



## À la découverte de la DAO végétale

(Page 02)

## Renforcer son immunité : les 4 piliers fondamentaux

(Page 02)

## Froid hivernal : misez sur le pin !

(Page 03)

## L'ubiquinol offre un soutien en période de ménopause

(Page 03)

## Idée reçue : l'ulcère de l'estomac est-il vraiment dû au stress ?

L'ulcère de l'estomac est une affection qui se caractérise par une lésion profonde et ouverte de la paroi interne de l'estomac, souvent accompagnée de sensations de brûlures, de nausées ou de crampes dans la région gastrique. Ces manifestations peuvent entraîner des complications graves, allant de l'hémorragie digestive à la perforation de l'estomac dans des cas exceptionnels. Contrairement à une idée répandue, la notion selon laquelle le stress serait la principale cause d'ulcères de l'estomac a été remise en question par la recherche. Cette croyance était en partie basée sur l'observation d'une cor-

rélation entre des périodes de stress intense et l'apparition ou l'aggravation des symptômes ulcéreux. En effet, la majorité des ulcères semble être causée par deux autres facteurs majeurs. Tout d'abord, l'infection bactérienne par la souche *Helicobacter pylori* est connue pour déclencher une réponse inflammatoire dans la muqueuse gastrique, endommageant la paroi de l'estomac et créant un environnement favorable à la formation d'ulcères. De plus, la bactérie interfère avec les mécanismes naturels de défense de la muqueuse gastrique,

affaiblissant ainsi sa capacité à se protéger contre les effets nocifs de l'acide gastrique. Le deuxième facteur significatif associé au développement des ulcères serait l'utilisation prolongée de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que l'aspirine et l'ibuprofène, altérant l'équilibre protecteur de la muqueuse stomacale. Le stress, quant à lui, joue un rôle dans l'aggravation des symptômes et dans la prédisposition à des troubles gastro-intestinaux. En effet, le stress peut contribuer à une augmentation de la production d'acide gastrique, exacerbant les symptômes des ulcères existants. De plus, le stress prolongé peut affaiblir le système immunitaire, rendant le corps plus vulnérable aux infections, y compris celles causées par *Helicobacter pylori*. Enfin, le stress peut induire des comportements favorisant le développement d'ulcères, tels que la consommation excessive d'alcool ou une alimentation déséquilibrée. Ainsi, bien qu'il puisse contribuer à la gravité des symptômes, le stress ne constitue pas le principal coupable et n'est généralement pas, à lui seul, responsable des ulcères gastriques.



Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)

elles que la lubrification des articulations ou encore, la production de la salive. Elle participe également au maintien de la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Afin de maintenir un équilibre hydrique optimal et répondre à nos besoins vitaux en eau, il est nécessaire de combler les pertes quotidiennes, notamment celles résultant des processus urinaires, fécaux, pulmonaires et cutanés, estimées à 2,5 l par jour. Par conséquent, il est recommandé de consommer 1,5 l d'eau de boisson par jour (eau plate, tisane, thé...) et 700 ml à 1 l d'eau provenant de l'alimentation (fruits et légumes notamment). Il est à noter que ces recommandations peuvent varier en fonction de divers facteurs tels que l'âge, le poids, le niveau d'activité physique et les conditions climatiques. En résumé, l'eau va bien au-delà de son rôle de simple boisson désaltérante. Elle constitue un élément vital qui soutient notre organisme à tous les niveaux.

Référence disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)

## LE DOSSIER DU MOIS

### Rhume des foins : n'attendez pas les premiers signes !

Le rhume des foins se présente comme une problématique de plus en plus répandue, touchant un nombre croissant de personnes à travers le monde. Cette tendance à la hausse serait étroitement liée à l'augmentation des niveaux d'allergènes dans l'air, exacerbée par la pollution atmosphérique. (...)

