

L'actualité de la Santé Naturelle

La mélatonine :  
l'hormone du sommeil

(Page 2)

Maladie de Parkinson et intestin :  
un nouveau lien découvert

(Page 2)

Probiotiques / prébiotiques :  
quelle différence ?

(Page 3)

Maladie cœliaque : un lien avec la  
consommation de gluten chez l'enfant ?

(Page 3)

## Le safran comme nouvelle approche phyto-thérapeutique du TDAH ?

Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est l'un des troubles neuropsychiques les plus courants chez les enfants et les adolescents. Cela se manifeste généralement par des difficultés de concentration, des troubles de l'attention, et une certaine impulsivité.

À l'heure actuelle, il n'existe aucun traitement curatif. Une approche psychosociale associée à une médication à base de méthylphénidate (un stimulant dopaminergique, le plus connu étant la ritaline) sont les solutions généralement proposées afin d'atténuer les symptômes du TDAH.

Comme le safran est connu pour sa capacité à agir sur le métabolisme de la dopamine, des chercheurs de l'université de Téhéran ont mis à l'épreuve son efficacité sur un groupe d'enfants souffrant de TDAH. Une évaluation symptomatique après 3 et 6 semaines d'essais a

permis d'observer la même efficacité que celle constatée sur un groupe d'enfants suivant le traitement médicamenteux classique. Cette nouvelle piste pourrait augurer d'une alternative plus naturelle aux traitements actuels souvent controversés.

Référence: *Crocus sativus L. Versus Methylphenidate in Treatment of Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder : A Randomized, Double-Blind Pilot Study - Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology, Vol. 29. 3 Apr 2019.*



Safranal tri-actif.  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien



## Préservez la santé de vos articulations !

Comptant environ 400 articulations, le corps humain est une machine mobile et souple. Les articulations sont des structures complexes, composées d'os, de muscles, de ligaments, de tendons et d'autres tissus (cartilage, membrane et liquide synovial...), qui permettent le mouvement...



(À lire page 4)

## Obésité en France : nos adolescents sont-ils trop gros ?

Les adolescents français sont plus souvent en surcharge pondérale qu'il y a une dizaine d'années, selon une étude publiée récemment par la Drees, le service statistique des ministères sanitaires et sociaux en charge des enquêtes de santé en milieu scolaire.

Plus de 18 % des adolescents en classe de troisième sont concernés, dont plus d'un quart serait touché par l'obésité ! Une situation qui touche plus fortement les jeunes filles (19,7 % pour les filles contre 16,9 % pour les garçons) et qui serait sujet à des disparités selon l'origine sociale. En effet, on constate que 24 % des enfants issus de milieux sociaux moins favorisés sont touchés par le surpoids, contre 12 % des enfants de cadres.

Ces chiffres sont d'autant plus alarmants qu'ils se montrent en constante croissance depuis 2001. D'après la Drees, plusieurs facteurs seraient responsables de

cette prise de poids: un manque d'activité physique, un temps passé devant les écrans souvent supérieur aux recommandations, ainsi que des prises de repas irrégulières. Les habitudes de



vie semblent aussi différentes selon le milieu social, par exemple 63 % des enfants d'ouvriers révèlent pratiquer une activité sportive extrascolaire, contre 84 % dans les milieux les plus aisés.

Référence: *Nathalie Guignon, Études et résultats, n° 1122, Drees, août 2019.*

## FLASH

### Manger des champignons pour prévenir le cancer de la prostate

Selon une nouvelle étude japonaise, manger des champignons réduirait les risques de développer un cancer de la prostate.

(Source: femmeactuelle.fr)

### Des bactéries résistantes aux antibiotiques inquiètent en Italie

En Toscane, les autorités sanitaires font état d'une hausse des infections dues à un type de bactérie résistante aux antibiotiques et extrêmement dangereuse.

(Source: doctissimo.fr)

### Diabète : les personnes de petite taille seraient davantage touchées

[...] Il pourrait y avoir un lien avec le taux de graisses dans le foie, et la longueur de jambes. Les détails de ces travaux sont publiés dans la revue *Diabetologia*.

(Source: sciencepost.fr)

### Une nouvelle raison d'éviter le paracétamol pendant la grossesse

La prise de paracétamol au cours de la grossesse aurait des effets tardifs sur le comportement des enfants. Cet antidouleur augmenterait en effet le risque d'hyperactivité entre 6 mois et 11 ans.

(Source: topsante.com)

### De la méditation de pleine conscience pour soulager l'anxiété des préados

La méditation de pleine conscience modifie l'activité cérébrale au repos expliquant ainsi son efficacité dans la réduction de l'anxiété et des symptômes dépressifs chez les préadolescents, selon une étude récente.

