

références scientifiques

3 La malbouffe attaque (aussi) notre cerveau !

1. Joël de Rosnay est un scientifique et prospectiviste français d'origine mauricienne, pionnier du surf dans l'Hexagone. Titulaire d'un doctorat ès sciences en chimie organique et prébiotique, chercheur au MIT et directeur des applications de la recherche à l'Institut Pasteur, c'est aussi un vulgarisateur scientifique de renom, auteur entre autres d'un ouvrage très explicitement intitulé « La Malbouffe ». Fille d'un ambassadeur de Grande-Bretagne en France, son épouse Stella s'est longtemps intéressée à la diététique et a mené outre-Atlantique des recherches sur les problèmes de nutrition.
2. Pour aller plus loin dans la découverte des additifs alimentaires et de leurs dangers réels sur la santé, vous pouvez vous reporter aux articles parus dans les numéros 199 (avril 2023) et 201 (juin 2023) de « *Alternatif Bien-Être* ».
3. C'est en 1972 que le premier fast-food, à l'enseigne de McDonald, ouvre ses portes en France, dans la région parisienne. Depuis, l'offre n'a cessé d'exploser dans toutes les régions de l'Hexagone. Pour le seul premier trimestre 2021, le secteur de la restauration rapide en France a enregistré un chiffre d'affaires global de près de 16,7 milliards d'euros ; le panier moyen se montant à 10,7 €, soit une hausse de près de 10,3 % par rapport aux chiffres de 2020. Selon les chiffres dévoilés par le cabinet Giga Conseil en 2020, on consomme chaque année en France, pays de la « gastronomie » (sic !), près de 1,7 milliard de hamburgers, soit 25 hamburgers/an/personne. Les Français sont les deuxièmes plus grands consommateurs mondiaux, derrière les États-Unis.
4. Il s'agit de l'étude NutriNet-Santé effectuée en 2018, associant des chercheurs de l'Inserm, de l'Inra et de l'Université Paris 13 (Centre de recherche épidémiologie et statistique Sorbonne Paris Cité, équipe EREN), et portant sur la consommation d'aliments ultra-transformés et le risque de cancer.
5. Selon le Fonds mondial de recherche contre le cancer, un simple changement d'habitudes alimentaires, allant vers une alimentation moins transformée, plus saine et si possible bio, permettrait de prévenir 30 à 40 % des cas de cancers dans le monde, soit autant voire plus que l'arrêt du tabac.
6. Cette étude est notamment reprise en anglais par « Business Week » dans un article paru le 19 avril 2012 intitulé « Junk food addiction may be real ».
7. Les résultats de cette étude, intitulée « Fast-food consumption linked to lower test score gains in 8th graders » ont été dévoilés le 22 décembre 2014.
8. L'étude intitulée « Association between Junk Food Consumption and Mental Health in a National Sample of Iranian Children and Adolescents: The CASPIAN-IV study. » a été réalisée par Hoda Zahedi, Roya Kelishadi, Ramin Heshmat et Mohammad Esmail Motlagh. Ses résultats sont parus dans « Nutrition » le 1er novembre 2014.
9. Cette étude a été réalisée par des chercheurs britanniques, australiens et américains. Ses résultats ont été publiés dans la revue « Royal Society Open Science » le 19 février 2020.
10. L'hippocampe est une zone anatomique du cerveau qui correspond à une partie du lobe temporal. Il intervient dans le processus de la mémoire ainsi que dans la régulation de l'appétit : en temps normal, avec un hippocampe fonctionnel, celui-ci bloque le souvenir du plaisir associé à un aliment dès que l'organisme est rassasié. Si l'hippocampe est attaqué et altéré par la malbouffe, le souvenir agréable n'est pas bloqué et la personne continuera à manger toujours plus, plus sucré, plus gras.

