

EDITORIAL



Fatigue, tristesse, manque d'entrain, repli sur soi sont les symptômes bien connus du "coup de blues" hivernal. Ce que l'on ignore souvent c'est qu'ils pourraient bien cacher un déficit en neuromédiateurs... à lire sans attendre en page 2 de votre nouveau Thérascience Info.

Morosité ambiante et grisaille automnale, rien de tel qu'une assiette pleine de couleurs pour se remonter le moral : "La salade de pamplemousse et d'avocat" est à découvrir dans la "recette de saison". Et bien sur, retrouvez en page 4, toutes les nouveautés de la rentrée...

Bonne dégustation !

Enfin, n'oubliez pas que le service diététique du Laboratoire Therascience est à votre écoute au **N°Azur 0 811 74 75 83** pour toute information relative au suivi de votre programme Lignaform.

SOMMAIRE

EDITORIAL	page 1
ZOOM SUR : LES NEUROMÉDIATEURS	page 2
FRUIT DE SAISON	page 3
UNE RECETTE DE SAISON	page 3
VOS QUESTIONS NOS RÉPONSES	page 4

Les neuromédiateurs

Appelé aussi neurotransmetteur, un neuromédiateur est une substance fabriquée par l'organisme permettant aux neurones de communiquer entre eux ou d'envoyer un message vers les autres cellules de l'organisme.

Ce sont donc des molécules de communication. Ces molécules sont fabriquées à partir d'acides aminés fournis par l'alimentation.

On distingue 2 familles de neurotransmetteurs :

- les **indolamines** comme la sérotonine et la mélatonine, fabriquées à partir du Tryptophane, et qui vont avoir une action de régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil.

- les **catécholamines** comme la Dopamine, la Noradrénaline, et l'Adrénaline, synthétisées à partir de la tyrosine qui auront une action stimulante sur le

système nerveux central (motivation, concentration, régulation de l'appétit).

Un déficit en neuromédiateurs peut donc être à l'origine d'un certain nombre de pathologies ou de troubles du comportement. Ainsi, un déficit en sérotonine devra être évoqué devant une humeur dépressive, des réveils nocturnes ou des tendances compulsives sucrées (grignotages) en fin d'après midi et en soirée. Les déficits en dopamine pourront être responsables d'un manque de motivation, d'un repli sur soi mais aussi d'une sensation de fatigue permanente.

Nul besoin de bilan sanguin, il est possible de dépister une carence en neuromédiateur à l'aide d'un simple questionnaire. Demandez conseil à votre médecin qui seul pourra vous prescrire les compléments alimentaires dont vous avez besoin.

SÉROCONTROL (GÉLULES)

- **Conditionnement :**
90 gélules
- **Conseil d'utilisation :**
2 gélules par jour, selon le protocole recommandé.
- **1 gélule apporte :**
 - 500 mg de tryptophane, précurseur de la sérotonine
 - 50% des AJR en vitamine B3 et en vitamine B6, cofacteurs de la synthèse de sérotonine.



DOPACONTROL (GÉLULES)

- **Conditionnement :**
90 gélules
- **Conseil d'utilisation :**
4 gélules par jour, selon le protocole recommandé.
- **1 gélule apporte :**
 - 500 mg de tyrosine, précurseur de la dopamine
 - 25% des AJR en vitamine B3, B2, B6 et en vitamine C, cofacteurs de la synthèse de la dopamine.



SÉROCONTROL (SACHETS)

- **Conditionnement :**
Boîte de 7 sachets
- **Conseil d'utilisation :**
1 sachet par jour, selon le protocole recommandé.
- **2 saveurs :** chocolat, cappuccino.
- **1 sachet apporte :**
 - des protéines de lactosérum riches en tryptophane (1.5g)
 - de la farine de lin riche en Oméga 3 (1g)
 - des Fructo-Oligo-Saccharides (FOS) (2g)
 - des vitamines, notamment les cofacteurs de la synthèse de la sérotonine (vit B3 et B6)



DOPACONTROL (SACHETS)

- **Conditionnement :**
Boîte de 7 sachets
- **Conseil d'utilisation :**
1 sachet par jour, selon le protocole recommandé.
- **2 saveurs :** chocolat, cappuccino.
- **1 sachet apporte :**
 - des protéines de lactosérum riches en tyrosine (3.5g)
 - de la farine de lin riche en Oméga 3 (1g)
 - des Fructo-Oligo-Saccharides (FOS) (2g)
 - des vitamines, notamment les cofacteurs de la synthèse de la dopamine (vit B2, B3, B6)



L'avocat

Fruit oléagineux de l'avocatier (arbre de la famille des lauriers), l'avocat est un fruit charnu constitué d'une grosse graine centrale (souvent appelée à tort "pépin") entourée de chair. Sa taille est variable (on peut trouver des avocats de plus de 1kg) mais ceux couramment consommés pèsent environ 200g.

