

Les Vitamines C et E contre le déclin cognitif !

Mars 2017

N°159

Bio infos santé

Le bulletin d'information des thérapies naturelles et énergétiques

TOP 5 des aliments pour améliorer son bien-être !

(Page 2)

Bien dormir : indispensable pour notre santé

(Page 2)

Le brocoli : un puissant allié détox !

(Page 3)

Alerte sur les dangers du dioxyde de titane E171

(Page 3)

Le dossier du mois : L'hyperperméabilité intestinale : source de nombreuses pathologies

La plupart des maladies chroniques et bon nombre de symptômes aigus sont en relation avec notre système digestif, notre flore intestinale et notre alimentation. L'intestin joue un rôle primordial dans notre santé et dans le maintien de celle-ci. C'est l'organe clé de l'immunité du tube digestif mais aussi de notre défense immunitaire globale. (A lire page 4)



Selon les données du CSHA (Canadian Study of Health and Aging), une supplémentation en vitamines C et E peut réduire les risques de déclin cognitif.

Les données ont été collectées entre 1991 et 2002 sur plus de 5 000 personnes âgées d'environ 65 ans. Cette étude a démontré que la supplémentation en vitamines C et E a diminué de 23% les risques de déficience cognitive sans démence et de maladie d'Alzheimer ou toute cause de démence.

Les effets sur le vieillissement

Le fonctionnement cérébral est connu pour naturellement décliner avec l'âge, et la déficience cognitive légère est un état transitoire lorsque de petits changements comme la perte de mémoire et d'autres capacités mentales coexistent avec le fonctionnement normal. Ces diminutions des fonctions sont souvent un signe d'alerte de démence

La vitamine E et la santé cérébrale

Il y a 8 formes de vitamines E : 4 tocophérols (alpha, bêta, gamma,

delta) et 4 tocotriénols (alpha, bêta, gamma, delta).

Les données de l'Institut Karolinska à Stockholm en Suède ont indiqué que toutes les formes plasmatiques de vitamine E peuvent jouer un rôle dans la santé cérébrale.

Un article publié dans *Neurobiology of Aging* a constaté que les risques de troubles cognitifs légers étaient respectivement 15% et 8% plus faibles chez les personnes avec des taux élevés de tocophérols et tocotriénols.

Ambre Calvi



ANTIOXYDANTS au Resvératrol
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La charcuterie pourrait aussi aggraver l'asthme !

En 2015, l'OMS avait déjà tiré la sonnette d'alarme en classant la charcuterie comme agent carcinogène.

Une nouvelle étude publiée il y a quelques jours vient pointer du doigt l'effet délétère de la charcuterie sur les asthmatiques. La consommation régulière de cette viande transformée pourrait être liée à une dégradation de l'appareil respiratoire.

Pour arriver à ce constat, l'unité de l'Inserm a mené une étude sur 1 000 participants environ dont 400 asthmatiques, âgés en moyenne de 43 ans et ce pendant 7 ans. Pendant ce suivi, 20% des participants ont vu leurs symptômes s'aggraver (crises d'asthme de plus en plus violentes et répétitives). En étudiant leurs habitudes alimentaires, les chercheurs ont pu constater que la consommation de viande transformée 4 fois



par semaine ou plus augmentait de 76 % le risque d'aggravation des symptômes de l'asthme.

« Afin de préserver la santé respiratoire des populations, il conviendrait de mettre en place rapidement des messages de santé publique visant à limiter la consommation de charcuterie », a commenté le Pr Zhen Li, qui a participé aux travaux. Selon les chiffres de l'OMS, il y a environ 235 millions d'asthmatiques dans le monde. Il s'agit de la maladie chronique la plus courante chez l'enfant.

Ambre Calvi

Mieux vaut ne pas trop griller ses toasts

C'est une campagne de mise en garde que lance la Food standards agency (FSA). L'agence britannique souhaite alerter les populations sur les dangers des aliments riches en amidon. Cuits à hautes températures, ils développent des composés cancérigènes, comme l'acrylamide.

