



Le lapacho: les bienfaits de cette plante d'Amazonie

(Page 02)

Lèvres gercées en hiver: que faire?

(Page 02)

Covid-19 et fatigue musculaire

(Page 03)

La fleur d'oranger, une solution naturelle contre l'insomnie

(Page 03)

Idée reçue: la météo influence les douleurs articulaires

Nombreuses sont les personnes qui rapportent des douleurs articulaires plus intensément ressenties en période de froid, de pluie ou d'humidité. Il existerait donc un meilleur climat pour les articulations et, a contrario, une météo défavorable. Entre croyance populaire ou réalité scientifique, qu'en est-il vraiment?

Bien que le ressenti des patients ne soit pas remis en cause, la plupart des études scientifiques sur le sujet ne montrent pas de corrélation significative entre l'aggravation des douleurs articulaires et la météo. Ce constat décou-



lerait notamment de difficultés à obtenir un grand ensemble de données de patients enregistrant fréquemment leurs états de douleur dans diverses conditions météorologiques. Pour certains chercheurs, ce phénomène proviendrait plutôt de la hausse de sédentarité remarquée lors d'épisodes météorologiques froids et pluvieux¹. Seule une étude publiée dans la célèbre revue scientifique Nature

semble mettre en évidence un lien « faible mais non moins significatif »². Selon le professeur Dixon en charge de l'étude, les journées humides et venteuses seraient synonymes d'une augmentation des risques de douleurs de près de 20 %. La quantité de précipitations semblerait, quant à elle, ne pas majorer les ressentis dou-

loureux.

Cette étude, qui a conduit au recueil de données numériques à l'aide de smartphones, ouvre de nouvelles perspectives de recherche en permettant de collecter des données médicales à très grande échelle.

Dans ce cas, cela pourrait permettre d'envisager des traitements novateurs ainsi qu'une meilleure modulation des traitements actuels en fonction des changements météorologiques.

Références:

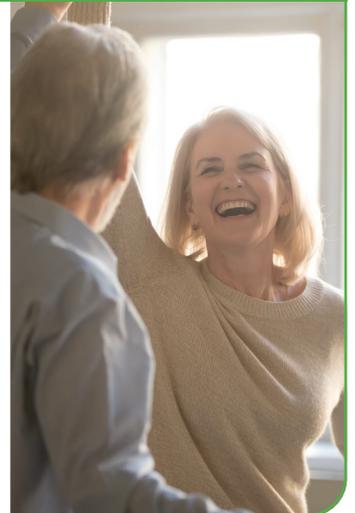
1. CHU Québec-Université Laval. Dr Bessette. *Impact de la recherche. Les rhumatismes sensibles à la météo ? 2017.*
2. Dixon, W.G., Beukenhorst, A.L., Yimer, B.B. et al. *How the weather affects the pain of citizen scientists using a smartphone app.* npj Digit. Med. 2, 105 (2019).

LE DOSSIER DU MOIS

Les vitamines K2 et D3: une synergie parfaite pour la santé!

Les vitamines sont des substances indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elles interviennent dans de très nombreux processus vitaux et nécessitent, pour la plupart, un apport exogène régulier (alimentation, complémentation...). Cet article a pour but de mettre en lumière les rôles et bienfaits...

(À lire page 04)



Le microbiote expliquerait-il l'effet bénéfique du chocolat sur le moral?

Les troubles de l'humeur constituent l'une des principales causes d'invalidité dans le monde¹. Pourtant, de nombreux chercheurs mettent encore en doute l'efficacité de certains traitements actuels, en raison de leurs délais d'action et d'un taux de réponse estimé trop faible^{2,3}. Par conséquent, la nécessité d'un nouveau modèle pour prévenir et traiter les troubles de l'humeur est régulièrement évoquée, et des recherches pertinentes sont menées dans des domaines tels que la nutrition et la science du microbiote, en accordant une attention particulière à la relation entre l'alimentation et l'humeur.

C'est dans ce cadre que vient de paraître une nouvelle étude visant à déterminer les effets de la consommation de chocolat noir sur l'humeur, mettant ainsi l'accent sur l'axe intestin-cerveau⁴. Les chercheurs ont réalisé un es-

sai clinique randomisé en utilisant du chocolat noir avec différentes teneurs en cacao (70 % et 85 %). Après 3 semaines, l'analyse du microbiote intestinal a montré une augmentation de la richesse en bactéries *Blautia* spp. dans le groupe ayant consommé du chocolat noir à 85 %. Cette bactérie



est connue pour être modulatrice de l'inflammation et productrice de butyrate, un acide gras qui semble influencer positivement l'humeur chez l'Homme⁵. À noter qu'aucun effet signifi-

ficatif n'a été démontré pour le chocolat noir à 70 % de cacao.

