



Potentialisez votre vitalité grâce au guarana

(Page 02)

Le zinc, l'oligo-élément au service de notre immunité

(Page 02)

Phobie scolaire, quelles solutions pour s'en sortir ?

(Page 03)

Comment bien choisir et utiliser l'huile de CBD ?

(Page 03)

Œufs et cholestérol : qu'en penser ?

Le lien entre les œufs et le cholestérol fait l'objet d'un débat depuis plusieurs années. Pour commencer, il est important de savoir que le taux de cholestérol sanguin, facteur de risque de maladies cardiovasculaires, dépend surtout de sa synthèse par le foie et, seulement dans une moindre mesure, des apports alimentaires. Ainsi, même si le jaune d'œuf reste une source importante de cholestérol, il influence relativement peu le taux

de cholestérol sanguin chez les personnes en bonne santé. De plus, les véritables responsables d'une hausse du cholestérol sanguin demeurent majoritairement les acides gras saturés et trans. On retrouve ces lipides dans les produits d'origine animale (viandes, charcuteries et produits laitiers) ainsi que dans les aliments pourvus de graisses hydrogénées (margarine, pâtisseries industrielles, frites...).

L'œuf est un aliment complet, peu calorique et qui possède un intérêt nutritionnel évident. Il apporte des protéines de qualité, des vitamines (A, D, E, B2, B5, B9...) ainsi que de nombreux minéraux (phosphore, potassium, sélénium...). Il a également



l'avantage d'être relativement pauvre en graisses saturées. Sa consommation n'est donc pas déraisonnable dans le cadre d'un régime alimentaire sain. En cas d'hypercholestérolémie, il est possible de limiter sa consommation à 3 ou 4 œufs par semaine, mais il serait dommage de s'en priver complètement. En effet, plutôt que de se concentrer sur un nutriment individuel tel que le cholestérol, il est plus avantageux d'améliorer son alimentation globale afin de favoriser la santé cardiaque. À noter qu'il est indispensable de bien choisir ses œufs afin de bénéficier de toutes leurs qualités nutritionnelles.

Les conditions d'élevage ainsi que la qualité de l'alimentation des poules possèdent un impact non négligeable sur la qualité lipidique de l'œuf. Préférez également les œufs peu cuits comme les œufs mollets ou pochés plutôt que des œufs frits ou accompagnés de bacon ou de mayonnaise !

Référence:

1. Antruejo A, Azcona JO, Garcia PT, Gallinger C, Rosmini M, Ayerza R, Coates W, Perez CD. Omega-3 enriched egg production: the effect of a -linolenic ?-3 fatty acid sources on laying hen performance and yolk lipid content and fatty acid composition. *Br Poult Sci.* 2011 Dec;52(6):750-60.

LE DOSSIER DU MOIS

La PQQ, le nutriment allié de notre santé venu des étoiles

La PQQ, ou Pyrroloquinoline Quinone, fait partie des molécules sur lesquelles se penche la recherche scientifique actuelle, principalement pour son rôle sur les mitochondries. Cette molécule aurait été retrouvée dans des particules de poussières interstellaires (...)

(À lire page 04)



Idée reçue : attrape-t-on vraiment froid par les pieds ?

Il existe un mythe largement répandu selon lequel les infections respiratoires seraient le résultat d'un refroidissement corporel.

En effet, on dit souvent que le rhume survient après avoir marché pieds nus sur un carrelage froid ou après être allé dehors les cheveux mouillés. Mais qu'en est-il vraiment ?

Il a été prouvé qu'un refroidissement de la surface du corps provoquerait une contraction prononcée des vaisseaux sanguins superficiels, notamment au niveau du nez et des voies respiratoires supérieures¹.

Selon les chercheurs, il s'agit d'un réflexe de protection qui ralentit la perte de chaleur pour essayer de nous garder au chaud. Ce mécanisme naturel réduit l'afflux sanguin au niveau de la sphère ORL et diminue la capacité de protection de l'organisme.