(Source : femmeactuelle.fr)

L'otona maki, la tendance antistress venue du Japon

La dernière méthode insolite pour lutter contre le stress vient du Japon. Elle s'inspire de la technique d'enveloppement des bébés : la personne est emmaillotée dans un drap, avant de se faire doucement bercer.

(Source : santemagazine.fr)

Du papier qui s'imprime à la lumière

Des chercheurs chinois et américains ont mis au point un papier photosensible, dont l'encre s'imprime quand elle est exposée à des rayons ultraviolets. Celle-ci s'efface naturellement ou avec la chaleur. Le papier « révolutionnaire » peut quant à lui être réutilisé 80 fois. Une invention intéressante pour préserver l'environnement.

(Source : topsante.com)

Tampax va indiquer la composition de ses tampons sur les emballages

Va-t-on enfin savoir ce que contiennent les tampons hygiéniques ? Au printemps prochain, Tampax, le leader mondial des tampons, indiquera sur les emballages la composition de ses produits. En 2015, une étude menée par des chercheurs argentins montrait que 85 % des tampons et serviettes hygiéniques contenaient du dés herbant.

(Source : femmeactuelle.fr)

TOP 5 des aliments pour améliorer son bien-être !

Lorsque nous mangeons, il est essentiel de se faire plaisir tout en alliant santé et bien-être. De nombreux aliments aideraient à se sentir mieux, à combattre le stress et redonneraient de l'énergie. Voici le top 5 des aliments que nous vous préconisons !

Pour réduire l'anxiété : le chocolat.

Les nutriments contenus dans le chocolat entraînent une augmentation du tryptophane, un acide aminé qui, lorsqu'il passe dans le cerveau, se transforme en sérotonine. A consommer donc, mais avec modération !

Pour stimuler l'organisme : les lentilles !

Grâce à leur teneur importante en glucides permettant de four-

nir l'énergie à notre organisme, les lentilles permettent de stimuler l'organisme en augmentant le tonus. De plus, ce sont des légumineuses : leur consommation régulière est recommandée.



Pour favoriser la relaxation : les noix.

La noix se distingue des autres fruits à écale et oléagineux par son contenu particulièrement

élevé en magnésium. Le magnésium joue un rôle important dans le métabolisme de l'énergie et un rôle essentiel dans la transmission nerveuse et dans la relaxation.

Pour la bonne humeur : les graines de sésame.

Les graines de sésames sont riches en vitamine B6, laquelle joue un rôle important dans la synthèse de neurotransmetteur comme la sérotonine (hormone du plaisir) ou la dopamine (hormone du bonheur). Une étude affirme d'ailleurs qu'une carence en vitamine B6 entraînerait un excès d'irritabilité.

Pour réduire le stress : le soja.

Connu pour ses bienfaits sur la santé, le soja ou soya contient de la tyrosine, un acide aminé important pour l'organisme. La tyrosine, en arrivant dans le cerveau, est transformée en dopamine. Elle agit alors comme régulateur de l'humeur et permettrait de réduire le stress.

Ambre Calvi

Bien dormir : indispensable pour notre santé

Selon un sondage Louis-Harris (2000), un Français sur cinq – soit près de 20% de la population – souffre de problèmes de sommeil.

Le sommeil est indispensable pour réduire le stress physique et psychologique. Dormir suffisamment est nécessaire au bien-être, au maintien de ses capacités et à la forme. Le sommeil permet de reconstituer les stocks d'énergie des cellules et réguler le métabolisme, éliminer les toxines, stimuler les défenses immunitaires, équilibrer l'humeur, activer les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation...

Insuffisance de sommeil et rythmes irréguliers sont parfois liés aux obligations (enfants, déplacements, travail décalé) mais ils peuvent aussi être dus à de mauvaises habitudes et une qualité de vie mal équilibrée.

