



La datte de Floride, l'alliée de l'homme

(Page 02)

La L-glutamine pour contribuer au bien-être intestinal

(Page 02)

L'ail noir, un atout pour notre santé

(Page 03)

Capital osseux: misez sur le manganèse

(Page 03)

Idée reçue: c'est en dormant que l'on apprend ?

Il est parfaitement établi que le sommeil est un processus vital pour la santé, sans lequel toutes les fonctions biologiques se trouveraient fortement affectées. Ainsi, la qualité de nos nuits impacte directement celle de nos vies au quotidien. Mais savons-nous dans quelles mesures le sommeil peut également influencer notre capacité à apprendre ?

Plusieurs décennies de recherches s'accordent sur le fait que le sommeil ne constitue pas un état passif, où le cerveau fonctionnerait au ralenti. En effet, la nuit est un temps d'activité cérébrale intense, au cours duquel les souvenirs

et les apprentissages se renforcent et se restructurent. Le sommeil est donc indispensable à la consolidation des connaissances acquises au cours la journée. D'après l'Inserm, un nouvel apprentissage est associé, au cours de la nuit suivante, à l'augmentation du nombre d'épines dendritiques, les excroissances qui connectent les neurones adjacents entre eux et facilitent le passage d'informations de l'un à



l'autre. Au cours du sommeil se produit également une réactivation des circuits neuronaux utilisés pendant la journée, comme si les expériences diurnes étaient revécues, permettant ainsi de renforcer durablement l'assimilation.

Par ailleurs, des expériences ont montré que dormir améliore la mémorisation, et ce d'autant plus que la durée du sommeil est longue. À l'inverse, des privations de sommeil (moins de 4 ou 5 heures par nuit) sont associées à des troubles de la mémoire et des difficultés d'apprentissage. Ces mécanismes expliquent probablement

pourquoi un nouveau-né a besoin de dormir deux fois plus longtemps qu'un adulte ! Ainsi, le sommeil de qualité est une condition indispensable à la mémorisation et à l'apprentissage. Bien entendu, le sommeil n'est pas le seul paramètre d'hygiène de vie pouvant influencer sur la capacité de mémorisation : l'alimentation, l'activité physique et les activités sociales jouent également un rôle important !

LE DOSSIER DU MOIS

Se prémunir des allergènes, c'est maintenant !

Le printemps est officiellement lancé ! C'est le moment de sortir de l'hiver et de profiter de la nature en éveil. Cependant, pour certaines personnes, cela signifie également le retour des pollens et des allergies saisonnières. Si le nombre de personnes allergiques semble considérablement augmenter depuis plusieurs décennies (...)

(À lire page 04)



Parkinson, deuxième maladie neurodégénérative en France

La maladie de Parkinson est la deuxième maladie neurodégénérative la plus fréquente en France après celle d'Alzheimer. D'après France Parkinson, 200 000 personnes en souffrent actuellement dans l'hexagone, et on recense environ 25 000 nouveaux cas chaque année. Au fil des années, le taux de personnes touchées augmente considérablement : entre 1990 et 2015, le nombre de cas a plus que doublé, et on estime que, d'ici 2030, ce nombre pourrait croître de 56 %. Le mécanisme d'action à l'origine de cette pathologie est bien connu ; il s'agit

d'une dégénérescence lente et progressive de neurones dopaminergiques, la dopamine étant un neurotransmetteur impliqué notamment dans le contrôle des mouvements du corps. Cependant, les causes exactes de cette maladie ne sont pas encore clairement identifiées, c'est pourquoi aucun traitement médicamenteux ne permet à l'heure actuelle de stopper son évolution. Il existe néanmoins des traitements permettant d'améliorer la qualité de

