



L'harpagophytum, secret de la mobilité

(Page 02)

Comment soulager la cacophonie hormonale de la ménopause ?

(Page 02)

Les superpouvoirs de l'acide alpha-lipoïque

(Page 03)

Prenez le contrôle de votre glycémie

(Page 03)

Novembre: le mois de la santé masculine

Chaque année, le mois de novembre se distingue par une campagne de sensibilisation particulièrement importante: la santé masculine. Cette initiative a pour but de mettre en lumière les enjeux spécifiques liés à la santé des hommes, parfois tabous. En encourageant les hommes à prendre soin de leur bien-être physique et mental, cette campagne vise à réduire les risques de maladies graves et à améliorer leur qualité de vie.

Une campagne internationale prend place ce mois-ci: Movember! Cette campagne invite les hommes à se laisser pousser la moustache afin d'attirer l'attention sur les maladies masculines et de lever des fonds pour la recherche.

Les hommes sont confrontés à des problématiques de santé spécifiques, qui peuvent être liées à des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Parmi les principaux enjeux figurent:

• **Les cancers masculins:** le cancer de la prostate et le cancer des testi-

cules sont les plus fréquents chez les hommes. Un dépistage régulier permet de détecter ces maladies à un stade précoce, offrant ainsi de meilleures chances de guérison.

• **La santé mentale:** les hommes sont moins susceptibles de parler de leurs problèmes de santé mentale. Il est essentiel de déconstruire les stéréotypes de genre et d'encourager les hommes à exprimer leurs émotions et à demander de l'aide.

• **Les maladies cardiovasculaires:** les maladies du cœur sont une cause majeure de décès chez les hommes.

Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un suivi médical sont essentiels pour prévenir ces maladies.

Le mois de novembre est une occasion unique de rappeler à tous les hommes l'importance de prendre soin de leur santé.

En agissant ensemble, nous pouvons contribuer à améliorer la qualité de vie des hommes et à réduire les inégalités en matière de santé.



LE DOSSIER DU MOIS

Andrographis, plante clé pour le soutien de l'immunité.

Rhume, grippe, COVID, coqueluche et autres maladies infectieuses et inflammatoires font, et feront, toujours partie de notre quotidien. Elles sont d'autant plus virulentes quand les températures baissent et que l'hiver s'installe. Renforcer son système immunitaire devient alors une priorité (...)

(À lire page 04)



L'orange, reine de la vitamine C? Pas si sûr!

Qui n'a jamais entendu dire que l'orange était le fruit par excellence pour faire le plein de vitamine C?

Cette idée, bien ancrée dans l'imaginaire collectif, est pourtant loin d'être complète. Si l'orange est effectivement une bonne source de vitamine C, elle n'est pas la seule, ni même la plus riche. En effet, l'orange est devancée par d'autres fruits, parfois moins connus. Parmi les plus riches, on trouve:

• **L'acérola:** un petit fruit rouge, originaire d'Amérique du Sud, considéré comme le champion incontesté de la vitamine C. Il en contient jusqu'à 5300 mg pour 100 g, soit environ 100 fois plus qu'une orange!

• **L'argousier:** un fruit orange, aux baies acidulées, très riche en vitamine C.

• **Le kiwi:** plus accessible, le kiwi est une excellente source de vitamine C et apporte également de nombreuses autres vitamines et minéraux. Deux kiwis le matin vous

apportent la dose nécessaire en vitamine C pour la journée.

Pourquoi diversifier ses apports?

Pour bénéficier de tous les bienfaits de la vitamine C et d'autres nutriments essentiels, il est important de varier les fruits et légumes consommés. En effet, chaque fruit et légume apporte une combinaison unique de vitamines, minéraux et antioxydants.

Si l'orange est un fruit délicieux et nutritif, elle n'est pas le seul aliment à privilégier pour faire le plein de vitamine C.

En découvrant d'autres fruits riches en vitamine C, vous pourrez varier vos plaisirs et optimiser votre apport en nutriments essentiels.

