



### Travail sur écran : préservez vos yeux !

(Page 02)

### Reprise sportive : comment se motiver ?

(Page 02)

### Comment aider son enfant à bien commencer l'année ?

(Page 03)

### Arthrose : quelles solutions naturelles ?

(Page 03)

## Idée reçue : les légumes surgelés contiennent moins de nutriments ?

Le meilleur moyen de manger des fruits et légumes en préservant leurs apports nutritionnels est de les consommer directement après la cueillette. Toutefois, tout le monde n'a pas la chance de posséder un verger ou un jardin ! Dans la mesure où les végétaux commencent à perdre leur qualité nutritionnelle dès qu'ils sont récoltés, plus le temps entre la cueillette et le moment de la consommation est long, moins le végétal contiendra de vitamines et de minéraux. Et le parcours est parfois très long depuis la cueillette jusqu'à l'assiette !

La température, la luminosité et l'action naturelle de l'oxygène (oxydation) sont autant de facteurs entraînant la dégradation des éléments nutritionnels contenus dans les végétaux. Tout l'enjeu réside donc dans le fait de limiter la durée de stockage des fruits et des légumes. Il est préférable de les acheter les plus frais possibles, en privilégiant les circuits courts et en respectant la saisonnalité. Quand on achète nos végétaux en grande surface ou chez un primeur, nous



ne savons pas depuis quand ils sont stockés avant d'être présentés sur les étales. De plus, il peut nous arriver de les garder plusieurs jours dans notre cuisine avant de les consommer. En ce sens, les légumes surgelés sont parfois de meilleure qualité nutritionnelle que les frais. En effet, le froid ralentit les processus de dégradation des minéraux et des vitamines.

De plus, lorsque les fruits et les légumes sont récoltés pour être congelés, ils sont cueillis à maturation parfaite et surgelés immédiatement, ce qui réduit grandement la perte de nutriments. Alors, même si rien ne vaut le goût des aliments frais, ne culpabilisez pas à l'idée de consommer des fruits et des légumes surgelés ! À titre d'exemple, une étude a démontré que la teneur en antioxydants de myrtilles congelées était bien plus élevée que celle de myrtilles fraîches !

Référence:  
Connor AM, Luby JJ, Hancock JF, Berkheimer S, Hanson EJ. Changes in fruit antioxidant activity among blueberry cultivars during cold-temperature storage. *J Agric Food Chem*. 2002 Feb 13;50(4):893-8. doi: 10.1021/jf011212y. PMID: 11829664.

## LE DOSSIER DU MOIS

### Les mitochondries : au cœur de la médecine du futur

Connaissez-vous les mitochondries ? Ce sont de petites structures présentes dans chacune de nos cellules. Elles sont au cœur des fonctions vitales de l'organisme, si bien que leur dysfonction vaut la peine d'être placée au cœur des préoccupations de santé (...)

(À lire page 04)



## Cohérence cardiaque : comment la pratiquer ?

Mise en lumière par l'Institut HeartMath, la cohérence cardiaque est une méthode de gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Basée sur la respiration, elle possède des effets particulièrement rapides et efficaces sur les manifestations physiques du stress : baisse du cortisol, diminution du rythme cardiaque, réduction de la pression artérielle... Elle induit également une plus grande résilience face au stress, améliore la maîtrise émotionnelle et réduit la sensation d'anxiété.



La fréquence cardiaque varie en permanence, le cœur modulant son activité en fonction de sollicitations internes et externes (sommeil, stress, fatigue, digestion, activité physique...). La cohérence cardiaque a pour but de réguler cette variabilité et donc de normaliser l'intervalle de temps séparant les battements cardiaques.

Pour ce faire, la méthode la plus répandue consiste à respirer sur le même tempo à l'inspiration et à l'expiration. Pour un adulte, il faut compter aux alentours de 6 cycles respiratoires par minute, soit 5 secondes d'inspiration par le nez puis 5 secondes d'expiration par la bouche. La respiration doit être lente, ample, régulière et abdominale. La variabilité cardiaque va ainsi se synchroniser avec le cycle respiratoire. Les effets ressentis auraient une durée de 3 à 6 heures, il est donc conseillé de réaliser cet exercice plusieurs fois par jour, idéalement au lever, avant le déjeuner et avant le dîner.

