chacon concernées par ce problème et qui témoignent sont unanimes : aucun autre remède n'est aussi actif pour atténuer la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur. Avec un avantage considérable par rapport à une prescription médicamenteuse, il faut le redire : la MACA Lepidium peruvianum chacon est une alternative naturelle, sans effet secondaire iatrogène. Des chercheurs de la faculté de médecine de Daejon (Corée du Sud) ont scientifiquement validé cette indication.

Maca for treatment of menopausal symptoms: A systematic review.

Lee M51, Shin BC, Yang EJ, Lim HJ, Ernst E. Maturitas. 2011
Non:70(3):227-33

MACA & DHEA

La déhydroépiandrostérone est une hormone corticoïde, c'est à dire qu'elle est sécrétée par les glandes corticosurrénales, comme la cortisone. C'est l'allemand Butenandt qui l'isola pour la 1e fois en 1931. Pour simplifier il l'appela DHEA. Le biochimiste français Max-Fernand Jayle étudiant la DHEA ensuite dans les années 60 observa que la décroissance de sa sécrétion commence dès l'âge de 30 ans, processus qui s'accélère au-delà de la cinquantaine. Vers l'âge de 80 ans, la source de DHEA est pratiquement tarie.

Pour cette raison, il démontra que cette

hormone était un marqueur biologique majeur du vieillissement humain.

A la mort de Jayle, en 1995, le Professeur Etienne-Emile Baulieu reprit les travaux en cours et entreprit une étude clinique, en gériatrie, portant sur 280 hommes et femmes âgés de 60 à 79 ans, leur donnant une dose de 75 mg de DHEA par jour pendant 1 an. La publication des résultats de cette étude, dans plusieurs revues scientifiques, fut à la base de l'engouement pour la DHEA jusqu'alors inconnue du grand public. Les médias (presse, radio, télévision) furent les relais d'un véritable engoue-

ment pour cette hormone de jeunesse.

L'étude du Professeur Baulieu révéla que la DHEA concernait peu les hommes mais essentiellement les femmes au delà de la cinquantaine qui ressentent un mieux-être général, une atténuation de la sécheresse de leur peau (au sens propre, elles se sentent mieux dans leur peau), une amélioration de leur densité osseuse, un réveil de leur sexualité souvent assoupie avec l'âge. Or certaines molécules identitaires de la MACA, les macamides et les macaenes, stimulent la synthèse de déhydroépiandrostérone surrénales. Une raison supplémentaire d'en faire régulièrement des cures pour les femmes qui ont franchi le cap de la cinquantaine.

	EDITION	4 MAAL	FAALA
-			agnove

Boîte Postale 20215- Chambéry Cedex Pour recevoir votre magazine, merci de joindre votre chèque : 9€

Abonnament · les 10 numéros 0	

Nom: Adresse:	
Tél :	

Info Nature —