En période hivernale, augmenter ses apports en vitamine C permet de garder une bonne immunité et d'avoir de l'énergie. Il est préférable de consommer les fruits entiers plutôt qu'en jus, afin de garder les fibres et ne pas provoquer un pic de glycémie qui viendrait fatiguer le corps.



NEWS FLASH

Saviez-vous que le stress vous faisait prendre du poids ?

Une étude publiée dans la revue *Neuron* a révélé que le stress peut contribuer à l'obésité. Les chercheurs ont constaté que le stress chronique nuit à la réponse naturelle du cerveau à la satiété. Autrement dit, le stress perturbe la régulation de l'appétit.

Source : passeportsante.net

• • • •

Des chercheurs identifient une nouvelle bactérie responsable du cancer de l'estomac

Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Singapour et celle de Hong Kong prouve que la bactérie *Helicobacter pylori* n'est pas seule responsable des cancers de l'estomac.

Source : passeportsante.net

• • • •

Cancer du pancréas : le régime cétogène pourrait rendre les traitements plus efficaces

Une étude préclinique suggère que le régime cétogène, un mode d'alimentation pauvre en glucides, utilisé avec succès contre l'épilepsie, le surpoids et le diabète pourrait améliorer l'efficacité de la chimiothérapie dans l'adénocarcinome du pancréas.

Source : lanutrition.fr

• • • •

Céréales du petit-déjeuner : une étude révèle que celles pour enfants sont les pires pour eux

En France, plus de la moitié des enfants de 3 à 17 ans mangent des céréales au petit-déjeuner. Le Club européen des diététiciens de l'enfance a mené une étude sur la qualité nutritionnelle de ces produits. Les résultats ? Ils devraient sensibiliser les parents et encourager des normes de fabrication plus strictes...

Source : sciencesetavenir.fr

L'harpagophytum, secret de la mobilité

Avez-vous déjà entendu parler de la « Griffes du Diable » ? Cette plante, originaire d'Afrique du Sud, porte un nom un peu effrayant, mais elle n'est pas moins une bonne alliée santé !

Traditionnellement utilisée pour la bonne fonction des articulations, ses effets bénéfiques sont principalement attribués à la présence de glycosides iridoïdes, un groupe de composés actifs qui agissent en bloquant la production de certaines enzymes impliquées dans les processus inflammatoires.

Réduction de l'inflammation et amélioration de la mobilité sont donc les principaux atouts de cette plante, qui porte aussi parfois le nom d'« harpon végétal ». En effet, son histoire raconte qu'elle s'accroche aux sabots du bétail grâce à ses griffes.

De nombreuses études ont été menées pour évaluer l'efficacité de

l'harpagophytum dans le traitement des douleurs et ont mis en évidence l'effet positif de l'harpagophytum sur la réduction de la raideur mati-



nale et l'amélioration de la fonction physique chez les personnes souffrant d'arthrose.

L'Agence européenne du médicament reconnaît même l'usage traditionnel de l'harpagophytum « pour

soulager les douleurs articulaires mineures ».

L'harpagophytum est un peu comme un coach sportif pour vos articulations. Elle les aide à rester en forme et à soutenir leur fonctionnement.

Alors, si vous cherchez une solution naturelle pour soulager vos douleurs et retrouver un confort articulaire au quotidien, cette plante pourrait bien être votre nouvelle alliée.

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



ARTINUTRIL®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment soulager la cacophonie hormonale de la ménopause ?

La ménopause est une période incontournable dans la vie d'une femme. Précédée de la pré-ménopause et succédée par la post-ménopause, elle bouleverse les femmes notamment à travers de nombreux changements hormonaux ; à savoir, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, sécheresse vaginale, troubles du sommeil, changement d'humeur, perte osseuse ou encore, augmentation des risques cardiovasculaires... Loin d'être une fatalité, il est possible de vivre plus sereinement cette cacophonie hormonale qui vient déséquilibrer l'organisme mais aussi le quotidien des femmes.

