



Équilibre émotionnel

*Des nutriments pour soutenir l'état d'esprit -
construits autour du safran et du curcuma*

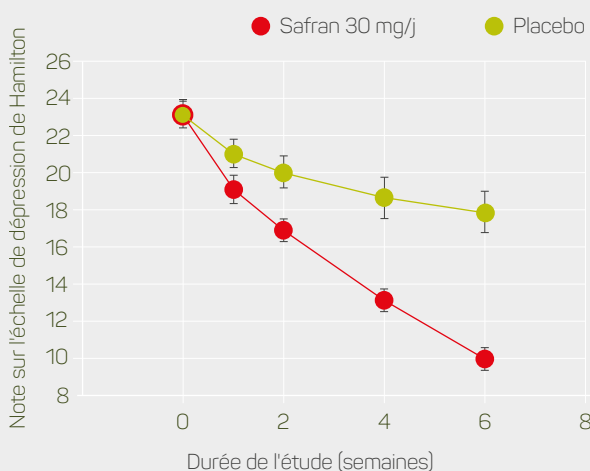
Information scientifique

L'extrait de safran, dans la prise en charge de la dépression légère à modérée

L'utilisation du safran en cas de dépression remonte à la médecine traditionnelle perse. Son efficacité thérapeutique a depuis été confirmée dans 12 études cliniques humaines menées auprès de 597 patients atteints de dépression légère à modérément sévère: l'effet de l'extrait de safran était équivalent à celui d'antidépresseurs comme la fluoxétine, l'imipramine et le citalopram, mais avec moins d'effets secondaires.¹

Extrait de safran contre placebo

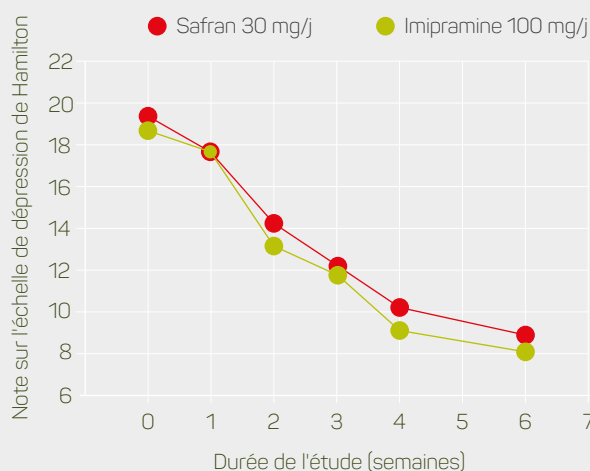
Une étude clinique réalisée auprès de 40 patients atteints de dépression légère à modérée a montré comment l'extrait de safran (2 x 15 mg/jour) permettait de mieux maîtriser les symptômes dépressifs après 6 semaines, sans différences significatives en termes d'effets indésirables.²



GRAPHIQUE: Diminution de la note sur l'échelle de dépression de Hamilton (HAM D 17 questions) lors de l'utilisation de l'extrait de safran, par rapport au placebo. Après six semaines, les sujets du groupe prenant le safran ont obtenu un résultat significativement meilleur que les sujets du groupe prenant le placebo ($p < 0,001$).²

Extrait de safran contre imipramine

Une étude clinique réalisée auprès de 30 patients atteints de dépression légère à modérée a montré comment l'extrait de safran (3 x 10 mg/jour) permettait de maîtriser les symptômes dépressifs aussi bien que l'imipramine (100 mg/jour, TCA: antidépresseurs tricycliques) après 6 semaines. L'imipramine a provoqué plus d'effets indésirables (sécheresse buccale, sédation) que le safran.³



GRAPHIQUE: Diminution de la note sur l'échelle de dépression de Hamilton (HAM D 17 questions) lors de l'utilisation de l'extrait de safran, par rapport à l'imipramine ($p < 0,001$).³



Applications pour le safran,
le curcuma, l'inositol,
le zinc, l'acide folique et
les vitamines B6, B12 et D3

Le safran et le curcuma sont connus comme deux sources naturelles de substances actives dont l'action favorable dans le traitement de la dépression et des troubles de l'anxiété a été scientifiquement prouvée.^{1,8}



