



## Quelques conseils pour une rentrée en pleine forme !



(A lire page 4)

## Lactobacillus Gasseri : favorable pour la perte de poids

(Page 2)

## Le jus de pamplemousse : à éviter si vous prenez certains médicaments !

(Page 2)

## Les nucléotides : actifs révolutionnaires !

(Page 3)

## Ubiquinol : ses bienfaits démontrés chez les enfants autistes

Les résultats d'une étude clinique de l'Université slovaque Comenius de Bratislava viennent de démontrer qu'une supplémentation nutritionnelle en ubiquinol pouvait aider à atténuer les troubles du comportement chez les enfants autistes<sup>1</sup>.

L'autisme est un trouble profond du développement neurologique contre lequel il n'y a actuellement pas de remède. Des thérapies spécifiques peuvent cependant aider à atténuer les symptômes. Une supplémentation en ubiquinol est un point de départ prometteur.

Dans le cadre de cette étude, des améliorations sensibles ont été observées sur les troubles du sommeil (chez 34 % des enfants), la capacité à jouer avec des amis (42 %), la communication verbale (21 %) et la volonté de manger (17 %).

Pour rappel, on retrouve dans le corps humain 2 formes de Coenzyme Q10 : l'ubiquinone (forme oxydée) et l'ubiquinol, qui est la forme réduite non oxydée et biologiquement active. L'ubiquinol



représente la grande majorité du coenzyme Q10 contenu dans l'organisme et est 8 fois plus assimilable que l'ubiquinone en supplémentation orale.

L'ubiquinol améliore l'approvisionnement en énergie des cellules et protège, en qualité de puissant antioxydant, les phospholipides de la membrane cellulaire contre la peroxydation.

1. Anna Gvozdjaková et al.: "Ubiquinol Improves Symptoms in Children with Autism", *Oxidative Medicine and Cellular Longevity* Volume 2014 (2014), Article ID 798957.

Ambre Calvi

La fin de l'été est déjà arrivée... Les bienfaits du soleil commencent à s'envoler, les journées raccourcissent et notre organisme se met petit à petit à fonctionner au ralenti. Un autre paramètre vient accentuer ces effets néfastes : la baisse de moral. En effet, selon une étude 35% des travailleurs entre 25 et 40 ans devraient faire face au « syndrome post-vacances », un sentiment général d'inconfort causé par le retour au travail.

## La gemmothérapie pour détoxifier l'organisme

Il existe des extraits de bourgeons et de jeunes pousses reconnus pour leurs bienfaits sur la détoxification et le drainage de l'organisme. Parmi eux, nous pouvons retrouver les bourgeons de frêne, d'orme, de bouleau et les jeunes pousses de romarin et de genévrier.

Le **bourgeon de frêne** est l'un des plus puissants draineurs rénaux. En effet, il stimule la fonction rénale et la diurèse. Il est considéré comme diurétique utile pour lutter contre la rétention d'eau mais également pour diminuer la surcharge pondérale et la cellulite.

Le **bourgeon de bouleau** agit sur tous les organes du système hépatique comme le pancréas ou la rate et bien évidemment le foie. C'est un draineur puissant du rein, il stimule la sécrétion de l'urine dans son ensemble, de façon qualitative et quantitative (diurèse). Enfin, il favorise l'élimination de l'acide urique.

Le **bourgeon d'orme** est un excellent draineur, qui est notamment recommandé pour purifier la peau. Il désintoxique

l'organisme des toxines humorales et contribue également à diminuer le taux d'acide urique. La **jeune pousse de romarin** agit comme un désintoxiquant général de l'organisme. A la fois cholagogue, cholérétique et antispasmodique intestinal, elle est utilisée comme hépatoprotecteur et pour drainer le foie. Enfin, la **jeune pousse de genévrier** agit sur toutes les fonctions du foie et permet de le détoxifier. Elle favorise et stimule la régénération des cellules hépatiques, stimule le fonctionnement rénal et agit comme un puissant diurétique.

Ambre Calvi

(Traité de gemmothérapie - Philippe Andrianne)



GEMMOPHYTOL DÉTOX  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## FLASH

### L'huile d'olive extra vierge protégerait d'Alzheimer

L'huile d'olive extra vierge, un élément majeur du régime méditerranéen protégerait du déclin cognitif, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale *Annals of clinical and translational neurology*. La consommation d'huile d'olive extra vierge protégerait la mémoire et la capacité d'apprentissage et réduirait la formation de plaques amyloïdes-bêta dans le cerveau, marqueur classique de la maladie d'Alzheimer.

