



L'ubiquinol, l'indispensable allié des statines

(Page 02)

Le bien-être de la femme à partir de 40 ans

(Page 02)

Safran et mélatonine, des principes actifs complémentaires

(Page 03)

EPA et DHA : quelles différences ?

(Page 03)

Dîner tard favoriserait l'apparition du diabète et de l'obésité

Des chercheurs de la John Hopkins University (États-Unis) ont établi un lien entre le fait de dîner tardivement et la survenue du diabète et de l'obésité. D'après l'étude publiée dans le Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, un dîner pris aux alentours de 22 heures entraînerait un pic

de glucose environ 18 % plus élevé qu'un repas pris à 18 heures. La quantité de graisses brûlées pendant la nuit serait également diminuée d'environ 10 %. Bien qu'il semble qu'un dîner tardif n'affecte pas

l'architecture du sommeil, il aurait tout de même tendance à augmenter le cortisol plasmatique (hormone intervenant dans le métabolisme des graisses et la régulation du sommeil). Ce décalage de 4 heures de la période postprandiale est à l'origine d'une hypersensibilité au glucose et d'une réduction de la mobilisation des acides gras. S'ils se reproduisent de façon chronique, ces changements pourraient donc favori-



ser la prise de poids et la survenue de troubles métaboliques tels que le diabète. D'après le Docteur Chenjuan Gu, les effets constatés chez les volontaires sains pourraient être encore plus prononcés chez les personnes souffrant préalablement d'obésité ou de diabète, ou qui ont déjà un métabolisme compromis. D'autres études incluant un échantillon de personnes plus larges sont nécessaires, toutefois ces premiers résultats donnent une image plus complète des avantages à manger tôt dans la journée.

Le dîner se doit donc d'être léger et pris à une heure raisonnable afin de laisser le temps au corps de digérer. Idéalement, il faudrait respecter un délai de 3 heures minimum entre le dîner et le moment d'aller se coucher afin de limiter l'impact du repas sur le métabolisme nocturne.

Référence: Chenjuan Gu and al. Metabolic Effects of Late Dinner in Healthy Volunteers—A Randomized Crossover Clinical Trial, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

LE DOSSIER DU MOIS

Mieux vivre avec l'endométriose

L'endométriose est une pathologie encore trop méconnue des professionnels de santé, souvent sous-diagnostiquée et assez mal prise en charge. Pourtant, elle touche plus de 10 % des femmes en âge de procréer, soit 1,5 à 2,5 millions de femmes en France...

(À lire page 04)



Eau citronnée : une fausse bonne idée ?

Boire un jus de citron dans de l'eau chaude tous les matins pour rester en bonne santé est une idée largement répandue. En effet, comme tous les agrumes, le citron est riche en vitamine C, en minéraux et en flavonoïdes au fort pouvoir antioxydant. Cependant, saviez-vous qu'il peut être acidifiant et donc déminéralisant pour certaines personnes ? C'est généralement le cas pour les individus appartenant à la famille naturopathique des « neuro-arthritiques » à la morphologie longiligne, sensibles au froid et au tempérament plutôt introverti et hypersensible. Cette constitution semble souffrir d'une prédisposition à la déminéralisation. En effet, les acides contenus dans les agrumes auront davantage tendance à stagner dans l'organisme car il n'y a pas toujours le potentiel métabolique suffisant pour les éliminer. En conséquence, le corps devra puiser des minéraux alcalins dans ses tissus (notamment les cheveux, les ongles et les articulations). De plus, la vitamine C est thermosensible, elle ne résiste

donc pas à la chaleur. Lorsque le jus d'un citron est dilué dans de l'eau chaude, une grande partie du bénéfice santé de celui-ci est détruite. À noter également que les molécules réputées pour aider à la digestion et à l'effet détoxifiant du citron se localisent en majeure partie dans son zeste et non pas dans son jus.



Enfin, une forte consommation de jus de citron pourrait engendrer une déminéralisation irréversible de l'émail des dents (le rendant encore plus perméable aux colorations causées par le thé, le café ou le tabac) ainsi que des brûlures au niveau des muqueuses de l'estomac. Dans le doute, le meilleur choix reste d'écouter son corps, d'adapter les quantités et la fréquence en fonction de son propre ressenti.

