



**Gencives qui saignent : faites le plein de vitamine C** (Page 02)

**ID-alG™, un ingrédient naturel pour une action minceur complète** (Page 02)

**Connaissez-vous les vertus du pourpier ?** (Page 03)

**L'intérêt du ginkgo au niveau cognitif** (Page 03)

## Les aliments frits augmentent le risque d'insuffisance cardiaque

Le mode de cuisson est tout aussi important que le choix de nos aliments ! D'après une récente étude publiée dans la revue Heart du British Medical Journal, il existerait une association linéaire et dose-dépendante entre la consommation d'aliments frits et le risque de maladies cardiovasculaires.

Ce risque augmenterait avec chaque portion hebdomadaire supplémentaire consommée de l'ordre de 144 grammes. Ainsi, les résultats de cette méta-analyse montrent que



la consommation d'aliments frits la plus importante est associée à un risque accru de 28 % d'événements cardiovasculaires majeurs, de 22 % de maladies coronariennes et surtout, un risque accru de 37 % d'insuffisance cardiaque. Selon les chercheurs, plusieurs mécanismes sont à l'origine de ce phénomène. Les aliments frits contiennent généralement de grandes quantités de graisses et entraînent un apport énergétique excessif. De plus,

ce mode de cuisson génère un apport important d'acides gras trans nocifs formés à partir des huiles végétales hydrogénées souvent utilisées pour la préparation. La friture pourrait aussi augmenter les niveaux de sous-produits d'oxydation du cholestérol, impliqués dans la réponse inflammatoire et le stress oxydatif. Enfin, les aliments frits sont généralement plus riches en sodium et accompagnés de boissons sucrées comme les sodas qui augmentent, eux aussi, le

risque de troubles cardiovasculaires. La cuisson la plus respectueuse de notre santé reste la vapeur douce qui permet de conserver un maximum de nutriments (vitamines, minéraux, enzymes...), tout en préservant le goût et les arômes de nos aliments !

### Référence :

Qin P, Zhang M, Han M, et al. Fried-food consumption and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: a meta-analysis of observational studies. Heart Published Online First: 19 January 2021.

## LE DOSSIER DU MOIS

### L'andropause : un tournant pour l'homme

La testostérone est l'hormone masculine androgénique responsable de l'apparition de certains caractères masculins. Pendant la puberté, elle permet notamment le développement de l'appareil génital, des poils, des muscles... et l'apparition de la libido (...)

(À lire page 04)



## Idée reçue : le cholestérol, mauvais pour la santé ?

Le cholestérol est un lipide appartenant à la famille des stérols. Il s'agit donc d'une molécule hydrophobe dont le transport dans le sang doit être assuré par des protéines spécifiques (LDL et HDL). La majorité du cholestérol est produite par le foie

(75 %) et le reste provient de l'alimentation (viandes, produits laitiers, poissons, abats...). Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le cholestérol est un lipide essentiel à l'organisme qui joue un rôle central dans de

nombreux processus biochimiques. Il compose et maintient la structure de toutes les cellules de notre corps. Il participe à la formation de synapses au sein du système nerveux. C'est aussi le précurseur des hormones stéroïdes (testostérone, œstrogènes, cortisol...) et des sels biliaires nécessaires à la digestion. Il est également indispensable pour la synthèse de la vitamine D à la surface de la peau.

Ce qui pose problème pour la santé, c'est l'excès de cholestérol (notamment de LDL-cholestérol) : c'est-à-dire lorsqu'il se trouve en quantité supérieure aux besoins de nos cellules. Même si son utilité est prouvée dans l'organisme, avoir un

taux de cholestérol trop élevé n'apporte pas de bénéfices supplémentaires. Bien au contraire, l'excès de cholestérol favorise la formation de dépôts sur la paroi artérielle et provoque peu à peu une perte d'élasticité des vaisseaux et

une réduction de leur diamètre.

L'hypercholestérolémie est donc considérée comme le principal facteur de risque des troubles cardiovasculaires (AVC, thrombose, infarctus du myocarde...). Pour rappel, la régulation du niveau de cholestérol dépend principalement du mode d'alimentation, de l'hygiène de vie globale ainsi que de facteurs génétiques et héréditaires.



