



Les probiotiques, alliés de l'immunité

(Page 02)

La DAO : une nouvelle perspective pour la gestion de la douleur

(Page 02)

La bardane : une réponse naturelle aux défis de l'acné

(Page 03)

La puissance du zinc pour renforcer votre immunité

(Page 03)

Idée reçue: le Blue Monday, le jour le plus déprimant de l'année ?

Chaque année, le Blue Monday suscite des discussions animées sur son statut de jour le plus déprimant de l'année. Alors, s'agit-il d'une réalité scientifique ou simplement un mythe moderne ? Le Blue Monday serait situé le troisième lundi de janvier, une période où l'hiver est à son apogée, les factures de Noël se font ressentir et les résolutions du Nouvel An commencent à perdre de leur éclat. Avec une combinaison de

facteurs, tels que le temps maussade et la reprise du travail après les vacances festives, ce jour serait le plus déprimant de l'année. Cette idée du Blue Monday a été popularisée par le psychologue britannique Cliff Arnall en 2005 qui prétendait



avoir développé une équation mathématique complexe pour calculer le jour le plus déprimant de l'année, en prenant en compte plusieurs facteurs. Cependant, la formule a été largement critiquée pour son manque de rigueur scientifique et la notion de Blue Monday est généralement considérée comme une construction médiatique plutôt qu'une réalité scientifique. Ainsi, au fil des années, le Blue Monday est

devenu davantage un concept culturel qu'une réalité psychologique vérifiable. Toutefois, le Blue Monday a le mérite de mettre en avant la sensibilisation à la santé mentale en attirant l'attention du public sur les défis émotionnels que beaucoup de gens peuvent rencontrer, en particulier pendant les mois d'hiver. De plus, le Blue Monday peut inspirer des initiatives et des événements visant à promouvoir le bien-être mental. Des

campagnes de sensibilisation, des programmes de soutien et des ressources pour faire face au stress peuvent être renforcés à l'approche de cette journée symbolique. Enfin, le Blue Monday peut servir de rappel pour prendre soin de soi

et des autres et inciter à adopter des stratégies d'adaptation positives pour contrer les éventuelles baisses de moral. Cela peut inclure des pratiques telles que l'exercice physique, la méditation, la connexion sociale et d'autres activités favorisant le bien-être émotionnel. Alors, plutôt que de redouter un jour particulier, pourquoi ne pas viser à créer une vie épanouissante et joyeuse tout au long de l'année ?

LE DOSSIER DU MOIS

4 objectifs santé pour cette nouvelle année !

L'arrivée de la nouvelle année offre une opportunité rafraîchissante de renouveler nos engagements envers notre santé et notre bien-être. Après une période de festivités souvent accompagnée d'excès, il est naturel de ressentir le besoin de rétablir l'équilibre (...)

(À lire page 04)



Les 5 groupes alimentaires, qu'est-ce que c'est ?

Le concept des cinq groupes alimentaires trouve ses origines dans les recommandations nutritionnelles émises par divers organismes de santé à travers le monde. Il vise à fournir un guide simple pour une alimentation équilibrée. Il permet également de mettre en évidence les sources de nutriments spécifiques, contribuant ainsi à prévenir les carences nutritionnelles et à promouvoir une alimentation variée. Quels sont-ils ?

- **Les produits céréaliers** et féculents, tels que le pain, le riz, les pâtes et les céréales dans leur forme complète et non raffinée, constituent une source d'énergie à libération

lente. Leur richesse en glucides complexes apporte une énergie durable et contribue à la satiété, prévenant ainsi les grignotages entre les repas.

- **Les fruits et légumes**, riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, sont des aliments fonctionnels bénéfiques pour la santé. Leur consommation sans restriction à chaque repas est encouragée en raison de leur rôle protecteur reconnu contre diverses maladies* selon l'OMS, qui estime que près de 3 mil-

lions de décès annuels seraient liés à un déficit en ces aliments*.

- **Les produits laitiers**, tels que le lait, le fromage et le yaourt, sont riches en calcium, en vitamine D et en protéines. Il est souvent recommandé de favoriser les produits laitiers issus de chèvre et de brebis, réputés pour leur digestibilité et leur adéquation aux besoins nutritionnels du corps, plutôt que ceux provenant de vache.



