



Le tepescohuite, la plante magique des Mayas!

(Page 02)

Griffonia L-5-HTP : un allié naturel pour la bonne humeur

(Page 02)

Examens: les plantes incontournables pour booster sa mémoire

(Page 03)

Préparer sa peau au soleil: le choix des antioxydants

(Page 03)

LE DOSSIER DU MOIS

Comprendre l'hyperperméabilité intestinale pour prendre soin de ses intestins

Saviez-vous que cinq grandes enjambées représentent la longueur moyenne de l'intestin grêle?! Cinq mètres disponibles dans le ventre pour assimiler les nutriments qui permettent de grandir, bouger, réfléchir, voir, entendre, sentir, toucher... vivre! [...]

(À lire page 04)



Quand la musique est bonne!

S'il y a une date que l'on attend ce mois-ci, c'est bien le 21 juin! Il signe le solstice d'été, avec le jour le plus long de l'année en termes d'ensoleillement, mais c'est aussi la fête de la musique! Intergénérationnelle, la musique traverse le temps et accompagne l'humain depuis toujours. Aujourd'hui, de nombreuses études tendent à démontrer ses bénéfices sur le corps. La musicothérapie devient un outil supplémentaire pour accompagner les personnes en parcours de soins. Langage universel, la musique a de bonnes raisons de faire partie de votre quotidien, en voici quelques-unes:



Se faire plaisir:

Écouter de la musique active les zones du cerveau qui sont les mêmes que celles utilisées pour libérer de la dopamine, l'hormone du plaisir, de la récompense et de la motivation. Cela va aussi activer la sécrétion d'endorphines, ces molécules qui procurent les sensations physiques de détente et de plaisir.

Réduire le stress et l'anxiété:

Parmi les hormones du stress, le cortisol a une place importante. Lorsque

le stress est chronique, le taux de cortisol augmente et nous cherchons donc à le faire baisser pour retrouver l'équilibre. Des chercheurs ont démontré que la musique diminuait le niveau de cortisol, notamment lorsqu'elle était écoutée dans un contexte social favorable (amis, groupe)*.

Augmenter les performances sportives:

Le rythme de la musique permet aux sportifs d'optimiser leurs performances. On retrouve d'ailleurs dans les playlists des applications mobiles musicales, des titres intégrant la notion de BPM (Battement Par Minute)

une unité de mesure utilisée pour exprimer le tempo. Cette unité correspond aussi au rythme cardiaque. Les études tendent à montrer que plus la musique est rapide, plus l'effort du sportif est important.*

La musique rassemble et elle est bonne pour la santé, alors pourquoi s'en priver?

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

Idée reçue: nous utilisons seulement 10 % de notre cerveau?

Le cerveau est un organe complexe et fascinant qui est encore loin d'être entièrement compris. Pour mieux l'appréhender, il est anatomiquement découpé en plusieurs zones qui ont chacune une fonction spécifique. Par exemple, le lobe dit occipital est responsable de la vision, et le lobe temporal de la mémoire.

A force de vulgariser et de simplifier les données pour rendre la compréhension du fonctionnement du cerveau accessible à tous, l'affirmation que nous utilisons seulement 10 % de notre cerveau est devenue monnaie courante. Mais c'est quelque peu réducteur pour cet organe qui consomme 20 % de l'énergie totale que nous produisons au quotidien.

Nous utilisons bien la totalité de notre cerveau et grâce à la technologie d'aujourd'hui, nous pouvons observer les zones qui s'activent selon nos actions, bien qu'elles ne fonctionnent jamais

toutes en même temps.

La plasticité du cerveau lui confère des propriétés évolutives tout au long de notre vie, permettant ainsi de nouvelles connexions entre les aires cérébrales.



Notre conseil: pour optimiser ses capacités cérébrales, il convient de consommer des oméga-3 pour la souplesse des tissus et des cellules ainsi que des vitamines et minéraux essentiels à l'influx nerveux.

