



Allium pour Halloween !

(Page 02)

L'influence du GABA sur la santé mentale

(Page 02)

Est-ce normal d'avoir mal pendant ses règles ?

(Page 03)

Le marchand de sable s'appellerait-il mélatonine ?

(Page 03)

Tous en rose pour le mois d'octobre !

L'événement national symbolisé par le ruban rose revient cette année encore pour mettre en avant l'importance du dépistage du cancer du sein. Avec sa campagne d'information, Octobre Rose nous rappelle la gravité de cette maladie et l'intérêt de sensibiliser les femmes à l'importance du dépistage.

Le cancer du sein est le plus fréquent chez les femmes en France. L'Institut national du cancer (INCa) estime que 80 % des cancers du sein surviennent après l'âge de 50 ans et que c'est à partir de cet âge qu'effectuer un dépistage régulier devient le moyen le plus efficace pour augmenter les chances de guérison en cas de maladie\*. En effet, trois cancers du sein sur quatre sont guéris, notamment grâce à une prise en charge précoce permise par le dépistage, même si cette maladie atteint 60 000 nouvelles personnes chaque année en France.



La recherche avance et de nouvelles pistes thérapeutiques émergent. En

début d'année 2024, des chercheurs de l'Inserm à Grenoble ont élucidé le mécanisme moléculaire qui permet aux cellules du cancer du sein de se déplacer et de conduire à la formation de métastases. Connaître ce mécanisme permet de chercher toutes les solutions pour l'enrayer\*.

L'histrotripsie\* fait aussi son apparition dans le paysage thérapeutique de la lutte contre le cancer. Il s'agit d'une technique par faisceaux soniques qui permet de découper de façon mécanique la structure d'un tissu en utilisant un certain nombre d'impulsions sonores courtes et de

haute intensité. Une intervention non invasive qui, pour le moment, fait ses preuves sur des tumeurs hépatiques (au niveau du foie), mais qui sera peut-être une nouvelle piste thérapeutique pour d'autres cancers. En attendant, faites-vous dépister et parlez-en autour de vous !

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)

LE DOSSIER DU MOIS

Syndrome métabolique: deux actifs prometteurs

Le métabolisme est un phénomène naturel issu des réactions chimiques dans le corps qui permettent de construire des molécules (anabolisme) et de détruire des molécules (catabolisme), le tout pour fabriquer l'énergie. Le syndrome métabolique est donc un ensemble de symptômes et d'anomalies qui (...)

(À lire page 04)



Rendez-vous pour la Semaine du Goût !

Ce qu'on appelle communément le goût, c'est en fait l'association de l'arôme et de la saveur de l'aliment mais aussi des sensations trigéminales qui sont induites.

Pour réussir à avoir le goût d'un aliment, on passe d'abord par l'olfaction (sentir par le nez) qui permet d'apprécier l'odeur et l'arôme.

Vient ensuite la gustation, qui permet de définir si l'aliment est sucré, amer, acide, salé, gras ou umami. Enfin, le système trigéminale, composé du nerf trijumeau qui se divise en trois branches dans la bouche, le nez et les yeux, permet de savoir si l'aliment est piquant, frais, pétillant... Tout ça pour indiquer au cerveau ce à quoi il a affaire !

Depuis 1990, le goût est mis à l'honneur à l'occasion de la Semaine du Goût. Une semaine pour découvrir, apprendre, comprendre et apporter des réponses aux consommateurs. Cette année

encore, pour l'occasion, un grand nombre d'animations seront organisées du 14 au 20 octobre partout en France.

Tous les publics se retrouvent autour du goût pendant une semaine. Les restaurateurs, agriculteurs, commerçants, organismes de santé, étudiants, ou collectivités



locales participent au programme et inscrivent leurs activités. Il existe même la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût créée en 2017 pour soutenir les actions visant à promouvoir le « bien manger ».