- **Les viandes, œufs et poissons ainsi que des sources végétales** comme les légumineuses et les noix, sont des sources importantes de protéines. Diversifier les apports est conseillé pour

garantir un apport complet en acides aminés, les éléments constitutifs des protéines.

- **Les matières grasses**, présentes dans les oléagineux, les huiles et les aliments riches en lipides comme les avocats, sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Il est recommandé de favoriser les matières grasses d'origine végétale, crues, riches en oméga-3.

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

Manger tôt permet de réduire le risque de maladies cardiovasculaires

Prendre ses repas tôt serait synonyme d'une meilleure santé ! Des chercheurs français et espagnols ont constaté que la prise des repas de bonne heure était associée à une diminution du risque de maladies cardio et cérébrovasculaires. Pour aboutir à ces résultats, ils ont analysé les habitudes alimentaires de plus de 100.000 personnes sur 13 années. Source : sciencesetavenir.fr

• • • •

La mouche des neiges s'auto-ampute quand il fait trop froid

Quand les températures s'approchent de -10°C, le milieu interne encore liquide au bout des longues pattes de l'animal peut se mettre à geler. Ce signal peut induire en moins de trois secondes l'auto-amputation de la patte, un réflexe que les chercheurs ont pu observer en temps réel en laboratoire.

Source : sciencesetavenir.fr

• • • •

De la musique contre la douleur

Selon une étude parue dans The Journal Of Musicotherapy, la musicothérapie permet d'atténuer la douleur et de diminuer le stress chez des patients admis aux urgences.

Source : lanutrition.fr

• • • •

Avancée majeure dans la détection de la septicémie : un test sanguin en cours de développement

Une percée prometteuse pourrait révolutionner la lutte contre la septicémie, une maladie potentiellement mortelle, avec un nouveau test sanguin actuellement en essai. Selon la Global Sepsis Alliance, une personne décède de la septicémie toutes les trois à quatre secondes, soulignant l'urgence de solutions rapides et efficaces.

Source : santemagazine.fr

Les probiotiques, alliés de l'immunité

L'équilibre délicat de l'écosystème intestinal, orchestré par la collaboration harmonieuse de la muqueuse intestinale, des cellules immunitaires et du microbiote, représente un mécanisme complexe visant notamment à renforcer les défenses immunitaires à divers niveaux.

Le microbiote intestinal, abritant près de 100 000 milliards de bactéries bénéfiques le long du tube digestif, de la bouche au côlon, joue un rôle important. En effet, dès la naissance, cet écosystème contribue activement à la mise en place du système immunitaire, qui concentre 70 % de ses cellules dans l'intestin. Cependant, il demeure sensible aux changements induits par divers facteurs tels que le stress quotidien, les voyages, le manque de sommeil, une alimentation peu diversifiée ou modifiée, les variations saisonnières, ainsi que la prise d'antibiotiques et d'anti-inflammatoires. Ces éléments peuvent rendre l'organisme vulnérable et compromettre l'efficacité du système immunitaire.

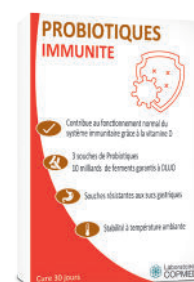
Depuis le début des années 2000, de nombreuses études ont confirmé l'efficacité des probiotiques. Ils interviennent en rétablissant l'équilibre et l'activité de la flore intestinale endogène, offrant ainsi des effets



bénéfiques sur la santé et renforçant l'immunité*. Par conséquent, une supplémentation apparaît comme une option pertinente, particulièrement en hiver, pour soutenir le bon fonctionnement du système immunitaire. Parmi les souches les plus compétentes dans cette perspective, on peut citer *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus acidophilus* et *Bifidobacterium lactis*.