La cohérence cardiaque s'inscrit dans une hygiène de vie globale car son efficacité dépend surtout de sa régularité. Elle peut être bénéfique à tout âge et peut se pratiquer partout : chez soi, au bureau, dans les transports... Il suffit de prendre le temps de se recentrer et de respirer !

## FLASH

**Après un AVC, marcher 30 minutes par jour pour augmenter son espérance de vie**

D'après une nouvelle étude américaine publiée par la American Academy of Neurology, il suffirait de marcher 30 minutes par jour après un AVC pour augmenter son espérance de vie. Les chercheurs américains ont constaté que les volontaires qui marchaient (et/ou qui jardinaient) au moins 3 à 4 heures par semaine avaient un risque diminué d'environ 54 % de mourir prématurément.

Source : [www.topsante.com](http://www.topsante.com)

• • • •

**L'alimentation des chiens est influencée par celle de leurs maîtres**

Les résultats de l'étude canadienne parue dans la revue PLOS One indiquent que le régime alimentaire des propriétaires de chiens a un impact sur l'alimentation donnée à leur animal. Les chercheurs ont interrogé près de 3300 propriétaires de chiens en Allemagne, en France, au Royaume-Uni, aux États-Unis et au Canada.

Source : [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

• • • •

**Pourquoi certaines personnes détestent-elles la coriandre ?**

La coriandre divise souvent en deux clans : ceux qui l'adorent et ceux qui la détestent. D'après une étude scientifique, l'aversion pour cette herbe aromatique serait due à une mutation génétique ! Les individus porteurs de ce gène n'aimeraient pas la coriandre tandis que ceux ne l'ayant pas apprécieraient cette herbe aromatique.

Source : [www.femmeactuelle.fr](http://www.femmeactuelle.fr)

• • • •

**Méfiez-vous des promesses des jus de fruits ou thé glacé**

L'association de défense des consommateurs CLCV invite à se méfier des promesses des jus de fruits, smoothies ou thés glacés, qui présentent un mauvais profil nutritionnel "notamment car elles sont très sucrées". La CLCV a demandé mardi aux autorités "un meilleur encadrement des allégations nutritionnelles et autres mentions positives" sur ces liquides parfois "faux amis".

Source : [www.sciencesetavenir.fr](http://www.sciencesetavenir.fr)

# Travail sur écran : préservez vos yeux !

Les ordinateurs sont devenus des outils incontournables de notre quotidien. En effet, la place de l'informatique est de plus en plus importante au sein de notre vie privée mais également dans le cadre professionnel et scolaire. Cette technologie, aussi utile soit-elle, peut être à l'origine de certains troubles, notamment au niveau de la santé de nos yeux : baisse des performances visuelles, sécheresse, fatigue oculaire, céphalées... Notre œil n'étant pas fait pour fixer un élément durant plusieurs heures, le fait de bloquer notre regard sur un écran peut être la cause d'inconfort, de tension et de lourdeur, surtout en fin de journée. De plus, les écrans émettent de la lumière bleue qui présente une énergie plus forte que les autres couleurs. Elle atteint la rétine et abaisse la fréquence de clignement des yeux, pouvant provoquer une sécheresse oculaire. Il est donc conseillé de cligner des yeux souvent pour les humidifier. Il existe aussi des lunettes permettant de filtrer une



partie de la lumière bleue émise et ainsi de préserver durablement les yeux. Enfin, pour éviter de forcer sur vos yeux, songez à augmenter la taille du texte et à ne pas vous installer trop près de votre écran. Il est aussi possible d'ajuster la luminosité

de votre écran, notamment grâce à certains logiciels capables de délivrer des couleurs plus chaudes pour contrecarrer la lumière bleue.

Certains actifs aident à préserver les yeux en cas de travail prolongé sur écran. La lutéine et la zéaxanthine font partie de la famille des caroténoïdes et contribueraient à prévenir la dégénérescence de la rétine. Elles

exerceraient une action antioxydante et représenteraient un filtre efficace contre la lumière bleue<sup>1</sup>. L'astaxanthine, quant à elle, bénéficierait d'une action de prévention sur la fatigue oculaire. Une étude a en effet mis en évidence sa capacité à accroître le flux sanguin vers les vaisseaux de la rétine<sup>2</sup>. Certains antioxydants comme les vitamines C et E, le sélénium et le zinc permettent de lutter contre le stress oxydatif provoqué par la lumière bleue et protègent ainsi efficacement les cellules de l'œil.

