



Le lien entre hyperperméabilité intestinale et sensibilité au gluten (Page 02)

La L-tyrosine : pour l'équilibre de la glande thyroïde (Page 02)

Le fucus : un partenaire minceur pour retrouver la ligne (Page 03)

Le radis noir : le légume oublié aux mille vertus (Page 03)

L'importance des lipides dans notre assiette

Troisième macronutriment essentiel, après les protéines et les glucides, les lipides (ou graisses) représentent 15 à 23 % du poids du corps. Dans l'organisme, les lipides jouent deux rôles majeurs. Le premier est le stockage de l'énergie. Principalement sous forme de triglycérides que l'on retrouve notamment dans les tissus

adipeux situés sous la peau et autour des organes. Le second est la construction et structuration des tissus. Sous forme de phospholipides, ils forment (avec d'autres éléments) la membrane des cellules et permettent une souplesse membranaire ainsi qu'une fluidité des échanges entre le milieu intracellulaire et extracellulaire. Dans l'alimentation, les produits animaux (poissons, œufs, fromages, charcuterie, viande) et les produits végétaux (graines et fruits oléagineux, huiles) apportent des lipides, tout comme certains produits transformés (viennoiseries, barres chocolatées, etc.) dont il faut modérer sa consommation. Pour couvrir les besoins du corps en lipides, l'ANSES recommande 35 à 40 % de l'apport

énergétique, à moduler en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique et du rythme de vie. Les petites briques qui fabriquent les lipides sont appelées les acides gras. On en distingue trois : saturés, mono-insaturés et poly-insaturés. Ces derniers sont plus connus sous le nom d'oméga-6 et d'oméga-3. Aujourd'hui, il est primordial d'apporter des oméga-3 dans notre alimentation car dans nos sociétés modernes nous consommons beaucoup d'oméga-6, ce qui vient déséquilibrer le ratio nécessaire au bon fonctionnement du corps*.

Des études ont aussi montré les propriétés anti-inflammatoires des oméga-3 qui permettraient de se prémunir face aux maladies dites de civilisation (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires...)*. Les principales sources d'oméga-3 dans l'alimentation sont : petits poissons gras type sardines, maquereaux, harengs, à consommer 3 à 4 fois par semaine, huile de foie de morue, oléagineux entiers ou en huile (noix, noisette), lin (graines et huile), huile de colza, graines de chia.

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



LE DOSSIER DU MOIS

Le collagène, l'allié de la peau et des articulations

[...] Le mot « collagène » vient de « colle », il permet, comme son nom l'indique, d'avoir une fermeté et une densité des tissus. Les os, le cartilage, les muscles, les parois des vaisseaux, la peau, les tendons, les ligaments et plus globalement les tissus conjonctifs, ont besoin de collagène. Mais tous n'ont pas besoin [...]

(À lire page 04)



Idée reçue : faut-il prendre une douche tous les jours ?

L'idée de se laver quotidiennement n'est pas nouvelle. On trouve des traces de douches dès les anciennes civilisations.

C'est à la Renaissance, avec l'arrivée de la pompe à eau, que la douche s'est installée dans les foyers les plus riches. Au fil du temps et selon les cultures, la fréquence des douches a varié. Aujourd'hui, se laver tous les jours est une habitude ancrée dans le quotidien pour beaucoup, mais est-ce vraiment nécessaire ?

La peau est l'organe qui permet de lutter contre les agressions extérieures (froid, chaleur, bactéries, frottement des vêtements...). Elle est recouverte d'un film dit hydrolipidique protecteur, composé principalement d'eau et de corps gras (comme le sébum).

La douche, surtout avec du savon, élimine ce film protecteur. Si on se lave trop souvent, la peau n'a

pas le temps de le reconstruire, ce qui peut la rendre sèche et fragile, et favoriser l'apparition de problèmes dermatologiques.

Le type de peau, l'environnement, le niveau d'activité physique sont des paramètres qui aideront à choisir la fréquence des douches.