Il est également recommandé, afin de maximiser les bienfaits de cette supplémentation, de veiller à ce que la quantité de souches atteigne bien 10 milliards et que ces micro-organismes soient protégés dans une gélule gastro-résistante. Cette approche contribue à préserver la viabilité des probiotiques et à assurer leur acheminement intact jusqu'à l'intestin, là où leur action est si importante pour soutenir notre système immunitaire.

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



PROBIOTIQUES IMMUNITÉ
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La DAO : une nouvelle perspective pour la gestion de la migraine

Bien plus qu'une simple douleur à la tête, les migraines sont des affections neurologiques touchant des millions de personnes à travers le monde. Pouvant durer de quelques heures à plusieurs jours, elles provoquent une gêne significative affectant souvent la qualité de vie des personnes concernées. Bien que diverses prises en charge médicamenteuses soient disponibles pour soulager la douleur, elles présentent bien souvent quelques limites, d'autant plus que la compréhension des mécanismes sous-jacents des crises migraineuses demeure incomplète. Toutefois, l'établissement d'un lien entre le déficit en enzyme DAO et le déclenchement de migraines a d'ores et déjà ouvert de nouvelles perspectives pour une gestion plus efficace de ce trouble invalidant*.

En effet, de précédentes études avaient révélé que 85 % des personnes souffrant de migraines présentaient un déficit en DAO, une enzyme normalement présente en quantité suffisante pour dégrader l'histamine dans l'organisme*. Pour approfondir cette constatation,

l'équipe de chercheurs a examiné l'impact de médicaments recommandés en cas de migraines sur l'activité naturelle de l'enzyme DAO. Les résultats indiquent que la plupart des médicaments antimigraineux et anti-inflammatoires n'ont aucune incidence sur la



quantité et l'activité de l'enzyme DAO dans l'organisme*. Ainsi, l'association de ces substances (médicaments et supplémentation en enzyme DAO) est considérée comme sûre et sans interaction.

Sur la base de ces résultats, l'équipe scientifique suggère qu'une supplémentation en enzyme DAO, en parallèle de la prise de médicaments antimigraineux, pourrait représenter une stratégie pré-

cieuse dans la gestion de la migraine. En effet, étant donné que de nombreux cas de migraines seraient associés à un déficit en enzyme DAO, cette approche pourrait rapidement devenir une option efficace de première intention. Cette découverte met également en avant le fait qu'il devient désormais possible d'agir directement sur le soulagement des symptômes grâce aux analgésiques, tout en ciblant la principale cause des crises migraineuses par le biais d'une supplémentation naturelle sans risque.

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



HISTAMINE DAO PREMIUM
DAO PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La bardane : une réponse naturelle aux défis de l'acné

Première cause de consultation en dermatologie, l'acné est un trouble cutané qui affecterait plus de 3 adolescents sur 4, mais également en moyenne 1 adulte sur 3*. Malgré des symptômes visibles caractéristiques (comédons, papules, cicatrices...), elle dissimule fréquemment une souffrance psychologique non négligeable. Face à cette réalité, de nombreuses personnes se tournent vers des solutions naturelles pour soulager les symptômes de l'acné et améliorer leur bien-être global. En ce sens, la bardane émerge comme une plante prometteuse dans la prise en charge de l'acné.

En effet, la bardane est une plante traditionnellement utilisée dans le traitement des maladies de peau grâce à ses vertus détoxifiantes, diurétiques et drainantes*. Dans de nombreux pays occidentaux, elle est d'ailleurs souvent recommandée dans le traitement de maladies de peau, en particulier l'acné, afin de favoriser l'élimination des toxines (dépuratif cutané).

La bardane possède également d'importantes propriétés antibactériennes et antifongiques, idéales pour lutter contre la prolifération bactérienne fréquemment associée à l'acné*. De plus, la bardane présente une action anti-inflammatoire et antioxydante permettant de favoriser la réduction

des rougeurs et d'apaiser les boutons les plus enflammés*. Enfin, elle s'est également avérée efficace pour réguler la sécrétion de sébum et améliorer significativement l'apparence de la peau*.