Ce phénomène est donc susceptible de diminuer l'efficacité de nos réponses immunitaires face à l'intrusion d'éventuels virus ou microbes. Pour éviter cette prédisposition aux infections lors d'une exposition au froid, le professeur Eccles souligne l'importance de porter des chaussures chaudes et de ne pas rester les pieds mouillés.



Néanmoins, il est important de préciser que l'on n'attrape pas de rhumes ou de bronchites par les pieds, mais bien par le nez ou la bouche qui sont les principales

portes d'entrée des virus et des microbes. De plus, même si le froid peut faciliter l'installation de la maladie, il n'en est pas le responsable : même pieds nus en hiver, il est nécessaire d'être exposé à un élément pathogène pour contracter quelque maladie !

Référence:

1. Ronald Eccles. Acute Cooling of the Body Surface and the Common Cold. *Rhinology.* 40(3): 109-14. Oct 2002.

Diabète et hypertension artérielle, deux maladies liées

Selon une étude conduite en France en 2019 sur 7627 personnes âgées de 35 ans et plus, 21 % des patients traités pour une hypertension artérielle sont aussi traités pour un diabète (de type 1 ou de type 2), et 69 % des patients traités pour un diabète sont également traités pour une hypertension artérielle (HTA).

Source : www.topsante.com

• • • •

Les bienfaits de la marche rapide

La marche est une activité d'endurance qui apporte de nombreux bienfaits pour la santé physique, mentale et même sociale. Elle pourrait apporter des bénéfices proches ou équivalents à ceux de la course à pied. L'Organisation Mondiale de la Santé recommande aux adultes de pratiquer pendant 150 minutes par semaine une activité physique d'intensité modérée. La course à pied en fait partie.

Source : www.lanutrition.fr

• • • •

Il existe un lien direct entre forte consommation de viande rouge et cancer colorectal

Manger moins de viande rouge transformée ou non est un conseil qui revient souvent pour prévenir le cancer colorectal. Des chercheurs ont mis en évidence les dommages spécifiques causés par une consommation élevée de viande rouge (transformée ou non) sur l'ADN, en particulier sur les gènes dont la mutation favorise le cancer du côlon.

Source : www.lanutrition.fr

• • • •

Ces médicaments courants qui altéreraient notre flore intestinale

Des médicaments courants tels que certains antidépresseurs et antidiabétiques pourraient s'accumuler dans les bactéries intestinales, les modifier et ainsi perdre en efficacité. C'est le constat dressé par une nouvelle étude menée par des chercheurs britanniques et allemands.

Source : www.sciencesetavenir.fr

Potentialisez votre vitalité grâce au guarana

Originaire du bassin de l'Amazonie, le guarana est une liane dont les Indiens Guaranis consommaient déjà les graines en tant que boisson tonifiante ainsi qu'en coupe-faim pendant les périodes de disette. Il est intéressant de noter que la principale substance active contenue dans les graines de guarana est la guaranine, une substance très proche de la caféine. Ses graines en contiennent 2 à 3,5 fois plus que les grains de café. La présence de cette substance explique pourquoi le guarana entre aujourd'hui dans la composition de certaines boissons énergétiques et de produits visant la perte de poids.

La haute teneur en guaranine de cette plante lui confère notamment une capacité à accroître l'attention et à combattre la fatigue en stimulant le système nerveux central. Cet effet stimulant peut être particulièrement intéressant pendant une période d'examen par exemple. Comme en témoignent plusieurs études, le guarana permettrait d'améliorer les per-

formances cognitives¹ (apprentissage, concentration...). Par ailleurs, une revue a extrait les données de 9 études, dans lesquelles le guarana a montré qu'il améliorerait le temps de réaction et la précision des performances lors des tâches cognitives².



De plus, il pourrait constituer une alternative efficace pour la gestion de la fatigue chez des personnes en chimiothérapie³. Il peut également

être intéressant de faire une cure de guarana dans le cadre d'une perte de poids. En effet, associé à d'autres plantes (thé vert, ...), il agirait en augmentant la dépense de calories⁴ et en réduisant la masse grasse⁵. Il agirait également comme un coupe-faim, permettant ainsi de réduire la prise alimentaire. Il aurait enfin la capacité de soulager les maux de tête découlant d'une mauvaise circulation sanguine périphérique.