Il est parfois nécessaire de prendre une douche quotidienne, mais il est aussi possible de les espacer. Il est important d'adapter le rythme des douches en fonction du mode de vie de chacun.

Quelques conseils pour une bonne douche : y consacrer peu de temps,

sous une eau plutôt tiède et terminer par un jet d'eau froide sur les jambes pour relancer la circulation sanguine. Penser à travailler la qualité de la peau de l'intérieur avec une alimentation diversifiée riche en oméga-3 ou bien avec une complémentation spécifiquement formulée pour la peau.



NEWS FLASH

On sait enfin comment l'ovule se referme pour n'accepter qu'un spermatozoïde

Il est vital pour l'ovule d'empêcher l'entrée de plus d'un spermatozoïde. Le mécanisme pour l'éviter vient d'être dévoilé par des chercheurs de l'Institut Karolinska en Suède et de l'Université d'Osaka au Japon, dans un article publié le 14 mars 2024 dans la revue Cell. Source : www.sciencesetavenir.fr

• • • •

L'IRM la plus puissante au monde dévoile ses premières images du cerveau humain

« C'est un monde inconnu qui s'ouvre devant nous et nous avons hâte de l'explorer », s'émerveille Nicolas Boulant, directeur de recherche au CEA et responsable du projet Iseult, le plus puissant scanner IRM au monde qui a livré le 2 avril 2024 ses premiers clichés de cerveaux humains. Source : www.sciencesetavenir.fr

• • • •

Réduire son stress grâce à la visualisation positive et l'imagerie mentale

En permettant de se construire une bibliothèque mentale d'images positives, la visualisation positive ainsi que l'imagerie mentale sont des méthodes simples pour écarter de votre cerveau stress ou angoisse. Source : www.santemagazine.fr

• • • •

Le Havening : une technique simple pour retrouver le calme

Le Havening est une approche psychosensorielle qui utilise le toucher pour réduire les réponses émotionnelles négatives associées à des souvenirs ou des pensées traumatisantes. En anglais, haven signifie refuge: l'objectif des gestes de Havening est de créer un "refuge" à l'intérieur de soi, afin de mieux gérer ses émotions. Source : www.lanutrition.fr

Le lien entre hyperperméabilité intestinale et sensibilité au gluten

La maladie cœliaque est une maladie auto-immune au cours de laquelle le système immunitaire attaque par erreur la muqueuse de l'intestin grêle, en réponse à l'ingestion de gluten.

Cette réponse est à l'origine de symptômes gastro-intestinaux, comme des douleurs abdominales, des diarrhées et des ballonnements. Cependant, certaines personnes présentent, à l'ingestion de gluten, des symptômes similaires ainsi que certains symptômes extra-intestinaux, tels que la fatigue, des troubles cognitifs ou de l'humeur, sans pour autant présenter les biomarqueurs sanguins, génétiques ou inflammatoires de la maladie cœliaque.

Cette sensibilité au gluten serait due à une activation immunitaire systémique aiguë, plutôt qu'une réponse auto-immune strictement localisée

à l'intestin. Les observations scientifiques suggèrent que la sensibilité au gluten serait liée à l'augmentation du passage de composants microbiens à travers la barrière intestinale (hyperperméabilité).



Toutefois, la régulation de la perméabilité intestinale ne s'adresse pas uniquement aux personnes touchées par ces troubles digestifs.

Il est important de comprendre que l'exposition à la gliadine, la protéine du gluten, augmente systématiquement

la perméabilité intestinale, même chez les personnes ne présentant aucune sensibilité au gluten.

Maintenir l'intégrité de la barrière intestinale est donc un travail qui concerne tout le monde. Pour cela, l'hygiène de vie, la micronutrition et certains actifs tels que la L-glutamine, la L-méthionine et les gamma-oryzanol représentent une synergie efficace pour soutenir les cellules constitutives de la paroi intestinale et lutter contre la porosité initiée par la consommation de gluten.

