



Les bienfaits de l'acide hyaluronique sur la peau

(Page 02)

L'importance des probiotiques pour le sommeil des nourrissons

(Page 02)

CBD : une nouvelle arme contre le coronavirus ?

(Page 03)

Se prémunir naturellement des allergies avec les œufs de caille

(Page 03)

LE DOSSIER DU MOIS

Tout savoir sur la mélatonine

La mélatonine, souvent surnommée hormone du sommeil, est une molécule naturellement produite par la glande pinéale située à la base du cerveau. Elle peut également être produite, en moindre mesure, dans d'autres structures comme la rétine, l'intestin, la peau et la moelle osseuse. Bien qu'elle possède de nombreuses fonctions au sein de l'organisme...

(À lire page 04)



Qu'est-ce que l'ASMR ?

Ces dernières années marquent l'émergence d'un phénomène sensoriel jusque-là méconnu nommé ASMR. Ce sigle vient de l'anglais « Autonomous Sensory Meridian Response » que l'on peut traduire par « réponse autonome du méridien sensoriel ». Mais de quoi s'agit-il réellement ?

Il s'agit d'un état de relaxation complexe, qui n'est pas expérimenté par tous. En effet, celui-ci surviendrait uniquement chez les personnes qui y sont sensibles lorsqu'elles entendent, voient ou ressentent certains stimuli déclencheurs :



L'ASMR se manifeste généralement par une sensation de calme, de plaisir et de bien-être intense, souvent accompagnée de picotements agréables ou de frissons au niveau du crâne, du cuir chevelu, de la nuque ou des zones périphériques du corps. Physiologiquement, on constate une augmentation de l'activité du cerveau dans la zone des récompenses, des

émotions et de la motivation¹, ainsi qu'un ralentissement du rythme cardiaque². Ces réactions physiques sont similaires à celles d'une personne qui entend une musique lui donnant des frissons.

Les personnes qui pratiquent l'ASMR, généralement à l'aide de vidéos, recherchent un moyen de se relaxer, de mieux gérer leur stress et de mieux dormir. Par ailleurs, après plusieurs études, les chercheurs confirment les bienfaits de cette pratique sur notre organisme. Ainsi, l'ASMR pourrait être utile pour apporter un soulagement aux personnes souffrant de dépression, de tensions, d'anxiété ou de douleurs chroniques^{3,4}.

Les chercheurs indiquent également que l'ASMR pourrait contribuer à une diminution de la consommation de médicaments tels que les anxiolytiques ou les antalgiques. L'ASMR pourrait donc constituer une véritable source de détente et de réconfort à portée de tous !

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

Idée reçue : la carotte rend-elle vraiment aimable ?

L'alimentation est un domaine dans lequel on rencontre beaucoup d'idées reçues et de croyances populaires, qui se propagent et s'ancrent dans les mentalités. On attribue, par exemple, le curieux pouvoir de rendre aimable à la carotte. Saine, facile à cuisiner et peu onéreuse, la carotte est un légume très apprécié qui possède beaucoup d'atouts. Mais alors, est-elle réellement capable d'agir sur notre caractère ?

Ce dicton tirerait ses racines de l'ancien usage proverbial conseillant de mettre une carotte au bout d'un fil devant un âne pour l'inciter à avancer, le rendant ainsi moins têtu, plus accommodant et donc plus aimable. Plus récemment, des chercheurs de l'université d'Harvard se sont penchés sur la question. Pour ce faire, ils ont analysé chez près de 1000 hommes et femmes, les niveaux sanguins d'antioxydants ainsi que leurs sentiments d'optimisme et de bien-être psychologique. Les

résultats montrent qu'une forte concentration en caroténoïdes serait associée à une meilleure santé physique et psychique. Les scientifiques ont d'ailleurs conclu que ces substances antioxydantes auraient un lien direct avec l'optimisme et par ce biais, rendraient une personne plus aimable.



Les caroténoïdes sont des pigments végétaux qui confèrent leur couleur orangée aux fruits et aux légumes. Toutefois, si la carotte est effectivement un légume riche

en caroténoïdes, elle est loin d'être la seule ! En effet, il est possible de retrouver ces substances dans de nombreux autres végétaux tels que la patate douce, le potiron, la mangue ou encore le melon. La sympathique réputation de la carotte n'est donc pas totalement usurpée, mais l'adage pourrait finalement s'appliquer à de nombreux autres aliments de notre quotidien !

Source disponible sur : www.bio-infos-sante.fr

FLASH

Sida : une troisième patiente guérie grâce à une greffe de cellules souches

Grâce à une greffe de cellules souches, une Américaine a guéri du virus du VIH/Sida. Ce serait la troisième personne au monde à être traitée avec succès de cette façon, après la guérison de Timothy Ray Brown en 2008 et d'Adam Castillejo en 2019.