Ainsi, les chercheurs soulignent que l'augmentation de la diversité microbienne par la consommation de chocolat noir à 85 % de cacao influencerait positivement l'état émotionnel des adultes en bonne santé.

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

FLASH

Un virus très courant peut être le déclencheur de la sclérose en plaques (SEP)

Une nouvelle étude confirme le lien entre le virus d'Epstein-Barr (EBV) et le développement de la sclérose en plaques. D'après ces travaux, l'EBV ne serait pas seulement lié à la SEP: il s'agirait en effet d'un déclencheur essentiel de la maladie neurologique.

Source : www.sciencepost.fr

• • • •

Les trois objectifs de la stratégie nationale contre l'endométriose

Emmanuel Macron a lancé ce 11 janvier les travaux relatifs à la stratégie nationale de lutte contre l'endométriose en faisant de la reconnaissance et de la prise en charge de cette maladie une priorité nationale. Cette dernière se fondera sur trois axes: investir dans la recherche, faire progresser l'accès aux soins et au diagnostic sur tout le territoire et améliorer la connaissance du public et des professionnels sur la maladie.

Source : www.santemagazine.fr

• • • •

Les ados qui ne dorment pas assez consommeraient 2 kg de sucre supplémentaires par an

Dans une nouvelle étude, parue le 17 décembre 2021 dans la revue Sleep, des chercheurs ont observé que la perte de sommeil engendrée par le fait de se coucher tard poussait les adolescents à manger davantage de glucides, et engendrait une charge glycémique plus élevée qu'à la normale.

Source : www.santemagazine.fr

• • • •

Malgré la pandémie, la natalité se maintient en France

Il n'y aura pas eu une vague de « bébés du confinement », mais peut-être peut-on parler d'une vague de « bébés post-confinement ». Après la chute des naissances enregistrées fin 2020-début 2021, la courbe s'est inversée sur le reste de l'année. L'Insee note ainsi un « rebond des naissances » en mars et avril 2021 et une « forte remontée depuis l'été ».

Source : www.psychologies.com

Le lapacho: les bienfaits de cette plante d'Amazonie

Le lapacho est un grand arbre de la famille des bignoniacées, très réputé dans la pharmacopée traditionnelle de l'Amérique du Sud. Considéré comme une véritable panacée, il y est surnommé « arbre sacré des Incas » ou encore « arbre de vie ». En effet, les guérisseurs de l'Empire inca employaient déjà l'écorce de lapacho à des fins thérapeutiques, notamment pour ses qualités antibactériennes, antivirales et antifongiques.



L'étude de la composition du lapacho a permis de découvrir deux molécules à l'origine de la plupart des bienfaits répertoriés: le lapachol et le bêta-lapachone. Ainsi, le lapacho est maintenant scientifiquement reconnu pour son action stimulante des défenses immunitaires, ce qui en fait un allié idéal pour soutenir l'organisme contre de nombreuses infections^{1,2,3}. Le lapacho contribue notamment à augmenter la

résistance physiologique de l'organisme lorsque celui-ci est soumis à des conditions difficiles (affection longue durée, immunodéficience, stress...). Par ailleurs, la recherche scientifique a permis de valider son

efficacité contre certaines souches bactériennes particulièrement résistantes aux antibiotiques telles que *Staphylococcus Aureus* (infection urinaire, endocardite, pneumonie...) ou encore le bacille de Koch⁵. De plus, l'écorce de lapacho est traditionnellement préconisée pour lutter contre les maux de l'hiver comme

le rhume ou la bronchite. Le lapacho a également montré de très bons résultats contre de nombreuses infections fongiques (candidose⁶, aspergillose^{7...}) et virales⁸.

Enfin, l'écorce de lapacho possède une action tonique qui permet d'apporter un regain d'énergie et de vitalité en cas de fatigue. Il est donc particulièrement apprécié en cas de maladies chroniques, de système immunitaire affaibli ou de convalescence.

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

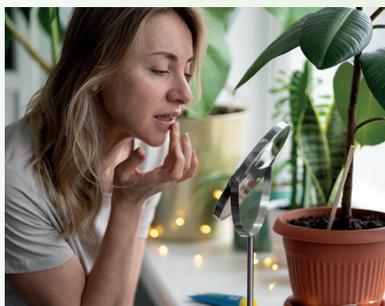


Lapacho Bromélaïne
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Lèvres gercées en hiver: que faire ?

