



L'aubépine, la plante alliée de votre cœur

(Page 02)

Zoom sur la vitamine K2

(Page 02)

Le safran, dites stop à la déprime du retour de vacances !

(Page 03)

Le cercle vicieux du stress et du magnésium

(Page 03)

Quels sont les symptômes de la maladie d'Alzheimer ?

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), plus de 55 millions de personnes dans le monde seraient atteintes de la maladie d'Alzheimer. Selon les estimations, ce nombre devrait atteindre les 78 millions en 2030 et les 139 millions en 2050. Bien qu'un diagnostic précoce soit indispensable pour retarder le plus possible l'évolution de la maladie, de nombreux symptômes caractéristiques restent encore méconnus. C'est pourquoi, à l'occasion du mois de septembre accueillant la journée internationale de la maladie d'Alzheimer, il nous semblait important de rappeler ses différents symptômes dans une démarche de sensibilisation et de prévention.

Les pertes de mémoire constituent les manifestations les plus connues de la maladie d'Alzheimer. C'est la mémoire des faits récents qui est la première à être touchée. Ainsi, les questions répétitives doivent alerter l'entourage car elles suggèrent que la personne n'arrive pas à enregistrer de nouvelles informations. Cette dégradation des



fonctions cognitives s'accompagne couramment d'un phénomène d'anosognosie, source de difficulté de prise en charge. Il s'agit de l'incapacité d'un malade à prendre conscience de son état. Contrairement au déni qui est d'ordre psychologique, ce refus de la réalité est la conséquence de lésions

cérébrales. L'entrée dans la maladie peut également se manifester par des problèmes de désorientation puis des troubles du raisonnement, des difficultés de langage ainsi que des changements d'humeur et de personnalité (irritabilité, désinhibition, indifférence, perte d'intérêt vis-à-vis des loisirs, repli sur soi...). Enfin, il n'est pas rare d'observer une inversion du rythme jour/nuit ainsi que des difficultés d'endormissement au cours de l'évolution de la maladie. Bien que de nombreuses recherches soient en cours pour l'obtention d'un diagnostic fiable et précoce, la vigilance de chacun, de l'entourage et des professionnels de santé reste primordiale.

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

LE DOSSIER DU MOIS

Nos conseils pour une rentrée en pleine forme

La rentrée est un moment important dans l'année. Les enfants sont généralement impatients à l'idée de retourner à l'école avec leurs nouvelles fournitures scolaires, tandis que les adultes doivent retrouver leurs habitudes après une période estivale parfois décousue. La rentrée est aussi riche en petits plaisirs. (...)

(À lire page 04)



Idée reçue: lire avec peu de lumière abîme la vue ?

La lecture implique à la fois des traitements perceptifs et cognitifs, sollicitant autant les yeux que le cerveau. Il est donc tentant d'imaginer que cette activité puisse être à l'origine de divers troubles visuels lorsque celle-ci n'est pas pratiquée dans des conditions optimales.

D'ailleurs, tout le monde a déjà entendu le fameux avertissement mettant en garde contre l'obscurité durant la lecture ! Mais alors, le fait de lire dans un environnement peu éclairé impacte-t-il réellement notre acuité visuelle ?

D'après une étude américaine publiée dans le British Medical Journal, il n'existerait aucune preuve que cette pratique puisse endommager l'œil ou la vision à long terme. Toutefois, lorsque la lumière n'est pas suffisante, la pupille se dilate et la fréquence des battements de paupières permettant d'humecter la surface de l'œil, diminue. La plupart du temps, ce ralentissement se traduit par un assèchement oculaire

et une sensation de pénibilité à la lecture. De plus, le contraste entre les lettres et la page blanche étant atténué par l'obscurité, les muscles oculaires auront tendance à se fatiguer plus rapidement qu'à la lumière. Les yeux seront donc soumis à une plus grande tension et les efforts à fournir pour la lecture seront plus importants, provoquant alors de la fatigue oculaire, des rougeurs et des maux de tête. Fort heureusement, les impacts négatifs d'une session de lecture nocturne ne seraient pas permanents et n'auraient aucune conséquence sur les capacités de vision à long terme !



