

Pourquoi le stress favorise-t-il l'apparition de cheveux blancs ?

(Page 2)

Des probiotiques pour lutter contre l'obésité infantile !

(Page 2)

Arthrose : le curcuma pour soulager les genoux douloureux

(Page 3)

Quelques conseils pour réussir le challenge : mois sans tabac !

(Page 3)

Vers un retour de la sieste à l'école ?

L'insuffisance de sommeil est un problème de santé publique important, en particulier chez les enfants et les adolescents¹. Un tiers des enfants souffrirait de troubles du sommeil et environ 20 % d'entre eux signaleraient une somnolence diurne excessive². Chez les adolescents, les taux semblent être similaires, voire supérieurs. Ces troubles chez les enfants et les adolescents ont des conséquences à court et à long terme sur divers aspects de la santé : capacités cognitives réduites, troubles comportementaux, diminution des performances, diminution du système immunitaire, dégradation de la qualité de vie... La sieste, souvent négligée en grandissant, serait pourtant une stratégie utile pour réduire ces effets négatifs.



sur leur réussite scolaire³. En effet, la pratique de la sieste a été associée de manière significative à une plus grande joie de vivre, à une plus grande détermination et à une meilleure maîtrise de soi. Les résultats indiquent également une meilleure cognition, une réduction des problèmes émotionnels et comportementaux, ainsi qu'un QI verbal plus élevé et de meilleurs résultats scolaires. D'après

les chercheurs, les enfants qui font la sieste trois fois par semaine connaissent une augmentation de 7,6 % de leurs résultats scolaires. Les meilleurs résultats ont été associés à des siestes d'une durée allant de 30 minutes à 2 heures, répétées 5 à 7 fois par semaine.

Références :

1. Group ASW. School start times for adolescents. *Pediatrics*. 2014;134(3):642-649.
2. Mindell JA, Owens JA. A clinical guide to pediatric sleep: diagnosis and management of sleep problems. Lippincott Williams & Wilkins; 2015.
3. Jianghong, Rui Fen & Al. Midday napping in children: associations between nap frequency and duration across cognitive, positive psychological well-being, behavioral, and metabolic health outcomes. *Sleep*, Volume 42, September 2019.

D'après une récente étude menée en Chine dans près de 4000 écoles, la sieste possède de nombreux impacts bénéfiques sur la santé mentale des enfants et des adolescents, ainsi que



Quels compléments alimentaires choisir pour bien aborder l'hiver ?

Le système immunitaire est notre garde du corps. Il chasse les virus, lutte contre les bactéries, attaque les champignons et tue les parasites. « C'est un système de défense contre l'envahissement de l'organisme par des produits étrangers », explique le Dr Claude Langlois, immunologue...



(À lire page 4)

Covid-19 : quel tissu choisir pour ses masques ?

En raison de la crise sanitaire liée à la Covid-19, le port du masque est devenu un geste incontournable dans notre quotidien. Alors que les masques en tissu possèdent l'avantage d'être plus durables et plus économiques, il est bon de rappeler l'importance du choix du textile afin que ces derniers restent efficaces. En effet, toutes les matières ne se valent pas !

Suite à de nombreux tests effectués par des chercheurs de l'université de Cincinnati, la soie s'avérerait être le tissu le plus efficace. Confortable et respirante, cette matière résiste à l'humidité, ce qui est un critère important pour prévenir les infections aux virus circulant dans l'air.

Les chercheurs expliquent dans leur étude que « l'hydrophobie de la soie et sa faible capillarité en font un matériau plus avanta-

geux pour les masques qui sont minces, légers et respirants ».

De plus, la soie aurait des propriétés antimicrobiennes et antivirales naturelles grâce à sa composition



riche en cuivre que les vers à soie incorporent naturellement dans le tissu. Ainsi, d'après l'étude, les masques en soie offriraient une protection similaire aux masques chirurgicaux.

