



L'intérêt des probiotiques pour soulager les coliques de bébé (Page 02)

Connaissez-vous la N-acétyl-cystéine? (Page 02)

Taurine: que faut-il savoir sur cet actif? (Page 03)

L'huile d'onagre, l'alliée des peaux matures (Page 03)

Quels sont les principes du régime cétogène?

Mis au point il y a près de 100 ans, le régime cétogène (aussi appelé « Keto ») est aujourd'hui l'un des régimes les plus populaires dans le monde. Il consiste à favoriser très largement les bons lipides dans son alimentation (avocats, oléagineux...), laissant la place à quelques protéines et surtout très peu de glucides. Ce mode d'alimentation vient donc complètement renverser la traditionnelle pyramide des besoins alimentaires avec les glucides à la base de cette dernière.

Afin de remplacer les glucides comme carburant, le corps est contraint de produire son énergie vitale à partir des lipides alimentaires et des graisses stockées dans l'organisme.

Le corps entre alors en état de cétose nutritionnelle au cours duquel les acides gras seront transformés en corps cétoniques. Ces derniers seront ensuite utilisés comme principale source d'énergie par l'organisme. Au cœur de nombreuses recherches scientifiques, le régime cétogène se voit attribuer de multiples bienfaits. Il



permettrait d'engendrer une perte de poids supérieure à un régime faible en gras, notamment grâce à l'augmentation de la combustion des graisses ainsi qu'à l'effet coupe-faim des corps cétoniques*. Il aurait également des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, en améliorant le profil lipidique et en diminuant ainsi les facteurs de risques*. Enfin, de nombreuses études ont démontré les bénéfices de ce régime dans le cadre de certaines maladies chroniques telles que le diabète*, l'épilepsie* ou encore les maladies dégénératives (Alzheimer, Parkinson...)*.

Bien que le processus de cétose soit associé à de nombreux bénéfices, il peut également être source d'inconforts (nausées, étourdissements, maux de tête...), notamment lors des premiers jours d'application de ce type de régime. Afin d'éviter tous désagréments, il est préférable de pratiquer cette méthode sous la surveillance d'un professionnel de santé.

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

LE DOSSIER DU MOIS

Tout savoir sur la méthylation

Depuis plus d'un demi-siècle, la chimie du vivant explore et étudie un grand nombre de processus biologiques cellulaires et moléculaires, ouvrant ainsi la voie à une meilleure compréhension de l'organisme dans son ensemble. C'est le cas notamment des réactions de méthylation, dont la recherche scientifique a permis de comprendre les mécanismes (...)

(À lire page 04)



Idée reçue: une protection solaire pour s'exposer plus longtemps?

Si l'importance d'une protection solaire est communément admise, la terminologie des étiquettes de produits solaires semble encore prêter à confusion pour de nombreux consommateurs*. L'indice de protection solaire ou SPF permet d'estimer l'efficacité photoprotectrice d'un produit. Il s'agit d'un facteur multipliant le temps nécessaire pour que survienne un coup de soleil. Si, par exemple, une personne commence à rougir au bout de 5 minutes d'exposition sans protection solaire, l'application d'une crème solaire SPF 50 lui permettra de multiplier ce temps



d'exposition par 50 avant d'avoir un coup de soleil (soit 5 minutes x 50 = 250 minutes). Toutefois, ce temps de protection demeure théorique car les conditions extérieures atténuent rapidement l'efficacité de la crème solaire (vent, chaleur, transpiration, baignade, pollution...). De plus, les indices de protection solaire sont calculés en laboratoire sur la base d'une application précise et conséquente correspondant à 2 mg de crème solaire par cm²

de peau (équivalent à 6 cuillères à café pour le corps entier). En réalité, nous avons tous tendance à appliquer une quantité bien inférieure (0,5 mg/cm²), réduisant ainsi grandement l'efficacité et la durée de protection du produit. Enfin, aucune protection n'arrête totalement les rayons du soleil. C'est d'ailleurs pourquoi le terme « écran total » est maintenant interdit en Europe

