



5 signes qui montrent que vous manquez de magnésium

(Page 02)

Découvrez les bienfaits de la phycocyanine

(Page 02)

La boswellia : un espoir pour la santé articulaire

(Page 03)

Une rentrée en pleine forme grâce au ginseng

(Page 03)

L'automne en médecine traditionnelle chinoise

L'automne, véritable saison de transition entre l'énergie expansive de l'été et la quiétude de l'hiver, revêt une importance primordiale au sein de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). En effet, cette saison nous offre une précieuse opportunité de nous harmoniser avec les subtils changements qui se déploient dans l'environnement, nous invitant ainsi à ajuster nos habitudes et nos pratiques pour cultiver notre bien-être global.

Du point de vue de la santé physique, l'automne se révèle propice au renforcement immunitaire. Ainsi, il est recommandé de prendre soin de son corps en maintenant une activité physique régulière et en préservant un sommeil de qualité. Sur le plan alimentaire, il est recommandé de privilégier les saveurs piquantes et légèrement épicées, qui favorisent la circulation de l'énergie vitale (Qi). Les légumes-racines de saison, comme les carottes et les navets, ainsi que les légumes à feuilles vert foncé, tels que les épinards et les choux frisés, sont également bénéfiques. La saison automnale est également associée à l'élément Métal et à l'organe des Poumons. Ainsi, pour préserver la santé de la



sphère respiratoire, il est essentiel d'éviter les brusques variations de température, en portant des vêtements adaptés et en évitant les courants d'air. Il est également conseillé de prendre soin de son système immunitaire en renforçant le Qi à travers des exercices doux comme le Qi Gong ou le Tai-Chi.

Sur le plan émotionnel, la saison automnale est associée à la réflexion intérieure

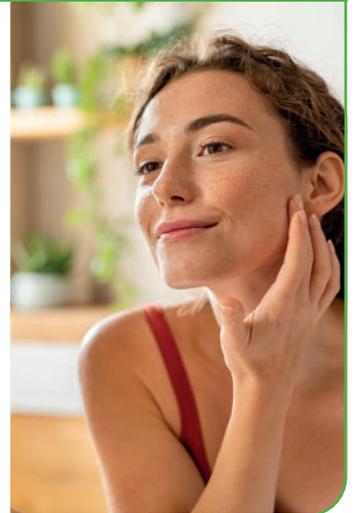
et à un certain sentiment de mélancolie. C'est une période où il est important de prendre du recul, de se recentrer et de laisser place à l'introspection. Comme les arbres qui laissent tomber leurs feuilles, nous pouvons nous débarrasser des éléments superflus de notre vie et nous préparer à l'hiver. L'énergie automnale est également liée à la maturité et à la récolte. Tels certains végétaux qui sont cueillis et stockés pour les saisons à venir, l'automne nous offre donc l'occasion de récolter les fruits de nos efforts et de notre travail. Ainsi, en s'harmonisant avec l'énergie transformatrice de l'automne, nous pouvons favoriser un bien-être global, préparant ainsi le terrain pour l'arrivée de l'hiver avec sérénité et équilibre.

LE DOSSIER DU MOIS

L'acné : 1 adulte sur 3 concerné ! Quelle prise en charge naturelle ?

De nos jours, l'acné est de plus en plus reconnue comme une véritable pathologie cutanée. Très fréquente et quasiment universelle, elle représente la première cause de consultation en dermatologie. Souvent perçue - à tort - comme un phénomène passager durant l'adolescence (...)

(À lire page 04)



Idée reçue : le poisson est-il bon pour la mémoire ?

L'idée selon laquelle le poisson serait bon pour la mémoire est solidement ancrée dans la croyance populaire. On entend également dire que les oméga-3, présents en abondance dans les poissons gras tels que le saumon, le thon et les sardines, pourraient stimuler les capacités cognitives et améliorer les fonctions cérébrales, y compris la mémoire. Mais qu'en est-il réellement ?