(À lire page 04)



## Hydratation : l'importance cachée de l'eau

L'eau, élément fondamental à la vie, joue un rôle essentiel dans notre organisme. Constituant près de 60 % du poids corporel, elle est indispensable au bon fonctionnement de nos cellules, de nos organes et de l'ensemble de notre métabolisme. Au-delà de simplement étancher notre soif, l'eau est un acteur clé dans la digestion des aliments. Elle facilite le transport des nutriments essentiels vers les cellules tout en éliminant les déchets issus du processus digestif. Par ailleurs,

l'eau contribue à l'humidification des aliments durant la digestion, ce qui facilite leur décomposition et améliore l'absorption des éléments nutritifs par notre organisme. Certains de nos tissus tels que le cerveau, le sang et les muscles nécessitent également une forte hydratation au quotidien afin d'assurer leur fonctionnement optimal. De plus, l'eau participe activement à la régulation de la température corporelle, notamment par le biais de la transpiration. De nombreuses autres fonctions biologiques dépendent de l'eau,

telles que la lubrification des articulations ou encore, la production de la salive. Elle participe également au maintien de la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Afin de maintenir un équilibre hydrique optimal et répondre à nos besoins vitaux en eau, il est nécessaire de combler les pertes quotidiennes, notamment celles résultant des processus urinaires, fécaux, pulmonaires et cutanés, estimées à 2,5 l par jour. Par conséquent, il est recommandé de consommer 1,5 l d'eau de boisson par jour (eau plate, tisane, thé...) et 700 ml à 1 l d'eau provenant de l'alimentation (fruits et légumes notamment). Il est à noter que ces recommandations peuvent varier en fonction de divers facteurs tels que l'âge, le poids, le niveau d'activité physique et les conditions climatiques. En résumé, l'eau va bien au-delà de son rôle de simple boisson désaltérante. Elle constitue un élément vital qui soutient notre organisme à tous les niveaux.



## La lumière extérieure nocturne responsable de la dégénérescence maculaire ?

Des chercheurs sud-coréens assurent que ceux qui vivent où se trouvent les niveaux les plus élevés de lampadaires et d'éclairages artificiels ont plus du double de risques de développer une DMLA.  
Source : [www.santemagazine.fr](http://www.santemagazine.fr)

• • • •

## Les chercheurs savent pourquoi certains ont plus de rides !

Des chercheurs du Center for Microbiome Innovation (CMI) de l'Université de Californie à San Diego (UC San Diego) et L'Oréal Recherche et Innovation ont découvert un nouveau lien entre le vieillissement cutané et les microbiomes de la peau.  
Source : [www.santemagazine.fr](http://www.santemagazine.fr)

• • • •

## Les seniors qui vivent près de la nature ont une meilleure santé générale

Selon une étude menée par des chercheurs de l'Université de l'État de Washington (États-Unis), avoir seulement 10 % d'espace forestier près de chez soi est associé à une réduction de la détresse psychologique grave.  
Source : [www.santemagazine.fr](http://www.santemagazine.fr)

• • • •

## Selon une étude, l'anxiété sociale serait liée au microbiote

Vous avez peur d'aller vers les autres? Le coupable pourrait se trouver... dans votre ventre. Une récente étude publiée dans la revue scientifique PNAS assure que les microbes présents dans la flore intestinale pourraient être la cause de l'anxiété sociale.  
Source : [www.santemagazine.fr](http://www.santemagazine.fr)

# À la découverte de la DAO végétale

Aujourd'hui, notre connaissance approfondie de la diamine oxydase (DAO) et de son rôle essentiel dans l'organisme contraste avec le passé, où ces aspects restaient largement méconnus. En effet, la découverte de la diamine oxydase remonte aux années 1930, attribuée à Charles Best, le brillant scientifique canadien également connu pour sa découverte de l'insuline. Cependant, bien que ses contributions aient profondément marqué le domaine médical, la reconnaissance principale lui a été attribuée pour sa découverte de l'insuline, reléguant ainsi la diamine oxydase à un certain anonymat.

Au terme de nombreuses décennies de recherches approfondies, nous savons désormais que la diamine oxydase constitue une enzyme naturellement présente dans notre organisme, assumant un rôle essentiel dans la dégradation de l'histamine issue de notre alimentation. La science a également mis en lumière que la déficience en DAO conduisait

à une accumulation excessive d'histamine dans le corps, engendrant ainsi divers désagréments tels que des maux de tête\*, des troubles allergiques divers\*, des manifestations atopiques\*, des troubles digestifs\* ou encore une sensibilité accrue à certains aliments\*.

C'est dans ce contexte que la recherche sur la DAO a repris son élan, explorant des approches novatrices pour offrir une réponse face à ces déséquilibres et améliorer la qualité de vie des personnes touchées par une déficience en DAO. C'est ainsi que sont apparues les premières suppléments en diamine oxydase, initialement issues de sources animales (en particulier du porc) et qui, encore aujourd'hui, constituent la norme prédominante sur le marché.

