



Les vertus de la sauge pour l'équilibre féminin

(Page 02)

La L-citrulline : une aide précieuse pour la santé

(Page 02)

Le bacopa, parfait candidat pour préparer les examens !

(Page 03)

L'intérêt de la ballote dans les troubles psycho-émotionnels

(Page 03)

LE DOSSIER DU MOIS

Comment préserver son capital vision ?

De plus en plus de personnes font attention à ce qu'elles consomment, à l'environnement dans lequel elles évoluent, à la qualité de leur sommeil et au respect de bonnes habitudes pour préserver leur santé. Néanmoins, il est encore très rare de se préoccuper du bien-être et de la santé de ses yeux. (...)

(À lire page 04)



Idée reçue: les cerveaux des hommes et des femmes sont-ils différents ?

Nous avons tous déjà entendu que les hommes possédaient un bon sens de l'orientation ou que les femmes avaient la capacité de faire deux choses à la fois. Souvent l'objet de stéréotypes, les capacités cognitives et le cerveau des hommes et des femmes ont pourtant fait l'objet d'études sérieuses. Alors qu'en est-il vraiment ?

Au cours de la grossesse, il n'existerait aucune différence anatomique entre les cerveaux des filles et des garçons. En effet, les gènes qui permettent de construire les hémisphères cérébraux, le cervelet et le tronc cérébral sont indépendants des chromosomes sexuels. La seule différence relevée concerne le contrôle des fonctions physiologiques de la reproduction. Ainsi, les hormones produites pendant la vie fœtale influencent l'hypothalamus, qui va fonctionner différemment chez la femme et chez l'homme. Par exemple chez la femme, certains neurones s'activent périodiquement pour déclencher l'ovulation, ce qui



n'est pas le cas chez l'homme. Il existe donc des différences induites par l'imprégnation hormonale.

Toutefois, c'est ce qui se passe après la naissance qui compte le plus. Selon de nombreux neuroscientifiques, les différences présentes à l'âge adulte seraient le résultat du phénomène de plasticité cérébrale. Il s'agit du processus de remodelage constant des connexions neuronales en fonction de l'environnement interne (alimentation...) et externe (expériences vécues, apprentissage...). Les disparités cognitives et comportementales proviendraient donc davantage de nos habitudes de vie, de l'éducation, des interactions sociales et de l'environnement culturel dans lequel nous évoluons, que du sexe. Ainsi, que nous soyons un homme ou une femme, nous avons tous des cerveaux différents, avec un volume, une forme et un mode de fonctionnement qui nous est propre. Il y a donc autant de cerveaux différents que d'êtres humains sur Terre !

Qu'est-ce que l'EMDR ?

Le sigle EMDR vient de l'anglais « Eye Movement Desensitization and Reprocessing », que l'on peut traduire par « Désensibilisation et Retraitement par les Mouvements Oculaires ». Initialement développée à la fin des années 1980 par la psychologue Francine Shapiro, cette technique est devenue populaire pour son efficacité dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique, du deuil et des phobies. Aujourd'hui, l'EMDR est reconnue par des grandes instances telles que la Haute Autorité de Santé (HAS), l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ou encore l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM).

La méthode EMDR repose sur la stimulation alternée de chaque hémisphère cérébral par le biais de mouvements oculaires, alors même que la personne se reconnecte à l'événement trauma-

tisant par la pensée et la verbalisation. Ce balayage des yeux de gauche à droite a pour effet de stimuler la zone du cerveau où sont retenus les souvenirs traumatiques et où sont stockées les émotions. Ce processus débloque ainsi les souvenirs négatifs puis aide le cerveau à traiter l'expérience pour qu'elle soit « digérée ». Cela va permettre de dissocier le souvenir traumatisant, de la souffrance qui en découle. Petit à petit, la situation perdra finalement son caractère négatif et la personne arrivera à prendre de la distance avec cette



dernière. Il s'agit donc d'un véritable travail de cicatrisation psychique. Cette thérapie s'adresse à toutes les personnes souffrant de souvenirs néfastes ou ayant subi des chocs émotionnels (enfance perturbée, divorce, maladie grave...) pouvant parfois entraîner des troubles comme la dépression, l'échec scolaire, les crises d'anxiété, l'irritabilité ou l'addiction.

