



3 conseils pour lutter contre le blues hivernal

(Page 02)

Étudiants: misez sur les oméga-3 pour les examens de fin d'année!

(Page 02)

Le glutathion, le maître des antioxydants

(Page 03)

Préserver sa peau du froid grâce au lait de jument

(Page 03)

Idée reçue: dormir trop couvert, néfaste pour le sommeil?

Parmi les nombreuses croyances liées au sommeil, une question se pose fréquemment : dormir trop couvert ou même trop habillé peut-il affecter la qualité de notre sommeil? Cette idée laisse entendre que se blottir sous plusieurs couches de couvertures, ou encore garder une tenue de nuit trop chaude, pourrait perturber le sommeil et engendrer des nuits de mauvaise qualité. Alors, qu'en est-il ?

En réalité, il n'y a pas de réponse universelle qui convienne à tout le monde. Toutefois, il est important de noter que dormir dans un environnement trop chaud peut être perturbateur pour le sommeil. En effet, le fait d'être excessivement



couvert ou de maintenir une température ambiante élevée empêchera la température corporelle de diminuer, ce qui peut rendre l'endormissement plus difficile et perturber le cycle naturel du sommeil. D'ailleurs, certaines personnes préfèrent dormir nues afin de laisser la peau mieux respirer et favoriser ainsi une régulation plus efficace de la température corporelle. Cela peut

être particulièrement bénéfique pour ceux qui cherchent à maintenir une température corporelle optimale tout au long de la nuit. De plus, le sommeil nu offre une sensation de liberté et de légèreté qui peut contribuer à un sommeil plus profond et plus confortable pour certaines personnes.

Cependant, le choix des conditions nocturnes, que ce soit en termes de vêtements ou de couvertures, reste une question de préférence personnelle et de confort, chacun étant libre d'opter pour l'option qui lui convient le mieux pour une bonne nuit de sommeil.

Il n'y a pas de règles strictes concernant, par exemple, le nombre de couvertures à utiliser. En fin de compte, la clé pour un sommeil de qualité réside dans la recherche de conditions optimales de confort et de température qui correspondent à nos préférences personnelles. L'important est de se sentir à l'aise et de favoriser un environnement de sommeil propice à la détente!

LE DOSSIER DU MOIS

Digestion et festivités : des solutions naturelles pour profiter sans inconfort

Les fêtes de fin d'année, véritable hymne à la joie, à la convivialité et à la gastronomie, créent une ambiance magique propice aux échanges et aux célébrations. Toutefois, derrière la splendeur des tables richement garnies se profile parfois une réalité moins agréable (...)

(À lire page 04)



L'hiver en Médecine Traditionnelle Chinoise

Dans la continuité des enseignements de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) qui nous ont précédemment guidés à travers les saisons du printemps, de l'été et de l'automne, explorons maintenant les profondeurs de l'hiver, la quatrième et dernière saison de cette pratique de santé ancestrale. L'hiver est une période où la nature ralentit sa croissance, les feuilles tombent et le froid s'installe. C'est une saison dominée par l'énergie Yin, caractérisée par le froid, l'obscurité et le repos. Contrairement à l'été, synonyme de vitalité, l'hiver incarne le calme, l'introspection et la préservation de l'énergie. En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'hiver est étroitement lié à l'élément Eau et à l'organe des Reins, considéré comme le réservoir de l'énergie vitale. Il nous faut donc apprendre à nous économiser, nous interioriser et à recharger dès que possible l'énergie de nos Reins.



Pour harmoniser notre être avec l'énergie hivernale, il est préconisé de ralentir notre rythme de vie, de nous protéger du froid par des

vêtements chauds, d'adopter une alimentation réchauffante à base de soupes, de ragoûts et d'épices, et de pratiquer des activités douces comme le Qi Gong ou le yoga. Il est également possible de renforcer nos Reins en incluant dans notre alimentation des aliments tels que les graines de sésame, les noix, les haricots noirs, les poissons et les fruits de mer. Sur le plan émotionnel, l'hiver est propice à l'introspection, à la réflexion et à la préservation de notre énergie. C'est donc une opportunité idéale pour méditer sur nos aspirations, nos projets futurs et

pour retrouver la sérénité. À l'instar de la nature en repos, il est temps de nous recentrer et de cultiver la quiétude intérieure.