Extrait de safran et dépression sévère

En outre, ces dernières années, une étude s'est penchée sur les effets d'une supplémentation en safran en cas de troubles dépressifs graves. Dans le cadre d'une étude d'une durée de 6 semaines, 60 patients ont pris quotidiennement 30 mg de safran ou 40 mg de citalopram (un ISRS). Il en a résulté une amélioration significative du score sur l'échelle de dépression de Hamilton et sur l'échelle d'anxiété de Hamilton. Ces deux produits ne présentaient aucune différence au niveau des résultats, ce qui prouve que le safran possède un potentiel pour le traitement de troubles dépressifs graves.⁴

Mécanisme d'action

Les quatre principaux principes actifs des pistils de safran sont la crocine et la crocétine (couleur), la picrocrocine (saveur) et le safranal (arôme).⁵ La figure ci-dessous montre les mécanismes d'action antidépresseur du safran.^{1,6,7}

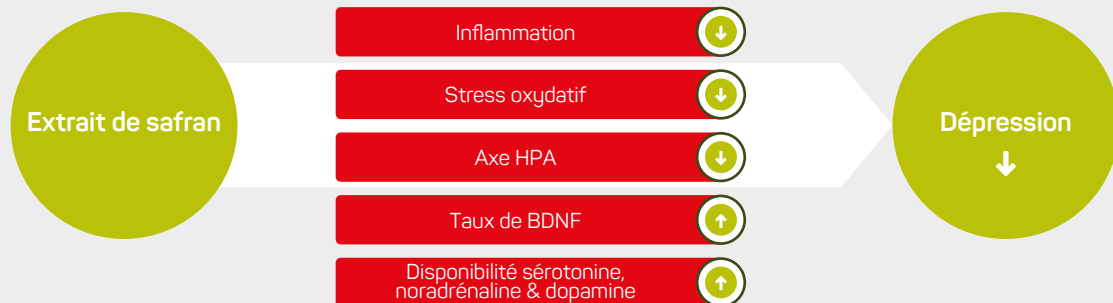


FIGURE: Représentation schématique des mécanismes d'action antidépresseurs du safran. HPA: hypothalamic-pituitary-adrenocortical (axe hypothalamus-hypophyso-surrénalien), BDNF: Brain-derived neurotrophic factor (substance importante pour la survie des cellules nerveuses).^{1,6,7}