FLASH

Le chocolat noir, bon pour le cerveau et la mémoire

Les flavanols du cacao améliorent les capacités cognitives, l'attention, la vitesse de traitement de l'information. Manger un peu de chocolat noir tous les jours serait bon pour la mémoire !

Source : lanutrition.fr

• • • •

Dépression : des neurones impliqués joueraient aussi un rôle dans l'appétit

Des neurones de l'hypothalamus qui sont activés par la faim seraient aussi impliqués dans la dépression liée au stress chronique. Le lien entre alimentation et dépression n'est pas nouveau. Une dépression peut conduire à une perte d'appétit. De plus, certains aliments pro-inflammatoires peuvent favoriser les symptômes dépressifs, tandis que d'autres aliments sont bons pour le moral. Par exemple, les oméga-3 semblent prévenir la dépression.

Source : lanutrition.fr

• • • •

Le régime cétogène améliore le syndrome des ovaires polykystiques

Selon une étude, le régime cétogène semble aider à gérer les déséquilibres des paramètres métaboliques et notamment ceux concernant le foie. Ce changement dans l'alimentation des participantes a aussi permis de réduire les troubles du cycle menstruel et de rééquilibrer les taux d'œstrogène et de progestérone de la même manière que le traitement.

Source : lanutrition.fr

• • • •

Lire à l'extérieur est meilleur pour vos yeux

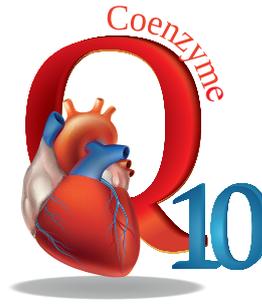
Une nouvelle étude a révélé que lire des pages imprimées à l'extérieur est mieux pour les yeux que de dévorer son livre à l'intérieur. En effet, les scientifiques assurent que l'éclairage extérieur améliore les niveaux de contraste, ce qui permet de voir plus facilement les lettres sur la page.

Source : santemagazine.fr

L'ubiquinol, l'indispensable allié des statines

Les statines forment une classe de médicaments fréquemment prescrits par le médecin pour diminuer le taux de cholestérol, en particulier le LDL-cholestérol, lorsque la réponse aux autres traitements non pharmacologiques s'avère insuffisante (régime alimentaire, exercices physiques, perte de poids...). Leur mode d'action consiste à bloquer la production de HMG-CoA-réductase, une enzyme chargée de la synthèse hépatique du cholestérol. À l'instar du cholestérol, cette voie enzymatique complexe permet également la synthèse d'une autre molécule très importante: la coenzyme Q10 (CoQ10), indispensable à la production d'énergie par les cellules et à la protection contre le stress oxydatif. Ainsi, en inhibant l'enzyme HMG-CoA-réductase, la prise de statines diminue inévitablement la production naturelle de CoQ10 et épuise les réserves de notre corps.

La baisse de CoQ10 dans l'organisme entraîne une diminution de l'énergie cellulaire et une baisse notable de la protection antioxydante pouvant endommager l'ADN, les lipides et les protéines, accélérant ainsi les processus du vieillissement et les maladies qui lui sont associées.



Afin de lutter contre ce phénomène, une supplémentation est fortement encouragée. Pour ce faire, il existe 2 formes de CoQ10 sur le marché: l'ubiquinol et l'ubiquinone. Il est préférable de se tourner vers l'ubiquinol, la forme réduite de la coenzyme Q10, qui est jugée comme étant plus efficace car, contrairement à l'ubiquinone, elle se trouve mieux assimilée, directement active et « prête à l'emploi » par l'organisme. De plus, une étude conduite par des chercheurs de la Stony Brook University de New York a démontré que la prise d'ubiquinol à hauteur de 100 mg par jour permettait de réduire de 40 % l'intensité des douleurs musculaires fréquemment ressenties par les patients sous statines.