# FLASH

## Parkinson : la naturopathie pour prévenir la maladie

La maladie de Parkinson touche environ 150 000 personnes en France chaque année. C'est la deuxième maladie neurodégénérative en France après Alzheimer et pour l'instant, la prévention reste la meilleure des protections.

Source : topsante.com

• • • •

## Soulager les douleurs chroniques avec l'hypnose

Utilisée à l'hôpital lors d'interventions chirurgicales ou pour accompagner des gestes douloureux, l'hypnose peut aussi se montrer efficace dans le traitement des douleurs chroniques. Il est même possible d'apprendre à la pratiquer soi-même.

Source : topsante.com

• • • •

## La méditation de pleine conscience améliore la qualité de vie après un infarctus

Un programme de méditation de pleine conscience de 8 semaines a permis d'améliorer la qualité de vie et de réduire la crainte de reprendre une activité chez des personnes ayant eu un infarctus. Leurs résultats ont été présentés en mars 2021 lors du congrès Acute CardioVascular Care 2021 de la Société Européenne de Cardiologie.

Source : lanutrition.fr

• • • •

## Les effets bénéfiques du régime paléo pendant la grossesse

Une nouvelle étude parue dans la revue European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology s'est intéressée à l'effet du régime paléo sur la santé des femmes enceintes. Les femmes enceintes qui ont une alimentation paléo auraient une meilleure tolérance à l'insuline et un meilleur statut en fer que celles qui suivent les recommandations alimentaires classiques.

Source : lanutrition.fr

# Gencives qui saignent : faites le plein de vitamine C !

Comme le suggère une récente étude publiée dans la revue Nutrition Reviews, saigner des gencives pourrait être le signe d'une carence en vitamine C. En effet, les résultats de la méta-analyse ont montré que la tendance aux saignements gingivaux était associée à de faibles taux de vitamine C dans le sang<sup>1</sup>. De plus, l'augmentation de l'apport quotidien en vitamine C chez les personnes concernées a contribué à réduire considérablement ces problèmes de saignement. Cette manifestation pourrait donc être le reflet d'une faiblesse microvasculaire systémique réversible.

La vitamine C est réputée pour contribuer à la formation naturelle de collagène, un des composants

principaux du tissu conjonctif et des vaisseaux sanguins<sup>2</sup>. Ainsi, un déficit en vitamine C pourrait expliquer la fragilisation des vaisseaux, qui céderaient à la moindre irritation provoquée par les poils parfois trop durs d'une brosse à dents ou d'un aliment difficile à mâcher. L'Organisation Mondiale de la Santé a fixé la dose quotidienne recommandée de vitamine C sur la base de la prévention du scorbut (110 mg/jour). D'après l'équipe scientifique, cette dose s'avérerait être trop faible pour prévenir la fragilité microvasculaire à l'origine des saignements. Ainsi, elle recommande aux personnes souffrant de sensibilité circulatoire de garder un œil sur leurs apports quotidiens en vitamine C, notamment en incorporant à leur régime alimentaire des

aliments qui en sont riches (agrumes, kiwis, poivrons...) ou par le biais d'une supplémentation pour optimiser leurs apports.

Références :

1. Philippe P Hujoel, Tomotaka Kato, Isabel A Hujoel, Margaux L A Hujoel, Bleeding tendency and ascorbic acid requirements: systematic review and meta-analysis of clinical trials, Nutrition Reviews, 2021.
2. Pullar JM, Carr AC, Vissers MCM. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 ;9(8):866. Evidence-based complementary and Alternative Medicine. 2012. 2012 :9



Vitamine C liposomale  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# ID-alG™, ingrédient naturel pour une action minceur complète

