



Le gingembre, votre meilleur ami après les fêtes !

(Page 02)

Stocker du gras est-il encore nécessaire ?

(Page 02)

Avec le cyprès, respirez la forêt !

(Page 03)

Le tamarin, ce petit fruit aux grandes vertus

(Page 03)

Sapin de Noël : artificiel ou naturel ?

À l'heure où préserver les forêts est indispensable pour la survie de l'humain et le bien-être de l'écosystème planétaire, une question se pose avec les fêtes de fin d'année: doit-on mettre un sapin naturel ou un sapin artificiel? Deux salles, deux ambiances!

Le sapin naturel, c'est le classique des classiques. Son parfum envoûtant de pin nous plonge instantanément dans l'atmosphère chaleureuse de Noël. C'est un choix qui séduit les amoureux de la nature et ceux qui souhaitent apporter



une touche d'authenticité à leur intérieur. De plus, en optant pour un sapin issu de forêts gérées durablement, cultivé en France avec un certificat de culture durable, vous contribuez à la préservation de l'environnement.

Cependant, il faut garder à l'esprit que les sapins naturels sont éphémères et nécessitent de l'entretien. Il est également indispensable de se renseigner sur la suite: votre sapin naturel peut être replanté si vous l'avez choisi en-

raciné; s'il est coupé, préférez-lui une fin de vie écoresponsable.

Le sapin artificiel, quant à lui, séduit par sa praticité. Plus besoin de l'arroser ou de ramasser des aiguilles, il se sort de sa boîte et se décore en un tour de main. Il est également durable, ce qui en fait un investissement sur le long terme si vous le choisissez dans un commerce qui le produit dans des conditions qualitatives. Toutefois, sa production a tout de même un impact environnemental non négligeable.

D'autres solutions existent: sapin en lame de bois, sapin en livres, sapin en guirlandes lumineuses, sapin en pochoir avec du Blanc de Meudon sur les vitres... C'est possible aujourd'hui d'avoir un sapin qui répond à la magie de Noël et à la sauvegarde de l'environnement.

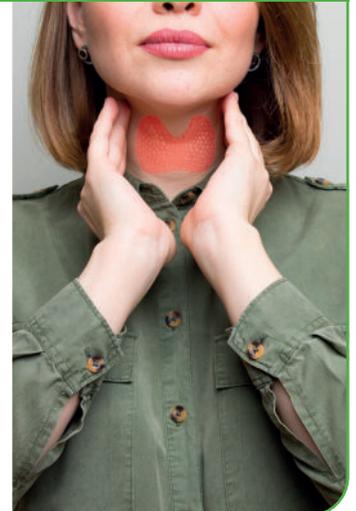
Quoi que vous choisissiez, le plus important, ce sont les moments partagés. Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année!

LE DOSSIER DU MOIS

Hypothyroïdie, ne vivez plus au ralenti

En hypothyroïdie, tout ralenti, en hyper, tout s'accélère! C'est le moyen mnémotechnique pour retenir qu'en hypothyroïdie le corps s'installe dans la lenteur et dans les difficultés métaboliques contrairement à l'hyperthyroïdie qui provoque un emballement de tous les systèmes. L'hypothyroïdie est la maladie thyroïdienne la plus fréquente (...)

(À lire page 04)



Idées reçues: les boissons chaudes vous réchauffent-elles ?

Tendance dans les pays nordiques comme le Danemark et la Norvège, le Hygge est un mot qui fait référence à un sentiment de bien-être, une humeur joyeuse et une atmosphère intime et chaleureuse. Une atmosphère qui s'accompagne très souvent d'une boisson chaude. Thé, café, chocolat chaud, golden latte nous donnent cette douce sensation réconfortante, mais sont-ils pour autant réchauffants?

Si boire une boisson chaude nous donne l'impression d'être plus chaud, c'est en réalité une illusion.

La chaleur de la boisson réchauffe l'œsophage et l'estomac, créant ainsi une sensation de chaleur agréable. Mais cette chaleur ne se diffuse pas dans tout le corps et n'a qu'un impact très limité sur notre température interne.

Cette croyance persiste car boire une boisson chaude est une expérience sensorielle agréable, que tenir dans ses mains une tasse chaude donne au cerveau un mes-

sage de chaleur, sans oublier l'effet placebo qui nous amène à croire qu'une boisson chaude va nous réchauffer.

