Bio Infos Santé
L'actualité de la Santé Naturelle
Juin 2023 - N° 227

La vitamine C, à adopter aussi l'été ! (Page 02)
La myrtille, un puissant antioxydant (Page 02)
Memophenol™ : l'allié des examens (Page 03)
Pour des jambes légères, optez pour la vigne rouge ! (Page 03)

LE DOSSIER **DU MOIS**

4 conseils pour retrouver votre poids santé

Différent du poids idéal s'appuyant uniquement sur l'Indice de Masse Corporelle (IMC), le poids santé se définit comme étant le poids optimal pour maintenir sa santé physique et morale, en faisant abstraction des normes sociales. Aussi appelé « poids de forme », il prend en compte notre propre ressenti et désigne le poids avec lequel nous nous sentons bien (...)

(À lire page 04)

Idée reçue : faut-il vraiment boire 1,5 litre d'eau par jour ?

Le corps humain étant composé en majeure partie d'eau, il est primordial de maintenir une bonne hydratation pour rester en bonne santé. Il est alors légitime de se demander quelle quantité d'eau devrait-on boire quotidiennement. Les recommandations actuelles préconisent de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour, mais ce chiffre convient-il à tout le monde et à toutes les situations ?

Pour maintenir l'équilibre hydrique du corps, les pertes en eau doivent toujours être compensées par les apports. Les besoins du corps varient donc grandement selon la température extérieure, mais également selon l'activité, l'âge ou la situation. Ainsi, une femme enceinte ou allaitante aura des besoins majorés en eau, tout comme un sportif ou une personne bronzant sous le soleil estival. Les habitudes alimentaires impactent elles aussi nos besoins quotidiens en eau. Les personnes faisant la part belle aux fruits et aux légumes couvriront plus facilement leurs besoins. À l'inverse, celles consommant peu de végétaux se trouveront plus facilement déshydratées. Ainsi, il n'est pas rare de voir certaines personnes se forcer à accroître leur consommation en eau, alors qu'il serait parfois plus judicieux de rééquilibrer le contenu de leurs assiettes !

D'un point de vue scientifique, certains chercheurs estiment que les recommandations actuelles seraient probablement trop élevées pour la plupart des gens dans des situations de la vie quotidienne. Ainsi, plutôt que de s'imposer trop strictement un volume d'eau à boire quotidiennement sans tenir compte de nos réels besoins, il est préférable d'adapter sa consommation en fonction des signaux que peut nous transmettre notre corps. En effet, outre la soif, il existe de nombreux autres indices permettant de jauger le niveau d'hydratation du corps. On pense notamment à des urines trop foncées, des crampes, des maux de tête ou encore un transit intestinal ralenti qui traduisent une déshydratation. Les recommandations chiffrées restent toutefois importantes pour les personnes présentant des difficultés à ressentir les réels besoins de leur corps, par exemple les personnes âgées ou les très jeunes enfants !

L'été en Médecine Traditionnelle Chinoise

Alors qu'en occident les saisons débutent lors des équinoxes et des solstices, la tradition chinoise propose une tout autre approche des cycles saisonniers. En effet, une saison débute lorsque l'énergie de celle-ci commence à se développer. C'est donc le point d'orgue de la saison, et non son début, qui se situe au moment du solstice ou de l'équinoxe. Cette année, l'été commence donc dès le 6 mai et perdure jusqu'au 17 juillet 2023.

Selon les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), chaque saison possède une énergie qui lui est propre pouvant impacter le corps et la santé globale. Alors que l'énergie dominante du printemps était liée à la renaissance et au commencement, celle de l'été renvoie plutôt à la maturité et à l'épanouissement. C'est également la saison de la joie, de la pleine explosion de vie et de la manifestation du vivant. Ainsi, la tradition chinoise veut que tout ce que nous semons en hiver prenne vie au printemps, se développe en été jusqu'à la récolte, avant de décliner en automne. L'été est également associé à l'élément Feu et à l'organe du Cœur qui a pour fonction de réchauffer l'ensemble des tissus de l'organisme en favorisant la bonne circulation du sang et de l'énergie Qi. Il s'agit également de l'organe maître du psychisme, dans lequel se logerait la conscience (le Shen – l'esprit).