FLASH

Vivre à proximité d'espaces verts réduit le risque d'AVC

Des chercheurs espagnols se sont notamment intéressés aux effets bénéfiques qu'ils apportent aux habitants vivant dans des villes sujettes à des taux élevés de pollution de l'air. Leur étude parue dans la revue *Environment International* porte sur un lien précis entre le fait de vivre à proximité d'un espace vert et un risque réduit d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Source : www.femina.fr

• • • •

Selon une étude, les enfants qui font des siestes la journée ont un meilleur apprentissage de la lecture

Une étude publiée dans la revue *Child Development* le 29 mars 2022 s'est intéressée au lien entre le sommeil, le développement des capacités de lecture et d'écriture ainsi qu'au développement de la mémoire. [...] Selon les résultats, faire des siestes en journée aurait été bénéfique quant à leur apprentissage des lettres et des sons.

Source : www.sciencepost.fr

• • • •

Nous mangeons tous du plastique sans le savoir

Si la pollution de l'environnement par le plastique est maintenant bien étudiée, celle de l'humain via les aliments est moins connue. Trois études récentes montrent que nous ingérons tous des particules de plastique via l'alimentation qui se retrouvent dans le sang. Réduire la production d'emballages plastiques est une nécessité pour notre environnement mais aussi pour notre santé.

Source : www.lanutrition.fr

• • • •

Cancer : ce robot mou capable de naviguer dans les poumons est une véritable avancée

Des scientifiques britanniques ont récemment dévoilé un robot mou capable de se déplacer dans les poumons. Son objectif est d'atteindre leurs ramifications les plus réduites afin de détecter la présence d'un cancer. Pour les porteurs du projet, il s'agit d'une avancée majeure.

Source : www.sciencepost.fr

Les vertus de la sauge pour l'équilibre féminin

La sauge est une plante utilisée depuis l'Antiquité, période durant laquelle les femmes la consommaient en tisane pour stimuler leur fertilité. Depuis, ses divers usages pour l'amélioration du bien-être féminin ont largement été démontrés par la science. La sauge est riche en actifs phytoœstrogéniques : il s'agit de molécules chimiques dont la structure ressemble fortement à celle des hormones œstrogènes naturellement produites par les ovaires. Cette similarité lui confère des propriétés s'approchant de celles des hormones féminines, ce qui explique son importante utilisation pour accompagner les femmes de tout âge dans leurs différents troubles hormonaux.

La sauge aurait donc la capacité de réguler les troubles menstruels, le plus souvent liés à une insuffisance œstrogénique (cycles longs, aménorrhées...). De plus, une sup-



plémentation en sauge pendant 2 mois, chez des femmes souffrant de syndrome prémenstruel (SPM), permettrait de réduire de façon significative les symptômes physiques et psychologiques associés à ce moment du cycle*. L'utilisation de

sauge serait également intéressante pour accompagner la ménopause, en palliant en partie la chute hormonale qui la caractérise. En effet, les résultats d'une étude chez des femmes ménopausées ont montré que la gravité des sueurs nocturnes, des bouffées de chaleur et de la fatigue était significativement

réduite chez les femmes ayant reçu une supplémentation en sauge*. De plus, la Commission E reconnaît l'usage de la sauge officinale contre la transpiration excessive, étroitement liée avec les sueurs nocturnes. Enfin, la sauge possède également une puissante activité antioxydante, une caractéristique très appréciable pour limiter l'impact du stress oxydant lors des cycles menstruels ou pendant la ménopause*.

