



NUTRICASUS

Le Journal de la Médecine Nutritionnelle et Fonctionnelle Pratique

N° 16, Mai 2010

Editorial,

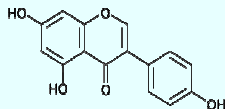
C'est sans doute la nature humaine qui le commande, les mauvaises nouvelles sont plus excitantes que les bonnes et donnent dès lors bien plus d'écho dans les vecteurs de communication que sont les médias, et ce quelque soit le sujet. Ceux de la santé et de la maladie n'échappent pas à cette triste réalité. Lorsque des études expérimentales animales ont suggéré que le soja pouvait favoriser la récurrence des cancers du sein, à l'unisson, la presse professionnelle et le grand public ont relayé avec vent et fracas la terrible nouvelle, créant le doute et l'angoisse chez les femmes qui étaient convaincues du contraire. Par contre, même pas un frémissement, ou à peine, pour faire écho de cette série remarquable de publications récentes qui démontrent les bienfaits de la consommation de soja : réduction de 60% du risque de développer un cancer du sein si la consommation débute dès l'adolescence, réduction des bouffées de chaleur, réduction de l'ostéoporose avec 30% de fractures de la hanche en moins et réduction du risque de cancer du poumon et de la prostate. Mais l'étude la plus remarquable et interpellante est celle publiée dans le JAMA (Journal of the American Medicine Association) du 9 décembre 2009. Celle-ci conclut que la consommation d'aliments à base de soja chez les femmes atteintes d'un cancer du sein diminue le risque de décès et de rechute ! Le contraire de ce qui avait été clamé auparavant. La branche biologie nutritionnelle et fonctionnelle du Laboratoire Roman Pais et son Comité Scientifique tiennent à communiquer, même quand les nouvelles sont bonnes ! La santé plus que la maladie n'est-elle pas notre fer de lance ? Aussi, nous avons décidé de consacrer ce Nutricasus aux derniers développements concernant le soja et, en particulier, ses principaux composants actifs, les isoflavones, parmi lesquels la génistéine est la plus étudiée. Le dosage de ces principes actifs est possible et permet de vérifier si la consommation de votre patient lui permet d'atteindre des valeurs protectrices d'isoflavones. Et vive la santé !

Nutritionnellement vôtre

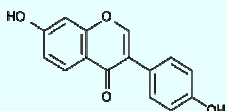
RPLAB Nutrition et son Comité Scientifique



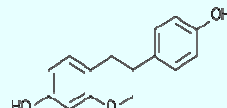
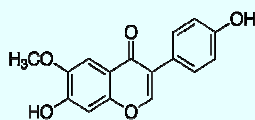
Les isoflavones de soja appartiennent à la famille des polyphénols et présentent de nombreuses activités bénéfiques pour l'organisme



La génistéine : c'est le phytoestrogène de soja le plus étudié. Il a des activités anti-oxydantes, anti-cancéreuses et anti-angiogéniques. La génistéine est un puissant inhibiteur des tyrosines kinases, des enzymes souvent activées dans les cellules cancéreuses.



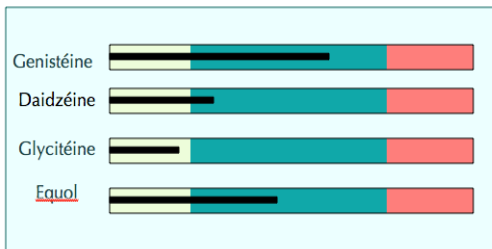
La daidzéine et la glycéteine comme la génistéine. La daidzéine se lie au récepteur β des oestrogènes. Son activité oestrogénique est faible : de 100 à 1000 fois moins importante que celle de l'estradiol. Elle se comporte comme un antagoniste aux oestrogènes ovariens.



L'équol provient de la biotransformation de la daidzéine par la flore intestinale. Elle permet d'évaluer cette transformation et exerce des activités anti-oxydantes, agonistes des récepteurs estrogéniques β et antagonistes des récepteurs oestrogéniques α .



Evaluation Biologique du Statut en Phytoestrogènes



Le laboratoire Roman Pais peut déterminer les taux urinaires de génistéine, daidzéine, glycitéine et équol chez les patients. Ceci permet ainsi de vérifier que ils consomment non seulement des aliments contenant ces isoflavones mais aussi qu'ils les bio-transforment et les absorbent correctement. Les valeurs sont présentées en fonction des normes santé considérées comme protectrices contre notamment les cancers hormono-dépendants.