Récemment, l'avancée dans la recherche a poussé les limites de la DAO vers de nouveaux sommets, aboutissant au développement d'une DAO d'origine 100 % végétale. Cette

innovation, extraite de pois biologiques, constitue une alternative naturelle, durable et éthique, tout en se distinguant par une efficacité remarquable étayée par des études approfondies. La DAO végétale représente ainsi un progrès significatif pour les individus confrontés aux troubles de l'histamine, une condition largement méconnue malgré son impact sur plus de 15 % de la population\*.

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



HISTAMINE DAO COMPLEXE  
ET DAO PREMIUM  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Renforcer son immunité : les 4 piliers fondamentaux

Notre système immunitaire, gardien de notre santé, est grandement impacté par nos choix de vie. Ainsi, comprendre ces liens est essentiel pour relever les défis saisonniers et favoriser une santé robuste. Voici donc les 4 piliers majeurs qui soutiennent et renforcent notre immunité.

**De bonnes habitudes alimentaires :** bien plus qu'une simple source de carburant, notre alimentation est un instrument puissant pour maintenir un système immunitaire fort. Il est important de privilégier une alimentation riche en fruits, légumes, céréales complètes, protéines maigres et graisses saines pour fournir tous les nutriments nécessaires au fonctionnement optimal de notre système immunitaire.

**Du mouvement :** en favorisant la circulation sanguine et en augmentant le nombre de cellules immunitaires circulantes, l'exercice contribue à renforcer les défenses du corps. L'essence même d'une routine sportive réside dans son adaptation aux besoins individuels.

Ainsi, en consacrant seulement 30 minutes par jour à des activités telles que la marche, la natation, le yoga, vous pouvez choisir une pratique qui s'aligne avec vos capacités et vos préférences, garantissant ainsi une intégration fluide dans votre quotidien\*.

**Du repos :** pendant le sommeil, notre corps entre dans une phase de régénération cellulaire intense. Les cellules immunitaires, particulièrement actives pendant cette période, subissent des processus de réparation et de renouvellement. Un sommeil de qualité offre donc à l'organisme l'opportunité de fortifier ses défenses naturelles.

**De bons apports micronutritionnels :** en période hivernale, ou face à diverses conditions de vie telles que le stress et la fatigue, notre système immunitaire peut connaître des périodes de vulnérabilité. C'est dans ces moments que faire le choix de compléments alimentaires peut être judicieux pour renforcer nos défenses et préparer notre immunité à affronter les rigueurs de l'hiver en

toute confiance. Dans cette optique, la vitamine C est un bon réflexe à adopter. Reconnu pour sa capacité à protéger les cellules contre le stress oxydatif, elle joue un rôle crucial dans le renforcement du système immunitaire. Ses bienfaits s'étendent de la diminution des manifestations infectieuses à la stimulation de la production de globules blancs\*.

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



VITAMINE C LIPOSOMALE, VITAMINE C LIPOSOMALE SUBLINGUALE ET VITAMINE C ACÉROLA 500  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Froid hivernal : misez sur le pin !

Le pin Sylvestre (*Pinus sylvestris*), remarquable arbre persistant, se distingue par la richesse de ses aiguilles et de ses bourgeons en substances actives. Son utilisation à des fins médicinales remonte à plusieurs siècles, conférant au pin une place privilégiée en tant que remède naturel ancestral. Traditionnellement reconnu pour ses bienfaits sur l'immunité, notamment dans le domaine de la sphère respiratoire, le pin s'impose ainsi comme un allié naturel précieux en cette période de froid hivernal.

En effet, le pin serait doté de propriétés expectorantes, mucolytiques et antitussives, particulièrement bénéfiques en cas d'obstruction des voies respiratoires ou pour atténuer la toux. Ces vertus découlent principalement de sa richesse en alpha-pinène, une molécule ayant la capacité de fluidifier le mucus et de faciliter son expulsion. Ainsi, le pin est réputé pour son efficacité en tant que décongestionnant respiratoire naturel, permettant une respiration plus fluide et confortable, et offrant une approche douce pour soulager les troubles liés à la saison hivernale.