La baisse de CoQ10 dans l'organisme entraîne une diminution de l'énergie cellulaire et une baisse notable de la protection antioxydante pouvant endommager l'ADN, les lipides et les protéines, accélérant ainsi les processus du vieillissement et les maladies qui lui sont associées.



Ubiquinol 100
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le bien-être de la femme à partir de 40 ans

La préménopause et la ménopause marquent la fin du cycle de fertilité de la femme. Ce processus naturel intervient habituellement vers l'âge de 40-45 ans pour la préménopause et 50 ans pour la ménopause. On assiste alors à de nombreux bouleversements hormonaux, notamment au niveau des œstrogènes, de la progestérone et de la testostérone, qui rendent les femmes plus à risque de rencontrer certains désagréments: prise de poids, perte de tonicité de la peau, baisse de libido, troubles de l'humeur et du sommeil, bouffées de chaleur, jambes lourdes...



Pour bien passer le cap de la ménopause et vivre cette transition en toute sérénité, certaines plantes et actifs naturels peuvent vous accompagner. L'alchémille est une plante particulièrement intéressante pour les femmes grâce à son activité progestérone-like

qui aide à régulariser l'équilibre féminin à la ménopause. La damiana peut également être conseillée afin de retrouver un bien-être physique et mental. Il

s'agit d'une excellente plante régulatrice contribuant au contrôle du poids et participant au maintien d'une bonne santé sexuelle. En cas de troubles circulatoires légers tels que les gonflements ou les sensations de jambes lourdes et de pesanteur, le petit houx (ou fragon)

est un veinotonique naturel très efficace pour soulager les insuffisances veineuses. Enfin, à la ménopause, le vieillissement cutané s'accroît et devient plus visible encore: amincissement de la peau, perte d'élasticité, creusement des rides, déshydratation... L'acide hyaluronique, molécule considérée comme le « ciment de la peau », constitue un véritable atout pour hydrater et repulper la peau. Un apport complémentaire par voie interne peut contribuer à lutter contre les premiers signes de l'âge et également à améliorer le confort féminin en cas de sécheresse intime.



Ladynat®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Safran et mélatonine, des principes actifs complémentaires

D'après l'Inserm, 1 personne sur 3 serait concernée par un trouble du sommeil chronique. Pour retrouver un sommeil réparateur sans pour autant passer par la prise de molécules aux nombreux effets secondaires et d'accoutumance, il est possible de combiner deux substances naturelles aux effets complémentaires : la mélatonine et le safran.

La mélatonine : il s'agit d'une neurohormone naturellement produite par l'organisme en réponse à l'absence de lumière. Souvent appelée "hormone du sommeil", elle permet à notre corps de savoir qu'il fait nuit, de sorte que nous puissions nous endormir. Le manque de mélatonine peut générer différents symptômes tels que des troubles du sommeil, de la nervosité, des manifestations de fatigue, une baisse des performances ou des tensions musculaires excessives. Pour être fabriquée correctement, la présence de sérotonine est indispensable. Il s'agit d'un neurotransmetteur jouant un rôle important dans la modulation du rythme circadien et dont la quantité est susceptible de diminuer avec

l'âge, le stress, le manque de lumière ou une mauvaise alimentation.



Le safran : il peut être très judicieux d'associer le safran à un apport en mélatonine car il exerce une action au niveau de certaines substances chimiques dans le cerveau, dont notamment la sérotonine. En effet, le safran permet d'inhiber la recapture de la sérotonine par les synapses, ce qui accroît et prolonge son action. Par ailleurs, plusieurs études ont démontré l'efficacité du safran pour améliorer la qualité du sommeil. Il convient toutefois de bien choisir sa complémentation car il

existe de nombreuses falsifications sur le marché. Optez pour un safran breveté tel que Safr'Inside™ constitué l'assurance de s'offrir un actif de qualité et doté d'une efficacité prouvée. Grâce à une technologie d'extraction et d'encapsulation de haute technologie, Safr'Inside™ constitue aujourd'hui l'extrait de safran le plus concentré préservant la qualité de l'intégralité des composés volatils. Si vous désirez mettre en lumière un éventuel déficit en mélatonine, un test gratuit est disponible sur le blog bio-infos-santé.fr !

