



Un lien établi entre microbiote et Covid long ?

(Page 02)

Focus sur Immunell™, cet actif breveté de nucléotides

(Page 02)

Découvrez le tribulus, la plante de la vitalité masculine

(Page 03)

Quels sont les bienfaits de l'acide alpha-lipoïque ?

(Page 03)

Idée reçue : en avril, faut-il vraiment ne pas se découvrir d'un fil ?

Après un hiver long et pluvieux, le soleil fait enfin son apparition. Les températures remontent et nous sommes impatients de pouvoir ressortir notre garde-robe estivale. Mais attention, car selon le célèbre dicton, ne dit-on pas qu'en avril, il ne faut pas se découvrir d'un fil ? Relevant de la tradition orale, ce proverbe météorologique nous

vient des anciens qui observaient attentivement le ciel et ses changements de température. Aujourd'hui, les avancées technologiques nous offrent une vision plus « scientifique » pour vérifier la véracité de cet adage.

À l'instar du mois de mars, le mois d'avril est marqué par de fortes amplitudes thermiques. On peut parfois relever des écarts de plus de 20 °C entre le froid matinal et la douceur de l'après-midi. De plus, si le mois d'avril voit l'avancée de la saison printanière se confirmer, il n'est pas rare de voir des flocons en début de mois comme de dépasser les 25 °C sur toute la France après Pâques. Ces écarts de température rendent alors



l'organisme plus fragile et vulnérable aux agressions extérieures (rhume, sinusite, angine...). Comme le dit si justement le dicton de nos aïeux, il faut donc se garder d'être trop optimiste à l'arrivée des beaux jours et risquer d'être malade en se libérant trop rapidement de nos vêtements d'hiver.

Toutefois, les températures deviennent de plus en plus clémentes et le soleil d'avril est suffisamment haut dans le ciel pour permettre à notre peau de fabriquer de la vitamine D sous l'action des rayons ultraviolets (UV).

D'ailleurs, l'organisme construit une grande partie de ses réserves en vitamine D dès le printemps ! Il est donc bénéfique de passer davantage de temps à l'extérieur et de laisser sa peau entrevoir le soleil progressivement, tout en restant vigilant à la météo. De plus, restons positifs et n'oublions pas que, si le mois d'avril nous invite à ne pas « nous découvrir d'un fil », le mois de mai reste celui où l'on pourra faire ce qu'il nous plaît !

LE DOSSIER DU MOIS

Comment booster sa forme au printemps ?

Le printemps est une saison charnière pour l'organisme. En effet, la période hivernale va souvent de pair avec une alimentation plus riche, une sédentarité accrue, un climat pénible et un manque de lumière. Plusieurs mois de lutte contre les affections hivernales ainsi que le récent changement d'heure affectent également l'organisme (...)

(À lire page 04)



Mieux comprendre l'hypersensibilité

L'hypersensibilité se définit par une sensibilité plus forte que la moyenne aux stimuli du monde extérieur, conduisant à une amplification des ressentis et de leurs conséquences. Il ne s'agit ni d'un trouble ni d'une vulnérabilité, mais d'un trait de caractère inné se caractérisant principalement par la capacité à percevoir l'état émotionnel des autres et par une forte empathie.

L'hypersensibilité implique également la facilité à discerner les différents aspects de l'environnement ainsi qu'à traiter les informations de manière plus approfondie. Cette sensibilisation accrue au monde subtil, résultant d'un degré de stimulation mentale très élevé, fait des personnes hypersensibles des êtres intuitifs. Bien que l'hypersensibilité soit une notion assez récente et encore méconnue, elle toucherait jusqu'à 20 % de la population^{1,2}.

L'hypersensibilité est une réalité

neurophysiologique, dépendante du fonctionnement cérébral et des cellules nerveuses. Des recherches en imagerie cérébrale fonctionnelle ont révélé que les personnes hypersensibles présentaient des niveaux d'activité systématiquement plus élevés dans les parties du cerveau liées au traitement social et émotionnel³. En raison du



stress et de l'épuisement mental qu'elle peut engendrer, cette suractivation peut être perçue comme un réel inconvénient pour certaines personnes hypersensibles. Elle peut d'ailleurs aboutir à la formation de

mécanismes de protection poussant à l'isolement (timidité, phobies sociales, anxiété, faible estime de soi...). Toutefois, une fois apprivoisée, cette singularité peut devenir une véritable richesse pour ces personnes dotées d'une grande bienveillance et d'un très haut niveau de compréhension d'autrui !

