

Quel goûter pour les enfants ?

(Page 2)

Baisse de motivation : et si vous manquiez de dopamine ?

(Page 2)

Glycation, diabète et berbérine

(Page 3)

Cholestérol : la viande blanche, aussi mauvaise que la viande rouge ?

(Page 3)

Le collagène, une protéine remarquable

Saviez-vous que le collagène est le bloc de construction le plus important du corps et qu'il s'agit de la protéine la plus abondante ? En effet, le collagène est la principale protéine structurelle qui assure la cohésion, l'élasticité et la régénération de tous nos tissus conjonctifs, y compris la peau, les tendons, les ligaments, le cartilage et les os. Dès 35 ans, notre corps produit naturellement moins de collagène, et les premiers signes de vieillissement commencent à se manifester¹ : amincissement de la peau, apparition des rides, ossature plus fragile, troubles et douleurs articulaires (arthrose), perte musculaire...

Le vieillissement est un processus naturel, mais des facteurs extrinsèques - tels que les UV, la pollution ou les choix de vie - peuvent accélérer le processus et conduire à des signes de vieillissement prématurés. Un apport externe en collagène permet de stimuler la

synthèse naturelle de l'organisme en collagène, de ralentir sa destruction, d'accroître la résistance des tissus et d'assurer souplesse, fermeté et tonicité à l'épiderme². De plus, le collagène possède de puissantes vertus antioxydantes, indispensables pour lutter contre le vieillissement prématuré des cellules.

Références :

- 1 - G.E. Pierard et al. Le vieillissement, son expression au niveau de la microanatomie et des propriétés physiques de la peau.
- 2 - M.P. Jacob. Extracellular matrix and vascular ageing, Inserm U698. Med Sci (Paris) 2006 ; 22 : 273-278.



Cartiregen®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien



Nos conseils pour une rentrée en pleine forme

La rentrée est un moment important dans l'année. Les enfants sont généralement impatients à l'idée de retourner à l'école avec leurs nouvelles fournitures scolaires, tandis que les adultes doivent retrouver leurs habitudes après une période estivale parfois délicate.

(À lire page 4)



Probiotiques et immunité ?

L'écosystème intestinal se compose de 3 éléments (muqueuse, cellules immunitaires et microbiote), qui fonctionnent en synergie et qui interviennent, chacun à leur niveau, dans le processus de défenses immunitaires. Le microbiote intestinal contient 100 000 milliards de « bonnes » bactéries essentielles, présentes le long du tube digestif, de la bouche au côlon. Dès la naissance, cet écosystème participe à la mise en place du système immunitaire (l'intestin regroupe 70 % des cellules immunitaires), il demeure cependant très sensible aux changements. Le stress quotidien, les voyages, le manque de sommeil, l'alimentation peu diversifiée ou modifiée, les changements de saison, la prise d'antibiotiques et d'anti-inflammatoires... sont quelques-uns des facteurs qui peuvent rendre l'organisme vulnérable et fragiliser le système immunitaire.

Depuis le début des années 2000, de nombreuses études

proouvent l'efficacité des probiotiques. Ils agissent en rétablissant l'équilibre et l'activité de la flore endogène, ce qui améliore globalement l'état des sujets, accroît l'immunité¹, atténue la fréquence et l'intensité des douleurs abdominales, réduit les ballonnements et régularise le transit intestinal. Une supplémentation peut donc être intéressante pour contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire.

Référence :

- 1 - Mohamadzadeh M et al. Regulation of induced colonic inflammation by Lactobacillus acidophilus deficient in lipoteichoic acid. Proc Natl Acad Sci USA. 2011 Mar 15 ; 108 Suppl 1 :4623-30. Epub 2011 Jan 31.



Probiotiques immunité
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

FLASH

À Lyon, une transplantation rénale sur un chat réussie pour la première fois

Grâce à la collaboration entre un vétérinaire et des médecins urologues spécialistes de la transplantation rénale, Tara (3 ans) a pu être sauvée. Une première en France.

(Source : topsante.com)

Bientôt des enceintes connectées pour détecter les arrêts cardiaques ?

Des chercheurs américains ont développé un prototype d'enceinte connectée capable de repérer les signaux sonores d'un arrêt cardiaque. L'objectif ? Prévenir les secours le plus vite possible afin de maximiser les chances de survie.

(Source : topsante.com)

VIH : le test est désormais gratuit et sans ordonnance

Afin de faciliter le dépistage, il est désormais possible de réaliser un test VIH gratuitement et sans rendez-vous dans les laboratoires d'analyses médicales de certaines régions.

