



L'ortie : un remède naturel pour soulager le rhume des foins

(Page 02)

La piloselle : votre alliée santé pour une détox naturelle

(Page 02)

La pensée sauvage, l'alliée des peaux saines

(Page 03)

L'iode, un oligo-élément essentiel

(Page 03)

L'importance des glucides dans notre assiette

Les glucides figurent parmi les trois macronutriments essentiels, aux côtés des protéines et des lipides. Ils jouent un rôle fondamental dans notre alimentation en fournissant l'énergie nécessaire à notre organisme pour fonctionner efficacement. En tant que principale source d'énergie, les glucides alimentent nos cellules, soutiennent nos activités quotidiennes et participent au maintien de nos fonctions cognitives. Souvent désignés sous le terme d'hydrates de carbone, les glucides sont généralement classés en deux catégories distinctes : les sucres simples, tels que le lactose (produits laitiers), le glucose et le fructose (les fruits), ainsi que le saccharose (le sucre blanc), et les sucres complexes, qui incluent l'amidon, présent dans des aliments comme le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre et les légumineuses.

Après leur ingestion, certains entraînent une augmentation rapide de la glycémie, ce qui les qualifie de sucres rapides, tandis que d'autres provoquent une élévation plus modé-

rée et progressive, d'où leur appellation de sucres lents. Il est important de noter que les glucides complexes ne sont pas nécessairement lents et que les glucides simples ne sont pas automatiquement rapides !

Il est généralement recommandé que les glucides représentent entre 40 % et 55 % de l'apport énergétique total quotidien, avec un tiers de glucides simples et deux tiers de glucides complexes. Néanmoins, l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) souligne que la qualité des glucides est aussi importante que leur quantité. Il est ainsi préconisé de privilégier les sources de glucides complexes et de limiter la consommation de sucre total à un maximum de 100 g par jour. Ainsi, en choisissant des sources de glucide de qualité, comme les céréales complètes, les légumes et les fruits, nous pouvons bénéficier d'un apport nutritionnel optimal tout en maintenant un équilibre métabolique sain !

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



LE DOSSIER DU MOIS

Énergie retrouvée : les clés pour une vitalité quotidienne

Dans nos sociétés modernes, la fatigue s'est progressivement installée comme un compagnon presque inévitable, insidieusement alimenté par une multitude de facteurs interconnectés. Ces derniers, tels que le stress, le sommeil insuffisant, une alimentation déséquilibrée ou un mode de vie sédentaire (...)

(À lire page 04)



Idée reçue : fruits entiers ou jus de fruits, c'est pareil !

Les jus de fruits, qu'ils soient faits maison ou achetés en magasin, sont souvent perçus comme une option saine et pratique pour consommer des nutriments essentiels rapidement. Mais est-ce vraiment le cas ?

Les jus de fruits regorgent de vitamines, minéraux et antioxydants provenant des fruits pressés, ce qui peut sembler bénéfique pour la santé. Cependant, il est important de noter que le processus de fabrication des jus peut entraîner la perte de certains nutriments, notamment des fibres. En effet, les fibres présentes dans les fruits entiers jouent un rôle essentiel dans la régulation du transit intestinal, le contrôle de la glycémie et la sensation de satiété. Lorsque les fruits sont transformés en jus, une grande partie des fibres est éliminée, ce qui peut avoir un impact sur ces fonctions. De plus, la consommation de jus de fruits peut entraîner une augmentation rapide de la glycémie en raison

de la libération rapide des sucres naturels contenus dans les fruits, pouvant être problématique pour les personnes ayant des tendances à l'hyperglycémie ou cherchant à contrôler leur poids.

En revanche, manger des fruits entiers permet de bénéficier de l'ensemble des nutriments, y

compris les fibres, ce qui favorise une meilleure digestion et une absorption plus lente des sucres naturels. De plus, le processus de mastication des fruits solides peut contribuer à une sensation de satiété plus durable, ce qui peut aider à éviter les fringales et les grignotages excessifs.

En conclusion, bien que les jus de fruits puissent constituer une option pratique, ils ne peuvent pas remplacer complètement les fruits entiers dans une alimentation équilibrée. Pour bénéficier de tous les avantages nutritionnels des fruits, il est donc recommandé de les consommer entiers et variés, tout en privilégiant une alimentation diversifiée et équilibrée !



L'ortie : un remède naturel pour soulager le rhume des foins

Manque de sommeil : moins heureux, plus anxieux

Avis aux jeunes parents, adolescents adeptes des nuits blanches, personnes sujettes à l'insomnie ou travailleurs de nuit : le manque de sommeil accentue le niveau de stress et rendrait moins heureux.