Cancer colorectal : une toxine bactérienne impliquée dans la chimiorésistance

Une équipe Inserm lilloise, en collaboration avec d'autres laboratoires Inserm, vient de détailler la cascade d'évènements qui explique comment certaines bactéries du microbiote, une fois infiltrées au sein d'une tumeur colorectale, limitent l'action de la chimiothérapie.

Source : inserm.fr

• • • •

Régime cétogène : un espoir pour soigner les maladies mentales

Une étude parue dans la revue *Frontiers in Psychiatry* a démontré que le régime cétogène agit sur plusieurs systèmes de neurotransmetteurs impliqués dans la dépression ou la schizophrénie. Il diminue également le stress oxydant mis en cause dans le mauvais fonctionnement des mitochondries, les centrales énergétiques des cellules.

Source : lanutrition.fr

• • • •

Anorexie mentale : l'horloge interne des femmes pourrait les rendre plus vulnérables

Dans un modèle de souris atteintes d'anorexie, les gènes qui contrôlent les rythmes circadiens sont davantage perturbés chez les femelles que chez les mâles. Cette découverte pourrait expliquer la prédominance féminine de ce trouble du comportement alimentaire, ainsi que certaines complications qui lui sont associées.

Source : inserm.fr

• • • •

Découverte d'une planète similaire à la Terre autour d'une étoile ultra-froide

Des astronomes ont déniché une planète similaire à la Terre orbitant autour d'une naine rouge. Ce type de détection est encore rare même si de plus en plus d'exoplanètes sont connues.

Source : sciencesetavenir.fr

Le tepescohuite, la plante magique des Mayas !

Bienvenue au Mexique avec ses montagnes, ses plages, son soleil, ses temples et ses traditions.

C'est ici que l'on trouve le Tepescohuite (*Mimosa tenuiflora*), littéralement « arbre à peau », qui pousse uniquement sur l'étroite bande de terre située entre 800 et 1000 mètres d'altitude dans l'état du Chiapas.

Les guérisseurs de cette ancienne civilisation connaissent déjà les vertus régénératrices de cet arbre et appliquaient sur les plaies son écorce broyée pour calmer les douleurs et permettre à l'épiderme de cicatriser rapidement.

Aujourd'hui, c'est souvent sous forme de baume que nous retrouvons toute la puissance des principes actifs de cette plante. Associée à l'aloë vera, puissant antioxydant, cette synergie

peut aider à protéger les tissus et les cellules de l'oxydation.



Dans quels cas l'utiliser ?

Elle a traditionnellement été utilisée sur des brûlures superficielles de la peau de type coup de soleil, ou même 2° ou 3° degrés, des cicatrisations un peu longues sur une plaie ou encore des douleurs inflammatoires cuta-

nées. Intéressante pour les peaux réactives, elle permet de calmer les rougeurs et peut s'appliquer quotidiennement.

Prendre soin de sa peau c'est garantir une protection contre les attaques extérieures, qu'elles soient d'origine mécanique, thermique, pathogène, ou encore liées aux UV.



BAUME RÉPARATEUR AU TEPESCOHUITE

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Griffonia L-5-HTP : un allié naturel pour la bonne humeur

Le *Griffonia simplicifolia* est une plante grimpante originaire de l'Afrique de l'Ouest et de l'Afrique centrale, appartenant à la famille des légumineuses. Ses graines contiennent du 5-HTP (5-hydroxytryptophane), un acide aminé essentiel, précurseur de la sérotonine, le neurotransmetteur phare de la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'appétit. Nous avons tous traversé des périodes où notre bien-être physique et mental est mis à l'épreuve. Dans ces moments, maintenir une humeur positive peut faire toute la différence !