(Source : femmeactuelle.fr)

L'Autriche devient le premier pays européen à interdire le glyphosate

Le parlement autrichien a approuvé l'interdiction totale du glyphosate. L'Autriche devient ainsi le premier pays européen à bannir cet herbicide très controversé.

(Source : sciencesetavenir.fr)

Un lien « possible » entre lignes à haute tension et leucémie infantile

Dans une nouvelle expertise, l'Anses (l'agence nationale de sécurité sanitaire) déconseille l'implantation des écoles à proximité des lignes de haute tension. Elle juge « possible » le lien entre l'exposition à ces champs électromagnétiques et le risque de leucémie infantile.

(Source : topsante.com)

Quel goûter pour les enfants ?

À ne pas confondre avec le grignotage, le goûter est une collation que l'on prend entre le repas du midi et celui du soir, dans



le but d'apporter l'énergie nécessaire à l'organisme pour pouvoir tenir jusqu'au dîner. Certaines périodes de la vie sont plus propices

au goûter. C'est le cas notamment de l'enfance et de l'adolescence, où les journées peuvent avoir un rythme très soutenu (concentra-

tion et apprentissage des cours et des devoirs, activités extrascolaires...), et où l'organisme est en croissance.

Un goûter réussi ne doit pas couper l'appétit du repas du soir. Il se doit d'apporter suffisamment d'énergie, de vitamines et de minéraux, par le biais d'éléments nutritifs mais avec un minimum d'aliments. Pour ne pas fatiguer l'organisme avec la digestion, on favorise les aliments bruts, crus, biologiques et si possible, de saison. Ainsi, un fruit frais, un yaourt végétal, avec une poignée d'oléagineux et quelques graines ou fruits secs (noix, amandes du Brésil, graines de courge...) apporteront tout ce dont le corps a besoin pour optimiser la suite de la journée.

Les sucres raffinés (sodas, bonbons, viennoiseries...), les graisses saturées (beurre, pâte à tartiner...) sont à éviter car ils sont nutritionnellement pauvres et favorisent un pic de glycémie. N'oubliez pas que le goûter est l'occasion idéale pour éduquer le palais des enfants, et ainsi instaurer un équilibre alimentaire sain !

Baisse de motivation : et si vous manquiez de dopamine ?

La dopamine est un neurotransmetteur qui permet la communication au sein du système nerveux et qui peut influencer directement le comportement. La dopamine intervient dans la sensation de plaisir en activant le système de récompense et de renforcement. Elle joue aussi un grand rôle dans la motivation et la prise de risque. Une carence en dopamine peut être ressentie dès le matin et peut affecter la journée entière. Les principaux symptômes sont un manque d'entrain, de motivation, des réveils difficiles, des troubles de la concentration, une lassitude ou une impression de fonctionner au ralenti.

Rentrée scolaire, reprise des activités sportives, changement de saison... la fin de l'été est souvent une période de transition où une baisse de motivation peut vite

se faire ressentir. Pour maintenir son niveau de dopamine, il suffit de fournir au corps le précurseur lui permettant de la fabriquer : la L-tyrosine, un acide aminé (composant des protéines). C'est dans



la matinée que la synthèse en dopamine est la plus importante, c'est pourquoi il est judicieux de privilégier un petit-déjeuner riche en protéines (et pauvre en sucre). On retrouve la tyro-

sine dans la viande et le poisson, mais aussi dans les oléagineux (amandes, noix...), les légumineuses, l'avocat ou les graines de courge. Toutefois, dans les cas de carences, de fatigue physique ou mentale, une complémentation en tyrosine peut s'avérer nécessaire¹. Il est alors conseillé de choisir un complément apportant également des cofacteurs nécessaires à la transformation de la tyrosine en dopamine (vitamines du groupe B, vitamine C, cuivre...).