En somme, la Médecine Traditionnelle Chinoise nous rappelle l'importance de nous ajuster aux rythmes saisonniers, chacun apportant son propre tempo et son énergie distinctive. En adaptant notre mode de vie en conséquence, nous préservons au mieux notre équilibre et notre santé.

Dépression : le jogging aussi efficace que les médicaments ?

Pour la première fois, un essai clinique compare les effets des antidépresseurs à ceux du sport sur la santé physique et mentale de patients atteints de dépression. À la clé, des résultats surprenants !

Source : sciencesetavenir.fr

• • • •

La perte auditive : le potentiel de la supplémentation en phytostérols ?

Une récente étude menée par l'Université de Buenos Aires en pharmacologie a révélé que les phytostérols pourraient avoir un potentiel dans la prévention de la perte auditive liée à l'âge. L'équipe de recherche propose ainsi l'usage de phytostérols en tant que possible approche thérapeutique, comme le rapporte la revue PLoS Biology.

Source : sciencesetavenir.fr

• • • •

Sommeil : se préparer à aller au lit, un instinct de survie essentiel pour bien dormir

Se préparer à aller au lit fait partie de notre instinct de survie, selon de récents travaux. Si bien que notre routine du coucher, souvent négligée chez les adultes, aurait un impact important sur la qualité de notre sommeil.

Source : sciencesetavenir.fr

• • • •

Combien de marches monter chaque jour pour réduire son risque cardiaque ?

Oubliez les 10 000 pas par jour : une nouvelle étude suggère que vous pouvez réduire votre risque cardiovasculaire en montant au moins six étages d'escaliers chaque jour.

Source : lanutrition.fr

3 conseils pour lutter contre le blues hivernal

Fatigue persistante, humeur changeante, déprime passagère... Et si c'était le blues hivernal ?

En effet, durant la saison froide, les baisses de températures et la diminution du temps d'ensoleillement peuvent avoir raison de notre bonne humeur. Bien que ce phénomène soit fréquent et généralement léger, il reste tout de même essentiel de surveiller son évolution. Voici nos 3 conseils essentiels pour limiter l'impact de la déprime saisonnière sur notre quotidien :

1. Testez la luminothérapie : l'un des principaux facteurs de ce phénomène passager est le manque d'ensoleillement. Pour y remédier, il est possible de réaliser des séances de luminothérapie. Cette technique consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle similaire à celle du soleil. En 1984, le psychiatre américain, Norman E. Rosenthal, a d'ailleurs démontré que la luminothérapie pouvait traiter la dépression saisonnière*.

2. Pratiquez une activité physique régulière : bien que la motivation puisse être difficile à trouver pendant la saison froide, il est pourtant essentiel de bouger son corps quotidiennement. L'activité physique permet de libérer des



endorphines, couramment appelées « hormones du bien-être ». Des études scientifiques ont également démontré les effets bénéfiques de l'exercice physique sur l'humeur, et plus largement sur la santé mentale*.

3. Mise sur le L-5-HTP : en tant que précurseur direct de la sérotonine,

l'hormone régulatrice de l'humeur et du bien-être, le L-5-HTP a démontré son efficacité dans la promotion de l'équilibre émotionnel. Une supplémentation en L-5-HTP, idéalement à partir d'une source naturelle comme le *Griffonia simplicifolia*, une plante naturellement riche en L-5-HTP, peut contribuer à maintenir des niveaux équilibrés de sérotonine dans le cerveau*. Cette approche, soutenue par des recherches scientifiques, peut constituer un complément judicieux pour atténuer les effets du blues hivernal et favoriser une perspective émotionnelle plus positive.

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



GRIFFONIA L-5-HTP
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Étudiants : misez sur les oméga-3 pour les examens de fin d'année !

À l'approche des examens de fin d'année, de nombreux étudiants cherchent des moyens d'améliorer leurs capacités cognitives et leur concentration pour s'y préparer au mieux. Parmi les stratégies envisagées, l'huile de poisson, en particulier celle arborant le prestigieux label Epax, se profile comme une option de choix pour soutenir la santé du cerveau et aider à optimiser les performances mentales.

