



Grossesse : attention à la carence en vitamine B12

(Page 02)

Comment éviter de grignoter ?

(Page 02)

Des solutions naturelles contre les allergies saisonnières

(Page 03)

L'importance de la qualité de vie chez la femme ménopausée

(Page 03)

Idée reçue : la testostérone chez la femme, inutile voire dangereuse ?

La testostérone est une hormone stéroïdienne appartenant au groupe des androgènes. Elle est notamment responsable de la maturation à la puberté et du maintien tout au long de la vie adulte de l'appareil reproducteur masculin. Pour bien des gens, la testostérone est qualifiée comme étant l'hormone sexuelle masculine par excellence. Mais ce que l'on sait moins, c'est qu'elle est également produite chez la femme par les ovaires et les glandes surrénales ! Sa concentration plasmatique est environ 7 à 8 fois plus élevée chez les hommes que chez les femmes¹. Néanmoins, un taux plus faible ne signifie pas forcément un rôle moins important ! En effet, la testostérone est une hormone indispensable à la bonne santé de la femme. Tout comme chez les hommes, elle possède un rôle anabolisant favorisant la croissance musculaire, le tonus et la force. Elle est également essentielle



pour la bonne santé des os. Elle protège le squelette de la déminéralisation en stimulant l'activité et la durée de vie des cellules en charge de la formation osseuse. Par ailleurs, des niveaux réduits de testostérone sont liés à une plus faible densité minérale osseuse et à un risque accru d'ostéoporose. La testostérone est également un précurseur de l'œstradiol, une hormone œstrogénique nécessaire au bien-être féminin (fertilité, santé osseuse, circulation...). Elle intervient aussi dans la répartition

des graisses et stimule la fabrication des globules rouges, permettant une meilleure oxygénation de l'organisme. Enfin, désir, libido, excitation et même orgasme trouvent tous leur origine dans la présence de testostérone. Il s'agit donc d'un facteur déterminant pour une sexualité épanouie.

Référence : 1. Torjesen PA, Sandnes L, Serum testosterone in women as measured by an automated immunoassay and a RIA, Clin. Chem., vol. 50, issue 3, mars 2004.

des graisses et stimule la fabrication des globules rouges, permettant une meilleure oxygénation de l'organisme. Enfin, désir, libido, excitation et même orgasme trouvent tous leur origine dans la présence de testostérone. Il s'agit donc d'un facteur déterminant pour une sexualité épanouie.

LE DOSSIER DU MOIS

Qu'est-ce que le stress ?

Tensions familiales, pressions au travail, problèmes financiers, confinement... Les causes de stress sont de plus en plus nombreuses. Aujourd'hui, cet ennemi invisible fait tellement partie de notre quotidien que nous avons tendance à le banaliser et à ne pas le reconnaître. Certaines personnes ignorent même parfois qu'elles sont en situation de stress chronique...

(À lire page 04)



Comment différencier la déprime passagère de la dépression ?

L'utilisation du terme « dépression » est devenue presque banale, à tel point qu'on le confond souvent avec l'état de déprime. Pourtant, il existe de nombreuses différences les distinguant.

La déprime ou « coup de blues » est un état psychologique transitoire caractérisé par une baisse de moral et par une tristesse passagère. La déprime s'accompagne souvent d'irritabilité, de troubles du sommeil, de difficultés de concentration et d'une perte de confiance en soi. Cette baisse de moral peut survenir après un événement déstabilisant (dispute, licenciement...), un changement de saison, un retour de vacances ou être liée à un environnement malsain (sensation d'insécurité, stress, désordre...). Il est tout à fait normal d'avoir parfois un petit coup de blues, toutefois, si la déprime s'installe sur le long terme, elle peut déboucher sur une véritable dépression.

Contrairement à certaines idées

reçues, la dépression ne relève ni d'une fatalité, ni d'une faiblesse de caractère. D'après l'Inserm, la dépression concerne environ 15 à 20 % de la population générale, sur la vie entière. Il s'agit d'une véritable maladie répondant à des critères précis.

La persistance d'une humeur dépressive ainsi qu'une perte d'intérêt ou de plaisir pour toutes les activités quotidiennes (anhédonie) sont les principaux symptômes. Une altération du sommeil, une fatigue intense même après le repos ainsi que des changements d'appétit peuvent également se manifester.

