



La mélatonine : l'hormone du sommeil

(Page 02)

Le thé vert, un allié naturel contre l'endométriose

(Page 02)

À quoi sert le système endocannabinoïde ?

(Page 03)

5 bonnes raisons de prendre de la spiruline

(Page 03)

Idée reçue : stopper le hoquet par la peur ?

Généralement, le hoquet est un phénomène temporaire et sans gravité, mais il peut tout de même causer de l'inconfort et de l'embarras pour la personne qui en souffre. Ainsi, chacun a son astuce miraculeuse qui permettra de le faire disparaître. Le fait d'effrayer la personne souffrant du hoquet fait sans doute partie des techniques les plus populaires, mais est-ce vraiment efficace ?

Le hoquet se caractérise par des contractions involontaires, spasmodiques et coordonnées des muscles inspiratoires (diaphragme et muscles intercostaux), suivies d'une fermeture brutale de la glotte, entraînant

une succession de « hics » sonores très caractéristiques. Son origine est le plus souvent liée à des facteurs digestifs (ballonnements, consommation d'alcool ou de boissons gazeuses, ingestion de substances chaudes ou irritantes) ou émotionnels, comme à la suite d'une exaltation soudaine. Bien que les causes du hoquet demeurent en partie mystérieuses, les scientifiques estiment que l'irritation d'un nerf

diaphragmatique, appelé « nerf phrénique », pourrait déclencher des ordres de contraction à répétition.

La plupart des astuces conseillées pour stopper un hoquet se basent donc sur une modification du rythme respiratoire afin de relâcher le diaphragme et stimuler le nerf phrénique. Ainsi, selon la croyance, tenter de faire peur à quelqu'un pour lui arrêter le hoquet pourrait provoquer un bref arrêt respiratoire, suivi d'inspirations plus intenses pour « reprendre son souffle ».

À l'image d'un étirement aidant à faire disparaître une crampes, on peut effectivement imaginer qu'une inspiration abdominale profonde pourrait diminuer, voire arrêter, les spasmes involontaires du diaphragme.

Toutefois, il n'existe pas de preuve scientifique pour venir appuyer cette théorie. Il est donc possible que cela puisse fonctionner pour certains, mais il n'y a aucune garantie que cela fonctionnera à chaque fois ou pour tout le monde !

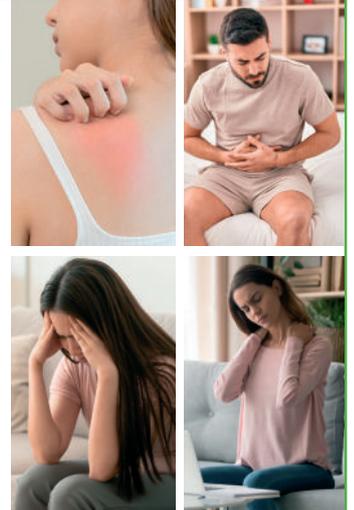


LE DOSSIER DU MOIS

TEST : Êtes-vous sujet à une intolérance à l'histamine ?

Méconnue du grand public et pourtant aussi fréquente que l'intolérance aux FODMAPs et au gluten, l'intolérance à l'histamine peut être à l'origine de manifestations fréquemment rencontrées dans la vie courante : migraines, troubles digestifs, douleurs musculaires, fatigue, troubles cutanés...

(À lire page 04)



Le printemps en MTC : les clés pour une bonne santé

La Médecine Traditionnelle Chinoise, communément abrégée MTC, est le fruit d'un système de santé ancestral datant de plusieurs milliers d'années. Elle repose notamment sur l'observation profonde des cycles de la nature et traite le corps dans son ensemble en prenant en compte tous les aspects de l'être (physique, mental, spirituel). Ainsi, à l'image de ce qui se passe dans la nature, chaque saison posséderait une énergie qui lui est propre pouvant impacter le corps et la santé globale.

Selon la MTC, le printemps est considéré comme une saison de renouveau et de réveil. C'est le moment où la nature reprend vie après l'hiver et où les énergies commencent à remonter. Durant cette saison, l'énergie vitale Yang, associée à la chaleur, à la lumière et à l'activité, augmente petit à petit. Ce phénomène énergétique favorise la croissance, la digestion, l'élimination des toxines et le renouvellement des cellules. C'est pourquoi le printemps est associé au foie et à la vésicule

biliaire, des organes clés pour la circulation de l'énergie vitale et l'élimination des toxines.