Le contrôle du poids et de la silhouette peut faire partie des préoccupations majeures des femmes comme des hommes, pour des raisons d'esthétique, de bien-être ou de santé. En parallèle d'une hygiène de vie équilibrée et de mesures diététiques adaptées, la nature offre de nombreuses solutions qui peuvent favoriser la perte de poids et stimuler les fonctions d'élimination. C'est notamment le cas d'ID-alG™, un ingrédient actif unique issu d'un extrait premium d'algue brune (*Ascophyllum nodosum*)

fabriqué en France. Aussi appelée goémon noir, cette algue est commune le long des côtes rocheuses de l'Atlantique nord, où elle forme des colonies denses dans la zone de balancement des marées. Mesurant jusqu'à 1 mètre 50, cette algue brune est récoltée manuellement toute l'année. Après avoir été soigneusement sélectionnées dans l'océan, les longues frondes d'algues brunes sont ensuite contrôlées dans l'usine locale

avant les premières étapes de transformation. ID-alG™ doit ses propriétés minceur à sa teneur en polyphénols d'origine marine, qui inhibent les deux



principales enzymes de la digestion: la lipase et l'amylase. Ainsi, ID-alG™ réduit l'assimilation intestinale des glucides et des lipides, induisant une réduction de l'apport calorique pour un effet minceur global. D'après une étude clinique, ID-alG™ serait à l'origine d'une perte de poids significative s'accompagnant d'une réduction de la masse grasse et plus particulièrement de la graisse abdominale, laquelle est la plus difficile à

éliminer<sup>1</sup>. La réduction notable de l'assimilation des sucres induirait également une baisse de l'hémoglobine glyquée (HbA1c), un marqueur sanguin offrant une vision de la glycémie moyenne au cours des dernières semaines. La silhouette se trouve alors affinée, sans aucune manifestation d'inconforts.

Référence :

1. Clinical study (2006): 16-weeks bi-centric double-blind randomized placebo-controlled study to evaluate ID-alG benefits and acceptability (400mg per day) on weight management.



Effimincil®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Connaissez-vous les vertus du pourpier ?

Le pourpier est une plante sauvage méditerranéenne parfois qualifiée de mauvaise herbe, car poussant très facilement dans les jardins. Il détient pourtant de nombreux bienfaits pour la santé. Il fait partie du réputé « régime crétois », pouvant être consommé cru en salade pour offrir ses pleines vertus. Sa forte teneur en oméga-3 et en polyphénols protège la santé cardiovasculaire et régule la tension artérielle. Le pourpier contribuerait donc à la prévention de problèmes tels que l'athérosclérose. Sa richesse en vitamines A, C et E ainsi qu'en bêta-carotène et en flavonoïdes lui confère aussi un pouvoir antioxydant intéressant, il limiterait donc le risque d'apparition de maladies liées au stress oxydant ainsi que le vieillissement cellulaire<sup>1</sup>. Par ailleurs, il représente un très bon régulateur de la glycémie. Une étude sur l'actif *Portusana*<sup>®</sup>, un extrait de pourpier très concentré et breveté, a en effet été réalisée sur des patients avec une glycémie élevée, sans traitement hypoglycémiant. Il a été démontré que ce dernier, à raison de 180 mg par jour pendant 6 semaines, entraînait une réduction des niveaux de glucose dans le sang et améliorerait le contrôle glycémique à long terme. Ces

effets découlent d'une modulation de la sensibilité des cellules à l'insuline et d'une augmentation de la consommation de glucose par les cellules. Sa richesse en fibres réduit quant à elle l'absorption du glucose dans l'intestin<sup>2</sup>. Sa haute teneur en oméga-3, minéraux et alcaloïdes lui confèrent éga-



lement des propriétés anti-inflammatoires, particulièrement au niveau des vaisseaux sanguins, l'inflammation de ces derniers étant une complication souvent rencontrée chez les personnes atteintes de diabète<sup>4</sup>. Sa prescription en phytothérapie s'avère donc extrêmement intéressante en cas de dysfonctionnement de la régulation de la glycémie, de prédiabète et de diabète de type II.

## Références :

1. Kamal Uddin Md, Juraimi A., et al. Purslane Weed (*Portulaca oleracea*) : A Prospective Plant Source of Nutrition, Omega-3 Fatty Acid, and Antioxidant Attributes. *The Scientific World Journal*. 2014.
2. Wainstein J, Landau Z. Purslane Extract and Glucose Homeostasis in Adults with Type 2 Diabetes: A Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial of Efficacy and Safety. *J Med Food*. 2016. 19(2) : 133-140
3. Ramadan BK, Schaal M, et al. Hypoglycemic and pancreatic protective effects of *Portulaca oleracea* extract in alloxan induced diabetic rats. *BMC Complément Altern Med*. 2017. 17(1) : 37
4. Lee AS, Lee YJ, et al. *Portulaca oleracea* ameliorates diabetic vascular inflammation and endothelial dysfunction in diabetic mice. *Evidence-based complementary and Alternative Medicine*. 2012. 2012 :9