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



Angélique Synergisée - Phytogyne
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La L-citrulline : une aide précieuse pour la santé intestinale

La L-citrulline, forme naturelle de la citrulline, est un acide aminé identifié pour la première fois dans les années 1950 à partir de la pastèque, « *citrullus* » en latin, dont elle tire son nom. La L-citrulline est naturellement synthétisée par les cellules de la muqueuse intestinale (entérocytes) puis libérée dans la circulation périphérique, sans passage préalable par le foie. La L-citrulline est connue pour améliorer la circulation sanguine, notamment au niveau des villosités intestinales, ce qui favorise leur oxygénation*.



Un dosage du taux de L-citrulline dans le plasma sanguin, effectué par un laboratoire expérimenté, constitue d'ailleurs un indicateur de la masse entérocytaire fonctionnelle absorbative*. Ainsi, on observe couramment un faible taux de L-citrulline chez les personnes souffrant de troubles intestinaux (syndrome

de grêle court, résection intestinale, maladie cœliaque, dommages liés à des radiations...)*.

Par la suite, la citrulline circulante se trouve captée par le rein où elle permet la synthèse d'arginine, un autre acide aminé aux multiples fonctions

essentiels (vasodilatation, neurotransmission, stimulation du système immunitaire, lutte contre les états de fatigue...)*.

Concernant la santé intestinale, l'arginine est réputée pour son rôle dans la cicatrisation tissulaire* et l'immunité locale*. D'après la recherche scientifique, une supplémentation en

L-citrulline constituerait la meilleure stratégie micronutritionnelle permettant d'améliorer les taux en arginine et d'optimiser ses effets protecteurs sur la muqueuse intestinale*.

Ainsi, si la citrulline est principalement connue du grand public pour être l'alliée des sportifs en quête de performance, elle ne s'arrête finalement pas à cette seule action et constitue également une aide précieuse pour la santé intestinale !

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



Triphala synergisé®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le bacopa, parfait candidat pour préparer les examens !

A quelques semaines des examens de fin d'année, c'est le début des révisions pour bon nombre d'étudiants. Le stress, accompagnant souvent cette période, peut se répercuter négativement sur le sommeil, sur les capacités de concentration et *in fine* sur la réussite aux examens.

La phytothérapie peut offrir une solution naturelle afin de se préparer sereinement et encourager sa réussite, avec le bacopa comme parfait candidat. Cette plante, aussi appelée brahmi en sanskrit, est utilisée depuis plus de 3000 ans dans la médecine ayurvédique pour ses capacités à augmenter la résistance de l'organisme face au stress.

Aujourd'hui, le bacopa a fait l'objet d'études scientifiques et cliniques venant valider les croyances ancestrales.

En effet, plusieurs études *in vivo* ont démontré que la prise de bacopa entraînait une activité anxiolytique comparable à celle d'un médicament

à base de benzodiazépines, diminuant ainsi les niveaux de stress*. De plus, le bacopa serait capable d'agir en augmentant les taux de GABA, un neurotransmetteur régulateur de l'activité cé-

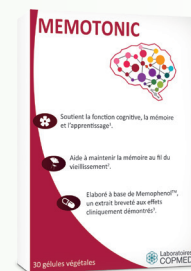


rébrale. Diverses substances contenues dans le bacopa pourraient également accélérer la transmission de l'impulsion nerveuse et stimuler les échanges entre les neurones, améliorant ainsi la mémoire et les performances cognitives.

Une augmentation significative de l'attention ainsi qu'une meilleure réussite aux tests de mémoire logique chez les étudiants en médecine après une prise de bacopa pendant 6 semaines ont été constatées*.

Une amélioration des capacités cognitives chez des personnes atteintes de dysfonctionnement intellectuel et de trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) a également été observée*. Cette plante constitue donc un allié de taille avant et pendant les périodes d'examen, pour une réussite optimisée !