Référence : 1 - H.K. Strüder et al. Influence of Paroxetine, Branched-Chain Amino Acids and Tyrosine on Neuroendocrine System Responses and Fatigue in Humans. *Horm Metab Res* 1998 ; 30(4): 188-194 DOI: 10.1055/s-2007-978864



Dopanergil®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Glycation, diabète et berbérine

La glycation est le résultat de réactions chimiques (réactions de Maillard) qui se produisent entre les molécules de glucose présentes dans notre alimentation, et les structures protéiques de notre organisme. Ainsi, plus notre glycémie est élevée (alimentation sucrée) ou plus nous consommons d'aliments ayant déjà subi ces réactions (aliments cuits, dorés, rôtis, grillés), plus nous sommes sujets à la glycation. Dans le cas du diabète, ce sont les molécules d'insuline et d'hémoglobine qui sont le plus touchées par la glycation et qui deviennent alors plus grosses et dysfonctionnelles. Ces produits de glycation s'accumulent avec l'âge, car ils ne peuvent être ni détruits, ni libérés par le corps. Ce sont eux qui induisent les nombreuses complications que l'on peut retrouver chez les diabétiques (troubles rénaux, cardiovasculaires, rétinopathies...). Plus globalement, ils contribuent au vieillissement accéléré des tissus et aux maladies de civilisation. Hautement dangereux pour l'organisme, ces produits glyqués génèrent un stress oxydatif et auto-entretenu, qui présente des propriétés mutagènes et cancérogènes, et qui facilite l'installation de maladies inflammatoires

(polyarthrite par exemple). Ce phénomène de glycation est minimisé par une alimentation privilégiant les aliments crus, comme les fruits et les légumes qui regorgent d'antioxydants, les cuissons à basses températures, et la restriction des sucres rapides de l'alimentation.



Utilisée depuis longtemps dans les médecines chinoises et ayurvédiques, l'épine-vinette est une plante qui contient en ses baies un alcaloïde végétal puissant : la berbérine. Cette substance s'avère être une nouvelle arme contre le diabète de type II et les

états de prédiabète, en nette augmentation depuis quelques années. En effet, elle agit directement sur les mécanismes de contrôle de la glycation, et inhibe significativement la formation de protéines glyquées¹. De plus, elle possède une action antidiabétique en imitant l'action de l'insuline (augmentation de la capacité d'absorption du glucose par les cellules), en stimulant la sécrétion d'insuline et en régulant le transport du glucose à travers la barrière intestinale (absorption amoindrie des glucides).

Référence : 1 - Liang Y et al. Effects of berberine on blood glucose in patients with type 2 diabetes mellitus : systematic literature review and a meta-analysis. 2019 Jan 28 ; 66(1) : 51-63. Doi : 10.1507/endo-crj. EJ18-0109. Epub 2018 Nov 3.



Cell-Protect® - Glycophytol®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Cholestérol: la viande blanche, aussi mauvaise que la viande rouge ?

Il est couramment conseillé aux personnes ayant un taux élevé de cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) dans le sang, d'éviter les aliments riches en acides gras saturés, comme la viande rouge, et de privilégier

Pour vérifier cette recommandation, des chercheurs américains ont examiné le taux de cholestérol sanguin d'hommes et de femmes en fonction de différents régimes (viandes rouges, viandes blanches



légier plutôt la viande maigre, notamment la viande blanche.

et protéines végétales). Contrairement aux idées reçues, la consommation de

viande blanche augmenterait le taux de mauvais cholestérol de la même façon que celle de viande rouge.

En revanche, un régime sans viande, à base de protéines végétales (légumineuses, céréales, fruits à coques, graines), induirait des taux nettement plus bas. Ainsi, ces résultats n'approuvent pas le choix de la viande blanche plutôt que la viande rouge pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires liées au cholestérol.

Le directeur de cette étude, Pr Ronald Krauss, explique que le modèle alimentaire conseillé en cas d'hypercholestérolémie devrait donc s'appuyer sur une baisse de la consommation de viande en général, peu importe le type, et privilégier les protéines végétales qui semblent bien plus bénéfiques pour baisser efficacement le taux de cholestérol.

Référence :

Bergeron N et al. Effects of red meat, white meat, and nonmeat protein sources on atherogenic lipoprotein measures in the context of low compared with high saturated fat intake: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2019 Jun 4.

Nos conseils pour une rentrée en pleine forme

La rentrée est un moment important dans l'année. Les enfants sont généralement impatients à l'idée de retourner à l'école avec leurs nouvelles fournitures scolaires, tandis que les adultes doivent retrouver leurs habitudes après une période estivale parfois décousue.

La rentrée est aussi riche en petits plaisirs : nouvelles fournitures de bureau, retrouvailles avec les collègues qui donnent souvent lieu aux résumés de vacances, longues soirées encore ensoleillées etc. Toutefois, la rentrée peut aussi être pour certains synonyme de fatigue, de stress ou de manque d'entrain, nous vous livrons donc quelques conseils pour une rentrée sereine et sans stress !