(Source: lanutrition.fr)

# La mélatonine : l'hormone du sommeil

La mélatonine, aussi appelée « hormone du sommeil », est l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques. Elle est synthétisée par la glande pinéale (ou épiphyse) qui se situe dans le cerveau.

La sécrétion de mélatonine est inhibée en présence de lumière et stimulée lorsqu'il fait sombre. Ainsi, elle « informe » le cerveau du moment le plus propice pour dormir. La synthèse de mélatonine atteint un pic entre 2 et 4 heures du matin puis diminue durant la seconde moitié de la nuit pour préparer l'éveil.

Chez certains individus, ce message ne fonctionne plus correctement, entraînant des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, ou des nuits trop courtes. Certains éléments extérieurs, comme le stress, le surmenage, une mauvaise digestion ou une carence en trypto-

phane (acide aminé précurseur de la sérotonine, hormone dont dérive la mélatonine), peuvent être à l'origine de ces troubles du sommeil.



Pour favoriser l'endormissement, il est conseillé de prévoir un repas léger à base de légumes, de céréales et de légumineuses, de manger dans le calme et au moins 2 heures avant l'heure du coucher.

Il est aussi très important de s'éloigner des écrans (ordinateur, télévi-

sion, téléphone), bloquant la sécrétion de mélatonine. Des plantes telles que la passiflore, la mélisse ou la camomille, ainsi qu'une complémentation en mélatonine peuvent contribuer à réduire le temps d'endormissement, tout en apportant un sommeil naturel de meilleure qualité, sans créer ni habitude, ni dépendance.



Endormyl®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Maladie de Parkinson et intestin : un nouveau lien découvert

La maladie de Parkinson est la 2<sup>ème</sup> maladie neurodégénérative la plus fréquente, après la maladie d'Alzheimer.

Elle se caractérise par la destruction progressive de neurones spécifiques : les neurones dopaminergiques. Ils fabriquent de la dopamine, un neurotransmetteur impliqué, entre autres, dans la régulation des mouvements. Leur altération induit les principaux symptômes de la maladie (tremblements, akinésie, hypertension...).

L'âge est le premier facteur de risque, lui-même favorisé par de multiples facteurs génétiques et environnementaux. Physiologiquement, l'origine de la maladie résulte du mauvais repliement d'une protéine, l'alpha-syn-

nucléine ( $\alpha$ -syn), particulièrement présente dans les neurones, qui va s'agréger et endommager les tissus nerveux jusqu'à leur mort.

Depuis plusieurs années, les scientifiques étudient le lien entre la



nombreuses protéines  $\alpha$ -syn déficientes au niveau de la zone du système nerveux central qui contrôle l'intestin.

Très récemment, des chercheurs américains viennent à leur tour de faire une nouvelle découverte. En effet, les fameuses protéines  $\alpha$ -syn pathologiques seraient finalement natives de l'intestin, et se propageraient vers le cerveau par l'intermédiaire du nerf vague. L'intestin serait bien le point de départ de la maladie. Ce nouveau modèle, qui implique de nouveau l'axe intestin-cerveau, va sans doute contribuer aux recherches étiologiques de la maladie de Parkinson.

Référence :

S. Kim et al, Transneuronal Propagation of Pathologic  $\alpha$ -Synuclein from the Gut to the Brain Models Parkinson's Disease, *Neuron*, June 26, 2019.

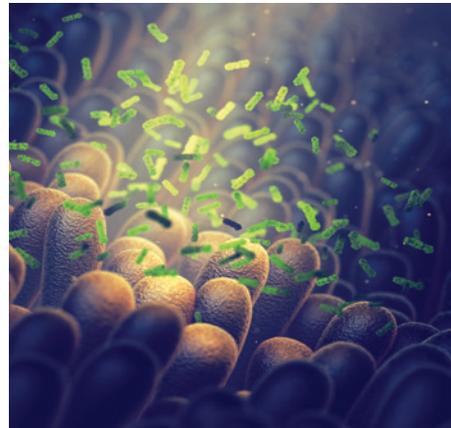
# Probiotiques / prébiotiques : quelle différence ?

Leurs noms se ressemblent et ils sont tous les deux les garants de notre santé intestinale. Pourtant, leur nature et leurs fonctions sont bien différentes. En grec, le terme « bios », dont est tiré le suffixe -biotique, signifie « la vie ». Étymologiquement, les probiotiques sont donc « en faveur de la vie », alors que les prébiotiques agissent en amont et « précèdent la vie ».

En effet, les probiotiques sont des micro-organismes vivants, similaires à ceux déjà présents dans le microbiote intestinal. Lorsqu'ils sont ingérés en quantité adéquate, ils favorisent le développement et l'équilibre de la flore intestinale<sup>1</sup>. Ainsi, ils renforcent l'activité du système immunitaire lorsque celui-ci se trouve affaibli et diminuent la suractivation du système immunitaire (allergies, maladies inflammatoires...)².