vie des personnes atteintes. Pour la plupart d'entre eux, ils visent à pallier le manque en dopamine. La maladie de Parkinson se distingue par l'association de trois symptômes principaux : le tremblement, la lenteur et la rigidité dans le mouvement (on parle d'akinésie et d'hypertonie). Ces symptômes dits moteurs sont généralement accompagnés de troubles cognitifs, digestifs, urinaires, de troubles du sommeil, mais également d'un état dépressif. S'agissant d'une maladie évolutive, les symptômes apparaissent et s'accroissent au fil des années. Avec



le temps, leur fréquence et leur pénibilité affectent fortement la qualité de vie des personnes atteintes, pouvant conduire jusqu'à la perte totale de l'autonomie. Le 11 avril étant la journée mondiale de Parkinson, il s'agit d'une bonne occasion pour sensibiliser le grand public sur cette maladie et plus particulièrement au dépistage de celle-ci. En effet, un dépistage précoce permettrait de retarder la dégradation de qualité de vie des personnes atteintes.

NEWS FLASH

Manger fréquemment des fruits permet d'éloigner la dépression

Selon une nouvelle étude, manger fréquemment des fruits (mais pas forcément beaucoup) permettrait de se sentir mieux psychologiquement. A contrario, ceux qui préfèrent les collations salées, comme les chips, sont plus enclins à présenter des symptômes dépressifs.

Source : www.ladepeche.fr

• • • •

78 % des Franciliens préoccupés par le bruit

On estime que 78 % des Franciliens sont préoccupés par le bruit, une sensibilité accrue depuis la crise sanitaire, et 65 % ont déjà renoncé à un lieu de restauration à cause du bruit, révèlent des études publiées à l'occasion de la Semaine du son de l'UNESCO, du 16 au 29 janvier derniers.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

Paraître plus vieux vous expose à plus de risque de maladies

Les personnes qui paraissent faire plus que leur âge seraient aussi plus à risque d'avoir certaines maladies, comme l'ostéoporose, la cataracte ou une perte auditive. C'est en tout cas les conclusions d'une étude menée par des scientifiques aux Pays-Bas.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

L'insomnie peut provoquer des douleurs de dos... et vice versa

Une étude chinoise parue au mois de décembre établit un lien direct entre lombalgie et insomnie, deux troubles très fréquents dans la population. Avec une conclusion nouvelle : en prenant soin de son sommeil, c'est aussi son dos qu'on soulage.

Source : www.doctissimo.fr

La datte de Floride, l'alliée de l'homme

Le palmier de Floride, aussi appelé saw palmetto ou sabal, est un petit palmier dont les fruits ont longtemps été utilisés par les Amérindiens pour le bien-être des voies urinaires et du système reproducteur. Depuis, la recherche scientifique a su mettre en lumière et approuver les nombreuses vertus thérapeutiques de ce palmier nain.

En effet, il s'avère que les substances bioactives contenues dans les dattes du palmier de Floride possèdent un véritable effet de régulation au niveau des hormones masculines. Plus précisément, les études montrent une action anti-androgénique réduisant significativement les taux d'hormone dihydrotestostérone (DHT) dans l'organisme. Cette diminution hormonale est obtenue par le biais de l'inhibition enzymatique de la conversion de testostérone en dihydrotestostérone. Bien que la testostérone soit l'hormone masculine la plus connue, il est

important de noter que la DHT est réputée pour être une hormone androgène bien plus puissante, et dont l'augmentation serait la principale responsable de certains troubles hormonaux comme l'hyperandrogénie,



l'hypertrophie bénigne de la prostate ou encore la perte de cheveux (alopécie androgénétique).

Ainsi, les chercheurs estiment que les fruits du palmier de Floride pourraient constituer une piste très intéressante pour réduire des niveaux excessifs de DHT, notamment dans

le cadre de troubles prostatiques. De nombreuses études ont d'ores et déjà démontré l'efficacité du palmier de Floride pour contribuer au maintien d'une fonction prostatique saine*.