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



Vision premium®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Reprise sportive : comment se motiver ?

Bien souvent, la reprise du travail après la période estivale rime avec bonnes résolutions sportives : l'envie de se bouger et de reprendre le sport réapparaît. Toutefois, il n'est pas toujours évident de rester motivé sur le long terme, surtout après une période d'inactivité. Voici quelques conseils qui vous aideront à reprendre une activité sportive et à persévérer dans votre effort. Tout d'abord, il est important de remettre en place les bases et de se fixer des objectifs réalistes.

Allez-y progressivement pour ne pas vous décourager dès le début. En cas de démotivation, revisualisez votre but et notez les sentiments qui vous stimulent (fierté, satisfaction, joie...). La création d'une routine sportive avec un planning de séances peut aussi s'avérer efficace pour maintenir une pratique régulière. À noter que la convivialité est aussi importante pour garder le cap, optez donc pour des activités en groupe. Essayez de limiter les contraintes avec une activité proche de chez vous, et surtout, trou-

vez un sport qui vous plaît et qui vous donne envie de vous dépasser ! L'activité physique doit être considérée comme un loisir, un moment à soi qui s'inscrit dans une démarche positive pour la santé et le bien-être physique comme psychologique.



Enfin, saviez-vous que motivation rime avec dopamine ? En effet, la dopamine est un neurotransmetteur présent dans le cerveau, impliqué dans l'attention, le plaisir, le sommeil, la mémoire et la motivation. Une carence en dopamine pourrait donc entraîner des troubles de la concentration, un sentiment de lassitude et un manque de motivation. La reprise du sport peut donc nécessiter d'accroître

ses taux de dopamine afin de booster sa motivation au maximum. Pour ce faire, un apport supplémentaire en tyrosine et en phénylalanine, 2 acides aminés précurseurs de la dopamine, peut être suggéré. Des plantes aux effets toniques et stimulants comme le ginseng, la maca ou l'éleuthérocoque peuvent aussi être conseillées. En cas d'échec, ne vous blâmez pas mais reconnaissez plutôt vos efforts. Prenez le temps de la réflexion pour comprendre ce qui n'a pas fonctionné et adoptez un plan d'action plus adapté à vos besoins !



Dopanergil® - Ginseng Tri-actif  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien



# Rentrée scolaire : comment aider son enfant à bien commencer l'année ?

La rentrée scolaire peut s'avérer être un moment stressant, pour les enfants comme pour les parents. En effet, le passage du lieu sécurisant que représente la maison à un lieu moins familier qu'est l'école, peut être particulièrement anxiogène. De plus, la peur de la séparation ou de l'échec peut aussi affecter le bien-être émotionnel de nos enfants. Voici donc quelques conseils pour vivre une rentrée scolaire sereine !

Plusieurs jours avant la rentrée, reprenez progressivement les horaires du rythme scolaire pour que votre enfant ne soit pas fatigué.

Bannissez les écrans avant le coucher pour retrouver un sommeil de qualité. Les matins d'école, réveillez votre enfant assez tôt pour éviter de le brusquer et de le stresser avant le départ. Aussi, concoctez-lui des repas équilibrés avec des fruits et légumes qui apporteront tous les nutriments nécessaires à son fonctionnement intellectuel et à sa croissance. Enfin, il est primordial que vous communiquiez de façon bienveillante avec votre enfant, afin de lui montrer que vous croyez en

sa réussite, et de l'encourager à extérioriser ses possibles peurs et angoisses. Apprenez également à gérer votre propre stress afin de ne pas le communiquer à votre enfant.



Pour aider votre enfant à surmonter sa nervosité et à mieux s'endormir, différentes plantes peuvent être conseillées. La passiflore était déjà utilisée par les Aztèques pour ses vertus sédatives.

