



Mieux vivre le passage à l'heure d'hiver grâce à la mélatonine (Page 02)

Achillée millefeuille : la plante du bien-être féminin (Page 02)

Vitamine D, quand commencer sa cure ? (Page 03)

La vitamine C, indispensable de l'hiver (Page 03)

Idée reçue: faut-il absolument 8 heures de sommeil pour être en forme ?

Crucial pour une hygiène de vie saine, le sommeil est une fonction corporelle naturelle qu'il convient de définir plus précisément. Une nuit de sommeil se compose de 3 à 6 cycles de sommeil d'une durée d'1 à 2 heures. Durant un cycle, des phases de sommeil lent et de sommeil paradoxal s'alternent. Lors du sommeil lent, la consommation d'oxygène par notre organisme est réduite, tout comme le métabolisme cérébral et le tonus musculaire.

Le sommeil paradoxal se caractérise quant à lui par une baisse totale du tonus musculaire, une fluctuation de la pression sanguine et de la fréquence respiratoire ainsi que par des mouvements oculaires fréquents. Il s'agit également de la phase du sommeil au cours de laquelle se produisent les rêves les plus intenses.

Selon l'étude de la National Sleep Foundation, la durée de sommeil recommandée est généralement de 8 heures par nuit*. Cependant, cette



durée varie grandement en fonction de l'âge. Les nourrissons et les jeunes enfants auraient besoin d'environ 12 à 15 heures de sommeil par jour, 9 à 11 heures pour les enfants de 6 à 13 ans et 8 à 10 heures pour les adolescents. Concernant les adultes, 7 à 9 heures constituent la durée idéale de sommeil par nuit.

Toutefois, de nombreux facteurs déterminent la quantité de sommeil nécessaire à chaque organisme, notamment l'âge, l'état de santé, le métabolisme et l'environnement.

Ainsi, malgré les données issues des recherches dans ce domaine, chaque organisme dispose d'un rythme différent. Finalement, le bon temps de sommeil est celui où l'on se sent bien au réveil, avec suffisamment de temps de réparation. Favoriser un sommeil de qualité sera donc facilité par un seul facteur commun à tous: s'écouter.

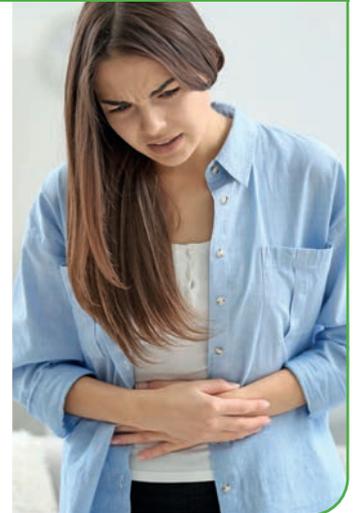
* Références disponibles sur www.bio-infos-sante.fr

LE DOSSIER DU MOIS

Hyperperméabilité intestinale: connaissez-vous toutes les solutions naturelles ?

Le rôle principal de l'intestin réside dans sa capacité à transmettre les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme tout en servant de barrière aux micro-organismes et composés toxiques (protéines mal digérées, éléments bactériens pro-inflammatoires, toxines...). (...)

(À lire page 04)



Pourquoi perd-on sa voix quand on est malade ?

En hiver, lors d'un rhume ou d'une infection virale, une extinction de la voix (dite « aphonie ») peut survenir. Souvent anodine, elle révèle tout de même une inflammation du larynx et peut être quelque peu embarrassante au quotidien.

La voix provient de la coordination entre les cordes vocales et les voies respiratoires. Lors de l'usage de la parole, celles-ci œuvrent en tandem pour créer des ondes sonores. L'inspiration propulse l'air vers les cordes vocales, situées au sein du larynx.

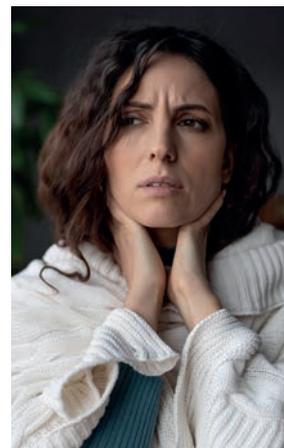
Les tissus des cordes vocales se contractent durant la parole puis se détendent afin de créer des vibrations amplifiées par le larynx.

L'aphonie est l'impossibilité ou la difficulté de produire un son audible par les cordes vocales. Plusieurs troubles, notamment en hiver, peuvent favoriser son apparition,

dont la laryngite et les rhinovirus. La laryngite est causée par des infections virales de courte durée ou par une exposition soudaine à un changement de température. Affection assez courante, elle provoque une irritation du larynx. Cette inflammation impacte les cordes vocales,

favorisant une extinction de la voix, ou une voix temporairement plus rauque.