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

FLASH

Protections périodiques : la liste des produits bientôt obligatoire sur les emballages

D'ici la fin de l'année, le ministère de la Santé souhaite contraindre les fabricants de serviettes, tampons et autres coupes menstruelles à indiquer clairement la composition de leurs produits sur les emballages. Il a pour cela annoncé la publication prochaine d'un décret, une avancée qui permettra notamment de mieux prévenir tout risque de « choc toxique menstruel ».

Source : www.femina.fr

• • • •

Les fourmis plus efficaces que les chiens pour détecter un cancer

Les chiens renifleurs sont réputés pour leurs pouvoirs de détection des cellules cancéreuses, mais leur formation prend du temps. Or, de nouvelles recherches soulignent que les fourmis peuvent apprendre à les identifier beaucoup plus efficacement après seulement trente minutes d'entraînement. Les détails de l'étude sont publiés dans la revue iScience.

Source : www.sciencepost.fr

• • • •

Les produits nettoyants parfumés génèrent des niveaux de pollution similaires à ceux des circulations automobiles

Une étude a analysé, pour la première fois, le niveau de particules polluantes émises par des produits ménagés parfumés en temps réel. Selon les chercheurs, les produits contenant des monoterpènes génèrent des niveaux de pollution similaires ou supérieurs à ceux d'une route très fréquentée.

Source : www.passeportsante.net

• • • •

Pollen : la saison des allergies sera de plus en plus longue et intense

Selon des chercheurs de l'université du Michigan, les allergies pourraient empirer à cause du réchauffement climatique qui va augmenter la durée et l'intensité des périodes de floraisons. La quantité de pollen dans l'air sera donc plus importante. Les résultats ont été publiés dans la revue Nature Communications.

Source : www.consoglobe.com

Un lien établi entre microbiote intestinal et Covid long ?

Le syndrome du Covid-19 post-aigu, aussi surnommé « Covid long », se caractérise par des complications et/ou des symptômes persistants plusieurs mois après l'infection initiale par le SARS-Cov-2. Les manifestations les plus courantes comprennent de la fatigue, des troubles cognitifs, des céphalées, des troubles du goût et de l'odorat ainsi qu'un essoufflement et la persistance d'une toux. Bien que la cause exacte du Covid long demeure encore inconnue, la recherche scientifique évoque, de plus en plus, l'existence d'un lien entre le microbiote intestinal et la gravité de l'infection au Covid-19.

En se basant sur cette observation, une équipe de chercheurs a examiné la composition du microbiote intestinal chez des patients atteints du syndrome du Covid-19 post-aigu.

Les résultats ont mis en évidence la présence d'un microbiote moins diversifié et moins abondant chez les patients atteints de Covid long. De plus, les chercheurs ont remarqué l'épuisement de plusieurs souches



de bactéries intestinales stimulant habituellement le système immunitaire. Ainsi, une composition altérée du microbiote intestinal (dysbiose) semblerait fortement associée à des symptômes persistants chez les patients atteints de Covid-19, et ce jusqu'à 6 mois après l'élimination du virus SARS-Cov-2.

Selon les chercheurs, la mise en place de thérapies telles que la modulation du microbiote par le biais de probiotiques adaptés pourrait s'avérer pertinente. Bien que cette étude observationnelle nécessite d'être confirmée et approfondie, elle constitue tout de même une véritable avancée pour les recherches futures concernant les mécanismes sous-jacents du Covid long qui ont souvent eu tendance à sous-estimer le système gastro-intestinal.

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



Probiotiques 10Md
Probiotiques Immunité
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Focus sur Immunell™, cet actif breveté de nucléotides

Les nucléotides font partie des briques de construction du vivant qui, lorsqu'elles sont réunies, constituent les unités structurales des molécules d'ADN et d'ARN. Naturellement présents dans l'alimentation, dans le lait maternel ainsi que dans toutes les cellules vivantes du corps, les nucléotides participent à de nombreux processus fondamentaux dans l'organisme (croissance, immunité, fonction intestinale...).

Au cours de la vie, l'alimentation et la synthèse endogène de nucléotides ne permettent pas toujours d'assurer les besoins biologiques du corps. C'est notamment le cas lorsque les défenses immunitaires se trouvent affaiblies (infections, surmenage...), lors d'entraînements sportifs intenses ou de périodes de stress. Certains organes comprenant des tissus à renouvellement rapide comme les intestins peuvent également entraîner un besoin élevé en nucléotides. Il devient

alors important de choisir une supplémentation sûre et efficace.

