

Le contenu de cette formation professionnelle n'est pas destiné à faire office de prescription ou de conseils en vue de prévenir, soulager ou guérir des maladies. Le diagnostic et le traitement doivent toujours se faire sous la responsabilité d'un professionnel de la santé. Les formations sont composées avec le plus grand soin possible et s'appuient toujours sur les connaissances en biochimie et la recherche orthomoléculaire. L'unique objectif des formations est de fournir des informations. Il convient de souligner que les formations ne sont pas nécessairement préparées par des médecins agréés. Les données qui y sont contenues sont réputées correctes au moment de leur publication. Il se peut toutefois qu'elles ne satisfassent plus à l'état de la science au fil du temps. Au sujet de ces informations, aucune garantie ou déclaration, qu'elle soit expresse ou implicite, n'est donnée quant à leur précision, leur efficacité, leur applicabilité ou leur exhaustivité. Toute responsabilité par rapport aux données et aux informations est exclue.

Ensuite, Energetica Natura n'est pas responsable des allégations sur la santé, la nutrition et/ou la limitation des risques de maladie émises par rapport aux denrées alimentaires du fait que, dans cette formation ou le matériel de formation, elle ne fait aucune communication commerciale ou n'en diffuse par ce biais, le tout conformément au règlement (CE) n° 1924/2006 du 20 décembre 2006.

Le contenu de cette publication est protégé par des droits de propriété intellectuelle, notamment le droit d'auteur et le droit de reproduction, et ces droits sont réservés par et sont la propriété ou la licence d'Energetica Natura. La formation ne peut être utilisée qu'à des fins personnelles conformément à la loi belge du 30/06/1994 relative au droit d'auteur et aux droits voisins ainsi qu'à la loi néerlandaise sur le droit d'auteur et la loi néerlandaise sur les droits voisins. Aucune partie de cette édition ne peut être reproduite, sauvegardée dans une banque de données informatisée ni publiée, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soient, électronique, mécanique, à l'aide de photocopies ou d'enregistrements d'une tout autre façon, sans la permission écrite préalable d'Energetica Natura.

© 2020 Energetica Natura B.V., Afrikaweg 14, 4561 PA Hulst (KvK 21015008)

Vous offert par:

ENERGETICA
Natura®

- Reconnu par plus de 3000 médecins et thérapeutes au Benelux et en France
- Entreprise familiale de plus de 60 collaborateurs motivés

Distributeur
exclusif

6 marques de premier plan

ENERGETICA
Natura®



ENERGETICA
Natura®

BIOCCEAN*
SCIENCE & NUTRITION

SYMBIO
PHARM

NATURAL-IMMUNOGENICS CORP.
The Leader in Colloidal Technology™

MG
laboratori



250

Produits uniques
pour différents groupes
cibles



Plus de
25 ans
d'expérience
pratique



4 pays
Benelux
& France

L'impact du stress sur le syndrome métabolique

Denis Riché

Nîmes- IEDM

Université de Poitiers

Plan de la soirée

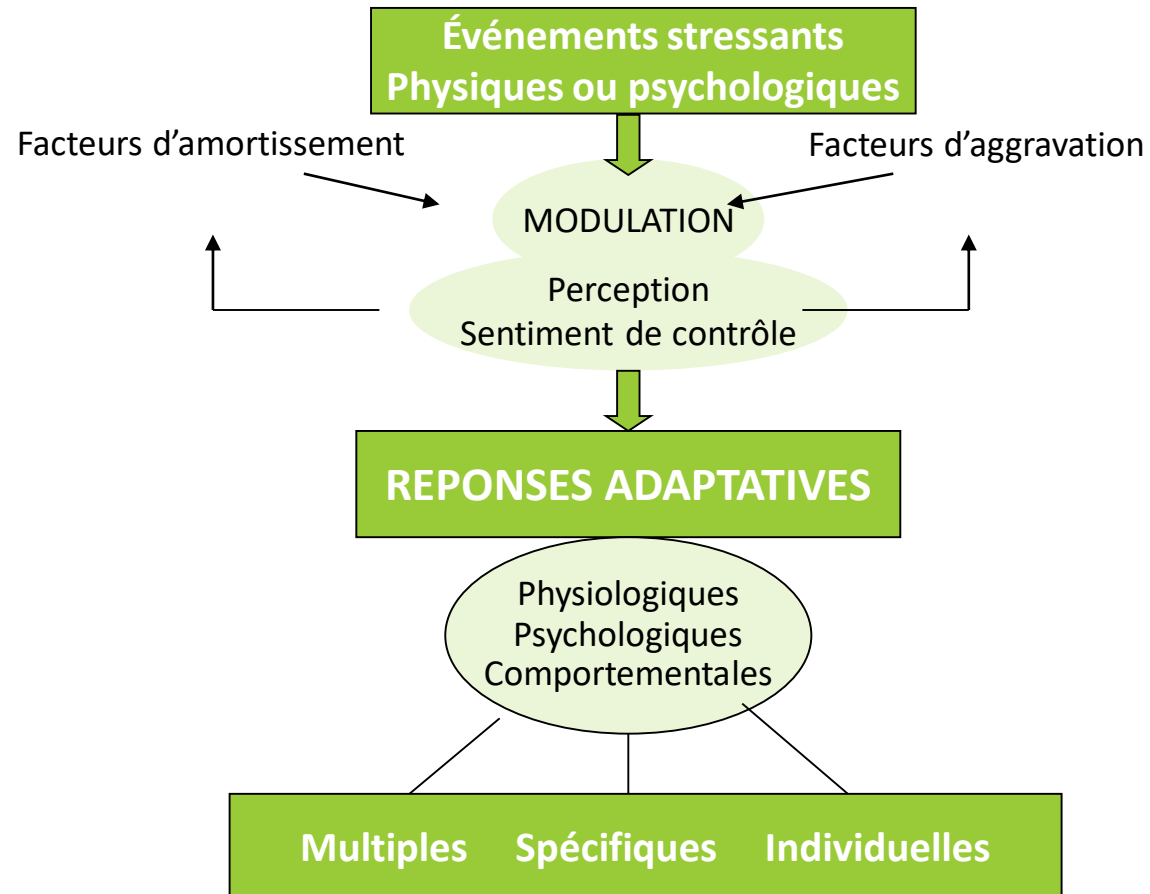
- Qu'est-ce que le stress?
- Quel lien entre stress et prédiabète?
- Quelles solutions proposer?

Plan de la soirée

- Qu'est-ce que le stress?
- Quel lien entre stress et prédiabète?
- Quelles solutions proposer?

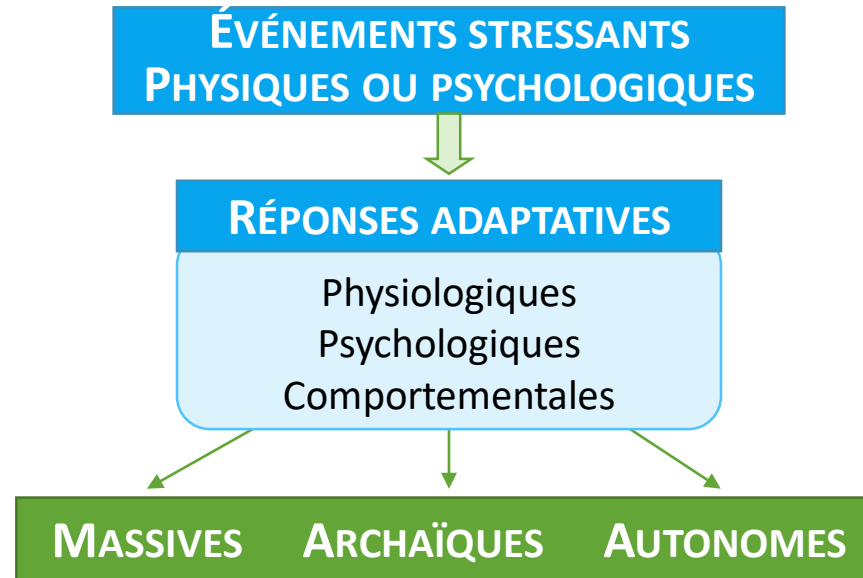
STRESS : définition

- Définition : Ensemble des réponses mobilisées par un stimulus environnemental



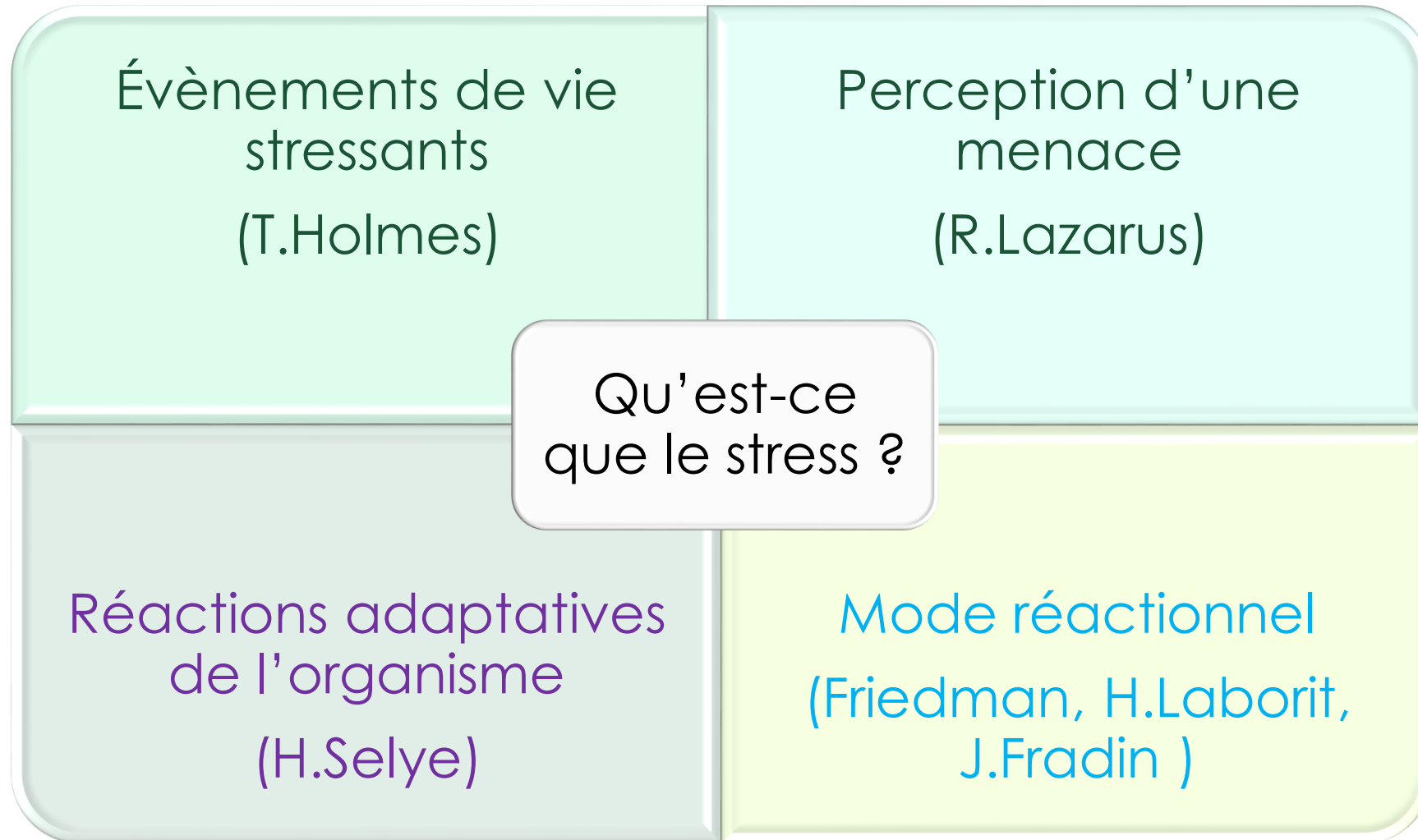
=> La réponse au stress est un mécanisme physiologique d'adaptation de l'organisme à son environnement

STRESS : définition



RÉACTION PHYSIOLOGIQUE, MASSIVE, ARCHAÏQUE, AUTONOME
QUI SERT À PRÉSERVER LA VIE DE L'ANIMAL EN DANGER DE MORT

Définitions psycho comportementales



Les facteurs qui modulent la perception des évènements

Prédispositions
génétiques

Les apprentissages personnels:
Valeurs, principes,
expériences passées etc...