On peut améliorer son sommeil et devenir un bon dormeur en changeant certains comportements... Par exemple, apprenez



à connaître vos besoins en sommeil afin de respecter votre propre rythme et de maintenir des horaires de sommeil les plus réguliers possible. Soyez attentifs aux signes du sommeil (bâillements, paupières lourdes, étirements...) car ce sont des messages que vous fait passer

votre organisme pour se mettre au repos. Le soir, évitez les repas copieux, les excitants, les stimulations auditives et visuelles ou encore le sport intensif... Créez-vous un environnement calme et apaisant pour bien dormir et préparez-vous à bien dormir à l'aide de tisane, lecture, relaxation... La **mélatonine** contribue à réduire le temps d'endormissement. Enfin, côté phytothérapie, certaines plantes sont amies du sommeil. Le **coquelicot** et la **mélisse** favorisent l'endormissement et aident à améliorer la qualité de sommeil. La **passiflore**, quant à elle, favorise un repos nocturne bon et sain.

Ambre Calvi



ENDORMYL®

Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le brocoli : un puissant allié détox !

Les cellules du brocoli contiennent dans leur cytoplasme des substances, les glucosinolates, qui restent stables jusqu'au moment où elles sont mises en présence d'une enzyme des cellules voisines, la myrosinase. Cette enzyme est impliquée dans les mécanismes de défense des crucifères. Elle est capable d'hydrolyser, et donc de transformer les glucosinolates, et en particulier le glucoraphanine, en isothiocyanates comme le sulforaphane qui ont la particularité d'activer dans notre organisme des enzymes de phase II (au niveau hépatique), chargées de neutraliser les substances cancérigènes et toxiques comme les métaux lourds et les xénobiotiques. Il est également reconnu pour sa capacité à protéger l'ADN cellulaire contre les dommages qui pourraient survenir. Dans une nouvelle étude, publiée dans la revue *Cancer Prevention*, les scientifiques ont sélectionné des participants vivant dans une zone de la Chine avec une pollution atmosphérique importante. Ils ont d'abord

évalué la quantité de polluants trouvée dans l'urine du participant, puis ont assigné certains participants à consommer une boisson faite à base de brocoli. Par la suite, les scientifiques ont constaté que les personnes qui buvaient la boisson à base de brocoli ont été en mesure d'éliminer beaucoup plus de polluants environnementaux que ceux qui n'en prenaient pas.



Toutefois la précieuse myrosinase qui permet la conversion du glucoraphanine en sulforaphane est détruite par la cuisson, et ce, même lors des traitements thermiques nécessaires à la surgélation. Il est donc recommandé, pour bénéficier de toutes les vertus du brocoli, d'opter pour sa consommation crue en salade ou cuit très légèrement à la vapeur douce ou sous forme de complément alimentaire garantissant un apport en son composant actif le glucoraphanine.

Cependant, le glucoraphanine est un composé instable et son extraction ainsi que sa stabilisation nécessitent l'emploi de procédés technologiques particulièrement avancés. BroccoRaphanin™ est un extrait breveté de brocoli, obtenu par un processus de fabrication unique et spécifique garantissant sa stabilité et un apport de glucoraphanine (le précurseur immédiat du sulforaphane) et optimisant sa conversion en sulforaphane au sein du bol alimentaire.

La biodisponibilité et l'efficacité de BroccoRaphanin™ ont été démontrées au travers d'une étude clinique réalisée par University of Illinois Urbana-Champaign.

