



Le carvi: l'épice du confort digestif

(Page 02)

Recette de cellules au caramel

(Page 02)

La cloche a sonné, l'école est... de retour !

(Page 03)

Coenzyme Q10, le copilote de la ménopause

(Page 03)

L'infarctus arrive-t-il vraiment sans prévenir ?

Chaque année, le 29 septembre, la communauté mondiale se mobilise pour célébrer la Journée mondiale du cœur. Cette journée est l'occasion de sensibiliser le grand public aux risques liés aux maladies cardiovasculaires et de promouvoir des modes de vie sains pour préserver notre capital santé. En France, il y a en moyenne 80 000 infarctus du myocarde par an. Très souvent appelé « crise cardiaque », l'infarctus du myocarde correspond à la destruction partielle du muscle cardiaque, à cause de l'obstruction d'une artère qui alimente le cœur en sang, et qui en se retrouvant



gisme, hypercholestérolémie, diabète, obésité, hypertension, stress et sédentarité sont autant de facteurs qui viennent augmenter les risques d'infarctus du myocarde. Adopter une bonne hygiène de vie contribue à préserver la santé cardiovasculaire. L'alimentation, le sport et la gestion du stress sont des points importants.

Longtemps considérées comme un problème de santé masculin, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes. Pourtant, les signes peuvent différer de ceux observés chez les hommes, ce qui retarde souvent le diagnostic. Les femmes sont plus susceptibles de ressentir une fatigue intense, des douleurs à la mâchoire, au cou ou au dos, ou encore des difficultés à respirer. De nombreuses associations et professionnels de santé organisent des événements à l'occasion de la Journée mondiale du cœur. N'hésitez pas à vous renseigner sur les initiatives proposées dans votre région et à y participer.

bouchée, ne permet plus d'alimenter le système cardiovasculaire en oxygène. Il peut être la conséquence d'une rupture d'anévrisme, d'une embolie pulmonaire massive, d'une dissection aortique ou encore d'un AVC. Certes, l'infarctus peut arriver sans prévenir avec des signes soudains et sans précédents, mais nous connaissons aujourd'hui les facteurs de risques aggravants. En effet, taba-

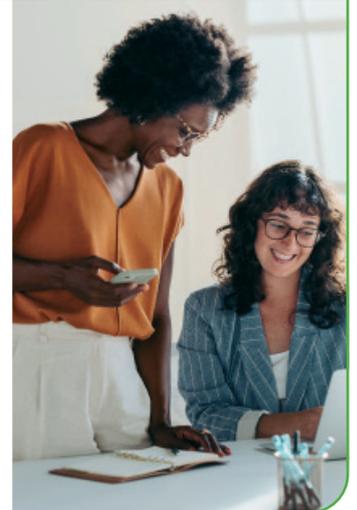
gisme, hypercholestérolémie, diabète, obésité, hypertension, stress et sédentarité sont autant de facteurs qui viennent augmenter les risques d'infarctus du myocarde. Adopter une bonne hygiène de vie contribue à préserver la santé cardiovasculaire. L'alimentation, le sport et la gestion du stress sont des points importants.

LE DOSSIER DU MOIS

Nos conseils pour une rentrée en pleine forme

La rentrée est un moment important dans l'année. Les enfants sont généralement impatients à l'idée de retourner à l'école avec leurs nouvelles fournitures scolaires, tandis que les adultes doivent retrouver leurs habitudes après une période estivale parfois décousue (...)

(À lire page 04)



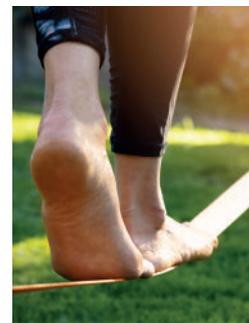
Activité sportive : les inscriptions sont ouvertes !