Notre corps est une merveilleuse machine dotée d'un système de régulation thermique très efficace. Il fonctionne un peu comme un thermostat: dès que la température extérieure baisse, notre organisme met en place des mécanismes pour maintenir notre température interne autour de 37°C.



Nous frissonnons, nos vaisseaux sanguins se resserrent, il est donc capable de se réchauffer tout seul.

Si les boissons chaudes ne nous réchauffent pas de l'intérieur comme on pourrait le croire, elles n'en restent pas moins un plaisir réconfortant. Alors, n'hésitez pas à vous offrir une tasse de votre boisson chaude préférée par une froide journée, mais n'oubliez pas de vous couvrir chaudement pour une efficacité maximale!

Le gingembre, votre meilleur ami après les fêtes !

Un lien entre graisse abdominale et douleur chronique

Les personnes obèses souffrent davantage de douleurs chroniques. La graisse abdominale pourrait en être un facteur clé, selon une étude récente au sein de laquelle des chercheurs austriens ont analysé les données de 32 409 participants.

Source : www.lanutrition.fr

• • • •

Les cas de diabète sont de plus en plus fréquents dans le monde

La fréquence du diabète a doublé dans le monde depuis une trentaine d'années, une tendance qui affecte en premier lieu les pays moins riches, montre une étude publiée mercredi 13 novembre 2024 dans le Lancet.

Source : www.sciencesetavenir.fr

• • • •

Il n'y a pas que les neurones qui jouent un rôle dans la mémoire !

Des chercheurs américains révèlent que d'autres cellules du cerveau en forme d'étoiles, les astrocytes, sont essentielles au stockage des souvenirs et à leur récupération. Cette découverte redéfinit la compréhension du processus de mémorisation.

Source : www.sciencesetavenir.fr

• • • •

5 façons de savoir si votre alimentation est saine, selon l'OMS

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) ont publié un communiqué soulignant certains points clés pour une alimentation saine (l'importance des céréales complètes, des fruits et légumes, des acides gras insaturés, le fait d'avoir une quantité suffisante de calories provenant des glucides mais aussi les impacts de la viande rouge et des aliments ultra-transformés sur la santé).

Source : www.santemagazine.fr

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de repas gourmands et copieux. Mais ces excès alimentaires peuvent parfois générer des troubles digestifs tels que ballonnements, digestion difficile, sensation de lourdeur... Pour retrouver un confort digestif après ces réjouissances, le gingembre (*Zingiber officinale*) peut s'avérer être un aliment précieux.

Cette épice aux multiples vertus possède des propriétés digestives remarquables. En stimulant la production de salive et de sucs gastriques, le gingembre aide à décomposer les aliments et facilite leur transit dans l'appareil digestif.

De plus, ses propriétés anti-inflammatoires apaisent les muqueuses irritées et soulagent les sensations de brûlure d'estomac.

Le gingembre est aussi riche en antioxydants, qui aident à protéger l'organisme contre les agressions extérieures. Enfin, il participe au contrôle de la glycémie et aide à maîtriser le taux de sucre*, une propriété intéressante car le sucre en excès, se transforme en gras.

Comment profiter des bienfaits du gingembre après les fêtes ?

• **Une infusion réconfortante:** préparez-vous une tasse de thé au gingembre après un repas copieux.



• **Un plat épicé:** intégrez du gingembre râpé à vos plats pour relever leur saveur et stimuler votre digestion. Il se marie à merveille avec les viandes, les légumes et les poissons.

• **Un shot de vitalité:** pour une action plus rapide, vous pouvez préparer un shot de gingembre frais. Il suffit de râper un mor-

ceau de gingembre et de le mélanger avec du jus de citron et un peu d'eau.

• **En complémentation:** pour aider le gingembre dans la décomposition des aliments, il est intéressant de l'associer à des enzymes digestives comme la lactase, la papaïne ou encore la bromélaïne. Un complexe enzymatique a toujours plus d'impact qu'une enzyme seule.

Avec le gingembre, vous pouvez donc affronter les excès en toute sérénité et rapidement retrouver un confort digestif.

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



DIGERVITE®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Stocker du gras est-il encore nécessaire ?

