



L'ubiquinol et son impact sur la fertilité

(Page 02)

Les oméga-3 dans la prise en charge du TDAH

(Page 02)

La propolis : un soutien pour toute la famille

(Page 03)

Les multiples vertus de l'eucalyptus

(Page 03)

Fièvre : quand faut-il s'inquiéter ?

En temps normal, la température d'un individu avoisine les 37 °C et varie dans une fourchette allant d'environ 37,2 °C le matin à 37,8 °C en fin de journée. Dès lors que la température atteint approximativement 38 °C, on parle de « fièvre ». Cette élévation de la température corporelle découle le plus souvent d'une infection bactérienne, virale ou parasitaire.

Cette dernière est une réaction normale de l'organisme, représentant une arme contre l'infection en cours. Il n'est ainsi pas forcément nécessaire de la faire baisser, tant que l'individu la supporte bien et que celle-ci diminue au bout de quelques jours.

Certaines catégories de personnes seront invitées à demander l'avis d'un professionnel de santé de façon plus systématique, à savoir les personnes âgées avec un fort risque de déshydratation, les personnes souffrant de maladies telles que le diabète ou les maladies respiratoires, les femmes

enceintes, les personnes suivant un traitement lourd ou encore les enfants en bas âge. Il est toutefois conseillé aux personnes en bonne santé de consulter si la température approche les 40 °C ou que cela devient inconfortable.

Chez les enfants en bas âge (moins de 3 mois), il est fortement recommandé de demander l'avis d'un médecin rapi-

dement. Pour les enfants de plus de 3 mois, la fièvre peut, en général, être prise en charge à domicile, en surveillant bien que celle-ci disparaisse dans les 72 heures et en veillant à ce que l'enfant reste dans un bon état de santé (couleur de la peau, hydratation, respiration...). Quoi qu'il arrive, il sera préconisé de demander l'avis d'un professionnel dès que la température avoisinera les 38,5 °C. Cela constitue en effet un geste de prévention permettant d'une part, de se rassurer et d'autre part, de prendre en charge efficacement les troubles à l'origine de la fièvre.



LE DOSSIER DU MOIS

Savez-vous que votre santé bucco-dentaire impacte votre santé globale ?

La grande majorité de la population pense qu'une bonne hygiène buccale est seulement utile pour se préserver des pathologies associées aux dents. Pourtant, la santé bucco-dentaire peut impacter l'organisme tout entier, bien au-delà des dents. (...)

(À lire page 04)



Idée reçue : la vitamine C empêche-t-elle de dormir ?

Ne jamais manger d'orange le soir ou consommer son jus, sous peine d'un endormissement allongé et d'une nuit perturbée ! Cette croyance bien ancrée dans les esprits, selon laquelle la vitamine C empêcherait de dormir, ne serait finalement qu'une croyance infondée. À l'origine de cette idée reçue, on retrouve la dopamine dont la synthèse intègre la vitamine C. Toutefois, si elle est impliquée dans l'éveil et la motivation, la dopamine n'aurait pas de réel impact sur l'endormissement et le sommeil. Pour confirmer ou infirmer cette hypothèse avec plus de certitude, des chercheurs se sont penchés sur le sujet. Une étude a analysé les effets d'une supplémentation de 4 g de vitamine C au coucher (équivalent à 10 kg d'oranges) chez des sujets sains. L'analyse des enregistrements de l'activité cérébrale nocturne de ces sujets n'a montré aucune modification du cycle du sommeil, ni de trouble fonctionnel au réveil\*.

Le contraire a même été démontré au cours d'une autre étude, ayant mis en avant que la vitamine C s'avérerait efficace pour augmenter la durée du sommeil et réduire les troubles du sommeil\*.

Aussi, parmi les supposés aliments à bannir avant le sommeil, on retrouve principalement l'orange. À y regarder de plus près, on constate

que l'orange n'est, toutefois, pas l'aliment le plus concentré en vitamine C. Les kiwis ou les fraises en contiennent autant voire davantage, pour autant il est rarement déconseillé de manger ces fruits le soir par crainte qu'ils n'impactent l'endormissement.

Cette croyance sur la vitamine C (particulièrement concernant les oranges) et le sommeil serait donc vraisemblablement une fausse idée, alimentée par le discours tenu à son égard depuis bon nombre d'années.