Il s'avère également qu'une complémentarité peut restreindre l'augmentation du volume de la prostate et réduire ses symptômes associés (débit urinaire faible, besoin d'uriner la nuit, sensation de ne pas avoir complètement vidé la vessie...)*.

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



ANDRONAT
PROSTATE RÉGULATION-CONFORT
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La L-glutamine pour contribuer au bien-être intestinal

La L-glutamine est un acide aminé intervenant dans de nombreux processus métaboliques essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Elle prend notamment part à la synthèse des protéines, à la protection immunitaire, à l'équilibre acido-basique ainsi qu'à l'activité musculaire. Elle joue également un rôle important dans le maintien de la barrière intestinale. En effet, elle constitue la principale source d'énergie nécessaire au renouvellement des cellules qui tapissent la muqueuse intestinale (les entérocytes).



considérablement diminuer en cas de stress important : pratiques physiques intensives, régimes alimentaires restreints, chirurgies, traumatismes et chocs physiques, maladies chroniques inflammatoires, traitements lourds... Ainsi, l'alimentation et la

fabrication endogène de l'organisme ne sont pas toujours en mesure de combler l'intégralité des besoins quotidiens en L-glutamine, ce qui peut avoir un impact direct sur la sphère intestinale.

Selon les récentes recherches, il s'avère qu'une complémentarité en L-glutamine pourrait améliorer l'inté-

grité de la muqueuse intestinale en permettant aux entérocytes de se régénérer plus efficacement. Elle impacte également l'activité des cellules immunitaires présentes dans l'intestin et contribue à réduire les inflammations*. Les chercheurs estiment donc qu'un apport complémentaire en L-glutamine pourrait s'avérer utile dans la prise en charge de troubles liés à l'hyperperméabilité intestinale (intestins poreux), mais également dans le cadre du syndrome de l'intestin irritable (SII), de la maladie de Crohn ou encore des diverticulites*.

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



GAMME PERMEA REGUL®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'ail noir, un atout pour notre santé

L'ail noir est issu d'un procédé de fermentation de plusieurs semaines. Durant ces vingt jours, l'ail, initialement blanc, fermente dans des cuves d'eaux marines entre 60 °C et 90 °C. C'est alors qu'il développe ses saveurs et ses bienfaits.

L'ail noir est principalement utilisé dans la cuisine coréenne, pour son goût délicatement sucré, mais il pourrait être également employé dans nos cuisines occidentales, au travers de plats salés comme sucrés. En effet, l'ail noir accompagne parfaitement des œufs cocottes, du fromage de chèvre ou encore des cannelés. Ces dernières années, de nombreuses études ont démontré les bienfaits d'une supplémentation en ail noir. En effet, saviez-vous qu'il est plus riche de vertus que l'ail blanc ?

Au cours de la fermentation, l'ail noir développe quatre fois plus d'antioxydants, tels que des polyphénols et des flavonoïdes, que l'ail frais*. L'ail noir contient également de la S-allyl-cystéine ainsi que de la S-allyl-mercaptocystéine, un composant exclusif de l'ail noir. Ces puis-

sants antioxydants hautement biodisponibles, permettent de protéger l'organisme du stress oxydatif. Elles possèdent également des vertus cardioprotectrices, notamment grâce à leur



action positive sur le cholestérol, en abaissant le taux de LDL (mauvais cholestérol) et de triglycérides, tout en favorisant le taux de HDL (bon cholestérol)*.

Par ailleurs, la consommation d'ail noir peut réduire la tension artérielle systolique (la pression artérielle lorsque le cœur se contracte) et dias-

tolique (la pression artérielle lorsque le cœur se relâche) chez les personnes atteintes d'hypertension. De plus, la S-allyl-cystéine, peut aider à dilater les vaisseaux sanguins, ce qui entraîne une diminution de la pression artérielle*.

