



Accompagner le SOPK avec le trèfle rouge

(Page 02)

Connaissez-vous la bêtaïne ?

(Page 02)

Rhinite allergique et histamine : et si c'était lié ?

(Page 03)

Une journée mondiale contre la maladie cœliaque : le 16 mai

(Page 03)

Idée reçue : migraines et maux de tête, est-ce la même chose ?

Souvent confondus, la migraine et le mal de tête sont pourtant deux troubles bien différents. Alors comment les différencier ? Le mal de tête courant, ou céphalée, se traduit généralement par une sensation transitoire de pression au niveau du front ou des tempes. Bien que désagréable, la douleur est considérée comme légère à modérée et ne se trouve pas aggravée par l'effort. Ainsi, le traitement du mal de tête peut simplement reposer sur l'usage d'antalgiques sans ordonnance (paracétamol, aspirine...). La consommation d'alcool, la fatigue, les troubles cervicaux, le stress ou le port de lunettes de vue mal adaptées peuvent être à l'origine d'un mal de tête. La migraine, quant à elle, est une véritable maladie chronique qui se caractérise par des crises récurrentes pouvant entraîner un retentissement socioprofessionnel important. D'après l'Inserm, la migraine toucherait près de 15 % de la population mondiale, avec une prévalence chez les femmes*. La crise migraineuse se manifeste par des douleurs sévères, parfois associées à des nausées, des vomissements ainsi qu'à une intolérance à la lumière et aux



bruits. Les douleurs peuvent être unilatérales, pulsatiles et aggravées par le mouvement. Dans 20 à 30 % des cas, la migraine s'accompagne d'une aura, un trouble neurologique transitoire entièrement réversible (troubles visuels, sensitifs, du langage et/ou de la parole, ou bien encore des troubles moteurs). Bien que tous les mécanismes ne soient pas encore élucidés, une excitabilité neuronale anormale semble être mise en cause. De plus, il existerait certaines prédispositions génétiques ainsi que de nombreux facteurs environnementaux favorisants (hormones, aliments, stress...). Pour résumer, les différences entre une migraine et un

mal de tête résident principalement dans l'intensité, la localisation et la fréquence de la douleur. Il est important de réussir à bien les discerner dans la mesure où le traitement d'un mal de tête ne sera pas efficace dans le cadre d'une véritable migraine. De plus, les maux de tête peuvent parfois être révélateurs d'une maladie plus sérieuse comme une grippe ou une rhinite !

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

LE DOSSIER DU MOIS

3 raisons cachées de la prise de poids

Le surpoids est un phénomène touchant un nombre croissant de personnes à travers le monde, sans distinction d'âge ou de sexe. Souvent associée à un régime alimentaire déséquilibré et à un mode de vie sédentaire, la prise de poids peut aussi avoir des raisons plus profondes et moins évidentes qui peuvent pourtant contribuer tout autant à l'accumulation (...)

(À lire page 04)



La sérotonine et la pensée positive

Souvent considérée comme « l'hormone du bonheur », la sérotonine est principalement connue pour sa capacité à favoriser des sentiments positifs. À l'inverse, des études ont tendance à établir un lien entre un faible taux de sérotonine et les troubles de l'humeur*.

Saviez-vous que la sérotonine et l'humeur seraient réciproquement liées ? En effet, des chercheurs soulèvent la possibilité que l'interaction entre la synthèse de la sérotonine et l'humeur puisse être bidirectionnelle. Ainsi, le taux de sérotonine influencerait l'humeur, et les pensées positives ou négatives influenceraient à leur tour le taux de sérotonine dans l'organisme*.

Pour vérifier ce postulat, une mesure de la synthèse de sérotonine dans le cerveau de participants en bonne santé a été réalisée. Ces derniers ont alors subi des inductions d'humeur positives, négatives et neutres. Les résultats indiquent que les niveaux de bonheur étaient

corrélés positivement et les niveaux de tristesse étaient corrélés négativement avec la synthèse de sérotonine dans le cerveau (cortex cingulaire antérieur droit)*.