Retrouver son rythme de sommeil : les vacances sont souvent synonymes de longues soirées d'été et de réveils tardifs. Pour éviter de stresser l'organisme, il vaut mieux éviter un changement de rythme trop brusque. En effet, petits et grands ont besoin de temps pour se réhabituer à de nouveaux horaires, la transition doit se faire progressivement. Ainsi, il est conseillé de profiter de la dernière semaine avant la rentrée pour avancer progressivement l'heure du coucher et celle du lever, par tranches de 15 minutes. Une prise de mélatonine (hormone du sommeil), et/ou une tisane relaxante (camomille, eschscholtzia, passiflore ou encore mélisse), une demi-heure avant le coucher, pourra favoriser l'endormissement. Un sommeil de qualité et en quantité suffisante est une condition essentielle au bon déroulement de la future journée (concentration, apprentissage, moral...).

Choisir ses activités en dehors du travail : la rentrée est le moment propice aux inscriptions à des activités, aussi bien pour les enfants que pour les adultes. Les choix sont divers et variés : pratique d'un sport, apprentissage d'un instrument de musique, activités artistiques ou, pourquoi pas, un abonnement dans un institut de bien-être ou l'achat d'une carte de cinéma... Pratiquer une activité en dehors de la maison peut permettre de déve-

lopper la confiance en soi, l'imagination, les capacités physiques, mais il s'agit surtout de prendre du temps pour soi, pour se détendre et se changer les idées. Pour les enfants, exercer une activité pourra les aider à se dépenser, se canaliser, s'exprimer et se socialiser. Toutefois, elles doivent toujours être réalisées avec plaisir, envie, et sans excès.

Stimuler son cerveau : préparer sa rentrée passe aussi par une remise en route du cerveau et de ses capacités cognitives. Pour ce faire, l'alimentation va jouer un rôle important. Il est important de privilégier les fruits et les légumes variés, bio et de saison, ainsi



que les bons acides gras tel que les oméga-3 que l'on retrouve dans les oléagineux (noix, amandes du Brésil...), dans certaines huiles (cameline, lin...) ou dans les petits poissons (sardine, maquereau...). Il est aussi possible de débiter une cure en magnésium et de vitamines du groupe B. En effet, le magnésium est un minéral vital qui participe à plus de 300 réactions enzymatiques dans notre corps. Il est connu pour préserver l'équilibre nerveux, pour réduire la fatigue et améliorer la résistance face au stress. Les vitamines B sont aussi indispensables au bon fonctionnement du système nerveux et aident à combattre les symptômes causés par le stress. En phytothérapie, le bacopa et le ginkgo sont deux plantes qui soutiennent les fonctions cognitives.

Apprendre à gérer son stress : après avoir rechargé ses batteries pendant les vacances, il serait dommage de dépenser toute son énergie dans le stress de la rentrée. Il est tout à fait possible d'anticiper ce phénomène par la pratique de techniques de relaxation (cohérence cardiaque, méditation en pleine conscience...). On pense aussi à la fleur de Bach de mimulus qui est idéale pour passer une rentrée sans inquiétude ni appréhension (il est indiqué de commencer la cure quelques jours à l'avance).

Faire un check-up : la rentrée est la période idéale pour réaliser un examen clinique général, surtout si vous n'avez pas l'habitude de consulter régulièrement votre médecin. Il permettra de surveiller votre santé juste avant le passage en hiver. Ainsi, il est conseillé de contrôler régulièrement sa vue (surtout si vous travaillez à l'ordinateur), sa santé bucco-dentaire, sa tension, et vérifier via une prise de sang la présence ou non de carences ou d'anomalies (diabète, cholestérol, numération de la formule sanguine, dosage de la créatinine...). Cela peut aussi être l'occasion de réaliser une observation minutieuse de la peau par un dermatologue car la peau souffre souvent des conditions estivales (coup de soleil, sécheresse, acné ou psoriasis post-exposition solaire, mélanome, dépigmentation...).

Enfin, n'oubliez pas que rentrée est aussi synonyme de nouveauté ! L'occasion de s'atteler à de nouveaux hobbies et de prendre de bonnes résolutions !



Endormyl® - Magtorine® - Mémotonic
Fleur de Bach n°20 Mimulus
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Renseignements

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h
composez le : +33 (0) 549 283 669
Courriel : contact@copmed.fr
Site : www.copmed.fr
Blog : 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 30 001, 79 184 Chauray CEDEX

