

# Le Pycnogenol<sup>®</sup>, un extrait d'écorce de pin aux propriétés uniques

Le Pycnogenol<sup>®</sup> est un extrait d'écorce de pin maritime des Landes qui offre une combinaison unique et naturelle de principes actifs, tels que les procyanidines, et les bioflavonoïdes.

Identifié dans les années 50 par des scientifiques bordelais et berlinois, le Pycnogenol<sup>®</sup> fait depuis l'objet de nombreuses études cliniques et publications scientifiques.

## Confort circulatoire :

Le Pycnogenol<sup>®</sup> favorise une bonne circulation sanguine, notamment grâce à 4 mécanismes mis en évidence par les études scientifiques [1 & 2] :

- il contribue à piéger les radicaux libres,
- il aide à améliorer la vasodilatation des vaisseaux sanguins,
- il prévient la coagulation sanguine,
- il renforce la paroi des capillaires et des vaisseaux sanguins pour une meilleure tonicité.

Le Pycnogenol<sup>®</sup> améliore ainsi la microcirculation, y compris dans le cerveau.

Le Pycnogenol<sup>®</sup> diminue les sensations de jambes lourdes et de chevilles gonflées, et limite les crampes et les rougeurs des membres inférieurs [3 & 4].

Le Pycnogenol<sup>®</sup> convient très bien aux personnes sujettes aux jambes lourdes et/ou aux chevilles gonflées, ainsi qu'aux personnes qui piétinent toute la journée. Il est aussi efficace pour limiter les gonflements ressentis durant les voyages en avion et ceux liés aux fortes chaleurs [5].

## Protection cardiovasculaire :

L'excès de lipides, l'hypertension, un taux de glucose élevé sont autant de facteurs qui favorisent le risque de maladies cardiovasculaires (CV) (ensemble de troubles affectant le cœur et les vaisseaux sanguins).

Les données scientifiques ont mis en évidence les bienfaits du Pycnogenol<sup>®</sup> dans les fonctions CV [1 & 6].

Le Pycnogenol<sup>®</sup> aide à augmenter la synthèse du monoxyde d'azote (NO) [7 & 8], une molécule cardioprotectrice produite par les cellules endothéliales.

En agissant sur différents paramètres, et notamment la production de NO, le Pycnogenol<sup>®</sup> améliore la microcirculation, contribue à réguler la pression sanguine, et aide à normaliser l'agrégation plaquettaire [1 & 9 à 12].



Le Pycnogenol<sup>®</sup> contribue également à empêcher l'accumulation des lipides [13] et à diminuer le taux LDL (mauvais cholestérol) [14 & 15].

En participant au maintien d'un bon profil lipidique sanguin et d'une bonne circulation sanguine (cf. confort circulatoire), le Pycnogenol<sup>®</sup> contribue à améliorer les fonctions CV.

## Action anti-âge :

Le Pycnogenol<sup>®</sup> contribue à limiter le vieillissement cellulaire. D'après une étude américaine, la prise orale de Pycnogenol<sup>®</sup> pendant 3 semaines peut augmenter jusqu'à 40 % le pouvoir antioxydant de l'organisme (capacité à éliminer les radicaux libres) [14].

Le Pycnogenol<sup>®</sup> contribue également à préserver le collagène et l'élastine, deux protéines essentielles de la peau. Il aide ainsi à limiter la perte de fermeté et d'élasticité cutanée [12 & 16]. En 2012, une étude révèle que la prise, durant 12 semaines, de 75 mg /j. de Pycnogenol<sup>®</sup> augmente la synthèse de l'acide hyaluronique jusqu'à 44 % [17].

Parmi les autres bienfaits anti-âge du Pycnogenol<sup>®</sup>, nous pouvons souligner son action photo-protectrice (prévention de l'action néfaste des UV) [16 & 18], son aptitude à atténuer l'hyperpigmentation (mélasma) [19] et sa capacité à améliorer la microcirculation cutanée [16].

## Fibromyalgie :

Bien qu'à ce jour, il n'existe pas d'études démontrant les bienfaits de l'écorce de pin dans les cas de fibromyalgie ou de Syndrome de Fatigue Chronique (SFC), il semblerait que des personnes atteintes de ces pathologies soient soulagées par le Pycnogenol<sup>®</sup>.

Anthony W. MARTIN, Ph. D., pionnier dans l'étude de la fibromyalgie et du SFC, souligne que le Pycnogenol<sup>®</sup> est particulièrement bénéfique chez les personnes atteintes de ces pathologies.

Selon lui, ses bénéfices seraient liés à sa capacité à limiter l'oxydation des cellules et la sécrétion d'histamines, à son action renforçatrice des vaisseaux et à son aptitude à soulager les symptômes fibromyalgiques [20].