Originaire d'Amérique du sud où il était déjà consommé par les mayas et les aztèques il y a 8000 ans, l'avocat apparaît en Europe au cours du 17^e siècle. Alors considéré en France comme un produit de luxe, son abondance en Amérique lui valut le surnom de "beurre des pauvres".

Les avocats que l'on trouve aujourd'hui sur nos étals proviennent principalement des Antilles, d'Afrique et d'Australie mais également de Corse.

Composition nutritionnelle:

L'avocat se caractérise par sa richesse en lipides qui est soumise à variation saisonnière et peut passer de 7 à 39% ! Les acides gras (AG) qui composent ces lipides sont essentiellement des AG insaturés :

- 59% d'AG monoinsaturés (Ac Oléique)
- 13% d'AG polyinsaturés (Ac Linoléique et Linoléique)
- Contre 21% d'AG saturés (Ac palmitique)

Les protéines sont présentes à un taux d'1.8g/100g, leur valeur biologique est tout à fait satisfaisante (comparable à celle du poisson) et elles contiennent tous les acides aminés indispensables.

La teneur en glucide des avocats est beaucoup plus faible que dans les autres fruits frais : 2g/100g contre 10g en moyenne.

Les avocats contiennent 3 fois plus de minéraux que les autres fruits frais, notamment du potassium (550mg/100g), du phosphore (44mg/100g), du magnésium (33mg/100g) mais également du zinc, du cuivre et du manganèse.



Enfin, les avocats apportent un large panel de vitamines : vitamine C (11mg/100g), provitamine A, toutes les vitamines du groupe B et une quantité appréciable de vitamine E (1.85mg/100g contre 0.1 à 0.6mg/100g dans les autres fruits).

IDEE RECETTE

Salade de pamplemousse et d'avocat

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 avocat mûr "à point"
- 150 g de crevettes cuites
- 200 g de feuilles de mâches
- 2 gros champignons de Paris frais
- 1 pamplemousse rose
- 1 cuil. à soupe d'huile de noix
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de framboise
- Sel, poivre

1. Peler l'avocat, les champignons et le pamplemousse.
2. Détailler les en lamelles.
3. Décortiquez les crevettes.
4. Dans une jatte, mélangez l'huile le vinaigre, le sel et le poivre, ajouter les feuilles de mâche et mélanger.
5. Dans une grande assiette, disposez de la mâche et ajouter la moitié des ingrédients préalablement préparés.

Servir bien frais.

VOS QUESTIONS... NOS REPONSES

"Mon médecin m'a prescrit du sirop, puis je continuer à le prendre pendant le palier 1 de La Méthode alternative ?"
Mme Laurent. Foix

Réponse : La Méthode alternative autorise l'apport de sucre en quantité limitée (1 fruit et 1 laitage par jour) et son efficacité est fonction de l'énergie totale consommée. Une cuillère à soupe de sirop apporte environ 3.5g de glucides, il faudra donc veiller à ne pas dépasser la dose prescrite et à ne pas prolonger sans raison la prise de ce médicament. Vous pouvez aussi demander à votre médecin si la spécialité prescrite n'existe pas en version "sans sucre".

"Je suis en palier 1 de la méthode Lignaform et, suite à une bronchite asthmatiforme, mon médecin traitant ma mise sous cortisone pendant 5 jours, que dois faire avec le supplément de potassium qu'il m'a prescrit ?"
Mr Sassone. Fréjus

Réponse : Les corticoïdes ont effectivement un effet hypokaliémiant mais essentiellement lorsqu'ils sont prescrits sur de longues périodes. Dans votre cas, vous devez avertir votre médecin de la nature de votre régime, continuer le potassium aux doses prescrites et prévenir votre médecin en cas d'apparition de crampes musculaires.

Vous aussi, envoyez nous vos questions :

Par courrier :

THERASCIENCE
 B.P. 111
 98002 MONACO CEDEX

Par Fax :

N°Azur FAX 0 811 74 75 89
PRIX APPEL LOCAL

Et si la réponse ne peut pas attendre, n'hésitez pas à contacter nos diététiciennes au :

N°Azur 0 811 74 75 83
PRIX APPEL LOCAL

NOUVEAUTÉS



Cake aux olives



Velouté potiron



Entremets noisette praliné



Prêt à tartiner fraise



Salade de poulet



Lignocups



Physiomance Confort



Physiomance Synergie



Physiomance Sérénité +



Physiomance Immu 5 +



Physiomance Immu 10 +



Physiomance Sérocontrol
 (boîte de 7 sachets)



Physiomance Dopacontrol
 (boîte de 7 sachets)



Physiomance Dopacontrol



Physiomance Sérocontrol



Physiomance Lactique
 (sticks)



Physiomance Voyage

Commandes ou informations sur les gammes Physiomance, Lignaform et Physioperf

Par téléphone : **N°Azur 0 811 74 75 84** Par fax : **N°Azur FAX 0 811 74 75 89**

PRIX APPEL LOCAL

Par courrier : THERASCIENCE - B.P. 111 - 98002 MONACO CEDEX