En hiver, la graisse nous sert... enfin nous servait ! Pour avoir de l'énergie et rester en vie, la graisse de nos ancêtres était bien utile, mais aujourd'hui, les hivers en France sont moins froids qu'autrefois, le chauffage est partout, et la graisse perd de sa fonction première. Attention, cela dit, elle reste un organe à part entière qui a d'autres mécanismes utiles notamment grâce aux hormones qu'elle fabrique. Mais point trop n'en faut, la masse grasse et la masse musculaire doivent rester adaptées à votre morphologie et à votre métabolisme pour vous permettre d'être en bonne santé. Bien plus que pour garder la ligne, ou pour répondre à une injonction sociale, maintenir un poids cohérent avec votre corps est un pied de nez aux maladies de civilisation qui augmentent chaque année comme le diabète ou l'obésité.

En période de fêtes de fin d'année, l'apport alimentaire est souvent plus important et plus riche. La luminosité est courte et la sédentarité s'installe un peu plus chaque jour. Tout pousse le corps à stocker les gras et les sucres ingérés,

au risque de nous amener devant la liste des bonnes résolutions en début d'année pour noter: perdre du poids ! C'est là qu'intervient le *Garcinia cambodgia*, un fruit exotique dont les vertus amincissantes sont de plus en plus évoquées.



Riche en acide hydroxycitrique (HCA), le garcinia serait capable de réduire l'appétit, de limiter le stockage des graisses et de favoriser la combustion des calories*. Un combo gagnant pour pallier les excès de fin d'année. Mais attention, le garcinia n'est pas une baguette magique ! Pour perdre du poids de manière durable, il est essentiel d'adopter une alimentation

équilibrée et de pratiquer une activité physique régulière.

Le garcinia peut être considéré comme un complément alimentaire, un véritable coup de pouce supplémentaire pour atteindre vos objectifs et limiter la casse de la bûche, mais n'oubliez pas que, le plus important si vous souhaitez minimiser l'impact pondéral des repas de fin d'année, c'est d'avoir une bonne hygiène alimentaire et une bonne hygiène de vie les 335 jours d'avant le mois de décembre !

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



GARCINIA PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Avec le cyprès, respirez la forêt !

Arbre emblématique de nombreux paysages méditerranéens, conifère apprécié depuis l'Antiquité pour sa longévité et son élégance, le cyprès et son bois imputrescible ont longtemps été utilisés pour la construction de navires et de monuments funéraires.

Ce sont ses feuilles et ses rameaux qui ont trouvé leur place dans la pharmacopée traditionnelle et qui, sous forme d'huiles essentielles, exercent leurs pleins pouvoirs respiratoires.

Quand on parle d'huiles essentielles, on s'attache souvent à choisir une huile en fonction d'un trouble. Par exemple, pour les maux de tête, la menthe poivrée, pour la détente, la lavande. Cependant, il est plus intéressant de s'attacher aux molécules et à leurs propriétés pour faire son choix de la meilleure des façons.

Lorsqu'on veut travailler l'immunité et s'offrir un système respiratoire performant, ce sont les terpènes qui sont très intéressants. Les terpènes sont des composants majeurs de la résine et de l'essence de térébenthine, ce qui donne olfactivement la sensation d'être plongé dans la forêt.

Dans cette grande famille moléculaire, il y a notamment les monoterpènes et les sesquiterpènes et parmi eux, on retrouve α -pinène, β -pinène, 3-carène, limonène, carotène, des

noms que l'on retrouve souvent sur la composition des huiles essentielles et qui permettent d'avoir l'indication précise des molécules actives et de leurs propriétés.

Extraite des rameaux feuillus par distillation à la vapeur d'eau, l'huile essentielle de cyprès est un liquide jaune pâle à l'odeur boisée et fraîche.



Elle est particulièrement riche en terpènes, qui permettent d'offrir une action anti-infectieuse et antibactérienne* idéales pour la sphère ORL, souvent malmenée en cette période hivernale.

La synergie d'ingrédient permet toujours d'avoir une action efficace. C'est encore plus vrai avec

les huiles essentielles, qui en se combinant, offrent une synergie d'action forte et rapide.

C'est pourquoi, pour soulager le système respiratoire, il est bon d'associer le cyprès à d'autres huiles essentielles telles que l'eucalyptus, le ravintsara ou encore l'arbre à thé.