Source : www.sciencesetavenir.fr

• • • •

Les chimpanzés soignent aussi leurs blessures avec des insectes

Selon une équipe de primatologues dans *Current Biology*, certains individus pensent leurs plaies ou celles des autres avec des insectes au sein d'un groupe de chimpanzés au Gabon. Il s'agit d'un comportement pro social qui n'avait jamais été observé chez les primates non humains.

Source : www.sciencepost.fr

• • • •

Manque d'activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique

95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés. Certaines populations sont plus exposées. Promouvoir des modes de vie favorables à la pratique d'activités physiques et à la lutte contre la sédentarité doit constituer une priorité des pouvoirs publics selon l'Anses.

Source : www.anses.fr

• • • •

Vos enfants détestent les brocolis ? C'est la faute de leur microbiote !

Les brocolis ou les choux-fleurs ne figurent pas dans les aliments préférés des enfants ! En cause, leur goût âcre qui, selon des scientifiques australiens, est décuplé par certaines bactéries du microbiote salivaire. Cette étude permet de mieux comprendre pourquoi certains enfants aiment les brocolis et les choux-fleurs et d'autres pas.

Source : www.futura-sciences.com

Les bienfaits de l'acide hyaluronique sur la peau

Naturellement présent dans le corps humain, l'acide hyaluronique représente l'un des constituants essentiels de la peau. À l'image d'une éponge, il posséderait la capacité de retenir plusieurs fois son poids en eau, assurant ainsi l'hydratation, la densité et la fermeté de la peau.

Cependant, le stock en acide hyaluronique présent dans le derme tend à diminuer avec l'âge, entraînant ainsi un relâchement cutané et l'apparition des premières rides. À la différence des soins cosmétiques topiques, l'apport d'acide hyaluronique par voie orale permet d'étendre ses bénéfices à l'ensemble du corps et offre ainsi une réponse interne efficace contre les phénomènes de vieillissement cutané.

En ce sens, ExceptionHYAL® est un ingrédient breveté d'origine natu-

relle, offrant une approche nutritionnelle novatrice dédiée à l'amélioration de la santé et de la beauté de la peau de l'intérieur. Issu d'un processus de biofermentation finement contrôlé, ExceptionHYAL® favorise la



production endogène d'acide hyaluronique au sein de la peau. De plus, cet actif breveté fournit de l'acide hyaluronique supplémentaire s'intégrant naturellement au sein des tissus ciblés. Il délivre ainsi une effi-

cacité biologique concrète et visible. ExceptionHYAL® bénéficie d'une efficacité scientifiquement prouvée pour atténuer les rides et améliorer l'hydratation, l'élasticité et la fermeté de la peau¹.

Il est donc particulièrement plébiscité pour prendre soin des peaux déshydratées ainsi que des peaux matures ou sujettes aux premiers signes de relâchement cutané (rides et ridules).

Référence :
1. Exceptionhyal.com



Ladynat®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'importance des probiotiques pour le sommeil des nourrissons

Les troubles du sommeil liés à des altérations de la composition du microbiote intestinal chez les adultes font d'ores et déjà l'objet de nombreuses recherches scientifiques. Néanmoins, une nouvelle étude publiée par la Swiss National Science Foundation vient de mettre en évidence l'existence de liens entre les habitudes de sommeil et le microbiote intestinal dès la petite enfance. Il s'agirait donc d'une véritable avancée scientifique puisque ces interactions étaient, jusqu'à aujourd'hui, reconnues seulement chez les adultes.



Ainsi, d'après l'équipe scientifique, les nourrissons présentant une plus faible diversité de bactéries intestinales dormiraient davantage durant la journée. De plus, les nouveau-nés présenteraient une activité cérébrale différente durant leur sommeil selon leur profil bactérien. Les chercheurs estiment que le sommeil, les bactéries intestinales et l'activité

cérébrale coévolueraient de manière dynamique au cours de la première année de vie. Il semblerait que ces liens soient les plus forts à l'âge de 3 mois, identifiant ainsi une période « sensible ». Ces résultats semblent

particulièrement intéressants car ils montrent bien que le sommeil et la flore intestinale peuvent être liés au développement comportemental des nourrissons. D'après les scientifiques, il serait possible d'agir positivement sur la qualité du sommeil en améliorant la diversité du microbiote intestinal par le biais de l'alimenta-

tion ou l'utilisation de probiotiques adaptés aux nourrissons et aux enfants en bas âge. Comme de nombreuses maladies prennent leur source dans la petite enfance, tirer parti des facteurs protecteurs d'un sommeil adéquat et d'un microbiote intestinal adapté à l'âge pendant la petite enfance pourrait constituer un facteur de promotion de la santé tout au long de la vie.