Références disponibles sur www.bio-infos-sante.fr



Tonergil®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le zinc, l'oligo-élément au service de notre immunité

Le zinc est un oligo-élément essentiel, présent en infimes quantités dans l'organisme (2 à 3 g). Le zinc est impliqué dans plus de 200 processus enzymatiques, et notamment dans la défense contre les pathogènes. Cet élément n'étant pas fabriqué par l'organisme, il est apporté uniquement par l'alimentation ou par une supplémentation. Une personne sur 5 dans le monde en serait carencée¹.

Il a été mis en avant qu'une carence en zinc entraînait une diminution de l'immunité et un risque accru de maladies infectieuses². Le zinc a en effet une double action pour protéger le corps des pathogènes³. C'est un antiviral direct : il agit en inhibant la répllication des virus et leur pénétration dans l'organisme. Il favorise l'évacuation des sécrétions bronchiques, améliorant ainsi l'élimination des virus des voies respiratoires. C'est également un stimulateur de l'immunité : il est impliqué dans l'augmentation de la

production de molécules qui bloquent la synthèse de molécules virales et la division des virus. Une revue a mis en avant qu'une supplémentation permettait de diminuer la durée des symptômes de la pneumonie virale⁴.



De plus, une supplémentation en zinc pourrait diminuer la fréquence de la survenue de la grippe, ainsi que la durée des symptômes⁵. Une étude de 2021 menée sur 249 individus positifs à la Covid-19 a mis en évidence que les individus avec des taux moins élevés de zinc présentaient des symptômes de la maladie plus graves que

les personnes avec des taux élevés. Ils vivaient également une durée d'hospitalisation 3 fois plus longue. Enfin, le taux de mortalité était plus élevé chez les patients avec des niveaux de zinc moins élevés⁶. En cette période d'épidémie, une supplémentation en zinc serait particulièrement recommandée, principalement aux personnes les plus exposées à un risque de carence : personnes âgées, femmes enceintes et personnes diabétiques.

Références disponibles sur www.bio-infos-sante.fr



Zinc bisglycinate

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Phobie scolaire, quelles solutions pour s'en sortir ?

La phobie scolaire, aussi appelée « refus scolaire anxieux » se manifeste par un état d'anxiété intense intervenant à la simple idée de se rendre à l'école.

On estime que la phobie scolaire concernerait 1 à 2 % des enfants et des adolescents entre 5 et 16 ans (jusqu'à 5 à 7 % selon certains pédopsychiatres) et pourrait conduire à une totale rupture sociale¹.

Pour réussir à surmonter cette phobie, la communication est primordiale. L'enfant doit pouvoir se délivrer de ses pensées angoissantes, aussi bien auprès de ses parents que lors d'une consultation chez un pédopsychologue si nécessaire.

La sophrologie, la cohérence cardiaque et la méditation peuvent venir apaiser l'esprit et amener un état de détente. La pratique de l'hypnose est aussi intéressante afin d'aider à reconditionner le cerveau pour le défaire des craintes liées à l'environnement scolaire.

Certaines fleurs de Bach sont également intéressantes dans la gestion de la phobie scolaire.

En effet, la fleur de Bach n° 20 Mimule (Mimulus) conviendra aux enfants timides, ayant peur de se lancer dans l'inconnu ou ayant peur de s'exprimer devant les autres. Elle donne du courage et permet d'affronter les épreuves avec davantage d'assurance.



La fleur de Bach n° 19 Mélèze (Larch) sera parfaite pour les enfants qui n'ont pas confiance en eux et en leurs capacités. Elle libère du sentiment d'infériorité, aide à dépasser ses craintes pour réussir à s'affirmer et initie à la persévérance.