Diane Berger



DETOXIK®
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Alerte sur les dangers du dioxyde de titane E171

Une étude vient de récemment démontrer que les rats à qui les chercheurs avaient administré le colorant E171 à des doses similaires à celles que nous consommons, développaient des troubles du système immunitaire et des lésions précancéreuses. Le gouvernement a saisi l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) pour qu'elle se prononce sur l'existence d'un risque chez l'homme. Cette étude publiée le 20 janvier dans *Scientific Reports* met en évidence un effet non seulement délétère pour le système immunitaire, mais aussi possiblement cancérigène du dioxyde de titane (TiO2), un additif très courant, très prisé par l'industrie agroalimentaire sous l'appellation E171, mais également utilisé dans les produits de consommation courante tels que les cosmétiques, les dentifrices, les crèmes solaires et diverses formulations pharmaceutiques...

C'est sa taille en partie nanométrique qui a attiré l'attention des chercheurs. Infinitement petites, les nanoparticules ont des

propriétés particulières, dont celle de pouvoir pénétrer à travers les barrières physiologiques de l'organisme, et leur comportement imprévisible justifie une vigilance accrue.



Sans attendre, le gouvernement a annoncé, qu'il saisisait l'Anses « afin de déterminer si l'additif alimentaire E171 présentait un éventuel danger pour les consommateurs ». Il précise, dans un communiqué que « cette saisine, dont les résultats seront connus fin mars, s'inscrit dans le

cadre des travaux de l'Anses déjà engagés à la demande du gouvernement le 17 octobre 2016, sur l'impact potentiel sur la santé des nanomatériaux présents dans l'alimentation ».

Ambre Calvi



Les Laboratoires COPMED ont fait le choix il y a déjà plusieurs années de supprimer le dioxyde de titane de toutes leurs gélules ! Et nous allons encore plus loin aujourd'hui en vous proposant une **gélule végétale 100% naturelle**. Composées de **pullulan**, issu de la fermentation du tapioca, un polysaccharide naturel dont le procédé de fabrication ne requiert aucun additif chimique, ces gélules sont sans OGM, sans amidon, sans conservateur, sans solvant, sans titane et ne contiennent pas de gluten. La gélule végétale à base de pullulan est approuvée par la *Vegetarian Society* et certifiée *Vegan*. Elle convient également à une alimentation *Halal* et *Casher*.

L'hyperperméabilité intestinale :

source de nombreuses pathologies

La plupart des maladies chroniques et bon nombre de symptômes aigus sont en relation avec notre système digestif, notre flore intestinale et notre alimentation. L'intestin joue un rôle primordial dans notre santé et dans le maintien de celle-ci. C'est l'organe clé de l'immunité du tube digestif mais aussi de notre défense immunitaire globale. C'est aussi grâce à lui que les nutriments nécessaires au fonctionnement de notre organisme sont absorbés et redistribués là où notre organisme le demande.

La muqueuse intestinale est un immense filtre dont le rôle est de laisser passer les nutriments (vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras...) et d'empêcher la pénétration de micro-organismes, macromolécules et composés toxiques. La paroi de l'intestin grêle est revêtue d'un épithélium très mince (4/100 mm), très finement plissé, composé par des villosités et microvillosités. Il est constitué principalement par une unique couche de cellules, les entérocytes qui assurent une fonction de barrière mécanique vis-à-vis du contenu de l'intestin. Cette barrière est obtenue par les jonctions serrées (ou liaisons serrées) et sert de bouclier contre les agressions extérieures. Cependant, lorsque la muqueuse intestinale est altérée et enflammée, les jonctions serrées se distendent et la porosité intestinale s'installe. L'intestin devient une véritable « passoire », c'est le phénomène d'hyperperméabilité intestinale, ou *Leaky Gut syndrome*, littéralement syndrome de l'intestin qui fuit.