Toutefois, le printemps est également considéré comme une saison de transition, où les énergies du foie et de la vésicule biliaire peuvent être facilement perturbées. Cela peut se manifester par de la fatigue, des maux de tête, des ongles plus cassants et par des perturbations émotionnelles (colère, ressentiment, irritation...).

Traditionnellement, la MTC conseille de soutenir le foie et la vésicule biliaire au printemps en consommant davantage de légumes verts (épinards, cresson, asperges, brocolis...), d'herbes aromatiques (romarin, basilic...) et de graines germées. Il est aussi important de consommer suffisamment d'eau afin de faciliter l'élimination des toxines. Enfin, la pratique d'une activité physique comme le Qi Gong (qui signifie littéralement « Travail de l'énergie »), peut également aider à mieux traverser cette saison !



NEWS FLASH

Une couche de tissu cérébral pour lutter contre les infections

Les scientifiques ont découvert une nouvelle couche de tissu au niveau du cerveau, impliquée dans la lutte contre différentes infections. Cette dernière, si endommagée ou comportant des anomalies pourrait avoir des effets sur l'apparition ou l'aggravation de pathologies comme la sclérose en plaques, les infections cérébrales ou encore la maladie d'Alzheimer.

Source : www.santemagazine.fr

• • • •

Cuisson au gaz : risque d'asthme infantile

Les substances contenues dans le gaz utilisé lors de la cuisson sont largement sous-estimées, selon un récent rapport de deux associations. Loin d'être anodine, cette pollution augmenterait le risque de développer un asthme chez l'enfant.

Source : www.destinationsante.com

• • • •

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

• • • •

AINS et risque d'hypominéralisation dentaire

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) classés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme analgésiques de première intention, pourraient provoquer des altérations de l'émail dentaire, voire une fracture de la dent, lorsqu'ils sont pris trop fréquemment. Ces effets, révélés par une équipe de la São Paulo Research Foundation (FAPESP), appellent à limiter l'utilisation de certains AINS chez le jeune enfant.

Source : www.santelog.com

La mélatonine : l'hormone du sommeil

La mélatonine, aussi appelée « hormone du sommeil », est l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques. Elle est synthétisée par la glande pinéale (ou épiphyse) qui se situe dans le cerveau.

La sécrétion de mélatonine est inhibée en présence de lumière et stimulée lorsqu'il fait sombre. Ainsi, elle « informe » le cerveau du moment le plus propice pour dormir. La synthèse de mélatonine atteint un pic entre 2 et 4 heures du matin puis diminue durant la seconde moitié de la nuit pour préparer l'éveil.

Chez certains individus, ce message ne fonctionne plus correctement, entraînant des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, ou des nuits trop courtes. Certains éléments extérieurs, comme le stress, le surmenage, une mauvaise digestion ou une carence en tryptophane (acide aminé précurseur de la sérotonine, hormone dont dérive la



mélatonine), peuvent être à l'origine de ces troubles du sommeil. D'après une enquête réalisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), 17 % des Français seraient concernés par des perturbations du

rythme du sommeil* et 88 % des 15 à 24 ans affirmeraient se sentir en manque de sommeil*.

Pour favoriser l'endormissement, il est conseillé de prévoir un repas léger à base de légumes, de céréales et de légumineuses, de manger dans

le calme et au moins 2 heures avant l'heure du coucher. Il est aussi très important de s'éloigner des écrans (ordinateur, télévision, téléphone), bloquant la sécrétion de mélatonine.

Des plantes telles que la passiflore, la mélisse ou encore la fleur d'oranger, ainsi qu'une complémentation en mélatonine peuvent faciliter l'endormissement, tout en apportant un sommeil naturel de meilleure qualité, sans créer ni habitude, ni dépendance.

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



ENDORMYL®
MÉLATONINE SPRAY
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le thé vert, un allié naturel contre l'endométriose

Comme chaque année, le mois de mars accueille une journée consacrée à l'endométriose visant à promouvoir la compréhension de la maladie, à améliorer le diagnostic et le traitement, et à soutenir les femmes dans leur parcours de vie. C'est également l'occasion de rappeler le rôle bénéfique de certains actifs naturels reconnus pour offrir un soutien dans cette maladie souvent très difficile à vivre au quotidien. C'est notamment le cas de l'EGCG de thé vert.