(Source : topsante.com)

### Bientôt la fin des mascottes publicitaires sur les aliments pour enfants

Dans un communiqué, le Bureau européen des unions des consommateurs (BEUC) demande aux entreprises et distributeurs du secteur alimentaire d'arrêter d'utiliser des mascottes ou des personnages connus pour promouvoir des aliments destinés aux enfants.

(Source : topsante.com)

### Chondroïtine et glucosamine efficaces pour soulager l'arthrose du genou

Les suppléments de chondroïtine, de préférence associés à la glucosamine, seraient aussi efficaces que les anti-inflammatoires pour soulager des patients souffrant d'arthrose du genou.

(Source : lanutrition.fr)

### En Angleterre, un lycée impose la « detox numérique »

Plus de smartphone, ni de tablette pendant sept jours. Les 400 élèves d'un lycée du Gloucestershire en Angleterre ont dû décrocher, bon an mal an, de leurs gadgets numériques pendant une semaine, à l'école mais aussi à la maison. Objectif : mieux gérer son rapport aux écrans et limiter leur usage souvent excessif.

(Source : topsante.com)

## Lactobacillus gasseri :

### favorable pour la perte de poids

Les bouleversements récents de nos modes de vie, associés à une alimentation plus riche en graisse et en sucre, ont abouti à une modification de notre microbiote intestinal. En effet, on a observé par exemple que le microbiote intestinal, chez les personnes en surpoids, diffère de celui des personnes de corpulence normale à fine.

De plus, de récentes recherches effectuées par l'équipe du Centre d'Expérimentation Fonctionnelle Pitié-Salpêtrière, au laboratoire ICAN ont permis de faire une découverte : le lien entre le microbiote et l'obésité. Cette découverte extraordinaire suggère que si le microbiote transmet l'obésité, à l'inverse, en modifiant le microbiote intestinal avec l'apport de probiotiques et de prébiotiques, on peut arriver à réduire l'obésité.

Parmi les souches de probiotiques, une souche a particulièrement attiré l'attention de nombreux chercheurs : *Lactobacillus gasseri*.

En effet, *Lactobacillus gasseri* est une souche de probiotiques connue



pour renforcer les défenses naturelles. Mais la particularité de cette souche a été mise en évidence lors d'études scientifiques : sa capacité à réduire la graisse adipeuse et à favoriser la perte de poids.

Plusieurs études cliniques mettent en évidence les effets d'une supplé-

mentation en *Lactobacillus gasseri* chez des individus en surpoids ou obèses<sup>1</sup>. Au cours de ces études, il a été démontré qu'elle possède une action sur l'absorption lipidique, elle stimule l'excrétion fécale des graisses et est capable de réduire la masse grasse abdominale, l'indice de masse corporelle (IMC), et le tour de taille et des hanches chez les individus supplémentés.

La souche *Lactobacillus gasseri* est donc une solution pour agir sur le microbiote tout en favorisant la perte de poids.

1. Ogawa, 2015, 2014; Kadooka 2013, 2010

Ambre Calvi



PROBIOTIQUES L-GASSERI  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Le jus de pamplemousse :

### à éviter si vous prenez certains médicaments !

L'agence sanitaire américaine Food and Drug Administration (FDA) vient de tirer la sonnette d'alarme concernant la consommation de jus de pamplemousse avec la prise de certains médicaments. En effet, elle recommande de ne pas consommer de jus de pamplemousse le matin si c'est aussi à ce moment que vous prenez vos médicaments, surtout si vous avez une pression artérielle élevée ou une arythmie.

En effet, cet agrume riche en vitamine C et en potassium peut affecter la façon dont le médicament fonctionne dans l'organisme. Par conséquent, la FDA a exigé « que certains médicaments sur ordonnance et en vente libre pris par voie orale comprennent des avertissements contre la consommation de jus de pamplemousse ou de

pamplemousse lors de la prise de médicament ».