La bardane peut être judicieusement associée à d'autres plantes réputées pour leurs bienfaits sur les imperfections cutanées. La pensée sauvage, par exemple, possède des propriétés anti-inflammatoires naturelles et agit sur la taille des pores pour affiner le grain de peau*. La *Centella asiatica*, quant à elle, est une plante au fort pouvoir cicatrisant reconnu pour sa capacité à stimuler la production de collagène permettant d'améliorer l'élasticité de la peau. Ensemble, ces plantes créent une synergie d'actifs naturels qui répond de manière équilibrée aux divers besoins de la peau à tendance acnéique*.

Enfin, cette approche complète ne se contente pas uniquement d'améliorer l'aspect de la peau, mais vise également à soutenir la santé globale de la peau, favorisant ainsi une réduction durable des problèmes cutanés.

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



CUTANAT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La puissance du zinc pour renforcer votre immunité

Avec l'arrivée de l'hiver, notre organisme est souvent mis à rude épreuve, confronté à divers maux saisonniers tels que le rhume, la grippe et la bronchite. Afin de préserver son état de santé, il est possible de prendre des mesures visant à renforcer naturellement le système immunitaire. Parmi celles-ci, l'apport en zinc se distingue comme une option particulièrement bénéfique grâce à son implication dans la défense de l'organisme.

En effet, le zinc est reconnu pour son intervention dans de nombreux processus contribuant à renforcer les défenses de l'organisme. Il participe notamment à la production de diverses cellules immunitaires (lymphocytes, macrophages, neutrophiles...) responsables de la détection et de la destruction des agents pathogènes présents dans le corps.

Une étude a d'ailleurs mis en lumière l'efficacité du zinc dans la lutte contre le rhume. Administré dans les 24 heures suivant l'apparition des premiers symptômes, le zinc a démontré sa capacité à réduire significativement la gravité et la durée du rhume*. Ces résultats suggèrent que le zinc peut

jouer un rôle bénéfique dans le renforcement de la réponse immunitaire face aux infections virales courantes.

Bien que le zinc soit présent dans divers aliments tels que les légumineuses, les céréales et les



viandes, il est important de noter qu'une personne sur cinq souffrirait de carence. Ce phénomène peut être attribué en grande partie à la capacité relativement faible du corps à stocker le zinc. Par conséquent, une alimentation ne fournissant pas quotidiennement l'intégralité des apports recom-

mandés peut conduire à un déficit en zinc, affaiblissant ainsi le système immunitaire. Une supplémentation peut donc s'avérer pertinente durant la saison hivernale, où les risques d'infections sont accrus. Cependant, afin de tirer pleinement profit des avantages d'une supplémentation en zinc, le choix de la forme bisglycinate est souvent nécessaire. En effet, elle facilite le passage du zinc à travers la paroi intestinale, permettant ainsi une assimilation plus efficace dans le sang. Cette caractéristique favorise une biodisponibilité accrue, garantissant une utilisation optimale du zinc et une excellente tolérance digestive.

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



ZINC BISGLYCINATE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

4 objectifs santé pour cette nouvelle année !

L'arrivée de la nouvelle année offre une opportunité rafraîchissante de renouveler nos engagements envers notre santé et notre bien-être. Après une période de festivités souvent accompagnée d'excès, il est naturel de ressentir le besoin de rétablir l'équilibre et de cultiver une approche bienveillante envers notre santé. La santé naturelle, axée sur des choix de vie conscients et des pratiques de vie saines, se présente comme une alliée précieuse pour cultiver un bien-être durable à travers les défis du quotidien. Voici donc quelques pistes pour avancer sereinement vers une année 2024 empreinte de vitalité et d'épanouissement !

Cultiver des relations positives : souvent négligé, il s'agit pourtant d'un aspect essentiel du bien-être émotionnel et social. En mettant l'accent sur la construction et le maintien de relations positives avec les amis, la famille et les proches, il est possible de grandement influencer sa qualité de vie et contribuer à un équilibre émotionnel sain. Pour ce faire, il est important de favoriser une communication ouverte, laissant place à l'expression libre des sentiments, à une écoute attentive et à un échange authentique. De plus, encourager des activités communes comme des sorties en plein air, des soirées jeux en famille ou des projets collaboratifs offre une opportunité unique de créer des souvenirs positifs !