Aussi, il serait judicieux d'apporter certains extraits de plantes reconnues pour leurs impacts

positifs sur le stress et l'anxiété. À ce titre, il est possible de citer la mélisse qui est idéale pour soulager l'anxiété et l'agitation, la fleur d'oranger pour réduire les difficultés d'endormissement et la rhodiola pour augmenter la résistance de l'organisme face au stress. Associées dans un spray, elles peuvent apaiser à tout moment de la journée, dès qu'un sentiment de stress se fait ressentir, le matin avant d'aller à l'école par exemple ou bien avant un examen.

Références :

1. Catheline N., et Raynaud J.P. Les phobies scolaires d'aujourd'hui. Lavoisier Médecine. 2 : 19-26



Fleur de Bach n° 20 Mimule (Mimulus)

Fleur de Bach n° 19 Mélèze (Larch)

Tranquillum® Spray

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment bien choisir et utiliser l'huile de CBD ?

Le CBD (cannabidiol), découvert dans les années 1940, est une molécule qui retient l'attention du monde scientifique, tant son potentiel thérapeutique apparaît immense. Le CBD est présent dans la plante *Cannabis sativa*, plus communément connue sous le nom de chanvre.

Il s'agit d'une molécule multible, grâce à ses effets modulateurs sur différents niveaux cellulaires, tissulaires et organiques. Il existe à ce jour plus de 1500 études scientifiques sur le CBD, dont la moitié a été publiée ces 5 dernières années.

Pour bien choisir son huile de CBD, il est important d'être vigilant sur certains critères. Tout d'abord, l'huile doit être garantie sans THC. Pour cela, privilégiez une huile composée d'un pur isolat de CBD non synthétique issu de la plante *Cannabis sativa*, dilué dans une huile végétale (olive, chanvre...). La mention « pur isolat » garantit l'absence de THC dans l'huile, ce qui assure qu'elle n'entraînera aucun effet psychotrope. Le taux de 0,00 % de THC doit être vérifié par des analyses en laboratoire.



D'autre part, le pur isolat certifie la seule présence de molécules de CBD (pas de CBG, CBN...), contrairement aux produits indiquant un spectre large ou complet (broad ou full spectrum). Les molécules de CBG et CBN étant moins étudiées à ce jour, le choix d'un pur isolat

garantit la sécurité d'un produit aux effets scientifiquement vérifiés. De plus, il est préférable de se tourner vers un laboratoire à la démarche qualité irréprochable (analyses en laboratoire indépendant, respect de la charte qualité du Syndicat et de la norme ISO 22000...). Le choix de filières d'approvisionnement à la traçabilité sans

faillite est aussi gage d'ingrédients et de produits de qualité.

Concernant l'utilisation du CBD, la forme sublinguale s'avère être la meilleure pour obtenir des effets rapides et pour éviter un premier passage hépatique pouvant diminuer l'efficacité du CBD.

Il est alors conseillé de maintenir l'huile quelques instants sous la langue pour une absorption optimale. L'huile de CBD peut également être appliquée en externe sur la peau.



CBD 500 PREMIUM

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La PQQ, le nutriment allié de notre santé venu des étoiles

La PQQ, ou Pyrroloquinoléine Quinone, fait partie des molécules sur lesquelles se penche la recherche scientifique actuelle, principalement pour son rôle sur les mitochondries. Cette molécule aurait été retrouvée dans des particules de poussières interstellaires et serait une brique essentielle de l'apparition de la vie sur terre¹. Elle serait aujourd'hui une solution prometteuse dans le cadre de la préservation et de l'amélioration de la santé humaine.

C'est en 2010 que la recherche sur la PQQ a fait une avancée scientifique significative : cette molécule se révélait capable de protéger les mitochondries et de stimuler leur croissance. Présentes dans chacune de nos cellules, elles sont au cœur de deux fonctions indispensables à la vie : la production d'énergie et le contrôle de la mort cellulaire. Il faut savoir que le nombre de mitochondries diminue naturellement avec l'âge. De plus, elles peuvent subir des dysfonctions à l'origine d'une multitude de troubles tels que le vieillissement prématuré de l'organisme ou certaines maladies neurodégénératives. Leur nutrition et protection sont par conséquent des enjeux de taille, auxquels la PQQ est capable de répondre.