6 Crèmes hydratantes : plus d'une sur deux contient des ingrédients controversés !

1. Schandra Purnamawati et al; Clin Med Res. 2017 doi: [10.3121/cmr.2017.1363](https://doi.org/10.3121/cmr.2017.1363)
2. Adélaïde Robert, 11/01/2023 www.60millions-mag.com « Plus de la moitié des crèmes hydratantes contiennent des ingrédients controversés. »
3. www.quechoisir.org « Produits cosmétiques : Les fiches des molécules toxiques à éviter. »
4. Cependant, la Fédération des entreprises de la beauté (Fébéa), réfutant ces risques, a obtenu gain de cause devant les tribunaux : aussi bien la limitation de la concentration dans les produits non rincés (moins de 1%) que la recommandation de ne pas en utiliser ont été annulés par le Conseil d'État.
5. L'Oréal : Phénoxyéthanol www.au-coeur-de-nos-produits.loreal.fr/ingredients/phenoxyethanol
6. Juliette Weiss, passeportsante.net Août 2021 : « BHT : un ingrédient cosmétique controversé ? »
7. Adélaïde Rober 27/08/2020 www.60millions-mag.com/ : « Un Cosméto-Score pour dire stop aux cosmétiques nocifs. »
8. Réf.1 Op.Cit
9. Notes sur le « Paraffinum liquidum » du produit Avène Hydrance riche - Crème hydratante du comparatif des substances toxiques www.quechoisir.org
10. « Crèmes hydratantes : le test. » www.pages.rts.ch/
11. Anne Harwood et al., Stat Pearls August 21, 2022 « »
12. Fabienne Maleysson et Gaëlle Landry, Guide d'achat www.quechoisir.org : « Crèmes hydratantes : Comment garder une belle peau bien hydratée. »
13. Yukiko Ueda et al., J Cosmet Dermatol. 2022 Jul doi: [10.1111/jocd.14560](https://doi.org/10.1111/jocd.14560)

9 La migraine est une vraie maladie... mais vous pouvez en venir à bout !

1. Steiner TJ, et al., « Migraine is the First Cause of Disability in Under 50s: Will Health Politicians Now Take Notice? », *J Headache Pain*, 2018;19:17
2. A Report of the All-Party Parliamentary Group on Primary Headache Disorders (APPGPHD). Headache Disorders – not respected, not resourced. Available at https://www.migrainetrust.org/wp-content/uploads/2015/12/2010Mar-APPGPHD_REPORT_Headache_Disorders-NotRespNotReso.pdf (last accessed October 2018)
3. Le glutamate, présent dans le soja et beaucoup d'aliments transformés, peut provoquer des migraines.
4. Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS). The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalgia. 2018;38:1-211.
5. Vgontzas A & Burch R. Episodic Migraine With and Without Aura: Key Differences and Implications for Pathophysiology, Management, and Assessing Risks. *Curr Pain Headache Rep*. 2018;22:78
6. Borsook, David, Peter J. Goadsby, et Richard Hargreaves. 2012. « The Migraine Brain: Imaging Structure and Function. », *OUP USA*
7. Akkermans, Rebecca. 2015. « Harold G Wolff. ». *The Lancet Neurology* 14 (10): 98283. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(15\)00184-2](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(15)00184-2)
