



La lutéine : ses bienfaits pour la santé des yeux

(Page 02)

Le safran, un allié pour la santé mentale

(Page 02)

Endométriose et SOPK : quelles différences ?

(Page 03)

Préserver votre sommeil lors du passage à l'heure d'hiver

(Page 03)

La testostérone chez l'homme, utile uniquement pour le sport et la virilité ?

La testostérone, une hormone stéroïdienne principalement produite dans les testicules chez l'homme, est souvent associée à la virilité et à la performance sportive. Cependant, restreindre son rôle à ces deux aspects ne reflète pas toute sa complexité et sa diversité d'action sur l'organisme. En réalité, la testostérone a des implications bien plus larges pour la santé et le bien-être masculins.

En effet, bien qu'elle soit essentielle pour le développement des caractéristiques masculines telles que la croissance musculaire, la profondeur de la voix et la pilosité faciale, la testostérone intervient également dans le maintien de la densité osseuse, ce qui lui confère un effet protecteur contre l'ostéoporose*. Elle stimule le métabolisme du glucose et améliore la sensibilité à l'insuline, contribuant ainsi au contrôle de la masse adipeuse. De cette manière, elle joue un rôle préventif contre l'obésité abdominale et, par extension, contre le développement du diabète de type II.

Une production appropriée de testostérone participe également à la préservation de la santé cardiovasculaire en

agissant sur les niveaux sanguins de cholestérol et de triglycérides, tout en régulant la tension artérielle*. Enfin, la testostérone exerce une influence sur le système nerveux et semble notamment agir comme un antistress naturel, influençant ainsi l'humeur, la cognition et la mémoire*. Des taux optimaux de testostérone sont associés à une meilleure qualité du sommeil, à une plus grande vitalité et à une diminution du risque de dépression.



Avec l'avancée en âge, la testostérone a tendance à diminuer naturellement chez les hommes, entraînant des effets tels qu'une perte de masse musculaire, une prise de poids, de l'irritabilité et des fluctuations de libido. Cependant, un mode de vie équilibré peut jouer un rôle essentiel dans la santé masculine. L'exercice régulier, une alimentation équilibrée, la gestion du stress et un sommeil suffisant sont des éléments clés pour maintenir des niveaux de testostérone plus stables, favorisant ainsi le bien-être et la qualité de vie tout au long du processus de vieillissement.

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

LE DOSSIER DU MOIS

Renforcer ses défenses immunitaires grâce à la micronutrition

Les changements de saison et notamment l'arrivée de l'automne représentent pour l'organisme un effort d'adaptation et sont propices à de fortes circulations virales. Une bonne hygiène de vie intégrant une alimentation équilibrée et variée, à une activité physique modérée contribue à disposer de bonnes défenses (...)

(À lire page 04)



5 aliments pour booster son immunité

Comme le dit le célèbre adage « nous sommes ce que nous mangeons ». En effet, l'alimentation n'a pas seulement des conséquences sur notre poids, elle impacte également notre santé. La consommation de certains nutriments permet, entre autres, de renforcer l'immunité. Il est donc essentiel, en complément d'une bonne hygiène de vie, de veiller à intégrer ces nutriments à notre consommation quotidienne. Pour vous aider dans cette démarche, retrouvez 5 aliments à consommer régulièrement pour soutenir le système immunitaire :

- **Le kombucha** : il s'agit d'une boisson fermentée (levures et bactéries) à base de thé noir. Sur le devant de la scène depuis plusieurs années, le kombucha est plébiscité pour ses bienfaits sur la santé humaine. Véritable cocktail de probiotiques et d'antioxydants, il constitue un allié de taille pour soutenir l'immunité en renforçant la flore intestinale et en limitant les effets du stress oxydatif.
- **Les huîtres** : ces mollusques re-

gorgent de zinc, un oligo-élément fortement impliqué dans l'immunité innée et adaptative, ainsi que dans la réduction de l'inflammation*.