L'état dépressif entraîne une gêne importante dans la vie quotidienne, imprégnée d'une souffrance morale profonde. Son impact affecte les relations familiales, la scolarité, le travail, le sommeil, l'alimentation et la santé en général. Il est donc indispensable de diagnostiquer et de prendre en charge efficacement les épisodes dépressifs caractérisés.

FLASH

Lire pour vivre plus longtemps ?

Une étude menée par les chercheurs de l'université de Yale et publiée par la revue Social Science & Medicine, révèle que ceux qui avaient l'habitude de lire un livre pendant au moins 30 minutes par jour couraient 20 % de risque en moins de mourir dans les 12 années suivantes. Pour profiter au maximum des avantages de la lecture sur les fonctions cognitives, il vaut mieux lire des romans que des journaux ou des magazines. Source : santemagazine.fr

• • • •

Les Français sont-ils de plus en plus grands ?

L'écart se creuse avec les anciennes générations : les Français sont de plus en plus grands et cela, dès le plus jeune âge. La taille moyenne des Français a bel et bien augmenté : au cours du siècle dernier, ils ont gagné en moyenne 2,3 cm à chaque génération ! Source : science-et-vie.com

• • • •

Interdiction des nitrites et nitrates dans la charcuterie (additifs E249 à E252)

Un rapport parlementaire présenté mercredi 13 janvier, plaide pour l'interdiction progressive, d'ici 2025, des sels nitrités dans la charcuterie. Dans l'attente de l'avis de l'ANSES prévu pour avril, l'association de consommateurs CLCV demande au gouvernement de tenir compte des conclusions du rapport et d'interdire ces additifs dans les charcuteries afin de protéger la santé des consommateurs. Source : zediet.fr

• • • •

Plus d'un quart de la consommation d'électricité en France est assuré par les énergies renouvelables

La production d'électricité renouvelable atteint son plus haut niveau historique en 2020 et couvre désormais un quart de la consommation d'électricité en France métropolitaine. Source : notre-planete.info

Grossesse : attention à la carence en vitamine B12

Si l'équilibre alimentaire est important pour tout un chacun, il l'est d'autant plus pour les femmes enceintes qui assurent la nutrition de leur bébé en même temps que la leur. Des chercheurs anglais se sont intéressés à la vitamine B12, un nutriment essentiel dans le fonctionnement du cerveau, la production d'énergie et la synthèse des acides gras.

D'après la conclusion de leur étude présentée au congrès annuel d'endocrinologie, manquer de vitamine B12 pendant la grossesse prédisposerait l'enfant à des risques de troubles métaboliques comme l'insulino-résistance et le diabète de type 2. La cause serait étroitement liée à des taux anormaux de leptine, une hormone digestive qui régule l'appétit en contrôlant la sensation de satiété et qui influe sur les réserves de graisse dans l'organisme. Pour expliquer cette variation

du taux de leptine, le Dr Adaikala Antonysunil de l'université de Warwick, avance deux hypothèses : « Soit la faible quantité de vitamine B12 induit l'accumulation de gras chez le fœtus, ce qui peut conduire à une production accrue de leptine. Soit la carence modifie les gènes responsables de la



synthèse de la leptine au niveau du placenta, ce qui induit une augmentation de sa production ».

Dans tous les cas, l'alimentation apportée par la mère peut durablement influencer la santé de l'enfant. Ainsi, veiller à ne pas manquer de vitamine

B12 pendant la grossesse constitue un premier geste de prévention dans le cadre de troubles métaboliques tels que le diabète de type 2 chez l'enfant. Pour les scientifiques, ces conclusions pourraient mener à une révision des niveaux de vitamine B12 à maintenir chez les femmes enceintes, et dans certains cas, à des recommandations de supplémentation.

Référence : Conférence annuelle de la Society for Endocrinology (Brighton).



Méthyl B12 1000 Spray
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment éviter de grignoter ?

Le grignotage est un comportement alimentaire qui pousse à manger sans pour autant ressentir de réelle sensation de faim. Les raisons sont propres à chacun : gourmandise, stress, fatigue, ennui... Si l'habitude s'installe durablement, ces petits écarts peuvent avoir un coût pour la santé. Voici donc quelques astuces pour lutter contre les fringales et retrouver une alimentation équilibrée !