Il est indéniable que les oméga-3, en particulier les acides gras EPA et DHA, jouent un rôle crucial dans le développement et le fonctionnement du cerveau. Ils contribuent à la santé cognitive, notamment en ce qui concerne la mémoire, l'apprentissage et la concentration.

De nombreuses études ont démontré une corrélation positive entre une consommation régulière de poisson et de meilleures performances cognitives, ainsi qu'une réduction du risque de maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer. Ces résultats soutiennent donc l'idée selon laquelle les oméga-3 présents dans le poisson peuvent

apporter des bienfaits tant à la mémoire qu'à la santé du cerveau.

Toutefois, la consommation régulière de poisson est de plus en plus sujette à controverse vis-à-vis de la présence de métaux lourds tels que le mercure, le plomb et l'arsenic dans nos océans. En effet, ces substances toxiques peuvent s'accumuler dans les tissus des poissons et potentiellement causer des problèmes de santé chez les consommateurs.

Compte tenu de ces préoccupations, il peut être judicieux de se tourner vers une complémentation en oméga-3 de haute qualité pour soutenir le fonctionnement optimal du cerveau.



GAMME EPA-DHA
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le mode de vie méditerranéen permet de vivre plus longtemps

Equilibre alimentaire, activité physique, relations sociales épanouissantes, et bien évidemment art de la sieste... Le mode de vie méditerranéen semble cocher toutes les cases pour jouir d'une qualité de vie agréable.

Source : www.doctissimo.fr



Arthrose : un traitement inspiré de la queue des lézards ?

Des chercheurs ont identifié les mécanismes permettant aux lézards de régénérer leur queue. Cette capacité unique à reconstruire leur cartilage offre de nouvelles perspectives de traitements contre l'arthrose.

Source : www.doctissimo.fr



La masse musculaire protège contre Alzheimer ?

Des taux plus élevés de muscle ou de masse maigre pourraient protéger contre la maladie d'Alzheimer, conclut cette étude menée par les instituts de recherche à l'Université de Californie San Francisco (UCSF).

Source : www.santelog.fr



Mélanome : découverte de 135 gènes de la pigmentation

Une équipe de l'Université d'Oklahoma et de Stanford vient d'identifier 135 gènes de pigmentation jusque-là inconnus, avec vastes implications pour la diversité humaine, la biologie cellulaire et la médecine.

Source : www.santelog.fr

5 signes qui montrent que vous manquez de magnésium

Le magnésium figure parmi les minéraux les plus importants pour le corps humain. En effet, il est impliqué dans de nombreux mécanismes physiologiques tels que la production d'énergie, le fonctionnement du système nerveux, la transmission nerveuse ou encore la contraction musculaire*. Une carence en magnésium peut donc avoir un impact significatif sur notre santé et entraîner divers désagréments*.

Il est important de savoir rapidement identifier les signes indiquant un manque en magnésium afin de pouvoir augmenter ses apports en conséquence et préserver notre bien-être. Nous vous livrons les 5 signes les plus fréquents en cas d'hypomagnésémie :

1. Des spasmes des paupières (signes les plus courants),
2. Un état de fatigue persistant, même au réveil,
3. Des crampes, courbatures, fourmillements,
4. Des troubles de la concentration,
5. De l'anxiété et de l'irritabilité.

Pour prévenir ces désagréments, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES), recommande un apport journalier de 350 mg de magnésium. Il est essentiel de souligner que notre organisme est incapable de produire



naturellement ce minéral. Notre alimentation représente donc notre seule source d'apport en magnésium (fruits secs, légumineuses, chocolat noir, épinards...).