À l'heure où le sucre est une drogue et où les Fast-Food sont des envahisseurs, il est important de transmettre la culture d'une alimentation saine avec du goût. L'éducation du palet permet au quotidien de bien s'alimenter et d'adhérer à l'affirmation d'Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (V<sup>e</sup> siècle av. J.-C.): « Que ton alimentation soit ta première médecine ».

## Grossesse : une étude inédite révèle d'importants changements dans le cerveau des femmes enceintes

Une étude inédite révèle des changements importants dans le cerveau des femmes enceintes : si la matière grise décroît petit à petit, la substance blanche, elle, connaît un pic à la fin du second trimestre. Source : [www.sciencesetavenir.fr](http://www.sciencesetavenir.fr)

• • • •

## L'antibiorésistance pourrait causer plus de 39 millions de morts d'ici 2050, selon une étude

Plus de 39 millions de personnes dans le monde pourraient mourir directement d'infections résistantes aux antibiotiques ces 25 prochaines années, selon une étude de modélisation publiée le 17 septembre 2024 dans The Lancet, qui juge encore possible d'éviter ce scénario noir. Source : [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

• • • •

## Découverte : le microbiote de la nourriture influence le nôtre

Des chercheurs de l'Université de Trente en Italie ont analysé le microbiote d'un grand nombre d'aliments et ont regardé s'ils se retrouvaient aussi chez des humains qui les mangent. Leurs résultats ont été publiés le 29 août 2024 dans la revue Cell. Source : [www.sciencesetavenir.fr](http://www.sciencesetavenir.fr)

• • • •

## Les toutes premières formes de vie sur Terre auraient été stabilisées par... la pluie

Avant l'apparition des cellules complexes telles que nous les connaissons, se sont formés de petits amas de molécules, sans membrane : les coacervats. Mais comment ces systèmes ont-ils évolué et été protégés des fluctuations de l'environnement ? Une nouvelle théorie suggère que les gouttes de pluie ont pu jouer un rôle dans leur stabilisation. Source : [www.sciencesetavenir.fr](http://www.sciencesetavenir.fr)

Fête populaire aux États-Unis et importée en France, Halloween célèbre les défunts le 31 octobre de chaque année. Bien avant le succès de cette fête, les croyances populaires du XVII<sup>e</sup> siècle avaient déjà commencé à évoquer les revenants ou même les vampires.

À cette époque, les effets de l'ail sont une telle croyance que la population n'hésite pas à déterrer les morts suspects pour leur remplir la bouche de gousses d'ail. Aujourd'hui, l'ail (*Allium sativum*) est toujours un grand classique pour se protéger, mais plutôt en l'ingérant pour profiter pleinement de ses propriétés et de ses effets positifs pour soutenir l'immunité.

Plus de 200 composés phytochimiques sont présents dans l'ail. Parmi eux, certaines protéines seraient dotées d'une bioactivité intéres-



santes avec notamment une activité antioxydante, anti-inflammatoire, antibactérienne, antifongique, antivirale, antihypertensive ou encore immunomodulatrice\*.

La teneur en protéines, la composition et les propriétés peuvent varier selon les différentes variétés d'ail, mais l'activité des protéines sur l'immunité est bel et bien présente.

Dans l'alimentation, vous pouvez adopter le régime méditerranéen

qui fait la part belle à l'ail. Associé à l'échinacée, l'ortie ou encore le romarin, l'ail est un véritable soutien pour le système immunitaire et les défenses de l'organisme.

En complément, l'ail se retrouve dans de nombreuses synergies. Les formes en granulés permettent notamment aux enfants de consommer l'ail sans être importuné par le goût et l'odeur. Consommez l'ail sans modération pour renforcer votre immunité et passer un hiver en toute tranquillité.

\*Référence disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



GRANUPHYTOL® IMMUNITÉ  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## L'influence du GABA sur la santé mentale

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

Entre mai et septembre 2022, plus de 7 personnes sur 10 (74 %) déclarent prendre soin de leur santé mentale. Dans le corps, la santé mentale est, entre autres, sous l'influence de l'acide gamma-aminobutyrique appelé communément : GABA.