Référence :

Adam F. Parlin, Samuel M. Stratton, Theresa M. Culley, Patrick A. Guerra. A laboratory-based study examining the properties of silk fabric to evaluate its potential as a protective barrier for personal protective equipment and as a functional material for face coverings during the COVID-19 pandemic. September 18, 2020.

FLASH

Même à la télé,
regarder la nature
serait bon pour le moral

Si rien ne vaut la nature en vrai, le fait de regarder des programmes, documentaires et autres émissions de nature à la télévision pourrait réduire les émotions négatives, améliorer l'humeur et atténuer l'ennui associé à l'isolement, révèle une nouvelle étude parue dans *Journal of Environmental Psychology*.

(Source : www.santemagazine.fr)

Lundi Vert : le jour sans
viande ni poisson aurait
bien un impact sur le bilan
carbone !

Lundi Vert tend à initier une dynamique de végétalisation alimentaire. Il s'agit d'un objectif entrant dans celui de la Convention citoyenne pour le climat, c'est-à-dire réduire de 20 % la consommation de viande et de produits laitiers d'ici à 2030. Selon des chercheurs français, cette initiative pourrait être efficace sur le bilan carbone (en revanche, il faudrait que tout le monde s'y mette).

(Source : www.sciencepost.fr)

Tabac : fumer affecte le
placenta des femmes
même en cas d'interruption
avant la grossesse !

Une étude française soutient que la consommation de tabac, même dans le cas d'une interruption avant la grossesse, peut affecter le placenta de la femme. Selon les chercheurs, le placenta conserverait une sorte de mémoire de l'exposition au tabac.

(Source : www.sciencepost.fr)

Covid-19 : environ un tiers
des nourrissons atteints
l'auraient contracté
par leur mère.

Dans une étude menée auprès de 176 nouveau-nés positifs à la Covid-19, des chercheurs français ont observé que 30 % d'entre eux auraient été contaminés par leurs mères. En revanche, l'allaitement n'a pas été associé à un plus grand risque d'infection par le Sars-CoV-2 chez le nouveau-né, aussi il n'y a pas lieu de le déconseiller.

(Source : www.santemagazine.fr)

Pourquoi le stress favorise-t-il l'apparition de cheveux blancs ?

Si l'âge moyen des premiers cheveux blancs est de 30 ans, nous sommes tous inégaux face à ce phénomène irréversible qui porte le nom de canitie. Tout comme pour la peau, la couleur des cheveux résulte de la présence de mélanine, un pigment naturel produit par les mélanocytes à la base des follicules pileux. Avec le temps, l'activité des mélanocytes diminue naturellement mais de nombreux facteurs dont les mécanismes sont encore peu connus peuvent accélérer ce phénomène : prédisposition génétique, choc émotionnel, stress, carences en vitamines B, certaines pathologies comme l'hypothyroïdie... Une récente étude révèle le lien entre le stress et l'apparition prématurée de cheveux blancs : la noradrénaline produite en excès lors d'un épisode de stress serait en cause. En effet, cette hormone active les nerfs sympathiques qui alimentent

les cellules-souches mélanocytaires. À terme, cette suractivation pourrait aboutir à l'épuisement des cellules sécrétrices de mélanine.



La phytothérapie peut être une aide précieuse dans la lutte contre le stress. La valériane favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux. La camomille, la mélisse et la passiflore soutiennent la relaxation et le bien-être physique et mental. La lavande et la verveine contribuent

à diminuer les tensions et l'irritabilité. Enfin la rhodiola est une plante adaptogène qui permet d'accroître la production naturelle de bêta endorphines et donc d'induire une sensation de bien-être résultant de l'inhibition des effets négatifs du stress.

Référence :

Bing Zhang, Sai Ma, Inbal Rachmin, Megan He & al. Hyperactivation of sympathetic nerves drives depletion of melanocyte stem cells. *Nature*. 577(7792) : 676-681. 2020 Jan.