Une mise en garde préventive reste tout de même de rigueur quant à la lecture nocturne des enfants. Leurs yeux étant encore en construction, il est préférable de leur apporter toute la lumière nécessaire lorsqu'ils sollicitent leur processus d'accommodation (mécanisme naturel de la vision rapprochée).

L'aubépine, la plante alliée de votre cœur

Le jeûne intermittent, une pratique qui favorise la régénération neuronale

Selon des chercheurs britanniques, le jeûne intermittent serait une pratique qui permettrait de régénérer les nerfs. Leur travail démontre l'action d'un métabolite dérivé du microbiome sur les nerfs périphériques et sur le nerf sciatique en particulier.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

Des vaisseaux rajeunis de 20 ans avec cet antioxydant

L'étude publiée dans le journal de l'American Heart Association apporte de nouvelles preuves de l'efficacité de l'ubiquinol pour diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Les résultats sont stupéfiants : une augmentation de 42 % de la dilatation des artères, correspondant à un rajeunissement de « 15 à 20 ans ».

Source : www.nutranews.org

• • • •

Réduire l'anxiété en régulant sa flore intestinale

Agir sur les bactéries intestinales permet d'améliorer l'état de stress d'un individu : c'est ce que viennent de conclure des chercheurs de l'université de Shanghai, en analysant 21 études scientifiques traitant de l'ingestion de probiotiques en compléments alimentaires ou par le biais de l'alimentation.

Source : www.nutranews.org

• • • •

Être bon en maths est-il inscrit dans les gènes ?

Des scientifiques allemands de l'Institut Max Planck affirment que 20 % de nos capacités en mathématiques peuvent être attribuées à un gène (ROBO1). Il influencerait le volume du lobe pariétal droit qui remplit de nombreuses fonctions importantes dans le raisonnement linguistique et mathématique.

Source : www.destinationsante.com

Ce 29 septembre se tiendra, comme chaque année, la journée mondiale du cœur. Il est alors plus que jamais l'occasion de faire la lumière sur la plante alliée du cœur, l'aubépine. Présente dans de nombreuses haies, l'aubépine est familière à bon nombre de promeneurs, repérable à ses fleurs blanches et ses baies rouges. L'emploi médicinal de cette plante remonte au Moyen-Âge, et gagne de l'ampleur au début du XXe siècle où ses propriétés sur les troubles cardiovasculaires commencent à être étudiées. En phytothérapie, ce sont essentiellement ses fleurs qui sont utilisées, mais on fait également usage de ses bourgeons en gemmothérapie.

Au cours des 20 dernières années, plusieurs études cliniques ont mis en avant l'efficacité d'une supplémentation en aubépine chez des patients souffrant d'insuffisance cardiaque*.



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît d'ailleurs l'usage de l'aubépine dans le traitement des insuffisances légères des capacités cardiaques et dans le soutien des fonctions du cœur et des vaisseaux sanguins. Des essais ont égale-

ment mis en avant ses effets bénéfiques chez des personnes souffrant d'angine de poitrine*. Au cours des essais cliniques, il a été constaté que les extraits d'aubépine agissaient *via* plusieurs mécanismes. Les chercheurs ont ainsi constaté une régulation de la contraction cardiaque ainsi qu'une optimisation de la circulation sanguine du cœur et

de son oxygénation. De plus, cette plante cardioprotectrice contient de nombreux flavonoïdes (rhamnosides, hyperoside, rutine, vitexine...) et proanthocyanidines, lui conférant ainsi une forte activité antioxydante. Ces molécules ont d'ailleurs plusieurs fois montré leurs bienfaits sur la sphère cardiovasculaire en protégeant les vaisseaux sanguins des lésions oxydatives.

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



TENSIONIL®
GEMMO CŒUR ARTÈRES
HARMONISANT CŒUR
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Zoom sur la vitamine K2

Peu connue par rapport aux autres vitamines, la vitamine K2 n'en reste pas moins indispensable à l'organisme. Aussi nommée ménaquinone, la vitamine K2 est naturellement produite par les bactéries du côlon et se retrouve dans plusieurs aliments ayant subi un processus de fermentation tels que le natto (soja fermenté) ou certains fromages. Toutefois, il semblerait qu'une grande partie de la population en soit carencée.