Evènements physiques,
psychologiques de la vie

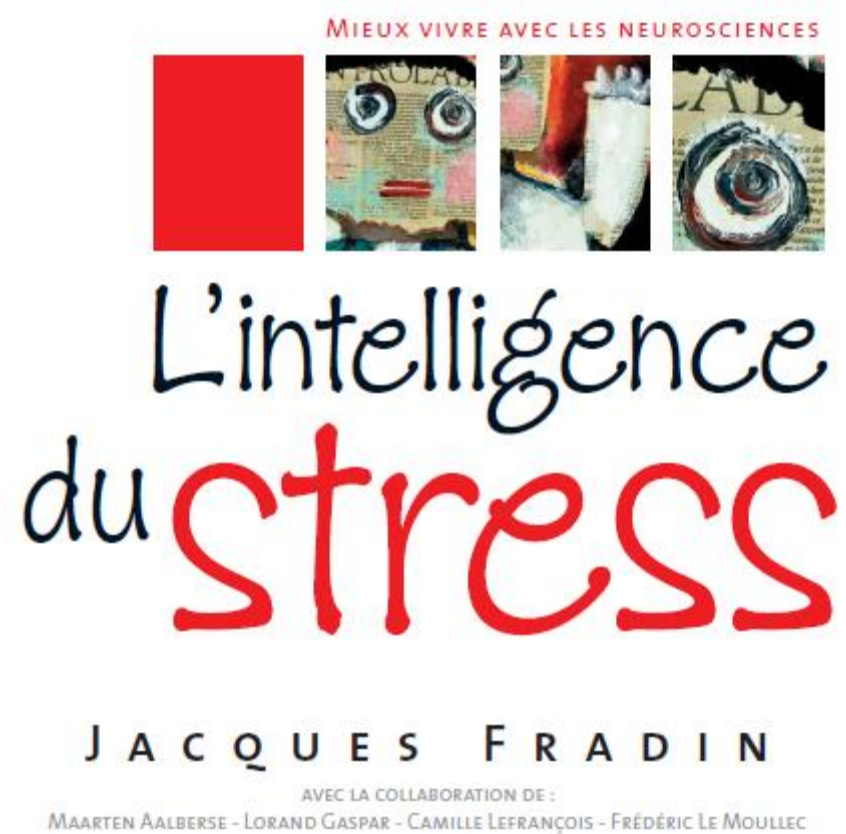


Réponse adaptée =
Tranquillité



Réponse inadaptée =
Perception d'une menace
→ STRESS

Comprendre ce qu'est le stress...



Quelles situations nous stressent en 2020?

- Est-ce que les situations suivantes vous sont familières ?

SITUATION	SENTIMENT
CONTRÔLE FAIBLE	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
NOUVEAUTÉ	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
ÉGO MENACÉ	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Le sport fourmille de situations génératrices de stress... auquel s'ajoute l'impact hormonal des charges de travail...

Echelle de stress perçu de Cohen

Questionnaire de stress perçu de Cohen	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent
1. Avez-vous été dérangé(e) par un évènement inattendu ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vous êtes- vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants qui survenaient dans votre vie ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Vous êtes vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Vous êtes vous senti(e) irrité(e) parce que les évènements échappaient à votre contrôle ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Vous êtes-vous surpris(e) à penser à des choses que vous deviez mener à bien ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

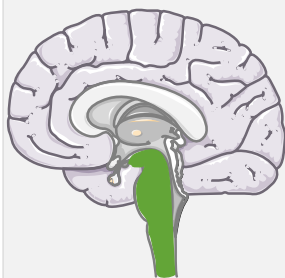
Les questions 1,2,3,8,11,12,14
jamais=1, presque jamais=2,
Parfois=3, assez souvent=4,
Souvent=5

Les questions 4,5,6,7,9,10,13
Jamais=5, presque jamais=4,
Parfois=3, assez souvent=2,
Souvent=1

<25 → no stress
25 < S < 49 → stress moyen
>50 → Stress pathologique

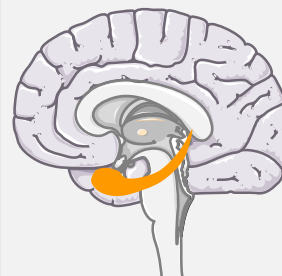
L'approche neuro-cognitive pour nous aider à comprendre...

TERRITOIRES REPTILIENS



- Assurer la **survie individuelle** face à l'environnement,
 - **Stress**
 - Anxiété, colère, découragement
- comportements stéréotypés : fuite, lutte, inhibition

TERRITOIRES PALÉOLIMBIQUES



- **Organiser** la survie collective
 - Centre de l'affirmation de soi
- Rapports de force, agressivité

TERRITOIRES PRÉFRONTAUX



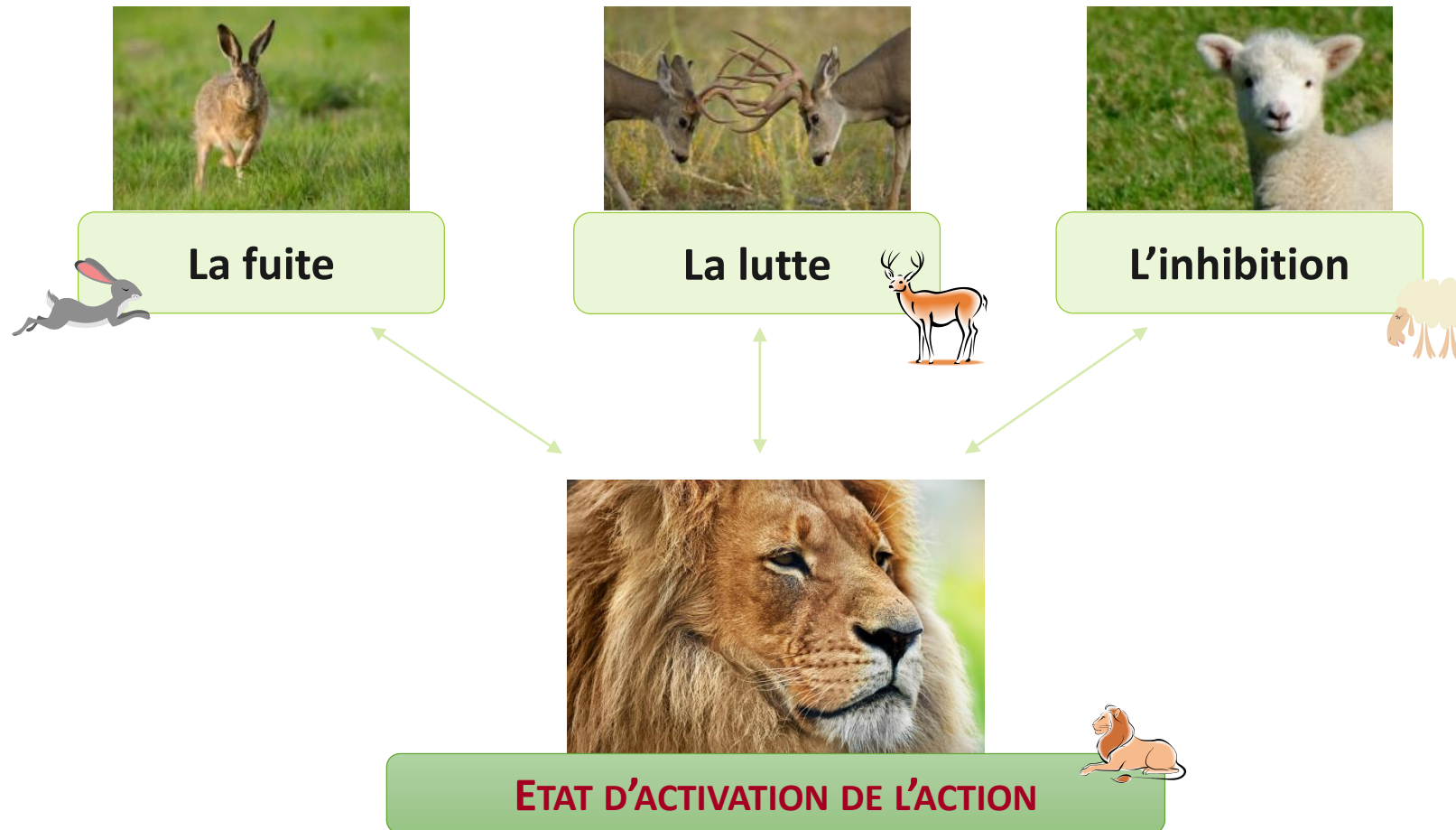
- **S'adapter** à son environnement
 - Gérer le complexe et l'inconnu
 - Adaptation, ouverture d'esprit, prise de recul, innovation
- gestion des émotions, adaptation au changement...