Ainsi, il semblerait effectivement que les changements d'humeur auto-induits puissent inviter le corps à créer davantage de sérotonine et influencer physiologiquement le bien-être global. Bien que des



travaux supplémentaires soient nécessaires, les chercheurs soulignent l'intérêt de cette approche non pharmacologique permettant

d'augmenter les niveaux de sérotonine dans l'organisme. À terme, la pensée positive pourrait avoir toute sa place dans l'arsenal thérapeutique anti-déprime. L'équipe scientifique en profite également pour rappeler l'importance du bonheur et du bien-être en tant que facteurs de protection à part entière contre divers troubles, aussi bien mentaux que physiques.

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

Accompagner le SOPK avec le trèfle rouge

Microbiote intestinal : une étude révèle comment il évolue au cours des premiers mois de vie

Les analyses ont révélé un plus grand nombre d'espèces bactériennes différentes, et donc une plus grande diversité dans les échantillons prélevés à la naissance que dans ceux prélevés ensuite, preuve que la composition du microbiote évolue rapidement.

Source : www.santemagazine.fr

• • • •

Faire du sport boosterait la santé de votre cerveau

D'après des chercheurs, les signaux chimiques libérés par les muscles durant une séance de sport favoriseraient le développement de neurones dans le cerveau.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

En France, une intelligence artificielle identifie l'origine de cancers, jusque-là introuvable

Une Intelligence Artificielle développée par l'Institut Curie en France est aujourd'hui capable de détecter la tumeur initiale dans des cancers dits primitifs inconnus, dont l'origine est difficile à localiser.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

Épilepsie : la mise à jour de connexions dans le cerveau ouvre la voie à un nouveau traitement

Des chercheurs de l'Université de Londres l'affirment : il existe bien un réseau de connexions situé dans le cerveau lié aux crises, chez les personnes atteintes d'épilepsie. Le fait de l'identifier formellement pourrait permettre de le corriger, par chirurgie.

Source : www.doctissimo.fr

Également appelé *Trifolium pratense*, le trèfle rouge est une plante qui se trouve abondamment dans l'hémisphère nord du globe. Ses feuilles peuvent être consommées, comme celles de la lavatère, ou encore de la violette. Outre son aspect comestible, le trèfle rouge est reconnu pour ses nombreux bienfaits sur la santé.

En effet, le trèfle rouge est populaire pour ses effets contre le vieillissement de la peau, la résorption osseuse, son aspect anti-inflammatoire et protecteur du système cardiovasculaire*. Par ailleurs, le trèfle rouge est composé de flavonoïdes, dont les isoflavones, qui sont assez proches de certaines hormones féminines (œstrogènes). Parmi ces isoflavones, on retrouve de la daidzéine, de la biochanine A, de la formononétine ainsi que de la génistéine. Ces molécules sont réputées pour limiter les symptômes du Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK). En effet, les personnes atteintes du SOPK présentent un

déficit en hormone lutéinisante (LH), engendrant des déséquilibres hormonaux entre les œstrogènes et la testostérone (hormone androgène). En ce sens, la consommation de trèfle rouge favorise l'aromatase,



qui est un processus physiologique visant à transformer la testostérone en œstrogènes. Par conséquent, la consommation de trèfle rouge contribue à rééquilibrer les taux d'œstrogènes et de testostérone, réduisant ainsi certains symptômes tels que l'hyperandrogénie.

Par ailleurs, le trèfle rouge peut

également aider à réguler le niveau de sucre dans le sang, la glycémie, bénéfique aux femmes atteintes de SOPK qui sont fréquemment sujettes à une résistance à l'insuline*. Enfin, plusieurs études ont suggéré que la prise de suppléments de trèfle rouge riche en isoflavones réduirait les niveaux de triglycérides et de mauvais cholestérol (LDL) chez les personnes ayant des taux élevés de ces lipides*. Afin de profiter pleinement des bienfaits du trèfle rouge, il est intéressant de poursuivre la supplémentation sur plusieurs semaines.

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



SOPK'NAT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

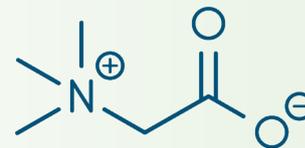
Connaissez-vous la bêtaïne ?