Avec le vent, le froid, l'air sec et le chauffage, notre peau est souvent mise à rude épreuve en hiver. Ce constat est d'autant plus vrai pour les lèvres, qui constituent une des zones les plus délicates et sensibles du corps. Dépourvues de film hydrolipidique protecteur, elles sont plus facilement exposées à la déshydratation et finissent couramment par gercer.



La peau est le reflet de notre qualité de vie et de notre régime alimentaire, et les lèvres ne font pas exception. D'ailleurs, ceux qui ont des lèvres très sèches ont généralement aussi la peau sèche. Des lèvres gercées en permanence rappellent donc souvent à quel point le corps manque d'eau. Ainsi, il est primordial de s'hydrater suffisamment, tout au long de la journée, et ce, même en hiver. Côté alimentation, privilégiez les bonnes graisses et notamment les acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6) qui vont apporter souplesse et confort à la peau tout en

diminuant la desquamation des lèvres. On les retrouve notamment dans les poissons gras et les oléagineux, toutefois, un apport com-

plémentaire peut s'avérer nécessaire au cœur de l'hiver. Pour cela, il est conseillé de réaliser une cure d'huile de bourrache, réputée pour lutter contre de nombreux troubles cutanés et pour revitaliser les peaux les plus sèches^{1,2}. Elle est d'ailleurs couramment utilisée en cas de dermatite atopique, de psoriasis ou d'eczéma. En usage externe, l'huile essentielle de lavande, réputée pour ses vertus cicatrisantes, peut également être utilisée en complément,

à condition de la diluer entre 0,5 et 1% dans une huile végétale. Enfin, n'oubliez pas que la santé des lèvres peut également être influencée par d'autres facteurs que le froid. Le stress, le tabagisme, la salive ou encore l'utilisation de rouges à lèvres peuvent contribuer à accélérer le dessèchement !

Références:
1. Santé S. L'huile de graines de bourrache. Published online 1993.
2. Akbar S. Handbook of 200 Medicinal Plants: A Comprehensive Review of Their Traditional Medical Uses and Scientific Justifications. Springer International Publishing; 2020.



Huile de Bourrache
Huile Essentielle Lavande
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Covid-19 et fatigue musculaire

Les courbatures ainsi que toutes les sensations douloureuses ressenties au niveau des muscles en dehors de tout effort (myalgies) font partie des symptômes courants associés à la Covid-19. Voici un petit résumé pour faire le point sur ce phénomène pouvant se faire ressentir plusieurs semaines, voire plusieurs mois après la disparition de l'infection.

Les cytokines sont des molécules de l'immunité naturellement secrétées par l'organisme en cas d'attaque par un agent pathogène. Elles agissent, en principe, de manière localisée.

Cependant, dans le cas d'une infection au SARS-Cov-2, le système immunitaire peut s'emballer et une quantité trop importante de cytokines peut se déverser dans tout l'organisme.

Ce phénomène, aussi appelé « orage cytokinique », est à l'origine d'une diminution de l'oxygène dans la circulation sanguine pouvant provoquer des lésions dans les tissus (cœur, poumons,

muscles...). Dans le cadre d'une infection à la Covid-19, il est donc important de promouvoir la défense immunitaire contre le virus, sans pour autant précipiter la tempête de cytokines qui pourrait être responsable de lésions pulmonaires et de grande fatigue musculaire.



Dans ce but, un apport de zinc peut être conseillé afin d'équilibrer la réponse immunitaire. Ce micronutriment essentiel pourrait ainsi posséder un impact bénéfique sur la fatigue et les

douleurs musculaires associées à l'infection.

Parallèlement, il est aussi possible de relancer l'oxygénation cellulaire et d'agir sur la fatigue générale de l'organisme grâce à un soutien en coenzyme Q10 sous forme ubiquinol (forme naturellement produite par le corps). En plus de ses propriétés antioxydantes, cette substance est idéale pour soutenir la production d'énergie au cœur des cellules !

Références :

1. Vogel-González, M.; Talló-Parra, M.; Herrera-Fernández, V.; Pérez-Vilaró, G.; Chillón, M.; Nogués, X.; Gómez-Zorrilla, S.; López-Montesinos, I.; Arnau-Barrés, I.; Sorli-Redó, M.L.; Horcajada, J.P.; García-Giralt, N.; Pascual, J.; Díez, J.; Vicente, R.; Güerri-Fernández, R. Low Zinc Levels at Admission Associates with Poor Clinical Outcomes in SARS-CoV-2 Infection. *Nutrients* 2021, 13, 562.