• **Les amandes** : riches en vitamine E qui stimule la phagocytose*, un processus de défense cellulaire, et en oméga-3 qui possèdent une action anti-inflammatoire, les amandes constituent une collation intéressante lorsque l'on souhaite renforcer son immunité.

• **Le cacao** : il contient de fortes quantités de flavonoïdes, des molécules aux puissants effets antioxydants et anti-inflammatoires. Il peut donc être intéressant de consommer régulièrement, en quantité raisonnable, du chocolat noir. À noter que plus la concentration en cacao est élevée, plus sa teneur en flavonoïdes sera importante !

• **L'ail** : depuis l'antiquité, l'ail est reconnu pour être un puissant antibactérien naturel. Ces précieuses propriétés résident dans sa teneur en composés soufrés, notamment en allicine.

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



Post-partum : près de 17 % des femmes victimes de dépression

Selon une étude menée par des chercheurs français, 16,7 % des mères souffrent d'une dépression post-partum deux mois après avoir accouché. Les experts se sont également penchés sur l'anxiété et les idées suicidaires. Au vu de ces chiffres élevés, ils recommandent une amélioration de l'offre de soins en psychiatrie. Source : destinationsante.fr

• • • •

Surpoids : une différence cérébrale ?

Au niveau du cerveau, le centre de contrôle de l'appétit, et plus précisément la glande appelée hypothalamus, présenterait des différences chez les personnes en surpoids ou souffrant d'obésité. C'est ce qu'ont étudié des chercheurs de l'Université de Cambridge*. Source : destinationsante.fr

• • • •

La maladie de Parkinson se lit dans les yeux

L'examen post-mortem de patients atteints de la maladie de Parkinson a révélé des différences dans la couche nucléaire interne de la rétine. Cette caractéristique pourrait aider au diagnostic précoce de la maladie, comme le suggère une nouvelle étude de l'University College of London qui paraît dans la revue *Neurology*. Source : lanutrition.fr

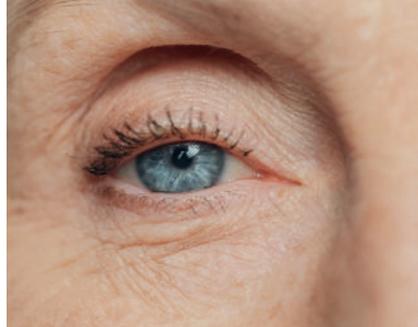
• • • •

Au Brésil, des scientifiques repèrent un arbre que l'on croyait éteint depuis 185 ans

L'ilex sapiiformis, un arbre vu pour la dernière fois il y a près de deux siècles et que l'on croyait éteint a été retrouvé dans une zone urbaine du nord-est du Brésil, a annoncé mardi 19 septembre 2023 une équipe de scientifiques. Source : sciencesetavenir.fr

La lutéine : ses bienfaits pour la santé des yeux

La lutéine est un pigment naturel appartenant à la famille des caroténoïdes. On peut la retrouver en abondance dans divers aliments tels que les légumes à feuilles vertes (épinards, chou frisé, laitue...) ainsi que dans les agrumes et les tomates. L'un des principaux bienfaits de la lutéine réside dans son implication pour préserver la santé visuelle, en particulier en ce qui concerne la protection de la rétine*.



En effet, la lutéine agit comme un antioxydant et un filtre de lumière, offrant ainsi une protection aux cellules rétiniennees contre les détériorations provoquées par les radicaux libres. Ces derniers sont produits lors du processus de captation de la lumière et occasionnent au fil du temps une altération des cellules rétiniennees. La lutéine contribue par ailleurs à prévenir l'oxydation et l'inflammation de la rétine, deux éléments associés à la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

De surcroît, la lutéine se révèle particulièrement efficace dans la lutte contre la fatigue oculaire. En effet, elle joue un rôle de filtre vis-à-vis des rayons bleus à haute énergie, également désignés sous le terme

de « lumière bleue », émis par les écrans d'ordinateurs, les téléphones et d'autres sources lumineuses artificielles*. Enfin, une supplémentation en lutéine favoriserait une meilleure vision nocturne et une meilleure perception des contrastes.