Et pour bénéficier de toute la puissance des huiles essentielles idéales pour la respiration, pensez à sortir vous balader en forêt, ce sont les arbres votre première source d'huiles essentielles !

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



AROMA O.R.L.
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le tamarin, ce petit fruit aux grandes vertus

Le tamarin, ce fruit brunâtre à la pulpe sucrée-acide, est bien plus qu'une simple gourmandise tropicale. Depuis des siècles, il est utilisé dans la médecine traditionnelle pour ses nombreuses propriétés bénéfiques.

Le tamarin a beau être de petite taille, il n'en est pas moins une véritable mine de nutriments essentiels. Riche en vitamine C, il contribue à renforcer le système immunitaire et à protéger les cellules du stress oxydatif.

Il contient également des quantités significatives de potassium, un minéral indispensable au bon fonctionnement du cœur et des muscles. De plus, le tamarin est une source de fibres alimentaires, favorisant ainsi une bonne digestion et régulant le transit intestinal.

Plusieurs bienfaits du tamarin sur la santé ont été mis en évidence et peuvent notamment contribuer à soutenir le côlon dans ses processus digestifs :

- **Propriétés anti-inflammatoires*** : certaines études suggèrent que les composés présents dans le tamarin pourraient aider à réduire l'inflammation dans l'organisme, ce qui serait bénéfique

pour l'inflammation intestinale. Il est reconnu pour favoriser le transit par un effet de lest, ce qui permet d'améliorer la constipation, qui elle-même entretient un état inflammatoire.

- **Activité antioxydante*** : les antioxydants contenus dans le tamarin aident à neutraliser les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire.



- **Régulation du taux de sucre dans le sang*** : des études ont montré que la consommation de tamarin pourrait aider à moduler la glycémie, ce qui en fait un aliment intéressant pour les personnes qui sont sujettes aux troubles de la glycémie.

Un côlon sain est toujours le bienvenu pour se prémunir de nombreux troubles qui prennent naissance dans le système digestif. Jouant un rôle central dans l'élimination des déchets et l'absorption de l'eau, un côlon en bonne santé contribue également à maintenir une flore microbienne équilibrée. Lorsque cette partie essentielle du système digestif fonctionne de manière optimale, elle soutient non seulement la digestion, mais aussi la défense de l'organisme contre les toxines et les déséquilibres métaboliques.

Intégrer le tamarin à son alimentation de manière régulière ou se supplémenter permet d'optimiser tous les mécanismes de la digestion et de contribuer au bon fonctionnement du corps dans sa globalité.

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



COLON DETOX
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Hypothyroïdie, ne vivez plus au ralenti

En hypothyroïdie, tout ralentit, en hyper, tout s'accélère ! C'est le moyen mnémotechnique pour retenir qu'en hypothyroïdie le corps s'installe dans la lenteur et dans les difficultés métaboliques contrairement à l'hyperthyroïdie qui provoque un emballement de tous les systèmes.

L'hypothyroïdie est la maladie thyroïdienne la plus fréquente : on estime qu'elle touche environ 1 à 2 % de la population française. Elle survient principalement chez les femmes, avec une incidence qui augmente entre 35 et 60 ans*.

Deux rôles sont attribués aux hormones thyroïdiennes : la stimulation de presque tous les tissus de l'organisme pour produire des protéines et l'augmentation de la quantité d'oxygène utilisée par les cellules. Des rôles prépondérants dans le fonctionnement du corps puisqu'ils ont une action sur de nombreuses fonctions vitales de l'organisme, comme la fréquence cardiaque, la vitesse à laquelle les calories sont brûlées pour créer de l'énergie, la qualité de la peau, la croissance, la production de chaleur, la fertilité ou encore la digestion.

Il est toujours important de trouver la cause des dérèglements pour pouvoir agir efficacement. Concernant l'hypothyroïdie, il peut y avoir plusieurs possibilités. Si le système immunitaire attaque par erreur la thyroïde, provoquant une inflammation et une destruction progressive de la glande, on appelle cela une thyroïdite auto-immune.

Dans le cas d'une ablation partielle ou totale de la thyroïde ou une radiothérapie, cela peut provoquer une hypothyroïdie secondaire. Parfois, il s'agit tout simplement d'une carence en iode, un oligo-élément indispensable à la production des hormones thyroïdiennes. D'autres désagréments peuvent apparaître lorsqu'il y a des troubles de la thyroïde et un seul signe ne peut suffire à déterminer un dysfonctionnement. Il est important de se faire accompagner pour déterminer l'origine des troubles thyroïdiens.