Pour vivre en harmonie avec l'énergie de l'été, il est important de ne pas aller à l'encontre du mouvement et de la circulation. Cela peut se traduire par la concrétisation de projets ou tout simplement par le fait de laisser s'exprimer sa joie de vivre. Attention tout de même à ne pas exagérer et ne pas succomber à un état d'excitation trop intense, ce qui fatiguerait le Cœur. Enfin, il est aussi conseillé d'adapter son alimentation à la saison estivale, en mettant particulièrement l'accent sur les aliments amers (endives, rhubarbes, câpres, artichauts...) qui nourrissent l'énergie du Feu et favorisent la digestion.

NEWS FLASH

La pollution de l'air accélère l'ostéoporose chez les femmes après la ménopause

Une étude américaine met en évidence un lien entre la pollution aux oxydes d'azote dans l'air et la perte de masse osseuse des femmes après la ménopause. Un argument de plus en faveur d'une réduction du trafic automobile.
Source : www.liberation.fr

• • • •

Arthrose : une nouvelle molécule s'avère prometteuse pour lutter contre la maladie

À l'issue de plusieurs années de recherches, une nouvelle piste pourrait enfin lutter efficacement contre l'arthrose du genou. La molécule, appelée LNA043, permettrait la régénération du cartilage. Un premier essai sur l'homme s'avère concluant.
Source : www.doctissimo.fr

• • • •

La France compte 30 000 centenaires, un nombre record

« En 2023, 30 000 centenaires vivent en France, soit près de 30 fois plus que dans les années 1960-1975 », affirme l'Insee. Une augmentation spectaculaire qui témoigne de l'amélioration des conditions de vie, de la prise en charge médicale et des avancées de la science.
Source : www.liberation.fr

• • • •

Bientôt une prise de sang pour diagnostiquer la maladie de Parkinson ?

La concentration trop élevée d'une protéine dans le cerveau pourrait servir de marqueur biochimique de la maladie de Parkinson, selon une étude publiée dans The Lancet Neurology.
Source : www.ladepeche.fr

La vitamine C, à adopter aussi l'été !

À l'approche de l'été, les températures augmentent et le soleil se trouve de plus en plus présent. Bien qu'il soit vital pour notre santé et notre bien-être, le soleil constitue le principal générateur de radicaux libres dans l'organisme. En effet, le corps subit généralement une augmentation du stress oxydatif au cours de l'été pouvant se traduire par un vieillissement prématuré, particulièrement visible au niveau de la peau (rides, taches pigmentaires…). C'est donc le moment idéal pour soutenir les défenses antioxydantes de l'organisme et prendre soin de sa peau !

Aussi appelée acide ascorbique, la vitamine C est la pièce maîtresse d'une routine antioxydante estivale. En effet, la vitamine C est dotée d'un important pouvoir antioxydant capable de lutter contre les radicaux libres à l'origine des effets néfastes des rayons du soleil sur la peau*. Elle contribue également à la production de collagène, ce qui favorise l'élasticité naturelle de la peau et lutte contre le relâchement cutané. Enfin, la vitamine C est aussi réputée pour son action sur la régénération cellulaire, ce qui peut s'avérer très utile en cas de coups de soleil*. La vitamine C n'est donc pas uniquement réservée à l'hiver !

Bien que la vitamine C soit présente dans de nombreux végétaux estivaux (fruits rouges, poivrons…), il n'est pas toujours évident de couvrir l'intégralité des besoins de l'organisme. Il est aussi important de rappeler qu'il s'agit d'une molécule très fragile qui se dégrade très rapidement après la cueillette. De plus, la vitamine C ne supporte pas la chaleur et disparaît donc à la cuisson. Une cure de vitamine C peut donc s'avérer intéressante, notamment pour les personnes désirant profiter des rayons du soleil pour obtenir un teint hâlé et avoir bonne mine. Une complémentation estivale est d'ailleurs fréquemment recommandée par les dermatologues, en parallèle d'une protection solaire adaptée. Pour profiter pleinement de tous les bienfaits que peut offrir une cure de vitamine C, il est conseillé de choisir une forme liposomale proposant une bien meilleure absorption que la forme traditionnelle et permettant à la vitamine C d'être protégée de toute agression extérieure (conservation optimale).