Il est à noter que la lutéine est un nutriment produit en quantité très limitée

par l'organisme. Il est donc nécessaire de l'acquérir à partir de sources externes, que ce soit par une alimentation riche en végétaux ou par l'utilisation de compléments alimentaires.

Par ailleurs, opter pour un complément alimentaire riche en lutéine mais aussi composé d'actifs bénéfiques pour les yeux comme la myrtille, les vitamines C et E, le sélénium ou encore les EPA-DHA permettra d'optimiser les résultats.

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



VISION PREMIUM®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le safran, un allié pour la santé mentale

Souvent négligée, la santé mentale est pourtant tout aussi capitale que la santé physique. C'est pourquoi elle est mise à l'honneur le 10 octobre, lors de la journée mondiale de la santé mentale.

Selon l'OMS, une bonne santé mentale correspond à un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». Cet équilibre fragile peut parfois s'avérer compliqué à préserver sur le long terme. Pour retrouver et conserver une bonne santé mentale, certains actifs naturels peuvent constituer une aide précieuse, c'est notamment le cas du safran.

Le safran est récolté à partir du pistil du *Crocus sativus* L. Il est couramment utilisé en tant qu'épice pour la préparation de nombreux plats méditerranéens. Au-delà de ses vertus aromatiques, le safran possède également de nombreux bienfaits pour la santé,

notamment sur la sphère psychique. En effet, le safran est fréquemment utilisé en tant qu'antistress naturel. Sa richesse en safranal permet le maintien d'une humeur positive en agissant sur la sérotonine, aussi appelée « hormone



du bonheur ». Plusieurs études scientifiques ont d'ailleurs mis en lumière le fait que la consommation de safran permet de réduire significativement les symptômes de la dépression* même dans le cas de dépressions graves.*

Des publications scientifiques ont démontré l'efficacité d'une supplémen-

tation en Safr'Inside™ pour favoriser la relaxation et aider au maintien d'une bonne humeur*. Safr'Inside™ est un actif breveté de safran de qualité supérieure, respectant une charte stricte. En effet, cet actif hautement concentré en safranal est issu de safran cultivé dans un village iranien éloigné de toute source de pollution. Son site de culture bénéficie également d'un système d'irrigation unique et classé au patrimoine mondial de l'UNESCO appelé « qanats ».

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



SAFRANAL SUBLINGUAL
SAFRANAL TRI-ACTIF
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Endométriose et SOPK : quelles différences ?

L'endométriose ainsi que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) constituent des pathologies partageant une prévalence similaire au sein de la population féminine en âge de procréer, touchant chacune près d'une femme sur dix.

Néanmoins, en dépit de cette similitude, il convient de souligner que ces deux conditions présentent des caractéristiques et des impacts distincts sur la santé, nécessitant ainsi des approches diagnostiques et thérapeutiques spécifiques pour chaque cas.

L'endométriose se caractérise par la présence de cellules semblables à celles de la muqueuse utérine (endomètre), normalement confinées à l'intérieur de l'utérus, mais qui, dans ce cas, migrent au-delà de leur emplacement habituel. Ainsi, ces cellules viennent s'implanter dans les organes avoisinants (ovaires, intestin, vessie...) tout en continuant de réagir aux fluctuations hormonales lors de chaque cycle menstruel.

Comme ces cellules ne peuvent pas être éliminées de la même manière que le seraient les cellules de l'endomètre pendant les menstruations, ce phénomène génère une réaction inflammatoire locale, cy-

clique et souvent liée à une douleur invalidante. De plus, on estime que près de 30 % des cas d'infertilité seraient dus à l'endométriose, complexifiant le parcours de conception*. Les origines exactes de ce trouble demeurent partiellement comprises, mais il est largement admis que des facteurs génétiques, hormonaux et environnementaux contribuent à son développement.



