Décembre 2022 - N° 221

Bio Infos Santé

L'actualité de la Santé Naturelle

Lutter naturellement contre l'extinction de voix (Page 02)

Ventre ballonné, que faire pour y remédier ? (Page 02)

L'AHCC®, un actif breveté pour booster son immunité (Page 03)

Dysfonction érectile : un sujet encore trop tabou ! (Page 03)

LE DOSSIER **DU MOIS**

Nos astuces pour être en pleine forme pendant les fêtes

Les fêtes de fin d'année s'inscrivent dans une période joyeuse qui réchauffe nos cœurs par ce froid hivernal. Les moments de retrouvailles et de partage en famille ou entre amis apportent une touche de bonheur pour finir l'année en beauté. Toutefois, entre la prolifération des virus et autres bactéries hivernales, les repas parfois trop copieux...

(À lire page 04)

Soleil d'hiver : faut-il s'en protéger ?

Si la plupart de la population possède le réflexe de se protéger du soleil en été, nombreux sont ceux qui l'oublient en hiver. Pourtant, le soleil d'hiver peut être tout aussi dangereux que le soleil d'été. Certes, en hiver, les rayons UVB diminuent et sont moins dangereux, ce n'est pas le cas des rayons UVA qui représentent 95 % des rayons franchissant notre peau. Les UVA sont les rayons qui pénètrent directement dans les couches profondes de la peau*. Ces derniers sont à l'origine du bronzage immédiat, mais également du vieillissement prématuré de la peau et de certains cancers cutanés*.

En hiver, c'est plus particulièrement lorsque la neige recouvre le sol qu'il est nécessaire de se méfier des rayons du soleil. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la neige réverbère jusqu'à 80 % des rayons UV émis par le soleil. En comparaison, le sable sur une plage n'en réfléchit que 15 % et l'eau de la mer 25 %. Les rayons UV qui nous atteignent proviennent alors non seulement du ciel mais aussi du sol, soumettant la peau à une double exposition. Aussi, lorsque les premiers rayons de soleil hivernaux apparaissent, notre peau n'est plus habituée aux rayons UV et sera donc plus sensible à leurs méfaits. Les coups de soleil risquent donc d'arriver plus rapidement.

Enfin, il est à noter qu'en hiver, la chaleur du soleil n'est généralement pas ressentie sur la peau, ce qui ne signifie pas que les rayons n'ont pas d'impact sur cette dernière. En effet, toute exposition trop importante aux rayons UV endommage la peau même si la douleur due à la brûlure ne se fait sentir qu'après un certain temps. On estime ainsi que la peau doit être protégée du soleil dès lors que l'exposition atteint 15 minutes, et ce même pendant la saison froide.

Cela est valable pour un séjour aux sports d'hiver mais également lors d'une promenade ensoleillée en bord de mer.

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

Idée reçue : la soupe fait-elle réellement grandir ?

« Mange ta soupe si tu veux devenir grand ! » Cette phrase, souvent prononcée par les parents, tient-elle de faits réels ou est-ce une simple astuce pour faire manger les enfants ?

Parmi les facteurs jouant un rôle dans la croissance, on retrouve en première place la génétique. En effet, la taille d'un adulte serait influencée à environ 80 % par la génétique. D'autres facteurs sont prépondérants dans ce processus, comme la nutrition. La société canadienne de pédiatrie indique qu'un apport calorique insuffisant chez l'enfant constituerait la première cause de retard de croissance.

Toutefois, si un apport calorique suffisant et une alimentation riche en vitamines et minéraux sont primordiaux pour que l'enfant se développe et grandisse correctement, il n'existe pas, à proprement parler, de plats qui font grandir.

La soupe présente néanmoins de nombreux atouts nutritionnels et peut contribuer à la croissance, intégrée dans une alimentation complète et bien diversifiée. Elle est en effet riche en minéraux et en fibres ainsi qu'en vitamines importantes pour le développement de l'enfant. La vitamine A contribue par exemple à une bonne vision et la vitamine C apporte l'énergie et soutient les défenses naturelles, facteurs essentiels à la croissance. La soupe apporte également de l'eau nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.

Ainsi, en plus de faire consommer facilement des légumes aux enfants, la soupe permet d'apporter de nombreux nutriments essentiels à une bonne croissance !

NEWS FLASH

Enfants : trop de temps derrière les écrans !