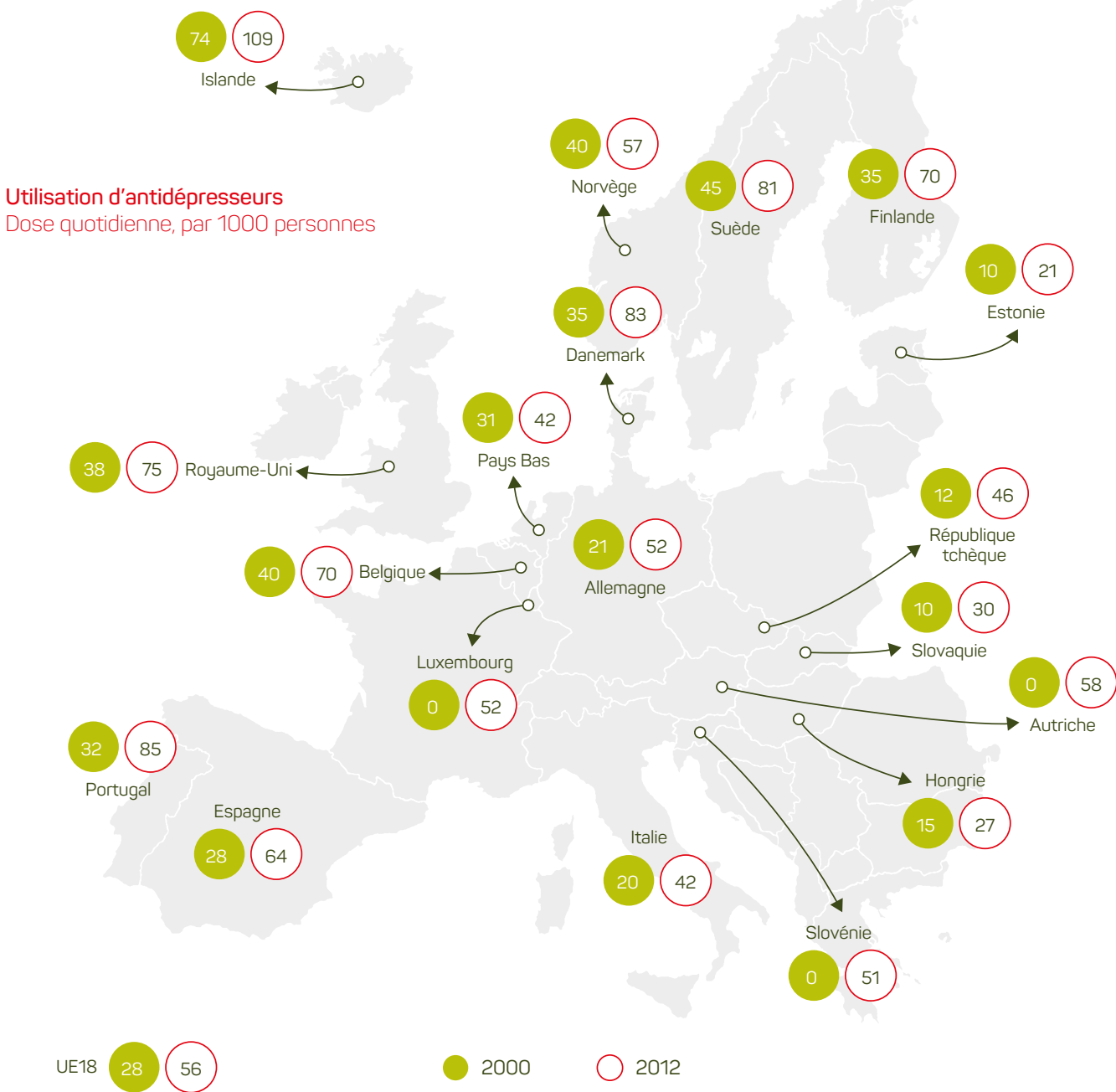
- ◆ Dépression légère à modérée
- ◆ Soutenir l'état d'esprit
- ◆ Syndrome prémenstruel



Utilisation d'antidépresseurs en Europe

L'augmentation annuelle des ventes d'antidépresseurs est une tendance qui s'observe dans l'Europe entière. De plus en plus de personnes continuent donc de se tourner vers une aide spécialisée afin de trouver une solution à un trouble de l'humeur. L'efficacité des antidépresseurs

en cas de dépression légère à modérée fait l'objet d'une controverse. Par conséquent, une plus grande place est progressivement accordée à la psychothérapie et la phytothérapie spécialisées dans la prise en charge des troubles dépressifs.



Source: OECD (2014), Health at a Glance: Europe 2014, OECD Publishing

REFERENCES **(1)** Shafiee M, Arekhi S, Omranzadeh A, Sahebkar A. J Affect Disord 2018; 227:330-337. **(2)** Akhondzadeh S, Tahmacebi-Pour N, Noorbala AA et al. Phytother Res 2005; 19(2):148-51. **(3)** Akhondzadeh S, Fallah-Pour H, Afkham K et al. BMC Complement Altern Med 2004; 4:12. **(4)** Ghajar A, Neishabouri SM, Velayati N, Jahangard L, et al; Crocus sativus L. versus Citalopram in the Treatment of Major Depressive Disorder with Anxious Distress: A Double-Blind, Controlled Clinical Trial; Pharmacopsychiatry. 2016 Oct 4 **(5)** Lopresti AL, Drummond PD. Hum Psychopharmacol 2014; 29(6):517-27. **(6)** Lopresti AL, Drummond PD. Hum Psychopharmacol 2014; 29(6):517-27. **(7)** Alavizadeh SH, Hosseinzadeh H. Food Chem Toxicol 2014; 64:65-80. **(8)** Sanmukhani J, Satodia V, Trivedi J et al. Phytother Res 2014; 28(4):579-85 **(9)** Lok A, Mocking RJ, Assies J et al. J Affect Disord 2014; 166:115-23. **(10)** Stahl SM. CNS Spectr 2007; 12(10):739-44. **(11)** Mukai T, Kishi T, Matsuda Y et al. Hum Psychopharmacol 2014; 29(1):55-63. **(12)** Swardfager W, Herrmann N, Mazereeuw G et al. Biol Psychiatry 2013; 74(12):872-8. **(13)** Spedding S. Nutrients 2014; 6(4):1501-18.

