

Découvrez les secrets de santé du potimarron (p. 10)

- 1 Le brevet des propriétés du potimarron a été déposé la première fois en 1992 par André Rougereau, chef de service à l'hôpital Robert Debré à Amboise et la seconde fois par le Dr Dominique Eraud.
- 2 <https://presse.inserm.fr/reduire-son-usage-des-cosmetiques-permet-de-reduire-rapidement-l'exposition-a-certains-polluants-chimiques-et-perturbateurs-endocriniens-comme-le-bisphenol-a/72662/>

Burn-out : retrouvez votre élan vital ! (p. 14)

- 1 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10204973/>
- 2 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201569/>
- 3 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27065163/>
- 4 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4264210/>
- 5 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24246855/>
- 6 <https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2025.1682089/full>
- 7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33720335/>
- 8 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22653988/>
- 9 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4662178/>
- 10 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7353203/>
- 11 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18001236/>
- 12 https://www.a4m.com/assets/pdf/IntResourcesIMCJ_10_4_p26-33_Hypocortisolism_3.pdf
- 13 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34266613/>
- 14 Hormone rénale contrôlant le sel, l'eau et la tension artérielle
- 15 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11563778/>
- 16 Le DHEA est le précurseur de nos hormones sexuelles
- 17 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12689474/>
- 18 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16186006/>
- 19 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38831870/>
- 20 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28400848/>
- 21 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15272110/>
- 22 https://journals.ekb.eg/article_365593.html
- 23 https://ajps.journals.ekb.eg/article_46618.html
- 24 Fatigue persistante, frilosité, prise de poids, brouillard mental, troubles de l'humeur, perte de cheveux...
- 25 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23637742/>
- 26 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20512042/>
- 27 <https://aacnjournals.org/aacnacconline/article-abstract/33/4/312/31902/Use-of-Topical-Lavender-Essential-Oils-to-Reduce>
- 28 <https://digitalcommons.gardner-webb.edu/nursing-dnp/67/>
- 29 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12906-018-2375-6.pdf>
- 30 Espèce et chémotype non précisés dans l'étude
- 31 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1089/acm.2012.0089>
- 32 <https://europepmc.org/article/med/26338021>
- 33 https://assets.cureus.com/uploads/review_article/pdf/404521/20251206-184879-2imigj.pdf
- 34 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1155/2019/3041438>
- 35 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23439798/>
- 36 <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/a-2802-8363>
- 37 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13029327/>
- 38 https://www.scienceopen.com/hosted-document?doi=10.15212/AMM-2024-0018&utm_source=miragenews&utm_medium=miragenews&utm_campaign=news
- 39 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29593576/>
- 40 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21501201003735556>
- 41 <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2023/eq/d2fo03769f/unauth>
- 42 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0141813023004518>
- 43 <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0042-123665>
- 44 <https://europepmc.org/article/med/10442508>
- 45 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3016669/>
- 46 <https://www.mdpi.com/1422-0067/20/2/433?uid=cb8bbf08s16>
- 47 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24188307/>
- 48 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6131088/>
- 49 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22593926/>
- 50 <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00756/full>
- 51 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18785356/>
- 52 <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/mrmc/2013/00000013/00000001/art00012>
- 53 <https://www.ingentaconnect.com/content/ben/mrmc/2013/00000013/00000001/art00012>
- 54 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28421634/>
- 55 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18753801/>
- 56 https://www.researchgate.net/publication/305452032_The_Role_of_Odor-Evoked_Memory_in_Psychological_and_Physiological_Health
- 57 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12536208/>
- 58 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2257922/>
- 59 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3991026/>

La coriandre, invitez la reine d'Orient à la maison (p. 34)

- 1 Xu Y *et al.*, « Protective role of aqueous *Coriandrum sativum* seed extract in diet-induced glucolipid metabolic disorder through gut-liver axis regulation ». *Front Endocrinol* (Lausanne). 2026.
- 2 Prachayasittikul V *et al.*, « Coriander (*Coriandrum sativum*): A promising functional food toward the well-being ». *Food Res Int*. 2018.
- 3 Tang EL *et al.*, « Antioxidant activity of *Coriandrum sativum* and protection against DNA damage and cancer cell migration ». *BMC Complement Altern Med*. 2013.
- 4 Santibáñez A *et al.*, « *Coriandrum sativum* and its utility in psychiatric disorders ». *Molecules*. 2023.

Arthrose, fracture, déminéralisation... Écoutez les besoins de votre corps (p. 45)

- 1 Une méta-analyse de 2024 sur les dérivés du collagène dans l'arthrose montre un effet sur la douleur et sur la fonction articulaire (-0,35 sur la douleur et -0,31 sur la fonction). Ce n'est pas miraculeux, mais suffisamment intéressant pour être intégré dans une stratégie cohérente.
- 2 Un essai récent dans l'arthrose du genou a montré que 10 g de peptides de collagène conventionnels, de même que 2,5 à 5 g de certaines formes brevetées, amélioraient les symptômes, ce qui suggère que la qualité et la spécificité des peptides comptent autant que la quantité.
Dans une étude menée chez des femmes ménopausées avec baisse de densité osseuse, 5 g par jour de peptides spécifiques de collagène pendant 12 mois ont augmenté la densité minérale osseuse lombaire et fémorale, ainsi que le marqueur de formation osseuse PINP.
- 3 Dans un essai de trois ans chez des femmes ménopausées, 180 µg/jour de MK-7 ont diminué le déclin lié à l'âge de la densité et de la résistance osseuse.
- 4 Retenez bien qu'il s'agit là d'une complémentation type, à personnaliser en fonctions de vos propres besoins. Chez une personne avec arthrose débutante, on réfléchira différemment que chez un sportif en tendinopathie, une femme ménopausée ostéopénique, un patient après fracture ou une personne avec douleurs diffuses et chroniques...

La double vie de la reine carotte (p. 48)

- 1 IG de 16-20 pour la carotte crue.
- 2 La charge glycémique (CG) combine l'IG et la quantité de glucides d'une portion. Elle mesure l'impact réel sur la glycémie, là où l'IG seul peut être trompeur. La carotte cuite affiche un IG de 40, mais ne contient que 5 g de glucides pour 100 g, ce qui correspond à une CG très basse de 2.
- 3 Aune D *et al.*, « Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality – a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. » *Int J Epidemiol*. 2017
- 4 Ojobor CC *et al.*, « Carrot intake is consistently negatively associated with cancer incidence: A systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. » *Crit Rev Food Sci Nut*. 2025
- 5 Agache A *et al.*, « Polyp prophylactic properties of polyacetylenes from carrots in patients with previous polypectomy – Px7. » *BMJ Open*. 2025
- 6 Brandt K *et al.*, « Retention of polyacetylenes and carotenoids in carrot during cooking. » *Proceedings of the Nutrition Society*. 2016