L'ail noir détient bien d'autres atouts : plusieurs études scientifiques ont mis en avant ses actions, anti-infectieuse, antitumorale, hépatoprotectrice et antidiabétique naturelles*. Afin de bénéficier de l'intégrité des bienfaits de l'ail noir, il est primordial de le choisir sans solvant, sans additif et idéalement issu de l'agriculture biologique, tel que l'actif breveté ABG10+®.

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



TENSIONIL®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Capital osseux : misez sur le manganèse

Le manganèse est un oligo-élément essentiel pour le corps humain, il permet notamment de réguler la glycémie, il joue un rôle de défense antioxydante et est essentiel au métabolisme des acides aminés, des acides gras et des glucides. Récemment, la recherche scientifique s'est intéressée de près à ce minéral, et plus particulièrement à son rôle dans la protection de l'os.

Chez une personne en bonne santé, la régulation du tissu osseux s'effectue par un mécanisme de compensation : des cellules appelées ostéoclastes dégradent le tissu vieilli tandis que les ostéoblastes synthétisent et minéralisent de la matrice osseuse.

Les ostéoblastes sont notamment impliqués dans la réparation osseuse lors des fractures. Avec l'âge, la balance formation/résorption peut se modifier et fragiliser les os. C'est également ce qu'il se passe dans certains troubles osseux tels que l'ostéoporose, une maladie qui se caractérise par une détérioration excessive du tissu osseux par les ostéoclastes. Les propriétés bénéfiques



du manganèse ont conduit les chercheurs à se concentrer sur l'utilisation de ce minéral dans le cadre du traitement de cette pathologie. Ils ont découvert qu'intégrer du manganèse à des bio-céramiques tels que le β -phosphate tricalcique

permet l'inhibition des ostéoclastes et l'activation des ostéoblastes*, favorisant ainsi plus de création de tissu osseux que de destruction.

La donnée la plus étudiée pour diagnostiquer l'ostéoporose et évaluer le risque de cassure

d'un os est la densité minérale osseuse. Il s'agit de mesurer la quantité de calcium présent dans un volume donné de matière osseuse. Il a été démontré que dans le cadre d'une supplémentation en manganèse, la densité minérale osseuse était significativement augmentée*.

Ce minéral constitue donc un allié de taille pour ralentir la déminéralisation des os, notamment chez les personnes âgées présentant des troubles osseux ou encore chez les femmes en période de ménopause.

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



OSTÉO-ALGIC® À L'HUILE DE KRILL,
SILICIUM ORGANIQUE BIODISPONIBLE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Se prémunir des allergènes, c'est maintenant !

Le printemps est officiellement lancé ! C'est le moment de sortir de l'hiver et de profiter de la nature en éveil.

Cependant, pour certaines personnes, cela signifie également le retour des pollens et des allergies saisonnières. Si le nombre de personnes allergiques semble considérablement augmenter depuis plusieurs décennies, il existe aujourd'hui des solutions naturelles et efficaces afin de limiter ces désagréments printaniers.

Côté hygiène de vie :

Bien qu'il soit impossible d'échapper totalement aux pollens, certains gestes simples peuvent limiter leur présence au quotidien.

Ainsi, il est préférable d'aérer son habitat avant le lever du soleil ou pendant la nuit afin d'éviter le plus possible l'exposition aux allergènes. Une ventilation équipée d'un filtre à particules (type HEPA par exemple) peut aussi contribuer à assainir son logement. Il est conseillé d'éviter les activités extérieures pouvant entraîner une surexposition aux pollens (tonte du gazon, activités sportives...) ainsi que le séchage du linge au grand air. Pour éviter d'aggraver les symptômes, il est aussi préférable de supprimer ou de diminuer les facteurs allergisants ou irritants comme le tabac, les produits d'entretien ou les parfums d'intérieur.

