



La prêle, grande plante reminéralisante

(Page 02)

Le lien entre le poids et le microbiote intestinal

(Page 02)

Natto qui ? ! Nattokinase !

(Page 03)

Soulager les jambes lourdes avec l'olivier

(Page 03)

Quelle alimentation pour les sportifs ?

Cette année 2024 est marquée par un événement sportif mondial: les Jeux Olympiques! Et pour la troisième fois, Paris devient la deuxième ville à célébrer les Jeux Olympiques d'été, après 100 ans d'attente! Avec 32 sports représentés, 329 épreuves et plus de 10 000 participants issus des 206 nations, les Jeux Olympiques sont incontournables. Des milliers de sportifs se sont préparés pour ce

bel événement, et le rôle de l'alimentation dans cette préparation est primordial. Pour savoir quels sont les besoins nutritionnels en fonction de l'activité physique, il existe un calcul permettant d'obtenir le Niveau d'Activité Physique (NAP). C'est une façon d'exprimer l'activité physique quotidienne d'une personne sous forme d'une échelle allant de 1 à 10. Le besoin énergétique journalier moyen, pour un NAP de 1,63 (qui correspond à moins de 30 minutes d'activité par jour: marche, course à pied...) a été évalué à 2600 kcal par jour pour les hommes âgés de 18 à 69 ans et 2100 kcal par jour pour les femmes âgées de 18 à 59 ans.* Un athlète de haut niveau à un NAP supérieur à 2,40! Les besoins nutritionnels sont donc bien plus im-



portants en termes de calories mais aussi dans la qualité nutritionnelle et dans la répartition des macronutriments (protéines, glucides, lipides). Grâce à une alimentation adaptée, les sportifs de haut niveau sont à même de favoriser la croissance musculaire, de renforcer l'endurance, d'optimiser la récupération, de prévenir les blessures et ainsi mettre toutes les chances de leur côté pour

avoir la médaille d'or! L'alimentation des athlètes s'adapte aussi en fonction de la discipline. Un coureur n'aura pas les mêmes besoins qu'un nageur ou qu'un judoka. L'hydratation joue aussi un grand rôle. En dehors de l'eau qui est indispensable, les boissons d'effort et autres solutions d'hydratation peuvent être utilisées pour reconstituer les réserves minérales perdues pendant un effort intense. Toute l'alimentation des athlètes est adaptée en fonction des objectifs sportifs et varie selon un programme précis entre entraînements et compétitions. Plus de 13 millions de repas seront servis dans le village olympique et dans les stades, souhaitons-leur bon appétit et que le meilleur gagne!

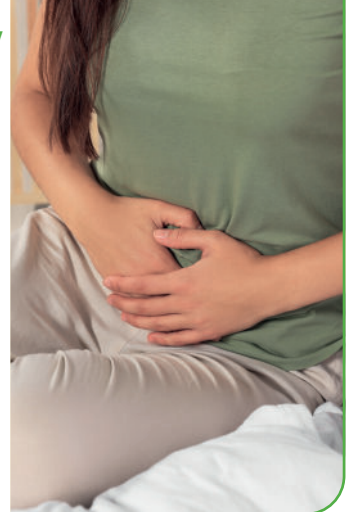
*Référence disponible sur www.bio-infos-sante.fr

LE DOSSIER DU MOIS

Quand Summer Body rime avec Summer Bactérie!

Les inconforts urinaires sont plus fréquents en été, mais de quoi s'agit-il exactement et comment se prémunir face à la gêne occasionnée? Il faut d'abord distinguer deux types d'infections urinaires: les basses et les hautes. Les premières concernent la vessie et les uretères alors que les secondes sont localisées [...]

(À lire page 04)

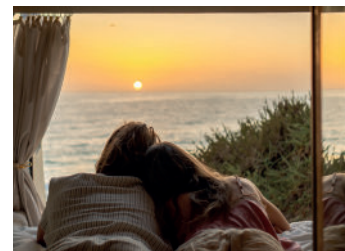


La réponse D!