Afin de combler des apports alimentaires insuffisants, de nombreuses études ont démontré les effets bénéfiques

d'une supplémentation en magnésium grâce aux compléments alimentaires. Il est recommandé de privilégier la forme bisglycinate, considérée comme étant la mieux assimilée et tolérée par la sphère intestinale. Enfin, les bienfaits d'une supplémentation en magnésium se trouvent optimisés lorsque ce dernier est associé à de la vitamine B6 et de la taurine. Vous souhaitez savoir si vous êtes concerné par un éventuel déficit en magnésium ? Faites le test sur notre blog www.bio-infos-sante.fr

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



MAGTORINE®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Découvrez les bienfaits de la phycocyanine

La phycocyanine, un pigment de couleur bleu-vert, joue un rôle essentiel dans les processus de photosynthèse nécessaires à la survie et à la croissance de certaines algues de la famille des cyanobactéries. Parmi elles, la spiruline se démarque par sa teneur naturellement élevée en phycocyanine, représentant généralement entre 10 et 20 % de sa composition*. En raison de ses nombreux bienfaits pour la santé, la phycocyanine se présente comme un composé prometteur qui suscite un intérêt croissant dans la recherche médicale.

En effet, la phycocyanine agit comme un antioxydant très efficace en neutralisant les radicaux libres, protégeant ainsi les cellules et les tissus contre les dommages oxydatifs (vieillesse prématuré, troubles dégénératifs...)*. De plus, elle exerce un effet anti-inflammatoire naturel en limitant la production de molécules pro-inflammatoires*. La phycocyanine soutient également

les mécanismes naturels d'apoptose de l'organisme, qui visent à encourager la destruction des cellules âgées ou défectueuses*. Enfin, elle soutient le système immunitaire en augmentant la production de cellules immunitaires (lymphocytes B et T), améliorant ainsi l'efficacité des réponses de défense de l'organisme*.



Pour bien choisir sa supplémentation en phycocyanine, il est important de privilégier un produit issu d'une spiruline 100 % naturelle, sans pesticide ni OGM. Optez pour un procédé d'extraction à froid préservant toutes les propriétés

de la phycocyanine et évitant les solvants chimiques, les conservateurs et les additifs. Recherchez des labels de qualité (Ecocert et Agriculture Biologique) garantissant des normes strictes de culture et de qualité. Enfin, préférez la forme liquide pour une meilleure biodisponibilité et assurez-vous que la phycocyanine est extraite à partir d'une spiruline fraîche. Certaines formes liquides ont également l'avantage de préserver les autres composés bénéfiques de la spiruline tels que les polysaccharides et les vitamines.

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



PHYCOCYANINE PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La boswellia : un espoir pour la santé articulaire

Le 17 septembre 2023 célèbre la journée internationale de l'arthrose, la maladie articulaire la plus répandue en France. D'après les estimations de l'Inserm, pas moins de 10 millions de Français seraient touchés, dont près de 65 % auraient plus de 65 ans.

L'arthrose survient en raison de l'usure anormale du cartilage et de l'ensemble de l'articulation, entraînant des douleurs chroniques persistantes. Les articulations les plus fréquemment touchées sont le genou, la hanche et la colonne vertébrale, bien que d'autres parties du corps puissent également être affectées.

Actuellement, il n'existe aucun traitement curatif contre l'arthrose et sa prise en charge se concentre principalement sur le soulagement des symptômes. Néanmoins, la recherche avance et de nouvelles découvertes sont faites, notamment dans le domaine des composés naturels, qui se révèlent prometteurs pour préserver la santé des articulations.

C'est le cas de Boswellin® Super, un extrait breveté de boswellia (*Boswellia serrata*). Depuis plusieurs années, les chercheurs se sont penchés sur la ré-

sine de cet arbre, en particulier pour ses propriétés antiarthritiques, antirhumatismales et anti-inflammatoires*.