Ce neurotransmetteur exerce plusieurs influences sur la santé mentale :

- **Réduction du stress et de l'anxiété :** il permet de calmer l'hyperactivité cérébrale souvent associée au stress et à l'anxiété, en bloquant les signaux de peur et de stress.
- **Amélioration de la qualité du sommeil :** en baissant l'activité cérébrale, il permet de s'endormir plus facilement et d'avoir un som-

meil plus profond et plus réparateur.

- **Régulation de l'humeur :** des études suggèrent que l'augmentation du GABA pourrait avoir un effet positif sur l'humeur et réduire les symptômes dépressifs\*.



- **Fonction cognitive :** il joue un rôle dans la fonction cognitive, notamment dans la mémoire, l'apprentissage et la concentration.

Quelques moyens naturels existent pour augmenter le niveau de GABA dans le corps : dans l'alimentation, privilégier les aliments tels que les noix, les graines, les légumes verts, le tem-

peh, le kéfir et le chocolat noir. L'activité physique stimule aussi la production de GABA, et les techniques de relaxation comme la méditation, le yoga et la respiration profonde peuvent aider à calmer le mental et favoriser la production de GABA.

Les compléments alimentaires qui intègrent le GABA, la L-théanine et la camomille peuvent également être utiles, mais il est important de consulter un professionnel de santé avant de les utiliser.

\*Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



DESTRESSIL  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Est-ce normal d'avoir mal pendant ses règles ?

Avant de se poser la question de savoir si c'est normal d'avoir mal pendant ses règles, encore faut-il comprendre pourquoi il y a des douleurs pendant les règles. Pour cela, rien ne vaut quelques explications sur le fonctionnement des menstruations.

Lorsque les règles approchent, l'endomètre, c'est-à-dire la muqueuse de l'utérus s'épaissit. C'est lorsqu'il se détache que cela provoque des saignements, car l'utérus va se contracter sous l'influence de molécules spécifiques: les prostaglandines. Lorsque l'utérus se contracte fortement, il peut couper l'alimentation en oxygène du tissu musculaire, c'est ce qui entraîne des crampes et des douleurs. Tout ce phénomène n'est autre qu'un phénomène inflammatoire.

Également appelées dysménorrhées, les douleurs qui surviennent pendant les menstruations peuvent être primaires ou secondaires. Les dysménorrhées primaires sont celles liées au phénomène inflammatoire qui provoque le saignement. Les dysménorrhées secondaires sont quant à elles, liées à des troubles plus importants comme l'endométriose.

Une alimentation déséquilibrée, le stress, le manque d'activité physique, le tabac ou la consommation d'alcool contribuent de manière

générale à entretenir l'inflammation. Ce sont, par conséquent, des facteurs qui alimentent les douleurs menstruelles.

La douleur n'est pas normale, mais la douleur est utile, car c'est un signal du corps pour qu'il puisse vous alerter sur les déséquilibres qu'il endure. Cela fait partie du système de défense de l'orga-



nisme. Travailler la cause et les déséquilibres qui entretiennent un état inflammatoire permet d'agir sur les douleurs associées aux menstruations.

Les plantes sont souvent d'un grand soutien lorsqu'il s'agit de gérer la douleur et dans le cadre des règles douloureuses, les crampes sont sou-

vent présentes. Parmi les plantes intéressantes, l'extrait d'achillée millefeuille est réputé pour apaiser les crampes abdominales périodiques. Il est possible de le coupler au gattilier afin de maintenir un bon confort avant et pendant le cycle menstruel, mais aussi pour maintenir un bien-être psychologique.