TERRITOIRES NÉOLIMBIQUES

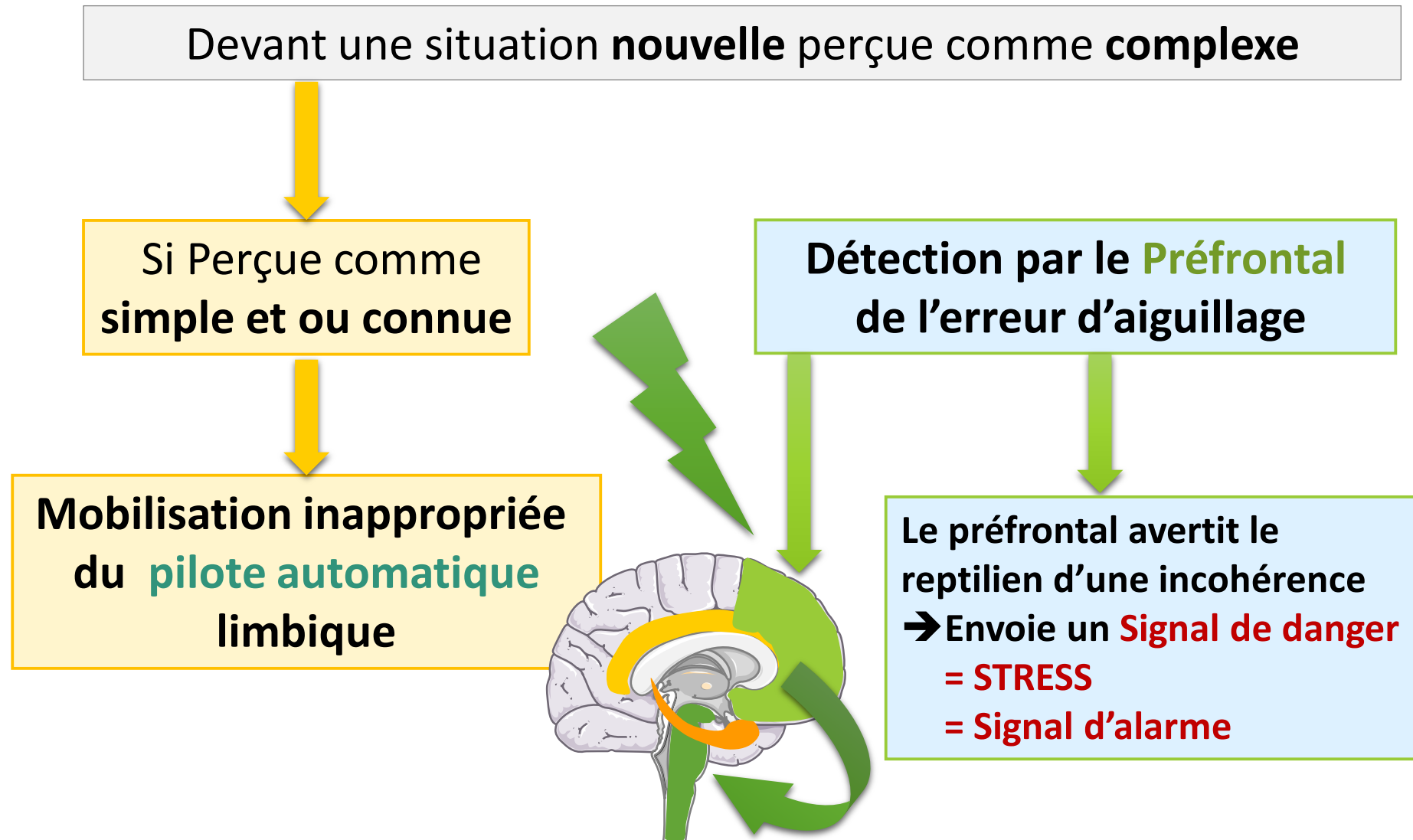


- **Gérer** le simple et le connu
 - Motivations et démotivations
 - Conditionnements et automatismes
- Sièges de l'apprentissage, des personnalités, des valeurs

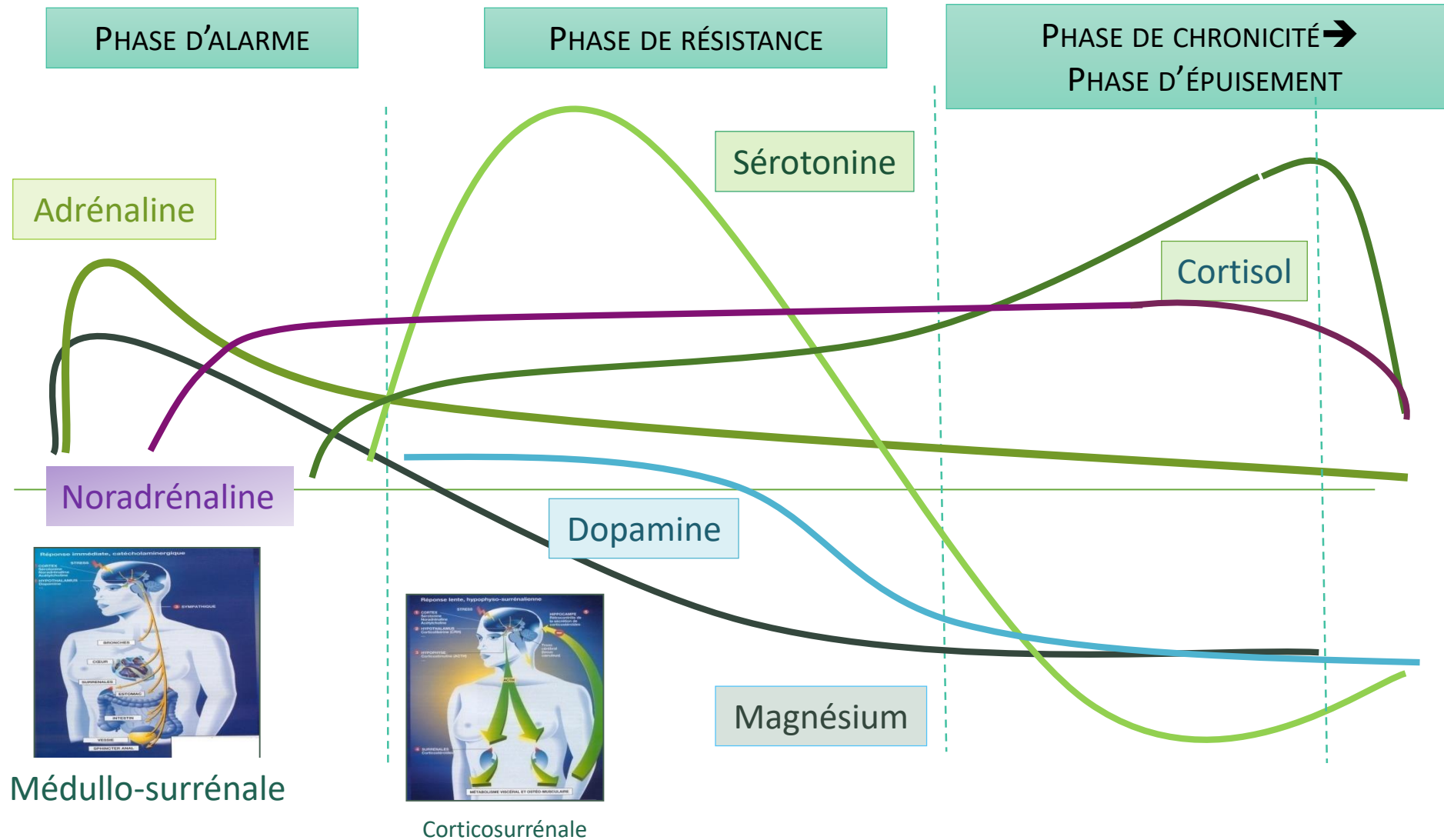
Les manifestations du stress reptilien



Les sollicitations du reptilien...aujourd'hui!



Mécanismes: Dysrégulation de l'axe hypothalamo-hypophysaire-surrénalien et de la sécrétion des neuromédiateurs



Conséquence de l'effondrement de la sérotonine...

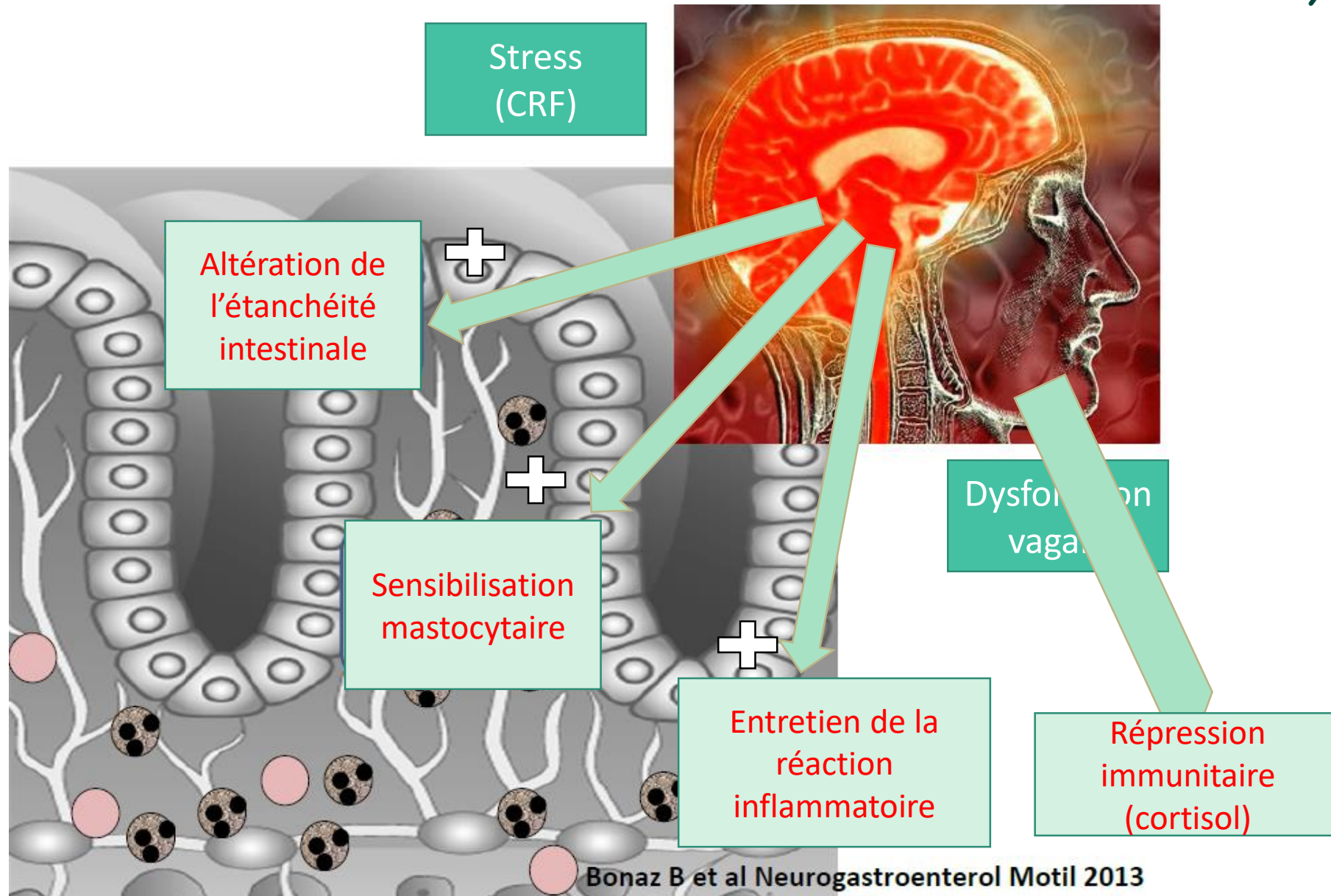
↗ vulnérabilité au stress...