En 2019, une étude pilote a démontré l'innocuité et l'efficacité d'un extrait de *Boswellia serrata* dans



la prise en charge de l'arthrose du genou. En effet, les patients qui ont complété leur traitement avec Boswellin® Super pendant 120 jours ont montré une nette amélioration de leur fonction physique*. Parallèlement, les chercheurs ont observé une réduction

de la douleur et de la raideur. Un autre avantage de la supplémentation à base d'extrait de boswellia réside dans l'absence d'effets secondaires, contrairement à certains anti-inflammatoires non stéroïdiens*.

Boswellin® Super assure un apport pur de boswellia, sans aucun agent de conservation ni excipient.

En association avec d'autres composés réputés pour leurs bienfaits sur la sphère ostéoarticulaire, tels que le collagène ou la chondroïtine, Boswellin® Super offre ainsi un soutien efficace pour la santé articulaire.

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



CARTIREGEN®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Une rentrée en pleine forme grâce au ginseng

Le mois de septembre annonce la rentrée, tant pour les plus jeunes que pour les adultes, marquant ainsi le retour aux habitudes délaissées durant les beaux jours. Cette période, qui apporte à la fois l'excitation d'une nouvelle année et les retrouvailles avec les collègues, peut également s'accompagner de fatigue. En effet, le cerveau doit se réadapter à être stimulé tout au long de la journée, tout en rétablissant un rythme de sommeil adéquat. Il n'est donc pas rare de ressentir une fatigue physique et psychique.

Afin de combattre la fatigue corporelle et encourager les capacités cognitives, il peut être bénéfique d'envisager une supplémentation en actifs naturels tels que le ginseng.

Le ginseng tire sa notoriété de sa racine qui, dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), est reconnue pour ses multiples vertus, en particulier le ginseng rouge, également connu sous le nom de *Panax ginseng*. De nombreuses études scientifiques ont mis en lumière l'intérêt de la consommation de ginseng pour améliorer les performances physiques et intellectuelles*.

Le ginseng aurait également des effets bénéfiques contre la fatigue. La commission E et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ont d'ailleurs reconnu son usage pour tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies.



À l'approche de la saison hivernale, sa consommation peut également permettre de soutenir l'immunité. Des chercheurs ont démontré l'action des ginsénosides (substances actives du ginseng) sur les globules blancs, la régulation des réponses inflammatoires et la prévention des maladies hivernales*.

Enfin, pour certains, le mois de septembre marque aussi le retour à la pratique d'une activité sportive plus rigoureuse.

La consommation de ginseng péruvien, également connu sous le nom de maca, peut contribuer au maintien d'une endurance optimale.

Un essai a d'ailleurs démontré qu'une complémentation en maca avait conduit à une amélioration des performances physiques chez les sportifs (endurance et force musculaire)*.

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



GINSENG TRI-ACTIF - TONERGIL®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'acné: 1 adulte sur 3 concerné! Quelle prise en charge naturelle?

De nos jours, l'acné est de plus en plus reconnue comme une véritable pathologie cutanée. Très fréquente et quasiment universelle, elle représente la première cause de consultation en dermatologie. Souvent perçue - à tort - comme un phénomène passager durant l'adolescence, l'acné peut persister ou réapparaître à l'âge adulte, avec une prédominance chez les femmes. Ainsi, elle affecterait non seulement plus de 3 adolescents sur 4, mais également 50 % des femmes dans la vingtaine, un tiers dans la trentaine et un quart dans la quarantaine*.

Généralement, la prise en charge de l'acné repose sur l'utilisation de topiques appliqués localement et de traitements oraux (pilules contraceptives, isotrétinoïne, antibiothérapie...). Ces solutions, non anodines pour l'organisme, sont de plus en plus décriées pour leurs nombreux effets indésirables tels qu'une fragilité de la peau, des irritations, une sensibilité au soleil, une desquamation excessive et des déséquilibres hormonaux.

De plus, il est important de noter qu'une fois le traitement interrompu, l'acné peut réapparaître, car ce dernier ne cible pas nécessairement les causes profondes qui contribuent à l'apparition des lésions cutanées.