Parmi les infections à rhinovirus, le rhume est l'affection la plus couramment rencontrée. Les symptômes les plus fréquents d'un rhinovirus sont la congestion nasale, les éternuements, les maux de gorge et les maux de tête.



Le rhinovirus est d'abord présent au niveau des muqueuses du nez, puis se développe progressivement vers la gorge et notamment le larynx. Une irritation des tissus des cordes vocales pouvant entraîner une aphonie est donc un phénomène assez fréquent.

L'ANSES établit un lien entre le risque de cancer et l'exposition aux nitrites

Notamment présents dans les charcuteries, ces additifs donnent sa couleur rose au jambon cuit, naturellement gris, et permettent de conserver plus longtemps les produits qui en contiennent.

Source : www.francetvinfo.fr

• • • •

Le sport le week-end serait aussi bénéfique qu'en semaine

Pratiquer son sport favori de manière intensive le week-end serait tout aussi bénéfique qu'une activité physique quotidienne. C'est du moins ce que suggère une nouvelle étude, parue dans la revue médicale Jama Network.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

Consommer des avocats n'a aucune conséquence sur le poids et la graisse abdominale

Un nouvel essai paru le 5 juillet dans le Journal of the American Heart Association sur la consommation régulière d'avocats conclut à l'absence d'effet sur la prise - ou perte - de poids, mais note une légère diminution du cholestérol.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

Deux heures dans la nature chaque semaine pour aller mieux

Selon des chercheurs de l'université Drexel, les personnes en relation avec la nature ont un régime alimentaire plus sain et plus « vert » que les autres. Ils conseillent ainsi d'intégrer plus d'espaces verts aux paysages urbains, de faire entrer la nature dans les salles de classe et de commencer à prescrire des sorties au grand air.

Source : www.futura-sciences.com

Mieux vivre le passage à l'heure d'hiver grâce à la mélatonine

Lors de l'arrivée des jours plus courts et plus sombres de l'hiver, l'organisme est naturellement moins exposé à la lumière du soleil, ce qui n'est pas sans conséquence pour son bien-être.

La mélatonine est une hormone produite par la glande pinéale, située dans le cerveau. Elle est synthétisée par notre organisme lorsque la lumière diminue : elle est donc plus présente le soir pour faciliter l'endormissement, puis diminue le matin.

Elle joue également un rôle dans la synchronisation de notre horloge biologique à travers le rythme circadien, un cycle de 24 heures régissant la plupart des fonctions de l'organisme. La lumière naturelle permet de canaliser durant la journée la production de mélatonine en diminuant sa production, afin de réguler le rythme naturel veille-sommeil.



En hiver, sous l'effet du manque de lumière naturelle, le taux de mélatonine produit par l'organisme durant la journée peut se dérégler. Résultat : une sensation d'endormissement durant la journée, parfois couplée d'un moral en berne. Un apport externe de mélatonine

en hiver, 30 minutes à 1 heure avant le coucher, peut permettre de mimer le pic naturel de mélatonine nocturne et ainsi réguler le rythme circadien de l'organisme. Il a d'ailleurs été prouvé que la mélatonine pouvait avoir un effet bénéfique dans

la régulation de notre rythme veille-sommeil lors des changements d'heure et des décalages horaires*. Associer la mélatonine à d'autres plantes permet d'en optimiser l'action, pour un endormissement plus rapide et agréable. La fleur d'orange, la passiflore et la mélisse par exemple, sont réputées pour leurs vertus apaisantes et relaxantes.

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



ENDORMYL® - MÉLATONINE SPRAY
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Achillée millefeuille : la plante du bien-être féminin

Membre de la famille des herbacées vivaces, l'achillée millefeuille est aisément reconnaissable à son capitule jaune crème. Utilisée en médecine traditionnelle depuis l'Antiquité, des études récentes ont révélé son pouvoir antalgique lors des cycles menstruels.

L'achillée millefeuille est une plante originaire d'Europe et d'Amérique du Nord. Selon le naturaliste romain Pline l'Ancien, elle hérite son nom du héros mythologique Achille, celui-ci en ayant eu recours pour soulager les blessures de ses soldats lors de la guerre de Troie. L'achillée millefeuille est souvent associée au bien-être féminin.