Desstressil - Élixir floral n° 5
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Des probiotiques pour lutter contre l'obésité infantile

L'obésité est un problème de santé mondial pouvant entraîner un certain nombre de maladies telles que le diabète et les troubles cardiovasculaires. Des chercheurs de l'Université du Piémont ont récemment cherché à évaluer l'impact d'une complémentation en probiotiques chez les enfants et les adolescents souffrant d'obésité.

Les résultats de cette étude ont été présentés lors du 22^e congrès européen d'endocrinologie : la prise de certaines souches probiotiques (*Bifidobacterium breve* pendant 8 semaines) favorise la perte de poids et l'amélioration du métabolisme de l'insuline chez les enfants et les adolescents en surpoids. Ces résultats suggèrent que la prise de probiotiques, couplée à une alimen-

tation équilibrée, pourrait contribuer à gérer l'obésité chez les jeunes et à réduire les risques futurs pour la santé. Ainsi, les variations du microbiote intestinal peuvent avoir un impact sur



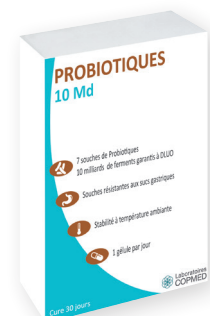
les fonctions métaboliques telles que l'apport calorique et la dépense énergétique pouvant entraîner un excès de poids corporel.

Rappelons qu'il est conseillé de respecter certains critères afin de

choisir une complémentation en probiotiques efficace : gélules gastro-résistantes, traçabilité, stabilité des souches et quantités minimales de 10 milliards de bactéries par jour.

Référence :

Arianna Solito & al. Supplementation with *Bifidobacterium breve* BR03 and *Bifidobacterium breve* B632 favoured weight loss and improved insulin metabolism in children and adolescents with obesity in the BIF-OBESE cross-over, randomized placebo-controlled trial. *European Society of Endocrinology*. Sept 2020.



Probiotiques 10 Md
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Arthrose: le curcuma pour soulager les genoux douloureux

L'arthrose est une maladie dégénérative qui résulte de la dégradation du cartilage recouvrant les extrémités articulaires. Elle se manifeste par des douleurs persistantes, une perte progressive de la mobilité et par l'apparition progressive de petites excroissances osseuses (ostéophytes) au niveau de l'articulation touchée. Selon l'Inserm, 10 millions de Français seraient concernés par l'arthrose, dont 65 % des plus de 65 ans.

Dans une nouvelle étude menée par une équipe de l'Université de Tasmanie, des personnes souffrant d'arthrose du genou ont été sélectionnées au hasard pour recevoir soit une complémentation de curcuma, soit un placebo. Au bout de 12 semaines, les chercheurs ont constaté que l'extrait de curcuma était plus efficace que le placebo pour réduire les douleurs articulaires. En outre, les participants exposés à l'extrait de curcuma n'ont subi aucun effet indésirable.

Le curcuma contient des curcuminoïdes lui conférant d'importantes propriétés anti-inflammatoires. Il contribue à protéger les articulations et à maintenir une bonne mobilité et une souplesse articulaire.

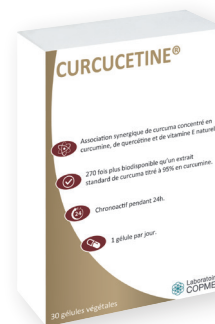


Afin de profiter pleinement de ses effets, il est conseillé de choisir une formule améliorant la biodisponibilité du curcuma, comme la technique

brevetée d'encapsulation par des fibres solubles de fenugrec qui offre la curcumine la plus biodisponible du marché (technique brevetée NUTRIPHY® Curcumin 102), sans nanoparticules et sans excipients synthétiques.