Le corps humain n'a pas la capacité de synthétiser la PQQ de façon endogène. Les apports se font donc exclusivement à travers l'alimentation ou la prise de compléments alimentaires. Les meilleures sources alimentaires sont le natto (un plat japonais à base de soja fermenté) et la poudre de cacao. Le thé vert, le persil, les kiwis et les papayes en renfermeraient également. Aujourd'hui, et grâce à une multitude d'études scientifiques poussées, les scientifiques s'accordent à dire que la PQQ aide à augmenter l'énergie cellulaire, à protéger les mitochondries des dommages induits par le stress oxydatif, à ralentir le processus de vieillissement, à améliorer les fonctions cognitives ou encore à protéger le cœur.

La PQQ a démontré sa capacité à entraîner la synthèse de nouvelles mitochondries, lorsqu'elle a été administrée à des sportifs à une dose de 20 mg/jour². Une étude a mis en avant qu'une carence en PQQ entraînait une réduction de 20 à 30 % de la quantité relative de mitochondries dans le foie. Dans cette même étude, la capacité respiratoire s'est révélée inférieure chez les indi-

vidus déficitaires en PQQ par rapport au groupe supplémenté en PQQ³. En activant la croissance de nouvelles mitochondries, elle permet alors d'optimiser la production d'énergie et le métabolisme général de l'organisme.

La PQQ est aussi un puissant antioxydant, 30 à 5000 fois plus efficace que la vitamine C selon certains scientifiques⁴. Elle est ainsi en mesure de lutter efficacement contre le stress oxydatif^{5,6} (radicaux libres en excès) qui représente la première cause de dysfonctionnements mitochondriaux et de maladies associées. La PQQ tire son action antioxydante de deux mécanismes principaux.



Elle a la capacité d'augmenter l'activité de la Super-Oxyde Dismutase (SOD), une des plus puissantes enzymes antioxydantes produite naturellement par notre organisme⁷. D'autre part, elle est capable de piéger directement les radicaux libres afin de les empêcher de nuire⁸. La PQQ fait actuellement partie des stratégies thérapeutiques les plus prometteuses dans la prise en charge du vieillissement prématuré de la population, causé en partie par le stress oxydatif.

La PQQ peut avoir une action bénéfique sur les principaux organes du corps tels que le cerveau, le cœur et le foie :

- Une équipe de scientifiques a démontré son aptitude à **protéger le cerveau** des protéines à l'origine des maladies d'Alzheimer¹⁰ et de Parkinson¹¹. Aussi, il semblerait qu'elle soit capable de réduire la zone endommagée lors d'accidents vasculaires cérébraux¹², en stimulant la production naturelle du facteur de croissance nerveuse, essentiel pour réparer ces dommages. Enfin, elle

améliorerait les fonctions cognitives (mémoire, attention...).

- Elle possède une **action bénéfique sur le foie**, notamment en prévenant les dommages liés au stress oxydatif⁹. Elle serait notamment efficace pour protéger le foie de la stéatose hépatique non-alcoolique en limitant l'absorption des graisses¹⁴.

- Concernant son **action de cardio-protection**, une étude réalisée à San Francisco a permis de montrer qu'une supplémentation en PQQ pouvait protéger les cellules du muscle cardiaque contre le stress oxydatif, réduisant ainsi le risque d'infarctus¹⁵.

- Enfin, une étude a montré qu'elle permettait de **diminuer le niveau inflammatoire** de l'organisme. La prise de PQQ a entraîné des diminutions significatives des niveaux de marqueurs de l'inflammation, découlant d'une amélioration des fonctions mitochondriales¹⁶.

Pour conclure, la PQQ se révèle aujourd'hui être une molécule pleine de ressources, particulièrement intéressante pour les personnes qui manquent d'énergie, en convalescence, exposées à des sources de stress, souhaitant soutenir leur métabolisme général ou lutter contre le déclin cognitif. Les recherches actuelles et celles de demain permettront certainement de mettre en lumière de nouveaux bénéfices santé chez cette molécule venue des étoiles...

Références disponibles sur www.bio-infos-sante.fr



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

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