Pour commencer, il est important de vérifier que l'envie de grignotage ne provient pas d'un manque d'apports nutritifs lors de vos repas. Toutes les familles d'aliments doivent être présentes dans votre assiette et un volume suffisant doit être apporté. N'hésitez pas à restructurer vos repas si besoin : mangez à heures fixes et n'oubliez pas de privilégier les aliments riches en fibres qui offrent une plus grande satiété (fruits, légumes, céréales complètes, légumi-

neuses...). Ainsi, vous serez rassasié durablement, la faim se fera moins sentir et il sera plus aisé de gérer les fringales. De nombreuses plantes peuvent également aider à diminuer



l'envie de grignotage. On retrouve, par exemple, le gymnéma qui est une plante traditionnellement utilisée depuis plus de 2500 ans par la médecine ayurvédique. En Inde, le gymnéma est aussi nommé *gurmar*, littéralement « qui détruit le sucre ». Il aiderait au contrôle du poids en réduisant l'appétit, les envies de sucres et les apports

caloriques. Le garcinia est également utile notamment dans le cadre d'une perte de poids en réduisant l'appétit et l'apport calorique, tout en contribuant à réduire le stockage des graisses.

Enfin, si vous ressentez un réel plaisir à grignoter quelque chose, ne vous privez pas ! D'autant plus que certaines collations peuvent être à la fois saines et gourmandes : porridge, salade de fruits, banana bread, granola maison, energy ball... De plus, se faire plaisir de temps en temps permet de ne pas craquer de manière démesurée !



Séromincil®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Des solutions naturelles contre les allergies saisonnières

Les allergies saisonnières, aussi appelées rhinites allergiques ou rhumes des foins, affectent un très grand nombre de personnes de tous âges. Bien que cette affection soit bénigne dans la plupart des cas, elle pose un véritable problème de santé publique du fait de sa fréquence et de son important impact sur la qualité de vie. L'allergie résulte d'une réaction excessive du corps face à la présence de pollens inhalés par le nez ou la bouche, reconnus comme étrangers par le système immunitaire. Le contact avec l'allergène conduit à la libération d'une grande quantité d'histamine. Ce médiateur chimique est à l'origine de phénomènes inflammatoires, de vasodilatation et de la formation d'œdèmes locaux accompagnant les allergies saisonnières.

La quercétine est un des nutriments les plus efficaces pour atténuer les signes allergiques. En effet, des études ont révélé qu'elle inhibait naturellement la production d'histamine et pouvait influencer sur la réponse inflammatoire¹. Par ailleurs, une étude épidémiologique a établi un lien entre la consommation d'aliments riches en quercétine

(oignons rouges, chou kale, baies de sureau...), et la réduction du risque d'asthme². Les acides gras oméga-3, précurseurs de molécules anti-inflam-



matoires, sont unanimement reconnus comme étant essentiels à notre système immunitaire afin que celui-ci puisse travailler de manière efficace et équilibrée. Souvent sous-représentés dans l'alimentation moderne, les oméga-3 se retrouvent dans les poissons gras (saumon, hareng...), les noix et certaines huiles végétales (lin, cameline...). Enfin, les œufs de caille possèdent eux aussi un effet déterminant dans le domaine des allergies:

l'ovomucoïde est une substance naturellement présente dans l'albumen de l'œuf de caille qui agit sur les manifestations allergiques, en bloquant une enzyme spécifique (la trypsine), intervenant dans les mécanismes allergiques.

Référence :

1. Thornhill SM, Kelly AM. Natural treatment of perennial allergic rhinitis. *Altern Med Rev.* 2000 Oct;5(5):448-54. Review.
2. Knekt P, Kumpulainen J, et al. Flavonoid intake and risk of chronic diseases. *Am J Clin Nutr.* 2002 Sep;76(3):560-8.



EPA-DHA Ultra concentré Oméga-3 et Œufs de caille synergisés
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'importance de la qualité de vie chez la femme ménopausée

La ménopause est un phénomène biologique naturel qui marque la fin du cycle de fertilité d'une femme. Ce processus est caractérisé par l'arrêt des règles ainsi que par la cessation de l'ovulation et de la sécrétion par les ovaires des hormones sexuelles. Si les désagréments liés à la ménopause ne sont pas une fatalité, l'arrêt de la fonction ovarienne peut parfois se manifester par des troubles affectant la qualité de vie des femmes. Leur intensité et la durée de leur manifestation sont variables: certaines femmes y échappent, tandis que d'autres en sont très gênées.

