



Le 2'-fucosyllactose, une molécule au service de la santé intestinale (Page 02)

DAO: mécanismes d'action et implications thérapeutiques (Page 02)

Découvrez les bienfaits de la nattokinase pour votre santé (Page 03)

Qu'est-ce que le SOPK? (Page 03)

Idée reçue : quand l'appétit va, tout va ?

L'expression populaire "quand l'appétit va, tout va" suggère que l'état d'appétit d'une personne est lié à son bien-être général. Cependant, est-ce vraiment le cas ?

L'appétit est un besoin physiologique crucial pour maintenir le bon fonctionnement de l'organisme (homéostasie). Considéré comme un facteur important dans la régulation de l'équilibre énergétique, il agit comme un signal permettant au corps de recevoir tous les nutriments nécessaires à la réalisation des fonctions biologiques vitales (croissance et renouvellement cellulaire, régulation de la température corporelle...). L'appétit est régi par des mécanismes physiologiques et hormonaux qui contrôlent la sensation de faim et de satiété et se trouve influencé par des facteurs tels que l'état émotionnel, l'environnement, les habitudes alimentaires et les expériences alimentaires antérieures.

Les troubles de l'appétit sont des perturbations dans le comportement alimentaire qui peuvent entraîner des conséquences graves sur la santé mentale et physique. Une perte d'appé-

tit peut entraîner des carences en nutriments essentiels (protéines, vitamines, minéraux...). Cela peut entraîner de la fatigue, des troubles de la croissance, de la peau, de l'humeur, ou encore des complications cardiaques, rénales et hépatiques. Les troubles de l'appétit peuvent également avoir des conséquences sur la santé mentale. En effet, il a été démontré que les troubles de l'appétit, comme l'anorexie et la boulimie, sont souvent associés à des troubles psychologiques (anxiété, dépression...) pouvant perturber les mécanismes normaux de régulation de l'appétit et entraîner une perte ou un gain de poids important.

En résumé, il est clair que l'appétit est étroitement lié à la santé physique et mentale. Il est donc important d'écouter les signaux de faim et de satiété que le corps nous envoie pour maintenir une santé optimale (à ne pas confondre avec l'envie de manger liée aux émotions ou aux habitudes de vie). Enfin, il ne faut pas oublier de prendre le temps de savourer chaque bouchée car le plaisir de manger constitue aussi un élément fondamental de notre bien-être!



LE DOSSIER DU MOIS

Comment lutter naturellement contre le RGO ?

Souvent banalisés, les troubles digestifs de l'estomac se révèlent pourtant être à l'origine de douleurs parfois aiguës et handicapantes au quotidien. Parmi eux, le Reflux Gastro-Esophagien (RGO) constitue l'un des troubles digestifs les plus courants, affectant des millions de personnes dans le monde.

(À lire page 04)



Pourquoi tombe-t-on malade après une période de stress ?

Le stress est une réponse naturelle de notre corps face à une situation perçue comme menaçante. Il peut être causé par de nombreux facteurs, tels que le travail, les relations, les finances ou même les événements météorologiques (le froid, la pluie...). Bien que le stress puisse être bénéfique à court terme en permettant de faire face à des situations difficiles, une exposition prolongée peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale.

En effet, le stress est un phénomène induisant une production d'hormones telles que le cortisol et l'adrénaline. Lorsque ces hormones sont présentes en grandes quantités sur une période prolongée, elles peuvent affaiblir le système immunitaire et rendre ainsi le corps plus vulnérable aux infections et aux maladies. Une étude a d'ailleurs confirmé que les personnes stressées étaient plus sensibles aux infections par les virus du rhume*. De plus, les hormones de la famille des glucocorticoïdes dont

fait partie le cortisol ont le pouvoir de réactiver certaines infections virales latentes (herpès simplex*, Epstein-Barr...)*. Toutefois, leurs symptômes n'apparaissent qu'après un délai de plusieurs jours, ce qui explique pourquoi ce type d'infections ne se déclare souvent qu'après la fin de la période stressante. Enfin, le stress peut pousser certaines personnes à adopter de mauvaises habitudes de vie (alimentation déséquilibrée, manque de sommeil, tabagisme, sédentarité...), ce qui peut également augmenter la vulnérabilité face aux maladies.