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



PERMÉA RÉGUL⁺, PERMÉA RÉGUL^{FORT} ET PERMÉA RÉGUL[®]
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La L-tyrosine : pour l'équilibre de la glande thyroïde

L-glutamine, L-cystéine, L-arginine, L-tyrosine... des noms barbares pour définir toutes les petites briques de construction des protéines: les acides aminés. Quant au « L » devant le nom, il permet uniquement aux plus chimistes d'entre nous, de savoir comment la molécule se situe dans l'espace.

Dans la vie, il y a les choses essentielles et puis il y a les petits plaisirs qui sont tout aussi importants. Chez les acides aminés, c'est pareil! Huit d'entre eux sont dits « essentiels » parce qu'ils ne sont pas fabriqués par l'organisme et qu'il est indispensable d'aller les chercher dans l'alimentation, et les autres, que le corps fabrique en autonomie quand tout fonctionne correctement, qui sont aussi les bienvenus, c'est le cas de L-tyrosine.

Fabriquée par la glande thyroïdienne, (située au niveau du cou), la L-tyrosine est le point de départ de la fabrication de la thyroxine, une hormone bien connue des analyses

biologiques sous le nom de T4. Et avec la T4 on fait beaucoup de choses, surtout quand elle se transforme en T3!



Régulation de la fréquence cardiaque, de la température, croissance des os, libido, développement du système nerveux... tous ces éléments sont liés à la thyroïde, d'où l'importance d'en prendre soin au maximum.

La L-tyrosine peut aussi être apportée par l'alimentation. Elle est retrouvée dans les produits animaliers tels que

le fromage, le lait, les œufs, la viande, le poisson et les crustacés mais aussi dans les produits riches en protéines végétales tels que les légumineuses ou les graines oléagineuses.

Prendre soin de sa thyroïde passe en tout premier lieu par une alimentation diversifiée qui permet d'apporter de l'iode, du sélénium et du zinc. Ces micronutriments travaillent ensemble avec la L-tyrosine pour faire fonctionner la thyroïde normalement. Une supplémentation peut également être intéressante lorsque l'apport alimentaire ne couvre pas les besoins de l'organisme.



THYROSTIM[®]
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le fucus: un partenaire minceur pour retrouver la ligne

Le fucus, également connu sous le nom de varech, est une algue brune largement répandue le long des côtes rocheuses de l'Atlantique Nord et de la mer Baltique. Reconnaisable à ses thalles allongés et sa teinte brun foncé caractéristique, le fucus se distingue par sa robustesse et sa capacité à résister aux conditions marines les plus extrêmes.

Utilisé depuis des siècles par les médecines traditionnelles, le fucus est réputé pour ses multiples bienfaits pour la santé, notamment son effet bénéfique sur le contrôle du poids. En cette période printanière, où beaucoup cherchent à retrouver leur silhouette après les mois d'hiver, le fucus se révèle donc être un allié précieux.

En effet, le fucus est une algue naturellement riche en iode, un minéral essentiel pour le bon fonctionnement de la glande thyroïde. Par conséquent, en tant que source naturelle d'iode, le fucus est reconnu pour sa capacité à stimuler l'activité de la thyroïde, favorisant ainsi une combustion plus efficace des graisses et contribuant à réguler le

poids corporel. Ainsi, pour les personnes dont le surpoids pourrait être lié à un métabolisme ralenti, une supplémentation en fucus pourrait être bénéfique pour soutenir la fonction thyroïdienne et faciliter la perte de poids.



D'autre part, le fucus est également une source importante de fibres solubles qui peuvent aider à limiter l'appétit et à réguler la sensation de faim. Grâce à sa structure mucilagineuse, le fucus ingéré se réhydrate dans l'estomac et

augmente de volume, pour un effet « coupe-faim » mécanique. Il est donc possible de ressentir une sensation de satiété plus longue, ce qui peut contribuer à limiter les grignotages et les envies de nourriture superflue.