Référence :

1. Naofumi Umigai et al. Effect of Crocetin on Quality of Sleep : A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study.



Safranal sublingual / Endormyl®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

EPA et DHA : quelles différences ?

Les oméga-3 forment un groupe d'acides gras poly-insaturés, parmi lesquels on retrouve l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Ceux-ci sont principalement d'origine marine, issus de poissons gras à des taux qui varient selon l'espèce, l'origine et le mode de cuisson. Malheureusement, entre les régimes alimentaires modernes et la surabondance des oméga-6 dans nos assiettes, l'alimentation est souvent insuffisante pour couvrir l'intégralité de nos besoins en oméga-3. La prise d'une supplémentation peut donc s'avérer pertinente. L'EPA et le DHA possèdent tous deux une importance primordiale pour la santé, toutefois, ils déploient des actions différentes au sein de certaines fonctions de l'organisme.

L'EPA possède un effet plus marqué sur la régulation de l'humeur. Ainsi, il sera recommandé dans le but de retrouver un bien-être émotionnel, notamment en cas d'anxiété, de stress ou de dépression. L'EPA est également réputé pour ses effets anti-inflammatoires et antiallergiques. Il est

donc couramment conseillé dans les affections chroniques (polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, dermatite, thyroïdite...).



Le DHA quant à lui, exerce une influence significative sur les processus cognitifs et le développement neurologique. De plus, c'est un constituant majeur de la structure et du fonctionnement cérébral et visuel. Une supplémentation en DHA sera donc idéale pour améliorer la mémoire, la concentration, les capacités intellectuelles, la vision ainsi que pour la prévention de maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...). Le DHA joue également un rôle important dans la

protection du cœur, préférez donc une supplémentation riche en DHA dans le cadre de la prévention de troubles cardiovasculaires (infarctus du myocarde, arythmies, insuffisance cardiaque, hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral...).

Référence :

1. Ramesh Kumar Saini, Young-Soo Keum, Omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids: Dietary sources, metabolism, and significance - A review. Life Sciences, Volume 203, 255-267, ISSN 0024-3205, 2018.



EPA-DHA Ultra concentré
EPA-DHA nouvelle formule
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Mieux vivre avec l'endométriose

L'endométriose est une pathologie encore trop méconnue des professionnels de santé, souvent sous-diagnostiquée et assez mal prise en charge. Pourtant, elle touche plus de 10 % des femmes en âge de procréer, soit 1,5 à 2,5 millions de femmes en France.

L'endométriose est une maladie gynécologique qui résulte de la migration de cellules de l'endomètre (muqueuse utérine) hors de l'utérus. Ces cellules peuvent ainsi s'implanter sur d'autres organes génitaux, (ovaires, vagin, trompes...) mais également au niveau des organes digestifs et urinaires voire, dans de rares cas, plus à distance (diaphragme, poumons...). Il peut aussi arriver que des cellules de l'endomètre s'enfouissent profondément dans le muscle de l'utérus lui-même. On parlera alors d'endométriose interne ou d'adénomyose. La présence de ces cellules hors de la cavité intra-utérine constitue un véritable problème. En effet, à l'instar de leur tissu d'origine, celles-ci réagissent aux stimulations hormonales liées aux cycles menstruels : des saignements se manifestent au moment des règles, déclenchant des réactions inflammatoires et des lésions à l'origine de cicatrices fibreuses à chaque cycle menstruel. Si dans 20 % des cas l'endométriose reste asymptomatique, cette pathologie demeure souvent la cause de fatigue chronique, de dysménorrhées, de dyspareunies (relations sexuelles douloureuses), de douleurs pelviennes invalidantes ou encore de troubles de la fertilité. L'inflammation des tissus atteints peut également être source de douleurs, tout comme les cicatrices qui peuvent se superposer et former des nodules et des kystes, eux aussi à l'origine de souffrances parfois aiguës. Cette diversité des signes cliniques peut rendre le diagnostic de l'endométriose très complexe. On estime d'ailleurs que le délai entre le début de la maladie et son diagnostic est en moyenne de 7 ans !