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



# L'ubiquinol et son impact sur la fertilité

Être seul ou malheureux nous fait vieillir plus vite que la cigarette

Une personne qui se sent seule et malheureuse voit son âge biologique avancer de 1,65 an contre 1,25 an pour la cigarette, selon une étude récente qui s'est penchée sur l'impact de la psychologie sur le vieillissement.

Source : [www.futura-sciences.com](http://www.futura-sciences.com)

• • • •

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](http://www.doctissimo.fr)

• • • •

Nutri-Score : pour l'améliorer, il faut ajouter le degré de transformation

D'après des chercheurs italiens, prendre en compte le Nutri-Score ne suffirait pas à préserver sa santé. D'autres outils, comme le degré de transformation des aliments, seraient ainsi jugés bien plus utiles.

Source : [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)

• • • •

Prescriptions : donne-t-on trop de médicaments aux enfants ?

Récemment, des chercheurs et médecins français ont pointé l'important excès, en France, de prescriptions pédiatriques, notamment d'antibiotiques et de corticoïdes, par rapport à des pays de niveau économique équivalent.

Source : [www.inserm.fr](http://www.inserm.fr)

L'ubiquinol est la forme biologique active de la coenzyme Q10 (CoQ10). Il s'agit d'une molécule présente naturellement dans l'organisme, qui intervient dans le transfert d'électrons dans la chaîne respiratoire mitochondriale, assurant ainsi la production d'énergie sous forme d'ATP. Elle exerce également une forte action antioxydante au sein de l'organisme. Grâce à l'intérêt que lui porte le monde scientifique, une multitude d'études ont été réalisées à son sujet, dont une récente mettant en avant son implication dans la fertilité de la femme.

Cette étude a été réalisée sur 148 patientes présentant un Syndrome des Ovaire Polykystiques (SOPK), trouble hormonal le plus fréquent chez les femmes en âge de procréer et première cause d'infertilité féminine. Les molécules utilisées comme traitement afin de contrer



les troubles ovulatoires induits par le SOPK sont le citrate de clomifène puis, en cas de résistance, les gonadotrophines ménopausiques humaines (hMG). L'étude visait à évaluer les potentiels avantages de l'ajout d'ubiquinol au citrate de

clomifène. Les résultats ont mis en avant que l'apport d'ubiquinol avait amélioré la réactivité ovarienne chez les patientes résistantes au citrate de clomifène (croissance folliculaire, nombre de cycles stimulés...) et augmenté le taux de grossesse

avec des résultats comparables au protocole de stimulation hMG classique\*. Chez les hommes, une supplémentation en ubiquinol aurait également entraîné une augmentation du nombre de spermatozoïdes ainsi qu'une meilleure motilité de ces derniers\*.

Chez les femmes comme chez les hommes, la supplémentation en ubiquinol s'avérerait ainsi pertinente dans le cadre d'une amélioration de la fertilité.

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



UBIQUINOL 100  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Les oméga-3 dans la prise en charge du TDAH

Le TDAH, ou Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité, est un trouble du neurodéveloppement qui touche environ 5,9 % des enfants d'âge scolaire et 3 % des adultes. Les personnes atteintes du TDAH ont notamment une grande distractibilité, des difficultés à se concentrer, une forte impatience ainsi qu'une hyperactivité. Pour être efficace, la prise en charge du sujet présentant un TDAH doit être pluridisciplinaire et adaptée à chacun. Il a été démontré au cours de plusieurs études qu'une supplémentation en oméga-3 permettrait d'améliorer certains des symptômes liés à ce trouble.



En effet, une étude a démontré que les enfants atteints du TDAH présentaient un profil lipidique sanguin différent de celui des enfants sans TDAH, avec une faible quantité d'acides gras EPA et DHA ainsi

qu'un déséquilibre du rapport entre les oméga-3 et les oméga-6\*. Cette carence en EPA et DHA se prolonge souvent jusqu'à l'âge adulte\*. Plusieurs études cliniques ont alors été menées afin d'avoir une idée plus globale du rôle des oméga-3

au sein de ce trouble. Les résultats démontrent une amélioration de l'hyperactivité et du déficit d'attention lors de l'apport d'une combinaison d'acides gras EPA/DHA/GLA (rapport 9 : 3 : 6). Des effets significatifs ont été mis en avant

avec cette combinaison, qui ne sont pas retrouvés avec d'autres associations d'acides gras\*. Les effets obtenus passeraient par l'augmentation des concentrations d'acides gras oméga-3 par rapport au niveau des oméga-6. L'apport en oméga-3 EPA et DHA semblerait ainsi être une option pertinente dans la prise en charge du TDAH, chez l'enfant comme chez l'adulte.