Une étude a démontré qu'elle possédait une puissante capacité à faire diminuer l'anxiété<sup>1</sup>. La camomille est aussi connue pour ses effets apai-

sants, antidépresseurs et anxiolytiques<sup>2</sup>. Elle aidera également à faciliter l'endormissement. D'autres plantes telles que la mélisse, la lavande et l'aubépine contribueront également au bien-être de votre enfant, qui abordera ainsi l'année en toute sérénité !

#### Références :

1. Akhondzadeh S., et al. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: A pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*. 2001. 26(5) : 363-367.
2. Amsterdam JD., S Li Q., et al. Putative Antidepressant Effect of Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) Oral Extract in Subjects with Comorbid Generalized Anxiety Disorder and Depression. *J Altern Complement Med*. 2020. 26(9) : 813-819.



Junior sommeil - Junior nervosité  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Arthrose : quelles solutions naturelles ?

Le 17 septembre 2021 marque la journée mondiale de l'arthrose. Cette maladie, vrai problème de santé publique, toucherait aujourd'hui entre 9 et 10 millions de Français, dont 65% âgés de plus de 65 ans<sup>1</sup>.

L'arthrose est une pathologie articulaire menant à une destruction du cartilage et entraînant des douleurs articulaires chroniques au quotidien. Ses manifestations les plus fréquentes se situent au niveau de la hanche, de la main, du genou et de la colonne vertébrale.

Afin de mieux vivre avec ce trouble, il est indispensable de maintenir une pratique sportive régulière d'intensité modérée, qui permettra d'entretenir une souplesse et une amplitude musculaire. Veillez aussi à vous ménager en adaptant votre environnement de vie à vos douleurs.

Pour favoriser le confort articulaire, une supplémentation peut être intéressante. La chondroïtine et la glucosamine sont deux composés présents dans la matrice du cartilage.

La chondroïtine a été isolée pour la première fois en 1960, et sa popularité a grimpé à la suite

d'une publication en 1997, affirmant qu'elle permettrait la régénération des tissus cartilagineux, tout comme la glucosamine. Elle agirait en favorisant la reconstruction du cartilage et inhiberait les facteurs à l'origine de la perte de substance osseuse (hyaluronidase et ostéoclastes).



Deux études ont indiqué que la prise combinée de chondroïtine et glucosamine a été efficace dans la réduction des symptômes chez des patients atteints d'arthrose du genou<sup>2</sup>. La glucosamine permettrait également de freiner la progression de l'arthrose<sup>3</sup>.

Une plante est particulièrement intéressante dans le cadre de l'arthrose, il s'agit de la Boswellia. En effet, les acides boswelliques qu'elle contient inhiberaient la formation de molécules pro-inflammatoires et amélioreraient la circulation dans les tissus enflammés, contribuant ainsi à atténuer les douleurs inflammatoires présentes dans les troubles articulaires<sup>4</sup>.

Enfin, le collagène, principalement en prise prolongée, aurait la capacité de soulager les douleurs articulaires et d'améliorer la mobilité<sup>5</sup>.

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



Cartiregen®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Les mitochondries : au cœur de la médecine du futur

Connaissez-vous les mitochondries ? Ce sont de petites structures présentes dans chacune de nos cellules. Elles sont au cœur des fonctions vitales de l'organisme, si bien que leur dysfonction vaut la peine d'être placée au cœur des préoccupations de santé. L'étude de la mitochondrie est d'ailleurs une branche de la recherche médicale très récente et prometteuse. Aujourd'hui, elle serait déjà en mesure de prolonger la vie en bonne santé.

On peut dire que les mitochondries sont les « usines énergétiques » des cellules, qui leur fournissent toute l'énergie dont elles ont besoin pour assurer leur survie et les fonctions qu'elles accomplissent.

Outre la production d'énergie, les mitochondries sont aussi à l'origine du contrôle de la mort cellulaire programmée, ou apoptose. Il s'agit d'un mécanisme cellulaire au cours duquel les cellules indésirables ou nocives s'autodétruisent en réponse à un signal interne. Une dérégulation de l'apoptose pourrait être impliquée dans de nombreuses pathologies comme des cancers, des maladies neurodégénératives, etc. Les mitochondries participent également à de nombreux autres processus biologiques : synthèse hormonale, régulation de la température interne, maintien du taux de calcium...