Référence:

Zhiqiang Wang, MPharm, Graeme Jones, Tania Winzenberg, Guoqi Cai, MmedSci, Laura L. Laslett, Dawn Aitken, Ingrid Hopper, Ambrish Singh, MTEch, Robert Jones, Jurgen Fripp, Changhai Ding, Benny Antony. Effectiveness of Curcuma longa Extract for the Treatment of Symptoms and Effusion-Synovitis of Knee Osteoarthritis. A Randomized Trial. *Annals of Internal Medicine*. Sept 2020.



Curcucétine®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quelques conseils pour réussir le challenge: mois sans tabac!

Le 1^{er} novembre 2020 se lance la 5^e édition de l'opération nationale « Mois sans tabac », un grand défi collectif qui a pour but d'inciter un maximum de fumeurs à arrêter la cigarette pendant 30 jours. Selon le ministère de la Santé, un sevrage tabagique d'un mois multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement!

L'arrêt du tabac s'accompagne de nombreuses modifications physiologiques dont il faut tenir compte pour réussir son pari. En effet, la nicotine active le circuit de la récompense pour libérer de la dopamine (neurotransmetteur du plaisir et du bien-être). Lorsque l'on arrête de fumer, la libération de dopamine s'interrompt et engendre les effets du manque de nicotine. Il est donc judicieux d'installer une stratégie visant à combler ce déficit en dopamine: un apport complémentaire en tyrosine et en phénylalanine (acides aminés précurseurs de la dopamine), associé aux

vitamines du groupe B est à envisager afin d'obtenir un arrêt plus confortable et de limiter les sensations liées au manque. En parallèle,



il ne faut pas hésiter à mettre en place d'autres outils pour permettre une meilleure gestion du psychisme et de l'émotionnel comme la pratique

d'une activité physique, de la sophrologie, de l'EFT (technique libératrice d'émotions) de l'acupuncture ou de l'hypnose. Enfin, certaines plantes peuvent également être de précieuses alliées afin de faciliter le sevrage.

On pense notamment à la valériane pour éviter l'énerverment et les angoisses dues au sevrage et qui donne un goût désagréable à la cigarette et au kudzu qui agit directement sur le système nerveux pour aider à se détendre, avec des effets proches de ceux des antidépresseurs, mais sans accoutumance ou effets secondaires.



Kudzu Valériane - Dopanergil®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quels compléments alimentaires choisir pour bien aborder l'hiver ?

Le système immunitaire est notre garde du corps. Il chasse les virus, lutte contre les bactéries, attaque les champignons et tue les parasites. « C'est un système de défense contre l'invasion de l'organisme par des produits étrangers », explique le Dr Claude Langlois, immunologue. Il est composé du thymus, des ganglions, des amygdales, des plaques de Peyer, de la rate, de la moelle osseuse et des globules blancs. Les muqueuses et la peau en font aussi partie. Elles sont d'ailleurs la première barrière à laquelle se butent les assaillants. Un système immunitaire en bonne santé agit comme une armée. Dès qu'un intrus nous assaille, il réagit.



Larmes, salive, mucus et sécrétions servent de piège contre l'intrus. S'il persiste, les anticorps et les globules blancs montent au front. Mais, pour vaincre l'assaillant sans problème, il faut que les anticorps soient solides et qu'ils aient de bonnes munitions. On leur en fournit en se nourrissant sainement, en faisant de l'exercice et en adoptant une hygiène de vie adaptée à la saison froide. Et si, malgré toutes nos précautions, on sent faiblir notre système immunitaire, booster ses défenses avant l'hiver pour résister à l'attaque des virus et autres microbes à l'origine d'infections de gravité variable est une excellente idée. Il peut être intéressant de se tourner vers la mycothérapie et la vitamine C :