Zinc Bisglycinate - Ubiquinol 100
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La fleur d'oranger, une solution naturelle contre l'insomnie

D'après une étude de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), 16 % des Français souffriraient d'insomnie. Les principales causes de ce trouble résideraient dans l'anxiété, le stress et la dépression. Il existe pourtant des solutions naturelles non médicamenteuses pour lutter contre l'insomnie, dont la fleur d'oranger fait partie.

Issue du bigaradier, la fleur d'oranger est particulièrement appréciée pour son doux parfum, mais aussi pour ses nombreuses propriétés qui font d'elle un véritable allié bien-être. En effet, la fleur d'oranger est un classique de la pharmacopée naturelle du sommeil et de la relaxation. Traditionnellement, on lui attribue des vertus sédatives, apaisantes et réconfortantes¹.

L'usage de fleur d'oranger est souvent préconisé pour calmer l'hyperactivité, les crises d'angoisse, le trac et les chocs émotionnels. Elle relaxe le système nerveux sympathique et favorise la détente propice à l'endormissement. Elle est donc couramment indiquée en cas de troubles

du sommeil tels que les insomnies, les réveils nocturnes ou encore les sommeils agités et non réparateurs. D'après une récente étude, la fleur d'oranger s'avérerait plus efficace qu'un anxiolytique classique (Lorazépam) pour réduire les



manifestations de l'anxiété². En effet, les chercheurs ont constaté une baisse significative du taux de cortisol, l'hormone du stress, à la suite de l'utilisation d'extraits de fleurs d'oranger.

Les vertus de la fleur d'oranger sont notamment dues aux actifs présents dans sa composition.

Elle contient de nombreux flavonoïdes ainsi que des antioxydants, mais c'est à ses monoterpènes (le linalol principalement) et ses sesquiterpènes que l'on doit ses effets tranquillisants et antidépresseurs légers³.

Références :

1. Carvalho-Freitas MI, Costa M. Anxiolytic and sedative effects of extracts and essential oil from *Citrus aurantium* L. *Biol Pharm Bull*. 2002 Dec;25(12):1629-33. doi: 10.1248/bpb.25.1629. PMID: 12499653.
2. T. Hajjar, M. Arhami, M.R. Vaezi Kakhki. Comparative Effects of Orange Blossom, Violet, and Marjoram Extracts and Lorazepam on Sleep Deprivation-Induced Anxiety in Mice. *May 2019 Neurophysiology* 51(2).
3. L. Bremnes (1996). *L'œil Nature - Les plantes aromatiques et médicinales - Citrus (oranger et citronniers)*. Éd. Bordas, p. 46-47. (ISBN 2-04-027061-2).



Mélatonine Spray
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les vitamines K2 et D3 : une synergie parfaite pour la santé !

Les vitamines sont des substances indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Elles interviennent dans de très nombreux processus vitaux et nécessitent, pour la plupart, un apport exogène régulier (alimentation, complémententation...). Cet article a pour but de mettre en lumière les rôles et bienfaits de la vitamine D et de la vitamine K afin de comprendre l'intérêt formidable de leur synergie.

Qu'est-ce que la vitamine D3 ?

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la qualité du tissu osseux en favorisant l'absorption intestinale du calcium et des phosphates alimentaires. Elle intervient également dans le bon fonctionnement du système immunitaire. La vitamine D est donc essentielle tout au long de la vie, tant pour les enfants lors de leur croissance que pour les adultes afin de maintenir des os solides et agir contre les troubles osseux souvent liés à l'âge (ostéoporose, arthrose...). Pourtant, les données scientifiques montrent que plus de 80 % des Français âgés de 18 à 74 ans seraient déficitaires en vitamine D¹. Une partie de la vitamine D est naturellement synthétisée par la peau sous l'action des rayons du soleil. Toutefois, cette source endogène n'est pas suffisante pour couvrir l'intégralité des besoins en vitamine D de l'organisme. Elle doit donc être complétée par un apport alimentaire (poissons gras, lait, œufs...). Les personnes âgées dont la capacité de synthèse de la vitamine D est amoindrie ainsi que les femmes enceintes et les femmes ménopausées dont le bouleversement hormonal entraîne une déminéralisation osseuse, sont les personnes les plus sensibles à une carence en vitamine D.

Qu'est-ce que la vitamine K2 ?