En combinant les vertus amincissantes du fucus avec celles d'autres plantes comme le thé vert, le bouleau et le pissenlit, et en adoptant une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique régulière, on peut ainsi naturellement et sainement atteindre ses objectifs de perte de poids !

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



STARTER MINCEUR
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le radis noir: le légume oublié aux mille vertus

Probablement originaire d'Asie Mineure, *Raphanus Sativus var. niger* de son petit nom latin, était déjà dans les « assiettes » des Babyloniens et des Égyptiens il y a 4 000 ans de ça.

En France depuis le XVI^e siècle, il est aujourd'hui, une star de la detox. D'après les études scientifiques, il pourrait aider à mieux digérer, à éliminer les toxines, et même à protéger les cellules.

Action sur le système digestif: le radis noir stimule la production de la bile, un liquide important qui aide à digérer les graisses. Bien digérer les graisses, c'est permettre d'absorber correctement les vitamines dites liposolubles (qui s'intègrent dans les graisses) que sont les vitamines A, D, E et K et qui sont essentielles pour la vision, la santé des os, la coagulation sanguine et le système immunitaire.

Action sur le système urinaire: Le potassium, avec le sodium et le chlore, est l'un des principaux constituants des urines. Un excès de potas-

sium dans le corps, et les reins s'activent pour un retour à l'équilibre. Le radis noir, avec sa richesse en potassium, sollicite donc le système urinaire et entraîne une élimination des toxines via les urines.



Action antioxydante: les antioxydants du radis noir et notamment sa vitamine C, lui confèrent une action protectrice face aux radicaux libres qui endommagent les cellules et provoquent le vieillissement cellulaire.

Le radis noir, consommé cru aux repas, est donc un bon allié pour les personnes sujettes aux ballonnements et lourdeurs digestives, celles qui souhaitent soutenir le fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire, et qui cherchent une action drainante pour l'élimination des toxines.

En le choisissant sous forme de complément alimentaire, il est intéressant de l'associer avec d'autres plantes comme l'artichaut et la gentiane pour créer une synergie d'action sur la sphère hépatique.



HÉPATOBILE® LIQUIDE, HÉPATOBILE®
ARTICHAUT-CHRYSANTELLUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le collagène, l'allié de la peau et des articulations

Il existe 3 grandes catégories de macronutriments dont l'organisme a besoin pour fonctionner correctement: les glucides, les lipides et les protéines. Chaque macronutriments a une grande fonction: les glucides permettent de produire de l'énergie, les lipides permettent de stocker l'énergie et de transporter des éléments et les protéines apportent, entre autres, la structure et les fondations. Selon l'ANSES, un apport en protéines satisfaisant se situe entre 0,83 g et 2,2 g par jour et par kg - soit 10 à 27 % de l'apport énergétique total - pour un individu adulte de moins de 60 ans. Cet apport varie selon l'activité physique et d'autres paramètres physiologiques. Il faut donc l'adapter en fonction de l'hygiène de vie et du profil de chacun. On peut distinguer trois grands groupes de protéines: les protéines membranaires, globulaires, et fibreuses. Ces dernières jouent très souvent ce rôle structurel, comme la kératine qui participe à la construction des poils et des ongles ou encore le collagène, constituant principal des tissus conjonctifs. Ces tissus occupent l'espace entre les organes pour faire une liaison, une protection et un soutien. On les trouve par exemple autour des muscles.

Qu'est-ce que le collagène ?

Le mot « collagène » vient de « colle », il permet, comme son nom l'indique, d'avoir une fermeté et une densité des tissus. Les os, le cartilage, les muscles, les parois des vaisseaux, la peau, les tendons, les ligaments et plus globalement les tissus conjonctifs, ont besoin de collagène. Mais tous n'ont pas besoin du même type de collagène. Par exemple, les os nécessitent du collagène de type I alors que la paroi des vaisseaux sanguins a besoin du collagène de type III. Ce sont les gènes qui expriment la fabrication du collagène qui déterminent les différents types. Le collagène de type I est celui qui prédomine, puisqu'il représente 90 % du collagène total du corps. Contrairement à l'élastine, une autre protéine des tissus conjonctifs, le collagène est inextensible et résiste bien à la traction.