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

VITAMINE C LIPOSOMALE
VIT. C LIPOSOMALE SUBLINGUALE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La myrtille, un puissant antioxydant

Ces petites baies bleues, aussi appelées bleuets, appartiennent à la famille des Éricacées. Autrefois découvert aux États-Unis, ce fruit fait maintenant l'objet de nombreuses études permettant de mettre en avant son haut potentiel. En effet, les myrtilles sont composées majoritairement d'eau et de glucides notamment de fructose, lui conférant un index glycémique bas. Par ailleurs, les myrtilles sont riches en micronutriments tels que la vitamine A (bêta-carotène), la vitamine B9 ainsi que la vitamine C, participant ainsi à couvrir les besoins de notre organisme.

Le réel atout de ce petit fruit est sa richesse en antioxydants. Les myrtilles sont constituées de tanins, d'acides phénoliques, de polyphénols composés de flavonoïdes et d'anthocyanes (cyanidines). Ce sont d'ailleurs les anthocyanes qui confèrent la couleur violette aux myrtilles ainsi qu'aux végétaux de couleur similaire (mûres, cassis, grenades, aubergines)*. Les antioxydants sont populaires pour pallier le stress oxydatif, donc le vieillissement cellulaire et les effets délétères des agressions environnementales (pollution, rayons UV…). Ils soutiennent également la sphère cardiovasculaire* et peuvent être de véritables alliés en cas de maladies inflammatoires de l'intestin (MICI). En effet,

les anthocyanes sont de puissants antioxydants et anti-inflammatoires, permettant dans un contexte digestif de limiter les inconforts (troubles du transit, spasmes…)*. Par ailleurs, les antioxydants ainsi que les fibres contenues dans les myrtilles favorisent la santé du microbiote intestinal.

Enfin, les polyphénols contenus dans la myrtille ont un effet positif sur la rétine grâce à leur action cytoprotectrice. La rétine est située dans une zone hautement oxygénée, par conséquent, elle est plus exposée au stress oxydatif. De par leur action antioxydante, des études ont montré que de bons apports en myrtilles, donc en polyphénols, permettent de pallier l'apoptose mitochondriale et augmentent la viabilité cellulaire. Par conséquent, la myrtille a permis d'améliorer la vision nocturne, mais a également un effet positif sur les rétinopathies*.

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

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

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

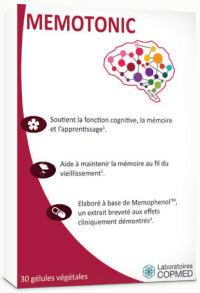
Memophenol™ : l'allié des examens

La micronutrition est une discipline visant à optimiser la santé à travers l'étude des micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras essentiels, antioxydants...). Cette approche est essentielle pour maintenir les différentes fonctions de l'organisme et notamment pour soutenir les performances cognitives. En effet, les micronutriments jouent un rôle crucial dans le bon fonctionnement du cerveau et peuvent affecter, entre autres, les capacités de mémorisation, l'attention ou encore la concentration.

Parmi les micronutriments les plus connus se trouvent les antioxydants, tels que les flavonoïdes, qui ont été associés à des effets bénéfiques sur la cognition*. Ils permettent notamment de protéger les cellules cérébrales contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres. Afin d'obtenir de bons résultats sur la fonction cognitive, un apport alimentaire régulier est essentiel (baies, raisins, agrumes...). Toutefois, il n'est pas toujours évident d'en consommer suffisamment. Ainsi, la prise de compléments alimentaires riches en nutriments de qualité peut s'avérer judicieuse, notamment en période d'examens où l'activité cognitive se trouve accrue. En ce sens, Memophenol™ est un actif breveté dédié à l'amélioration de la mémoire et des performances cognitives. Il s'agit d'un concentré de flavonoïdes issus de fruits nobles estimés comme étant d'excellentes sources de polyphénols biodisponibles.