Il est donc important de gérer le stress de manière efficace afin de maintenir un bon état de santé. Des techniques de relaxation ou de méditation, couplées au soutien que peut offrir la phytothérapie (fleur d'orange, mélisse, ginseng...), peuvent aider à réduire les niveaux de stress et à renforcer le système immunitaire.

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



Le 2'-fucosyllactose, une molécule au service de la santé intestinale

Un traitement prometteur contre la maladie d'Alzheimer

Aux Etats-Unis, un traitement important a été approuvé par l'Agence américaine. Ce nouveau médicament vise à réduire le déclin cognitif lié à la maladie d'Alzheimer chez les patients n'ayant pas encore atteint un stade avancé de la maladie.

Source : www.santemagazine.fr

• • • •

Un sommeil de mauvaise qualité favorise le diabète de type 2

Pour la première fois, des chercheurs de l'Université d'Australie du Sud ont constaté que les personnes souffrant de troubles du sommeil étaient plus susceptibles de présenter des indicateurs d'une mauvaise santé cardiometabolique pouvant contribuer au diabète de type 2.

Source : www.destinationsante.com

• • • •

Eczéma : avoir un chien aurait un "effet protecteur" contre la maladie

Et si avoir un chien permettait de protéger les enfants de l'apparition d'un eczéma ? C'est la question que se sont posée des chercheurs américains de l'établissement Henry Ford Health à Detroit dans le Michigan et il semble exister un "effet protecteur" de l'animal face à cette maladie dermatologique.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

Rester bien hydraté pour vivre plus longtemps

Selon une étude américaine, les adultes qui restent bien hydratés développent moins de maladies chroniques et vivent plus longtemps que ceux qui ne boivent pas assez.

Source : www.destinationsante.com

Le 2'-fucosyllactose (ou 2'-FL) est un oligosaccharide naturellement présent dans l'organisme possédant de nombreux avantages pour la santé, notamment dans le cadre de la sphère intestinale. En effet, en raison de sa forte concentration dans le lait maternel humain, la recherche scientifique a pu très vite démontrer son intérêt dans le développement du microbiote intestinal.

Aujourd'hui, le 2'-FL est principalement réputé pour stimuler la production d'un mucus intestinal de qualité permettant l'ancrage et la nutrition des « bonnes » bactéries du microbiote. Grâce à une action prébiotique, le 2'-FL influencerait positivement la diversification et la colonisation du microbiote intestinal. Ainsi, il stimulerait la prolifération de souches telles que *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium bifidum* et *Bifidobacterium breve* et réduirait le nombre de bactéries néfastes en inhibant leur adhérence à la paroi intestinale*.

Le 2'-FL est naturellement fabriqué par l'organisme grâce à l'action d'une enzyme appelée FUT2 (fucosyl-transférase 2). Toutefois, environ 20% de la population semble por-



teuse d'une déficience en enzyme FUT2 et ne pourrait donc pas sécréter suffisamment de 2'-fucosyllactose. Ce déficit impacterait directement la qualité du mucus et du microbiote intestinal, favorisant ainsi le développement de divers troubles (dysbiose, candidose...). Dans ce cas, une supplémentation en 2'-FL

peut être judicieuse afin de rétablir le bon développement du microbiote et de restaurer le rôle protecteur du mucus intestinal. Produit par bio-fermentation naturelle, l'actif breveté Care4U® constitue une véritable solution nutraceutique offrant la possibilité d'une supplémentation en 2'-FL de très haute qualité. À noter que le 2'-FL peut être associé à de la L-thréonine et de la L-sérine pour une action synergique optimale sur la sphère intestinale.