La vitamine K2 intervient dans le maintien d'une ossature normale et améliore la santé dentaire. En effet, elle possède la capacité d'activer l'ostéocalcine, une protéine permettant la fixation du calcium à la substance fondamentale de l'os et à la formation de la dentine, le tissu calcifié des dents*. Elle est alors très importante dans la prévention et la prise en charge de troubles liés à une déminéralisation tels que l'ostéoporose*. De plus, il peut être avantageux d'apporter de la vita-

mine K2 lors d'une cure de vitamine D. En effet, quand la vitamine D favorise l'absorption du calcium, la vitamine K2 permet, quant à elle, d'assurer son transport uniquement dans les endroits souhaités (dents, os...).



Elle empêche alors le dépôt de calcium dans les veines et artères* et protège ainsi l'apparition d'athérosclérose et de maladies cardiovasculaires, souvent favorisées par un dépôt calcique*.

Pour une efficacité optimale, préférez une vitamine K2 sous sa forme

MK-7. Cette forme présenterait en effet la meilleure absorption ainsi que la plus grande biodisponibilité*. La vitamine K2 MK-7 brevetée (VitaMK7®) est produite en Europe et issue de fermentation de *Bacillus subtilis* isolée du natto. VitaMK7® est une vitamine « propre » sans gluten, lactose, toxine, pesticide, soja, OGM et sans matière animale. Ses effets sont 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

Le safran, dites stop à la déprime du retour de vacances !

À la fin de la période estivale, il est temps de se replonger dans la routine habituelle. La reprise du travail, de l'école ou encore la fin des longues sorties au grand air sont autant de facteurs pouvant venir bousculer le moral au beau fixe de l'été.

Si certaines personnes ont seulement besoin d'un temps d'adaptation pour revenir à un mode de vie plus rythmé, d'autres, au contraire, peuvent peiner à envisager positivement cette transition. Allié idéal de la sphère émotionnelle et souvent considéré comme un antidépresseur naturel, le safran pourra aider à traverser cette période plus sereinement.

En effet, cette plante a fait preuve de ses bienfaits au cours de plusieurs travaux scientifiques. Deux essais cliniques ont révélé l'impact significatif du safran dans la prise en charge des troubles anxieux et dépressifs*. Une méta-analyse contenant 5 essais cliniques a également été réalisée,

indiquant qu'une supplémentation pouvait améliorer les symptômes chez les adultes atteints de troubles dépressifs majeurs*. Son efficacité a d'ailleurs été définie comme étant aussi importante que celle de certaines molécules



présentes dans les antidépresseurs*. Pour une efficacité optimale, il est conseillé de choisir un safran répondant à certains critères de qualité.

En ce sens, Safr'Inside™ est issu d'un procédé d'extraction permettant d'obtenir l'extrait de safran le plus concentré du marché en safranal (principale molécule active de la plante). Cet actif breveté bénéficie de plusieurs études cliniques attestant de sa haute efficacité sur la sphère émotionnelle*.

Safr'Inside™ est extrait en France et issu d'un safran cultivé en Iran, dans le petit village de Seno, exempt de toute pollution. Il est certifié sans OGM, sans allergène et est garanti sans produit chimique de synthèse.

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



SAFRANAL SUBLINGUAL
SAFRANAL TRI-ACTIF
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le cercle vicieux du stress et du magnésium

Longtemps décrit comme une réaction de défense temporaire de l'organisme, le stress est maintenant reconnu comme un système adaptatif permettant de faire face à des événements en constante évolution. Si l'ampleur et la durée du stress ne dépassent pas les capacités de réponse du corps, il sera alors sans conséquence. Il constitue toutefois un véritable problème de santé publique lorsqu'il devient chronique, entraînant alors de nombreuses perturbations au sein de la chimie de l'organisme.

Le stress est notamment connu pour stimuler les glandes corticosurrénales à l'origine de la fabrication du cortisol, aussi appelé « hormone du stress ». Ce processus naturel génère une augmentation du rythme cardiaque, une élévation de la pression artérielle mais provoque également la sortie du magnésium hors des cellules ainsi que son excrétion urinaire. Si le stress perdure, les réserves en magnésium s'épuisent et un déficit peut alors progressivement s'installer. En effet,

plus de la moitié des personnes soumises à un stress chronique présenteraient un déficit prononcé en magnésium*.