Les recommandations d'exposition aux écrans n'ont pas varié depuis 2008, mais les dernières études montrent que le temps d'exposition des enfants aux écrans a doublé, voire triplé... Il est urgent d'agir ! Les recommandations : pas d'écran avant 3 ans, et, dans tous les cas, quel que soit l'âge : jamais le matin, ni pendant les repas, ni avant le coucher.
Source : www.destinationsante.com

• • • •

Les bébés réagissent aux saveurs dans le ventre de leur mère

Des scientifiques ont observé les réactions faciales du futur bébé *in utero*. L'exposition prénatale aux différentes saveurs ingurgitées par la mère a été analysée et prouve pour la première fois que le petit être en devenir a déjà ses préférences. L'étude a été publiée dans la revue Psychological Science.
Source : www.futura-sciences.com

• • • •

Déclin cognitif : les myrtilles permettent de ralentir le vieillissement cérébral

Une nouvelle étude menée par des scientifiques américains a révélé les bienfaits surprenants de ce fruit courant, capable d'améliorer les capacités cognitives. Les résultats ont été publiés dans la revue Nutrients le 6 septembre dernier.
Source : www.doctissimo.fr

• • • •

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires

Les édulcorants - ces fameux « faux-sucres » artificiels que l'on retrouve dans de nombreux aliments et boissons - seraient accusés d'après une nouvelle étude de favoriser les troubles cardiovasculaires. L'aspartame, l'acésulfame-K et le sucralose seraient en tête.
Source : www.doctissimo.fr

Lutter naturellement contre l'extinction de voix

Surmenage vocal, infection virale, exposition à des allergènes... Les cordes vocales sont fragiles, très sollicitées et peuvent facilement dysfonctionner. L'extinction de voix, aussi appelée aphonie, est occasionnée le plus souvent par de petites lésions bénignes au niveau des cordes vocales et se caractérise par une incapacité à émettre la voix au-delà du chuchotement.

Cette dernière dure rarement plus de 3 jours, et la patience et le repos sont les deux mots d'ordre pour aller mieux rapidement.

Afin d'aider à la récupération de la voix et pour prévenir l'extinction, divers conseils naturels peuvent être suivis. Il est ainsi recommandé de boire beaucoup d'eau pour hydrater les cordes vocales. Il est également préconisé de se protéger du froid, et notamment d'éviter les changements de température provoqués par les climatiseurs par exemple. Aussi, l'humidification de l'espace de vie est importante car l'air sec agresse la muqueuse du larynx qui se dessèche et provoque l'extinction de voix. Pensez enfin à ménager votre voix et à vous reposer car la fatigue accentue les symptômes.

Il existe des remèdes naturels, et notamment des huiles essentielles, qui peuvent offrir leurs bienfaits aux cordes vocales. Les huiles essentielles d'arbre à thé (tea tree), d'eucalyptus et de ravintsara peuvent être utilisées en interne, grâce à une supplémentation sous forme de gélules.

En inhalation, l'association d'huile essentielle de lavande, de tea tree et de menthe poivrée est particulièrement intéressante pour hydrater les cordes vocales et calmer l'inflammation.

AROMA O.R.L
HUILES ESSENTIELLES
(LAVANDE, MENTHE POIVRÉE, TEA TREE)
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Ventre ballonné, que faire pour y remédier ?

Qu'il soit hormonal ou digestif, le ballonnement peut devenir tout à fait inconfortable lorsqu'il est subit au quotidien. Selon les résultats d'un sondage réalisé par l'institut d'études IFOP, 10 % des Français se sentiraient très ballonnés le soir*. Les ballonnements sont provoqués par une accumulation de gaz au sein de l'appareil digestif, pouvant être dus à divers facteurs. Les personnes allergiques ou intolérantes à certains aliments ressentiront des ballonnements suite aux repas. Les fluctuations hormonales peuvent également rendre certains individus plus sujets à ce désagrément. Un foie surchargé ainsi qu'une dysbiose peuvent également en être à l'origine.

Diverses solutions naturelles peuvent aider à soulager ce désagrément qui peut mener la vie dure. En colonisant l'intestin, les probiotiques équilibrent la flore intestinale, ce qui pourrait contribuer à soulager les ballonnements*. Il peut ainsi être judicieux d'envisager une supplémentation constituée de souches bactériennes telles que *Lactobacillus rhamnosus* ou *Bifidobacterium breve*, et de FOS (fibres solubles participant à la régulation du transit intestinal) garanties sans FODMAP (molécules fermentescibles pouvant entraîner des ballonnements)*. Une plante s'est avérée particulièrement utile pour aider à soulager les inconforts digestifs tels que les ballonnements et les flatulences, il s'agit du fenouil. L'artichaut et la menthe poivrée agissent, quant à eux, pour stimuler les processus digestifs. Enfin, il est nécessaire de soutenir le foie qui tient un grand rôle dans le fonctionnement de la digestion et donc dans la genèse des ballonnements. Le chrysantellum est la plante du foie par excellence, cette dernière stimule en effet la sécrétion de la bile, assure une bonne digestion et soutient la détoxification hépatique.