On peut dire que la douleur liée à l'inflammation est classique et qu'il est donc normal de la ressentir pendant les règles, dans une certaine limite. Si la douleur est aiguë, chronique, et qu'elle empêche de vivre normalement son quotidien, alors, avoir mal pendant ses règles devient anormal. La douleur est une sensation complexe, elle peut se traduire par des signes physiques et émotionnels.

Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



ENDOMENAT®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Le marchand de sable s'appellerait-il mélatonine ?

Qu'on se le dise, le corps est bien fait ! L'évolution humaine nous a donné la faculté de distinguer le jour de la nuit, et de fabriquer des hormones pour que le corps se mette en veille.

Parmi ces hormones, la mélatonine, du grec « melanos » pour noir, et de « tonine » pour tonique, sécrétée par la glande pinéale dans le cerveau, est le neurotransmetteur donnant l'information au corps qu'il est temps de se reposer. Tel un marchand de sable, la mélatonine prépare le corps à dormir.

Bâillements, somnolence, baisse de la température et ralentissement du rythme cardiaque ralenti sont les principaux signes que le neurotransmetteur effectue bien son travail.

À l'inverse, voici 5 signes qui peuvent laisser penser que vous manquez de mélatonine :

- **Endormissement difficile** : c'est le désagrément le plus courant d'un manque de mélatonine, parfois même accompagné de réveils nocturnes.
- **Somnolence excessive** : même si vous avez l'impression d'avoir bien dormi la nuit, vous pouvez toujours ressentir une fatigue avec l'envie de dormir pendant la journée.

▪ **Changements d'humeur** : la mélatonine joue également un rôle dans la régulation de l'humeur. Un manque de mélatonine peut donc entraîner des sautes d'humeur et de l'irritabilité.

▪ **Maux de tête** : les maux de tête peuvent être un indice sur une carence en mélatonine. En



effet, la mélatonine aide à dilater les vaisseaux sanguins, ce qui peut contribuer à réduire la tension artérielle et les maux de tête.

▪ **Fatigue** : la fatigue peut être causée par de nombreux facteurs, dont un manque de mélatonine. Si vous vous sentez constamment fati-

gué, même après avoir dormi suffisamment, cela peut être dû à un taux de mélatonine insuffisant.

Parfois une simple complémentation en mélatonine suffit pour retrouver l'équilibre, alors que pour d'autres, il est nécessaire de faire le tour de la question avec un expert pour réguler le cycle circadien (cycle jour-nuit) naturel du corps et retrouver une sécrétion de mélatonine optimale.

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



MÉLATONINE SPRAY - ENDORMYL®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Syndrome métabolique : deux actifs prometteurs

Le métabolisme est un phénomène naturel issu des réactions chimiques dans le corps qui permettent de construire des molécules (anabolisme) et de détruire des molécules (catabolisme), le tout pour fabriquer l'énergie. Le syndrome métabolique est donc un ensemble de symptômes et d'anomalies qui permettent de caractériser un trouble lié à ce phénomène.

## Comment reconnaître ce syndrome ?

Il est important d'avoir un avis médical pour diagnostiquer le syndrome métabolique. Pour cela, les médecins mesurent le tour de taille, la tension artérielle et la glycémie à jeun, ainsi que les taux de lipides.

Aujourd'hui le syndrome métabolique est un problème de santé publique majeur. Parmi les pistes à explorer qui permettraient de réduire les troubles liés au syndrome métabolique, deux sont possibles : mieux gérer le métabolisme des lipides et des glucides et limiter au maximum le stress oxydatif. Pour cela, l'association du *Garcinia Cambogia* et de l'acide alpha-lipoïque attire l'attention et devient un axe de réflexion prometteur.