Fabriqué en France, l'actif breveté Immunell™ est une source unique de 4 nucléotides semi-essentiels (AMP, GMP, UMP, CMP) permettant



d'agir sur les fonctions biologiques et d'améliorer la santé générale. Il s'agit d'un ingrédient naturel issu de levures (*Saccharomyces cerevisiae*), formulé avec de la fibre d'acacia prébiotique favorisant la santé du microbiote intestinal. Immunell™ est idéal pour apporter un soutien global de l'immunité, allant de la réponse immunitaire innée à la

réponse immunitaire adaptative (production d'immunoglobulines A, de lymphocytes T, de macrophages et régulation de l'interleukine-2). En soutenant la régénération cellulaire, Immunell™ participe également au maintien de l'intégrité de la muqueuse intestinale et de son effet barrière contre la pénétration de toxines et de bactéries pathogènes. De plus, Immunell™ favorise la réparation de l'ADN et préserve l'intégrité du génome.

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



ADN Regen® Nucléotides
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Découvrez le tribulus, la plante de la vitalité masculine

Aussi appelé « Croix de Malte », le tribulus est une plante dont les graines et les racines sont utilisées en médecine ayurvédique et en médecine chinoise depuis des millénaires, dans divers usages thérapeutiques comme l'amélioration de la libido et des performances physiques.

De nos jours, l'analyse pharmacologique du tribulus a permis de mettre en lumière sa richesse en principes actifs, à l'origine de ses nombreux bienfaits sur les fonctions et comportements sexuels.

Ainsi, le tribulus s'avère contenir un grand nombre de saponines telles que la protodioscine, la diosgénine ou la dioscine. Il s'agit de molécules possédant une très forte activité biologique proche de la DHEA, l'hormone anabolisante naturellement présente dans l'organisme et participant, entre autres, à la synthèse des hormones sexuelles¹.

D'après une étude réalisée sur des hommes souffrant de troubles érectiles, une complémen-

tation en tribulus a permis d'améliorer grandement la fonction sexuelle, en plus d'avoir une action aphrodisiaque². D'autre part, le tribulus a également permis de normaliser les paramètres



spermatiques par l'augmentation de la motilité, du nombre et de la vitesse de mobilité des spermatozoïdes³. De par son action proche de celle de la testostérone, le tribulus s'avère également utile pour soutenir la condition physique mascu-

line, l'endurance et la puissance musculaire⁴. Un apport en tribulus peut donc être envisagé pour répondre aux besoins des sportifs désirant optimiser leur développement musculaire et améliorer leurs performances physiques.

L'action globale du tribulus sur la vitalité masculine est également idéale pour pallier les désagréments associés à la baisse naturelle de testostérone avec l'âge (andropause)^{5,6} : baisse de la libido, troubles érectiles, infertilité, augmentation de la graisse corporelle, fatigue...

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



Andronat
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quels sont les bienfaits de l'acide alpha-lipoïque ?

Présent dans toutes les cellules de l'organisme, l'acide alpha-lipoïque est principalement connu pour son action antioxydante qui lui permet de neutraliser de nombreuses variétés de radicaux libres (oxygène singulet, hypochlorite...).

Souvent qualifié d'antioxydant universel, l'acide alpha-lipoïque présente la particularité d'être à la fois soluble dans l'eau et dans les graisses, ce qui lui confère l'avantage d'agir à l'intérieur et à l'extérieur des structures cellulaires, y compris dans le cerveau. Il possède également la capacité de recycler d'autres molécules antioxydantes, notamment la vitamine E, la vitamine C, l'ubiquinol et le glutathion, ce qui augmente ainsi leur durée de vie et leur efficacité¹.

Des études ont également montré que l'acide alpha-lipoïque était capable d'agir comme un agent chélateur, en délogant en profondeur les métaux lourds tels que le mercure, l'arsenic, le cadmium ou le plomb, et en facilitant donc leur expulsion de l'organisme². Il contribue égale-

ment à soutenir le foie dans son activité de détoxification hépatique. Au niveau cellulaire, l'acide alpha-lipoïque améliore la sensibilité à l'insuline³ et joue un rôle clé dans le métabolisme énergé-



tique au niveau des mitochondries, véritables usines à énergie de la cellule⁴.

Sa fabrication diminuant naturellement avec l'âge et ses apports alimentaires étant minimes, la quantité d'acide alpha-lipoïque n'est pas toujours suffisante pour remplir toutes les fonctions métaboliques de manière optimale. Ainsi,

l'acide alpha-lipoïque constitue un complément nutritionnel de premier choix pour lutter contre les effets néfastes du stress oxydatif, associés dans de nombreuses études à la pathogenèse du diabète, de l'obésité, de l'hypertension, du vieillissement prématuré ou encore de certains troubles neurodégénératifs⁵. Un apport d'acide alpha-lipoïque pourra également s'avérer bénéfique pour soutenir un organisme affaibli (immunodéficience, fatigue chronique...) ou pour lutter contre l'accumulation des métaux lourds lors d'une cure de détoxification.