Les isoflavones sont principalement converties par les bactéries intestinales en génistéine et daidzéine, qui se métabolisent en équol. Les bifidobactéries et lactobacilles intestinaux produisent l'enzyme beta-glycosidase responsable de cette biotransformation. Ainsi l'état eubiotique de la flore intestinale est primordial pour que le patient puisse bénéficier des phytoestrogènes qu'il consomme.



Phytoestrogènes et Cancer du Sein



Les femmes qui mangent régulièrement de la nourriture à base de soja ont moins de risque de développer un cancer du sein. Les femmes ayant des taux élevés de génistéine, une isoflavone contenue dans le soja, sont moins exposées au cancer du sein que les femmes ayant un taux faible. L'étude a suivi quelque 25.000 femmes âgées de 40 à 69 ans dans tout le Japon pendant dix ans. Le risque de cancer pour les femmes ayant le plus haut taux de génistéine était trois fois moins important que pour celles ayant la concentration la plus basse. L'étude explique que les femmes ayant le plus haut taux de génistéine consommaient 100 grammes de tofu ou 50 grammes de "natto" par jour en moyenne.

Plasma isoflavone level and subsequent risk of breast cancer among Japanese women: a nested case-control study from the Japan Public Health Center-based prospective study group. J Clin Oncol. 2008 Apr 1;26(10):1677-83.



Les femmes qui, durant l'enfance, ont mangé régulièrement du soja réduisent de 60% leur risque de développer un cancer du sein par rapport aux femmes dont la consommation a été faible, voire nulle, durant la même période de leur vie. Ces conclusions sont le résultat d'une récente étude menée sur un échantillon de plus de 1 500 Américaines d'origine asiatique. L'étude a comparé la consommation de soja de 597 femmes souffrant d'un cancer du sein avec celle de 966 femmes épargnées par la maladie. Il s'agissait de femmes âgées de 20 à 55 ans, d'origine chinoise, japonaise ou philippine, vivant aux Etats-Unis. Les résultats de cette étude indiquent que le risque de développer un cancer du sein diminue à mesure que la consommation de soja augmente. Le plus grand effet protecteur est décelé en présence d'une consommation régulière de soja dès l'enfance. Une consommation depuis l'enfance, à raison de minimum 6 fois par mois, est associée à un risque de cancer du sein inférieur de 60 %, comparé à une consommation de soja de moins de 3 fois par mois. Cet effet est indépendant de la race, de la région étudiée et du pays natal (Asie ou Etats-Unis).

Childhood soy intake and breast cancer risk in Asian American women. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2009 Apr;18(4):1050-9.



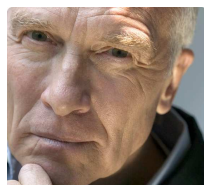
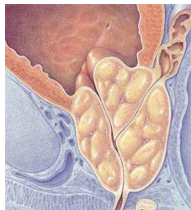
La consommation d'aliments à base de soja chez les femmes atteintes d'un cancer du sein diminue le risque de décès et de rechute Les chercheurs de l'université de Vanderbilt (USA) ont analysé les données de 5042 femmes ayant été atteintes du cancer du sein. Après un suivi moyen de 3,9 années, 444 décès et 534 récurrences ou décès des suites de la maladie ont été enregistrés. La consommation de soja s'est avérée proportionnellement inverse au taux de mortalité et de récurrence. En comparaison avec les patientes affichant la plus faible consommation de soja, les femmes appartenant au groupe consommant la quantité la plus importante de soja présentaient, durant la période de l'étude, un risque de décès inférieur de 29 % ainsi qu'un risque de récurrence du cancer du sein inférieur de 32 %. «L'effet positif a été observé sur n'importe quel type de cancer du sein et également chez les femmes traitées au tamoxifène et chez celles ne prenant pas cette molécule », déclarent les chercheurs. En résumé, la consommation de soja est sans danger et est associée à un moindre risque de décès et de récurrence chez les patientes atteintes d'un cancer du sein. La consommation de 11 grammes de protéines de soja par jour, ce qui correspond à la prise de 2 verres de lait de soja par jour, est suffisante pour garantir un effet positif. Cette étude suggère donc qu'une consommation modérée d'aliments à base de soja est sans danger et potentiellement bénéfique pour la femme atteinte d'un cancer du sein. Plusieurs experts ont publié des commentaires au sujet de cette étude signalant que les médecins et professionnels de la santé peuvent informer leurs patientes atteintes du cancer du sein que les aliments à base de soja sont sans danger et que, sur le long terme, ces produits peuvent avoir un effet protecteur sur leur santé.