* Référence disponible sur www.bio-infos-sante.fr



PERMEA REGUL® FORT
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

DAO : mécanismes d'action et implications thérapeutiques

La DAO, ou diamine oxydase, est une substance naturellement fabriquée par l'organisme, notamment au niveau du tube digestif. Le principal rôle de la DAO consiste à éliminer l'histamine, une molécule produite par certaines cellules du système immunitaire mais que l'on retrouve également dans certains aliments du quotidien tels que les fromages, les charcuteries ou encore le vin rouge. Bénéfique à faible dose, l'histamine est une substance largement impliquée dans la genèse de nombreux phénomènes inflammatoires et allergiques lorsqu'elle se trouve en excès. La DAO constitue donc le principal système de défense de l'organisme pour contrer l'excédent d'histamine.

Toutefois, certaines personnes souffrent d'une déficience en DAO. Ce phénomène, assez méconnu du grand public, toucherait pourtant près de 15 % de la population. Ce trouble couramment appelé « intolérance à l'histamine » peut être lié

à une faible fabrication de DAO par l'organisme ou par une baisse de l'activité de cette dernière (prédispositions génétiques, troubles intestinaux, carences vitaminiques...). Il en résulte une accumulation d'histamine dans le sang à l'origine de



nombreux symptômes comme des maux de tête, des irritations et des rougeurs cutanées, de la congestion nasale, des troubles respiratoires, des douleurs musculaires, des vertiges...

De récentes études ont démontré l'intérêt d'une supplémentation à

base de DAO pour lutter contre l'intolérance à l'histamine et les symptômes associés. Il est important de noter que la DAO proposée sur le marché est principalement issue de sources animales. Toutefois, il est maintenant possible de se tourner vers une DAO entièrement d'origine végétale, extraite de pousses de pois biologiques. Cette innovation végétale a également l'avantage de posséder une haute activité enzymatique ainsi qu'une très bonne biodisponibilité.



HISTAMINE DAO COMPLEXE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Découvrez les bienfaits de la nattokinase pour votre santé

La nattokinase est une enzyme naturellement présente dans le natto, un aliment traditionnel japonais à base de fèves de soja fermentées bien connu pour participer à la longévité des Japonais. Découverte en 1987 par le Dr Hiroyuki Sumi, cette molécule est réputée pour son effet hypolipidémiant naturel et sa capacité de protection du système cardiovasculaire*.

En effet, il a été prouvé que la prise de nattokinase pouvait réduire significativement les taux de cholestérol LDL (« mauvais cholestérol ») dans le sang, tout en augmentant ceux de cholestérol HDL (« bon cholestérol »)*. De plus, la nattokinase semble avoir des effets positifs sur la circulation sanguine en réduisant la viscosité du sang et en agissant sur la dissolution et la désagrégation des caillots sanguins.

Il est à noter que la nattokinase possède une action de dissolution 4 fois plus puissante que la plasmine, l'enzyme naturellement présente dans

l'organisme pour dégrader les caillots sanguins*. La nattokinase pourrait donc être bénéfique dans la prévention de troubles cardiovasculaires tels que les accidents vasculaires cérébraux (AVC)



et les infarctus du myocarde. Enfin, la prise de nattokinase montre également une diminution de l'hypertension artérielle, facteur de risque important des troubles cardiovasculaires*.

Grâce à ses nombreuses propriétés, la nattokinase se révèle donc être un soutien naturel pour l'organisme, notamment en cas de troubles cardiaques ou d'affections liées à la circulation sanguine (hypercholestérolémie, plaques d'athérome pouvant obstruer les artères...).

En ce sens, Nattiasse® est un actif breveté unique permettant de bénéficier d'une nattokinase pure à forte activité enzymatique. Issu de la fermentation de fèves de soja sans OGM, Nattiasse® constitue une véritable alternative innovante pour aider à réguler l'hypercholestérolémie et préserver l'axe cardiovasculaire.

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



CHOLESNAT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Qu'est-ce que le SOPK ?