Naturellement présent en grande quantité dans le thé vert, l'EGCG (ou épigallocatechine gallate) est un puissant antioxydant permettant de renforcer les défenses de l'organisme contre les radicaux libres, lourdement impliqués dans le vieillissement, l'inflammation et la pathogenèse de troubles dégénératifs. D'après une unité de recherche de l'Inserm, l'endométriose serait associée à un important stress oxyda-

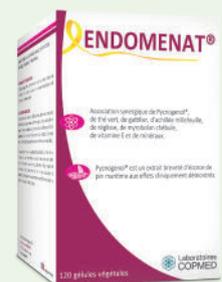
tif, offrant ainsi une nouvelle cible thérapeutique dans la lutte contre la maladie*. La recherche a également démontré l'action bénéfique de l'EGCG dans la régulation des niveaux d'œstrogènes.



En effet, il semblerait que cet actif naturel soit capable de limiter la surproduction d'œstrogènes caractéristique de l'endométriose, en agissant directement sur les récepteurs cellulaires hormonaux*. Plusieurs études mettent également en lumière la capacité de l'EGCG

à inhiber la formation de nouveaux vaisseaux sanguins (angiogénèse), un phénomène lié à la croissance des lésions endométriales*. Enfin, l'EGCG permettrait de réduire la prolifération des cellules semblables à l'endomètre en dehors de la cavité utérine*. Ainsi, pour les chercheurs, la prise d'EGCG pourrait être une véritable approche pour soutenir les femmes concernées.

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



ENDOMENAT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

À quoi sert le système endocannabinoïde ?

Le système endocannabinoïde (SEC) peut être assimilé à un vaste système de communication et de signalisation au sein de l'organisme.

Encore peu connu du grand public, le système endocannabinoïde est pourtant fortement impliqué dans le maintien et l'équilibre de l'organisme. Il possède notamment un rôle central dans la régulation de nombreux processus physiologiques et cognitifs tels que la sensation de douleur, la modulation du système immunitaire, la gestion des émotions, le contrôle du poids ou encore l'apprentissage et la mémoire. Le système endocannabinoïde se compose de récepteurs (CB1 et CB2) situés à la surface de certaines cellules, sur lesquels peuvent se fixer des molécules naturellement fabriquées par l'organisme (appelées molécules endocannabinoïdes). Cette action de liaison « récepteurs/molécules endocannabinoïdes » est à l'origine des différents effets positifs du système endocannabinoïde sur l'organisme.

Le CBD, ou cannabidiol, est une molécule cannabinoïde d'origine végétale capable d'action-

ner le système endocannabinoïde en se fixant notamment sur les récepteurs CB1 et CB2. Dépourvu d'effets psychotropes, le CBD est l'un des cannabinoïdes les plus étudiés ces dernières années en raison de son fort potentiel thérapeutique.



D'après la littérature scientifique, le CBD posséderait notamment des effets anti-inflammatoires, analgésiques et anxiolytiques*. Son utilisation pourrait donc être envisagée en cas de douleur chronique, de troubles du sommeil, de stress etc. Dans ce cas, il est généralement recommandé de se tourner vers une huile

de CBD 100 % naturelle, garantie sans THC (0,00 %) avec la mention « pure isolat ». L'huile a l'avantage d'offrir une assimilation sublinguale permettant d'atteindre la circulation sanguine plus rapidement que par voie orale classique. L'utilisation d'un baume à base de CBD pourrait, quant à elle, être plébiscitée en cas de symptômes plus locaux tels que des courbatures, des inflammations ou des douleurs articulaires.

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



CBD 500 PREMIUM - CBD 1500 PREMIUM
BAUME CBD PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

5 bonnes raisons de prendre de la spiruline

La spiruline est une microalgue d'eau douce appartenant à la famille des cyanobactéries, anciennement appelée « algue bleue ». Dotée de multiples propriétés bénéfiques, elle se révèle être une alliée de choix pour garder la forme et entretenir sa santé au quotidien. En effet, il existe de nombreuses bonnes raisons d'intégrer la spiruline dans son régime alimentaire. On vous en livre cinq :

1. Pour sa richesse nutritionnelle : la spiruline est considérée comme un superaliment car elle contient une grande quantité de protéines, de vitamines et de minéraux. Elle est également riche en antioxydants et en acides gras essentiels.

2. Pour renforcer le système immunitaire : de nombreuses études ont démontré que la prise de spiruline pouvait influencer positivement l'immunité (augmentation de l'activité phagocytaire, stimulation du système humoral)*.