Côté alimentation :

Il est recommandé de privilégier une alimentation anti-inflammatoire et protectrice de la muqueuse intestinale. En effet, la majeure partie des défenses immunitaires de l'organisme siègent dans l'intestin, il est donc important de préserver la sphère digestive pour calmer l'inflammation et le dérèglement du système immunitaire caractéristique de l'allergie.

Pour ce faire, il est conseillé d'éviter les aliments raffinés (notamment les farines, les pâtes, le riz et le pain blancs) et de privilégier les aliments alcalinisants comme la plupart des fruits, des légumes et des oléagineux (l'acidité tissulaire fait souvent le lit des troubles inflammatoires). Il est aussi intéressant d'accentuer la consommation d'oméga-3 aux vertus anti-inflammatoires, que l'on retrouve en bonne quantité dans les poissons gras (saumons, sardines, maquereaux...) et dans certaines huiles végétales (périlla, lin, chia...).

Côté supplémentation :

Il est possible de réaliser une cure d'huile de poisson certifiée par un label de qualité Epax®. En effet, cette alternative présente l'avantage d'être exempt de toutes substances toxiques (métaux lourds, résidus de plastique...), de garantir une qualité inégalée (durabilité, traçabilité, sûreté) et de pouvoir apporter facilement une bonne portion quotidienne d'oméga-3 (EPA et DHA).

Il est aussi intéressant de prévenir ou combattre les allergies printanières en optant pour des plantes et des actifs naturellement antiallergiques, anti-inflammatoires et immunomodulateurs.



C'est notamment le cas de la quercétine, une molécule antioxydante présente dans certains végétaux (câpres, oignons rouges...). En effet, plusieurs études suggèrent que la quercétine posséderait des propriétés anti-inflammatoires naturelles* et pourrait réduire l'hyperactivité des voies respiratoires présente dans l'asthme allergique*. Les bienfaits de la quercétine proviendraient notamment de sa capacité à inhiber la production de substances jouant un rôle fondamental dans l'allergie (histamine, cytokines...)*.

Les œufs de caille posséderaient également des propriétés intéressantes qui peuvent être mises à profit pour atténuer significativement les symptômes allergiques. En effet, cette découverte est due au Docteur Truffier qui, dans les années soixante, remarque que les éleveurs de son entourage consommant régulièrement des œufs de caille, voient certaines de leurs allergies disparaître progressivement. Aujourd'hui, la recherche scientifique a établi un lien entre les

vertus thérapeutiques des œufs de caille et leur teneur en ovomucoides et en ovoinhibiteurs, des puissants inhibiteurs d'enzymes impliquées dans les réactions allergiques. Il a d'ailleurs été démontré qu'une cure d'œufs de caille sous forme de compléments alimentaires pouvait réduire la sensibilité à de nombreux allergènes (pollens, poils d'animaux, acariens, poussières etc.) et procurer un soulagement rapide et efficace des symptômes de la rhinite allergique (larmolements, congestion nasale, respiration difficile...)*.

Utilisée depuis plusieurs millénaires par la médecine traditionnelle chinoise (MTC), la racine de curcuma est considérée comme un puissant anti-inflammatoire naturel. Le principe actif présent dans le curcuma, la curcumine, s'avère également exercer divers effets immunomodulateurs, améliorant notamment le flux d'air nasal chez les personnes atteintes de rhinite allergique*. De plus, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît intérêt du curcuma pour protéger la sphère intestinale, notamment au niveau des muqueuses, ce qui peut être également très intéressant pour limiter les phénomènes allergiques.

Enfin, l'ortie piquante (*Urtica dioica*) est une plante traditionnellement utilisée pour traiter les symptômes d'allergies, notamment le rhume des foins (rhinite allergique). Elle peut facilement être associée à la quercétine, aux œufs de caille et au curcuma pour former une synergie efficace afin de limiter les désagréments printaniers.

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



ALLERNAT® remplace ŒUFS DE CAILLE SYNERGISÉS - formule inchangée
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.