8. Martinelli D, et al., « Brain Networks in Migraine: A Pilot Study Using Advanced Fmri Techniques in Experimentally-Induced Attacks. », *EAN Virtual Congress 2020*;01019
9. Goadsby PJ, Holland PR, Martins-Oliveira M, Hoffmann J, Schankin C, Akerman S. « Pathophysiology of Migraine: A Disorder of Sensory Processing. », *Physiol Rev*. 2017;97(2):553-622
10. Ferrari, Michel D et Pramod R Saxena. 1993. « On Serotonin and Migraine: A Clinical and Pharmacological Review. », *Cephalgia* 13 (3): 15165. <https://doi.org/10.1046/j.1468-2982.1993.1303151.x>
11. Ren, Caixia, Jia Liu, Juntuo Zhou, Hui Liang, Yayun Wang, Yiping Sun, Bin Ma, et Yuxin Yin. 2018. « Low Levels of Serum Serotonin and Amino Acids Identified in Migraine Patients. », *Biochemical and Biophysical Research Communications* 496 (2): 26773. <https://doi.org/10.1016/j.bbrc.2017.11.203>
12. Garza L., « Medication Overuse Headache: Treatment and Prognosis. », In: *UpToDate*, Swanson J., Dashe J. (Eds), UpToDate, Waltham, MA, 2012.
13. Thorlund K, Mills EJ, Wu P, Ramos E, Chatterjee A, Druyts E, Goadsby PJ. « Comparative Efficacy of Triptans for the Abortive Treatment of Migraine: A Multiple Treatment Comparison Meta-Analysis. », *Cephalgia*. 2014 Apr;34(4):258-67. doi: [10.1177/0333102413508661](https://doi.org/10.1177/0333102413508661). Epub 2013 Oct 9
14. Göbel H, Fresenius J, Heinze A, Dworschak M, Soyka D. « Effektivität von Oleum menthae piperitae und von Paracetamol in der Therapie des Kopfschmerzes vom Spannungstyp [Effectiveness of *Oleum menthae piperitae* and Paracetamol in Therapy of Headache of the Tension Type]. », *Nervenarzt*. 1996 Aug;67(8):672-81. German. doi: [10.1007/s001150050040](https://doi.org/10.1007/s001150050040). PMID: 8805113.
15. Couturier EG, Hering R, Steiner TJ. « Weekend Attacks in Migraine Patients: Caused by Caffeine Withdrawal? », *Cephalgia*. 1992 Apr;12(2):99-100
16. R. M. Marcussen et H. G. Wolff, « Effects of Carbon Dioxide-Oxygen Mixtures Given During Preheadache Phase of the Migraine Attack; Further Analysis of the Pain Mechanisms in Headache. », *Archives of Neurology & Psychiatry*, vol. LXIII, no 1, janvier 1950, p. 42-51
17. « Bye bye migraine. », Jean-Pierre Chaudot, éditions Persée <https://www.facebook.com/byebyemigraine/videos/944821729982623>
18. Calhoun AH, Ford S. « Behavioral Sleep Modification May Revert Transformed Migraine to Episodic Migraine. », *Headache*. 2007 Sep;47(8):1178-83
19. Source : lanutrition.fr
20. Ronald Zielman Jannie P. Wijnen Andrew Webb Gerrit L. J. Onderwater Itamar Ronen Michel D. Ferrari Hermien E. Kan Gisela M. Terwindt Mark C. Kruit, « Cortical Glutamate in Migraine. », *Brain*, Volume 140, Issue 7, 1 July 2017, Pages 1859–1871, <https://doi.org/10.1093/brain/awx130>