Juillet, août, les vacances, le soleil... Qui n'a pas entendu cette phrase « En été je fais le plein de vitamine D »? Il est d'ailleurs plus juste de parler d'hormone que de vitamine. Dire que c'est le soleil qui apporte de la vitamine D est un raccourci. Il n'apporte pas, à proprement parler, la vitamine D, mais il permet au corps de la fabriquer. Il y a dans la peau une molécule que l'on dit provitamine D cutanée. Au contact des rayons UVB, une réaction chimique se produit avec cette provitamine, pour donner naissance à la prévitamine D3, mais ce n'est pas fini! La prévitamine

D3 va changer ses atomes de place pour prendre une nouvelle configuration et devenir cette fameuse vitamine D3 ou cholécalférol. L'histoire continue, puisque le cholécalférol est inactif à ce stade, c'est-à-dire qu'il n'est pas encore prêt à être utilisé par le corps. La molécule va voyager jusqu'au foie, qui se permettra d'intervenir pour rendre le cholécalférol actif. Les rayons du soleil en contact avec la peau sont donc le point de départ de la fabrication et de l'utilisation de la vitamine D, mais il est tout

aussi important d'avoir un foie qui fonctionne bien pour permettre au corps de faire les transformations et l'activation nécessaires. Les reins seront également sollicités pour gérer la dégradation de l'hormone. Une fois synthétisée, la vitamine D3 active agit sur des organes tels que l'intestin, l'os, les reins et les parathyroïdes. C'est elle qui augmente la capacité d'absorption du calcium (et du phosphore) par l'intestin, diminue sa fuite urinaire



et mobilise le calcium osseux. On connaît depuis longtemps les bénéfices de la vitamine D et les affections liées à sa déficience, mais les découvertes amènent de plus en plus d'intérêt pour son rôle physiologique dans la protection neuronale et l'immunité. Cependant, les rayons du soleil sont parfois timides, même l'été! Se supplémenter en vitamine D n'est pas uniquement réservé à la période hivernale. C'est possible toute l'année, que ce soit sous un ciel gris ou sous un soleil de plomb. Profitez des rayons du soleil, nécessaires à la pleine santé, avec modération et protection.

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

NEWS FLASH

Le French Gut: un don de selles peut faire avancer la science!

Les recherches sur le microbiote sont très prometteuses, mais pour mieux comprendre les liens entre microbiote intestinal, santé et alimentation, il faudrait pouvoir analyser de très nombreux microbiotes différents. Comment? En analysant vos selles! Rendez-vous sur lefrenchgut.fr

Source: www.lanutrition.fr

• • • •

Trop de sucres dans les aliments ultra-transformés

En mars 2024, l'Anses a dressé un bilan de l'évolution de l'utilisation des ingrédients sucrants ou vecteurs de goût sucré dans les boissons et aliments transformés. Les trois quarts des produits (77%) contenaient au moins un ingrédient sucrant ou vecteur de goût sucré, même dans les produits salés.

Source: www.lanutrition.fr

• • • •

Le centre de la Terre a bel et bien ralenti sa rotation!

Les scientifiques de l'Université de Californie du Sud ont mis en évidence que le noyau interne de la Terre ralentit depuis 2010, se déplaçant plus lentement que la surface de la Terre. Selon John Vidale, le ralentissement du noyau interne pourrait impacter la durée d'une journée de quelques fractions de seconde seulement.

Source: www.sciencesetavenir.fr

• • • •

Un test sanguin pourrait prédire la maladie de Parkinson jusqu'à 7 ans avant les symptômes

Grâce à l'intelligence artificielle, des chercheurs ont identifié une combinaison de huit protéines qui permettrait de diagnostiquer et prédire la maladie de Parkinson jusqu'à sept ans avant son arrivée. Avec ce nouveau test, les scientifiques espèrent ouvrir la voie à de nouveaux traitements préventifs.

Source: www.sciencesetavenir.fr

La prêle, grande plante reminéralisante

L'été, nous avons chaud et nous augmentons notre apport en eau. Deux comportements qui provoquent une perte de minéraux plus importante que d'habitude via la transpiration et les urines.

Il s'avère que lorsque les minéraux viennent à manquer, le corps va les piocher là où ils sont disponibles, et donc principalement dans les os, les tendons, les ligaments, les cartilages, la peau, les cheveux, les ongles et l'émail des dents. C'est pour cela qu'une perte de cheveux, des ongles cassants, une peau sèche et une moindre densité osseuse sont très souvent les signes d'une déminéralisation. Pour pallier ce manque, il est donc intéressant d'utiliser des plantes riches en minéraux.

Parfois appelée, queue-de-cheval ou queue-de-renard, la prêle des

champs (*Equisetum arvense L.*) est une plante intéressante pour sa richesse en minéraux. Récoltées en été, les tiges stériles de la prêle renferment en effet du magnésium, du potassium, du calcium et du fer. Mais



elle possède aussi et surtout de la silice en grande quantité, un minéral qui intervient, entre autres, dans la fabrication de tous les organes en première ligne de la déminéralisation cités précédemment! Elle serait im-

pliquée dans le renouvellement des tissus conjonctifs (qui soutiennent les organes) et dans la fixation du calcium dans les os.