Dotée de vertus apaisantes et antalgiques, elle est utilisée par les femmes depuis l'Antiquité pour réduire les douleurs menstruelles. L'achillée millefeuille contient de

nombreux principes actifs comme de l'acide phénolique et des flavonoïdes, de puissants anti-inflammatoires et antalgiques. Alliée précieuse pour apaiser les troubles gynécologiques, elle possède aussi des propriétés antispasmodiques.



En 2015, une étude révélait les effets antalgiques de l'achillée millefeuille lors de cycles douloureux, notamment lors de dysménorrhées*. Outre ses propriétés anti-inflammatoires, une autre étude a conclu qu'elle possédait des effets antispasmo-

diques, agissant ainsi favorablement lors des douleurs liées au cycle menstruel*. Concernant les douleurs menstruelles, l'utilisation de l'achillée millefeuille sous forme d'infusion, à raison de 8 à 20 g de fleurs séchées par litre d'eau est traditionnellement reconnue. L'achillée millefeuille bénéficie aussi de très bons retours lorsqu'elle est utilisée sous forme de compléments alimentaires.

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



ENDOMENAT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Vitamine D, quand commencer sa cure ?

Essentielle à l'absorption du calcium et du phosphore, la vitamine D joue un rôle clé dans le développement du tissu osseux, la santé du système immunitaire et la fonction musculaire. L'organisme fabrique principalement la vitamine D lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil. Ainsi, le manque de soleil ainsi que l'âge peuvent entraîner une carence en vitamine D.

D'après la référence nutritionnelle pour la population (RNP) de l'ANSES, la dose de vitamine D recommandée est de 15 microgrammes par jour pour les adultes*. Malgré cette norme énoncée, de nombreux scientifiques s'accordent à dire que les taux recommandés devraient être revus à la hausse. Un bilan sanguin peut permettre de connaître les carences vitaminiques afin de choisir la supplémentation adaptée à ses besoins.

L'hiver est particulièrement propice à une cure puisque le corps est beaucoup moins exposé au soleil. Il est donc généralement conseillé de se supplémenter d'octobre à avril.

Toutefois, les taux de vitamine D étant inférieurs aux seuils recommandés chez une majeure partie de la population, une supplémentation



toute l'année peut être préférable. Une supplémentation au long cours peut également être indiquée chez les personnes souffrant de troubles osseux ou de troubles favorisant un syndrome de malabsorption, d'insuffisances rénales ou hépatiques.

Un apport externe de vitamine D a aussi du sens pour les personnes de plus de 50 ans, afin d'optimiser la minéralisation osseuse et d'éviter l'ostéoporose.

Une cure de vitamine D sera donc conseillée *a minima* sur la période hivernale, lorsque le soleil se fait plus rare et les affections plus courantes. Toutefois, une complémentation tout au long de l'année sera bénéfique pour tous !

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



VITAMINE D3 2000 UI
VITAMINE D3 VÉGÉTALE 1000 UI
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La vitamine C, indispensable de l'hiver

Vitamine hydrosoluble, la vitamine C contribue à l'absorption du fer, joue un rôle déterminant pour le maintien du système immunitaire et favorise la cicatrisation des plaies. L'organisme ne produit pas naturellement de vitamine C : il doit donc se supplémenter à travers l'alimentation.

La vitamine C est présente dans les fruits tels que l'acérola, les oranges, les pamplemousses et les citrons, ainsi que certains fruits tropicaux (notamment les kiwis, les papayes et les goyaves). Les brocolis, les choux de Bruxelles, les poivrons et le chou-fleur en sont eux aussi pourvus.

La vitamine C est réputée pour son rôle essentiel dans le maintien du système immunitaire. D'après une étude publiée dans la revue scientifique *Nutrients* en 2019, la vitamine C est un antioxydant et un cofacteur pour plusieurs enzymes*. Elle aide à maintenir les fonctions du système immunitaire. Elle peut



également agir contre le stress oxydatif environnemental en neutralisant les radicaux libres et en protégeant la fonction de barrière épithéliale de la peau contre ces derniers.

En hiver, l'organisme est plus exposé à des affections produisant d'importants marqueurs inflammatoires (notamment la tempête de cytokines, connue pour son impact dans la pathologie de la Covid-19)*. L'inflammation peut facilement gagner du terrain et rendre plus sus-

ceptible de contracter un rhume ou une grippe. Laryngite, rhinovirus, grippe... L'hiver est la saison la plus propice à la propagation d'infections virales bénignes.

Celles-ci affaiblissent considérablement l'organisme lorsqu'il n'a pas eu l'occasion de s'en prémunir. La supplémentation en vitamine C y contribue activement, en renforçant le système immunitaire.

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



VITAMINE C LIPOSOMALE
VITAMINE C LIPOSOMALE SUBLINGUALE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Hyperperméabilité intestinale : connaissez-vous toutes les solutions naturelles ?