La vitamine K2, ou ménaquinone, est nettement moins connue du grand public que les autres vitamines. Pourtant, elle fait l'objet de nombreuses recherches en raison de sa grande valeur en médecine clinique et préventive, notamment dans le cadre de la santé cardiovasculaire. Son principal effet protecteur provient de sa capacité à empêcher le calcium circulant dans le sang de se précipiter sous forme de cristaux dans la paroi artérielle, limitant ainsi la formation de plaques athéromateuses et la calcification artérielle. Ainsi, la vitamine K2 va « diriger » le calcium vers les tissus osseux et dentaires en contribuant à leur bonne minéralisation et, d'autre part, décalcifier les artères parfois trop

rigides, notamment chez les personnes âgées. La vitamine K2 agit donc sur les principaux facteurs de risques cardiovasculaires et d'hypertension liée à la perte d'élasticité des vaisseaux. Cette forme de vitamine K résulte d'une fermentation bactérienne, elle est donc naturellement fabriquée par le microbiote intestinal. Toutefois, ce processus est insuffisant pour couvrir l'intégralité des besoins de l'organisme. Dans l'alimentation, on la retrouve principalement dans le soja fermenté (natto) typique du régime japonais, ainsi que dans certains fromages fermentés en plus faibles doses. La vitamine K2 est donc assez difficile à trouver dans notre régime moderne occidental et les carences ne sont pas rares. Au contraire, une grande partie de la population occidentale semble touchée.



Quel est l'intérêt d'une synergie de vitamines K2-D3 ?

La synergie des vitamines K2 et D3 présente un intérêt tout particulier dans la prévention contre les maladies cardiovasculaires et ostéoarticulaires. La vitamine D3 contribue à l'absorption du calcium et du phosphore, mais c'est la vitamine K2 qui régule la destination de ce calcium dans le corps ! En effet, le calcium absorbé grâce à la vitamine D sera utilisé de manière optimale pour calcifier uniquement les tissus qui en ont besoin (os, dents...) grâce à la vitamine K2^{2,3}. Parallèlement, le calcium dont l'apport est favorisé par la vitamine D n'aura donc pas tendance à se déposer dans les vaisseaux sanguins et n'entraînera pas de calcification de ces derniers. Il a d'ailleurs été démontré que l'association de vitamines K2 et D3 était plus efficace pour augmenter la densité minérale osseuse et réduire le risque de maladies cardiovasculaires, en comparaison avec la prise de vitamine K2 ou de vitamine D3 seules⁴. Cette co-complémentation a également permis de réduire la perte d'élasticité artérielle⁵ et de diminuer significativement l'épais-

seur de la carotide⁶, un marqueur étroitement corrélé à la survenue de troubles cardiovasculaires (infarctus du myocarde, AVC, hypertension, lésions coronariennes...).

Quelles formes choisir ?

La vitamine D existe sous 2 formes - la vitamine D2 et la vitamine D3 - qui seront toutes les deux transformées dans l'organisme en calcitriol, la véritable forme active de la vitamine D. Toutefois, la vitamine D2 semble moins stable que la vitamine D3, plus sensible à l'humidité et à la chaleur⁷. De plus, la vitamine D3 aurait une durée de vie supérieure⁸ et augmenterait davantage le taux de calcitriol dans l'organisme comparée à la vitamine D2 (meilleure assimilation par l'organisme)^{9,10}. Le lichen fournit une vitamine D3 comparable à celle que l'on trouve habituellement dans les sources animales. La vitamine D étant une vitamine liposoluble, sa microencapsulation permet de lui conférer des propriétés hydrosolubles, la rendant plus assimilable par l'organisme et lui offrant une meilleure stabilité. Idéal lorsqu'on la retrouve en synergie avec la vitamine K2 en format gélule !

Quant à la vitamine K2, il en existe également plusieurs formes mais c'est sous sa forme MK-7 qu'elle présenterait la meilleure absorption ainsi que la plus grande biodisponibilité et efficacité. Elle aurait également une durée de vie plus longue dans l'organisme par rapport à d'autres formes, telles que la MK-4. Enfin, il est conseillé de faire le choix d'une vitamine K2 MK-7 sous sa forme naturelle avec une pureté optimale, obtenue par un procédé de fermentation breveté et sans aucun produit chimique. C'est notamment le cas de la vitamine K2 MK-7 brevetée vitaMK7[®], issue de la fermentation de *Bacillus subtilis* isolé du natto et aux effets cliniquement et scientifiquement prouvés.

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



Vitamines K2-D3
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)5 49 28 36 69

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