SOPK, peut-être avez-vous déjà entendu ce terme récemment ? Le syndrome des ovaires polykystiques est le trouble endocrinien le plus répandu chez les femmes puisqu'il touche environ 1 femme sur 10.

Ce trouble se caractérise par une production excessive d'androgènes, hormones masculines, telle que la testostérone. Cette surproduction perturbe le cycle naturel de l'ovulation, affectant ainsi la fertilité. En effet, la majorité des femmes atteintes de SOPK souffrent d'ovulations moins fréquentes voire absentes, on parle alors de dysovulation et d'anovulation. Au-delà de l'impact sur la fertilité, de nombreuses autres manifestations cliniques peuvent affecter les femmes atteintes de SOPK. Celles-ci sont majoritairement dues à l'hyperandrogénie : l'hirsutisme, (c'est-à-dire une pilosité excessive au niveau de zones dites « masculines » telles que le menton, le cou, le bas du dos ou encore au niveau de l'abdomen), l'acné ainsi qu'une chute excessive de cheveux (appelée alopecie). Enfin, insulino-résistance et risque d'hypertension artérielle s'ajoutent à la liste des conséquences du SOPK.

Actuellement, il n'existe aucun traitement médicamenteux pour le syndrome des ovaires polykystiques. Des traitements symptomatiques peuvent cependant être proposés afin de limiter l'hirsutisme, l'alopecie ainsi que l'insulino-résis-

tance. Des mesures hygiéno-diététiques peuvent être adoptées. En effet, en cas de surpoids, il a été démontré qu'une perte de 5 à 10 % de la masse corporelle augmente l'ovulation*.



La phytothérapie et la micronutrition présentent aussi un intérêt, certains actifs naturels ont d'ailleurs fait leurs preuves en agissant sur les 3 principales causes du SOPK :

• **La lutte contre l'androgénie :** le trèfle rouge contient des isoflavones à l'action œstrogénique, il contribue ainsi à un bon équilibre hormonal et à la régulation du cycle menstruel*. L'alchémille participe au bien-être féminin au cours du cycle menstruel et possède une action anti-androgénique*.

• **La lutte contre l'insulino-résistance :** le myo-inositol (MI), la berbérine, le chrome et le zinc jouent un rôle dans l'équilibre glycémique*, réduisant ainsi la résistance à l'insuline.

• **La régulation des voies de détox des perturbateurs endocriniens :** le chardon-Marie par exemple contribue au potentiel de détoxification de l'organisme.

À noter également que le sélénium, la berbérine, le palmier nain ainsi que le zinc permettent d'améliorer la fertilité en contribuant au bon fonctionnement du système reproductif*.

Combinés, ces actifs peuvent agir en synergie et offrir une prise en charge globale et naturelle du SOPK.

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



SOPK'NAT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment lutter naturellement contre le RGO ?

Souvent banalisés, les troubles digestifs de l'estomac se révèlent pourtant être à l'origine de douleurs parfois aiguës et handicapantes au quotidien. Parmi eux, le Reflux Gastro-Œsophagien (RGO) constitue l'un des troubles digestifs les plus courants, affectant des millions de personnes dans le monde. En France, plus de 3,5 millions d'individus seraient concernés*. En raison de la fréquence et de la pénibilité des symptômes, le RGO peut entraîner des conséquences sociétales importantes avec un impact négatif sur la qualité de vie des personnes atteintes. À terme, c'est la santé globale qui peut se trouver altérée si le RGO n'est pas pris au sérieux.

Le Reflux Gastro-Œsophagien se caractérise par la remontée anormale d'une partie du contenu gastrique acide dans l'œsophage. Ce reflux excessif est avant tout une conséquence mécanique liée à la défaillance du muscle fermant cette partie du tube digestif (sphincter œsophagien inférieur*). Toutefois, la physiopathologie du Reflux Gastro-Œsophagien reste multifactorielle (surpoids, stress chronique, repas trop copieux, constipation chronique...). La muqueuse œsophagienne n'étant pas prévue pour être au contact de l'acidité du contenu gastrique, la principale conséquence du RGO réside dans la sensation de brûlure au niveau du thorax, aussi appelée pyrosis. Le reflux acide entraîne également une inflammation de l'œsophage qui peut mener à des saignements ou à des ulcères œsophagiens.