Soy Food Intake and Breast Cancer Survival : JAMA. 2009 ;302(22) : 2437-2443.



SOJA et CANCER

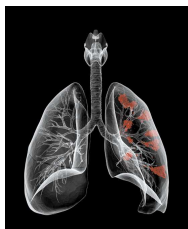
CANCER DE LA PROSTATE



Une nouvelle étude européenne montre que les composants naturels du soja auraient un effet protecteur contre le cancer de la prostate. Les hommes qui présentent un taux sanguin plus élevé de génistéine (un phyto-œstrogène, présent naturellement dans le soja) courent un risque de cancer de la prostate 26 % inférieur à ceux qui présentent un taux plus faible de génistéine. Pas moins de 137 000 hommes européens ont participé à l'étude européenne EPIC sur l'impact de l'alimentation sur le cancer, menée de 1992 à 2003. Au cours de ces 11 années, un cancer de la prostate a été diagnostiqué chez 950 hommes, âgés de 64 ans en moyenne. Le taux sanguin de phyto-œstrogènes de ces hommes a été comparé avec un groupe de contrôle de 1042 hommes qui n'avaient pas développé de cancer de la prostate. Les hommes atteints du cancer de la prostate présentaient des taux sanguins de génistéine inférieurs à ceux des hommes sans cancer de la prostate. Il s'est avéré que le risque de cancer de la prostate diminuait significativement (de 26 %) lorsque le taux sanguin de génistéine était plus élevé.

Urinary phytoestrogen excretion and prostate cancer risk: a nested case-control study in the Multiethnic Cohort. Br J Cancer. 2009;101(1):185-91.

CANCER DU POUMON



Un apport élevé en isoflavones de soja est associé à une réduction du risque d'affections pulmonaires et de cancer du poumon.

La première étude a évalué l'effet sur la fonction pulmonaire d'une alimentation japonaise traditionnelle, riche en soja. Les habitudes alimentaires de 278 patients âgés de 50 à 75 ans atteints de pathologies pulmonaires ont été comparées à celles de 340 participants sains. Singulièrement, les patients pulmonaires consommaient beaucoup moins d'isoflavones que les sujets sains. Un apport élevé en isoflavones (composants végétaux naturels issus du soja) est associé à une réduction de 64 % du risque de développer des problèmes pulmonaires.

L'effet des isoflavones de soja sur le risque de cancer du poumon a été examiné dans le cadre d'une seconde étude, qui a cartographié les habitudes alimentaires de quelque 77.000 Japonais (hommes et femmes) et les a suivis pendant 11 ans. Le risque de développer un cancer du poumon s'est révélé inférieur de pas moins de 57 % chez les hommes qui présentaient l'apport le plus élevé en isoflavones et qui n'avaient jamais fumé. Ce rapport était un peu moins marqué chez les femmes qui n'avaient jamais fumé, avec une réduction de 33 % en cas d'apport élevé en isoflavones.

Dietary intake of isoflavones and polyunsaturated fatty acids associated with lung function, breathlessness and the prevalence of chronic obstructive pulmonary disease: Possible protective effect of traditional Japanese diet." Mol Nutr Food Res. (2010). Isoflavone intake and risk of lung cancer: a prospective cohort study in Japan." Am J Clin Nutr. (2010).

I

SOJA et SQUELETTE



Le soja réduit le risque de fracture de la hanche. Les chercheurs ont constaté qu'une consommation quotidienne de soja permettait de réduire le risque de 20 à 30 %.