Glycophytol<sup>®</sup>  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# L'intérêt du ginkgo au niveau cognitif

Le *Ginkgo biloba* est un arbre originaire d'Asie, se distinguant par sa durée de vie pouvant dépasser les 1000 ans et par sa grande résistance face au stress et aux facteurs mutagènes. Ses propriétés thérapeutiques, depuis bien longtemps reconnues dans les médecines traditionnelles asiatiques, sont utilisées activement en phytothérapie et en gemmothérapie. Le ginkgo est notamment connu pour ses effets antioxydants grâce à ses nombreux flavonoïdes et pour sa capacité à améliorer la circulation sanguine.

Ses bienfaits sur le renforcement des fonctions cognitives et de la mémoire ont été démontrés dans une multitude d'études. Une expérimentation a été réalisée sur 120 participants avec des déficiences cognitives légères, âgés entre 60 et 85 ans. Il a été démontré que l'administration de ginkgo à raison de 19,2 mg trois fois par jour entraînait de meilleurs résultats à certains tests de mémoire et promouvait la fonction de mémoire épisodique<sup>1</sup>. Une utilisation en prévention de la maladie d'Alzheimer serait donc envisageable.



Aussi, une autre étude a pu prouver son action chez 61 sujets en bonne santé, entre 18 et 40 ans. Il a été relevé une amélioration significative du

traitement exécutif et de la vitesse de traitement de l'information concernant la mémoire de travail<sup>2</sup>. Enfin, des chercheurs ont démontré qu'une administration aiguë de 120 mg a entraîné une meilleure performance sur des tests d'attention et de mémoire, chez des étudiants universitaires en parfaite santé<sup>3</sup>. Le ginkgo peut donc être intéres-

sant à conseiller chez des personnes âgées, avec des fonctions cognitives en déclin, mais également chez des étudiants en phase d'examen par exemple.

## Références :

1. MX. Zhao, ZH. Dong, et al. Effects of ginkgo biloba extract in improving episodic memory of patients with mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. 2012. 10(6) : 628-634
2. Stough C, Clarke J, et al. Neuropsychological changes after 30-day Ginkgo biloba administration in healthy participants. *International Journal of Neuropsychopharmacology*. 4(2) : 131-134
3. Elsabagh S, Hartley D, et al. Differential cognitive effects of Ginkgo biloba after acute and chronic treatment in healthy young volunteers. *Psychopharmacology*. 2005. 179 (2) : 437-446



Mémotonic  
et Gemmophytol Ginkgo  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# L'andropause : un tournant pour l'homme

La testostérone est l'hormone masculine androgénique responsable de l'apparition de certains caractères masculins. Pendant la puberté, elle permet notamment le développement de l'appareil génital, des poils, des muscles... et l'apparition de la libido. Elle joue un rôle essentiel dans le maintien d'une fonction sexuelle et reproductive normale chez l'homme.

L'andropause, officiellement appelée « déficit androgénique lié à l'âge » (ou DALA), correspond à la baisse naturelle du taux de testostérone chez l'homme, généralement à partir de 45 ans. D'après l'Association Française d'Urologie, en France, 20 % des hommes de plus de 60 ans auraient un taux anormalement bas de testostérone. Celui-ci diminue en effet progressivement tout au long de leur vie, mais sans disparaître, contrairement aux œstrogènes chez la femme ménopausée. Cette diminution est plus ou moins importante et très variable d'un individu à l'autre. À la différence de la ménopause chez la femme, le DALA ne signe pas la fin de la fertilité.

Ce phénomène se manifeste par divers désagréments apparaissant de façon progressive sur une période de 10 à 30 ans à partir de 45 ans. On peut retrouver une baisse de la libido, une dysfonction érectile, une diminution de la masse musculaire, une augmentation de la masse grasseuse ou encore de l'ostéoporose. Une nervosité accrue peut également apparaître, pouvant être accompagnée de troubles du sommeil, de fatigue et même de dépression. Ce déficit peut donc altérer la qualité de vie des hommes, qui ont parfois du mal à accepter cette situation et peuvent voir leur moral en déclin.