Certains symptômes peuvent être transitoires et s'atténuer avec le temps, comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les troubles du sommeil, alors que d'autres symptômes peuvent s'installer de façon plus durable comme la sécheresse vaginale, la baisse de la libido ou les troubles urinaires. D'après l'Inserm, 80 % des femmes présenteraient au moins un autre symptôme que l'arrêt des règles au cours de leur ménopause. Il est donc important de prendre en charge au



mieux cette étape particulière de la vie d'une femme, de soulager les éventuels symptômes liés aux modifications hormonales, afin de lui permettre de profiter pleinement de cette nouvelle tranche de vie!

Dans ce contexte, un certain nombre de plantes et de suppléments nutritionnels naturels peuvent aider à traverser cette période en toute sérénité et améliorer considérablement la vie quotidienne. Par exemple, Libifem® est un actif breveté extrait de fenugrec aux effets cliniquement démontrés sur la

libido ainsi que l'atténuation des symptômes de la ménopause. L'alchémille est aussi une plante traditionnellement utilisée par les femmes pour améliorer la microcirculation et participer au bien-être féminin.

Enfin, ExceptionHYAL® est un actif breveté favorisant la modulation de la production d'acide hyaluronique, une substance mondialement connue pour ses nombreux bienfaits sur la peau (hydratation, souplesse...)!

Si vous désirez mettre en lumière un éventuel trouble de la qualité de vie lié à la ménopause, un test gratuit est disponible sur le blog www.bio-infos-sante.fr!



Ladynat®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Qu'est-ce que le stress ?

Tensions familiales, pressions au travail, problèmes financiers, confinement... Les causes de stress sont de plus en plus nombreuses. Aujourd'hui, cet ennemi invisible fait tellement partie de notre quotidien que nous avons tendance à le banaliser et à ne pas le reconnaître. Certaines personnes ignorent même parfois qu'elles sont en situation de stress chronique depuis plusieurs mois. Pourtant, le stress reste un phénomène détectable au travers de nombreuses manifestations, mais encore faut-il savoir les identifier ! Il est aussi intéressant de comprendre les mécanismes biologiques du stress afin de faire face au quotidien du XXI^e siècle de façon éclairée et ainsi tenter de mieux gérer son comportement lors de situations stressantes (comment réagir, quelles solutions naturelles apporter etc.). Pour commencer, il est bon de préciser qu'il n'y a pas que du mauvais dans le stress. Au départ, le stress est une réaction saine et vitale. Il permet à l'organisme de réagir, de se défendre et de s'adapter face à toute variation brutale de l'environnement ou de son équilibre interne. Par exemple, réagir rapidement lorsque l'on entend une voiture klaxonner peut nous sauver la vie ! Le stress devient pathologique lorsqu'il y a une mobilisation constante de l'organisme. Des événements qui s'accumulent, l'impossibilité de réagir ou de lâcher prise nous empêchent de retrouver notre équilibre. Lorsque l'état de tension se prolonge, l'organisme subit la situation et s'épuise. Des manifestations physiques, psychologiques ou relationnelles apparaissent : fatigue chronique, irritabilité, sentiments dépressifs, faiblesse immunitaire, dyspepsie, prise de poids, troubles du sommeil, burn-out... Né à Vienne en 1907, le médecin et Professeur Hans Selye fut un des pionniers à s'être intéressé au stress physiologique. Ses travaux, aujourd'hui mondialement connus, ont dévoilé les fondements biologiques du stress au travers de la théorie du « syndrome général d'adaptation ».