La vision holistique du corps, qui considère l'être humain dans son ensemble, en prenant en compte ses dimensions physiques, mentales, émotionnelles et spirituelles permet de comprendre que les changements hormonaux impactent toute la vie d'une femme. Il est alors parfois nécessaire d'être accompagné et de se supplémenter pour permettre au

corps de retrouver l'équilibre et d'avoir un mieux-être.



Pour cela, la phytothérapie offre un large choix de plantes aux propriétés variées qui permettent de revenir à l'équilibre. On retrouve par exemple, la damiana (*Turnera diffusa*), qui, connue pour ses propriétés adaptogènes, aide à réguler les hormones et à réduire le stress. Elle peut également améliorer la libido et soulager les troubles du sommeil. L'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) quant à elle, possède des propriétés anti-inflammatoires

et antispasmodiques qui peuvent soulager les crampes et les douleurs associées à la ménopause. Elle favorise également une bonne circulation sanguine.

Associées au fenugrec, à la mélisse, au petit houx, ou encore au griffonia, ces deux plantes pourront exprimer tout leur potentiel afin d'apporter plus de confort, que ce soit pendant la préménopause ou la ménopause, que beaucoup de femmes sont amenées à vivre.

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



LADYNAT®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les superpouvoirs de l'acide alpha-lipoïque

Toutes réactions métaboliques dans le corps entraînent l'apparition de radicaux libres. Ces molécules sont notamment responsables du vieillissement cellulaire. Le corps est bien fait, et pour faire face à ce fléau, il fabrique déjà naturellement des antioxydants.

Le vieillissement, l'environnement, l'alimentation, le stress, entraînent cependant une moindre capacité de création d'antioxydants naturellement.

L'acide alpha-lipoïque: un antioxydant « universel »

Présent dans les aliments comme les épinards, les brocolis et la viande rouge, l'acide alpha-lipoïque est un puissant antioxydant. En effet, il joue un rôle crucial dans la production d'énergie cellulaire et protège les cellules contre les dommages oxydatifs.

Cette molécule, découverte en 1951, a une particularité intéressante: elle est amphiphile. Cela lui permet d'intervenir dans des milieux aqueux (eau) ou huileux (graisses). Autrement dit, elle peut jouer un rôle dans le milieu intracellulaire ou extracellulaire, ce qui en fait un antioxydant « universel ». Ses pouvoirs de super molécule ne se limitent pas à son champ d'action, et d'autres aspects sont intéressants avec l'acide alpha-lipoïque:

- **Rôle avec d'autres antioxydants**: il a 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*.



- **Rôle dans l'inflammation**: l'acide alpha-lipoïque pourrait notamment diminuer l'inflammation issue du stress oxydatif, en bloquant les molécules pro-inflammatoires*.

- **Rôle dans la glycémie**: des études ont exploré les bénéfices potentiels de l'acide alpha-lipoïque du fait de sa capacité à améliorer l'absorption du glucose dans les tissus musculaires.

- **Rôle dans le cholestérol**: l'acide alpha-lipoïque peut améliorer le profil lipidique en réduisant les niveaux de cholestérol LDL et en augmentant les niveaux de cholestérol HDL, contribuant ainsi à la protection cardiovasculaire et à la prévention des maladies du système cardiaque.

De nombreux bénéfices sont associés à l'acide alpha-lipoïque et parmi les vastes propositions de complémentation, choisir un acide-alpha lipoïque biodisponible et stable permet de tirer pleinement parti de ses vertus. Il est ainsi recommandé de le choisir sous sa forme dite R-alpha-lipoate de sodium.

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



ACIDE ALPHA-LIPOIQUE PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Prenez le contrôle de votre glycémie

Chaque année, la plus grande campagne de sensibilisation au monde concernant le diabète a lieu le 14 novembre. Le diabète est un trouble lié au sucre. Il s'agit plus précisément d'un dysfonctionnement au niveau de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par un taux de glucose élevé dans le sang, appelé aussi hyperglycémie. Les organes principalement concernés par la gestion du sucre sont le foie et le pancréas. Ce dernier sécrète notamment deux hormones, l'insuline et le glucagon, la première permet de faire entrer le sucre dans les cellules, quant à la seconde, elle permet de faire sortir le sucre du foie afin que le corps puisse l'utiliser.