Le SOPK, quant à lui, trouve son origine dans un déséquilibre hormonal se traduisant par des niveaux excessifs d'androgènes (hormones masculines). Ce phénomène se manifeste par la présence

de kystes ovariens mais également par des cycles menstruels irréguliers, une hyperandrogénie (hyperpilosité, acné, perte de cheveux) ou un trouble métabolique (surpoids, diabète...). En perturbant les processus d'ovulation, ce déséquilibre hormonal entraîne également des obstacles à la conception chez les femmes concernées (1^{ère} cause d'infertilité en France)*.

En dépit des défis que représentent ces affections, les progrès de la recherche offrent des approches naturelles et efficaces permettant d'améliorer la qualité de vie des femmes concernées.

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



SOPK'NAT® - ENDOMENAT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Préserver votre sommeil lors du passage à l'heure d'hiver

Le changement d'heure, bien qu'inscrit dans nos habitudes depuis des décennies, peut perturber considérablement notre rythme de sommeil et notre bien-être. Les troubles du sommeil, tels que les difficultés à s'endormir, les réveils nocturnes, le sommeil léger et fragmenté, ainsi que le sommeil non réparateur, sont des manifestations courantes que nous pouvons ressentir.

De plus, ce soudain bouleversement de notre rythme de sommeil peut également influencer notre humeur, contribuant à des sensations de fatigue, d'irritabilité et de déprime. Cependant, il est possible de mettre en place des mesures efficaces pour minimiser ces effets et faciliter une transition en douceur.

Tout d'abord, une préparation progressive est recommandée. Quelques jours avant le changement d'heure, essayez de décaler votre heure de coucher et de lever graduellement. Ce processus aidera votre corps à s'ajuster en douceur à la nouvelle heure. Il est aussi conseillé de se coucher et de se lever à des heures fixes, même pendant les jours de week-end, pour stabiliser votre horloge biologique. Pensez également à limiter la consommation de stimulants comme la caféine en fin de journée, et à éviter les repas lourds avant

le coucher car ils peuvent perturber la digestion et le sommeil. L'exposition à la lumière naturelle joue également un rôle crucial dans la régulation de notre cycle de sommeil. Ainsi, pendant la journée, passez du temps à l'extérieur pour profiter de la lumière du soleil, ce qui aidera à synchroniser votre horloge interne avec la nouvelle heure.



Enfin, une supplémentation en mélatonine peut se révéler être une solution précieuse pour atténuer les perturbations du sommeil. Cette hormone naturelle, produite par notre corps en

réponse à l'obscurité, joue un rôle crucial dans la régulation du cycle veille-sommeil. Face au décalage horaire causé par le changement d'heure, notre horloge biologique se désynchronise.

Une supplémentation en mélatonine peut aider à rétablir ce rythme circadien perturbé. En favorisant un endormissement plus rapide et en améliorant la qualité du sommeil, la mélatonine peut ainsi contribuer à atténuer les effets néfastes de la transition vers l'heure d'hiver.



MÉLATONINE SPRAY - ENDORMYL®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Renforcer ses défenses immunitaires grâce à la micronutrition

Les changements de saison et notamment l'arrivée de l'automne représentent pour l'organisme un effort d'adaptation et sont propices à de fortes circulations virales.

Une bonne hygiène de vie intégrant une alimentation équilibrée et variée, à une activité physique modérée contribue à disposer de bonnes défenses immunitaires. L'alimentation équilibrée doit couvrir nos besoins en acides gras essentiels, en oligo-éléments ou encore en vitamines qui sont indispensables pour restaurer notre physiologie et préserver notre santé.