La mycothérapie : il s'agit d'une branche de la phytothérapie qui se concentre sur l'usage de champignons médicinaux pour le maintien et l'amélioration de la santé humaine. En effet, les champignons contiennent plus de 150 éléments bioactifs dans leur structure : vitamines, acides aminés, oligoéléments, minéraux, fibres,

enzymes, prébiotiques, phénols, antibiotiques naturels, mais aussi des chaînes de sucres spécifiques appelées glucanes. Ces molécules jouent un rôle important dans la stimulation de la réponse immunitaire ainsi que dans la phagocytose (processus essentiel de l'immunité au cours duquel les microbes sont détruits). Plus de 2000 études ont prouvé les propriétés immunostimulantes, anti-inflammatoires et antibiotiques des champignons ! Parmi les champignons les plus sollicités, on retrouve notamment le shiitake, le maitake, le reishi et le pleurote. À l'arrivée de l'hiver, une cure faisant appel à la mycothérapie peut être une

aide précieuse afin d'optimiser ses défenses immunitaires. Pour profiter d'une efficacité prouvée, il est préférable de se tourner vers des actifs brevetés tels que l'AHCC® (Active Hexose Correlates Compound) offrant un mycélium de shiitake hautement biodisponible et PleuraSAN® contenant de nombreux bêta-glucanes de pleurote.

La vitamine C : aussi appelée acide ascorbique, il s'agit d'un nutriment essentiel que l'homme est incapable de synthétiser et qui doit donc être apporté par l'alimentation (agrumes, poivrons, brocolis, kiwi...). La vitamine C est un cofacteur enzymatique impliqué dans de très nombreuses réactions physiologiques telles que la synthèse du collagène, la cicatrisation, l'absorption du fer contenu dans les végétaux et la formation des globules rouges. Elle possède également de puissantes propriétés antioxydantes et participe à renforcer le système immunitaire. De nos jours, une grande partie de la population se voit exposée à un risque d'insuffisance en vitamine C,

d'autant plus que les besoins vitaminiques sont augmentés par de nombreux facteurs : le vieillissement, le tabagisme, la pollution, le sport intensif, le stress chronique, la lutte contre les infections et les maladies à composantes oxydantes et inflammatoires. Ainsi, il est parfois difficile de couvrir l'intégralité des besoins de l'organisme par le biais de l'alimentation : une complémentarité devient alors nécessaire. Afin de bénéficier de tous les bienfaits que peut offrir un apport complémentaire de vitamine C, il est conseillé de choisir une forme liposomale offrant la meilleure absorption intestinale et cellulaire et capable d'entraîner une action biologique prolongée. En effet, le procédé liposomal rend la vitamine C liposoluble (qui se dissout dans les graisses), ce qui permet d'augmenter nettement sa biodisponibilité. Attention également à favoriser une vitamine C liposomale contenant uniquement de l'acide ascorbique, de l'eau et un corps gras. D'autre part, opter pour une vitamine C issue d'un procédé mécanique propre et appliquant la technique de sonication (fréquences sonores élevées de type ultrasons pour créer l'agitation de la solution et la formation de liposomes) plutôt que des techniques utilisant des solvants et détergents s'avère être un gage de qualité.

Références :

Hemilia H. Chalker E. Vitamin C Can Shorten the Length of Stay in the ICU: A Meta-Analysis. Pubmed, Nutrients, 2019 Mar 27, 11(4). Doi : 10.3390/nu11040708.
AHCC Activation and Selection of Human Lymphocytes via Genotypic and Phenotypic Changes to an Adherent Cell Type : A Possible Novel Mechanism of T Cell Activation.
Takanari, J et al. (2015). Effects of active hexose correlated compound on the seasonal variations of immune competence in healthy subjects. J. Evid-Based Complement. Altern. Med. 20, 28-34.
Aviles, H., O'Donnell, P., Orshal, J., Fujii, H., Sun, B., and Sonnenfeld, G. (2008). Active hexose correlated compound activates immune function to decrease bacterial load in a murine model of intramuscular infection. Am. J. Surg. 195, 537-545.



Vitamine C Liposomale - MYCO DEFENSES®
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, 79184 Chauray CEDEX