Le risque du jus de pamplemousse est particulièrement lié au fait que cette boisson peut bloquer l'action d'une enzyme essen-



tielle : au lieu d'être métabolisé, le principe actif entre dans le sang en plus grande quantité et reste plus longtemps dans le corps. A l'inverse, le jus de pamplemousse peut diminuer les effets escomptés des médicaments pris.

Bien sûr, les effets néfastes peuvent être différents selon les personnes, le médicament et la quantité de jus de pamplemousse consommée. La FDA précise qu'il est important d'en parler à un praticien de santé.

En France, ce risque a été évoqué par l'ANSM<sup>1</sup> en 2012, avec les mêmes exemples de médicaments concernés. Celle-ci se veut néanmoins rassurante en précisant qu'en revanche, « aucune publication scientifique n'a mis en évidence de risque de baisse d'efficacité d'un traitement antibiotique, anticancéreux ou contraceptif ». Elle affirme également qu'il n'y a pas d'interaction décrite avec les autres agrumes (oranges, citrons) ou la pomme même si, en pratique, il convient toujours de consulter la notice des médicaments.

Concernant l'extrait de pépin de pamplemousse, aucun danger, cependant par précaution, optez pour une prise à distance du médicament.

1. L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé.

Diane Berger

# Les nucléotides :

## actifs révolutionnaires !

Les nucléotides sont des constituants élémentaires de l'ADN et de l'ARN.

L'ADN (acide désoxyribonucléique) est la substance à l'intérieur de chaque cellule qui porte notre code génétique (génom). Les nucléotides sont les briques de construction de l'ADN et de l'ARN (acide ribonucléique) qui correspondent au segment d'ADN constituant le gène. La suite logique de ces nucléotides constitue le code génétique.

Les nucléotides sont des nutriments semi-essentiels, présents dans chacune des cellules du corps humain et qui participent à de nombreux processus fondamentaux dans l'organisme. Les nucléotides exercent dans l'organisme plusieurs rôles : transporteurs d'énergie, coenzymes et messagers.

Notre corps compte quelque 100 000 milliards de cellules et 20 milliards de ces cellules meurent chaque jour. Elles sont bien évidemment remplacées par de nouvelles cellules, à partir des cellules-souches du corps.

Les cellules ont des durées de vie variables, leur renouvellement est donc plus ou moins rapide. Certaines cellules, dont le renouvellement est plus rapide, nécessitent des besoins accrus en nucléotides. C'est le cas des cellules immunitaires, qui doivent se diviser rapidement afin de répondre sans délai à une infection par exemple. Mais aussi, des cellules qui recouvrent notre tube digestif en formant les villosités intestinales. Ces cellules sont fréquemment remplacées et ont besoin de nucléotides pour leur réparation.

Il faut savoir que la création d'une nouvelle cellule fait appel à 1 million de nucléotides.

Selon l'EFSA, le besoin biologique de l'organisme en nucléotides est de 2 mg par jour et par kg de poids corporel soit environ 150 mg par jour pour un adulte moyen.

Les apports alimentaires sont souvent insuffisants et la synthèse endogène ne permet pas d'assurer les besoins biologiques des tissus qui se renouvellent rapidement, ni les situations physiologiques particulières (croissance, défenses immunitaires affaiblies...).

De plus, le stress physique ou psychologique, l'effort intense, les infections, les pathologies et d'une manière générale, toute situation physiologique ou pathologique affaiblissant l'organisme et le système immunitaire (pollution, surmenage, vaccination, prise d'antibiotiques, alcoolisme...) ajoutés au fait que l'alimentation ne couvre pas les besoins physiologiques, font que les nucléotides sont devenus des nutriments essentiels et qu'une supplémentation est devenue indispensable.



Enfin, des études scientifiques ont démontré qu'une supplémentation en nucléotides :

- réduit les épisodes infectieux et de la durée d'hospitalisation<sup>1</sup> ;
- réduit de façon significative les symptômes du Syndrome de l'Intestin Irritable (IBS) tels que douleurs abdominales<sup>2</sup> ;
- réduit significativement la réponse inflammatoire après un traumatisme sévère<sup>3</sup>.

Chez les nourrissons (dont certains prématurés ou dénutris), les nucléotides favorisent l'implantation d'une flore plus riche en bifidobactéries, réduisent la fréquence et la durée des diarrhées et améliorent la croissance<sup>4</sup>.