La rentrée est là, avec son lot d'activités créatives, artistiques et sportives! Que ce soit pour les petits ou pour les grands, les bénéfices sur la santé de l'activité physique et sportive ne sont plus à prouver. En effet, des études scientifiques ont démontré que l'activité physique prévient et traite la plupart des maladies chroniques et qu'elle contribue à la prévention des principaux facteurs de risque de ces maladies. En France, quelle que soit la tranche d'âge, elle est considérée comme insuffisante par rapport aux recommandations de l'OMS*. De bonnes raisons donc, pour pratiquer un sport et profiter de la rentrée pour impulser une nouvelle dynamique dans votre quotidien. Pour vous y aider, voici 4 sports originaux et tendances à tester pour cette nouvelle année:

- **Le parkour**: discipline urbaine qui consiste à franchir des obstacles à l'aide de son corps. Ce sport développe l'agilité, la coordination et le courage.
- **La slackline**: discipline qui consiste à marcher ou à réaliser

des figures acrobatiques sur une bande étroite tendue entre deux points d'ancrage. Ce sport développe l'équilibre, la concentration et la maîtrise de soi.

▪ **Le Roller Derby**: ce sport exigeant développe la condition physique, la coordination et l'esprit d'équipe en proposant de la vitesse, de la stratégie et du contact. Les joueurs évoluent en équipe et tentent de



marquer des points en doublant les adversaires, le tout sur des patins à roulettes.

▪ **L'escalade de Bloc**: sans corde et sans baudrier, cette variante de l'escalade se pratique sur des murs artificiels de faible hauteur. L'objectif est de trouver le chemin le plus efficace pour atteindre le sommet du mur et permet de développer force, coordination et résolution de problèmes.

Le sport est encore plus important pour les enfants. En France, la sédentarité des enfants et des adolescents augmente parallèlement aux taux de surpoids et d'obésité.* Les inscriptions sont ouvertes, à vous de trouver l'activité qui vous plaira !

Manger mal rend triste

Une alimentation de mauvaise qualité pourrait entraîner des modifications cérébrales associées à la dépression et à l'anxiété, d'après une recherche de l'université de Reading (Grande-Bretagne). En France, d'après l'Inserm, une personne sur cinq a souffert ou sera concernée par la dépression au moins une fois dans sa vie.

Source : www.lanutrition.fr

• • • •

Chanter pour se remettre d'un AVC

Des chercheurs de l'université d'Helsinki avaient déjà constaté que la musique chantée favorisait la récupération du langage chez les patients victimes d'un AVC. Cette nouvelle recherche parue dans la revue eNeuro a porté sur 28 patients atteints d'aphasie, qui ont subi des IRM au début et à la fin de l'étude.

Source : www.lanutrition.fr

• • • •

L'odeur maternelle joue un rôle dans la perception des visages chez les nourrissons

Une nouvelle étude détaille l'effet de l'odeur maternelle dans le développement de la perception des visages chez les nourrissons. L'odorat est un sens qui complète habilement la vue chez les nourrissons.

Source : www.sciencesetavenir.fr

• • • •

La greffe fécale : quand les excréments deviennent des médicaments

« Elle est désormais pratiquée en routine dans plusieurs hôpitaux pour traiter les infections récurrentes à la bactérie Clostridoides difficile », note le Pr Harry Sokol, gastro-entérologue à l'hôpital Saint-Antoine à Paris, président du groupe français de transplantation fécale. Ce pathogène est responsable de 20 à 25 % des diarrhées liées à la prise d'antibiotiques.

Source : www.sante.lefigaro.fr

Le carvi : l'épice du confort digestif

Étroitement lié au cumin et à l'anis, parfois même appelé « Anis des Vosges », le carvi (*Carum carvi*) fait partie des épices les plus anciennes du monde connues à ce jour. Ses graines sont utilisées en cuisine, ce sont celles que l'on voit parfois dans le gouda.

Toute la puissance des principes actifs de cette petite graine apparaît surtout sous forme d'huile essentielle. Le carvi trouve un intérêt notamment dans les troubles digestifs avec l'avantage d'une action sur une grande partie du système digestif puisqu'il agit sur l'estomac, la vésicule biliaire et les intestins.

Il contribue à une meilleure digestion des graisses en encourageant la production de la bile et sa libération dans l'intestin. Il permet aux muscles de se relaxer, entraînant ainsi l'apaisement des crampes*.



Enfin, il aide à expulser les gaz intestinaux tout en réduisant leur production.

Le carvi a aussi son mot à dire avec les champignons et les parasites.

