bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

NMN – mononucléotide de nicotinamide

Quelques mots sur NMN

- Le mononucléotide de nicotinamide, ou NMN, est un élément constitutif biodisponible du nicotinamide adénine dinucléotide (NAD^+). Le NAD^+ est un composant essentiel pour plus de 500 enzymes et est important pour un large éventail de procédés biologiques.[1]
- De nombreuses réactions enzymatiques qui utilisent le NAD^+ font partie des fonctions les plus importantes d'une cellule, notamment la production d'énergie, la réparation de l'ADN, le stress oxydatif et la réduction de l'inflammation, ainsi que le fonctionnement mitochondrial.[1,2]
- On sait que les taux du NAD^+ déclinent avec l'âge. Ce déclin a été lié à de nombreux aspects du processus du vieillissement ainsi qu'aux maladies liées à l'âge, notamment les maladies cardiovasculaires et métaboliques.[2,3]
- Des essais cliniques chez l'homme ont montré qu'une supplémentation en NMN augmente les taux de NAD^+. D'autres précurseurs nécessitent plusieurs étapes pour être convertis en NAD^+, alors que le NMN n'est qu'à une étape.[4,5]
- Un certain nombre de bienfaits ont été observés dans des essais cliniques avec supplémentation en NMN. Chez les femmes dont le métabolisme du glucose est altéré, par exemple, il a été démontré que la supplémentation améliore la sensibilité à l'insuline.[6] La supplémentation a également été associée à une amélioration de la capacité d'exercice (aérobie) chez les coureurs en bonne santé, à une somnolence réduite et à une meilleure capacité à s'asseoir (un marqueur des fonctions/de la force musculaires) chez les personnes âgées.[7,8]
- Une supplémentation pendant 12 semaines a également été associée à une tendance à la réduction de la rigidité artérielle chez les adultes. La rigidité artérielle a été associée au processus de vieillissement et est un facteur de risque indépendant de maladies métaboliques et cardiovasculaires.[9]

Comment prendre NMN

- Prendre 1 capsule 2 fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé pour un usage au-delà de 6 semaines.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si vous souffrez de diabète. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Aucune interaction médicamenteuse connue.

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

Quelques conseils santé

☐ Il a été clairement démontré que le maintien d'une alimentation et d'un mode de vie sains favorise un vieillissement en santé et réduit le risque de la plupart des maladies liées à l'âge.

☐ L'approche diététique la plus étudiée est sans doute le régime méditerranéen, riche en légumes, fruits, légumineuses, céréales non raffinées, noix et huile d'olive, tout en limitant les produits laitiers, la viande, la volaille et les graisses saturées. Une plus grande adhésion à ce régime a été associée à un risque plus faible de nombreuses maladies liées à l'âge, y compris les maladies neurodégénératives et cardiovasculaires, ainsi qu'à la mortalité avec toutes causes confondues.[10,11]

☐ Il a également été démontré que le régime méditerranéen et ses composants améliorent le fonctionnement mitochondrial et réduisent le stress oxydatif et l'inflammation, ce qui pourrait être à l'origine de ses multiples bienfaits.[12] Il est également suggéré que de nombreux phytonutriments présents dans les aliments végétaux réduisent le stress oxydatif et améliorent le fonctionnement mitochondrial, favorisant ainsi un vieillissement en santé.[13]

☐ Le maintien d'un poids corporel sain est également important pour vieillir en santé, du moins en partie, en limitant l'inflammation.[14]

☐ Même s'il a été démontré qu'un régime hypocalorique est efficace pour favoriser la longévité dans des essais sur des animaux, son efficacité doit être mieux établie chez l'homme. On craint également qu'un apport faible en protéines (dans le cadre d'un régime hypocalorique) puisse avoir des conséquences négatives chez les personnes âgées, telles qu'une perte de force/masse musculaire.[15]

☐ L'activité physique, y compris les exercices aérobiques et de résistance, devrait être une base importante pour un vieillissement en santé. Par de nombreux mécanismes, l'exercice augmente « la durée de vie en bonne santé » (la période de vie sans maladies et avec un bon fonctionnement), tandis que la sédentarité est associé à des effets néfastes.[16,17]