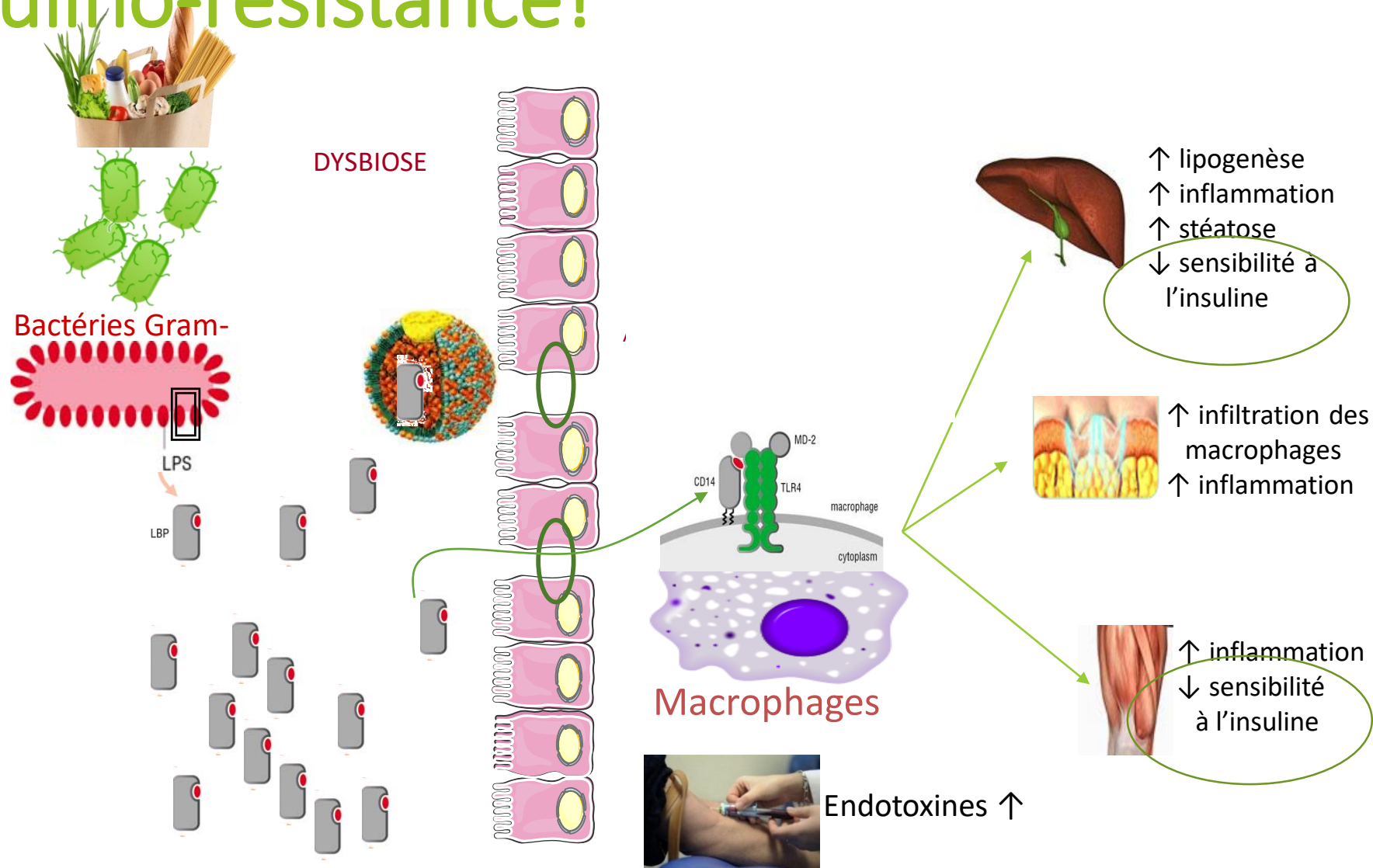
Plan de la soirée

- Qu'est-ce que le stress?
- **Quel lien entre stress et prédiabète?**
- Quelles solutions proposer?

Au-delà du cortisol...

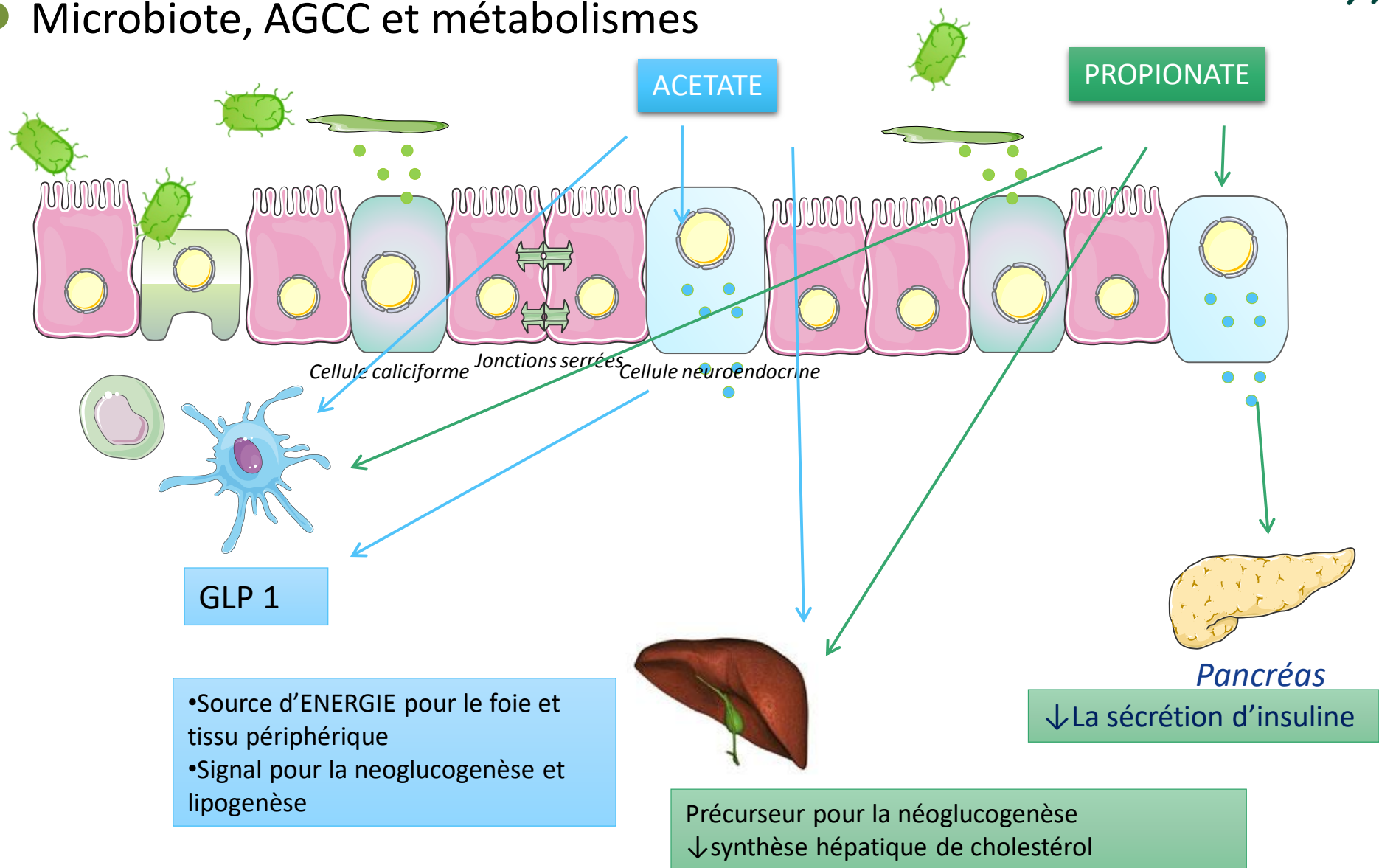


L'HPI entraîne une inflammation... et de l'insulino-résistance!