sur les étiquettes des protections solaires. En théorie, un indice de protection solaire élevé peut donc prolonger le plaisir d'un bain de soleil, mais en pratique, la couche de crème doit être suffisamment généreuse pour former une barrière efficace. Il est également conseillé d'appliquer une protection solaire toutes les 2 heures maximum, qu'importe le SPF utilisé. N'oublions pas que l'abus de soleil reste dangereux pour la santé et que la protection solaire n'est initialement pas destinée à augmenter votre temps d'exposition!

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

Dangers du tabac : des marqueurs biologiques identifiés

Fumer s'accompagne d'une augmentation importante du risque de maladies cardiovasculaires et de cancers notamment. Une équipe lorraine vient de repérer plusieurs marqueurs biologiques impliqués. L'identification de ces modifications biologiques est essentielle et pourrait « constituer de nouvelles cibles thérapeutiques », selon les auteurs.

Source : www.destinationsante.com



Fibromyalgie : la cause se trouverait-elle dans les fibres nerveuses de l'organisme ?

Composée de symptômes hétérogènes, la fibromyalgie est une maladie complexe, que l'on peine encore à comprendre. Selon les résultats d'une nouvelle étude, cette maladie pourrait trouver son origine dans les fibres nerveuses de notre organisme.

Source : www.doctissimo.fr



Le réchauffement climatique a un fort impact sur le paysage sonore des océans et sur la vie marine

D'après une nouvelle étude mondiale, publiée dans Earth's Future, le réchauffement climatique pourrait avoir des conséquences néfastes sur la vitesse de propagation du son sous l'eau. C'est un problème environnemental à prendre très au sérieux car ces modifications peuvent altérer les paysages sonores naturels et accentuer le bruit généré par l'Homme.

Source : www.notre-planete.info



Mauvaise santé bucco-dentaire ? Vous êtes à risque de la maladie d'Alzheimer

Des chercheurs de l'Université de Bergen, en Norvège, sont formels : il existe un lien direct entre les maladies des gencives, telles que la gingivite, et le développement de la maladie d'Alzheimer. En effet la bactérie responsable des inflammations des gencives, *Porphyromonas gingivalis*, est capable de migrer vers le cerveau.

Source : www.nutranews.org

L'intérêt des probiotiques pour soulager les coliques de bébé

Les coliques du nourrisson sont une source d'inquiétudes pour de nombreux parents. Celles-ci se manifestent par des épisodes de pleurs intenses inexplicables, de l'irritabilité et de l'agitation. Même si les causes de ces coliques ne sont pas clairement déterminées, l'hypothèse d'un lien avec le système gastro-intestinal du nourrisson semble largement se démarquer. En effet, de nombreux pédiatres estiment que l'immaturation du système digestif et du système nerveux perturberait le fonctionnement de l'intestin, causant ainsi des contractions douloureuses pour le bébé.



ainsi qu'une surcharge en bactéries productrices de gaz par fermentation des protéines et du lactose.

Il n'existe pas encore de réel traitement médicamenteux pour soulager les coliques. Toutefois, la

flore intestinale encore immature du bébé peut être renforcée par l'apport de probiotiques adaptés*. Un apport en probiotiques contribuerait également à rétablir l'équilibre entre les « bonnes » et les « mauvaises » bactéries présentes dans l'intestin des bébés.

Par ailleurs, d'après une étude, le temps de pleurs quotidien des nourrissons aurait diminué grâce à l'utilisation de probiotiques*. De plus, les probiotiques sont réputés pour améliorer la digestion et lutter contre les troubles du transit*. Une supplémentation en probiotiques adaptés aux nourrissons semble donc constituer une option pertinente pour tenter de modérer les troubles fonctionnels intestinaux pouvant être à l'origine des coliques.