En hiver, avec le froid, le changement de luminosité et l'humidité, le métabolisme ralentit et la thyroïde avec ! Naturellement à cette période de l'année, l'hypothyroïdie peut se faire sentir, auquel cas, on l'associe plutôt à un dysfonctionnement naturel et fonctionnel plus que pathogène.

Quelques signes pour identifier une thyroïde qui tourne au ralenti :

• **Fatigue** : la thyroïde est une glande chef d'orchestre, qui permet au corps, dans son entiè-

reté, de fonctionner normalement. Pour cela, les hormones thyroïdiennes se fixent sur de nombreux récepteurs. Si les hormones thyroïdiennes viennent à manquer, c'est donc tout le corps qui en pâtit, avec une baisse d'énergie globale.

• **Constipation** : l'intestin est un organe qui bouge tout seul, toute la journée, comme un lombric ! C'est ce qu'on appelle le péristaltisme. Ce mouvement est notamment possible grâce aux hormones thyroïdiennes qui viennent se fixer sur les cellules du tube digestif. Cela permet de faire avancer les selles qui se sont formées lors de la digestion. Si le péristaltisme est lent, les selles stagnent, c'est la constipation. Les hormones thyroïdiennes sont aussi nécessaires à la libération des sécrétions enzymatiques au niveau de l'estomac. Si celles-ci ne sont pas suffisantes, toute la digestion est alors impactée.



• **Frilosité** : les hormones thyroïdiennes jouent un rôle dans la thermogenèse, la vasoconstriction et la perception de la température. Un dysfonctionnement thyroïdien peut donc induire une frilosité excessive du fait de la réduction de la production de chaleur, des extrémités froides (mains, pieds) à cause d'une vasoconstriction moins efficace, ou encore une perception de la température plus basse par le cerveau.

• **Prise de poids*** : le métabolisme basal, c'est-à-dire la fabrication et la destruction des molécules au sein du corps qui permettent de créer de l'énergie dans un contexte dit « de base », est habituellement chargé de dépenser un certain nombre de calories au repos. En cas de thyroïde ralentie, cette dépense est freinée, l'excès d'énergie est alors stocké dans les tissus adipeux (graisse), entraînant une prise de poids sans pour autant changer les apports alimentaires quotidiens.

Les solutions pour retrouver un équilibre thyroïdien :

Des solutions existent pour retrouver l'équilibre thyroïdien.

Nous connaissons aujourd'hui les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de la thyroïde. Parmi les minéraux essentiels, l'iode est un indispensable. En effet, l'iode ingéré dans les aliments et l'eau sous forme d'iodure, est concentré et converti en iode organique par la thyroïde grâce à une enzyme : la peroxydase thyroïdienne ou TPO. Une fois cette étape validée, l'iode organique vient se fixer sur la tyrosine pour former des molécules qui donneront ensuite la T3, rT3 et la T4. Donc, sans iode, il n'y a pas d'hormones thyroïdiennes.

Le sélénium est aussi un oligo-élément important au point d'être appelé cofacteur de fabrication des hormones thyroïdiennes, tout comme le zinc, le magnésium et le manganèse. En effet, grâce à lui, la TPO est optimale et peut donc jouer pleinement son rôle comme évoqué ci-dessus. Comme toute réaction métabolique, l'action enzymatique de la TPO génère un stress oxydatif qui peut être fortement limité par le sélénium grâce à ses propriétés antioxydantes.

Il est important également d'avoir un foie sain, car les nombreuses transformations métaboliques concernant les hormones thyroïdiennes ont lieu dans cet organe.

Les compléments alimentaires qui concentrent l'intégralité des cofacteurs, mais aussi des plantes qui contribuent à l'équilibre de la thyroïde, comme la racine de guggul et l'extrait de racine de *Coleus forskohlii*, associés aux bons acides aminés comme la L-Tyrosine, essentiel au fonctionnement optimal de la thyroïde, permettront d'apporter un véritable soutien nutritionnel dans le cadre d'une thyroïde qui fonctionne au ralenti.

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



THYROSTIM®
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.