Diverses situations telles que l'obésité, la malnutrition, la consommation excessive d'alcool, un mauvais sommeil... peuvent s'avérer prédisposantes à la chute du taux de testostérone. Le surpoids entraîne en effet une hypo-testostéronémie, car c'est dans le tissu adipeux que la testostérone est convertie en œstradiol par l'aromatase. Une hygiène de vie renforcée pourra donc aider à prévenir la survenue de l'andropause et également à mieux vivre les désagréments causés. Il est en effet important de mettre en place une alimentation équilibrée. Favorisez les fruits et légumes ! Ils vous apporteront des antioxydants capables de diminuer le vieillisse-

ment cellulaire. Pensez également aux poissons gras riches en EPA-DHA, les oméga-3 exerçant un effet positif sur le maintien de la santé mentale. La consommation de sucre est quant à elle à diminuer au maximum, le glucose faisant chuter drastiquement le taux de testostérone de manière prolongée<sup>1</sup>. Il est donc préférable de se tourner vers des aliments avec un faible index glycémique. Également à éviter, la consommation d'alcool<sup>2</sup> et de tabac, pouvant impacter négativement la production de testostérone. Veillez à garder un bon rythme de sommeil, car il faut savoir que le pic de production de testos-



térone a lieu pendant le sommeil. Au moment du coucher, optez donc pour une séance de détente et pour des plantes aux propriétés favorisant l'endormissement telles que la mélisse ou la passiflore. La pratique d'une activité physique régulière (marche, course, natation, ...) est également recommandée, permettant d'augmenter la production de testostérone<sup>3</sup>. Elle va faciliter le sommeil et sera très bénéfique pour votre santé mentale. Elle contribuera également à lutter contre la perte de masse musculaire et à diminuer la masse grasseuse.

Aujourd'hui, divers traitements médicamenteux androgènes existent. Une supplémentation en testostérone peut en effet être mise en place avec administration de comprimés oraux, de patches ou d'injections intramusculaires de testostérone. Outre cette aide médicamenteuse pouvant être à l'origine d'effets secondaires indésirables, la nature dispose également d'une multitude de plantes et de molécules pouvant aider à traverser cette période de la vie qui peut s'avérer difficile.

Les effets du fenugrec, et précisément l'actif breveté Testofen®, ont été démontrés dans des

études cliniques comme réduisant les symptômes de l'andropause, augmentant les niveaux de testostérone et améliorant globalement la santé sexuelle avec un accroissement de la libido. Une augmentation de la force et de la masse musculaire ainsi qu'une diminution de la masse grasseuse sont également été observées<sup>4</sup>.

D'autres plantes peuvent également réduire les désagréments et contribuer au maintien d'un taux normal de testostérone. Le tribulus<sup>5</sup> contribue à la production naturelle de testostérone et soutient la santé des organes reproducteurs et urinaires. La maca<sup>6</sup> est connue pour stimuler le désir sexuel. Le sabal<sup>7</sup> maintient une fonction normale de la prostate et de la fonction reproductive. La berbérine<sup>8</sup> soutiendrait quant à elle une fonction normale des organes reproducteurs et urinaires et aiderait à contrôler le cholestérol et la glycémie. La gemmothérapie peut également être intéressante en soutien. La jeune pousse de Séquoia<sup>9</sup> par exemple améliore le tonus sexuel, physique et intellectuel et favorise le renforcement des os et leur minéralisation. Elle contribuera alors à un sentiment de mieux-être durant l'andropause !

Si vous vous retrouvez dans ces désagréments et que vous souhaitez mettre en lumière une éventuelle baisse des androgènes, un questionnaire gratuit est disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr). Face à ces signes, un bilan sanguin avec dosage de la testostérone pourra également être effectué afin de s'assurer qu'ils découlent bien de l'andropause et non d'une hypothyroïdie dont les signes cliniques sont proches.

Références disponibles sur le blog [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



Andronat, EPA-DHA Ultra concentré, Gemmophytol Séquoia et Endormyl®  
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, 79184 Chauray CEDEX