Source disponible sur :
www.bio-infos-sante.fr



Probiotiques Junior

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

CBD : une nouvelle arme contre le coronavirus ?

Les plantes regorgent de molécules aux nombreux potentiels thérapeutiques et le chanvre ne fait pas exception. En effet, une nouvelle étude suggère que le cannabidiol (plus connu sous le nom de CBD), une molécule naturellement contenue dans la plante, pourrait contribuer à rendre le virus SARS-Cov-2 moins efficace dans le corps humain.

La protéine « Spike » est une structure microscopique dépassant du corps du virus et comportant des récepteurs capables de se fixer aux cellules humaines afin d'y pénétrer et d'infecter l'organisme. L'enjeu de la recherche scientifique est donc de trouver une molécule capable de se lier à ces récepteurs et ainsi les rendre inefficaces. D'après des chercheurs américains, c'est notamment le cas de la molécule de CBD qui pourrait être capable d'empêcher le virus de pénétrer dans les cellules saines. Il est important de préciser que cette découverte a eu lieu au cours d'expériences *in vitro*, durant lesquelles l'infection de cellules épithéliales humaines cultivées en labo-



ratoire fut évitée. Pour s'assurer des bénéfices réels de ces molécules face au coronavirus, des recherches plus poussées sont donc indispensables. En effet, dans le milieu complexe qu'est le corps humain, le CBD pourrait se comporter

différemment et n'apporter aucun des bénéfices observés en laboratoire.

Comme le rappelle l'auteur principal de l'étude, le CBD est un actif naturellement présent dans le chanvre (*Cannabis sativa*) et possède, par ail-

leurs, un très bon profil de sécurité chez l'être humain. Il convient toutefois de choisir un produit extrêmement contrôlé, à la composition connue et garantissant l'absence d'additifs et de produits chimiques (mention « pur isolat » par exemple). La forme d'huile de CBD est également à privilégier car elle permet une absorption optimale via les muqueuses buccales pour une biodisponibilité maximale (voie sublinguale).

Source disponible sur www.bio-infos-sante.fr



CBD 500 PREMIUM - CBD 1500 PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Se prémunir naturellement des allergies avec les œufs de caille

Depuis quelques années, la fréquence des allergies printanières ne cesse d'augmenter. Elles touchent aujourd'hui un grand nombre de personnes, en particulier la rhinite allergique qui concernerait à elle seule près d'une personne sur trois en France¹. Pourtant, certaines mesures peuvent être mises en place pour prévenir ou soulager ce désagrément saisonnier.

La diminution du contact avec le pollen reste le premier objectif pour lutter contre les allergies aériennes. Ainsi, il est conseillé de suivre l'actualité pollinique sur le site du Réseau National de Surveillance Aérobiologique (RNSA) afin de moduler les activités extérieures en fonction des pics de pollinisation.

La prise de complément à base d'œufs de caille peut également constituer une aide efficace et naturelle contre les phénomènes allergiques. En effet, les œufs de caille détiennent un fort pouvoir antiallergique qui fut découvert grâce à l'observation empirique de la moindre occurrence d'allergies chez les

éleveurs de cailles, puis à l'aide de nombreux travaux scientifiques^{2,3}. Riches en ovomucoïde, une substance inhibitrice de la réaction allergique, les œufs de caille contribuent à atténuer de manière significative les manifestations dé-



sagrables comme la rhinite, les larmoiements, les éternuements ou encore les démangeaisons. Différents types d'allergies (pollens, poussières, poils, acariens...) peuvent bénéficier des effets positifs des œufs de caille. Par ailleurs, il est souvent préconisé d'effectuer une cure d'une

durée minimale de 7 semaines afin de percevoir les effets escomptés, et de ne pas hésiter à commencer la prise un mois avant la période de sensibilité maximale.

D'autres actifs naturels ont démontré leurs effets et peuvent être pris en association avec les œufs de caille. C'est notamment le cas de la quercétine dont les études ont révélé qu'elle inhibait naturellement la production d'histamine⁴. Un apport de zinc et de curcuma peut également être intéressant pour soutenir le système immunitaire.

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



Œufs de caille synergisés
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Tout savoir sur la mélatonine

La mélatonine, souvent surnommée hormone du sommeil, est une molécule naturellement produite par la glande pinéale située à la base du cerveau. Elle peut également être produite, en moindre mesure, dans d'autres structures comme la rétine, l'intestin, la peau et la moelle osseuse. Bien qu'elle possède de nombreuses fonctions au sein de l'organisme, la mélatonine reste principalement connue comme étant l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques.