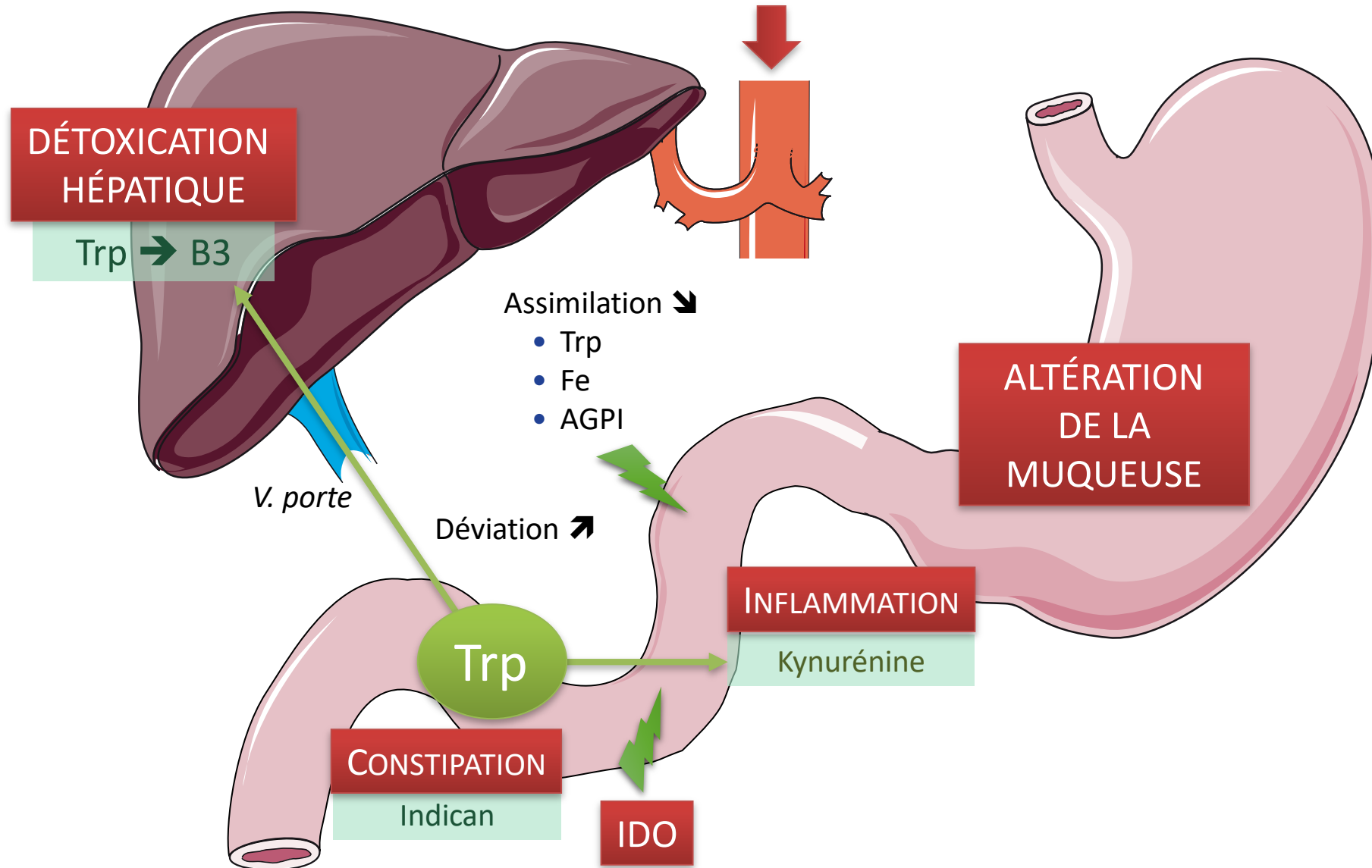


L'interface digestive, un écosystème fonctionnel

● Microbiote, AGCC et métabolismes



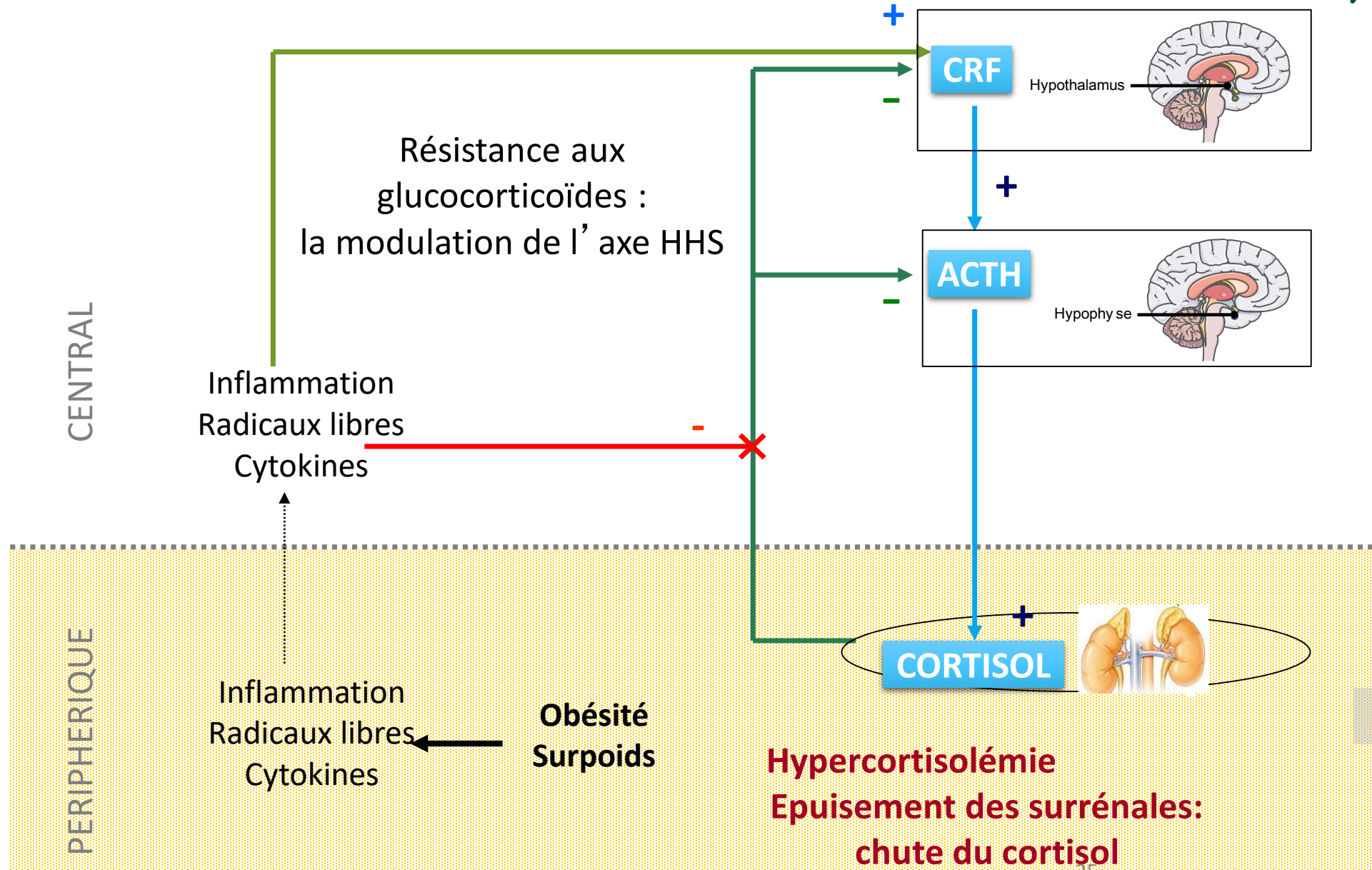
Déficit sérotoninergique et perturbations digestives



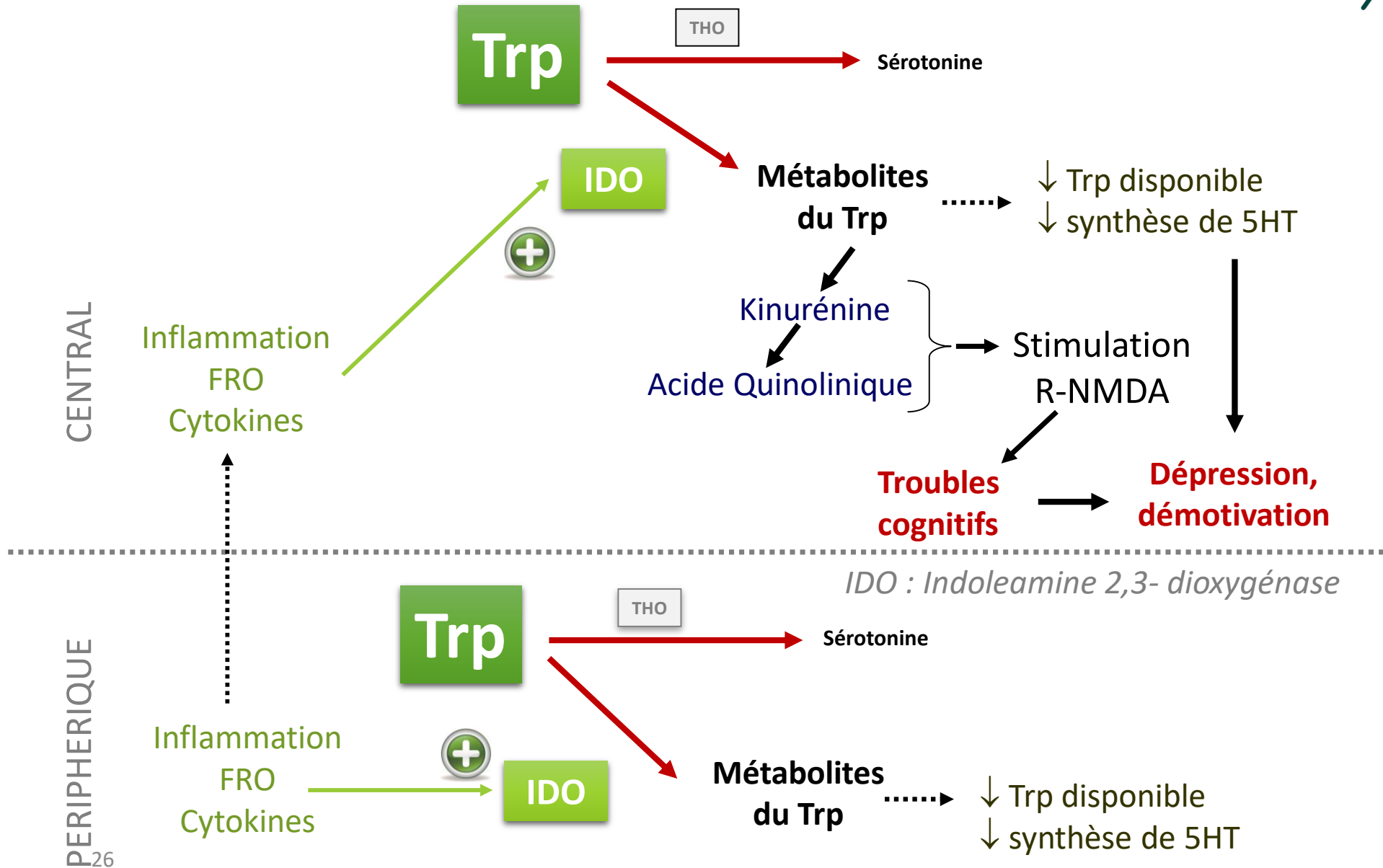
Constat des chercheurs....

- le stress provoque la libération de certaines hormones, dont le cortisol, qui occasionnent une hausse de la glycémie. Ce phénomène est généralement bien contrôlé. Par contre, chez les personnes qui ont une prédisposition génétique au diabète et qui subissent un stress chronique, on observe une élévation plus importante et persistante de la glycémie
- **Conclusion des études** : À long terme, cette réponse au stress contribuerait à accroître la résistance à l'insuline et favoriserait le développement du diabète de type 2 (FID 2014).
- Mais ils ont du mal à faire le lien...

Le cercle vicieux stress- surpoids- insulino-résistance



Déviation du métabolisme du tryptophane par l'IDO



L'impact du stress sur le pancréas...

Neural, Hormonal, and Cognitive Correlates of Metabolic Dysfunction and Emotional Reactivity

Wolf et al.

Page 16

Tovah Wolf, M.S.¹, Vera Tsenkova, Ph.D.², Carol D. Ryff, Ph.D.^{2,3,4,5}, and Auriel A. Willette, Ph.D.^{1,6,7,8}

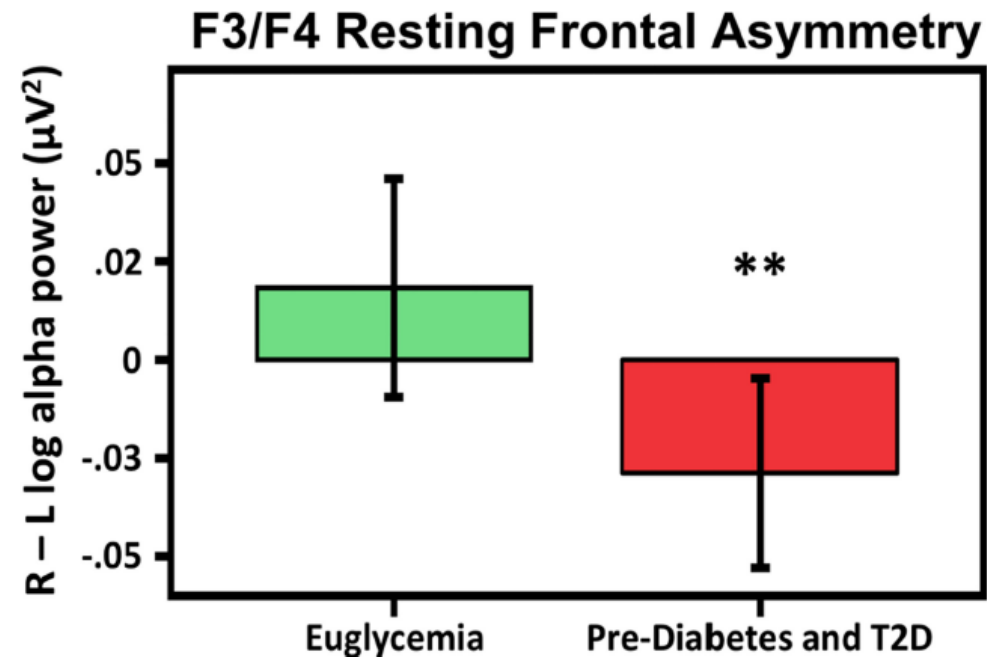


Figure 2. F3/F4 Resting Frontal Asymmetry
Differences in R vs. L frontal EEG alpha power magnitude among individuals with euglycemia or hyperglycemia. Data are means \pm SD. Covariates included age, sex, and WHR. EEG, electroencephalography; L, left; R, right; μV^2 ; microvolts squared; F, frontal; SD, standard deviation; T2D, type 2 diabetes; WHR, waist-hip-ratio

Conclusion—These results suggest that dysmetabolism is associated with increased emotional reactivity, predisposition toward negative affect, and specific cognitive deficits.