L'huile de poisson est naturellement riche en acides gras oméga-3, notamment en acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA). Ces acides gras essentiels jouent un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau. De nombreuses études ont montré une corrélation positive entre une consommation régulière d'oméga-3 et l'amélioration des performances cognitives*. En effet, les oméga-3 favorisent la communication entre les neurones, renforcent les connexions synaptiques et soutiennent la plasticité cérébrale, ce qui peut améliorer la mémoire, l'apprentissage et la concentration*.

Ainsi, une supplémentation en huile de poisson riche en oméga-3 peut s'avérer judicieuse pour renforcer les capacités cognitives et donner un coup de pouce au cerveau pendant les périodes d'études intensives et d'examens*. Cependant, il est essentiel de noter



que la qualité de l'huile de poisson est cruciale pour obtenir les bénéfices souhaités. L'huile portant le label Epax se distingue par sa qualité exceptionnelle garantissant un produit d'une pureté inégalée et d'une concentration optimale en oméga-3. Cette huile est également exempte de contaminants toxiques couramment associés aux poissons tels que le mercure, le plomb et l'arsenic. Cette qualité supérieure

fait de l'huile de poisson label Epax un choix fiable pour ceux qui souhaitent tirer pleinement parti des bienfaits des oméga-3, sans s'inquiéter des effets indésirables liés à la présence de métaux lourds. Ainsi, en combinant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et une gestion du stress appropriée à la routine d'étude, l'huile de poisson portant le label Epax peut devenir une précieuse alliée dans la réussite aux examens de fin d'année !

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



EPA-DHA
EPA-DHA ULTRA CONCENTRÉ
Des Laboratoires COPMED

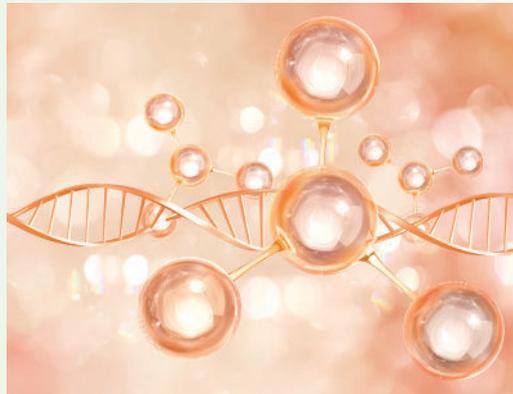
Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le glutathion, le maître des antioxydants

Le glutathion, une molécule naturellement produite dans notre organisme, a été initialement découvert dans un extrait de levure de boulanger dans les années 1880. Il a rapidement suscité l'intérêt en raison de sa capacité à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Aujourd'hui, le glutathion est pleinement reconnu comme l'un des antioxydants majeurs de notre corps. Sous sa forme réduite et biologiquement active, il agit comme un véritable bouclier protecteur permettant de préserver l'intégrité de nos cellules*. De plus, il possède l'avantage de favoriser l'action des autres antioxydants naturellement présents dans l'organisme (vitamines C et E)*. Par ailleurs, le glutathion a démontré son efficacité pour soutenir les défenses immunitaires* et favoriser la détoxification du foie en neutralisant et en éliminant diverses substances nocives pour l'organisme (pesticides, résidus de médicaments, métaux lourds...)*.

Il est important de noter que notre taux de glutathion décroît naturellement avec l'âge* et se trouve influencé par notre mode de vie (régime alimentaire déséquilibré, surpoids, tabagisme, stress...). Un déficit en glutathion

serait étroitement lié à un vieillissement cellulaire ainsi qu'à un risque accru de développer des troubles de la santé (troubles dégénératifs, cardiovasculaires...)*. Certaines études ont d'ailleurs mis en lumière l'intérêt d'une supplémentation en glutathion pour lutter contre le vieillis-



sement cellulaire, prévenir les dégénérescences neuronales et soutenir l'état de santé en général.

Pendant longtemps, la communauté scientifique estimait que la prise de glutathion par voie orale était peu efficace*. De nos jours, grâce aux progrès de la recherche, l'assimilation du glutathion a pu être considérablement améliorée.