Au niveau du système immunitaire : les nucléotides favorisent l'activation de l'en-

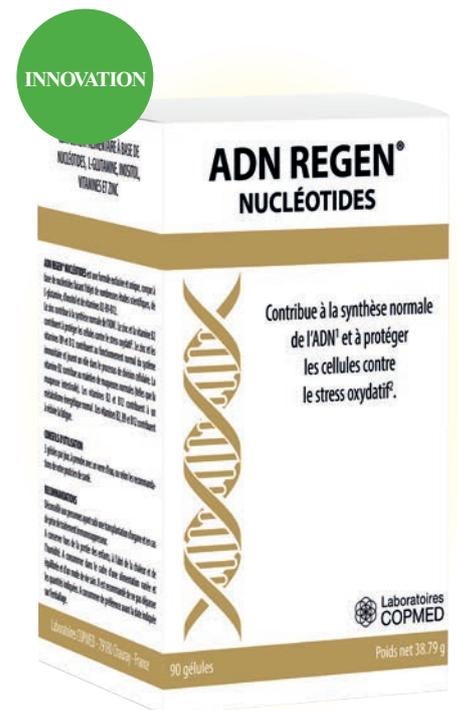
semble de la réponse immunitaire (anticorps, macrophages, lymphocytes T et NK...)<sup>5</sup>.

Autre effet très intéressant au niveau sportif : les nucléotides empêchent l'altération de la fonction immunitaire après un exercice intensif, réduisent significativement l'accumulation d'hormones de stress et améliorent le statut immunitaire<sup>6</sup>.

Sources :

1. Bower RH, Cerra FB, Bershadsky B, Licari JJ, Hoyt DB, Jensen GL, Van Buren CT, Rothkopf MM, Daly JM, Adelsberg BR. Early enteral administration of a formula (Impact) supplemented with arginine, nucleotides, and fish oil in intensive care unit patients: results of a multicenter, prospective, randomized, clinical trial. *Crit Care Med.* 1995; 23(3):436-49
2. Daly JM, Weintraub FN, Shou J, Rosato EF, Lucia M. Enteral nutrition during multimodality therapy in upper gastrointestinal cancer patients. *Ann Surg.* 1995; 221(4):327-38.
3. Weimann, A et al, Influence of arginine, Omega-3 Fatty Acids and Nucleotide-Supplemented Enteral Support on Systemic Inflammatory Response Syndrome and Multiple Organ failure in Patients After Severe Trauma. *Nutrition* 14: 165-172, 1998
4. Helembaet al., 2006; Ruihuaet al., 2006
5. Jyonouchi H. Nucleotide actions on humoral immune responses. *J Nutr.* 1994 Jan;124(1 Suppl):138S-143S.
6. Riera J, Pons V, Martinez-Puig D, Chetrit C, Tur JA, Pons A, Drobnic F. Dietary nucleotide improves markers of immune response to strenuous exercise under a cold environment. *J Int Soc Sports Nutr.* 2013 Apr 8;10(1):20.

Diane Berger



ADN REGEN® NUCLÉOTIDES  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Quelques conseils pour une rentrée en pleine forme !

La fin de l'été est déjà arrivée... Les bienfaits du soleil commencent à s'envoler, les journées raccourcissent et notre organisme se met petit à petit à fonctionner au ralenti. Un autre paramètre vient accentuer ses effets néfastes : la baisse de moral.

En effet, selon une étude 35% des travailleurs entre 25 et 40 ans devraient faire face au « syndrome post-vacances », un sentiment général d'inconfort causé par le retour au travail. Le plus souvent, cette baisse de moral se traduit par des symptômes physiques et mentaux tels que de la fatigue, des difficultés à se concentrer et à se motiver, des troubles du sommeil, des douleurs musculaires, de l'irritabilité, de la nervosité... Il est donc important de prendre les devants pour une rentrée réussie. Gardez le moral et restez optimiste !

Tout d'abord, la forme physique et mentale passe par un bon sommeil. Il doit être réparateur et en quantité suffisante. Veillez donc à chouchouter votre sommeil. La régularité du lever et du coucher est importante.

Il est primordial de surveiller son alimentation. Abusez des fruits et des légumes de saison, variez votre alimentation par le choix des ingrédients, des couleurs mais aussi des épices, privilégiez les céréales complètes et la cuisson à la vapeur douce...