## *Garcinia Cambogia* : une meilleure gestion des lipides et des glucides

Dans un fonctionnement dit normal, le corps utilise le sucre pour de nombreuses voies de réactions métaboliques. Il a notamment la capacité d'utiliser les sucres (glucides) pour les transformer en gras (lipides). Pour gérer le gras alors fabriqué, le corps fait appel à une enzyme : l'ATP citrate lyase. Il devient donc intéressant de modifier la voie métabolique des glucides pour réduire la fabrication des lipides. Pour cela, il est possible de bloquer cette enzyme ATP citrate lyase, grâce à l'acide hydroxycitrique, autrement dit HCA, qui aurait cette capacité inhibitrice.

On trouve l'HCA dans le *Garcinia Cambogia*, un fruit originaire d'Asie du Sud-Est aussi connu sous le nom de tamarinier de Malabar, qui en contient jusqu'à 60 % dans son écorce. En réduisant l'action de l'enzyme ATP citrate lyase, la production de cholestérol, de triglycérides et d'acides gras est diminuée\*. Les sucres, qui auraient dû être utilisés au départ pour faire du gras, sont donc court-circuités et prennent une autre voie métabolique.

Le *Garcinia Cambogia* permet aussi d'augmenter l'activité de l'adiponectine, une protéine sécrétée par les cellules de la graisse et qui joue un rôle dans la régulation du mécanisme des glucides et des lipides\*. Pour faire simple, les lipides ingérés ou stockés dans le tissu adipeux ainsi que les glucides, sont mieux dégradés, ce qui réduit ainsi le besoin de fabriquer de l'insuline (l'hormone régulant la glycémie).

## L'acide alpha-lipoïque : un antioxydant aux multiples facettes

Présent naturellement dans les aliments comme les épinards, les brocolis et la viande rouge, l'acide alpha-lipoïque est un puissant antioxydant. Les réactions métaboliques entraînent toujours l'apparition de radicaux libres, des

Dans le contexte du syndrome métabolique, l'acide alpha-lipoïque pourrait notamment diminuer l'inflammation issue du stress oxydatif, en bloquant les molécules pro-inflammatoires\*.

## L'intérêt de la synergie des deux actifs

Le *Garcinia Cambogia*, en favorisant la perte de poids et en augmentant la satiété, pourrait donc contribuer à réduire les facteurs de risque métaboliques.

L'acide alpha-lipoïque, quant à lui, pourrait améliorer la sensibilité à l'insuline, réduire l'inflammation et protéger contre le stress oxydatif, complétant ainsi l'action de la plante. Cette double approche nutraceutique, complémentaire à l'hygiène de vie adaptée, offre donc un soutien intéressant dans la gestion des dysfonctionnements métaboliques.

Parmi les vastes propositions de complémentation, choisir un acide alpha-lipoïque biodisponible et stable permet de tirer pleinement parti de ses bénéfices. Il est mieux de le choisir sous sa forme dite R-alpha-lipoate de sodium.

Lors de la sélection des principes actifs issus de la plante *Garcinia Cambogia*, il est aussi important de s'orienter vers des produits qui proposent une extraction écoresponsable, selon les normes de l'agriculture biologique et surtout avec une haute concentration en acide hydroxycitrique (60 %), pour avoir à disposition une grande qualité de principes actifs.



molécules notamment responsables du vieillissement cellulaire, et bien plus encore lorsqu'il y a un syndrome métabolique. L'acide alpha-lipoïque joue donc un rôle crucial dans la protection des cellules contre les dommages oxydatifs, d'autant plus que le vieillissement, l'environnement, l'alimentation, le stress, entraînent une moindre capacité de création naturelle d'antioxydants.

L'acide alpha-lipoïque joue un rôle dans le milieu intracellulaire ou extracellulaire, ce qui en fait un antioxydant « universel ». Il a aussi la capacité de régénérer d'autres antioxydants comme la vitamine C, la vitamine E et le glutathion, prolongeant ainsi leur activité protectrice dans l'organisme\*.

\*Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



ACIDE ALPHA-LIPOÏQUE PREMIUM  
GARCINIA 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](mailto:contact@copmed.fr)  
Site : [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)  
Blog : [www.bio-infos-sante.fr](http://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