Il permet de prévenir les parasites intestinaux et offre une action sur le *Candida Albican**.

Carton plein donc pour cette petite graine, qui, en synergie avec d'autres

huiles essentielles comme le basilic, la menthe poivrée, le tea tree, la cannelé, le clou de girofle, ou l'extrait de gentiane, permet de contribuer au confort digestif global.

Les huiles essentielles sont à utiliser avec beaucoup de précaution. Elles sont puissantes et permettent une action rapide sur du court terme.

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



EPP PAMPLEMOUSSE SYNERGISE
AROMA GASTRO-INTESTINAL
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Recette de cellules au caramel

Dans un grand bol, mettez une dose de protéines avec une dose de sucres, mélangez bien et vous obtenez, non pas une nouvelle pâtisserie, mais la réaction de Maillard. Une réaction qui donne aux tartines du petit-déjeuner cet aspect doré voire caramélisé, et qui a lieu aussi dans le corps. Alors, faut-il laisser les cellules se caraméliser ? !

Lorsque les sucres s'accrochent aux protéines au sein de l'organisme, elles deviennent des protéines glyquées, qui au fil du temps, rendent les structures rigides et dysfonctionnelles: c'est la glycation ou le phénomène de « caramélisation ». Ce processus, bien qu'inévitable, endommage les cellules, accélère le vieillissement, et devient même un facteur de risque supplémentaire concernant les maladies neurodégénératives comme Alzheimer* et les maladies cardiovasculaires.*

Peut-on faire quelque chose? Oui, notamment grâce à trois actifs:

- **La carnosine:** ce dipeptide (une molécule formée par deux acides aminés) déjà présent dans le corps, découvert il y a plus de 100 ans*, intervient comme un bouclier face au phénomène de glycation. Il empêche le sucre de se fixer aux protéines,



contribue à éliminer les protéines glyquées déjà existantes et possède des propriétés antioxydantes puissantes.

- **La berbérine (Berberis) :** elle aide également à améliorer le contrôle de la glycémie. Une étude *in vitro* a notamment démontré que la berbérine réduit significativement la formation de produits finaux glyqués.*

- **Le chrome:** il contribue au métabolisme normal des macronutriments, donc des glucides, ce qui permet une meilleure gestion de la glycémie.

En plus de la complémentation, l'alimentation reste bien évidemment le premier outil pour permettre d'éviter la glycation. Il est préférable de privilégier une alimentation diversifiée, vivante avec un mode de cuisson adaptée permettant de limiter la réaction de Maillard. Alors, à vos fourneaux pour de bonnes recettes cuisson vapeur !

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



CELL-PROTECT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La cloche a sonné, l'école est... de retour !

La rentrée en septembre est souvent une période qui génère plus de stress. C'est l'arrivée dans la cour des grands pour les uns, et une sollicitation intellectuelle plus importante pour les autres. Comme les adultes, les enfants ont besoin de soutien pendant cette période, sur des points essentiels au maintien d'une bonne santé: l'alimentation, la gestion du stress et l'immunité.

Pour apporter aux enfants toutes les vitamines et minéraux nécessaires à leur développement physique et psychique, la qualité du petit-déjeuner est primordiale. En effet, un petit-déjeuner trop sucré, que l'on retrouve dans la majorité des foyers français, est susceptible de provoquer des troubles physiologiques tels que les pics de glycémie, les coups de fatigue aux alentours de 10h30, l'endormissement après le repas du midi, les pics d'énergie à la sortie de l'école vers 17h00 et parfois des difficultés d'endormissement ou un sommeil de mauvaise qualité. À l'inverse, un petit-déjeuner bien pensé, permet de donner toutes les ressources aux enfants pour affronter leur journée. Il faudra donc privilégier les sucres naturels des fruits et les glucides lents comme le pain complet, le bon gras avec les purées d'oléagineux (noisettes, noix, amandes...) ou encore les flocons d'avoines accompagnés de laits végétaux. La clé d'un petit-déjeuner réussi réside surtout dans l'apport de protéines. Jambon, fromage

de brebis ou œuf au plat, permettent de garantir un petit-déjeuner de qualité. Toutefois, si manger salé n'est pas envisageable, des poudres protéinées peuvent s'intégrer aux flocons d'avoine pour garder un côté gourmand. Sur les autres repas, une bonne répartition entre glucides, lipides et protéines permet d'enseigner aux enfants la bonne construction d'une assiette. Les légumes doivent prendre visuellement 50 % de l'assiette.