Avec son action diurétique, on pourrait penser qu'elle induit la perte de minéraux via les urines. Mais son potentiel reminéralisant est bien plus fort que la perte minérale. En tisane ou en extrait liquide, la complémentation en prêle sera d'un grand soutien sur le système ostéo articulaire.



MOBILARTIL®
SILICIUM ORGANIQUE LIQUIDE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le lien entre le poids et le microbiote intestinal

Bien loin des diktats de la beauté - qui prennent encore plus de place en été - il est parfois nécessaire, pour des raisons de santé, de perdre du poids. On connaît déjà les mécanismes de perte de poids liés aux apports et aux dépenses énergétiques, mais peu font le lien avec le microbiote intestinal.

Chaque individu a son identité bactérienne dans les intestins. Une identité qui peut être cartographiée grâce à certaines analyses fécales. Les bactéries qui composent un microbiote sont classées par famille. Dans la famille des *Lactobacillaceae* on retrouve le genre *Lactobacillus gasseri*, qui jouit d'une petite réputation dans le milieu en ce qui concerne la perte de poids!

En effet, il semblerait que cette bactérie ait une action sur la leptine, l'hormone envoyée à votre cerveau par votre estomac pour indiquer

qu'il faut s'arrêter de manger. Une hormone que l'on retrouve également dans les tissus adipeux (ou graisse). Les résultats d'un essai



randomisé, en double aveugle et contrôlé par placebo*, suggèrent que la consommation quotidienne de L-Gasseri pourrait contribuer à réduire la masse grasse viscérale chez les adultes obèses.

Il s'avère que les personnes qui ont un surplus de poids ont un microbiote largement différent de ceux

qui n'ont pas cette problématique, notamment par la présence d'un plus grand nombre de « mauvaises » bactéries. L'intérêt de réensemencer avec de « bonnes » bactéries est donc de rééquilibrer le microbiote et d'améliorer le métabolisme digestif.

Il est évident que c'est une synergie d'actions qui permettra d'enclencher la perte de poids. Il est donc important d'être accompagné et de mettre en place une hygiène de vie adaptée en plus d'une complémentation.

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



PROBIOTIQUES L-GASSERI
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Natto qui ? ! Nattokinase !

La fermentation est un processus dans lequel les bactéries, levures et champignons mangent le sucre pour les transformer en d'autres molécules très intéressantes pour le corps. La fermentation des aliments offre trois avantages: une meilleure conservation, des aliments gustativement plus intéressants et surtout une richesse nutritionnelle qui facilite aussi la digestion. Maintenant que les bases sont posées, parlons du natto !

Le natto est un plat japonais traditionnel à base de soja fermenté. Lors du processus de fermentation par la bactérie *Bacillus Subtilis*, le natto produit entre autres de la vitamine K2 et de la nattokinase. Pour se souvenir de l'intérêt de vitamine K2, la sonorité « K » se retrouve dans calcium et coagulation. Elle est donc utile pour la santé osseuse et la santé cardiovasculaire.

La nattokinase fait le bonheur des vaisseaux sanguins. Elle a une action anticoagulante puis-

sante, démontrée par une étude clinique* indiquant qu'une dose unique de nattokinase (2000 FU par jour) semble renforcer les processus d'anticoagulation pendant 4 heures. Mais ce



n'est pas tout ! Une autre étude* a montré que la prise quotidienne de nattokinase permettait de réduire la taille d'une plaque d'athérome de 36,6 % (contre 11,5 % pour le groupe prenant des statines). Cette même étude a également

mis en évidence la capacité de la nattokinase à améliorer le profil lipidique en augmentant le taux de « bon » cholestérol (HDL), contribuant ainsi à promouvoir la santé cardiovasculaire globale. Découverte en 1987 par le Dr Hiroyuki Sumi, la nattokinase a donc un grand intérêt pour contribuer à la bonne santé cardiovasculaire. Dans la complémentation, s'orienter vers des produits qui contiennent un actif breveté comme la Nattiasse® permet de s'assurer une supplémentation de qualité et efficace.