☐ Un sommeil sain est également lié à une durée de vie plus longue. Dans une grande cohorte de plus de 300 000 participants, un rythme de sommeil sain a été associé à 15 % de risque en moins de réduire la durée de vie en bonne santé.[18]

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9224697

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Hong, W., Mo, F., Zhang, Z., et al. (2020). Nicotinamide mononucleotide: A promising molecule for therapy of diverse diseases by targeting NAD+ metabolism. *Front Cell Dev Biol, 8,* 246.
2. Poljšak, B., Kovac, V., Špalj, S., et al. (2023). The central role of the NAD+ molecule in the development of aging and the prevention of chronic age-related diseases: Strategies for NAD+ modulation. *Int J Mol Sci, 24*(3), 2959.
3. Das, A., Huang, G.X., Bonkowski, M.S., et al. (2018). Impairment of an endothelial NAD+-H2S signaling network is a reversible cause of vascular aging. *Cell, 173*(1), 74-89.
4. Sharma, A., Chabloz, S., Lapides, R.A., et al. (2023). Potential synergistic supplementation of NAD+ promoting compounds as a strategy for increasing healthspan. *Nutrients, 15*(2), 445.
5. Okabe, K., Yaku, K., Uchida, Y., et al. (2022). Oral administration of nicotinamide mononucleotide is safe and efficiently increases blood nicotinamide adenine dinucleotide levels in healthy subjects. *Front Nutr, 9,* 868640.
6. Yoshino, M., Yoshino, J., Kayser, B.D., et al. (2021). Nicotinamide mononucleotide increases muscle insulin sensitivity in prediabetic women. *Science, 372*(6547), 1224-9.
7. Liao, B., Zhao, Y., Wang, D., et al. (2021). Nicotinamide mononucleotide supplementation enhances aerobic capacity in amateur runners: A randomized, double-blind study. *J Int Soc Sports Nutr, 18*(1), 54.
8. Kim, M., Seol, J., Sato, T., et al. (2022). Effect of 12-week intake of nicotinamide mononucleotide on sleep quality, fatigue, and physical performance in older Japanese adults: A randomized, double-blind placebo-controlled study. *Nutrients, 14*(4), 755.
9. Katayoshi, T., Uehata, S., Nakashima, N., et al. (2023). Nicotinamide adenine dinucleotide metabolism and arterial stiffness after long-term nicotinamide mononucleotide supplementation: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Sci Rep, 13*(1), 2786.
10. Andreu-Reinón, M.E., Chirlaque, M.D., Gavrila, D., et al. (2021). Mediterranean diet and risk of dementia and Alzheimer's disease in the EPIC-Spain Dementia Cohort Study. *Nutrients, 13*(2), 700.
11. Dinu, M., Pagliai, G., Casini, A., et al. (2018). Mediterranean diet and multiple health outcomes: An umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. *Eur J Clin Nutr, 72*(1), 30-43.
12. Pollicino, F., Veronese, N., Dominguez, L.J., et al. (2023). Mediterranean diet and mitochondria: New findings. *Exp Gerontol, 176*, 112165.
13. Deng, R., Wang, F., Wang, L., et al. (2023). Advances in plant polysaccharides as antiaging agents: Effects and signaling mechanisms. *J Agric Food Chem, 71*(19), 7175-91.
14. Cruciani, S., Delitala, A.P., Cossu, M.L., et al. (2023). Management of obesity and obesity-related disorders: From stem cells and epigenetics to its treatment. *Int J Mol Sci, 24*(3), 2310.
15. Olaniyan, E.T., O'Halloran, F., & McCarthy, A.L. (2021). Dietary protein considerations for muscle protein synthesis and muscle mass preservation in older adults. *Nutr Res Rev, 34*(1), 147-57.
16. Guan, Y., & Yan, Z. (2022). Molecular mechanisms of exercise and healthspan. *Cells, 11*(5), 872.
17. Raffin, J., de Souto Barreto, P., Le Traon, A.P., et al. (2023). Sedentary behavior and the biological hallmarks of aging. *Ageing Res Rev, 83*, 101807.
18. Sambou, M.L., Zhao, X., Hong, T., et al. (2021). Associations between sleep quality and health span: A prospective cohort study based on 328,850 UK Biobank participants. *Front Genet, 12*, 663449.