En effet, Memophenol™ est un concentré naturel de bleuet du Canada et de raisin de France dont l'efficacité sur la concentration et la mémoire a été scientifiquement prouvée*. Au cours d'une étude, des étudiants âgés de 18 à 25 ans en période d'examens ont affirmé que Memophenol™ était à l'origine d'une amélioration de leurs performances intellectuelles, de leur capacité d'apprentissage ainsi que de leur mémoire*. Par ailleurs, une étude de satisfaction a démontré que 75 % des étudiants recommanderaient la prise de Memophenol™ comme booster cognitif naturel*. Par conséquent, Memophenol™ est un excellent allié pour les étudiants en période d'examens afin de stimuler leur performance intellectuelle, d'apprentissage ainsi que leur mémoire.

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



MEMOTONIC
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Pour des jambes légères, optez pour la vigne rouge !

Appelée « l'herbe de vie » en Mésopotamie, la vigne rouge, *vinis vinifera*, est utilisée depuis des siècles pour ses effets bénéfiques sur la santé. Depuis plusieurs années, la recherche scientifique s'est particulièrement intéressée à ses effets sur la circulation sanguine et plus particulièrement sur son action veinotonique, protectrice des capillaires sanguins et anti-œdémateux.

Pour comprendre les propriétés thérapeutiques de la vigne rouge, il faut d'abord se pencher sur sa composition. En effet, la vigne rouge est hautement concentrée en polyphénols, notamment en resvératrol connu pour son fort pouvoir oxydant et en flavonoïdes tels que les oligo-proanthocyanidines et la quercétine. Des études cliniques menées sur ces composés, et plus particulièrement sur les oligo-proanthocyanidines, ont démontré que les extraits de vigne rouge peuvent soulager les symptômes de l'insuffisance veineuse.*

En effet, la littérature scientifique a mis en lumière le fait qu'une supplémentation quotidienne en extraits de vigne rouge permettrait de réduire l'œdème et la sensation de jambes lourdes*. Des patients souffrants d'insuffisance veineuse ont reçu un extrait de vigne rouge pendant 6 semaines. Durant cette période, plusieurs critères ont été évalués : le volume et la circonférence des jambes ainsi que la sensation de lourdeur.

Des effets significatifs ont été observés après seulement deux semaines et se sont renforcés les semaines suivantes. Il semblerait donc qu'une prise régulière d'extraits de vigne rouge soit une solution naturelle et efficace pour soulager la sensation de jambes lourdes.

À noter que la sensation de jambes lourdes n'est pas systématiquement liée à une pathologie, mais aussi au mode de vie moderne. La sédentarité et la station debout prolongée, ainsi que les fortes chaleurs, peuvent également causer ce désagrément. Ainsi, une supplémentation à base de vigne rouge couplée à d'autres actifs tels que l'extrait de feuilles d'olivier, peut être intéressante pour les personnes sédentaires ou restant en position assise ou debout de façon prolongée au cours de la journée.

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

VEINERGIL® LIQUIDE
VEINERGIL® AU GINKGO BILOBA
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

4 conseils pour retrouver votre poids santé

Différent du poids idéal s'appuyant uniquement sur l'Indice de Masse Corporelle (IMC), le poids santé se définit comme étant le poids optimal pour maintenir sa santé physique et morale, en faisant abstraction des normes sociales. Aussi appelé « poids de forme », il prend en compte notre propre ressenti et désigne le poids avec lequel nous nous sentons bien, sans représenter de danger pour la santé. Parce que le plus important est de se sentir bien dans sa tête et dans son corps, nous vous proposons quelques conseils pour retrouver un sentiment de bien-être au quotidien !