Le pin, et plus précisément ses bourgeons, semblerait être une bonne source de vitamine C, reconnue pour son rôle dans le renforcement du

système immunitaire, la stimulation de la production de globules blancs et l'amélioration de la résistance aux infections. Le pin présenterait également des propriétés anti-inflammatoires naturelles, offrant des avantages pour la sphère respiratoire en protégeant les muqueuses et en



atténuant les manifestations liées à des infections (irritations de la gorge, yeux rouges et larmoyants...). Enfin, les antioxydants présents dans les bourgeons de pin peuvent aider à neutraliser les radicaux libres, contribuant ainsi à protéger les cellules du corps contre les dommages oxydatifs. Cette propriété est essentielle pour maintenir la santé cellulaire, y compris celle

des cellules du système respiratoire et peut également jouer un rôle dans la prévention de divers maux de l'hiver.

Ainsi, la richesse exceptionnelle en éléments bénéfiques que renferme le pin en fait un choix particulièrement judicieux pour compléter une approche holistique de la santé. Le pin, véritable joyau naturel, nous rappelle également que la santé et le bien-être sont souvent ancrés dans des trésors simples et puissants que la nature nous offre généreusement.

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



GRANUPHYTOL® IMMUNITÉ  
HE PIN SYLVESTRE ET  
HUILE DE HAARLEM PREMIUM  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# L'ubiquinol offre un soutien en période de ménopause

L'ubiquinol, forme active de la coenzyme Q10, joue un rôle important en tant que véritable carburant pour la production d'énergie de nos cellules et comme puissant antioxydant. Présente naturellement dans notre organisme, cette molécule contribue à maintenir la vitalité et à protéger nos cellules des dommages oxydatifs.

On la trouve, par exemple, en concentrations significatives dans des organes tels que le foie, où il participe au processus de détoxification, le cœur, où il joue un rôle crucial pour soutenir les contractions cardiaques ainsi que dans les muscles, où il contribue à la production d'énergie nécessaire aux mouvements et à l'activité physique. Cependant, à mesure que nous avançons dans l'âge, la production d'ubiquinol dans notre organisme connaît une diminution significative, débutant dès l'âge de 30 ans. C'est de cette observation que sont nées les premières études sur la supplémentation en ubiquinol.

Dès lors, des recherches approfondies ont régulièrement confirmé les avantages d'une supplémentation en ubiquinol dans divers domaines tels que la santé cardiovasculaire, l'équilibre oxydatif, le système immunitaire ou encore, les performances sportives\*. Toutefois, c'est dans

un registre plus spécifique que cette précieuse molécule vient récemment de s'illustrer dans une étude mettant en avant ses bienfaits chez les femmes ménopausées\*. En effet, après une supplémentation de 3 mois, les résultats ont montré une amélioration notable de la qualité



de vie, englobant la santé générale, l'humeur et l'état de la peau des femmes ménopausées. Ce dernier point est d'ailleurs très intéressant, étant donné que la ménopause est associée à une diminution des hormones œstrogènes, entraînant une perte de collagène et favorisant le vieillis-

sement cutané. Les chercheurs soulignent toutefois que ces conclusions nécessitent d'être étayées par d'autres travaux. C'est dans cette optique qu'une nouvelle étude, impliquant 200 femmes, vient de débiter en France.

Elle se penchera, pendant une période de deux mois de supplémentation, sur d'autres manifestations désagréables liées à la ménopause. Les conclusions à venir pourraient ainsi ouvrir la voie à de nouvelles approches visant à améliorer le bien-être pendant cette phase naturelle de la vie des femmes. Nous ne manquerons pas de vous tenir informé des résultats de cette étude dans un prochain article d'ici quelques mois !

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



UBIQUINOL 100  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Rhume des foins : n'attendez pas les premiers signes !

Le rhume des foins se présente comme une problématique de plus en plus répandue, touchant un nombre croissant de personnes à travers le monde. Cette tendance à la hausse serait étroitement liée à l'augmentation des niveaux d'allergènes dans l'air, exacerbée par la pollution atmosphérique. En France, la prévalence des allergies au pollen est particulièrement notable, touchant jusqu'à 30 % des adultes selon certaines estimations\*. Ce chiffre est significativement plus élevé par rapport à la situation de l'an 2000, où le Réseau National de Surveillance Aérobiologique rapportait une proportion trois fois moindre. Les projections de certains spécialistes indiquent d'ailleurs que la moitié de la population française pourrait être concernée d'ici 2050\*.