La micronutrition consiste à satisfaire les besoins en micronutriments de l'individu, par une alimentation diversifiée, associée si nécessaire à une supplémentation grâce aux Produits de Santé Naturelle. Les micronutriments sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Ils assurent par ailleurs la bonne assimilation, la bonne transformation et la bonne utilisation des macronutriments. Ainsi, la micronutrition fait le lien entre l'alimentation, la prévention et la santé.

Les micronutriments doivent être apportés par une alimentation variée, équilibrée et de bonne qualité. Malheureusement, on sait qu'aujourd'hui notre alimentation moderne est appauvrie en nutriments. Elle est trop grasse, trop sucrée, trop salée, trop cuite... C'est ainsi que, depuis ces dernières années, la supplémentation par le biais de produits de Santé Naturelle a pris toute sa place dans la micronutrition.

Une des applications de la micronutrition est le soutien de l'immunité. De nombreux micronutriments possèdent des effets positifs sur le système immunitaire, permettant de le renforcer. En voici quelques-uns.

Les probiotiques

L'intestin joue un rôle clé sur le plan immunitaire. Environ 70 % de nos cellules immunitaires sont concentrées dans l'intestin. L'intégrité de l'écosystème intestinal est primordiale pour assurer de bonnes défenses immunitaires.

L'apport de probiotiques peut être un précieux allié dans la mesure où diverses souches ont

démontré leurs effets bénéfiques sur l'immunité, comme les souches *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus acidophilus*, et *Bifidobacterium lactis**.

La vitamine C

La vitamine C, aussi appelée acide ascorbique, est surtout connue pour son pouvoir antioxydant et sa capacité à renforcer le système immunitaire :

- Elle intervient dans le renouvellement et l'activité des globules blancs.
- Elle stimule la fabrication des lymphocytes T4, éléments clés de l'immunité cellulaire.
- Elle augmente la synthèse des interférons (premier mécanisme d'alerte du système



immunitaire cellulaire), qui sont produits dès lors qu'un agent infectieux est détecté. • Elle accélère la dégradation de l'histamine (l'accumulation de l'histamine dans l'organisme est immuno-déprimante).

De nos jours, une grande partie de la population se voit exposée à une carence en vitamine C, d'autant plus que les besoins vitaminiques sont augmentés par de nombreux facteurs comme le vieillissement, le tabagisme, la pollution, le sport intensif, le stress chronique...

Afin de bénéficier de tous les bienfaits que peut offrir un apport en vitamine C, il est conseillé de choisir une forme liposomale offrant la meilleure absorption intestinale, cellulaire et qui est capable d'entraîner une action biologique prolongée.

La vitamine D

La vitamine D est qualifiée à la fois de vitamine et de pro-hormone. Elle est essentielle au fonctionnement de l'organisme et possède de nombreux bienfaits dont certains sur le système immunitaire. En effet, la vitamine D joue un rôle essentiel dans la modulation de la fonction immunitaire. La vitamine D affecte le système immunitaire car elle joue un rôle immunomodulateur, renforçant l'immunité innée.

Le zinc

Le zinc est un oligoélément essentiel notamment impliqué à plusieurs niveaux dans le système immunitaire :

- Il lutte contre les infections virales en s'opposant à la pénétration des virus dans l'organisme, limitant ainsi leur infection.
- Il améliore également l'élimination des virus et freine leur multiplication.
- Il améliore les défenses immunitaires contre les virus et aide à lutter contre les surinfections bactériennes.

Le zinc est apporté par l'alimentation mais près d'une personne sur cinq dans le monde en serait carencée*. L'organisme ne possédant pas de système permettant de stocker de grandes quantités de zinc, une carence peut survenir rapidement et avoir un retentissement important sur la survenue et la sévérité des infections des virus*.

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



PROBIOTIQUES IMMUNITÉ, VITAMINE C LIPOSOMALE, VITAMINE C LIPOSOMALE SUBLINGUALE, VITAMINE D3 2000 UI, ZINC BISGLYCINATE
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.