Comment la mélatonine est-elle fabriquée par l'organisme ?

La mélatonine est naturellement fabriquée par l'organisme à partir de la sérotonine, un neurotransmetteur dérivant lui-même d'un acide aminé essentiel, le tryptophane. La synthèse de la mélatonine suit un rythme circadien, fluctuant au cours des 24 heures composant une journée.

En effet, elle débute à la tombée de la nuit, provoquant un état de relâchement et de somnolence propice à l'endormissement et à un sommeil de qualité. Le pic de concentration en mélatonine dans l'organisme a lieu entre 1 et 4 heures du matin. À l'inverse, on observe des taux dans le sang très bas au cours de la journée. Ces variations permettent ainsi d'informer le cerveau des durées relatives des heures d'obscurité et d'éclairage sur une période de 24 heures (cycle journalier), mais aussi durant toute l'année (cycle saisonnier).

Quelles sont les causes d'un manque de mélatonine ?

Côté alimentation, le tryptophane nécessaire à la bonne production de mélatonine est présent dans les produits riches en protéines comme le poisson, la viande, les œufs, les légumineuses, les céréales complètes et les oléagineux. Le magnésium ainsi que les vitamines du groupe B sont également des éléments indispensables à la synthèse naturelle de mélatonine. Toutefois, l'alimentation moderne, qui fait la part belle aux aliments industriels au détriment des nutriments essentiels, ne permet pas toujours de bénéficier d'apports suffisants.

Sur le plan physiologique, la fabrication naturelle de mélatonine est à son paroxysme au cours de l'enfance, puis décline petit à petit avec l'âge¹. De plus, notre mode de vie tend à exercer une influence négative sur notre capacité à synthé-

tiser de la mélatonine. De nombreux facteurs extérieurs peuvent venir influencer sa fabrication : troubles digestifs, exposition aux écrans, manque de lumière naturelle du soleil, horaires de coucher fluctuants... Les adolescents, les personnes âgées, les travailleurs de nuit ainsi que les voyageurs traversant plusieurs fuseaux horaires font donc partie des personnes les plus couramment touchées par un déséquilibre en mélatonine, avec des pics de production nocturnes souvent plus faibles et retardés. Des troubles du sommeil peuvent alors s'installer durablement et engendrer des effets néfastes

de l'organisme (repos digestif lors du sommeil par exemple).

La mélatonine contribue ainsi à réduire le temps d'endormissement et à diminuer les réveils nocturnes. Cette action bénéfique a notamment été mesurée sur les troubles du sommeil liés aux dysfonctionnements de l'horloge biologique, en cas de syndromes du retard ou d'avance de phase⁵ (SRPS) ou encore en cas d'insomnies⁶. Il a également été démontré que la prise de mélatonine pouvait améliorer la qualité du sommeil globale ainsi que la durée de sa phase 2 (50 % du sommeil total)⁷. Enfin, les chercheurs ont prouvé son efficacité pour prévenir ou atténuer les effets d'un décalage horaire, notamment suite à un voyage vers l'Est.

La prise de mélatonine est généralement recommandée 30 minutes à 1 heure avant le coucher pour un effet optimal. Une supplémentation ne conduit aucunement à la diminution de la production naturelle de mélatonine au sein de l'organisme. De plus, il n'existe aucun effet de dépendance ou d'accoutumance. Enfin, la mélatonine peut être associée à des plantes calmantes afin de favoriser le repos nocturne et faciliter la relaxation au moment du coucher (mélisse, fleur d'oranger, passiflore, coquelicot...).

Vous souhaitez savoir si vous êtes concerné par un éventuel déficit en mélatonine ? Venez faire le test sur notre blog www.bio-infos-sante.fr !



aussi bien physiques que psychologiques. D'après une enquête réalisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), 17 % des Français seraient concernés par des perturbations du rythme du sommeil² et 88 % des 15 à 24 ans affirmeraient se sentir en manque de sommeil³.

Quels sont les bienfaits d'une supplémentation en mélatonine ?

De plus en plus plébiscitée pour soulager les troubles du sommeil, la mélatonine joue un rôle majeur dans la synchronisation du cycle veille/sommeil. En abaissant naturellement la température corporelle, elle contribue à accorder notre horloge biologique interne au rythme du soleil, on parle alors de chrono-régulation⁴. Ce processus est primordial pour la santé de l'Homme car il permet de coordonner les grandes fonctions

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



Endormyl® - Mélatonine Spray
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



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