Il est également important de se sentir bien chez soi : utilisez des huiles essentielles (ravintsara, eucalyptus, lavande...) et aérez votre habitat tous les jours afin de purifier l'air et votre esprit. Créez-vous une ambiance chaleureuse : elle vous donnera plaisir à rentrer chez vous après une journée de travail.

Profitez des week-ends pour vous reposer mais aussi pour profiter du grand air et du soleil encore présent lors de cette après saison estivale.

Pratiquez une activité physique régulière, essentielle pour la santé physique et psychologique. Développez également vos activités culturelles et de loisirs. La rentrée est le moment idéal pour choisir de nouveaux

hobbies. Cela vous permettra de rester actif intellectuellement et de ne pas tomber dans la routine si connue qu'est le « métro – boulot – dodo ».

N'oubliez pas de garder votre bonne humeur et votre optimisme : et cela se travaille ! Lire un livre traitant du sujet, s'accorder des moments de méditation, de sophrologie, de yoga... penser aux événements positifs de la journée... Il y a de nombreuses façons de cultiver son optimisme, à vous de trouver celle qui vous correspond. Aménagez dans votre emploi du temps des pauses et des instants zen rien qu'à vous.



Enfin, en plus de tous ces conseils d'hygiène de vie, notre organisme a besoin de nutriments essentiels. En effet, la fatigue, le stress, la baisse de motivation ou de moral peuvent se faire ressentir également sur le plan physique. Il convient alors de booster son organisme. Pour cela, misez sur des actifs naturels essentiels à la bonne santé de notre organisme, et notamment l'association de la taurine et du magnésium.

La taurine est un acide aminé naturellement présent dans le corps humain dont les fonctions sont essentielles. Cependant, chez certaines personnes une supplémentation nutritionnelle peut-être nécessaire. La taurine est un actif sans danger lorsqu'elle est utilisée à bon escient (dosage sécuritaire à ne pas dépasser). Elle est traditionnellement connue pour améliorer la performance et

la concentration. Mais la particularité de la taurine c'est qu'elle améliore l'incorporation intracellulaire du magnésium<sup>1</sup> et contribue à préserver la tonicité de la cellule.

Le magnésium quant à lui est l'un des minéraux corporels les plus abondants et essentiels à notre organisme<sup>2</sup>. Les fonctions multiples du magnésium en font un élément indispensable à l'équilibre de notre organisme. Mais, le corps ne possédant pas de réserves de magnésium, il convient de lui en apporter quotidiennement par l'alimentation (céréales complètes, légumineuses, chocolat noir riche en cacao, oléagineux, fruits de mer ou en choisissant une eau de boisson riche en magnésium) ou par une supplémentation nutritionnelle. De plus, 75% de la population adulte a des apports nutritionnels en magnésium inférieurs à ceux recommandés<sup>3</sup>.

Le magnésium est un régulateur du métabolisme glucidique et lipidique, des tissus musculaires, cardiaques et nerveux. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques indispensables (en particulier la production d'énergie pour nos cellules). Il participe à la régulation nerveuse et nous aide à mieux gérer le stress.

Sources :

1. Jeon SH1, Lee MY, Kim SJ, Joe SG, Kim GB, Kim IS, Kim NS, Hong CU, Kim SZ, Kim JS, Kang HS. Taurine increases cell proliferation and generates an increase in [Mg2+]i accompanied by ERK 1/2 activation in human osteoblast cells. *FEBS Lett.* 2007 Dec 22;581(30):5929-34.
2. EFSA : Scientific Opinion on Dietary Reference Values for magnesium, 2015.
3. Etude Su.Vi.Max (2007)

Ambre Calvi



MAGTORINE®  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Renseignements

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h et le vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

Composez le : +33(0) 549 283 669

Courriel : [contact@copmed.fr](mailto:contact@copmed.fr)

Site : [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)

Blog : [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



Pour recevoir gratuitement tous les mois Bio infos santé, vous pouvez vous inscrire à notre Lettre d'information sur notre Blog.

Si toutefois vous désirez recevoir la version imprimée, merci d'envoyer un chèque de 11€ (pour 11 numéros) à l'ordre des Laboratoires Copmed.

Laboratoires COPMED, 93 boulevard Ampère,  
CS 30001, 79184 Chauray Cedex



Bio infos santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30001, 79184 Chauray cedex.

**BIO INFOS SANTÉ**