Renouer avec sa voix intérieure

Le poids de forme passe évidemment par une alimentation équilibrée, mais il est tout aussi important de respecter ses sensations de faim et de satiété. Inutile donc de se focaliser sur le nombre de calories ou de s'affamer durant plusieurs heures.

Alors que le grignotage vise souvent à combler un vide ou à compenser un stress, la véritable faim est un signal du corps traduisant un besoin d'énergie ou de certains nutriments qu'il est nécessaire de combler. Manger lorsque l'on a faim est donc tout à fait naturel ! Par contre, le repas ne devrait pas être pris trop hâtivement.

En effet, le corps a besoin d'une vingtaine de minutes pour commencer à émettre les premiers messages de satiété. Ainsi, si le repas dure moins de 20 minutes, nous aurons tendance à nous resservir inutilement et à manger plus que nécessaire. Il est donc préférable de prendre le temps de manger, en appréciant les saveurs de chaque bouchée et en écoutant ses émotions. Il s'agit également de s'offrir un précieux temps de pause, dans un quotidien au rythme parfois effréné et stressant !

Ne pas négliger le rôle de l'entrée

Débuter son repas par une assiette de crudités variées, une soupe ou un gaspacho, permet de commencer à remplir son estomac par des aliments à faible densité calorique. Ils apportent donc un volume non négligeable et participent activement à la mise en place de la satiété. De plus, la plupart des légumes sont riches en fibres et possèdent donc naturellement un effet satiétogène. Les fibres ont également l'avantage de ralentir l'absorption du glucose présent dans la suite du repas (féculents, desserts...) et évitent donc les pics de glycémie à l'origine du stockage des graisses et de la fatigue digestive.

Miser sur le sommeil

Le surpoids est associé à deux grands facteurs : l'augmentation de l'apport calorique et la diminution de la pratique physique. Toutefois, il semble également que le sommeil puisse exercer un impact significatif sur les habitudes de vie liées aux problèmes de poids. Effectivement, les études montrent un lien entre le manque de sommeil et la consommation de nourriture à haute densité énergétique*. Un sommeil de mauvaise qualité induirait également un dérèglement des hormones qui régulent la faim, donnant lieu à des envies de grignotage récurrentes*.

À l'inverse, il semblerait qu'un sommeil de qualité d'au moins 7 heures soit lié à une consommation de fruits et de légumes plus élevée et à la pratique d'activité physique plus importante*. Trop souvent négligé, le sommeil est donc un paramètre primordial pour maintenir un poids santé et un mode de vie sain !

Oser la supplémentation

Malgré tout, il est parfois difficile de retrouver et de conserver un poids santé. Bien loin des inutiles « solutions miracles », certains actifs naturels ont largement démontré leur efficacité pour améliorer et accompagner la perte de poids. De plus, une supplémentation spécifique et adaptée permet de potentialiser les efforts fournis et de préserver sa motivation.

On pense notamment à l'actif breveté Slendesta™, un extrait de protéines issues de pommes de terre dont les effets ont été cliniquement prouvés sur la satiété et la perte de poids, notamment au niveau du tour de taille et des hanches. Pour accentuer la perte de poids, Slendesta™ peut être associé à *Garcinia cambogia*, un petit arbre subtropical dont les fruits sont reconnus pour contribuer à réduire le stockage des graisses tout en limitant les fringales. Le thé vert est également considéré comme un allié de choix pour stimuler la dégradation des graisses et aider à réduire la graisse corporelle.

Enfin, ID-alG™ est un autre actif breveté 100 % naturel ayant fait ses preuves dans les problématiques de perte de poids. Issu d'algues brunes (*Ascophyllum nodusum*) et fabriqué en France, son efficacité a été largement démontrée. En effet, ID-alG™ présente une activité anti-amylase et anti-lipase se traduisant par une réduction de l'assimilation des graisses et des glucides, induisant une réduction de l'apport calorique pour un effet global de contrôle du poids.

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

SEROMINCIL® - EFFIMINCIL®
BRUL'GRAISSES CHITOSAN-THE VERT®
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