Afin d'optimiser son absorption, il est désormais recommandé de l'associer à de la vitamine C et de l'encapsuler dans une gélule gastrorésistante pour le protéger de l'acidité gastrique. Il est également préconisé de privilégier l'utilisation d'un composé breveté, ayant fait l'objet de nombreuses études et d'essais cliniques. C'est notamment le cas de l'actif breveté Setria® qui offre une supplémentation en glutathion de haute qualité, ayant prouvé son efficacité pour remonter les taux de glutathion, tant dans le sang que dans les cellules.

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



GLUTATHION PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Préserver sa peau du froid grâce au lait de jument

L'arrivée de l'hiver apporte un ensemble de défis redoutables pour la santé de notre peau. Les températures basses et les vents froids contribuent à une déshydratation cutanée accrue, affectant la barrière cutanée naturelle. Ce climat rigoureux entraîne également une diminution de la production de sébum, privant la peau de son film lipidique protecteur, la rendant ainsi plus vulnérable aux agressions extérieures. La sensation de tiraillement, les rougeurs, voire les gerçures, deviennent des manifestations fréquentes, accentuées par le chauffage intérieur qui assèche l'air ambiant. Face à ces conditions, la peau perd de son élasticité, devient sujette aux démangeaisons et à l'inconfort. Les problématiques liées au froid englobent également des aspects tels que l'hypersensibilité cutanée, la perte de vitalité et un risque accru de vieillissement prématuré. Ainsi, la préservation de la santé cutanée nécessite une approche combinant hydratation, protection et soins spécifiques pour maintenir une peau en pleine santé malgré les rigueurs de la saison.

Riche en nutriments essentiels tels que les protéines, les vitamines, les minéraux et les acides gras, le lait de jument offre une combinaison unique de bienfaits. Sa composition naturelle contribue à maintenir l'hydratation cutanée en

nourrissant la peau en profondeur, réduisant ainsi le risque de sécheresse et d'inconfort. De plus, le lait de jument est réputé pour ses propriétés apaisantes, ce qui en fait un choix idéal pour calmer les irritations liées au froid, rétablissant ainsi le confort de la peau.



En agissant comme un agent régénérant, le lait de jument favorise la réparation cellulaire, renforçant ainsi la barrière cutanée et offrant une protection accrue contre les agressions extérieures. Intégrer

le lait de jument dans une routine de soins hivernale peut ainsi constituer une approche naturelle et efficace pour préserver la santé de la peau, lui redonnant élasticité, douceur et éclat, même dans les conditions les plus ardues de l'hiver.

En cette période des fêtes, les produits au lait de jument se présentent comme une délicate suggestion de cadeau, offrant une expérience de soin bienveillante pour soi-même ou pour ses proches.



CRÈME DE JOUR - CRÈME DE NUIT
LAIT VISAGE - LAIT CORPOREL
CRÈME MAINS LAIT DE JUMENT BIO
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Digestion et festivités : des solutions naturelles pour profiter sans inconfort

Les fêtes de fin d'année, véritable hymne à la joie, à la convivialité et à la gastronomie, créent une ambiance magique propice aux échanges et aux célébrations. Toutefois, derrière la splendeur des tables richement garnies se profile parfois une réalité moins agréable du côté de la digestion : ballonnements, lourdeurs gastriques, inconfort abdominal, fatigue après les repas... Autant de signaux que notre corps nous envoie pour nous rappeler l'importance d'adopter des approches bienveillantes envers notre système digestif. Ainsi, pour s'assurer que ces moments festifs restent une source de plaisir sans compromis, il est tout à fait envisageable d'adopter quelques éléments naturels simples et pratiques pour préserver notre bien-être, sans pour autant renoncer aux délices de la saison.

Quelles sont les problématiques les plus fréquentes ?

Les repas festifs, souvent synonymes d'abondance et de générosité, peuvent se transformer en véritables défis pour notre système digestif. Les repas lourds, trop copieux et riches en graisses, nécessitent une digestion intensive et demandent une quantité significative d'énergie à notre organisme. Cette surcharge peut également entraîner une surproduction de bile et d'enzymes digestives, sollicitant ainsi davantage le foie et le pancréas, et pouvant entraîner une sensation de fatigue après les repas. Les excès de graisses, quant à eux, peuvent ralentir la vidange gastrique, prolongeant ainsi le temps nécessaire à la digestion et contribuant potentiellement à des sensations de lourdeur.