La bêtaïne regroupe un ensemble de substances naturelles qui tirent leur nom de la betterave sucrière (*Beta vulgaris*) d'où a été extraite la première bêtaïne dans les années 1860 : la triméthylglycine (TMG). On la retrouve également à l'état naturel dans les épinards, les céréales complètes et certains produits animaux. Elle peut aussi être fabriquée par le foie et les reins à partir d'un acide aminé appelé choline.

La bêtaïne est réputée pour son rôle essentiel au sein des réactions de méthylation de l'organisme. Il s'agit de processus métaboliques vitaux qui s'effectuent naturellement des milliards de fois par seconde dans toutes les cellules de l'organisme.

Ces réactions de méthylation permettent au corps d'effectuer de nombreuses fonctions essentielles à son bon fonctionnement (synthèse hormonale, détox hépatique, protection antioxydante, épigénétique...).

Bien qu'indispensables à la vie, les réactions de méthylation ne sont pas pour autant sans conséquence pour l'organisme. En effet, elles aboutissent naturellement à la production d'homocystéine, une molécule qui, en excès, peut s'avérer néfaste pour le corps (inflammation,



bêtaïne

neurotoxicité, lésions des parois artérielles...). Par conséquent, un excès d'homocystéine est souvent associé à la pathogenèse de troubles cardiovasculaires (hypertension, thrombose...) et psycho-neurologiques (dépression, maladies neurodégénératives...). L'élimination et le recyclage de l'homocystéine sont

donc un enjeu majeur pour la santé de l'organisme. En association avec d'autres nutriments comme les vitamines B6, B9 et B12, la bêtaïne est une molécule indispensable au processus de recyclage de l'homocystéine.

Ainsi, un apport en bêtaïne est souvent recommandé pour optimiser les réactions de méthylation tout en maintenant un niveau d'homocystéine bas pour préserver les sphères cardiovasculaires et neurologiques.



MÉTHYL'SAMe®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Rhinite allergique et histamine : et si c'était lié ?

La rhinite allergique est la manifestation la plus fréquente de l'allergie respiratoire. Avec un nombre de cas en constante augmentation, la rhinite allergique se positionne maintenant comme un véritable trouble de santé publique. D'après l'Inserm, 25 % de la population serait effectivement concernée !

Physiologiquement, les rhinites allergiques résultent d'une sensibilisation anormale et d'une réaction excessive du système immunitaire envers une substance extérieure nommée allergène. Elles se manifestent principalement par des éternuements à répétition, des larmoiements, une congestion nasale ou sinusienne, des démangeaisons, une respiration sifflante et une irritation des yeux. Les rhinites allergiques peuvent être saisonnières avec un caractère intermittent lorsqu'elles sont déclenchées par la présence de pollens, ou apériodiques et apparaître tout au long de l'année lorsqu'elles sont causées par des allergènes présents en tout temps dans le milieu de vie : acariens, poils d'animaux, poussières...

L'histamine est une molécule qui possède un rôle important dans la réponse immunitaire, notamment au niveau des réactions allergiques. En effet, en cas de contact avec un allergène, le système immunitaire réagit et déclenche la libé-

ration de substances telles que l'histamine, responsables des manifestations inflammatoires et allergiques. Pour contrer les effets néfastes liés à la libération excessive d'histamine, le corps possède un système de défense dont fait notamment partie l'enzyme diamine oxydase (DAO). En décomposant l'histamine au sein de l'organisme, la DAO peut être qualifiée d'antihistaminique naturel du corps.



La rhinite allergique est une pathologie qui peut sembler bénigne, mais qui possède tout de même un impact non négligeable sur la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes. Il peut donc être intéressant d'envisager une supplémentation en DAO pour venir soutenir le travail de la DAO fabriquée par l'organisme et ainsi favo-

riser la dégradation de l'histamine. Il a d'ailleurs été démontré que les symptômes liés à un excès d'histamine s'améliorent de manière significative grâce à une supplémentation orale en DAO. Toujours dans l'optique de limiter les manifestations de la rhinite allergique, cet apport en DAO peut aussi être associé à certaines plantes réputées pour leurs vertus antihistaminiques. Le plantain et la reine des prés, par exemple, possèdent une forte activité inhibitrice sur la libération d'histamine et peuvent donc avoir un rôle bénéfique pour modérer les réactions allergiques.