Ce minéral, impliqué dans de très nombreux processus biologiques, régule l'activité nerveuse



et augmente la résistance de l'organisme face au stress. Il s'agit donc d'un véritable cercle vicieux: le stress augmente la perte de magnésium et, à son tour, une déficience en magnésium augmente davantage la sensibilité de l'organisme au stress.

Il est donc primordial, en tout premier lieu, de contrecarrer la perte en magnésium afin que l'organisme puisse répondre de manière adaptée aux facteurs stressants. L'apport alimentaire en magnésium étant insuffisant chez plus de deux tiers de la population adulte française, une supplémentation s'avère souvent nécessaire*. La littérature scientifique a d'ailleurs largement démontré les bienfaits d'une supplémentation quotidienne pour se prémunir du stress et en limiter les désagréments*!

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



MAGTORINE®
MAGNÉSIMUM MARIN SYNERGISÉ
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Nos conseils pour une rentrée en pleine forme

La rentrée est un moment important dans l'année. Les enfants sont généralement impatients à l'idée de retourner à l'école avec leurs nouvelles fournitures scolaires, tandis que les adultes doivent retrouver leurs habitudes après une période estivale parfois décalée.

La rentrée est aussi riche en petits plaisirs:

nouvelles fournitures de bureau, retrouvailles avec les collègues qui donnent souvent lieu aux résumés de vacances, longues soirées encore ensoleillées etc. Toutefois, la rentrée peut aussi être pour certains synonyme de fatigue, de stress ou de manque d'entrain, nous vous livrons donc quelques conseils pour une rentrée sereine et sans stress !

Retrouver son rythme de sommeil:

les vacances sont souvent synonymes de longues soirées d'été et de réveils tardifs. Pour éviter de stresser l'organisme, il vaut mieux éviter un changement de rythme trop brusque. En effet, petits et grands ont besoin de temps pour se réhabituer à de nouveaux horaires, la transition doit se faire progressivement.

Ainsi, il est conseillé de profiter de la dernière semaine avant la rentrée pour avancer progressivement l'heure du coucher et celle du lever, par tranches de 15 minutes. Une prise de mélatonine (hormone du sommeil), et/ou une tisane relaxante (camomille, eschscholtzia, passiflore ou encore mélisse), une demi-heure avant le coucher, pourra favoriser l'endormissement. Un sommeil de qualité et en quantité suffisante est une condition essentielle au bon déroulement de la future journée (concentration, apprentissage, moral...).

Choisir ses activités en dehors du travail:

la rentrée est le moment propice aux inscriptions à des activités, aussi bien pour les enfants que pour les adultes. Les choix sont divers et variés: pratique d'un sport, apprentissage d'un instrument de musique ou pourquoi pas, l'achat d'un abonnement dans un institut de bien-être ou une carte de cinéma !

Pratiquer une activité en dehors de la maison peut permettre de développer la confiance en soi, l'imagination, les capacités physiques, mais il s'agit surtout de prendre du temps pour soi, pour se détendre et se changer les idées. Pour les enfants, exercer une activité pourra les aider à se dépenser, se canaliser, s'exprimer et se sociabiliser. Toutefois, elles doivent toujours être réalisées avec plaisir, envie et sans excès.

Stimuler son cerveau:

Préparer sa rentrée passe aussi par une remise en route du cerveau et de ses capacités cognitives. Pour ce faire, l'alimentation va jouer un rôle important. Il est important de privilégier les fruits et les légumes variés, bio et de saison, ainsi que les bons acides gras tel que les oméga-3 que l'on retrouve dans les oléagineux (noix,

deux plantes qui soutiennent les fonctions cognitives.

Apprendre à gérer son stress:

après avoir rechargé ses batteries pendant les vacances, il serait dommage de dépenser toute son énergie dans le stress de la rentrée. Il est tout à fait possible d'anticiper ce phénomène par la pratique de techniques de relaxation (cohérence cardiaque, méditation en pleine conscience...). On pense aussi à la fleur de Bach de mimulus qui est idéale pour passer une rentrée sans inquiétude ni appréhension (il est indiqué de commencer la cure quelques jours à l'avance).