Source : www.destinationsante.com

• • • •

L'aromathérapie améliore la mémoire des personnes âgées

Aux États-Unis, des chercheurs de l'Université de Californie ont découvert qu'une forme d'aromathérapie pouvait améliorer la mémoire des personnes âgées de 226 % !

Source : www.santemagazine.fr

• • • •

Endométriose : un test salivaire prometteur pour réduire l'errance des patientes

La Haute Autorité de santé ouvre la porte à une commercialisation d'un test pour diagnostiquer l'endométriose. Un soulagement pour Priscilla Saracco, directrice générale de l'association Endomind.

Source : www.liberation.fr

• • • •

La danse, une bonne option pour perdre du poids

C'est une étude parue dans la prestigieuse revue PLOS One, qui le dit : la danse peut constituer un outil pour perdre de la graisse corporelle chez les personnes en surpoids ou souffrant d'obésité !

Source : www.destinationsante.com

Les désagréments printaniers sont de retour avec leur lot d'éternuements, de larmoiements et de démangeaisons ! Selon le Ministère de la Santé, environ 30 % des adultes seraient touchés par ces manifestations, principalement dues aux allergies au pollen.

Le rhume des foins peut rendre le quotidien particulièrement inconfortable. Heureusement, quelques précautions peuvent être prises pour atténuer ces désagréments.

Consulter le calendrier des pollens, aérer tôt le matin et tard le soir, ou encore faire sécher le linge à l'intérieur sont autant de mesures qui peuvent aider. Toutefois, ces dispositions peuvent parfois sembler insuffisantes. C'est pourquoi il est possible de compléter ces actions à l'aide d'une sup-



plémentation naturelle contenant de l'ortie pour apaiser les désagréments ressentis face aux allergènes.

En effet, l'ortie, bien connue pour ses propriétés irritantes pour la peau, a

également été étudiée pour ses vertus bénéfiques pour la santé, notamment en ce qui concerne le soulagement du rhume des foins. Des essais cliniques ont démontré son efficacité dans le soulagement des manifestations de la rhinite allergique*.

D'autres études recommandent également l'ortie comme remède naturel contre les allergies printanières*. Ainsi, avant et pendant les beaux jours, il peut être intéressant d'avoir recours à une supplémentation naturelle intégrée de l'ortie.

Pour un effet synergique, il est également possible d'associer l'ortie à d'autres substances naturelles réputées pour contribuer à la résistance de l'organisme aux allergènes telles que des œufs de cailles, de la quercétine et du curcuma.

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



ALLERNAT®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La piloselle : votre alliée santé pour une détox naturelle

La piloselle, anciennement *Hieracium pilosella*, est une plante herbacée de la famille des Astéracées, originaire d'Europe et d'Asie tempérée. Avec ses petites fleurs jaunes regroupées en capitules et ses feuilles lancéolées couvertes de fins poils argentés, elle se distingue dans les prairies, les collines ainsi que sur les terrains incultes et rocailleux. Cette plante, vivace et résistante, rappelle par sa silhouette le pissenlit.

Utilisée depuis des siècles dans les pratiques médicinales traditionnelles, notamment dans la phytothérapie européenne, la piloselle est réputée pour ses propriétés diurétiques qui favorisent l'élimination de l'excès d'eau de l'organisme.

En tant que plante diurétique, elle facilite le drainage des toxines par les voies rénales, augmentant ainsi le volume des urines. De ce fait, elle est souvent recommandée pour

désengorger les tissus et soulager les problèmes de rétention d'eau, de gonflement et d'œdème.

Mais les bienfaits de cette plante vivace ne s'arrêtent pas là ! En effet, elle peut également être considérée



comme un tonique pour les reins, ce qui la rend particulièrement bénéfique dans le cadre d'une démarche de détoxification printanière. En effet, les reins jouent un rôle important dans l'élimination des toxines et des déchets de l'organisme, en filtrant le

sang et en produisant de l'urine pour évacuer les substances indésirables. Lorsque les reins fonctionnent efficacement, le processus de détoxification est optimisé, permettant ainsi à l'organisme de se débarrasser plus efficacement des toxines accumulées.

De plus, en cette saison de renouveau qu'est le printemps, la piloselle peut être judicieusement associée à d'autres plantes bénéfiques pour faciliter le drainage et l'élimination urinaire telles que le pissenlit, le bouleau et le thé vert.

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



AQUADRINE

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La pensée sauvage, l'alliée des peaux saines

Appartenant à la même famille que la violette, la pensée sauvage (*Viola tricolor*) est une petite plante vivace appréciée pour ses multiples bienfaits, notamment sur la sphère cutanée.