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



HISTAMINE DAO COMPLEXE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Une journée mondiale contre la maladie cœliaque : le 16 mai

Le 16 mai marque la journée mondiale de la maladie cœliaque, l'occasion idéale de faire le point sur cette maladie qui demande à être mieux connue. Cette maladie intestinale chronique et auto-immune se caractérise par une réaction immunitaire anormale déclenchée par la consommation de gluten que l'on trouve dans le blé, l'orge, le seigle et certains autres aliments. Selon les épidémiologistes, 1 % de la population serait concernée par la maladie cœliaque, avec une majorité de cas non diagnostiqués*.

La maladie cœliaque est à l'origine d'une inflammation de la paroi intestinale causant ainsi des lésions à divers degrés. Cette dégradation de la muqueuse de l'intestin grêle entraîne une mauvaise absorption des éléments nutritifs provenant des aliments digérés (fer, calcium, acide folique...). La maladie cœliaque se manifeste par des ballonnements, des troubles du transit, de la fatigue chronique, de l'ostéoporose, une anémie par carence en fer ainsi que par un amaigrissement ou un retard de croissance. Elle ne doit pas être confondue avec l'allergie au blé ou la sensibilité non cœliaque au gluten qui mettent en jeu des mécanismes immunitaires différents*. Son diagnostic repose principalement sur la présence de symptômes digestifs avec une malabsorption

biologique ainsi que sur la recherche d'anticorps spécifiques dans le sang. La maladie peut également être confirmée par une biopsie au niveau de la partie haute de l'intestin grêle par voie endoscopique*. Bien que les causes de la maladie cœ-



liaque ne soient pas encore complètement élucidées, un dérèglement du système immunitaire associé à une prédisposition génétique semble en favoriser l'apparition.

Il n'existe aujourd'hui aucun traitement médicamenteux. Toutefois, le diagnostic précoce et la mise en place d'un régime alimentaire sans

gluten aident à prévenir les complications à long terme et améliorent le bien-être des patients. Certains actifs naturels sont également réputés pour soutenir la santé intestinale et limiter l'inflammation locale. C'est notamment le cas du curcuma*, de la quercétine issue de certains végétaux*, des acides boswelliques naturellement présents dans la plante *Boswellia serrata**, ou encore de la L-glutamine, un acide aminé jouant un rôle dans la protection immunitaire et la réparation de la paroi intestinale*.

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



PERMEA REGUL®
PERMEA REGUL® +
PERMEA REGUL® FORT
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

3 raisons cachées de la prise de poids

Le surpoids est un phénomène touchant un nombre croissant de personnes à travers le monde, sans distinction d'âge ou de sexe. Souvent associée à un régime alimentaire déséquilibré et à un mode de vie sédentaire, la prise de poids peut aussi avoir des raisons plus profondes et moins évidentes qui peuvent pourtant contribuer tout autant à l'accumulation de kilos en trop. Bien que certaines personnes aient la chance de ne pas rencontrer de difficultés à maintenir un poids santé, cela peut constituer un véritable défi pour d'autres.

C'est pourquoi il est important de mettre en lumière ces différents facteurs méconnus afin de mieux comprendre les éventuels obstacles à surmonter et permettre l'élaboration de solutions adaptées, facilitant le maintien d'un poids santé à long terme. En voici 3 :

Le microbiote

Au cours de ces dernières années, l'expansion de la connaissance relative aux bactéries du microbiote intestinal a été considérable. Ces avancées ont notamment permis d'appréhender certains problèmes de santé de manière plus complète et plus précise. C'est notamment le cas pour la problématique du surpoids, qui posséderait bien un lien direct avec la composition du microbiote intestinal. En effet, d'après plusieurs études, la plupart des individus souffrant de surpoids présenteraient un déficit en bactéries intestinales, avec un appauvrissement de la diversité*. Ces personnes auraient également un risque accru de développer des complications liées à l'obésité (diabète de type 2, troubles cardiovasculaires...).