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



PROBIOTIQUES JUNIOR
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Connaissez-vous la N-acétyl-cystéine ?

La N-acétyl-cystéine, aussi appelée NAC, est un dérivé de l'acide aminé soufré L-cystéine. Après avoir été utilisé pendant des centaines d'années dans le milieu médical, ce n'est qu'en 1990 que la NAC a commencé à être intégrée dans des compléments alimentaires et produits de santé naturelle en tant qu'ingrédient nutraceutique aux diverses propriétés.



La NAC est majoritairement réputée pour être un précurseur direct du glutathion, un antioxydant présent dans notre organisme. Elle permet ainsi de remonter les niveaux de glutathion, dont le foie est un des premiers utilisateurs pour ses fonctions d'épuration. Il a d'ailleurs été démontré que la prise de NAC au long cours réduisait les dommages tissulaires et améliorerait la fonction hépatique*. La NAC posséderait également sa propre capacité à piéger directement certains radi-

caux libres. Ce pouvoir antioxydant permettrait notamment de limiter le stress oxydatif touchant les mitochondries, les célèbres usines énergétiques présentes dans chacune de nos cellules. Elle limiterait ainsi les dommages mitochondriaux

pouvant être à l'origine de dysfonctionnements au niveau des organes et de divers troubles (fatigue chronique, troubles cognitifs, troubles cardiovasculaires, diabète...)*. Une supplémentation en NAC peut également être pertinente dans le cadre de maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...). En effet, elle entraînerait des résultats encou-

rageants sur la réduction de certains symptômes*. D'autres études ont également mis en avant une amélioration du système dopaminergique et une implication au sein de l'équilibre glutamate/GABA, deux neurotransmetteurs essentiels à de nombreuses fonctions cérébrales*. Pour une puissante action synergique au service de la santé, il peut être judicieux d'associer la N-acétyl-cystéine à d'autres antioxydants tels que la vitamine C, l'acide R-alpha-lipoïque ou encore l'ubiquinol !

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



MITO REGEN® - RESVERASOD®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Taurine : que faut-il savoir sur cet actif ?

Souvent associée aux boissons énergisantes, la taurine souffre d'une piètre réputation auprès de l'opinion publique. Pourtant, il s'agit d'une substance aux nombreuses vertus incontestables pour notre santé. La taurine est d'ailleurs naturellement présente dans notre organisme ainsi que dans notre alimentation quotidienne (viandes, poissons, produits laitiers...).

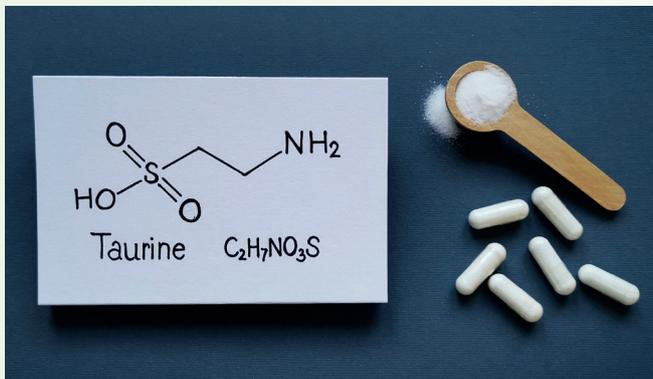
Découverte en 1827, la taurine est un dérivé d'acide aminé nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme qui intervient dans de nombreux processus métaboliques.

En permettant la synthèse des sels biliaires par le foie, elle est impliquée dans la détoxification hépatique ainsi que dans le mécanisme de digestion des lipides alimentaires, dont fait notamment partie le cholestérol*.

On lui prête d'ailleurs des effets bénéfiques contre le mauvais cholestérol* et l'hypertension (diminution de la pression diastolique et

systolique)*. De plus, elle présente des propriétés antiarythmiques et augmente la force et la constance de contraction du muscle cardiaque.