D'après la fondation internationale contre l'ostéoporose (en Europe, l'ostéoporose touche 1 femme sur 3 et 1 homme sur 5 après l'âge de 50 ans), l'ostéoporose est souvent responsable de fractures osseuses au niveau du poignet, des vertèbres et de la hanche. Au total, plus de 63.000 hommes et femmes chinois âgés de 45 à 74 ans ont participé à l'étude et ont été suivis pendant une période de 8 à 13 ans. Pendant la durée de l'étude, 276 hommes et 692 femmes ont présenté une fracture de la hanche. Les chercheurs ont constaté qu'il existait un lien entre la consommation quotidienne de protéines de soja et le risque de fracture de la hanche, qui diminuait de 20 à 30% en cas de consommation supérieure ou égale à 3g de protéines de soja par jour, soit l'équivalent de 100ml de drink de soja par jour. Cet effet a été observé principalement chez les femmes.

Gender-specific Associations Between Soy and Risk of Hip Fracture in the Singapore Chinese Health Study. » Am J Epidemiol. (2009).





NUTRICASUS

Le Journal de la Médecine Nutritionnelle et Fonctionnelle Pratique

Formations en Médecine Nutritionnelle et Fonctionnelle

Université d'Été 2010
(9^{ème} édition)

Formation de Base
en Médecine Nutritionnelle & Fonctionnelle

**FONDEMENTS BIOCHIMIQUES ET
PHYSIOLOGIQUES DE LA MÉDECINE
NUTRITIONNELLE ET FONCTIONNELLE**

PARIS
Du lundi 16 au vendredi 20 août 2010

*Parce que l'on ne peut agir efficacement
que sur ce que l'on connaît et comprend...*
Vincent Castromovo M.D., Ph.D.

Université d'Été Spécialisée
2010
(9^{ème} édition)

ClubMed® **La Palmyre**
Du dimanche 22 au dimanche 29 août 2010

**NUTRITION
ET
CERVEAU**

*Parce que l'on ne peut agir efficacement que sur ce que
l'on connaît et comprend...*
Vincent Castromovo M.D., Ph.D.

Université d'Été de base:
**Fondements biochimiques et
physiologiques de la
médecine nutritionnelle et
fonctionnelle.** Quand? Du
lundi 16 au vendredi 20 Août
2010. Où? A Paris.

Université d'Été Spécialisée:
Nutrition et Cerveau Quand?
Du Samedi 22 au Samedi 28
Août 2009. Où? Au ClubMed la
Palmyre.

**Formations modulaires de
Weekends**

Vous souhaitez acquérir une formation de base solide en médecine nutritionnelle et fonctionnelle ou vous voulez vous perfectionner ? Plusieurs formations de niveau académique sont disponibles
INFORMATIONS : auprès de Valérie Wautelet au +32 10 68 51 04

NUTRINFOS – INFOS DU LABO

		PHYTO-OESTROGENES MODALITES DE PRELEVEMENT	
MATERIEL		Flacon à urine (contenant un conservateur en poudre)	Sachet plastique transparent
MANIPULATIONS (A LIRE AVANT DE RECUEILLIR LES URINES)	<ol style="list-style-type: none"> 1. NOTER SUR LE FLACON: NOM, PRENOM, ADRESSE, DATE DE NAISSANCE, SEXE, DATE DU PRELEVEMENT 2. RECOLTER LES PREMIERES URINES DU MATIN DANS UN RECIPIENT PROPRE 3. REMPLIR LE FLACON A BOUCHON VERT AVEC UNE PARTIE DES URINES RECOLTEES (50 ml minimum) 4. FERMER HERMETIQUEMENT LE FLACON 5. PLACER LE FLACON DANS LE SACHET PLASTIQUE TRANSPARENT 6. JOINDRE LA DEMANDE D'ANALYSES CORRECTEMENT REMPLIE ET FERMER LE SACHET 	Demande d'analyses	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3.
MODALITE D'ENVOI	7. VEUILLEZ REMETTRE LES PRELEVEMENTS A VOTRE MEDECIN OU LES DEPOSER DANS UN CENTRE DE PRELEVEMENT INDIQUE PAR CELUI-CI		
REMARQUE	Tout prélèvement non conforme risque de provoquer des délais dans le rendu des résultats Le prélèvement se fait de préférence A JEUN En cas de problème téléphoner au 010/68.51.00		

Editeur responsable
RPLab - AXIS PARK – 7 rue Emile Francqui – 1435 Mont Saint Guibert

info@rplab.be

Nutricasus est rédigé par des experts dans le domaine de la nutrition sous la supervision du comité scientifique du laboratoire Roman Païs.