De plus, les repas copieux peuvent provoquer une dilatation de l'estomac, créant une pression supplémentaire sur les organes voisins et pouvant entraîner des sensations de gênes et des ballonnements. Les reflux acides sont également des conséquences courantes, car la suralimentation peut entraîner une pression accrue sur le sphincter œsophagien inférieur, permettant aux acides gastriques de remonter dans l'œsophage.

Quelles sont les solutions naturelles ?

• Une complémentation en enzymes digestives naturelles peut être bénéfique afin d'optimiser l'efficacité des processus digestifs. En effet,

les enzymes digestives telles que la papaine issue de la papaye et la bromélaïne provenant de l'ananas, s'associent harmonieusement à nos propres enzymes digestives pour décomposer les nutriments de manière plus efficace. Cette collaboration soulage non seulement le système digestif de l'effort supplémentaire nécessaire pour traiter des repas plus lourds, mais elle contribue également à diminuer les risques de ballonnements, de reflux acides et d'inconfort abdominal. En parallèle, un apport en lactase, l'enzyme essentielle à la digestion du lactose présent dans le lait et ses dérivés, peut minimiser grandement les risques de désagréments digestifs chez les personnes sensibles aux produits laitiers. Cela peut permettre de profiter pleinement des plateaux de fromages ou des bûches glacées sans craindre les conséquences parfois inconfortables liées à la mauvaise digestion du lactose !



• Certaines plantes peuvent également se révéler être des alliées précieuses. C'est notamment le cas des plantes aux propriétés carminatives, comme le fenouil ou la menthe poivrée, qui aident à réduire la formation de gaz et à prévenir les ballonnements, offrant ainsi un soulagement bienvenu après des repas plus copieux. L'artichaut, la gentiane et le radis noir sont également réputés pour leurs bienfaits spécifiques sur le système digestif. L'artichaut et la gentiane, en stimulant la production de bile, contribuent à la digestion des graisses, soulageant ainsi le foie de l'effort supplémentaire induit par des repas riches. Quant au radis noir, il est apprécié pour ses propriétés détoxifiantes, favorisant l'élimination des toxines du foie et facilitant le processus de détoxification. Enfin, au milieu des festivités, il est essentiel de ne pas oublier de prendre

soin de son transit intestinal. Cette démarche, souvent négligée, revêt pourtant une importance particulière pendant les fêtes, période où les changements d'hydratation, les excès alimentaires et le stress peuvent mettre à mal notre équilibre digestif. Dans cette optique, certaines plantes se distinguent par leurs propriétés bénéfiques. Le pruneau, riche en fibres, favorise la régularité intestinale et offre une solution naturelle pour lutter contre la constipation occasionnelle. Le canéficier, avec ses propriétés laxatives douces, contribue également à maintenir un transit sain. Quant au tamarin, il est reconnu pour son effet laxatif naturel, facilitant le mouvement des selles.

• Les substances naturellement alcalinisantes peuvent également être très appréciées pendant les festivités. En effet, pour atténuer les inconforts liés au reflux gastro-œsophagien (RGO), le lithothamne, une algue marine riche en minéraux assimilables, et la dolomite riche en calcium et magnésium, agissent comme des régulateurs naturels du pH gastrique, prévenant ainsi les reflux acides et apaisant les brûlures d'estomac.

Pour conclure, il est essentiel de rappeler que chaque festivité offre l'occasion unique de façonner des souvenirs spéciaux où la gourmandise peut coexister harmonieusement avec la préservation de notre vitalité et de notre bien-être général. Ainsi, que ces fêtes soient une ode à la réjouissance et à la pleine santé, formant ensemble une symphonie parfaite pour clôturer l'année en beauté !



COLON DETOX - DIGERVITE®
HEPATOBILE® ARTICHAUT CHRYSANTELLUM
HEPATOBILE® LIQUIDE - STOP'ACIDE®
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.