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



NATTOKINASE PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Soulager les jambes lourdes avec l'olivier

L'olivier (*Olea europaea*) est un arbre caractéristique des régions méditerranéennes. Il pousse abondamment en France, et notamment en Provence. Il est célèbre pour ses fruits riches en huile d'olive, mais ses feuilles recèlent également de nombreuses propriétés thérapeutiques. Elles sont notamment riches en composés actifs tels que l'oleuropéine, l'hydroxytyrosol et les flavonoïdes, qui confèrent à l'olivier ses vertus médicinales. Parmi ses propriétés, nous pouvons citer son action sur les jambes lourdes. Ce problème courant peut résulter de plusieurs facteurs comme la sédentarité, la chaleur, la fatigue mais aussi des troubles de circulation sanguine. Voyons cela de plus près :

Amélioration de la circulation sanguine: les composés présents dans l'olivier sont connus pour favoriser la circulation sanguine en renforçant les parois des vaisseaux sanguins et en réduisant l'inflammation. Cela permet une meilleure irrigation des membres inférieurs, réduisant ainsi la sensation de lourdeur. En effet, l'oleuropéine grâce à son action hypotensive, vasodilatatrice, augmente l'élasticité et la résistance des vaisseaux sanguins.

Effet diurétique: l'olivier favorise l'élimination des toxines et de l'excès de liquide dans l'organisme.

L'agence Européenne des Médicaments (EMA) reconnaît son usage traditionnel dans l'élimination rénale de l'eau dans les cas légers de rétention d'eau. En réduisant la rétention d'eau, il contribue à soulager l'enflure et la sensation de lourdeur dans les jambes.



Action antioxydante: les antioxydants contenus dans l'olivier aident à protéger les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres, favorisant ainsi une meilleure santé vasculaire et réduisant l'inconfort associé aux jambes lourdes.

Les feuilles d'olivier sont traditionnellement connues pour favoriser la circulation sanguine en agissant sur la vasodilatation des vaisseaux.

À l'instar des feuilles de vigne rouge, elles peuvent soulager les personnes souffrant de sensation de jambes lourdes ou de varices.

L'olivier offre une solution naturelle et efficace pour soulager les jambes lourdes. Ses propriétés bénéfiques sur la circulation sanguine, son action diurétique et ses effets antioxydants en font un allié précieux dans la lutte contre ce problème courant. L'inclure dans une routine quotidienne sous la forme d'un complément alimentaire par exemple, permet de retrouver légèreté et confort dans les jambes.

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



VEINERGIL® LIQUIDE
VEINERGIL® AU GINKGO BILOBA
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quand Summer Body rime avec Summer Bactérie !

Les inconforts urinaires sont plus fréquents en été, mais de quoi s'agit-il exactement et comment se prémunir face à la gêne occasionnée ?

Il faut d'abord distinguer deux types d'infections urinaires: les basses et les hautes. Les premières concernent la vessie et les uretères alors que les secondes sont localisées au niveau des reins. Dans 78 % des cas, c'est la bactérie *Escherichia Coli* - E.Coli qui est responsable des infections urinaires. Cette bactérie, présente naturellement dans le tube digestif (côlon, rectum), représente 80 % de votre flore intestinale. Malgré son rôle primordial dans l'écosystème digestif, elle peut migrer dans les voies urinaires en passant par l'urètre, puis en remontant dans la vessie. Elle commence alors à se multiplier et devient uropathogène: c'est la cystite.

La gent féminine est particulièrement impactée par ce phénomène puisqu'au cours de sa vie, une femme sur deux présentera une infection urinaire. En France, chaque année, environ une femme sur dix développe une cystite, sans compter les récidives. Quant aux hommes, la fréquence des infections urinaires augmente après 50 ans à cause des troubles prostatiques. Parmi les facteurs favorisants, la grossesse et le diabète peuvent entraîner des infections urinaires asymptomatiques et difficiles à soulager. Le manque d'hydratation, mais aussi le stress, une alimentation déséquilibrée, les médicaments ou encore une constipation chronique, sont aussi des facteurs qui vont fragiliser le microbiote intestinal et faire migrer les bactéries pathogènes dans le système urinaire. L'infection urinaire se traduit généralement par des sensations de brûlures lors des mictions, associées à des envies fréquentes d'uriner, une urine trouble avec une odeur assez forte, voire désagréable, parfois des traces de sang dans les urines et une impression de pesanteur ou de douleur au niveau du bas du ventre.

Il est possible, à titre préventif, de mettre en place des actions pour améliorer le confort urinaire et limiter les épisodes infectieux.