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



Memotonic
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'intérêt de la ballote dans les troubles psycho-émotionnels

Dans les esprits, l'arrivée des beaux jours va de pair avec le retour d'un moral au beau fixe. Pourtant, même si le soleil est enfin là après une longue attente, il n'efface pas totalement le stress pouvant être ressenti en ce milieu d'année (approche des examens scolaires, surmenage lié à un manque de vacances...).

La ballote est une plante herbacée vivace aux fleurs pourpres et à l'odeur très forte. Son utilisation remonte à l'Antiquité et a depuis suscité de nombreuses recherches, notamment pour son intérêt dans la prise en charge des états anxieux et dépressifs.

En effet, dans les premières années du XXe siècle, certains docteurs confirmaient déjà son action dans les troubles associés à la nervosité, dans les phobies et dans les états anxieux.

Ces effets ont pu être attestés au cours d'études cliniques. La première étude, réalisée sur des personnes souffrant d'un état anxieux, a mis en avant les bénéfices d'une supplémentation en ballote: amélioration du sommeil, diminution des troubles de l'humeur et amélioration du syndrome dépressif à partir du 15^{ème} jour ont été constatées*.

Dans une seconde étude, la ballote aurait démontré un effet spectaculaire sur les troubles du sommeil et aurait même permis le sevrage en benzodiazépines chez certains individus*.



En effet, certaines molécules contenues dans la ballote (verbascosides et forsythosides) pourraient se lier aux récepteurs des benzodia-

zépines, offrant ainsi une alternative naturelle aux anxiolytiques, sans accoutumance et effets secondaires.

Associée à son action sur les états nerveux, la ballote exercerait également une activité antispasmodique respiratoire et digestive, en calmant les quintes de toux sèche et les crampes gastro-intestinales. Prise sous forme d'infusion ou à travers une supplémentation orale, cette plante apaisante sera une véritable aide pour votre bien-être !

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



Sédaphytose®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment préserver son capital vision ?

De plus en plus de personnes font attention à ce qu'elles consomment, à l'environnement dans lequel elles évoluent, à la qualité de leur sommeil et au respect de bonnes habitudes pour préserver leur santé. Néanmoins, il est encore très rare de se préoccuper du bien-être et de la santé de ses yeux. D'après un rapport publié par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), au moins 2,2 milliards de personnes seraient atteintes de déficience visuelle, parmi lesquelles au moins 1 milliard présenterait un trouble qui aurait pu être évité. Ces altérations de la vue peuvent engendrer des conséquences néfastes sur la qualité de vie et le quotidien des personnes concernées. Il est donc important d'apprendre à préserver son capital vision et de découvrir les bons gestes pour prendre soin de ses yeux !

Les problématiques

Ne dit-on pas d'une chose à laquelle on est très attaché « j'y tiens comme à la prune de mes yeux » ? Essentiel à la vue, l'œil est un organe précieux et fragile. En plus d'être en permanence sollicité, il est sujet à de nombreuses agressions extérieures telles que la poussière, le vent, la fumée de cigarette, les fortes lumières et bien sûr les écrans. Avec l'âge, certaines atteintes de la vision deviennent aussi de plus en plus fréquentes (presbytie, cataracte...). Certains facteurs hormonaux peuvent affecter les yeux en entraînant des problèmes de vision et de la sécheresse oculaire. Enfin, le manque de sommeil et les carences nutritionnelles sont également des facteurs pouvant favoriser l'apparition de troubles de la vue.

L'approche micronutritionnelle

Il est courant de dire que nos yeux sont le reflet de ce que nous ingérons. En effet, l'équilibre nutritionnel joue un rôle essentiel sur la santé oculaire.