À ce jour, il n'existe aucun traitement définitif, même si la chirurgie et l'hormonothérapie peuvent endiguer l'évolution de cette maladie durant plusieurs mois ou années selon les cas. Afin de retrouver un certain confort et atténuer les douleurs au quotidien, la qualité de l'hygiène de vie semble primordiale. De nombreuses femmes voient leurs douleurs diminuer significativement et recommandent vivement l'utilisation d'un ensemble de solutions naturelles telles que la mise

en place d'une alimentation adaptée, la micronutrition ainsi que de nombreuses techniques douces (acupuncture, ostéopathie, méditation...). Les douleurs liées à l'endométriose résultent de l'inflammation présente au niveau des tissus impactés. Opter pour une alimentation anti-inflammatoire constitue donc la 1^{ère} stratégie à adopter. Pour ce faire, optimisez vos apports de fruits, de légumes, d'herbes aromatiques et d'épices. Préférez l'agriculture biologique afin d'éviter les expositions aux produits chimiques et aux perturbateurs endocriniens (pesticides, additifs...). À l'inverse, les aliments connus pour entretenir un terrain inflammé (produits laitiers, viande rouge, sucres raffinés, gluten, aliments industriels transformés, acides gras Trans...) sont à limiter. Les lipides et plus précisément les acides gras essentiels jouent un rôle important dans les processus



inflammatoires. En effet, les oméga-6 et leurs dérivés ont tendance à avoir une action pro-inflammatoire lorsqu'ils sont en excès. Ils doivent donc être diminués, au profit des oméga-3 qui sont, au contraire, modulateur de l'inflammation. Une supplémentation en EPA et en DHA peut également s'avérer très pertinente. Par ailleurs, des scientifiques ont démontré que la diminution d'oméga-6 au profit des oméga-3 réduirait le risque d'endométriose et l'aggravation des symptômes².

De nombreuses plantes et apports micronutritionnels peuvent également participer à la prise en charge des problématiques liées à l'endométriose. Ainsi, il est possible de citer le fruit du myrobolan chébulé produit par un arbre nommé Haritaki par la médecine Ayurvédique. Celui-ci est réputé pour sa capacité à éliminer en douceur les toxines et à fortifier les tissus, tout en soutenant la fonction hépatique et digestive. Il a été démontré que l'acide chebulagique contenu dans ce fruit exerce un effet anti-angiogénique³

(qui lutte contre les processus de croissance de nouveaux vaisseaux sanguins, facteur clé de la propagation des lésions endométriales).

Concernant la micronutrition, le gallate d'épigallocatechine (EGCG) issu du thé vert constitue également une aide précieuse. Il s'agit d'un antioxydant puissant et efficace sur l'endométriose. Ce flavonoïde est capable d'agir sur les récepteurs aux œstrogènes et de moduler leurs actions. De plus, plusieurs équipes de chercheurs ont démontré que l'EGCG pouvait ralentir ou bloquer la progression de la maladie en inhibant l'angiogenèse dans les implants endométriosiques^{4,5}. Enfin, Pycnogenol[®] est un extrait naturel standardisé d'écorce de pin maritime français qui possède une activité anti-inflammatoire naturelle, tel que l'a montré une étude pharmacologique. L'efficacité de Pycnogenol[®] pour soulager les douleurs menstruelles, les dysménorrhées, ainsi que les femmes souffrant d'endométriose diagnostiquée, a été démontré dans plusieurs essais cliniques contrôlés^{6,7}.

L'endométriose est une pathologie épuisante aussi bien physiquement que moralement. Une activité de relaxation régulière est donc recommandée afin de gérer ses émotions et limiter l'impact négatif du stress. Un travail en profondeur peut être nécessaire (psychothérapie, hypnothérapie, mémoire cellulaire...). Enfin, pensez également à l'ostéopathie qui, lorsqu'elle est effectuée par un spécialiste, peut aider à soulager l'endométriose notamment en libérant les adhérences qui ont pu se former au fil des mois et relancer la dynamique de mobilité dans les différentes zones touchées (bassin, pelvis, périnée, vessie...).

Références :
Voir l'article sur le blog www.bio-infos-santé.fr



Endomenat[®]
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