Plusieurs types de diabète existent mais l'on retrouve principalement 2 types:

- **Diabète de type I**: c'est le diabète dit insulino-dépendant. C'est-à-dire que la personne diabétique a besoin d'une dose d'insuline extérieure pour pouvoir faire rentrer le glucose dans les cellules car le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline pour remplir cette tâche.

- **Diabète de type II**: c'est le diabète dit insulino-résistant. C'est-à-dire que le pancréas, sécrète de

plus en plus d'insuline pour essayer de faire entrer le sucre dans les cellules car celui-ci circule en trop grande quantité, mais à force, il s'épuise et le mécanisme dysfonctionne, on devient alors insulino-résistant. Le diabète de type II peut prendre du temps avant d'être diagnostiqué. On



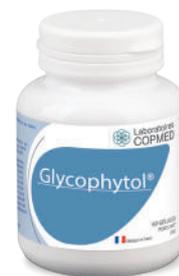
estime qu'il s'écoule en moyenne 5 à 10 ans entre l'apparition des premières hyperglycémies et le diagnostic*.

Parmi les signes qui peuvent vous permettre d'identifier les troubles de la glycémie, on retrouve l'envie de boire et d'uriner très souvent,

une fatigue intense et un déséquilibre pondéral.

L'alimentation reste le premier outil pour limiter les troubles de la glycémie. Cependant, il est parfois nécessaire de l'accompagner d'une supplémentation. Parmi les principes actifs intéressants, la berbérine a un effet hypoglycémiant prouvé scientifiquement* et le chrome joue un rôle bénéfique dans la gestion du diabète sucré de type II, contribuant à un meilleur contrôle glycémique*. En synergie avec le pourpier, le fenugrec ou encore la cannelle, ces deux ingrédients permettent de limiter l'hyperglycémie.

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



GLYCOPHYTOL®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Andrographis, plante clé pour le soutien de l'immunité

Rhume, grippe, COVID, coqueluche et autres maladies infectieuses et inflammatoires font, et feront, toujours partie de notre quotidien. Elles sont d'autant plus virulentes quand les températures baissent et que l'hiver s'installe. Renforcer son système immunitaire devient alors une priorité.

Connaître le fonctionnement du système immunitaire permet de sélectionner de bons outils comme la phytothérapie pour profiter pleinement des principes actifs des plantes. C'est le cas de l'andrographis ! En effet, cette plante médicinale originaire d'Asie du Sud attire de plus en plus la curiosité de la communauté scientifique du fait de sa faculté à réguler l'activité des cellules immunitaires hyperactives*.

L'immunité, un système bien rodé.

Le système immunitaire est une véritable armée interne qui protège notre organisme contre les agressions extérieures telles que les virus, bactéries, champignons et autres agents pathogènes.

Plusieurs organes sont sollicités pour empêcher les éléments pathogènes de s'immiscer dans le corps et créer les déséquilibres qui nous font tomber malades. La peau et les muqueuses sont la première ligne de défense. La peau présente à sa surface une flore commensale (un ensemble complexe de bactéries, protozoaires, virus et champignons), qui permet de stopper la croissance des agents pathogènes. Quant aux muqueuses, ce sont des tissus généralement localisés en interne, très vascularisés, et ayant la faculté de sécréter du mucus, qui va, par sa composition, aussi stopper les corps étrangers.

Pour compléter la peau et les muqueuses, il existe des cellules immunitaires, que l'on peut appeler aux soldats et qui circulent dans le sang telles des sentinelles. Parmi elles, les cellules tueuses naturelles ou Natural Killer (NK), présentes en grande quantité dans la moelle osseuse sécrètent une protéine (l'interféron GAMA), qui tue tous les agents pathogènes. Les NK sont les premières cellules à entrer en action. Si toutefois l'agent pathogène passe au travers des mailles du filet, les macrophages interviendront et viendront phagocyter (absorber et digérer) le corps étranger.