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

PROBIOTIQUES 10MD - DIGERVITE® - HÉPATOBILE® ARTICHAUT - CHRYSANTELLUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'AHCC®, un actif breveté pour booster son immunité

La mycothérapie se concentre sur les champignons médicinaux comme objet de recherche et de développement de produits nutritionnels. Cette discipline est aujourd'hui en pleine expansion, avec pour appui de nombreuses études attestant de ses bénéfices pour le maintien et l'amélioration de la santé humaine. Dans le monde, environ 650 champignons référencés ont une valeur thérapeutique connue, dont notamment le shiitake, un des plus réputés pour son action sur le système immunitaire.

L'AHCC® est un extrait de mycélium de shiitake riche en alpha-glucanes, des activateurs des cellules immunitaires. Cet actif breveté est obtenu par un procédé de production garanti sans solvant et permettant d'obtenir un actif de bas poids moléculaire pour une meilleure assimilation par l'organisme.

L'AHCC® a fait l'objet de plus d'une cinquantaine d'études scientifiques, dont 10 études cliniques. Un des travaux a mis en avant la capacité de l'actif à activer le nombre total de cellules dendritiques, un type de cellule immunitaire*. Les chercheurs ont également pu étudier l'influence de l'AHCC® sur les variations saisonnières de la compétence immunitaire, et ont pu établir que l'actif a maintenu le nombre de cellules immunitaires à l'entrée de la saison froide, normalement caractérisée par une baisse de ces dernières*.

Enfin, la supplémentation en AHCC® a permis d'augmenter de façon significative le nombre d'anticorps sécrétés contre le virus de la grippe suite à une vaccination, ce qui met en avant son efficacité sur l'immunité innée tout comme sur l'immunité acquise*.

Pour son efficacité remarquable, l'AHCC® a d'ailleurs obtenu en 2002 le NutrAward aux États-Unis, lors d'une compétition regroupant 300 actifs nutraceutiques. Un actif plus que prometteur donc !

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

MYCO DÉFENSES®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Dysfonction érectile : un sujet encore trop tabou !

Selon un sondage IFOP, 61 % des hommes interrogés reconnaissent avoir déjà eu un trouble de l'érection au cours de leur vie. Ce phénomène ne cesse d'augmenter puisqu'ils étaient 44 % en 2005 et 49 % en 2010 à déclarer avoir eu un problème d'érection. De plus, seuls 26 % des hommes touchés ont déjà consulté un professionnel de santé à ce sujet. En effet, si la dysfonction érectile est la dysfonction sexuelle la plus étudiée, elle reste aujourd'hui particulièrement taboue. Cette dernière est définie par l'incapacité persistante ou récurrente à obtenir ou maintenir une érection.

Cette défaillance est notamment présente pendant une période que l'on nomme « andropause » ou Déficit Androgénique Lié à l'Age (DALA), termes employés pour désigner la baisse naturelle de testostérone chez l'homme à partir de 45 ans.

Heureusement, la nature offre un panel d'alliés naturels pouvant prévenir et aider à surmonter la dysfonction érectile. L'extrait breveté de fenugrec Testofen® a démontré ses bienfaits sur l'amélioration de la santé sexuelle masculine globale, en stimulant notamment le désir et la vitalité générale et sexuelle*. Le muira puama aussi appelé bois bandé ou « viagra de l'Amazonie », est une plante qui se révèle être d'une grande aide chez les hommes atteints de difficultés érectiles, notamment grâce à ses qualités vasodilatatrices. Ce dernier aiderait à augmenter la résistance physique et mentale.

Enfin, le tribulus soutient la santé des organes reproducteurs et urinaires. Il est utile pour la condition physique des hommes et contribue à la production naturelle de testostérone.

Ces plantes s'avèrent particulièrement efficaces lorsqu'elles sont utilisées en synergie, en complément d'une hygiène de vie adaptée. En effet, l'activité physique, l'équilibre émotionnel, et l'alimentation peuvent être des facteurs aggravants.

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

ANDRONAT - VIRIL TONIC®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Nos astuces pour être en pleine forme pendant les fêtes

Les fêtes de fin d'année s'inscrivent dans une période joyeuse qui réchauffe nos cœurs par ce froid hivernal. Les moments de retrouvailles et de partage en famille ou entre amis apportent une touche de bonheur pour finir l'année en beauté. Toutefois, entre la prolifération des virus et autres bactéries hivernales, les repas parfois trop copieux et le moral pouvant être en berne à cette saison, tout ne rime pas toujours avec plaisir et bien-être. Voici donc quelques astuces pour rester en forme et profiter pleinement de l'hiver !