Ce modèle comprend trois phases bien distinctes :

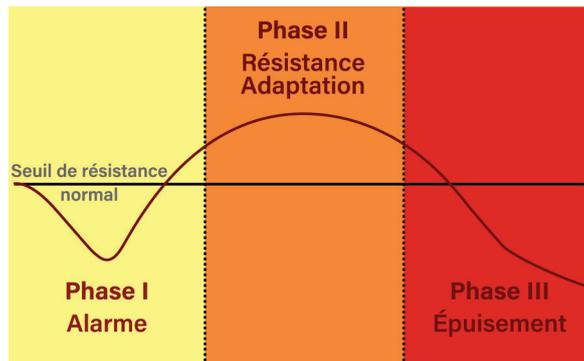
La phase d'alarme :

Il s'agit de la réaction réflexe qui va permettre de réagir face à une situation de stress. Instinctivement, l'organisme se prépare soit au combat soit à la fuite. Cette réponse résulte d'un mécanisme de survie automatique pour faire face à une menace, à un danger. Physiologiquement, ce phénomène se traduit par la libération d'hormones (adrénaline, noradrénaline, dopamine) entraînant une respiration rapide, des ni-

veaux de vigilance accrus ainsi qu'une augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.

La phase de résistance :

Cette étape prolonge la 1^{ère} phase et provoque la mise en place d'un processus de résistance face au stress. Les mécanismes d'adaptation s'amplifient et les réserves d'énergie se consomment. Au niveau hormonal, le système nerveux enclenche la libération de cortisol, hormone stimulant la fabrication de glucose et donnant l'énergie nécessaire à l'organisme pour se défendre. En parallèle, une fuite du magnésium par les urines s'enclenche.



La phase d'épuisement :

Si le stress perdure, l'organisme est alors en souffrance. Les capacités énergétiques de l'organisme sont épuisées, le système de régulation hormonal est dépassé et la machine s'emball. C'est dans cette phase de stress chronique que les symptômes les plus néfastes apparaissent (troubles cardiaques, digestifs, burn-out, dépression...).

Le stress peut venir d'une multitude de situations. La première étape pour diminuer son impact consiste donc à analyser sur quoi il est possible d'agir : soit au niveau du stress ressenti, soit sur ce qui le cause. Prenez le temps de comprendre la situation et agissez pas à pas. Si vous sentez que vous n'y arriverez pas seul, faites appel à votre entourage. Appelez un ami bienveillant pour une écoute réconfortante, pour partager des idées ou réfléchir à une solution. Des professionnels peuvent aussi vous aider (psychologues, coachs...). Certaines activités telles que le jardinage, le chant, la pratique d'une activité physique ou la méditation sont aussi de bons outils pour agir contre le stress.

Au niveau de la phytothérapie, l'ashwagandha est une plante réputée pour aider à maintenir une stabilité émotionnelle et soutenir l'organisme en cas

de tension ou d'anxiété. L'éleuthérocoque aide à la relaxation et augmente la résistance physiologique de l'organisme en cas de stress et soutient la fonction immunitaire. C'est également un tonique qui possède une activité adaptogène et qui soutient l'organisme en cas de fatigue. La *Rhodiola rosea* est une plante vivace aux propriétés adaptogènes. Elle aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel et aide à réduire la fatigue liée au stress.

En termes de micronutrition, les vitamines B5 et B6 sont très importantes pour diminuer l'impact négatif du stress. En effet, elles contribuent à des fonctions psychologiques normales et sont indispensables à la régulation de l'activité hormonale (cortisol, neurotransmetteurs...). Une cure de magnésium se révèle également incontournable lors de périodes stressantes. C'est le professeur Hans-Georg Classen qui, par ses travaux, a montré l'effet aggravant d'un manque de magnésium et l'effet protecteur de sa supplémentation vis-à-vis du stress. Le magnésium est reconnu comme étant le minéral antistress par excellence, agissant positivement sur l'anxiété, l'hyperémotivité, l'irritabilité, la fatigue et les troubles du sommeil.

Enfin, la L-tyrosine est un acide aminé participant à la synthèse de neurotransmetteurs comme la dopamine (l'hormone du plaisir), l'adrénaline et la noradrénaline. La noradrénaline est par exemple importante pour l'attention, l'apprentissage et aide à retrouver envie et plaisir d'entreprendre des projets.

Le niveau de stress est quelque chose d'assez subjectif, aussi prendre de la hauteur sur ses angoisses et apprendre à se créer des pensées positives sont des étapes qui vous mèneront à coup sûr vers la voie de la réussite et du mieux-être !



Destressil, Magtorine® et Cortirégul®
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