La curcumine, le composant de *Curcuma longa* à l'effet antidépresseur

La curcumine, le principal curcuminoïde de *Curcuma longa*, possède un effet antidépresseur et a été jugée aussi bonne que la luoxétine lors d'une première étude clinique réalisée auprès de patients atteints de dépression modérée (durée de l'étude: 6 semaines).⁸

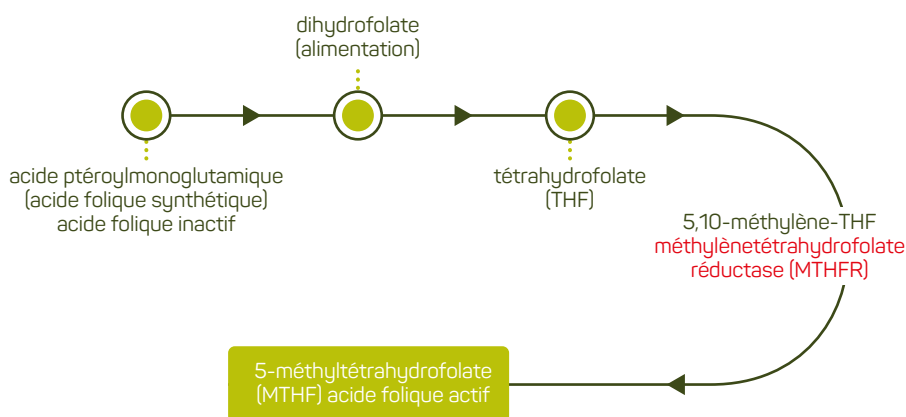
Le mécanisme d'action de la curcumine en cas de dépression a été décrit comme suit, sur la base d'études animales: plus grande disponibilité de la sérotonine, de la noradréline et de la dopamine par inhibition de l'enzyme MAO.⁸ Les curcuminoïdes sont également des antioxydants et des anti-inflammatoires puissants.

Nutriments pour le cerveau

Le L-méthylfolate (= 5-méthyltétrahydrofolate = MTHF) est la forme directement active de l'acide folique. En association avec la vitamine B6 active (pyridoxal-5-phosphate) et la vitamine B12 active (méthylcobalamine), le L-méthylfolate fait diminuer le taux d'homocystéine. L'élévation du taux d'homocystéine et les carences en acide folique, vitamine B6 et vitamine B12 sont associées, dans certaines études, à des symptômes dépressifs.⁹ Le pyridoxal-5-phosphate

(B6)⁹ et le L-méthylfolate¹⁰ stimulent également la production de neurotransmetteurs.

La prévalence de certains polymorphismes MTHFR est supérieure chez les patients atteints de dépression, par rapport aux personnes non dépressives. Par conséquent, l'utilisation directe d'acide folique actif est recommandée chez ce groupe cible.^{9,10}



GRAPHIQUE: Les personnes présentant certains polymorphismes génétiques de l'enzyme «méthylène-tetrahydrofolate réductase (MTHFR)» sont moins en mesure d'activer l'acide folique synthétique (acide ptéroylmonoglutamique) ou les folates provenant de l'alimentation.

Myo-inositol

Les patients dépressifs présentent un taux réduit de myo-inositol dans leur cortex cérébral préfrontal. Le myo-inositol participe à la transmission du signal au niveau des récepteurs de divers neurotransmetteurs.¹¹

Zinc

La dépression est associée à une concentration plus faible de zinc dans le sang périphérique. Le zinc joue un rôle dans la régulation des impulsions nerveuses.¹²

Vitamine D3

Les symptômes dépressifs sont associés à une carence en vitamine D ou à un manque de lumière solaire. Lors d'études de supplémentation dotées d'une structure optimale, la vitamine D a permis une amélioration des symptômes dépressifs.¹³



Nutrisan nv

Oude Molenstraat 94
9100 Sint-Niklaas
+32 (0)3 778 81 11
info@nutrisan.com

nutrisan.com