Ils augmentent la fonction de barrière de la muqueuse intestinale, et possèdent des effets antimicrobiens directs en prenant la place des bactéries pathogènes (phénomène de compétition) et en empêchant leur adhérence aux parois intestinales.

On les retrouve dans certains aliments comme dans les légumes lactofermentés ou le kéfir, ou sous forme de compléments lors d'un besoin plus important (fatigue chronique, faiblesse immunitaire, dysbiose intestinale...).



Les prébiotiques quant à eux, sont des glucides complexes qui font partie des fibres alimentaires non dégradées dans le tube digestif. Il s'agit de la « nourriture » du microbiote, qui va permettre de stimuler sa croissance et son activité. Les aliments les plus riches en prébiotiques sont les fruits et les légumes (artichaut, pois chiches, ail,

oignon...). Les associations de prébiotiques et de probiotiques sont appelées « symbiotiques ». Elles permettent de prolonger la durée de vie des souches probiotiques et d'améliorer leur croissance, grâce à l'apport conjoint des substrats nécessaires à leur développement³.

Référence :

1 - W. Smoragiewicz & al, Canadian Science Publishing - les probiotiques - 1993, 39(12) : 1089-1095.

2 - M. Heyman & al, Probiotic micro-organisms and immune regulation: the paradox, Inserm EMI0212, June 2006.

3 - M.P. VASSON, Modulation nutritionnelle de la réponse immunitaire.] M.B. ROBERFROID, V. COXAM, Aliments fonctionnels. Paris : Lavoisier, 2008.



Probiotiques Immunité  
Probiotiques 10 Md  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Maladie cœliaque :

### un lien avec la consommation de gluten chez l'enfant ?

Contrairement à l'intolérance au gluten, la maladie cœliaque comporte une réaction anormale du système immunitaire qui se retourne contre l'organisme en attaquant la paroi de l'intestin grêle. Il s'agit donc d'une véritable maladie auto-immune induite par l'ingestion de gliadine, une protéine contenue dans le gluten.

Cette maladie engendre un syndrome d'hyperperméabilité intestinale et de malabsorption, entraînant des carences (vitamines, minéraux, oligo-éléments) qui aboutissent à de nombreux troubles (amaigrissement, faiblesse osseuse, ballonnement, fatigue chronique, dermatite...).

D'après une étude publiée dans le Journal of the American Medical Association, le risque de développer une maladie cœliaque aurait un lien avec la quantité de gluten consommé durant l'enfance. Au total, 6 600 enfants présentant déjà une

susceptibilité génétique de souffrir de la maladie cœliaque ont été suivis sur une période allant de leur naissance jusqu'à l'âge de 5 ans.



D'après les observations de l'équipe scientifique, les résultats semblent perceptibles même avec de petites quantités de gluten, avec un risque

particulièrement élevé entre 2 et 3 ans. En effet, un apport de gluten supérieur à 2 grammes par jour à l'âge de 2 ans, serait associé à une augmentation de 75 % du risque de développer la maladie cœliaque.

Référence :

Carin Andrén Aronsson - Association of Gluten Intake During the First 5 Years of Life With Incidence of Celiac Disease Autoimmunity and Celiac Disease Among Children at Increased Risk - JAMA, August 2019.



Perméa Régul® +  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Préservez la santé de vos articulations !

Comptant environ 400 articulations, le corps humain est une machine mobile et souple. Les articulations sont des structures complexes, composées d'os, de muscles, de ligaments, de tendons et d'autres tissus (cartilage, membrane et liquide synovial...), et qui permettent le mouvement. Les troubles articulaires peuvent avoir de nombreuses causes :

**L'âge :** dès 35 ans, les articulations subissent les conséquences du vieillissement, comme la perte de collagène qui affecte tous les tissus conjonctifs. Le remodelage osseux devient déséquilibré, la perte osseuse dépassant la formation osseuse, ce qui rend les os plus fragiles. La qualité du cartilage diminue, il s'amincit et se fragilise. Le vieillissement entraîne également une perte progressive de la masse musculaire qui peut affecter l'équilibre, la démarche et la mobilité globale.

**Les lésions :** les articulations peuvent être aussi le siège de lésions (fracture, fragilisation osseuse par un traitement, ostéoporose...) qui altèrent le fonctionnement de l'articulation. Des traumatismes répétés (contraintes articulaires), l'âge, le sport intensif ou le surpoids sont aussi des facteurs d'usure du cartilage qui mènent généralement à des pathologies comme l'arthrose. De plus, les lésions ligamenteuses (distension, rupture, entorse...) font partie des troubles articulaires les plus fréquents.