Outre les axes de travail concernant l'hygiène de vie (alimentation, gestion du stress...), la meilleure approche pour lutter efficacement contre l'acné doit être globale, en ciblant à la fois le soulagement du trouble lui-même et le traitement de ses causes sous-jacentes. C'est pourquoi une approche complète et efficace repose obligatoirement sur plusieurs axes combinés:

1 - La régulation de l'activité hormonale

Les hormones androgènes jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement des glandes sébacées en régulant la production de sébum et en intervenant dans la modulation des processus de kératinisation*. À l'inverse, les hormones œstrogéniques possèdent un effet bénéfique sur l'acné*.

Les taux d'œstrogènes sériques sont d'ail-

leurs plus faibles chez les personnes souffrant d'acné. Il est donc important de réguler l'activité hormonale de manière naturelle, tout en restant en accord avec les mécanismes physiologiques du corps. Pour ce faire, le sabal est un petit palmier riche en actifs identifiés comme anti-androgéniques qui répond complètement aux problématiques hormonales mises en jeu dans l'acné*.

2 - L'élimination des toxines

La peau peut être perçue comme une « porte de sortie » pour certains déchets présents dans l'organisme. Dans cette optique, l'acné peut être considérée comme une manifestation physique d'une surcharge en déchets



colloïdaux, épuisant le foie et suractivant les glandes sébacées. C'est pourquoi la pensée sauvage et la bardane sont traditionnellement recommandées pour traiter l'acné. Ces deux plantes possèdent effectivement des propriétés détoxifiantes, drainantes et dépuratives.

3 - L'action sur la physiopathologie

Il existe quatre principaux facteurs impliqués dans le développement de l'acné: la sécrétion excessive de sébum, l'augmentation de la kératinisation à l'origine des comédons, la prolifération bactérienne et l'inflammation. Il est donc important de cibler chacun de ces aspects par le biais d'actifs naturels.

Le zinc, par exemple, permet d'inhiber la croissance bactérienne et de réduire le score inflammatoire des personnes souffrant d'acné*. La vitamine A (rétinol) et la vitamine D, quant à elles, régulent l'activité des glandes sébacées et limitent la formation de comédons*.

4 - L'amélioration de l'aspect de la peau

Comme le disait le Docteur en médecine M.B Sulzberger: « Il n'y a pas une seule maladie qui cause plus de traumatisme psychique, d'incompréhension, de sensation d'insécurité, d'infériorité et de souffrance psychique que l'acné »*. La réduction du nombre de lésions acnéiques, l'atténuation des marques cicatricielles ainsi que la prévention de nouvelles cicatrices doivent donc constituer des axes à part entière dans la prise en charge de l'acné. Dans ce cadre, la *Centella asiatica* est une plante originellement utilisée comme agent cicatrisant en cas de brûlures, de greffes de peau ou de radiodermes mais qui fait désormais ses preuves dans l'acné*. Elle stimule la synthèse de collagène et réduit les processus à l'origine de la formation de cicatrices. L'actif breveté Centellicum® hautement concentré en actifs de *Centella asiatica* a d'ailleurs fait l'objet de plusieurs études cliniques, démontrant ainsi sa capacité à améliorer efficacement l'apparence des cicatrices et des taches pigmentaires (densité, élasticité, coloration) et à prévenir leur apparition*.

Ainsi, lorsqu'il s'agit de supplémentation grâce aux compléments alimentaires, l'efficacité réside dans la synergie des actifs ciblés. En optant pour une approche naturelle combinant différents ingrédients bénéfiques, il devient donc possible d'améliorer la santé de la peau, mais aussi, de favoriser un équilibre cutané durable. C'est grâce à une prise en charge globale qu'il devient enfin possible d'envisager un avenir où l'acné sera mieux appréhendée et traitée de manière toujours plus efficace.

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



CUTANAT®
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.