Il peut également impacter des organes proches de l'œsophage, ce qui peut conduire à des douleurs thoraciques, des manifestations ORL de type laryngites, des toux chroniques inexplicables, un goût amer dans la bouche, une mauvaise haleine, une érosion dentaire liée à l'acidité ou encore une sensation de corps étranger au niveau de la gorge.

Alors, comment lutter naturellement contre le RGO ?

Côté alimentation :

Une des manières de favoriser le confort gastrique consiste notamment à éviter la consommation d'aliments pouvant aggraver le reflux, comme les aliments acides, gras ou épicés, le café, les boissons alcoolisées ou gazeuses.

Il est aussi recommandé d'alléger le contenu de l'assiette et d'adopter les bons réflexes posturaux pendant et après les repas (position assise et

détendue). Il est également judicieux d'accroître l'apport en fibres alimentaires dans l'assiette, en faisant la part belle aux fruits, aux légumes, aux céréales complètes et aux légumineuses. En effet, les fibres jouent un rôle important dans la digestion, en aidant à maintenir un transit intestinal régulier et en prévenant la constipation. Elles permettent également de limiter les remontées acides par effet de lest et induisent une diminution des symptômes désagréables liés au RGO. Grâce à leur capacité à se transformer en gel au contact de l'eau présente dans le système digestif, les fibres offrent aussi une action protectrice des muqueuses digestives (intestinales et gastriques).



Côté hygiène de vie :

Il est indispensable de bien aménager son sommeil afin d'éviter les remontées acides nocturnes (respect d'un intervalle de 3 heures entre le dîner et le coucher, tête de lit surélevée, position allongée sur le côté gauche en respectant l'alignement tête/cou/tronc...).

En journée, il ne faut pas négliger l'impact du stress sur la sphère digestive. En effet, 60 % des personnes qui souffrent de RGO reconnaissent le stress comme un facteur déclenchant*. Il est donc conseillé de limiter les sources de stress autant que possible et, au besoin, de travailler sur la gestion de celui-ci à l'aide de techniques adéquates (respiration, méditation, sophrologie...).

Enfin, les surpoids entraînant une contrainte supplémentaire sur la jonction œsogastrique, il est primordial de travailler au maintien d'un poids santé pour limiter la survenue des reflux.

Côté complémentation :

Il peut être intéressant d'opter pour du carbonate de calcium, un antiacide naturel couramment utilisé pour neutraliser l'acidité gastrique et soulager les sensations de brûlures liées aux remontées acides. On retrouve naturellement du carbonate de calcium dans le lithothamne, une algue rouge réputée pour sa haute teneur en minéraux fortement assimilables. Ainsi, un apport en lithothamne favorise l'équilibre acido-basique de l'organisme et contribue à « tamponner » efficacement les excès d'acidité. Le lithothamne peut être associé à un autre antiacide naturel comme la dolomite, un minéral naturellement riche en carbonate de calcium au fort pouvoir alcalinisant.

Il est également possible de compléter l'alimentation par un complexe synergisé de fibres végétales à base de pomme (riche en pectine), d'ispaghul (aussi appelé psyllium) et de Fibregum™, un actif breveté offrant une sélection rigoureuse de gomme d'acacia de haute qualité.

Enfin, la prise de L-arginine et de vitamine B3 peut également être une aide précieuse pour lutter contre le RGO. En effet, ces nutriments jouent un rôle essentiel dans les processus de cicatrisation (irritations, lésions ulcéreuses...) et participent au maintien de muqueuses digestives saines.

Ainsi, bien que le RGO soit à l'origine de nombreux désagréments, il est souvent possible d'agir directement sur les causes et de soulager naturellement les symptômes afin de retrouver un confort gastrique au quotidien.

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



STOP'ACIDE®
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.