La supplémentation en vitamines et minéraux reste intéressante pour pallier la moindre qualité nutritive de l'alimentation d'aujourd'hui. Il est d'ailleurs plus intéressant de choisir ce qu'on appelle un totum de vitamines et minéraux, c'est-à-dire une synergie d'ingrédients qui regroupe l'ensemble des vitamines et minéraux, plutôt que de

les prendre à l'unité. Cela permet de bénéficier des interactions entre chaque molécule et de contribuer au maintien de l'homéostasie, c'est-à-dire le processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes de l'ensemble de ses liquides dans les limites des valeurs dites normales.*

Le microbiote intestinal des enfants ne doit pas être négligé. Berceau de l'immunité, en prendre soin participe à ce que leur évolution se fasse dans les meilleures conditions. Les changements de saisons peuvent diminuer les défenses naturelles. Dans ce cas, la vitamine C, la propolis, l'échinacée ou encore le ginseng sont de bons alliés en complément des probiotiques.

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



PROBIOTIQUES JUNIOR - JUNIOR VITAMINES ET MINÉRAUX - JUNIOR IMMUNOFORTIFIANT*
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Coenzyme Q10, le copilote de la ménopause

La vie d'une femme est faite de changements hormonaux. L'un d'entre eux est souvent passé sous silence: la ménopause. Cette tempête hormonale fait chuter l'œstradiol (un œstrogène), entraînant avec elle l'arrêt des règles et son lot de désagréments. Une étape qui mérite que l'on s'y attarde, car même si toutes les femmes ne sont pas concernées par ces troubles, celles qui le sont se retrouvent souvent démunies face aux conséquences qu'entraîne la ménopause, à savoir: bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresse vaginale, troubles du sommeil, changement d'humeur, perte osseuse, augmentation des risques cardiovasculaires, etc.

Les œstrogènes sont importants pour le corps. Ils jouent un rôle dans la qualité de la peau et des muqueuses mais aussi dans le bon fonctionnement du système cardiovasculaire, du cerveau et du système digestif. Alors quand tout s'arrête, les conséquences parfois discrètes chez certaines peuvent être très désagréables et gênantes pour d'autres.

Avec la ménopause, beaucoup d'éléments viennent à manquer dans le corps, c'est le cas de l'ubiquinol. Également connu sous le nom

de coenzyme Q10 (CoQ10), l'ubiquinol est une substance semblable à une vitamine présente dans toutes les cellules du corps. Il est particulièrement concentré dans les organes à forte demande énergétique, tels que le cœur, le foie, les reins et le cerveau. Il est donc important d'avoir



des apports suffisants pour pallier les troubles rencontrés par manque d'ubiquinol. La supplémentation est parfois nécessaire.

Le marché des compléments alimentaires est vaste. Pour s'y retrouver, il est préférable de se

tourner vers des compléments qui contiennent des actifs brevetés comme le Kaneka Ubiquinol™.

En effet, une récente étude révèle que deux mois de supplémentation en Kaneka Ubiquinol™, à raison de 200 mg par jour, atténuent les symptômes de la ménopause chez près de 80 % des femmes participantes, avec une réduction du stress, de l'irritabilité et de la sensibilité. De plus, 80 % des participantes ont signalé une amélioration de leur humeur et un sentiment de « plus grande stabilité émotionnelle » après 30 jours de prise du supplément.*

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



UBIQUINOL 100
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Nos conseils pour une rentrée en pleine forme

La rentrée est un moment important dans l'année. Les enfants sont généralement impatients à l'idée de retourner à l'école avec leurs nouvelles fournitures scolaires, tandis que les adultes doivent retrouver leurs habitudes après une période estivale parfois décousue.

La rentrée est aussi riche en petits plaisirs. Nouvelles fournitures de bureau, retrouvailles avec les collègues qui donnent souvent lieu aux résumés de vacances, longues soirées encore ensoleillées etc. Toutefois, la rentrée peut aussi être pour certains synonyme de fatigue, de stress ou de manque d'entrain, nous vous livrons donc quelques conseils pour une rentrée sereine et sans stress !