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



EPA-DHA ULTRA CONCENTRÉ  
EPA-DHA JUNIOR  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien



# La propolis : un soutien pour toute la famille

La propolis est l'un des trésors de la ruche, moins connu que le miel mais aux propriétés tout aussi intéressantes ! La propolis est fabriquée par les abeilles, qui s'en servent pour recouvrir toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'en assurer l'asepsie et l'étanchéité. Il y a 3 000 ans de cela, elle était utilisée par les Égyptiens pour la préparation des onguents qui servaient à la momification. Puis, au Moyen Âge, elle aurait contribué à la guérison des blessures par flèche.

Ses propriétés ont depuis été validées et approfondies par pléthore d'études, sur divers pans de la santé. La propolis présente des activités antimicrobiennes et ses effets semblent passer par une action directe sur les micro-organismes et indirecte, *via* la stimulation d'autres acteurs du système immunitaire\*. Selon un essai mené auprès de 50 sujets, la propolis aurait réduit la durée des symptômes du rhume plus rapidement qu'un



placebo\*. Diverses études ont également mis en avant son efficacité dans la prise en charge des maladies respiratoires, dans l'asthme et les états

inflammatoires liés à la pollution\*. La propolis possède également une forte capacité antioxydante, attribuable à sa richesse en composés phénoliques.

Si la propolis jaune reste la plus connue, il existe également une propolis verte, un type plus

rare mais dont les bienfaits seraient tout aussi puissants. Cette dernière n'est trouvée qu'au Brésil et contient un acide phénolique unique: l'artépilline C, une molécule aux fortes vertus anti-infectieuses et antioxydantes\*.

Associés à des plantes tonifiantes comme la maca ou bien à des actifs stimulants du système immunitaire comme la vitamine C, les différents types de propolis offriront un soutien à toute la famille !

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



JUNIOR IMMUNOFORTIFIANT  
TONERGIL® - MACA DYNAMISÉE  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Les multiples vertus de l'eucalyptus

Originaire d'Australie et notamment de Tasmanie, l'eucalyptus fut rapidement intégré dans la pharmacopée de nombreux pays : Inde, Afrique du Sud, Europe... Au XIXème siècle, l'huile essentielle d'eucalyptus était utilisée pour aseptiser les cathéters urinaires dans les hôpitaux anglais et la plante entière était utilisée en emplâtre pour soigner les plaies.

Les chercheurs ont depuis validé ses propriétés anti-infectieuses à travers la réalisation d'un grand nombre d'études\*.

Ses bénéfices seraient en grande partie attribuables à sa forte concentration en eucalyptol ou 1,8-cinéole (70 à 80 %). En effet, cette molécule possède une activité antivirale et antibactérienne puissante.



Elle agirait notamment contre le virus de l'herpès et celui de la bronchite, en inhibant leur réplication\*. Elle aurait la capacité de rendre perméable la membrane des bactéries, afin de

permettre leur élimination par d'autres composés antibactériens\*. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), tout comme la Commission E reconnaissent l'usage du 1,8-cinéole pour trai-

ter l'inflammation des voies respiratoires. Au cours de 3 essais cliniques, le 1,8-cinéole que contient l'eucalyptus, s'est notamment révélé efficace pour combattre le rhume\* et réduire la dose de corticoïdes utilisés chez des personnes

souffrant d'asthme\*. L'eucalyptus possède également des propriétés expectorantes et pourrait notamment être utilisé dans le cadre des sinusites et bronchites\*.

La Commission E et l'OMS reconnaissent l'usage des feuilles et de l'huile essentielle d'eucalyptus par voie interne. Pour maximiser les effets de l'eucalyptus, il peut être intéressant d'associer ce dernier à d'autres plantes avec des effets similaires et complémentaires telles que l'échinacée, le ravintsara ou encore le romarin.

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



GRANUPHYTOL IMMUNITÉ® - AROMA ORL  
HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Savez-vous que votre santé bucco-dentaire impacte votre santé globale ?

La grande majorité de la population pense qu'une bonne hygiène buccale est seulement utile pour se préserver des pathologies associées aux dents. Pourtant, la santé bucco-dentaire peut impacter l'organisme tout entier, bien au-delà des dents.