Aussi, elle participe à la maturation et au bon fonctionnement du système nerveux. En effet,



la taurine possède la capacité d'améliorer l'absorption intestinale du magnésium ainsi que son entrée dans les cellules. Elle constitue donc un véritable atout pour lutter contre la perte cellulaire de magnésium engendrée par toute forme de stress. La taurine possède également une action similaire à celle du GABA, le neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central*.

Cette aptitude lui confère un fort pouvoir neuroprotecteur, réduisant le risque d'hyperexcitation et protégeant ainsi l'organisme des conséquences néfastes du stress*.

La présence de taurine au sein d'une supplémentation en magnésium s'avère donc très avantageuse afin de garantir un meilleur apport intracellulaire en magnésium et de profiter des effets synergiques de ces deux actifs sur l'équilibre nerveux.

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



MAGTORINE®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'huile d'onagre, l'alliée des peaux matures

L'huile d'onagre, aussi appelée « primevère du soir » ou « panacée du roi », était jadis utilisée par les Amérindiens sous forme de cataplasme pour lutter contre les affections cutanées.

Aujourd'hui, cette dernière demeure reconnue pour ses bienfaits sur la peau et notamment sur les peaux matures.

En effet, l'huile d'onagre est une huile riche en acides gras essentiels oméga-6, tels que l'acide linoléique (AL) ou gamma-linolénique (AGL), connus pour participer au bon renouvellement des tissus et en particulier du tissu cutané.

Les oméga-6 n'étant pas tous fabriqués par l'organisme, un apport régulier est idéal pour participer à la reconstitution des lipides épidermiques et réguler la fluidité membranaire. L'huile d'onagre favorise ainsi la régénération de l'épiderme et lui apporte souplesse, élasticité et tonicité.

Elle restaure également le film hydrolipidique

qui protège la peau des attaques extérieures, souvent fragilisée vers l'âge de la ménopause. Elle limite ainsi les pertes hydriques au niveau de la peau et maintient son hydratation constante. La



composition de l'huile d'onagre lui offre également la capacité de moduler l'inflammation, protégeant ainsi la peau des dommages inflammatoires et ralentissant, par conséquent, le vieillissement cutané*. L'oxydation est un autre facteur majeur favorisant l'apparition prématurée des premiers signes de l'âge (rides et ridules).

La vitamine E et les acides triterpéniques naturellement présents dans l'huile d'onagre sont également très intéressants pour protéger la peau grâce à leurs capacités antioxydantes respectives.

Pour bénéficier d'une action synergique, il est possible d'associer l'huile d'onagre à l'huile de bourrache. Le mariage de ces deux huiles aux propriétés complémentaires forme un complexe idéal pour tous types de peaux et plus particulièrement pour les peaux matures en quête de vitalité!

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



HUILE D'ONAGRE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Tout savoir sur la méthylation

Depuis plus d'un demi-siècle, la chimie du vivant explore et étudie un grand nombre de processus biologiques cellulaires et moléculaires, ouvrant ainsi la voie à une meilleure compréhension de l'organisme dans son ensemble. C'est le cas notamment des réactions de méthylation, dont la recherche scientifique a permis de comprendre les mécanismes complexes et de mettre en avant leur grand intérêt pour la médecine préventive et curative. Souvent moins connues que les réactions d'oxydation ou de glycation, elles sont pourtant tout aussi essentielles à la vie. Sans elles, il serait impossible de rester en bonne santé !

Qu'est-ce que la méthylation ?

Il s'agit d'un processus métabolique vital qui se déroule de manière naturelle des milliards de fois par seconde dans toutes les cellules de notre organisme. Concrètement, les réactions de méthylation consistent au transfert d'un groupement d'atomes appelé « méthyle », d'une molécule à une autre. Cette transmission va alors conditionner certaines fonctions biologiques comme la synthèse et la régulation de nombreuses molécules (hormones, neurotransmetteurs...), la détoxification du foie grâce à la production de glutathion (molécule antioxydante) ou encore la dégradation de l'histamine dans l'intestin.