La lutéine, l'astaxanthine et la zéaxanthine sont des caroténoïdes réputés pour leurs nombreuses vertus antioxydantes, plus particulièrement au niveau des yeux. En effet, ces molécules se trouvent en forte concentration au centre de la rétine, au niveau de la macula. Elles permettent ainsi de protéger l'œil des effets du vieillissement et de limiter les lésions oxydatives des rayons UV* et de la lumière bleue*. Le corps étant incapable de les fabriquer, elles doivent, *a minima*, être apportées par une alimentation riche en végétaux colorés (épinards, carottes, poivrons...). Toutefois, une supplémentation peut s'avérer très intéressante,

d'autant plus que de nombreuses études ont prouvé leur efficacité pour améliorer les performances visuelles, notamment sur la sensibilité aux contrastes et la tolérance à l'éblouissement*. Une supplémentation participerait également à réduire le risque de développer une Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age (DMLA) ainsi qu'à limiter son évolution (1^{ère} cause de cécité en France après 50 ans)*.

La vitamine C possède également une puissante action antioxydante permettant notamment de protéger le cristallin contre l'oxydation photochimique. Un apport accru de vitamine C



s'avère donc particulièrement utile dans la prévention de la cataracte se caractérisant par une opacification du cristallin*. Combinée à d'autres nutriments antioxydants tels que la vitamine E, le sélénium et le zinc, la vitamine C serait liée à une diminution de 25 % de la progression de la DMLA ainsi qu'à une diminution de 19 % du risque de perte d'acuité visuelle*.

Les oméga-3 (EPA et DHA) sont des acides gras essentiels pour notre santé oculaire*. De par leur rôle constitutif au sein des membranes des cellules photoréceptrices, ils jouent un rôle crucial dans l'intégrité et le renouvellement cellulaire de la rétine, en particulier lorsque des dommages sont déjà survenus. Avec l'évolution de notre mode de vie moderne et la consommation de plus en plus importante de nourriture transformée, les carences en oméga-3 se multiplient. Une supplémentation en oméga-3 combinée à une alimentation équilibrée peut donc permettre d'atteindre les apports nutritionnels conseillés. Par ailleurs, des études ont démontré que les personnes possédant des bons niveaux d'oméga-3 étaient 30 % moins susceptibles de développer une DMLA au cours d'une période de 12

ans*. De plus, une supplémentation offrirait un certain niveau de protection après l'apparition des premiers signes de DMLA*. On retrouve également des effets bénéfiques sur la régulation de la pression intraoculaire (réduction du risque de glaucome)* ainsi que sur la sécheresse oculaire et la kérato-conjonctivite sèche (syndrome de l'œil sec)*.

Les mesures préventives

Reposer régulièrement ses yeux contribue à conserver une bonne vue le plus longtemps possible. Il est donc conseillé de faire des pauses en fixant quelques secondes un point au loin toutes les 30 minutes quand vous lisez ou travaillez devant un écran. Par ailleurs, il convient de bien placer son moniteur de sorte qu'il se trouve juste sous le niveau des yeux. Ainsi, en regardant l'écran, les yeux se trouveront légèrement fermés, ce qui minimisera l'évaporation du liquide lacrymal et limitera la désagréable sensation de sécheresse oculaire.

Si vous ressentez une grande fatigue oculaire ou des picotements en fin de journée, chauffez vos mains l'une contre l'autre puis appliquez-les sur vos yeux en constituant une sorte de petite caverne pour abriter chaque œil, pendant 1 à 2 minutes.

Cette technique de yoga des yeux, appelée « palming », vise à soulager les tensions oculaires et à apaiser le système nerveux. Enfin, il reste très important de visiter un ophtalmologue régulièrement, même si notre vue semble stable.

Certaines maladies des yeux, comme le glaucome, sont asymptomatiques pendant de nombreuses années. N'oublions pas qu'une prise en charge médicale précoce sera plus efficace et permettra de limiter le risque de dégâts irréversibles !

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



Vision Premium®
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, 79 184 Chauray CEDEX