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



Mito Regen® - Cell-Protect®
Détoxik® - Détoxinat®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment booster sa forme au printemps ?

Le printemps est une saison charnière pour l'organisme. En effet, la période hivernale va souvent de pair avec une alimentation plus riche, une sédentarité accrue, un climat pénible et un manque de lumière. Plusieurs mois de lutte contre les affections hivernales ainsi que le récent changement d'heure affectent également l'organisme et impactent notre état de forme. Ainsi, à l'arrivée des beaux jours, de nombreuses personnes ressentent un manque d'énergie, une fatigue inhabituelle ou une baisse de moral. Toutefois, il suffit parfois de quelques gestes simples pour faire le plein d'énergie, de vitalité et de bonne humeur !

Prendre soin de sa nutrition

La nature étant bien faite, chaque saison apporte son lot de fruits et de légumes capables de satisfaire nos besoins physiologiques du moment. Ainsi, il est judicieux de laisser les cycles de la nature nous guider dans le choix de nos menus.

Au printemps, les étals du marché prennent des couleurs pour notre plus grand bonheur ! Les plats cuits de l'hiver laissent place aux légumes primeurs et aux fruits frais : radis, asperges, carottes nouvelles, pousses d'épinards, kiwis, pamplemousses... Ces végétaux offrent de nombreux bienfaits nutritionnels et permettent de regonfler nos réserves en vitamines et en minéraux, souvent diminuées après l'hiver. Coup de boost garanti !

Effectuer une cure détox

Une cure de détoxification pertinente, telle que la naturopathie la conçoit, permet de drainer les toxines, de revitaliser le corps et de nettoyer l'organisme en profondeur après la saison froide.

Pour ce faire, il convient notamment de rééquilibrer son alimentation, de retrouver une activité physique adaptée et de soutenir le travail d'élimination des émonctoires (« filtres » du corps) : foie, intestins, reins, peau, poumons.

Pour soutenir la détoxification de l'organisme, il est possible de faire appel à diverses plantes : la bardane pour son action dépurative au niveau de la peau, le fenouil pour faciliter l'élimination rénale et le transit intestinal, le chardon-Marie pour soutenir le drainage hépatique et la queue de cerise pour accompagner l'élimination générale

des toxines. Une cure de détox réussie permet de retrouver meilleure mine et surtout de faire le plein d'énergie !

Se libérer des allergies

Si le printemps est une saison généralement attendue avec beaucoup d'impatience, pour certaines personnes elle rime surtout avec le retour des allergies respiratoires. La rhinite allergique, aussi appelée communément « rhume des foins » peut être responsable d'éternuements incessants, de nez qui coule, de larmoiements, mais également, lorsque les symptômes durent plusieurs jours, de lourde fatigue. Si la prise en

charge de l'allergie passe d'abord par l'éloignement des substances allergisantes, il est également possible de limiter ces désagréments grâce à une cure d'œufs de caille. En effet, la science a reconnu leur efficacité pour réduire efficacement la sensibilité aux allergènes (pollens, acariens, poils d'animaux...) et pour diminuer les manifestations allergiques^{1,2}. Associés à la quercétine, un antihistaminique naturel, les œufs de caille constituent une solution efficace et naturelle pour traverser la saison en toute sérénité³ !

Ainsi, si certaines personnes vont rapidement ressentir un mieux-être dès l'arrivée du printemps, d'autres peuvent connaître des épisodes de fatigue, de l'ennui, des difficultés de concentration ou encore un sentiment de déprime.

Inutile de culpabiliser ! Chacun son rythme pour retrouver l'harmonie avec la nature et l'énergie du moment. Si toutefois les désagréments s'avèrent trop pesants sur le moral, sachez qu'il est possible de favoriser naturellement la stabilité émotionnelle et soulager les changements d'humeur grâce au safran (*Crocus sativus*)⁴. Son action significative sur le système nerveux est due à sa richesse en safranale, une substance capable d'agir sur l'équilibre en sérotonine de l'organisme. Plusieurs études ont révélé son efficacité dans la prise en charge de troubles anxieux et de dépressions légères à modérées^{5,6}.

Afin d'éviter toute falsification, il est préférable de choisir un extrait de safran breveté tel que Safr'Inside™ répondant aux spécifications de qualité optimale. Attention tout de même, lorsque la morosité et le manque d'entrain perdurent pendant plusieurs semaines, ils pourraient cacher une véritable dépression. Il est alors recommandé de consulter un médecin !

N'oubliez pas que les saisons ont toutes leur propre rythme. Les écouter et s'y adapter reste le meilleur moyen de garder la forme et le moral tout au long de l'année !

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



Safran sublingual - Safran tri-actif
Œufs de caille Synergisés - Détoxil®
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



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