Ces découvertes renforcent l'idée que le microbiote joue un rôle important dans la régulation du poids et peut être un facteur à prendre en compte pour la prévention de l'obésité. Lors d'un objectif de perte de poids, la mise en place d'une alimentation équilibrée reste la première chose à faire pour avoir des effets bénéfiques sur la composition du microbiote. Néanmoins, un apport de probiotiques peut aussi se révéler utile pour soutenir le repeuplement de l'intestin avec de bonnes bactéries. D'autant plus que certaines souches bactériennes pourraient jouer un rôle protecteur contre la prise de poids. Il est apparu, selon plusieurs études, que la consommation de la souche *Lactobacillus gasseri* aiderait à la gestion du poids et permettrait une réduction de l'adiposité abdominale*.

L'insulinorésistance

Le pancréas produit de l'insuline afin de maintenir les niveaux de sucre dans le sang (glycémie) à des taux normaux. Pour ce faire, l'insuline transporte le sucre sanguin vers les cellules pour être utilisé comme source d'énergie ou stocké sous forme de graisse. L'insuline est donc l'hormone qui génère les réserves graisseuses de l'organisme.

En cas d'insulinorésistance, la sensibilité des cellules vis-à-vis de l'insuline diminue. Le corps doit alors fabriquer davantage d'insuline pour gérer la glycémie. Au vu des capacités de mise en réserve de l'insuline, ce phénomène d'hyperinsulinisme génère un état dans lequel l'organisme aura plus facilement tendance à stocker.



La résistance à l'insuline peut donc engendrer un dérèglement hormonal chronique et rendre plus difficile la perte de poids.

L'alimentation et la pratique régulière d'activités physiques sont les principaux piliers d'une hygiène de vie optimale permettant de préserver la réponse insulinoïque. Toutefois, il peut aussi être intéressant de soutenir l'organisme dans cette démarche. On pense notamment au fenugrec qui est réputé pour restaurer la sensibilité à l'insuline et ainsi favoriser le déstockage des graisses*. De plus, il semble également efficace pour limiter l'élévation de la glycémie après les repas*. Le pourpier est également une plante appréciée pour ses propriétés bénéfiques sur le métabolisme de la glycémie. L'actif breveté Portusana™ est un extrait de pourpier hautement concentré aux effets scientifiquement démontrés. Une étude clinique a démontré que la prise de Portusana™ pouvait augmenter la sensibilité à l'insuline et réduire l'absorption intestinale du glucose*.

La répartition des apports

Manger sainement et équilibré est important pour maintenir une bonne santé et une forme physique optimale. Cependant, peu de gens réalisent l'importance d'adapter les prises alimentaires en fonction de leurs réels besoins. En effet, les personnes à la recherche de perte de poids ont tendance à réduire drastiquement leurs apports en macronutriments (lipides, glucides, protéines). Mais une diminution trop importante peut avoir des effets négatifs sur le métabolisme et donc sur la perte de poids elle-même ! Ainsi, contrairement à l'erreur fréquemment rencontrée, la part de lipides ne devrait jamais descendre en dessous des 15 % du régime alimentaire total. Pour favoriser la perte de poids, il est néanmoins préférable de se tourner vers des lipides de bonne qualité, riches en acides gras polyinsaturés (EPA et DHA) comme les noix, les amandes ou encore les poissons gras. Concernant les protéines, elles sont également nécessaires pour réduire la masse grasse. Rassasiantes, elles contribuent à prolonger le sentiment de satiété et augmentent la dépense énergétique. Toutefois, il est important de ne pas se focaliser entièrement sur les protéines d'origine animale. Les céréales et les légumineuses sont d'excellentes sources de protéines végétales et possèdent l'avantage d'être de bons vecteurs de nutriments essentiels !

Pour conclure, il est important de ne pas se culpabiliser et de relativiser les choses, en se rappelant que le chemin vers une vie plus saine est un processus à long terme et que chaque petit pas compte ! Plutôt que de se focaliser sur un chiffre sur la balance, concentrons-nous plutôt sur les choix que nous pouvons faire chaque jour pour être en bonne santé et vivre en harmonie avec notre corps et notre esprit !

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



PROBIOTIQUES L-GASSERI
GLYCOPHYTOL®
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