3. Pour retrouver un poids santé : grâce à sa richesse en fibres, la spiruline possède un effet

« coupe-faim » naturel, régule l'appétit et limite le grignotage entre les repas. Elle pourrait également permettre de réguler le taux de lipides sanguins et limiter les envies sucrées grâce à sa bonne teneur en chrome*.

4. Pour lutter contre l'anémie : les cures de spiruline ont prouvé leur efficacité dans la lutte



contre l'anémie par l'activation de l'érythropoïèse (fabrication de globules rouges) grâce à sa richesse en vitamines du groupe B et en fer*.

5. Pour stimuler l'énergie : la spiruline combat les épisodes de fatigue en apportant tous les nutriments pour permettre au corps de se revitaliser, notamment lors d'une convalescence*.

Qu'elle soit sous forme de gélules, de poudre ou de comprimés, une attention toute particulière doit être portée au choix d'une spiruline de qualité. En effet, il est vivement recommandé de se tourner vers une spiruline cultivée en France, dans des bassins aux conditions contrôlées, afin de garantir la qualité et la pureté du produit final (sans métaux lourds, sans pesticides et sans additifs).

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



SPIRULINE FORTE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

TEST : Êtes-vous sujet à une intolérance à l'histamine ?

Méconnue du grand public et pourtant aussi fréquente que l'intolérance aux FODMAPs et au gluten, l'intolérance à l'histamine peut être à l'origine de manifestations fréquemment rencontrées dans la vie courante : migraines, troubles digestifs, douleurs musculaires, fatigue, troubles cutanés...

Voici un questionnaire visant à mettre en lumière une éventuelle intolérance à l'histamine.



1 Souffrez-vous de crises de migraine ou de maux de tête au moins deux fois par mois ?

- Oui
 Non

2 Souffrez-vous de douleurs ou de contractures musculaires et/ou articulaires ?

- Oui
 Non

3 Souffrez-vous parfois de troubles du transit (constipation et/ou diarrhée) sans en connaître la cause ?

- Oui
 Non

4 Ressentez-vous régulièrement des ballonnements, des douleurs digestives ou une sensation de digestion lourde après les repas ?

- Oui
 Non

5 Êtes-vous souvent fatigué(e), surtout après les repas, même si vous avez bien dormi ?

- Oui
 Non

6 Souffrez-vous de troubles cutanés (peau sèche, éruptions cutanées...) ou vous a-t-on déjà dit que vous aviez une peau atopique ?

- Oui
 Non

7 Vous a-t-on déjà suggéré ou diagnostiqué une fibromyalgie ?

- Oui
 Non

Afin de comptabiliser le nombre de points obtenus à la fin de ce test, chaque réponse positive comptera pour 1 point (chaque réponse négative apportera 0 point).

Vos résultats



Il semblerait que vous ne soyez pas concerné

Si votre score est inférieur ou égal à 3 points

Il semblerait que vous ne soyez pas concerné par l'intolérance à l'histamine et le déficit en DAO. Toutefois, de nombreux facteurs peuvent interférer avec le métabolisme de l'histamine tout au long de la vie. Restez donc vigilant(e) !



Il semblerait que vous soyez concerné

Si votre score est supérieur à 3 points

Il est possible que vous présentiez une intolérance à l'histamine et un déficit en DAO. Toutefois, ce test ne se substitue en aucun cas à un avis médical. D'autres analyses complémentaires devront être envisagées afin d'objectiver plus précisément l'origine des troubles ressentis ! **N'hésitez pas à demander conseil à votre praticien.**

INNOVATION

Votre solution naturelle



En cas d'intolérance à l'histamine avérée, l'exclusion alimentaire des aliments les plus riches en histamine est le conseil le plus souvent donné.

Toutefois, de récentes études ont également démontré l'intérêt d'une supplémentation en enzymes DAO avant chaque repas pour lutter contre les excès d'histamine. Cet apport a pour but de compléter la fabrication endogène d'enzymes DAO afin de soutenir les processus de dégradation d'histamine.

HISTAMINE DAO COMPLEXE est une formule 100 % naturelle, exclusive et pionnière. En effet, HISTAMINE DAO COMPLEXE est le seul produit de Santé Naturelle composé de DAO végétale et de phytonutriments.

ADOPTEZ UNE ALIMENTATION PAUVRE EN HISTAMINE !



GRÂCE À NOTRE PROGRAMME COMPLET ET 100 % GRATUIT

EN TÉLÉCHARGEMENT SUR LE BLOG
WWW.BIO-Infos-SANTE.FR

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.