Plan de la soirée

- Qu'est-ce que le stress?
- Quel lien entre stress et prédiabète?
- **Quelles solutions proposer?**

Les moyens à notre disposition...

- Management bienveillant...
- Utiliser toutes les stratégies alternatives de gestion du stress, dont le recours à la lecture des modes mentaux...
- Proposer des plantes « *adaptogènes* ».
- Moduler l'insuline... depuis l'intestin
- Limiter l'inflammation

Les études sur le management « bienveillant »

JNeurosci
THE JOURNAL OF NEUROSCIENCE

Research Articles: Behavioral/Cognitive

Independent Neural Computation of Value from Other People's Confidence

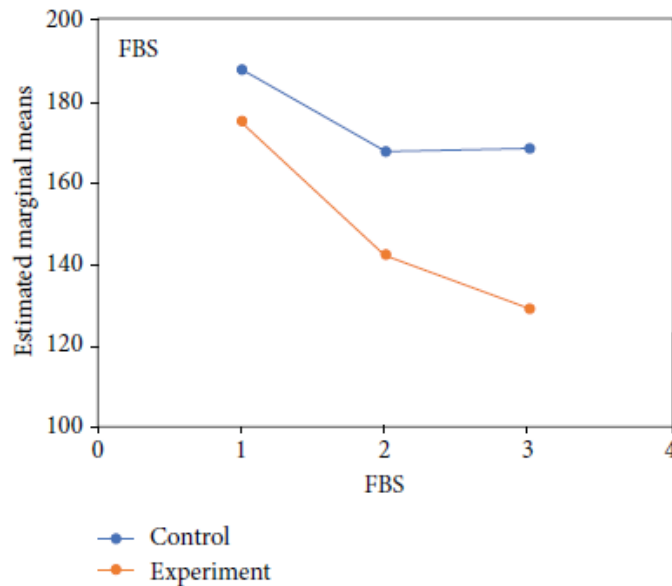
Daniel Campbell-Meiklejohn^a, Arndis Simonsen^b, Chris D. Frith^{b,c} and Nathaniel D. Daw^d

^aSchool of Psychology, University of Sussex, Falmer, BN1 9QJ, United Kingdom

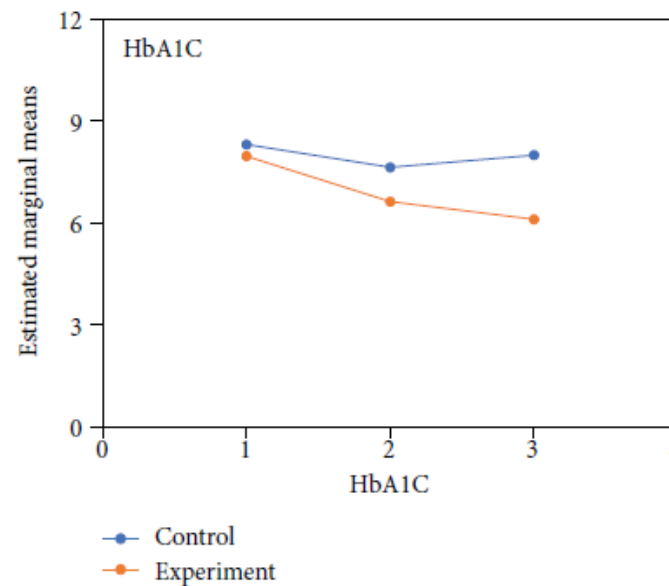
L'intérêt de la méditation sur le syndrome métabolique...

Hindawi
Journal of Diabetes Research
Volume 2018, Article ID 1966820, 6 pages
<https://doi.org/10.1155/2018/1966820>

Journal of Diabetes Research



(a)



(b)

Clinical Study

The Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction on Emotional Wellbeing and Glycemic Control of Patients with Type 2 Diabetes Mellitus

A. Armani Kian,¹ B. Vahdani,¹ A. A. Noorbala,² A. Nejatiasafa,² M. Arbabi,² S. Zenoozian,³ and M. Nakhjavani⁴

FIGURE 1: The trajectory of changes in glycemic control measures (FBS and HbA1c) in the intervention and control groups during the time of study (1 = baseline, 2 = 8 weeks, 3 = 3 months).

Les plantes adaptogènes

- Définition :

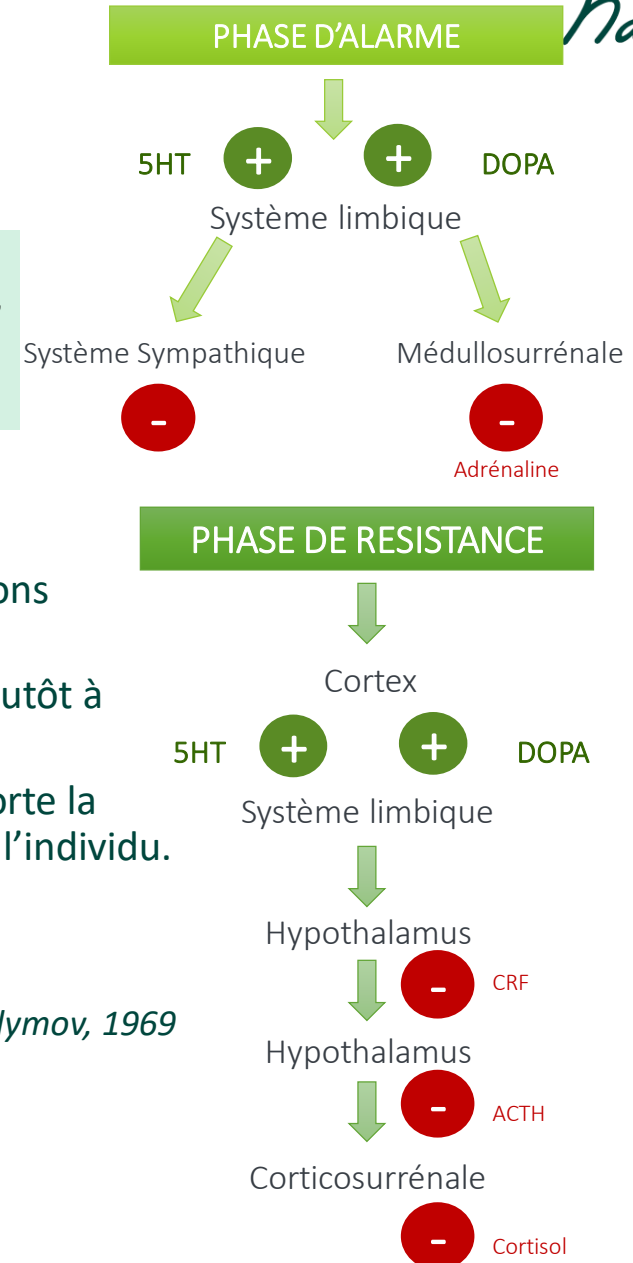
Une plante adaptogène est une plante qui renforce l'organisme, lui permet de s'adapter au stress et lui évite ses conséquences néfastes.

- Les propriétés des plantes adaptogènes :

- 1) **Innocuité** : non toxique, la plante adaptogène ne crée pas de désordre dans les fonctions physiologiques du corps
- 2) **Action non spécifique** : elle n'est pas destinée à des pathologies bien précises, mais plutôt à augmenter la résistance globale de l'organisme face à des perturbations
- 3) **Action normalisante** : elle ramène les activités corporelles au niveau normal peu importe la nature du désordre, elle normalise les fonctions physiques en fonction des besoins de l'individu.



D'après Brekham et Dardymov, 1969



Rhodiola

- **Botanique :**

- ▶ *Rhodiola rosea*
- ▶ Crassulacées
- ▶ Racines

▶ PRINCIPALES PROPRIÉTÉS :