références scientifiques

22. H-J Gruber, C Bernecker, A Lechner, S Weiss, M Wallner-Blazek, A Meinitzer, G Höbarth, W Renner, G Fauler, R Horejsi, F Fazekas, M Truschnig-Wilders, « Increased Nitric Oxide Stress is Associated with Migraine. », DOI [10.1111/j.1468-2982.2009.01964.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2982.2009.01964.x)
23. H-J Gruber, C Bernecker, A Lechner, S Weiss, M Wallner-Blazek, A Meinitzer, G Höbarth, W Renner, G Fauler, R Horejsi, F Fazekas, M Truschnig-Wilders, « Increased Nitric Oxide Stress is Associated with Migraine. », DOI [10.1111/j.1468-2982.2009.01964.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2982.2009.01964.x)
24. Hesna Bektas Hayriye KarabulutBeyza DoganayBaran Acar, « Allergens Might Trigger Migraine Attacks. », *Acta Neurol Belg* (2017) 117: 91. <https://doi.org/10.1007/s13760-016-0645-y>
25. Pascual J, Oterino A. « IgG-Mediated Allergy: A New Mechanism for Migraine Attacks? », *Cephalalgia*. 2010 Jul;30(7):777-9. doi: [10.1177/0333102410364856](https://doi.org/10.1177/0333102410364856). Epub 2010 Mar 26
26. Ratner D, Shoshani E, Dubnov B. « Milk Protein-Free Diet for Nonseasonal Asthma and Migraine in Lactase-Deficient Patients. », *Isr J Med Sci*. 1983 Sep;19(9):806-9
27. Julie B. Milder, « Manisha Patel: Modulation of Oxidative Stress and Mitochondrial Function by the Ketogenic Diet. », *Epilepsy Res*. 2012 Jul; 100(3): 295–303
28. Maalouf M, Rho JM, Mattson MP, « The Neuroprotective Properties of Calorie Restriction, the Ketogenic Diet, and Ketone Bodies. », *Brain Res Rev*. 2009 Mar;59(2):293-315. doi: [10.1016/j.brainresrev.2008.09.002](https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2008.09.002). Epub 2008 Sep 25
29. C Di Lorenzo, G Coppola, G Sirianni, F Pierelli, « Short Term Improvement of Migraine Headaches During Ketogenic Diet: A Prospective Observational Study in a Dietician Clinical Setting. », *J Headache Pain*. 2013; 14(Suppl 1): P219
30. Barbanti p, Fofi L, Aurilia C, Egeo G, Caprio M, « Ketogenic Diet in Migraine: Rationale, Findings and Perspectives. », *Neurol Sci* (2017) 38 (Suppl 1):S111-S115
31. SuzanneM. « Bertisch and All - Nightly Sleep Duration, Fragmentation, and Quality and Daily Risk of Migraine. », *Neurology* Feb 2020, 94 (5) e489-e496; DOI:10.1212/WNL.00000000000008740
32. Barber M, Pace A. « Exercise and Migraine Prevention: a Review of the Literature. », *Curr Pain Headache Rep*. 2020 Jun 11;24(8):39. doi: [10.1007/s11916-020-00868-6](https://doi.org/10.1007/s11916-020-00868-6). PMID: 32529311
33. Armstrong LE, Ganio MS, Casa DJ, Lee EC, McDermott BP, Klau JF, Jimenez L, Le Bellego L, Chevillotte E, Lieberman HR. « Mild Dehydration Affects Mood in Healthy Young Women. », *J Nutr*. 2012 Feb;142(2):382-8. doi: [10.3945/jn.111.142000](https://doi.org/10.3945/jn.111.142000). Epub 2011 Dec 21
34. Ölçücü MT, Yılmaz K, Karamık K, Okuducu Y, Özsoy Ç, Aktaş Y, Çakır S, Ateş M. « Effects of Listening to Binaural Beats on Anxiety Levels and Pain Scores in Male Patients Undergoing Cystoscopy and Ureteral Stent Removal: A Randomized Placebo-Controlled Trial. », *J Endourol*. 2021 Jan;35(1):54-61. doi: [10.1089/end.2020.0353](https://doi.org/10.1089/end.2020.0353). Epub 2020 Nov 20. PMID: 33107329
35. Guilhem Parlongue, Emmanuelle Vuillaume Cerdan, Julian Koenig, DeWayne P. Williams, « Smartphone Based Music Intervention in the Treatment of Episodic Migraine Headaches – A Pilot Trial. », *Complementary Therapies in Medicine* -Volume 63, December 2021, 102779
36. Clark, O., Mahjoub, A., Osman, N. et al., « Non-Invasive Neuromodulation in the Acute Treatment of Migraine: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. », *Neurol Sci* 43, 153–165 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10072-021-05664-7>
37. Domitrz I, Cegielska J. « Magnesium as an Important Factor in the Pathogenesis and Treatment of Migraine-From Theory to Practice. », *Nutrients*. 2022 Mar 5;14(5):1089. doi: [10.3390/nu14051089](https://doi.org/10.3390/nu14051089). PMID: 35268064; PMCID: PMC8912646
38. Mauskop A. « Nonmedication, Alternative, and Complementary Treatments for Migraine. », *Continuum* (Minneapolis Minn). 2012 Aug;18(4):796-806. PubMed PMID:22868542
39. D. F. Thompson PharmD, FASHP, FCCP, H. S. Saluja PhD, MBA « Prophylaxis of Migraine Headaches with Riboflavin: A Systematic Review. », Volume42, Issue4, August 2017 Pages 394-403
40. Sazali S, Badrin S, Norhayati MN, Idris NS. « Coenzyme Q10 Supplementation for Prophylaxis in Adult Patients with Migraine-A Meta-Analysis. », *BMJ Open*. 2021 Jan 5;11(1):e039358. doi: [10.1136/bmjopen-2020-039358](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-039358). PMID: 33402403; PMCID: PMC7786797
41. Pittler MH, Ernst E. « Feverfew for Preventing Migraine. », *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 1. Art. No.: CD002286. DOI: [10.1002/14651858.CD002286.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD002286.pub2). Accessed 23 June 2023