Enfin, d'autres substances antimicrobiennes telles que les transferrines, les protéines du complément ou encore les properdines circulent aussi dans le sang et les liquides interstitiels pour venir décourager la croissance microbienne.

Peau, muqueuse, Natural Killer, macrophages et substances antimicrobiennes forment donc l'immunité naturelle, non spécifique, une immunité

qui offre un champ d'action très large sans identification particulière de l'agresseur. Un deuxième bataillon existe pour former l'immunité spécifique ou acquise et permettre une protection beaucoup plus ciblée. Il est notamment composé des lymphocytes, de deux types : les lymphocytes B et les lymphocytes T.

Notre armée immunitaire, stratège, avec ses deux équipes est toujours prête à intervenir pour combattre et détruire tous les éléments qui pourraient nous causer du tort. Quand un agent pathogène circule, le système immunitaire met en place 3 étapes : reconnaissance, activation et élimination. Mais avant d'en arriver là, un mécanisme crucial est nécessaire : l'alerte. En effet, il faut un signal à l'armée pour pouvoir attaquer et pour que les cellules puissent s'activer.



Le facteur de transcription NF-kB ou l'alerte rouge

Le facteur de transcription NF-kB, est une protéine qui « dort » tranquillement dans de nombreuses cellules. Lorsque la cellule est stimulée par l'extérieur à cause d'un agent pathogène qui serait présent, il se réveille et migre dans le noyau cellulaire pour se lier à des séquences spécifiques. Comme un interrupteur, il « allume » la transcription génétique afin qu'elle fabrique les protéines nécessaires pour faire face à la situation.

Parmi les gènes activés, on trouve ceux qui codent pour créer les cytokines. Cependant, si le facteur NF-kB est excessivement activé, il entraîne une production massive de cytokines, c'est ce qu'on appelle « une tempête cytokinique », une réponse excessive qui n'apporte plus les bénéfices espérés du système immunitaire.

Le facteur de transcription NF-kB est donc une molécule clé dans la communication cellulaire et dans la réponse de l'organisme aux agressions.

Intérêts de l'andrographis dans le processus inflammatoire

L'andrographis (*Andrographis Paniculata*) est une plante médicinale originaire d'Asie du Sud, avec une distribution naturelle qui s'étend de l'Inde au Sri Lanka. Elle occupe une place importante dans la Médecine Ayurvédique ainsi que dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), en tant que remède naturel contre les infections hivernales, les troubles digestifs et les pathologies inflammatoires. Elle est parfois désignée par d'autres noms tels que « chirette verte » ou encore « Kalmegh » et se caractérise par sa saveur extrêmement amère, ce qui lui a également valu le surnom de « roi des amers ». Une amertume issue en grande partie de la présence d'andrographolides.

L'andrographis exerce une modulation immunitaire intéressante en venant inhiber le facteur NF-kB. Cela permet d'assurer une réponse immunitaire appropriée sans causer de dommages excessifs aux tissus de l'organisme. L'andrographis constitue donc un véritable soutien pour réduire la surcharge de cytokines (tempête cytokinique) à l'origine de l'inflammation et des manifestations infectieuses* telles que la fatigue, les douleurs, les frissons, les vertiges, la fièvre, les diarrhées... Une étude a d'ailleurs démontré l'efficacité de l'andrographis pour diminuer l'intensité des symptômes du rhume (sécrétions nasales, toux...)*. Elle s'est également avérée aussi efficace que l'acétaminophène (Paracétamol) pour soulager la fièvre et le mal de gorge chez des personnes souffrant de pharyngite*. Grâce à cette activité inhibitrice du facteur de transcription, l'andrographis est reconnue pour sa capacité à inhiber de manière efficace la réplication virale, en particulier pour certains types de virus responsables du rhume, de la grippe et d'autres infections hivernales*.

L'andrographis semble donc être une nouvelle réponse prometteuse en phytothérapie pour renforcer ses défenses naturelles.

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



ANDROGRAPHIS 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 Chauvay CEDEX



Bio Infos Santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79 184 Chauvay CEDEX.