Au sein du système nerveux central, la sérotonine intervient dans la gestion des émotions, de la douleur et de l'appétit. Seulement, elle se trouve dans notre cerveau et ne traverse pas la barrière hémato-encéphalique. Il est donc important de comprendre qu'une supplémentation directe en sérotonine n'aura pas d'effet positif sur l'humeur. En revanche, l'apport de son précurseur à savoir le L-5-HTP, permet

au cerveau de fabriquer lui-même cette hormone essentielle. L'extrait de Griffonia L-5-HTP est reconnu pour ses nombreux bienfaits sur



le bien-être mental. En améliorant l'activité cérébrale, il aide à réguler l'humeur et à retrouver la sérénité, même dans les périodes de stress et de fatigue. De plus, le Griffonia L-5-HTP favorise le sommeil réparateur, contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie globale.

Pour ces raisons, le Griffonia est indissociable de la journée mondiale

du bien-être. Chaque année, elle est l'occasion de rappeler l'importance fondamentale de cultiver notre bien-être via la promotion d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique régulière, d'un sommeil de qualité ainsi que de la gestion du stress et de l'anxiété. Cette année, elle est célébrée le 8 juin.

Le *Griffonia simplicifolia* est à éviter chez la femme enceinte ou allaitante. Il est conseillé de ne pas l'associer avec des antidépresseurs ou des bêtabloquants. Il n'est pas recommandé pour les personnes épileptiques.

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



GRIFFONIA L-5-HTP

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Examens : les plantes incontournables pour booster sa mémoire

À l'approche des examens, de nombreux étudiants ont le sentiment de ne plus réussir à mémoriser. S'ajoutent généralement à cela, la fatigue et le stress. Bonne nouvelle : certaines plantes peuvent les aider à surmonter cette période intense.

- Les **flavonoïdes**, sous-famille des polyphénols, sont connus pour leurs propriétés antioxydantes. Seuls ceux capables d'atteindre le cerveau ont montré un effet positif sur les fonctions cognitives*. C'est le cas des flavonoïdes que l'on retrouve dans le raisin et le bleuet (myrtille du Canada). La synergie brevetée des 2 actifs (Memophytol™) a été étudiée sur une population d'étudiants* et a démontré son efficacité sur les performances cognitives des participants, en particulier sur leurs facultés de précision, de mémorisation et de concentration.

- Le **ginkgo** est un arbre sacré d'Extrême-Orient, qui présente une admirable résistance aux stress extérieurs : froid, sécheresse, bactéries, virus, pollution... Riches en polyphénols et flavonoïdes, les feuilles de ginkgo possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires largement démontrées, lui permettant d'agir efficacement sur les troubles cognitifs et la fatigue. Le ginkgo

est d'ailleurs reconnu par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) pour son efficacité prouvée dans les pertes de mémoire et les troubles de la concentration*.



- Les **feuilles du Bacopa monnieri** sont traditionnellement utilisées en Ayurveda depuis des siècles pour leur action positive sur la mémoire. Aujourd'hui, la science vient confirmer ces croyances ancestrales. Dans le cadre de leur préparation aux examens, une étude menée chez des étudiants en médecine a démontré que le bacopa améliorerait significativement leur capacité d'atten-

tion et de mémorisation*. Par ailleurs, le bacopa fait partie des plantes dites adaptogènes, dont la particularité est d'aider l'organisme à s'adapter aux contraintes du quotidien. Le bacopa normalise ainsi l'activité physiologique du corps en période d'examens, permettant alors de faire diminuer le taux de cortisol et d'agir sur le niveau de stress.

Associé à un mode de vie sain, ce trio d'actifs, à l'efficacité démontrée, constituera un coup de pouce pour la mémoire des étudiants en période d'examens ou d'effort cognitif intense. Par ailleurs, il agira sur la fatigue et le stress associés.

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



MEMOTONIC
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Préparer sa peau au soleil : le choix des antioxydants

Avec l'arrivée de la saison estivale, nous avons tous envie, voire besoin, que le soleil vienne nous réchauffer la peau. En effet, le soleil présente de nombreux bienfaits : il permet de synthétiser la vitamine D aux multiples vertus*, il agit sur notre humeur, il maintient notre équilibre chronobiologique*... entre autres !