Le rôle principal de l'intestin réside dans sa capacité à transmettre les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme tout en servant de barrière aux micro-organismes et composés toxiques (protéines mal digérées, éléments bactériens pro-inflammatoires, toxines...). Toutefois, il peut arriver que l'intestin ne puisse plus remplir correctement son rôle de filtre et n'arrive plus à retenir les éléments indésirables. On parle alors d'hyperperméabilité intestinale, aussi appelée « syndrome de l'intestin qui fuit ».

Les causes de l'HPI :

L'hyperperméabilité intestinale (HPI) n'est pas encore totalement bien comprise par les professionnels de santé, toutefois, les spécialistes progressent beaucoup dans la recherche. Il est maintenant acquis que de nombreux agents perturbateurs peuvent venir déséquilibrer le milieu intestinal. Parmi eux, on compte notamment le stress, la prise de certains médicaments, la pollution ou encore une alimentation inadaptée (consommation de gluten, excès de sucre, présence d'additifs...).

Les conséquences de l'HPI :

Lorsque la muqueuse intestinale devient poreuse, les éléments indésirables peuvent alors pénétrer dans la circulation sanguine au lieu d'être naturellement excrétés par les selles.

Ce phénomène peut engendrer des dommages au sein de l'écosystème intestinal (microbiote, mucus...) et provoquer des manifestations telles que des ballonnements, des douleurs intestinales ou des troubles du transit. Le foie, dont l'un des nombreux rôles consiste à éliminer les déchets portés par le sang, pourra également se trouver débordé, au risque de ne plus pouvoir faire face.

À terme, les substances indésirables finiront par rejoindre et encrasser les différents tissus de l'organisme. En parallèle, l'organisme réagira à cette « invasion » de substances indésirables par la fabrication d'un grand nombre d'anticorps, sources d'inflammation permanente et d'immunodépression. Enfin, l'hyperperméabilité intestinale peut également engendrer une moins bonne absorption des nutriments essentiels (vitamines, minéraux, oligo-éléments...) contenus dans l'alimentation.

L'hyperperméabilité intestinale peut donc intervenir dans la genèse de très nombreux troubles au sein même de la sphère intestinale (ulcères gastro-duodénaux, syndrome de l'intestin irritable, maladie cœliaque, MICI...) mais également extra-intestinale (allergies, prise de poids, migraines, infections respiratoires, douleurs articulaires...)*.



Les solutions naturelles :

Pour lutter contre l'hyperperméabilité intestinale, il convient, en premier lieu, de rétablir un écosystème intestinal sain (mucus, microbiote et muqueuse intestinale). Pour ce faire, le 2'-fucosyllactose (2'FL) est un oligosaccharide capable d'influencer positivement la diversification et la colonisation du microbiote intestinal. Initialement présent en grande quantité dans le lait maternel, le 2'-FL favorise également la production d'un mucus de qualité, substance indispensable à l'ancrage et à la nutrition des « bonnes » bactéries du microbiote.

De ce fait, le 2'FL s'avère être une molécule primordiale pour la protection de la muqueuse intestinale. Toutefois, il semblerait que près de 20 % de la population n'exprimerait pas l'enzyme

permettant de produire le 2'FL (enzyme FUT2 non fonctionnelle). Ce phénomène génétique influencerait négativement la composition du microbiote et pourrait être à l'origine d'un risque accru d'infections chroniques des intestins et des muqueuses (candidose, SIBO...)*. Produit par biofermentation naturelle, l'actif breveté Care4U® constitue une véritable solution nutraceutique offrant la possibilité d'une supplémentation en 2'FL de très haute qualité. Pour une efficacité optimale, il peut être associé à de la L-thréonine, un acide aminé essentiel qui constitue une brique de construction indispensable à la production du mucus.

En parallèle, il est judicieux de lutter naturellement contre l'inflammation et soutenir le mieux possible la reconstruction de la barrière intestinale. L'actif breveté MicrobiomeX® est un concentré d'extraits naturels de bioflavonoïdes ayant déjà prouvé sa grande efficacité pour la santé intestinale.

En effet, MicrobiomeX® possède un double mode d'action : il protège la muqueuse intestinale grâce à une activité antioxydante et favorise la formation d'acides gras à chaîne courte (AGCC), principale source d'énergie des cellules intestinales*. Pour profiter d'un effet synergique, MicrobiomeX® peut également être associé à de la quercétine, une molécule antioxydante et anti-inflammatoire que l'on retrouve naturellement dans les fruits rouges et les légumes colorés !

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



PERMEA REGUL® FORT
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