En effet, les troubles dentaires peuvent agir sur le fonctionnement de nombreux organes. On estime que près de 3,5 milliards de personnes dans le monde seraient touchées par des affections bucco-dentaires. Ces dernières peuvent donc être qualifiées de problèmes de santé publique majeurs en raison de leur prévalence élevée dans toutes les régions du monde.

## Quels facteurs influencent la santé bucco-dentaire ?

Au cours de la vie, divers facteurs peuvent nuire à la santé bucco-dentaire\* :

- **L'alimentation et la nutrition** ont des répercussions importantes sur cette dernière. La consommation excessive de sucre et d'aliments acides peut entraîner une érosion de la dent et ainsi dissoudre le calcium, sel minéral essentiel de l'émail dentaire.

- **La consommation excessive d'alcool et de tabac** est un important facteur de risque dans l'étiologie de certaines pathologies de la cavité buccale.

- **Un manque d'hygiène buccale** comme un brossage de dents trop rare peut également être à l'origine de désagréments au niveau de la sphère buccale et des dents.

Normalement, la bouche contient une bonne quantité de bactéries, il s'agit même de l'endroit du corps le plus diversifié en termes d'espèces bactériennes. Si la plupart d'entre elles sont bénéfiques pour notre santé, les bactéries responsables de la plaque dentaire peuvent s'accumuler lorsque l'hygiène dentaire est négligée. Peuvent alors en découler des troubles directement associés aux dents mais également des problèmes de santé générale.

## Quels sont les troubles de la sphère bucco-dentaire et leurs conséquences ?

Parmi les affections bucco-dentaires les plus répandues, on peut citer les caries et les maladies parodontales. Les caries dentaires apparaissent lorsque la plaque dentaire qui se forme à la

surface des dents transforme les sucres libres (contenus dans bon nombre d'aliments et boissons) en acides qui, au fil du temps, détruisent la dent. Les maladies parodontales touchent les tissus qui entourent et soutiennent les dents. Elles se manifestent par un saignement ou un gonflement des gencives (gingivite), des douleurs et parfois par une mauvaise haleine.

Selon diverses études, une mauvaise hygiène et une santé bucco-dentaire altérée seraient associées à des maladies plus générales. Selon une étude écossaise menée sur 8 ans auprès de 11869 sujets, avoir une mauvaise hygiène dentaire augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires tandis qu'une bonne hygiène dentaire protégerait contre ces troubles\*.

sa forme la plus active ubiquinol) a permis de réduire la plaque dentaire, les saignements des gencives ainsi que la gravité de la maladie chez des patients atteints de gingivite\*.

Ces taux se seraient révélés anormalement bas chez les patients atteints de parodontites. L'ubiquinol agirait *via* son action antioxydante et revitalisante, qui réduirait l'inflammation des gencives. Un autre actif souvent utilisé en dentisterie est la bromélaïne, une enzyme retrouvée dans l'ananas.

Cette dernière a maintes fois démontré sa capacité à réduire significativement la douleur et le gonflement, lorsqu'elle est utilisée en amont d'une chirurgie bucco-dentaire\*.



Pour maintenir une bonne santé des dents et des gencives, il est également préconisé de consommer des vitamines et des oligo-éléments tels que des vitamines C et D, du phosphore, du magnésium et du calcium. Au-delà d'une alimentation équilibrée, une supplémentation peut également être pertinente afin d'assurer un apport suffisant en micronutriments\*.

Parce que votre santé dépend aussi de la santé de votre bouche, pensez à prendre soin de cette dernière au quotidien et n'hésitez pas à consulter un professionnel pour vérifier son état régulièrement !

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)

La Fédération Européenne de parodontie indique que les patients diabétiques ont 3 fois plus de risque de développer une parodontite, et les patients atteints de parodontite auraient également un risque accru de développer un diabète.

## Quelles solutions naturelles pour préserver sa santé bucco-dentaire ?

En complément d'une routine bucco-dentaire rigoureuse (brossage régulier avec un dentifrice à la composition la plus naturelle possible, visite annuelle chez le dentiste, bain de bouche...), il existe des actifs naturels qui peuvent aider à maintenir une bonne santé de la sphère bucco-dentaire.

Les résultats d'une étude ont démontré que la supplémentation en coenzyme Q10 (sous



UBIQUINOL 100  
BROMÉLAÏNE 5000  
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](mailto:contact@copmed.fr)

Site : [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)

Blog : [www.bio-infos-sante.fr](http://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