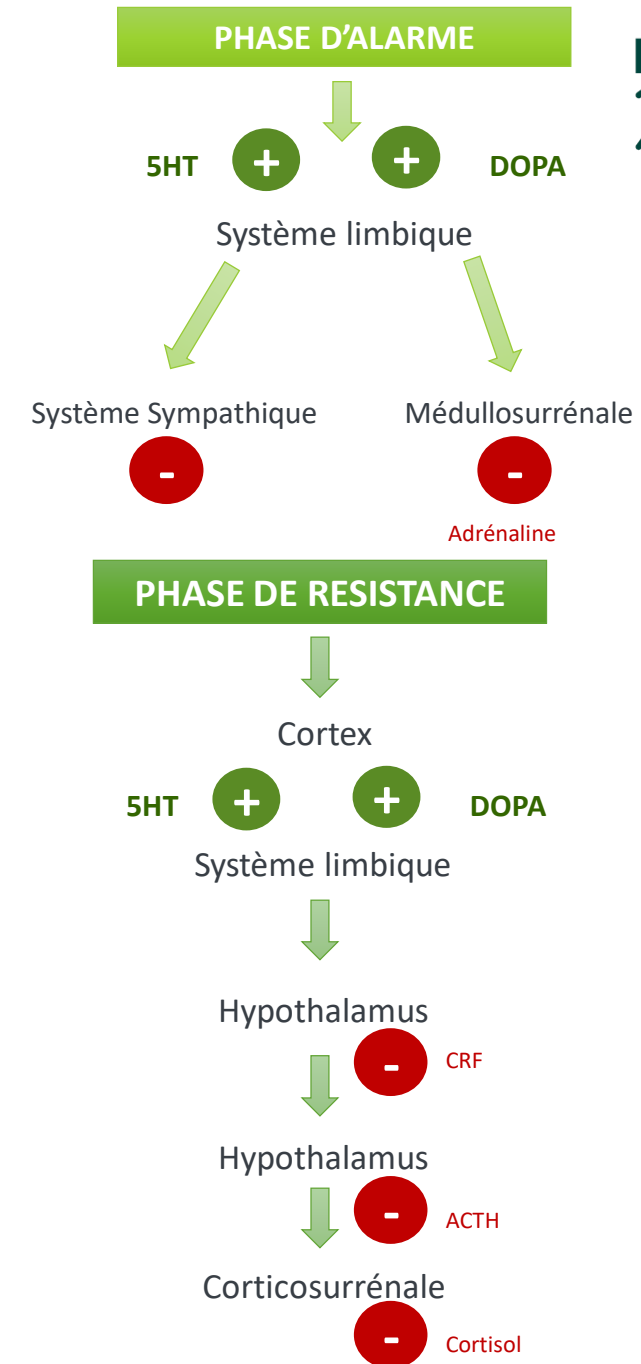
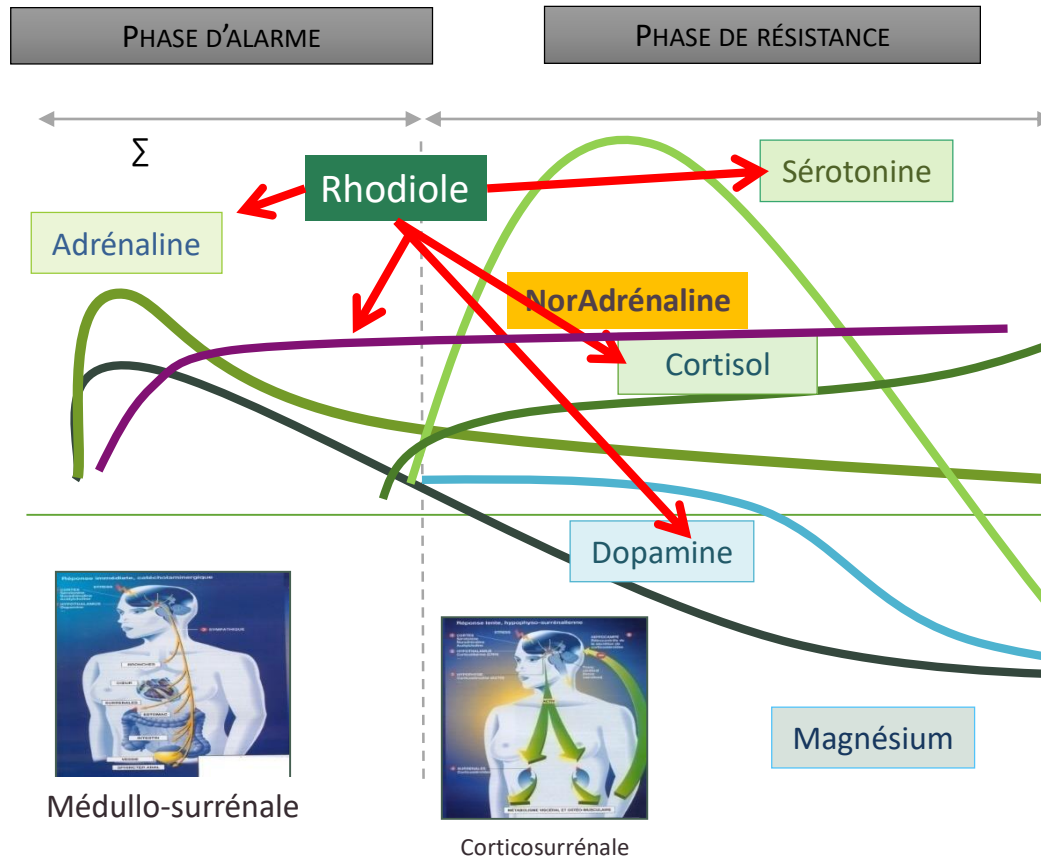
- ▶ Anxiolytique
- ▶ Antidépressive
- ▶ Adaptogène
- ▶ Améliore les capacités physiques
- ▶ Améliore les capacités intellectuelles

CI/PE :

- *Femme enceinte ou allaitante*
- *Troubles bipolaires*

Si dosages mal adapté, risque d'excitation

Rhodiola



A preliminary assessment of a combination of rhodiola and saffron in the management of mild–moderate depression

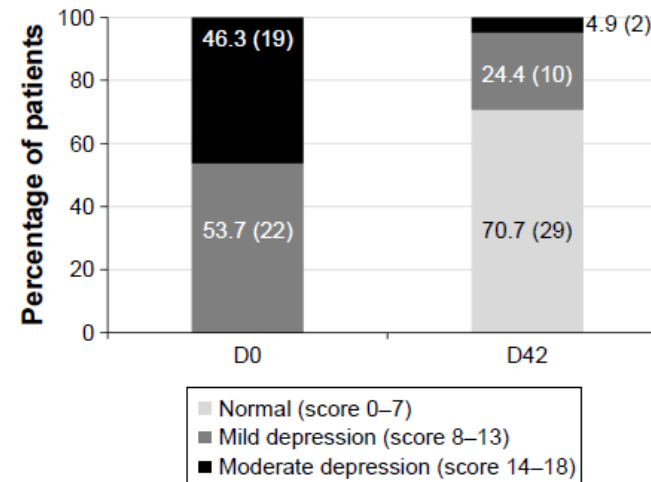


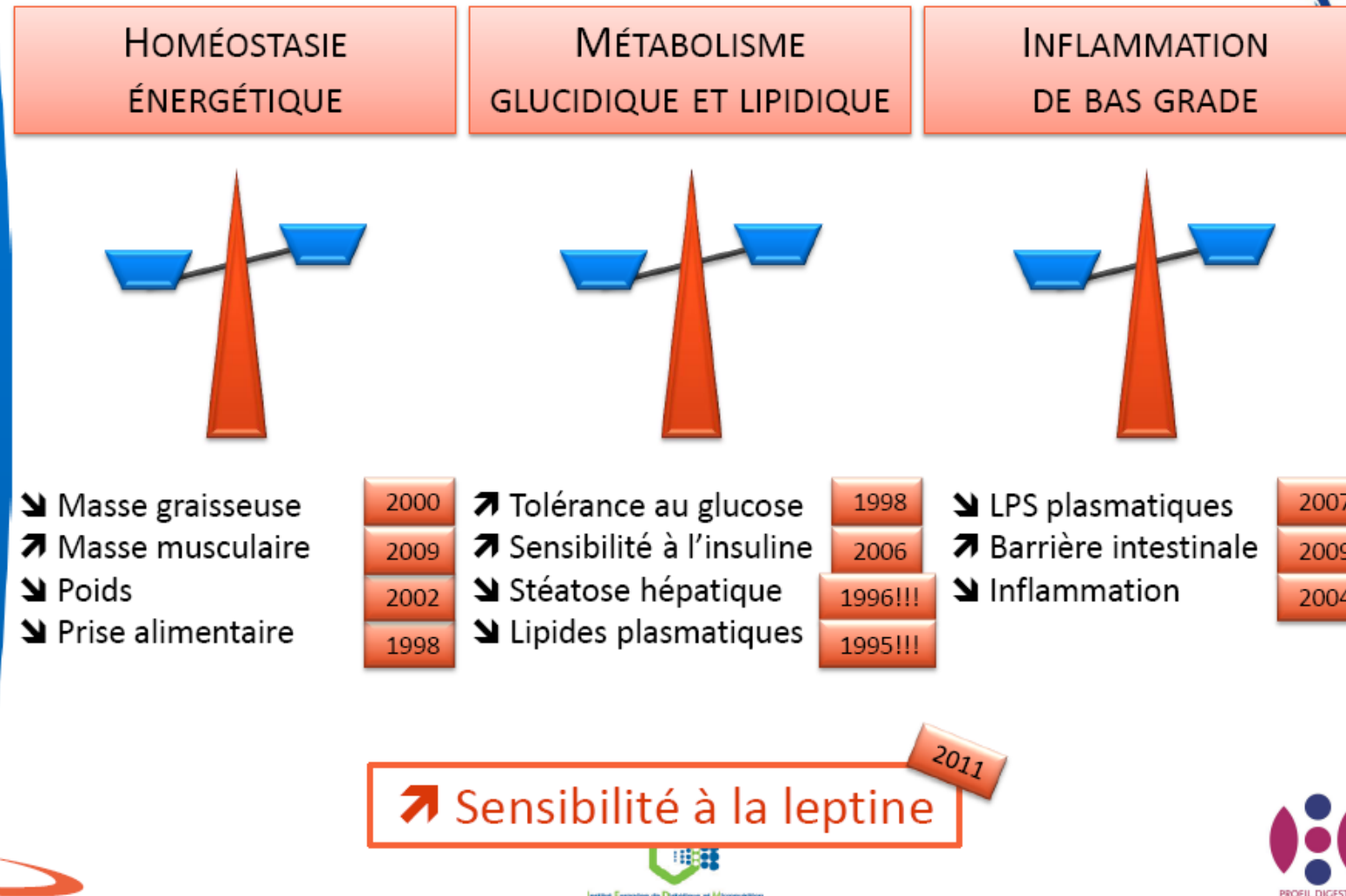
Figure 2 Patients' distribution into HRSD classes at day 0 (D0) and D42 (% [n], modified intention-to-treat population).

Abbreviation: HRSD, Hamilton Rating Scale for Depression.

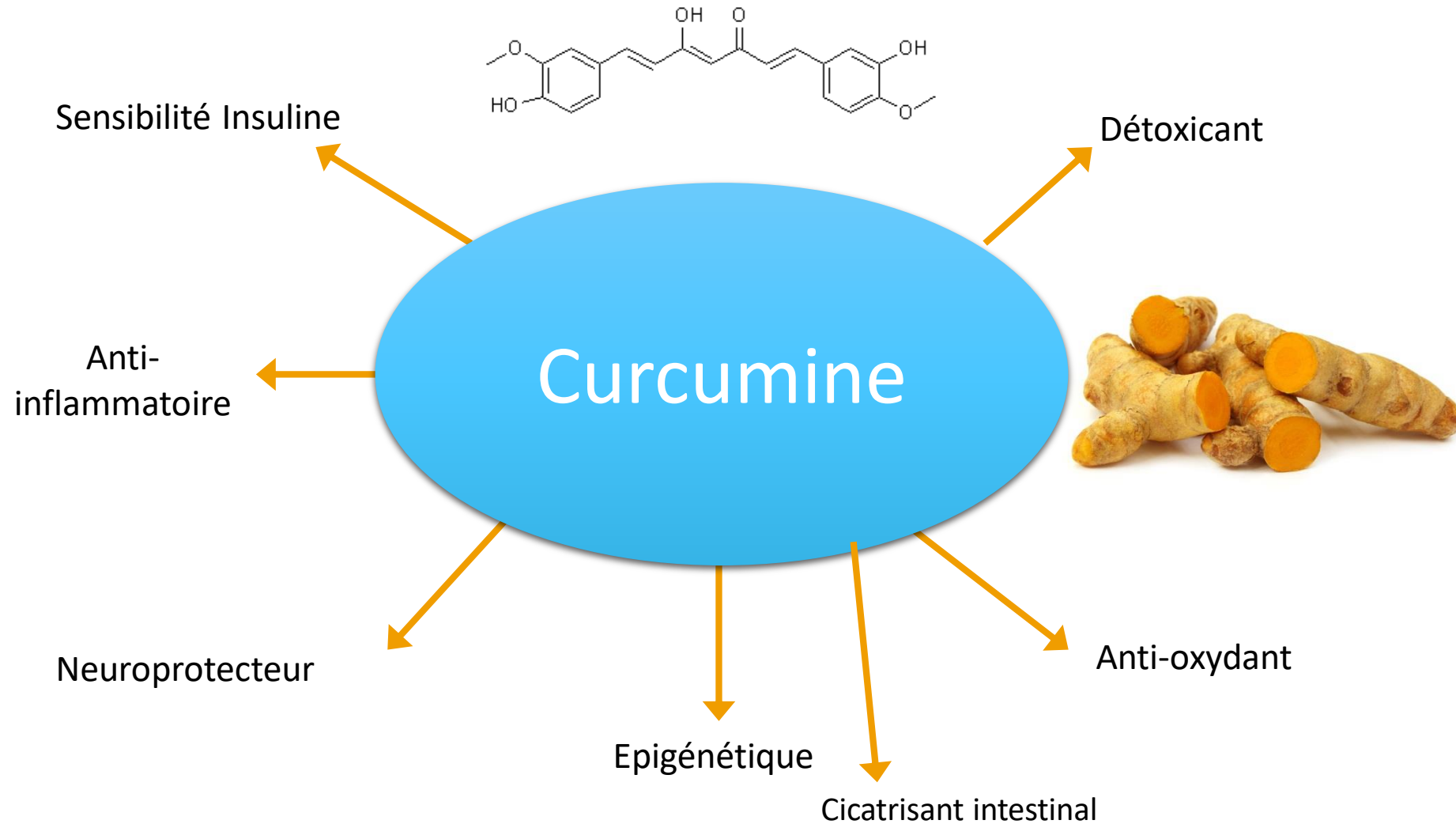
Autre plante adaptogène : Ashwaganda

Rôle crucial des prébiotiques

MODULATION INDUITE PAR LES PRÉBIOTIQUES



La Curcumine



Moduler l'inflammation et l'oxydation

- Le curcuma – *Curcuma longa* L.