Les manifestations du rhume des foins, sont loin d'être agréables au quotidien : éternuements fréquents, démangeaisons, congestions nasales, larmoiements, rougeurs oculaires, fatigue... C'est pourquoi adopter des mesures préventives devient essentiel pour atténuer ces désagréments avant qu'ils ne deviennent excessivement inconfortables. Voici donc quelques approches naturelles pour soutenir le bien-être en prévision du retour de la saison des pollens :

## Misez sur les compléments alimentaires

La supplémentation en actifs d'origine naturelle s'avère être une approche prometteuse pour renforcer l'organisme tout au long de la saison des pollens. Il est cependant important de souligner que leur efficacité est maximale lorsqu'ils sont adoptés de manière préventive, avant même l'apparition des premiers signes de rhume des foins.

C'est notamment le cas des œufs de caille qui se distinguent par leur richesse naturelle en ovomucoïdes, des substances aux vertus bénéfiques dans le cadre du rhume des foins. Découverts dans les années 1970 par le Dr Truffier, ces ovomucoïdes ont depuis fait l'objet de nombreuses études cliniques corroborant leurs bienfaits, notamment sous forme de compléments alimentaires\*. Ces recherches ont mis en lumière leur efficacité pour atténuer la sensibilité à de nombreux allergènes (pollens, poils d'animaux, acariens...) ainsi que pour procurer un soulagement face aux manifestations de la rhinite allergique\*. Pour optimiser les bienfaits des ovomucoïdes,

il est souvent recommandé d'initier une cure minimale de 7 semaines et de débiter la prise idéalement un mois avant les premiers pics de pollens.

L'ortie, souvent considérée comme une plante commune, est également utilisée depuis plusieurs siècles pour soulager les manifestations du rhume des foins. En effet, les feuilles d'ortie seraient naturellement riches en composés bioactifs tels que des flavonoïdes, des caroténoïdes et des acides phénoliques, qui sont reconnus pour leurs propriétés bénéfiques (antioxydantes, anti-inflammatoires naturelles)\*. De plus, l'ortie est une source précieuse de quercétine, une substance réputée pour apaiser le système immunitaire lors d'une hyper-



sensibilité aux pollens\*. Une étude clinique a d'ailleurs démontré son efficacité pour atténuer les manifestations de la rhinite allergique après une semaine de supplémentation\*.

Le curcuma, une épice aux multiples bienfaits, a également suscité l'intérêt de la recherche dans le cadre de la gestion des allergies saisonnières. Les composés actifs du curcuma, dont la curcumine, ont démontré des effets anti-inflammatoires qui pourraient contribuer à réduire l'irritation des voies respiratoires et atténuer les manifestations telles que les éternuements, les démangeaisons et la congestion nasale\*. De plus, la curcumine a montré un pouvoir antioxydant 10 fois plus puissant que la vitamine E\*. Cette propriété antioxydante est appréciable pour aider à neutraliser les radicaux libres, des molécules chimiquement actives qui peuvent causer des dom-

mages cellulaires dans l'organisme.

## Protégez votre environnement

La gestion du rhume des foins nécessite de minimiser l'exposition aux allergènes. En complément des stratégies de supplémentation par le biais de compléments alimentaires, la protection de l'environnement intérieur joue donc un rôle important dans la réduction des désagréments allergiques. Les particules de pollen sont de nature intrusive et peuvent aisément pénétrer à l'intérieur, impactant la qualité de l'air et affectant la santé respiratoire.

Dans cette perspective, des mesures visant à purifier l'air peuvent être mises en place. Les purificateurs d'air dotés de filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) se montrent efficaces pour capturer de petites particules, y compris le pollen, contribuant ainsi à améliorer la qualité de l'air. Il existe également des toiles ou des écrans anti-pollens qui sont des dispositifs à installer aux fenêtres, conçus pour réduire la quantité de pollen pouvant pénétrer à l'intérieur d'une habitation, tout en permettant la circulation de l'air. Concernant l'environnement extérieur, si vous avez un jardin, il est conseillé d'opter pour des plantes à faible potentiel allergène et de tenir éloigné les espèces à forte teneur en pollen des zones fréquentées.

Pour conclure, la prévention est souvent une partie négligée mais importante de la gestion du rhume des foins.

Anticiper les manifestations et agir en amont peut considérablement atténuer l'impact de ces désagréments saisonniers.

\*Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



ALLERNAT®  
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](mailto:contact@copmed.fr)  
Site : [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)  
Blog : [www.bio-infos-sante.fr](http://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.