Prenez soin de votre flore intestinale: E.Coli étant présente dans vos intestins, maintenir une flore intestinale en symbiose permettra à la bactérie de rester à sa place. Intégrer des fibres dans votre alimentation et maintenir une bonne hydratation, surtout avec les fortes chaleurs, sont essentiels pour un microbiote de qualité. Pour lutter contre les inconforts urinaires, il est important de garder l'intégrité de la muqueuse intestinale d'autant plus que tout ce qui perturbe votre flore intestinale affaiblit votre flore vaginale.

Prenez soin de votre flore vaginale: la flore bactérienne vaginale est essentiellement composée de lactobacilles, un type de bactérie qui transforme certains sucres en acide lactique et qui rend le milieu vaginal acide. L'acidité permet d'éviter la prolifération des mauvaises bactéries. Si votre flore est déséquilibrée, elle peut laisser place à un germe, *Gardnerella vaginalis** qui, lors d'un rapport sexuel, peut migrer dans la vessie et réactiver les E.Coli endormis lors d'une précédente infection. Voilà pourquoi, parmi les gestes simples pour éviter d'avoir une infection urinaire, il est conseillé d'aller uriner après un rapport sexuel. C'est aussi la raison pour laquelle il est important d'avoir une flore vaginale équilibrée, puisque le germe apparaît dans des conditions de flore vaginale en dysbiose. Malgré toutes les bonnes pratiques mises en place, il est parfois nécessaire de réensemencer la flore



avec des probiotiques. Pour cela, les souches *Lactobacillus crispatus* et *Lactobacillus helveticus* activent le système immunitaire, et la souche *Lactobacillus acidophilus* contribue largement à maintenir l'écosystème vaginal en terrain acide. Les probiotiques participent grandement au confort urinaire, en été et tout au long de l'année.

Prenez soin de vos reins: tel un filtre à café, vos reins s'activent à séparer les déchets circulant dans votre sang et les éliminent en produisant l'urine. On ne vous le dira jamais assez, boire 1,5 l d'eau par jour voire 2 l en été s'il fait très chaud est indispensable. S'hydrater régulièrement permet d'éviter la prolifération des germes et leur adhérence à la paroi de la vessie. En diluant l'urine, l'eau va également atténuer les sensations de brûlures. Pour ne pas surcharger le travail des reins, pensez à boire une eau peu minéralisée. Il est recommandé de consommer des eaux avec en moyenne 100 mg/l de résidu à sec. Dans une démarche préventive, vous pouvez soutenir le travail des reins avec la phytothérapie qui propose un large éventail de plantes aux propriétés antibactériennes, anti-

inflammatoires, diurétiques et assainissantes. Des études ont démontré que les polyphénols et les anthocyanes présents dans les calicements de la roselle (hibiscus) présentent de multiples effets biologiques. Il a été mis en évidence que les caliceces séchées seraient la source potentielle de molécules bioactives avec une activité anti-inflammatoire, diurétique, anti-urolithique, antimicrobienne et renoprotectrice.* Il existe également un actif breveté de fleur d'Hibiscus, l'Ellirose™, qui a démontré cliniquement ses effets sur la santé de l'appareil urinaire*. Plus connu, la canneberge (ou Cranberry en anglais) s'avère utile lors des infections urinaires à répétition. En effet, l'extrait de canneberge, grâce à sa teneur en proanthocyanidines (PACs), permet de limiter la fixation et le développement des bactéries dans les voies urinaires*. Enfin, en complément interne, la synergie d'huiles essentielles d'aneth, aux propriétés diurétiques et d'arbre à thé aux propriétés anti-infectieuses participent au bon fonctionnement des voies urinaires.

Quelques conseils supplémentaires pour limiter les inconforts urinaires pendant l'été:

- Si vous avez envie d'uriner, allez-y sans attendre pour éviter de favoriser un milieu propice au développement bactérien.
- Utilisez uniquement de l'eau pour laver les parties intimes et seulement en lavement externe.
- Évitez les produits d'hygiène intime parfumés.
- Optez pour des sous-vêtements en coton et évitez les vêtements trop serrés.
- Si vous allez vous baigner, ne gardez pas votre maillot de bain mouillé sur vous.
- Adoptez une alimentation anti-inflammatoire et limitez l'apport d'aliments acidifiants (viande rouge et charcuterie, produits laitiers, céréales blanches et raffinées, produits industriels et transformés, thé, café, alcool, chocolat...).

Nous vous souhaitons un bel été !

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



CYSTIPHYTOL®, PROBIOTIQUES INTIMA ET AROMA VOIES URINAIRES
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 30001, 79184 Chauray CEDEX.