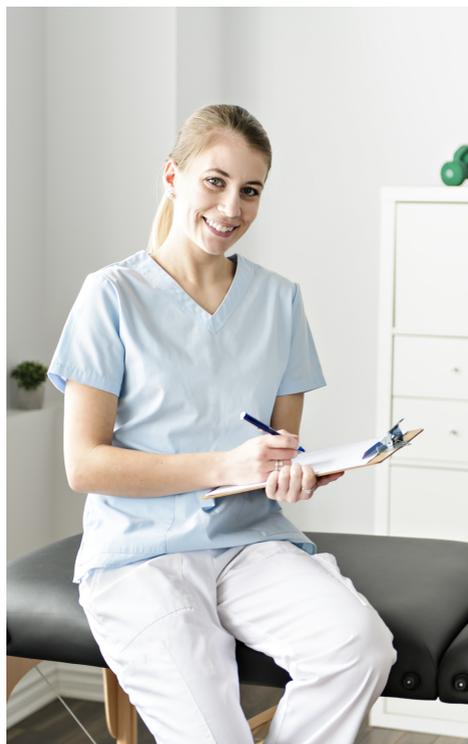


# LM-SCIENCE by **lma** Lifestyle Medicine Academy

*L'actu scientifique de la Lifestyle Medicine*



## Edito

*Ecrit par le Dr Philippe Lenoir\**

"Bienvenue aux nouveaux abonnés ! LM-Science est votre lettre d'information dédiée aux actualités de la recherche scientifique sur la médecine du mode de vie et l'optimisation non-médicamenteuse de la santé. Découvrez en un clin d'œil le résumé de publications scientifiques récentes qui ont leur importance et accédez rapidement au(x) résultat(s). Pour les études présentées, un score de robustesse vous permet d'estimer un niveau de confiance en ces résultats."

*\*Philippe Lenoir est médecin généraliste, journaliste médical, et expert médico-scientifique auprès de la société Kalya-santé, start-up proposant des solutions innovantes pour guider les choix et intégrer les médecines complémentaires prouvées.. Il ne déclare aucune autre affiliation.*

## THEMATIQUES ABORDEES :

- Activité physique & maladie d'Alzheimer
- Pleine conscience & sociabilité
- Stratégies non-médicamenteuses de l'infertilité chez les patientes souffrant d'obésité
- Probiotiques & infection des voies respiratoires
- Activité physique par internet & arthrose su genou



## **Mécanismes neuroprotecteurs de l'activité physique via la réduction de la protéine $\beta$ -amyloïde dans des modèles expérimentaux de la maladie d'Alzheimer: une revue systématique**

La maladie d'Alzheimer est caractérisée par l'accumulation anormale de protéine  $\beta$ -amyloïde ( $A\beta$ ), qui déclenche la perturbation de plusieurs systèmes physiologiques.

Sur la base de cette revue systématique de la littérature scientifique (36 publications scientifiques analysées en détail), l'activité physique réduit la production de protéine  $\beta$ -amyloïde chez les modèles d'animaux atteints de maladie d'Alzheimer.

## **La formation à la pleine conscience sans instruction éthique explicite favorise-t-elle les comportements prosociaux? Une méta-analyse**

Cette revue systématique avec méta-analyse basée sur un pool de 23 publications scientifiques montre que la formation à la pleine conscience (sans concepts éthiques explicites) améliore le comportement prosocial.

## **Efficacité des exercices sur Internet visant à traiter l'arthrose du genou L'essai clinique randomisé iBEAT-OA**

Selon les résultats d'une étude randomisée contrôlée, des personnes âgées de plus de 45 ans avec un diagnostic d'arthrose du genou sont susceptibles de tirer bénéfice d'un programme d'activité physique sur internet (amélioration de la douleur, de la raideur, de la force musculaire).

**Score SRS = 8 (Score de Robustesse Scientifique modéré).**

## **Stratégies pharmacologiques et non pharmacologiques pour les femmes obèses souffrant d'hypofertilité.**

Selon cette revue systématique Cochrane avec méta-analyse, l'efficacité des médicaments et des stratégies non médicamenteuses sur les problèmes de fertilité de femmes souffrant d'obésité n'est pas probante. Parmi les stratégies non-médicamenteuses passées en revue, on note les modifications du mode de vie, les régimes alimentaires, l'activité physique, les thérapies comportementales, l'acupuncture, l'électrothérapie, l'aromathérapie, l'auriculothérapie, la moxibustion, le Taï chi, les phyto-oestrogènes, les produits à base de soja, les phytovitamines, les compléments alimentaires et les produits à base de plantes.

## Qu'est-ce que le score SRS?

### Les probiotiques réduisent les symptômes d'infection des voies respiratoires supérieures chez les adultes en surpoids et obèses: devrions-nous envisager les probiotiques pendant les pandémies virales?

Les personnes en surpoids / obèses, présentent des risques accrus d'infections virales des voies respiratoires supérieures (IVVRS) telles que les rhinopharyngites, sinusites, laryngites etc. Selon les résultats d'une étude randomisée contrôlée, des probiotiques ont permis une réduction de 27% des symptômes d'IVVRS chez des personnes obèses ou en surpoids par rapport à un groupe identique ayant consommé un placebo. L'effet a été particulièrement important chez les personnes de plus de 45 ans ou dont l'IMC était supérieur à 30 kg / m<sup>2</sup>. Cette réduction des symptômes s'est produite dans les 2 semaines suivant l'utilisation de probiotiques.

**Score SRS = 6 (Score de Robustesse Scientifique modéré) .**

NOTRE SCORE DE ROBUSTESSE SCIENTIFIQUE (SRS) EST UN SCORE QUI INTÈGRE PLUSIEURS PARAMÈTRES :

1. UN SCORE AUTOMATIQUE DE QUALITÉ MÉTHODOLOGIQUE,
2. LE SJR (SCIMAGO JOURNAL & COUNTRY RANK) 2019,
3. LE NOMBRE DE PARTICIPANTS INCLUS DANS L'ÉTUDE,
4. LA PRÉSENCE D'UN PROTOCOLE PRÉENREGISTRÉ DANS UNE BASE DE DONNÉE PUBLIQUE,
5. LA PRÉSENCE DE FINANCEMENTS PRIVÉS ET/OU DE CONFLITS D'INTÉRÊTS,
6. LE NIVEAU DE PREUVE SCIENTIFIQUE PRÉEXISTANT.

- **SRS ÉLEVÉ (9-11)** : D'AUTRES ÉTUDES SONT PEU SUSCEPTIBLES DE DONNER UNE ESTIMATION DIFFÉRENTE DE L'EFFET
- **SRS MODÉRÉ (6-8)**: D'AUTRES ÉTUDES SONT SUSCEPTIBLES DE DONNER UNE ESTIMATION DIFFÉRENTE DE L'EFFET
- **SRS FAIBLE (3-5)**: D'AUTRES ÉTUDES SONT TRÈS SUSCEPTIBLES DE DONNER UNE ESTIMATION DIFFÉRENTE DE L'EFFET
- **SRS TRÈS FAIBLE (0-2)**: L'ESTIMATION EST TRÈS INCERTAINE



Merci !

**VOUS TROUVEZ CETTE NEWSLETTER INTÉRESSANTE? N'HÉSITÉS PAS À LA PARTAGER !**

**DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOS FORMATIONS SUR LE SITE INTERNET DE LA LIFESTYLE MEDICINE ACADEMY, VOTRE NOUVELLE ACADÉMIE DÉDIÉE À LA FORMATION EN MÉDECINE DU MODE DE VIE ET EN SANTÉ INTÉGRATIVE.**