Retrouver son rythme de sommeil

Les vacances sont souvent synonymes de longues soirées d'été et de réveils tardifs. Pour éviter de stresser l'organisme, il vaut mieux éviter un changement de rythme trop brusque. En effet, petits et grands ont besoin de temps pour se réhabituer à de nouveaux horaires, la transition doit se faire progressivement.

Ainsi, il est conseillé de profiter de la dernière semaine avant la rentrée pour avancer progressivement l'heure du coucher et celle du lever, par tranches de 15 minutes. Une prise de mélatonine (hormone du sommeil), et/ou une tisane relaxante (camomille, eschscholtzia, passiflore ou encore mélisse), une demi-heure avant le coucher, pourra favoriser l'endormissement.

Un sommeil de qualité et en quantité suffisante est une condition essentielle au bon déroulement de la future journée (concentration, apprentissage, moral...).

Choisir ses activités en dehors du travail

La rentrée est le moment propice aux inscriptions à des activités, aussi bien pour les enfants que pour les adultes. Les choix sont divers et variés : pratique d'un sport, apprentissage d'un instrument de musique ou pourquoi pas, l'achat d'un abonnement dans un institut de bien-être ou une carte de cinéma !

Pratiquer une activité en dehors de la maison peut permettre de développer la confiance en

soi, l'imagination, les capacités physiques, mais il s'agit surtout de prendre du temps pour soi, pour se détendre et se changer les idées. Pour les enfants, exercer une activité pourra les aider à se dépenser, se canaliser, s'exprimer et se socialiser. Toutefois, elles doivent toujours être réalisées avec plaisir, envie et sans excès.

Stimuler son cerveau

Préparer sa rentrée passe aussi par une remise en route du cerveau et de ses capacités cognitives. Pour ce faire, l'alimentation va jouer un rôle important. Il est important de privilégier les fruits et les légumes variés, bio et de saison, ainsi que les bons acides gras tels que les oméga-3 que l'on retrouve dans les oléagineux (noix, amandes du Brésil...),

Il permettra de surveiller votre santé juste avant le passage en hiver. Ainsi, il est conseillé de contrôler régulièrement sa vue (surtout si vous travaillez à l'ordinateur), sa santé bucco-dentaire, sa tension, et vérifier via une prise de sang la présence ou non de carences ou d'anomalies (diabète, cholestérol, numération de la formule sanguine, dosage de la créatinine...).

Cela peut aussi être l'occasion de réaliser une observation minutieuse de la peau par un dermatologue car la peau souffre souvent des conditions estivales (coup de soleil, sécheresse, acné ou psoriasis post-exposition solaire, mélanome, dépigmentation...).

Opter pour une cure de magnésium

Ce minéral, impliqué dans plus de 300 réactions enzymatiques dans l'organisme, est un véritable allié pour lutter contre la fatigue et le stress. Il contribue à réguler le système nerveux, favorisant un sommeil de qualité et une meilleure gestion des émotions. De plus, le magnésium joue un rôle important dans la contraction musculaire, ce qui en fait un atout pour maintenir un bon tonus physique.

Le magnésium, associé à des vitamines du groupe B et de la taurine, constituera un trio gagnant pour soutenir votre énergie, votre concentration et votre bien-être général.

Enfin, n'oubliez pas que la rentrée est aussi synonyme de nouveauté, l'occasion de s'atteler à de nouveaux

hobbies et de prendre de bonnes résolutions !



dans certaines huiles (cameline, lin...) ou dans les petits poissons (sardine, maquereau...).

Apprendre à gérer son stress

Après avoir rechargé ses batteries pendant les vacances, il serait dommage de dépenser toute son énergie dans le stress de la rentrée.

Il est tout à fait possible d'anticiper ce phénomène par la pratique de techniques de relaxation (cohérence cardiaque, méditation en pleine conscience...).

Faire un check-up

La rentrée est la période idéale pour réaliser un examen clinique général, surtout si vous n'avez pas l'habitude de consulter régulièrement votre médecin.



MAGTORINE®
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.