Pourtant, les UV du soleil sont responsables de l'oxydation de notre peau, en générant des radicaux libres à sa surface. Ces derniers ont la faculté de déstabiliser les cellules environnantes. S'en suivent alors des réactions d'oxydation en chaîne responsables du stress oxydatif (appelé aussi stress oxydant) de la peau, et donc de son vieillissement prématuré. Le stress, la pollution, le tabac, l'alimentation transformée... viennent renforcer ce stress oxydatif.

C'est alors qu'interviennent les fameux antioxydants, capables de limiter voire stopper les réactions d'oxydation commencées. Si la quantité d'antioxydants disponibles dans l'organisme est suffisante, le stress oxydant est alors maîtrisé. Dans le cas contraire, le stress oxydatif s'installe et peut alors conduire à des lésions cellulaires responsables du vieillissement cutané, mais également à de nombreuses pathologies chro-

niques*. C'est pourquoi il est important d'avoir une réserve d'antioxydants suffisante pour protéger notre peau. On les retrouve dans l'alimentation en premier lieu*. Pour autant, une supplémentation peut s'avérer intéressante pour corriger l'impact négatif de nos modes de vie pro-oxydants sur notre santé.

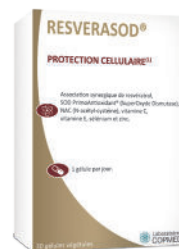


Les antioxydants primaires comme la SOD (superoxyde dismutase) ou la GPx (glutathion peroxydase) sont à privilégier pour leur redoutable efficacité antioxydante car impliqués dans l'élimination de millions de radicaux libres*. Les antioxydants secondaires, quant à eux, jouent

un rôle tampon intéressant au long cours : on peut citer la NAC (N-acétylcystéine) impliquée dans la synthèse du glutathion indispensable au recyclage des autres antioxydants, le resvératrol connu pour son effet protecteur sur le stress oxydatif engendré par les UV du soleil* ou les vitamines C et E, et enfin les minéraux tels que le zinc ou le sélénium.

Se supplémenter en antioxydants n'exclut pas la nécessité d'appliquer de la crème solaire en cas d'exposition, mais contribue au ralentissement du vieillissement cellulaire et offre une prévention des dommages cutanés liés au soleil.

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



RESVERASOD®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comprendre l'hyperperméabilité intestinale pour prendre soin de ses intestins

Saviez-vous que cinq grandes enjambées représentent la longueur moyenne de l'intestin grêle?! Cinq mètres disponibles dans le ventre pour assimiler les nutriments qui permettent de grandir, bouger, réfléchir, voir, entendre, sentir, toucher... vivre! Comme la Grande Muraille de Chine, la muqueuse intestinale ne laisse rien passer sauf ce qui est nécessaire au bon fonctionnement du corps. Mais s'il y a une brèche dans le mur, alors c'est la fuite assurée de certains éléments qui partiront explorer le reste du corps sans autorisation: c'est la perméabilité intestinale.

L'hyperperméabilité intestinale, ce sont les brèches du mur qui sont trop nombreuses! Le mur est fragilisé et le corps doit s'adapter au mieux. Il devient alors épuisant d'essayer de contenir les bons éléments et de gérer les indésirables. Les conséquences sur l'organisme peuvent être nombreuses: fatigue, ballonnement, troubles du transit, troubles de l'humeur, système immunitaire fragilisé... Certaines études tendent même à montrer le lien entre microbiote intestinal et maladies comme Parkinson*. Les causes de la dégradation de la muqueuse intestinale sont nombreuses: stress (chronique ou choc), alimentation inadaptée, inflammation, pollution, vieillissement... autant de paramètres qu'il faudra modifier pour s'assurer de réduire l'hyperperméabilité.

Comment avoir une muqueuse intestinale efficace et imperméable ?