Antioxydant and anti-inflammatory effects of curcuminoid-piperine combination in subjects with metabolic syndrome: A randomized controlled trial and an updated meta-analysis. [Panahi](#) Y^{et} Al, clin Nutr 2015

Are Curcuminoids Effective C-Reactive Protein-Lowering Agents in Clinical Practice? Evidence from a Meta-Analysis 2013 Amirhossein Sahebkar

Moduler l'inflammation

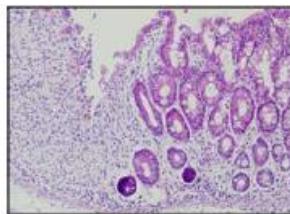
► Le curcuma – *Curcuma longa* L. Etude en 2007

- Souris ayant une colite induite par le DSS
- Prise de curcumine pendant 14 jours

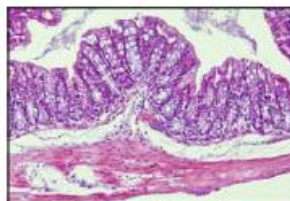


Résultats :

Amélioration de la structure de la muqueuse

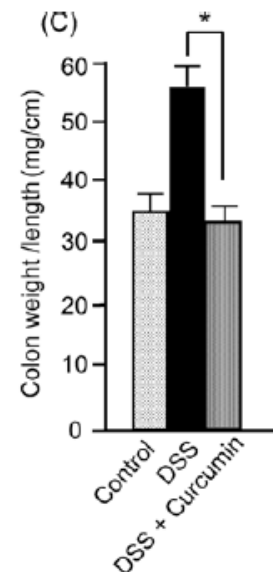


DSS

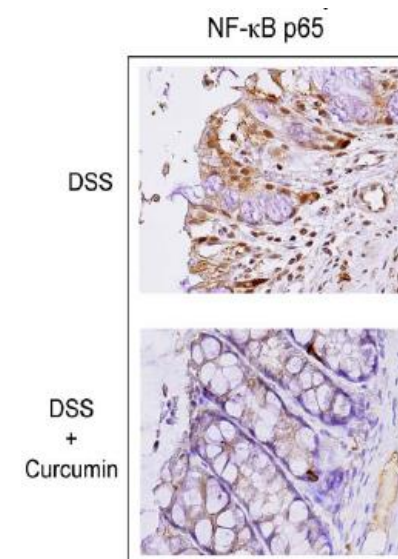


DSS + Curcumin

↳ De l'œdème tissulaire (ratio poids cœlon/longueur)



↳ de l'activation du NFκB → inhibition de l'infiltration muqueuse des LT CD4 et CD8.



Le curcuma et la cicatrisation intestinale...

RESEARCH ARTICLE

Demethoxycurcumin from *Curcuma longa* Rhizome Suppresses iNOS Induction in an *in vitro* Inflamed Human Intestinal Mucosa Model

Mayura Somchit¹, Chatchawan Changtam², Rungruedi Kimseng³, Tanyarath Utaipan¹, Monthon Lertcanawanichakul¹, Apichart Suksamrarn⁴, Warangkana Chunglok^{1*}

Curcumin Protects Against Intestinal Origin Endotoxemia in Rat Liver Cirrhosis by Targeting PCSK9. *J;Food.Sci.* (2017)- [Cai Y](#), [Lu D](#)

Curcumine et dépression

Multiple antidepressant potential modes of action of curcumin: a review of its anti-inflammatory, monoaminergic, antioxidant, immune-modulating and neuroprotective effects

Adrian L Lopresti¹, Sean D Hood² and Peter D Drummond¹

Abstract

Curcumin is the principal curcuminoid of the popular Indian spice turmeric and has attracted increasing attention for the treatment of a range of conditions. Research into its potential as a treatment for depression is still in its infancy, although several potential antidepressant mechanisms of action have been identified. Research completed to date on the multiple effects of curcumin is reviewed in this paper, with a specific emphasis on the biological systems that are compromised in depression. The antidepressant effects of curcumin in animal models of depression are summarised, and its influence on neurotransmitters such as serotonin and dopamine is detailed. The effects of curcumin in moderating hypothalamus–pituitary–adrenal disturbances, lowering inflammation and protecting against oxidative stress, mitochondrial damage, neuroprogression and intestinal hyperpermeability, all of which are compromised in major depressive disorder, are also summarised. With increasing interest in natural treatments for depression, and efforts to enhance current treatment outcomes, curcumin is presented as a promising novel, adjunctive or stand-alone natural antidepressant.

Psychopharm

Journal of Psychopharmacology
26(12) 1512–1524
© The Author(s) 2012
Reprints and permission:
sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0269881112458732
jop.sagepub.com



Curcumine et dépression

PHYTOTHERAPY RESEARCH
Phytother. Res. (2013)
Published online in Wiley Online Library
(wileyonlinelibrary.com) DOI: 10.1002/ptr.5025

Efficacy and Safety of Curcumin in Major Depressive Disorder: A Randomized Controlled Trial

Jayesh Sanmukhani,^{1*} Vimal Satodia,² Jaladhi Trivedi,² Tejas Patel,¹ Deepak Tiwari,² Bharat Panchal,² Ajay Goel^{3,4} and Chandra Bhanu Tripathi¹

¹Department of Pharmacology, Government Medical College, Bhavnagar, Gujarat, India

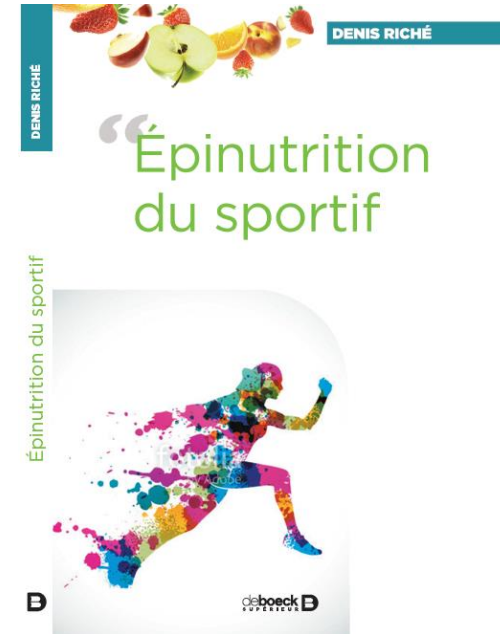
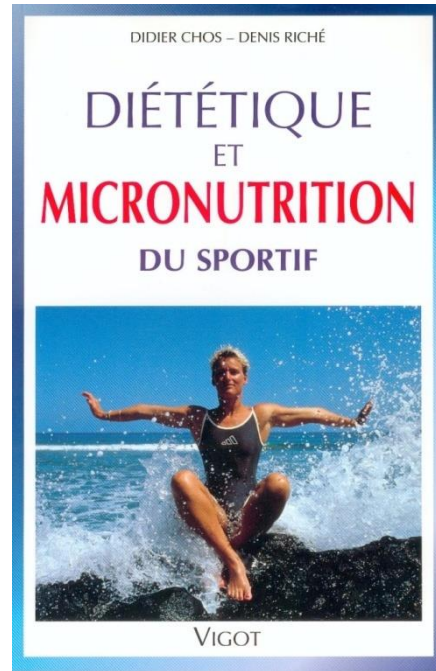
²Department of Psychiatry, Sir T General Hospital, and Government Medical College Bhavnagar, Gujarat, India

³Baylor Research Institute and Charles A Sammons Cancer Center, Baylor University Medical Center, Dallas, TX, USA

⁴Gastrointestinal Cancer Research Laboratory, Baylor University Medical Center, Dallas, TX, USA

Curcumin, an active ingredient of *Curcuma longa* Linn (Zingiberaceae), has shown potential antidepressant-like activity in animal studies. The objectives of this trial were to compare the efficacy and safety of curcumin with fluoxetine in patients with major depressive disorder (MDD). Herein, 60 patients diagnosed with MDD were randomized in a 1:1:1 ratio for six weeks observer-masked treatment with fluoxetine (20 mg) and curcumin (1000 mg) individually or their combination. The primary efficacy variable was response rates according to Hamilton Depression Rating Scale, 17-item version (HAM-D₁₇). The secondary efficacy variable was the mean change in HAM-D₁₇ score after six weeks. We observed that curcumin was well tolerated by all the patients. The proportion of responders as measured by the HAM-D₁₇ scale was higher in the combination group (77.8%) than in the fluoxetine (64.7%) and the curcumin (62.5%) groups; however, these data were not statistically significant ($P=0.58$). Interestingly, the mean change in HAM-D₁₇ score at the end of six weeks was comparable in all three groups ($P=0.77$). This study provides first clinical evidence that curcumin may be used as an effective and safe modality for treatment in patients with MDD without concurrent suicidal ideation or other psychotic disorders. Copyright © 2013 John Wiley & Sons, Ltd.

Merci pour votre attention!!



Pour suivre les écrits et les événements...

Denis Riché - Auteur / Author



Vous souhaitez recevoir de l'information scientifique supplémentaire ou des conseils sur nos produits?

Contactez notre **département science** : infoscience@energeticanatura.com.

Vous souhaitez **prendre contact** avec un(e) **délégué(e)** ou recevoir une **visite**?

Contactez:

- Romina Papalino pour la Belgique
 - romina.papalino@energeticanatura.com
 - +32 473 291 113
- Zakaria Alami ou Julien Roussel pour la France
 - zakaria.alami@energeticanatura.com ou +33 620 013 117
 - julien.roussel@energeticanatura.com ou +33 634 124 834