Trouver l'équilibre alimentaire

Les repas de fêtes sont connus pour être riches en saveurs et peser lourd sur le système digestif, entraînant quelques difficultés digestives. Alors à table, n'hésitez pas à miser sur de petites portions et à prendre le temps de savourer. Le mot d'ordre pendant les repas de fête est « équilibre ». Si un des repas contient plus de gras, essayez de compenser avec une dose plus importante de légumes au cours du repas suivant. Ne vous interdisez pas la consommation de certains aliments s'ils sont synonymes de joie et de plaisir, faites simplement attention aux quantités et à la fréquence de consommation de ces derniers. Enfin, n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau, de faire la part belle aux tisanes et de limiter la consommation d'alcool qui peut occasionner des difficultés digestives. L'apport de probiotiques peut améliorer considérablement la qualité de la flore intestinale et réguler le transit intestinal, éloignant ainsi les inconforts digestifs. L'artichaut est aussi une plante intéressante qui va stimuler l'activité dépurative du foie et favoriser la vidange de la vésicule biliaire*.

En finir avec la fatigue et les infections

En hiver, il n'est pas rare de ressentir de la fatigue caractérisée par une perte d'élan vital, une absence d'énergie ainsi que de la difficulté à se lever le matin. Cela est tout à fait normal puisque pendant cette période, le corps fait face à de nombreux agresseurs extérieurs (virus, froid...) qui le mettent à rude épreuve et sursollicitent parfois les défenses naturelles. Aussi, les journées plus courtes viennent déséquilibrer notre horloge biologique et impactent la libération de mélatonine, l'hormone du sommeil. Alors même si la période des fêtes de fin d'année amène à changer de rythme, essayez de préserver un certain rythme de sommeil. En effet, il a été démontré que le manque de sommeil diminue les capacités immunitaires de l'organisme et augmente la vulnérabilité aux infections*. Pensez à consommer des aliments riches en nutriments qui soutiennent la vitalité : les vitamines C et D sont des alliées en période de challenge immunitaire ! Les pépins de pamplemousse offrent une action particulièrement intéressante, grâce à leur richesse en bioflavonoïdes et en vitamine C. Ils favorisent la résistance de l'organisme, contribuent à l'équilibre microbien et aident à combattre les refroidissements. Pour soutenir l'énergie, le ginseng ainsi que le guarana sont particulièrement adéquats.

La Commission E et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaissent l'usage du ginseng pour tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies et aider les convalescents à reprendre des forces. Ce dernier favorise la résistance de l'organisme face au stress et aux pathogènes potentiels. Le guarana renferme, quant à lui, de la guaranine, une substance très proche de la caféine à l'origine des effets stimulants de la plante. Elle permettrait également d'accroître l'attention et d'améliorer les performances cognitives*.

Prendre soin de sa santé mentale

Si la fin d'année est synonyme de retrouvailles et de bonheur, elle peut aussi être une véritable source de stress, entre les projets à finaliser avant la nouvelle année, la pression des achats de Noël et des repas en grand comité, la réalisation du bilan de l'année et l'appréhension de celle à venir... De plus, en plein commencement de l'hiver, le moral peut être en berne et le retour de journées plus ensoleillées peut paraître lointain. Il n'est alors pas rare de voir apparaître ce qu'on appelle une « déprime saisonnière », à l'origine d'une tristesse et d'une perte d'intérêt. Il est donc nécessaire de profiter de cette période pour prendre soin de sa santé mentale en maîtrisant le stress et en donnant un coup de peps au moral. Pour ce faire, diverses plantes peuvent être utilisées, seules ou en synergie pour une efficacité multipliée. Contre les petits coups de blues, on pense notamment au millepertuis qui contient de l'hypéricine, une molécule provoquant une normalisation des neurotransmetteurs impliqués dans la modulation de l'humeur*. Pour lutter contre le stress, on retrouvera l'éleuthérocoque ou encore la rhodiola, deux plantes adaptogènes permettant d'augmenter la capacité d'adaptation de l'organisme face aux facteurs environnementaux responsables du stress, et d'éviter les effets négatifs de ceux-ci sur l'organisme.

Vous avez maintenant les clés en main pour passer des fêtes sans soucis et remplies de magie !

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

TONERGIL® - PROBIOTIQUES 10MD - EPP PAMPLEMOUSSE SYNERGISÉ - DIGERVITE® - DESTRESSIL - BIENETRIL® AU MILLEPERTUIS

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**

Bio Infos Santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79 184 Chauray CEDEX.

Crédit photos : Shutterstock