En effet, la pensée sauvage renferme une grande variété d'actifs réputés pour leurs actions sur la santé et la beauté de la peau. Plusieurs études ont confirmé l'action astringente de la pensée sauvage, principalement due à sa concentration en tanins*.

Par ailleurs, elle possède également une teneur élevée en flavonoïdes, des molécules réputées pour leur action antioxydante permettant de lutter contre les dommages cutanés du stress oxydatif (vieillesse prématurée, tâches, perte de fermeté...)*.

Enfin, la pensée sauvage renferme des saponines et des mucilages, des substances reconnues pour leurs propriétés diurétiques et dépuratives, favorisant ainsi l'élimination des toxines (principalement par les reins et le foie)*.

Grâce à sa composition remarquable, la pensée sauvage est largement employée en phytothérapie

pie dans le cadre de problèmes cutanés. Après avoir démontré son efficacité en accompagnement de la dermatite atopique*, des recherches indiquent désormais qu'elle pourrait être bénéfique pour les peaux grasses et sujettes à l'acné.



En effet, elle aiderait à réguler la production de sébum (l'huile naturelle de la peau) et à limiter l'ampleur des poussées acnéiques*.

Une autre étude montre que la pensée sauvage agirait également sur la taille des pores,

améliorant ainsi l'aspect et la texture de la peau. Enfin, elle posséderait des vertus anti-inflammatoires, apaisantes et antimicrobiennes, des propriétés particulièrement recherchées dans la gestion de l'acné*.

La pensée sauvage s'associe particulièrement bien à d'autres plantes renommées pour leurs bienfaits sur la peau telles que la *Centella asiatica* ou la bardane.

Elle peut également être combinée à une supplémentation en zinc, un actif reconnu depuis longtemps en dermatologie pour son action inhibitrice sur la croissance bactérienne à la surface de la peau et ses vertus cicatrisantes.

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



CUTANAT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'iode, un oligo-élément essentiel

L'iode, souvent relégué au second plan en tant qu'oligo-élément, joue pourtant un rôle essentiel dans le fonctionnement optimal du corps. En 1990, environ 30 % de la population mondiale était exposée à un risque de carence en iode*.

Face à cette constatation inquiétante, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a préconisé l'enrichissement du sel de table en iode en tant que mesure préventive visant à diminuer la prévalence des carences en iode dans de nombreux pays. Cependant, en dépit des progrès accomplis, la carence en iode reste un problème persistant.

En effet, près de 2 milliards d'individus seraient touchés par une carence en iode à travers la planète, tandis que 50 % de la population européenne souffrirait d'une déficience légère*. De plus, environ 50 millions de personnes seraient affectées par des troubles résultants d'une carence en iode*.

Ces problèmes peuvent avoir des conséquences sur la santé, telles qu'une altération du développement des fonctions cognitives et une réduction

du Quotient Intellectuel (QI) de 10 à 15 points par rapport aux personnes non carencées*. Cette situation s'explique par le fait que l'iode joue un rôle majeur dans la production des hormones thyroïdiennes (T3 et T4), qui sont essentielles



pour le bon fonctionnement du cerveau et le maintien de fonctions cognitives optimales*. De par son action sur les hormones thyroïdiennes, l'iode exerce également un rôle important dans le métabolisme énergétique de l'organisme, la régulation du poids corporel, le développement

et la préservation de la masse musculaire ainsi que la régulation du système cardiovasculaire. Par conséquent, il est primordial de fournir suffisamment d'iode à notre corps, notamment par le biais d'une alimentation adéquate (poissons, algues, jaunes d'œufs...).

Dans certains cas, une supplémentation peut également s'avérer bénéfique, notamment pour les groupes de population ayant des besoins plus élevés (femmes enceintes, sportifs...), pour les personnes suivant un régime alimentaire entraînant une consommation réduite en iode ou pour celles ayant une thyroïde fonctionnant au ralenti !

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



IODE PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Énergie retrouvée : les clés pour une vitalité quotidienne

Dans nos sociétés modernes, la fatigue s'est progressivement installée comme un compagnon presque inévitable, insidieusement alimenté par une multitude de facteurs interconnectés. Ces derniers, tels que le stress, le sommeil insuffisant, une alimentation déséquilibrée ou un mode de vie sédentaire, contribuent à son essor et amplifient son impact sur notre quotidien. En effet, la fatigue peut rapidement devenir un véritable obstacle à notre épanouissement global, compromettant notre bien-être physique, mental et émotionnel, et limitant notre capacité à jouir pleinement de la vie. Ainsi, pour retrouver une vitalité perdue et regagner en énergie, il devient important d'aborder ces divers aspects de notre mode de vie. Adopter des stratégies visant à promouvoir notre bien-être physique, mental et émotionnel peut être judicieux pour rétablir l'équilibre et redonner du dynamisme à notre quotidien. Nous vous en livrons quelques-unes :