Célébrer les petits succès : il s'agit d'une pratique essentielle pour cultiver un environnement positif et encourager la progression personnelle. Que ce soit lié à l'adoption de nouvelles habitudes, à la réalisation de petits objectifs, ou à la prise de décisions positives pour sa santé, la reconnaissance de ces réussites contribue à renforcer la motivation et à instiller un sentiment de fierté et d'accomplissement personnel. Cela permet également de focaliser son attention sur les aspects positifs du parcours, même lorsque les défis sont présents.

Pratiquer des activités de bien-être régulières : chaque année comporte son lot d'événements stressants et de périodes exigeantes qui peuvent laisser des traces sur notre bien-être physique et mental. Que ce soit à travers la méditation, des séances de massage, la pratique de yoga ou des moments dédiés à soi, ces pratiques offrent un espace nécessaire pour se retrouver, se ressourcer et renouer

avec soi-même. En s'accordant le temps de s'engager dans des activités de bien-être régulières, on érige un rempart contre le stress, favorisant ainsi une santé physique et mentale durable. En complément, la phytothérapie peut apporter un véritable soutien pour faire face aux moments de stress plus intensifs. Des plantes comme la valériane, la camomille, la fleur d'oranger et la lavande sont reconnues pour leurs bienfaits relaxants et leur capacité à apaiser le système nerveux.

Prendre soin de son foie : veiller au bien-être global de notre corps demeure essentiel pour préserver une santé optimale. Toutefois, accorder une attention particulière à la santé du foie revêt une importance particu-

lière surtout après les périodes festives souvent marquées par des excès alimentaires. En tant qu'organe majeur de l'organisme, le foie assure le rôle de filtre essentiel, éliminant les toxines et les déchets métaboliques. Il s'agit d'une barrière protectrice, épurant le sang des substances nocives et favorisant un environnement interne propice à la vitalité et à la santé. Cependant, lorsque le foie est soumis à un stress excessif, que ce soit en raison d'une alimentation déséquilibrée, de la consommation excessive d'alcool, ou d'autres facteurs de stress environnementaux, il peut se fatiguer et devenir moins efficace dans ses fonctions. Un foie surchargé a tendance à traiter les toxines de manière moins performante, les laissant davantage circuler dans le corps. Cette surcharge hépatique peut se manifester par de la fatigue générale, des troubles digestifs, une sensation de lourdeur abdominale, une mauvaise haleine ou encore un teint terne et irrégulier. Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), un déséquilibre dans le foie est également interprété comme un facteur influençant l'apparition de la colère ou de la frustration. Il est donc important de veiller attentivement à la santé de cet organe. Pour ce faire, une pratique simple et apaisante consiste à appliquer une bouillotte chaude sur la région du foie après les repas. Cette chaleur douce favorise la détente des muscles, stimule la circulation sanguine et peut aider le foie à mieux accomplir ses fonctions de détoxification. La phytothérapie peut également apporter un soutien important après les fêtes de fin d'année. L'artichaut est une excellente plante pour favoriser la santé hépatique grâce à ses propriétés hépatoprotectrices et régénérantes des cellules du foie. Il favorise également la production de bile et son élimination. Il est donc très efficace pour récupérer après les fêtes. Le radis noir, la gentiane et le chrysanthellum sont également reconnus pour leur capacité à soutenir efficacement la fonction de détoxification du foie, constituant ainsi une synergie bénéfique pour restaurer l'équilibre hépatique.

Notre santé physique et mentale constitue le socle sur lequel repose toute notre qualité de vie. Ainsi, en investissant dans notre bien-être, nous construisons les bases d'une vie plus saine et plus heureuse. Cette approche proactive envers notre santé constitue le moteur d'une vie dynamique et empreinte de vitalité, nous offrant la capacité de savourer chaque instant. Ensemble, façonnons donc une année 2024 empreinte de bienveillance, envers nous-mêmes et envers les autres !



SEREPHYTOL® - TRANQUILLIUM SPRAY
HEPATOBILE® LIQUIDE
HEPATOBILE® ARTICHAUT-CHRYSANTELLUM
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.