De nombreuses publications scientifiques confirment également le rôle prépondérant de la méthylation dans la modulation de l'expression de certains gènes de notre ADN par la voie épigénétique. Il s'agit d'une forme d'hérédité allant au-delà de la « fatalité » des gènes et qui pourrait expliquer l'impact de l'environnement sur l'apparition de certains troubles, parfois transmis sur plusieurs générations.

Quels sont les troubles de la méthylation ?

Comme dans toutes réactions chimiques, la méthylation aboutit à la production de molécules transitoires vouées à être transformées ou excrétées. Ainsi, le principal « déchet » de la méthylation se présente sous la forme d'un acide aminé nommé homocystéine. Bien que le corps soit naturellement doté de plusieurs voies d'élimination et de recyclage, de nombreux facteurs peuvent impacter ces processus et engendrer un excès d'homocystéine : prédispositions

génétiques chez près de 40 % de la population, alimentation déséquilibrée (déficit micronutritionnel, excès de protéines animales...), toxicité environnementale (perturbateurs endocriniens, alcool, tabac, stress...), prise de certains médicaments (IPP, contraceptifs oraux, statines...).

Un excès d'homocystéine s'avère néfaste pour le corps humain. En effet, ce désordre métabolique est à l'origine de conséquences pathologiques dont les manifestations peuvent toucher de multiples systèmes organiques (stress oxydant, neurotoxicité, inflammations, lésions des parois veineuses et artérielles...). Une hyperhomocystéinémie est donc associée à de

d'homocystéine bas, reflétant un bon recyclage de l'homocystéine ainsi qu'une capacité de méthylation équilibrée dans le corps.

Comment lutter contre les désordres de méthylation ?

Pour prévenir les dysfonctionnements de méthylation et tous leurs effets délétères, il est important de veiller à ce que les cellules disposent d'une source suffisante de nutriments (bétaine, choline, SAmé...) et de micronutriments (vitamines B2, B6, B9, B12, zinc...) essentiels à une bonne méthylation et à un bon recyclage de l'homocystéine. Toutefois, notre alimentation moderne ne couvre que rarement l'intégralité de nos besoins en folates (famille des vitamines B9) et plus globalement en vitamines du groupe B.

Bien qu'il soit toujours préconisé d'ingérer régulièrement des sources alimentaires riches en ces nutriments, une supplémentation peut tout de même s'avérer judicieuse pour remédier aux excès en homocystéine et équilibrer l'ensemble des mécanismes de méthylation. Plusieurs études ont d'ores et déjà démontré l'intérêt d'une telle supplémentation dans le traitement de l'infertilité ainsi que pour prévenir la survenue d'événements cardiovasculaires et de troubles cognitifs. Il est important de noter que le choix d'une supplémentation raisonnée doit passer par le choix d'une formule contenant, a minima, les vitamines du groupe B sous forme méthylées, ainsi que les ingrédients essentiels aux processus de méthylation (SAmé, bétaine, choline).

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



nombreux troubles cardiovasculaires (hypertension, thrombose, AVC...) mais également à des pathologies neurologiques et psychologiques (dépression, Alzheimer...).

Chez la femme enceinte, des perturbations au sein des réactions de méthylation peuvent également avoir des conséquences importantes sur le développement et la viabilité du fœtus. Enfin, le vieillissement s'accompagne fréquemment d'un état de méthylation altéré, faisant écho aux maladies liées à l'âge comme l'athérosclérose, l'ostéoporose ou encore certains cancers. Le dosage sanguin du taux d'homocystéine est d'ailleurs un véritable marqueur de santé. Il apparaît donc primordial de maintenir un niveau



MÉTHYL'SAMÉ
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