Écouter son corps : apprenez à reconnaître les signes de fatigue et d'épuisement dans votre corps ! Ces signaux peuvent prendre différentes formes, telles que la somnolence, la baisse de concentration, les douleurs musculaires, les maux de tête ou encore l'irritabilité. Plutôt que de les ignorer ou de les repousser, il est essentiel de les écouter et de leur accorder l'attention qu'ils méritent. Cela peut signifier prendre des pauses régulières pendant les périodes d'activité intense, ou simplement s'offrir un moment de détente pour se ressourcer. S'obliger à continuer malgré la fatigue peut entraîner une augmentation du stress et une détérioration de la santé à long terme. Enfin, écouter son corps implique également de reconnaître et de respecter ses besoins émotionnels. Cela peut signifier prendre le temps de se détendre et de se ressourcer lorsqu'on se sent stressé ou dépassé, ou chercher un soutien social ou professionnel lorsque nécessaire.

Gérer le stress : apprendre à mieux gérer le stress dans nos vies modernes est devenu une nécessité impérieuse. Les multiples pressions et défis auxquels nous sommes confrontés au quotidien peuvent rapidement s'accumuler, générant un fardeau émotionnel et mental considérable. Une stratégie clé pour contrer ce stress consiste à intégrer des pratiques de gestion du stress dans notre routine quotidienne. La méditation et

la relaxation offrent des moyens puissants de calmer l'esprit. En s'accordant régulièrement des moments de pleine conscience, en pratiquant la respiration profonde ou en s'adonnant au yoga, on peut également diminuer les niveaux de stress et retrouver un sentiment de calme intérieur. L'exercice physique, en tant que libérateur de tensions, se révèle tout aussi essentiel. Que ce soit à travers une promenade apaisante en plein air, une séance de course revigorante ou une activité en salle de sport, l'exercice stimule la production d'endorphines, les hormones du bien-être.

Faire le plein de nutriments : faire le plein de nutriments est une stratégie souvent négligée mais cruciale pour la gestion efficace

de la fatigue. Une alimentation équilibrée et nutritive fournit à notre corps les éléments essentiels dont il a besoin pour fonctionner efficacement, combattre la fatigue et retrouver une vitalité durable. Dans cette optique, certains nutriments ont montré leur grand intérêt. C'est notamment le cas du magnésium, un minéral particulièrement important car il est nécessaire à la production d'adénosine triphosphate (ATP), la principale source d'énergie utilisée par les cellules pour alimenter leurs activités. Une carence en magnésium peut donc entraîner une diminution de la production d'énergie cellulaire, ce qui peut se traduire par une fatigue accrue et une diminution des niveaux d'énergie. Les aliments riches en magnésium comprennent les graines de citrouille, les épinards, les amandes, les avocats, les bananes, les noix de cajou et le chocolat noir. Toutefois, un apport suffisant de magnésium peut parfois être difficile à atteindre uniquement par l'alimentation. Dans certains cas, une supplémentation en magnésium peut être une option judicieuse pour combler les besoins nutritionnels et aider à relancer la vitalité de l'organisme. Il est alors important de choisir une forme de magnésium bien absorbée par le corps, comme le bisglycinate de magnésium, qui est réputé pour sa biodisponibilité élevée et sa très bonne tolérance digestive. De plus, une combinaison de magnésium avec les vitamines du groupe B peut être encore plus bénéfique, car elles sont également reconnues pour contribuer au bon fonctionnement du métabolisme énergétique. Le fer est également un oligo-élément réputé pour contribuer à réduire la fatigue. Par ailleurs, une carence en fer peut être la cause d'une anémie, caractérisée par une fatigue et une faiblesse généralisée. La supplémentation en fer peut donc être une stratégie antifatigue efficace, en particulier chez les personnes présentant des besoins en fer plus importants (femmes enceintes ou allaitantes, présence de règles abondantes...). En dernier lieu, la vitamine C est largement considérée comme le nutriment antifatigue par excellence. Lors de périodes de stress intense ou d'infections, les besoins en vitamine C peuvent significativement augmenter, parfois au-delà de ce que l'alimentation peut fournir. Dans de telles circonstances, la supplémentation en vitamine C peut s'avérer une option avisée pour renforcer l'immunité, accroître les niveaux d'énergie et combattre la fatigue.

Ainsi, avec des choix positifs et des habitudes de vie saines, nous pouvons transformer la fatigue en vitalité et embrasser chaque jour avec enthousiasme et énergie !



MAGTORINE® - FER BISGLYCINATE
VITAMINE C LIPOSOMALE
VITAMINE C LIPOSOMALE SUBLINGUALE
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.