Bien se nourrir :

Certains aliments peuvent contribuer à rendre l'intestin poreux ou favoriser l'hyperperméabilité intestinale. Parmi les éléments essentiels qui composent les jonctions serrées de l'intestin, la zonuline est la protéine qui sert de garde-fou et qui autorise l'ouverture temporaire des jonctions. Le gluten, présent dans le blé, l'orge et le seigle peuvent stimuler la zonuline, qui, en excès, laisse les jonctions ouvertes en permanence, et rend l'intestin plus poreux. Il faut noter qu'en temps normal, l'intestin grêle ne contient pas de bactéries! Quand on parle du microbiote intestinal, il s'agit plus précisément de l'écosystème bactérien situé dans le côlon. Les variétés de bactéries sont également différentes selon la partie du côlon dans laquelle

elles se trouvent et ne seront pas les mêmes si vous êtes dans le côlon ascendant, transverse ou descendant. On utilise souvent le terme « intestins » pour indiquer l'ensemble, c'est-à-dire: intestin grêle et côlon. La caséine (et plus particulièrement la bêta-caséine A1), protéine que l'on retrouve dans les produits laitiers, peut aussi entretenir l'irritation de la muqueuse intestinale*. Pour diverses raisons, le corps considère parfois que certains éléments ne sont pas pour lui. Dans ce cas, il fait appel au système immunitaire pour éliminer ce qu'il considère comme « pathogène », et réagit, à tort, avec tous les signaux de l'inflammation. Les viandes transformées, les aliments épicés, l'alcool



et la caféine peuvent également aggraver l'inflammation intestinale et augmenter la perméabilité intestinale. Les sucres raffinés, les aliments avec des additifs et des conservateurs ne sont pas non plus les bienvenus pour avoir un intestin perméable.

Resserrer les jonctions :

Pour prendre soin de sa santé intestinale naturellement, il peut être recommandé de compléter les mesures alimentaires avec un apport de nutriments qui vont soulager les irritations gastro-intestinales, participer au maintien des muqueuses et à une fonction intestinale normale. Avant de se jeter sur les prés et probiotiques (qui ont un intérêt dans un second temps), il convient de resserrer les jonctions de la muqueuse intestinale. Pour cela, la star des nutriments c'est la L-glutamine. Cet acide aminé (petite brique pour construire les protéines) est le plus abondant

dans le corps humain. Les cellules intestinales en sont friandes, car il régule les protéines qui permettent d'avoir des jonctions serrées, supprime les voies de signalisation pro-inflammatoires et protège les cellules contre les stress cellulaires*. Les plantes sont aussi d'un grand soutien comme le curcuma, qui contribue à une fonction intestinale normale et aide à réduire les effets du stress oxydatif, ou encore la myrtille, qui est riche en anthocyanidines, des antioxydants qui pourraient aider au maintien de la santé et du fonctionnement des muqueuses de l'intestin grêle tout en favorisant la circulation du sang dans les micro-vaisseaux.

S'occuper du microbiote intestinal :

Une fois que les jonctions sont resserrées, c'est le moment de faire intervenir les probiotiques pour réensemencer le microbiote intestinal grâce aux bonnes bactéries. En effet, les probiotiques seront bien mieux assimilés par l'organisme si la paroi intestinale est imperméable. Tout comme les nutriments apportés par l'alimentation qui seront mieux reçus et utilisés avec un intestin solide.

Faire un travail de terrain et se prémunir de l'hyperperméabilité intestinale, c'est avoir les clés pour prévenir les risques de maladies dites de civilisation à savoir, les maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC...), les maladies métaboliques (obésité, diabète, cholestérol...), les maladies auto-immunes dans lesquelles le système immunitaire attaque l'organisme ou encore les maladies dégénératives (Alzheimer, Parkinson...)*.

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



PERMEA REGUL+
PERMEA REGUL GÉLULES
PERMEA REGUL FORT
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.