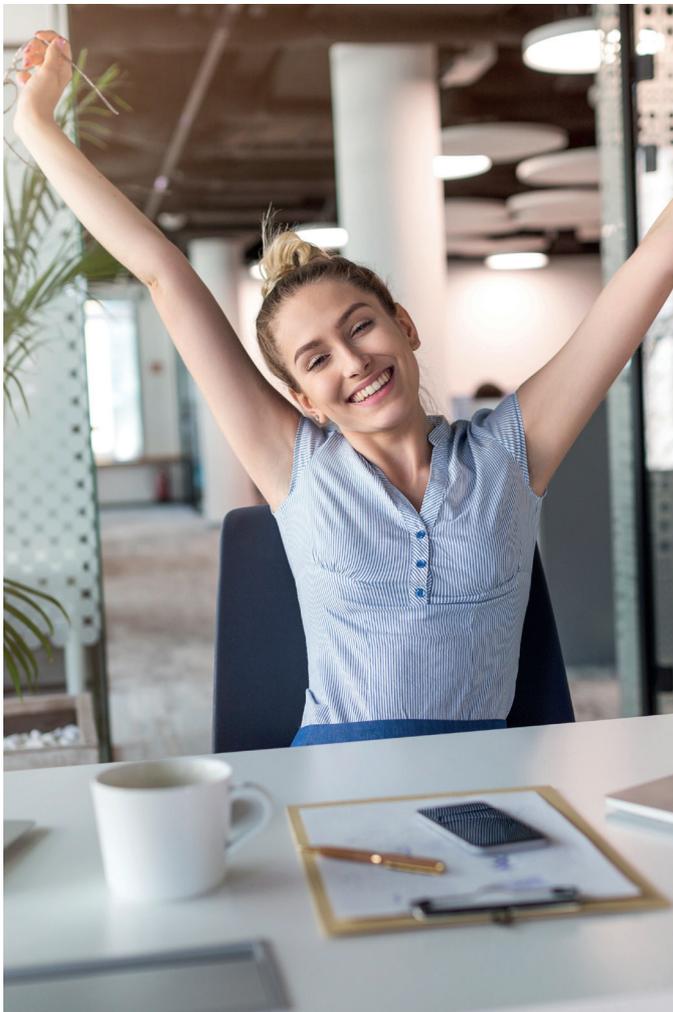
Faire un check-up:

la rentrée est la période idéale pour réaliser un examen clinique général, surtout si vous n'avez pas l'habitude de consulter régulièrement votre médecin. Il permettra de surveiller votre santé juste avant le passage en hiver.

Ainsi, il est conseillé de contrôler régulièrement sa vue (surtout si vous travaillez à l'ordinateur), sa santé bucco-dentaire, sa tension, et vérifier via une prise de sang la présence ou non de carences ou d'anomalies (diabète, cholestérol, numération de la formule sanguine, dosage de la créatinine...).

Cela peut aussi être l'occasion de réaliser une observation minutieuse de la peau par un dermatologue car la peau souffre souvent des conditions estivales (coup de soleil, sécheresse, acné ou psoriasis post-exposition solaire, mélanome, dépigmentation...).

Enfin, n'oubliez pas que la rentrée est aussi synonyme de nouveauté ! L'occasion de s'atteler à de nouveaux hobbies et de prendre de bonnes résolutions !



amandes du Brésil...), dans certaines huiles (cameline, lin...) ou dans les petits poissons (sardine, maquereau...). Il est aussi possible de débuter une cure en magnésium et de vitamines du groupe B.

En effet, le magnésium est un minéral vital qui participe à plus de 300 réactions enzymatiques dans notre corps. Il est connu pour préserver l'équilibre nerveux, pour réduire la fatigue et améliorer la résistance face au stress. Les vitamines B sont aussi indispensables au bon fonctionnement du système nerveux et aident à combattre les symptômes causés par le stress. En phytothérapie, le bacopa et le ginkgo sont



MAGTORINE® - MEMOTONIC - ENDORMYL® - FLEUR DE BACH MIMULUS
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.