Dans de très rares cas, une dysfonction mitochondriale héréditaire (transmise par la mère) peut être présente dès la naissance, on parle alors de maladie mitochondriale innée. Cependant, la plupart du temps, les troubles mitochondriaux apparaissent au cours de la vie. En effet, les mitochondries font face à divers facteurs auxquels elles sont très sensibles : stress oxydatif (surproduction de radicaux libres connus pour leurs effets néfastes sur l'organisme), médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs, anti-inflammatoires, antibiotiques...), toxiques environnementaux (pesticides...). Les pathologies qui en découlent sont alors qualifiées de maladies mitochondriales acquises<sup>1,3</sup>.

De plus, avec l'âge, la production de radicaux libres augmente, les défenses antioxydantes cellulaires diminuent et les mutations de l'ADN sont de plus en plus fréquentes<sup>2</sup>. De nombreuses mitochondries meurent ou deviennent défectueuses et/ou épuisées. Cette dégradation qualitative et quanti-

tative est à l'origine du vieillissement accéléré de l'organisme et de pathologies liées à l'âge.

Ainsi, une multitude de troubles tels que la détresse respiratoire, la maladie d'Alzheimer, le diabète, l'infertilité, le syndrome de fatigue chronique... découleraient d'un épuisement des mitochondries et de dysfonctions mitochondriales.

Toutefois, le corps étant une formidable machine, un processus permettant de limiter le nombre de mitochondries défectueuses au sein de la cellule peut s'enclencher : il s'agit du renouvellement mitochondrial. Grâce à ce mécanisme, les mitochon-

La production d'énergie peut être soutenue par la coenzyme Q10<sup>6</sup>, la PQQ<sup>7</sup>, la L-ergothionéine<sup>8</sup> ainsi que par la L-carnitine<sup>9</sup>, l'acide R-alpha lipoiq<sup>10</sup>, le zinc, le manganèse et les vitamines du groupe B. Une supplémentation en un ou plusieurs de ces actifs entraînerait une meilleure production d'énergie. Plusieurs études ont démontré que la création de nouvelles mitochondries a été renforcée grâce à la PQQ<sup>11</sup>, l'acide R-alpha lipoiq<sup>12</sup>, la L-carnitine<sup>13</sup> et la vitamine B3<sup>14</sup>. La L-ergothionéine aurait quant à elle la capacité de favoriser la destruction des mitochondries défectueuses et leur évacuation à l'extérieur de la cellule. Enfin, une supplémentation en antioxydants peut être intéressante pour protéger la mitochondrie contre le stress oxydatif.

Parmi les molécules capables de réaliser cette fonction, on retrouve la L-ergothionéine<sup>15</sup>, la coenzyme Q10<sup>16</sup>, la PQQ<sup>17</sup>, l'acide R-alpha lipoiq<sup>18</sup>, la L-carnitine<sup>9</sup>, la N-acétyl-cystéine<sup>19</sup>, le zinc et le manganèse ainsi que les vitamines C, E et celles du groupe B. Il est particulièrement recommandé de soutenir la fonction mitochondriale et de protéger les mitochondries chez les personnes âgées, en convalescence, en épisode de forte fatigue, ou présentant une pathologie mitochondriale.

Nous assistons aujourd'hui aux prémices de la recherche scientifique dans ce domaine fascinant. Il ne fait aucun doute que l'univers des mitochondries nous réserve encore de belles découvertes dans les années à venir.

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



dries défectueuses sont rapidement éliminées et de nouvelles mitochondries saines sont créées. Ce processus permet d'éviter la survenue de pathologies mitochondriales ainsi que le vieillissement prématuré de l'organisme.

Il est important d'avoir une alimentation équilibrée pour fournir à nos mitochondries tout ce dont elles ont besoin pour exercer leurs fonctions. Malheureusement, l'alimentation occidentale a tendance à être ultra-transformée et les assiettes appauvries en nutriments. Une supplémentation peut alors être intéressante. Divers micronutriments ont été étudiés pour leur capacité à soutenir et protéger la mitochondrie<sup>3,4,5</sup>.



MITO REGEN®  
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



Bio Infos Santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79184 Chauray CEDEX.