**Le terrain inflammatoire :** l'inflammation de la membrane synoviale peut également être la cause de troubles articulaires. L'articulation devient gonflée, rouge, chaude et douloureuse. On retrouve ici des pathologies telles que l'arthrite ou les rhumatismes inflammatoires chroniques comme la polyarthrite rhumatoïde. Certains tendons sont aussi prédisposés à l'inflammation (tendinites), comme ceux de l'épaule, du talon ou à proximité de la hanche.

**D'autres facteurs peuvent engendrer des troubles articulaires :** dérèglement hormonal, sédentarité, prise prolongée de corticoïdes, prédisposition en cas de maladies métaboliques (diabète, hémochromatose) ou inflammatoires (goutte, lupus), maladies infectieuses ou auto-immunes, carence en vitamine D...

Les solutions consistent aujourd'hui à agir sur les symptômes en traitant les douleurs, en réduisant l'inflammation et en améliorant la mobilité articulaire. Toutefois, d'autres techniques complémentaires peuvent être mises en place en parallèle :

**La médecine douce :** par exemple, par le biais d'un apport de chaleur (bouillotte, patchs chauffants, compresses), la pratique de massages, la réflexologie, les cures thermales spécialisées...



**Les techniques hygiéno-diététiques :** souffrir de troubles articulaires n'oblige pas à cesser toute activité sportive. Au contraire, la pratique d'activité physique adaptée est vivement conseillée pour maintenir la mobilité régulière de l'articulation tout en renforçant la masse musculaire nécessaire au soutien articulaire. Le yoga ou le qi gong sont des activités à privilégier. Une alimentation saine, riche en fruits et légumes, en macronutriments et antioxydants est également importante. Il est conseillé de se tourner vers des aliments anti-inflammatoires comme le curcuma et les oméga-3 que l'on retrouve dans les noix, les amandes et les petits poissons gras (maquereaux, sardines, hareng...).

**La phytothérapie :** la boswellia serrata est une plante principalement utilisée comme anti-arthritique, anti-rhumatismale et comme agent anti-inflammatoire naturel. Elle améliore la souplesse articulaire, diminue le gonflement lié à l'inflammation et réduit la douleur<sup>1</sup>. Contrairement aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), la boswellia serrata ne provoque pas d'effets secondaires (irritations, ulcération de l'estomac...)².

**Le collagène marin :** un apport externe permet de stimuler la synthèse naturelle de l'organisme en collagène et de ralentir sa destruction. Hautement biodisponible, il permet également d'accroître la résistance des tissus et d'assurer souplesse, fermeté et tonicité à l'épiderme.

**Le méthyl-Sulfonyl-Méthane (MSM) :** il représente une source stable et naturelle de soufre organique. Il joue un rôle prépondérant dans la santé des tissus conjonctifs et dans l'élasticité du cartilage. C'est également un neutralisateur de radicaux libres très puissant, nécessaire pour la formation et la restauration de la matrice cellulaire du cartilage.

**La chondroïtine sulfate :** elle contribue à la formation et à l'entretien du tissu cartilagineux. Elle assure la rétention d'eau dans le cartilage ce qui lui confère sa solidité et son élasticité. Elle ralentit le processus de dégénérescence des tissus articulaires et soulage les douleurs liées à l'arthrose<sup>3</sup>.

**La N-acétyl-Glucosamine (NAG) :** il s'agit d'un précurseur direct de l'acide hyaluronique (composant du liquide synovial). Des études ont montré que la NAG pouvait accélérer le processus de cicatrisation des lésions du cartilage, permettre une meilleure lubrification de l'articulation<sup>4</sup>. Ainsi elle réduit la douleur, augmente la mobilité et réduit le gonflement<sup>5</sup>.

#### Références :

1. Muhammed Majeed et al. Effect of Boswellin® Super on knee pain in Japanese adults : a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *European Journal of Biomedical and Pharmaceutical sciences. eijbps*, 2016, Volume 3, Issue 10, 293-298.
2. Carolina Talhari et al. COX-2-selective inhibitor valdecoxib induces severe allergic skin reactions. *Department of Dermatology, Heinrich-Heine-University, Moorenstr 5, D-40225 Düsseldorf, Germany.*
3. Uebelhart D et al. Intermittent treatment of knee osteoarthritis with oral chondroitin sulfate : a one-year, randomized, double-blind, multicenter study versus placebo. *Osteoarthritis Cartilage. 2004 Apr ;12(4):269-76.*
4. Shikhman et al., 2001.
5. Kajimoto et al., 2003.



Cartiregen®  
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](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 30 001, 79 184 Chauray CEDEX