Pycnogenol<sup>®</sup> est une marque d'Horphag Research représentée en France par Natésis<sup>®</sup>

natesis.com  
05.56.47.36.78

NATÉSIS<sup>®</sup>

[1] Rohdewald P.: Reducing the risk for stroke and heart infarction with Pycnogenol<sup>®</sup>. Eur. Bull. of Drug Res. 1999; 7(2):14-18.

[2] Grimm T. & al.: Antioxidant activity and inhibition of matrix metalloproteinases by metabolites of maritime pine bark extract (Pycnogenol<sup>®</sup>). Free Radic Biol Med. 2004 Mar 15; 36(6):811-22.

[3] Arcangeli P.: Pycnogenol<sup>®</sup> in chronic venous insufficiency. Fitoterapia 2000 Jun; 71(3):236-44.

[4] Cesarone MR. & al.: Improvement of signs and symptoms of chronic venous insufficiency and microangiopathy with Pycnogenol<sup>®</sup>: a prospective, controlled study. Phytomedicine. 2010 Sep; 17(11):835-9.

[5] Cesarone MR & al.: Prevention of edema in long flights with Pycnogenol<sup>®</sup>. Clin Appl Thromb Hemost. 2005 Jul; 11(3):289-94.

[6] Watson R.R.: Pycnogenol<sup>®</sup> and cardiovascular health. Evid. Based Integrative Med. 2003; 1(1):27-32.

[7] Fitzpatrick DF. & al.: Endothelium-dependent vascular effects of Pycnogenol<sup>®</sup>. J Cardiovasc Pharmacol. 1998 Oct;32(4):509-15.

[8] Nishioka K. & al.: Pycnogenol<sup>®</sup>, French maritime pine bark extract, augments endothelium-dependent vasodilation in humans. Hypertens Res. 2007 Sep;30(9):775-80.

[9] Araghi-Niknam M. & al.: Pine bark extract reduces platelet aggregation. Integr Med. 2000 Mar 21;2(2):73-77.

[10] Hosseini S.: A Randomized, double blind, placebo controlled, prospective, 16 week crossover study to determine the role of Pycnogenol<sup>®</sup> in modifying blood pressure in mildly hypertensive patients. Nutrition Research, 21(9):67-76, 2001.

[11] Liu X. & al.: Pycnogenol<sup>®</sup>, French maritime pine bark extract, improves endothelial function of hypertensive patients. Life Sci. 2004 Jan 2;74(7):855-62.

[12] Zibadi S. & al.: Reduction of cardiovascular risk factors in subjects with type 2 diabetes by Pycnogenol<sup>®</sup> supplementation. Nutr Res. 2008 May;28(5):315-20.

[13] Lee OH. & al.: Pycnogenol<sup>®</sup> Inhibits Lipid Accumulation in 3T3-L1 Adipocytes with the Modulation of Reactive Oxygen Species (ROS) Production Associated with Antioxidant Enzyme Responses. Phytother Res. 2011 Jul 27.

[14] Devaraj S. & al.: Supplementation with a pine bark extract rich in polyphenols increases plasma antioxidant capacity and alters the plasma lipoprotein profile. Lipids. 2002 Oct;37(10):931-4.

[15] Durackova Z. & al.: Lipid metabolism and erectile function improvement by Pycnogenol<sup>®</sup>, extract from the bark of Pinus pinaster in patients suffering from erectile dysfunction - a pilot study. Nutrition Research, 23: 1189-1198, 2003.

[16] Schönlaue F.: The cosmecutical Pycnogenol<sup>®</sup>. J. Appl. Cosmetol. 2002, 20:241-7

[17] Marini A. & al.: Pycnogenol<sup>®</sup> effects on skin elasticity and hydration coincide increased gene expressions of collagen type I and hyaluronic acid synthase in women : Skin Pharmacol. Physiol. 2012 Jan 21; 25(2): 86-92.

[18] Saliou C & al.: Solar ultraviolet-induced erythema in human skin and nuclear factor-kappa-B-dependent gene expression in keratinocytes are modulated by a French maritime pine bark extract. Free Radic Biol Med. 2001 Jan 15; 30(2):154-60.

[19] Ni Z. & al.: Treatment of melasma with Pycnogenol<sup>®</sup>. Phytother. Res. 2002 Sep; 16(6):567-71.

[20] «Researchers Present Latest Findings On Pycnogenol<sup>®</sup>» excerpts from the Fourth International Symposium on Pycnogenol<sup>®</sup> in Biarritz, France. Nutrition Science News, July 1997; a publication of Natural Foods Merchandiser and New Hope Communications, Boulder Colorado, USA.