À quoi sert le collagène ?

Soutenir la beauté de la peau en travaillant de l'intérieur: Le processus de vieillissement cutané débute bien avant de se manifester visiblement à la surface de la peau. Dès l'âge de 20 ans, la production de collagène commence à diminuer, s'amenuisant d'environ 1 % chaque année. Petit à petit, les pre-

miers signes de vieillissement s'installent: relâchement cutané, apparition de rides, perte d'élasticité, manque d'hydratation... À l'approche des 45 ans, ce phénomène s'intensifie, atteignant jusqu'à 30 %, puis à l'âge de 60 ans, la peau peut présenter une perte allant jusqu'à 60 % de sa teneur en collagène. Pour soutenir la jeunesse de la peau et des cheveux, l'apport de collagène s'avère donc intéressant, d'autant que plusieurs facteurs entretiennent la perte de collagène: rayons UV, tabac, pollution, stress, alimentation déséquilibrée... La complémentation en collagène permet une meilleure hydratation cutanée et donc un teint plus régulier, éclatant, avec la réduction des rides visibles.



Favoriser la mobilité: Comme cité ci-dessus, avec l'âge, la quantité et la qualité de collagène naturellement présent dans notre organisme s'amenuisent, ce qui peut entraîner une diminution de la mobilité articulaire, un risque accru de fracture, une perte de force musculaire ainsi que des inconforts articulaires. Pour maintenir une vie active et en bonne santé, la mobilité se doit d'être optimale. Lorsque les structures articulaires présentent des fragilités, certains troubles peuvent apparaître comme les tendinites ou les entorses et mettre en péril l'intégrité de la mobilité. La prise de collagène permet d'améliorer la fonctionnalité globale des articulations, de réduire les douleurs articulaires et d'améliorer la souplesse du système musculosquelettique.

Optimiser les performances sportives: Que ce soit au niveau des tendons, des ligaments ou des articulations, le collagène contribue à renforcer les bases qui permettent aux spor-

tifs d'optimiser leur performance. C'est aussi un acteur clé dans la régénération musculaire. Le collagène permet de réparer efficacement les fibres musculaires qui, après un exercice intense, subissent des microtraumatismes.

Bien choisir son collagène :

Le collagène est une grosse molécule, que le corps a du mal à utiliser tel quelle. Il est donc intéressant de favoriser l'apport de peptides de collagène, plus facilement assimilables. Il peut également être judicieux de choisir un actif sûr et de haute qualité. En ce sens, Peptan, est constitué de peptides de collagène de faible poids moléculaire (<2000 Da) hautement digestibles et efficacement absorbés, ce qui lui permet d'être biodisponible seulement une heure après l'ingestion. C'est un collagène de type I, celui le plus présent dans le corps humain. Peptan, fabriqué en France, provient d'une source marine obtenue par la revalorisation des peaux de poissons issus de la pêche alimentaire (upcycling). Il est également labellisé MSC, ce qui garantit des poissons pêchés de façon responsable. Produit en prenant soin de la planète et de ses ressources naturelles, Peptan est un actif breveté propre, traçable, sûr et exempt de tout conservateur ou additif. Son goût et son odeur sont neutres, ce qui facilite sa prise. Se supplémenter en collagène (10 g par jour), au-delà d'apporter une source de collagène via l'alimentation, permet aussi de stimuler la production naturelle de collagène par le corps. L'apport complémentaire de vitamine C sera important et essentiel pour contribuer à la formation normale du collagène.

Que ce soit pour la peau, la mobilité articulaire ou dans le cadre d'une optimisation de performances sportives, le collagène est un soutien naturel pour assurer la santé globale des tissus conjonctifs et se prémunir face à la perte de collagène.



COLLAGÈNE PREMIUM
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