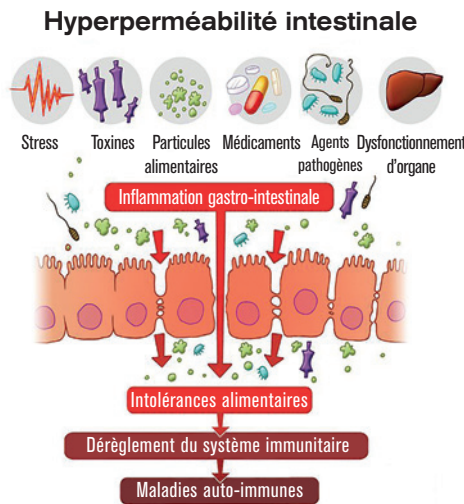
Les principales causes

De nombreux facteurs peuvent déclencher une hyperperméabilité intestinale, voici les principaux : l'alimentation moderne, le déséquilibre de la flore intestinale (dysbiose), la prise sur le long terme de médicaments tels qu'antibiotiques, anti-inflammatoires, corticoïdes, etc. ou la consommation de substances toxiques : métaux lourds, alcool, tabac, additifs et conservateurs alimentaires, pesticides..., un déficit enzymatique, le stress, le sport intensif, un déficit en IgA (Immunoglobuline A) suite à des

infections fréquentes bactériennes, virales, parasitaires, mycosiques...

Les conséquences

La surface d'absorption de l'intestin grêle est supérieure à la taille d'un terrain de tennis, ce qui laisse une immense possibilité de passage dans le sang et dans la lymphe de molécules étrangères et toxiques. La rupture de cette barrière mécanique et le passage dans la circulation générale de ces substances sont le point de départ commun à de multiples pathologies. Tout d'abord des troubles de l'intestin, c'est-à-dire des diarrhées ou des selles molles, des ballon-



nements et des douleurs abdominales. Puis le passage de ces molécules exogènes dans le sang et dans la lymphe va provoquer une intoxication sanguine (ex : œdème des membres inférieurs), puis une surcharge hépatique (fatigue générale persistante), un processus inflammatoire chronique, une réponse immunitaire qui peut en fonction du terrain de la personne aboutir à des troubles du système immunitaire.

Les atteintes immunitaires peuvent donner naissance soit à des allergies sous toutes leurs formes (asthme, eczéma, rhinites), soit à des intolérances alimentaires (intolérance au gluten, au lait, à la caséine...) ou bien à des maladies auto-immunes (sclérose en plaques, fibromyalgie, thyroïdite

de Hashimoto, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, lupus érythémateux, syndrome de Sjögren, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique).

Les solutions naturelles

En complément de mesures alimentaires, il est essentiel de soutenir la fonction intestinale avec l'apport de nutriments qui vont soulager les irritations gastro-intestinales, participer à la restauration de la muqueuse intestinale et donc réduire l'hyperperméabilité intestinale.

La **L-glutamine** est l'acide aminé le plus abondant dans le sang et dans les muscles. Elle joue un rôle dans la synthèse des protéines, la protection immunitaire, le maintien de l'intégrité de la paroi intestinale et l'équilibre acido-basique de l'organisme. L'extrait de **curcuma** contribue à une fonction intestinale normale et aide à réduire les effets du stress oxydatif. La Commission E et l'Organisation mondiale de la Santé reconnaissent l'efficacité des rhizomes du curcuma pour traiter la dyspepsie, (troubles digestifs, comme les maux d'estomac, les nausées, la perte d'appétit ou les sensations de lourdeur). La **mélisse** contribue au fonctionnement normal du système intestinal. La **myrtille** est riche en anthocyanidines, de puissants antioxydants qui pourraient aider au maintien de la santé et du fonctionnement des muqueuses de l'estomac et de l'intestin grêle. Elle favorise également la circulation du sang dans les micro-vaisseaux. D'autres nutriments sont essentiels pour apaiser les irritations de l'écosystème intestinal et favoriser la régénération de la muqueuse comme le **zinc**, les **vitamines A, B, C, D**, etc.

Enfin, il est aussi important de rééquilibrer la flore intestinale (microbiote) avec un apport en **probiotiques**.

Diane Berger

Perméa Regul® - Probiotiques 10 Md
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Renseignements
Du lundi au vendredi de 9h à 12h
composez le : +33(0) 549 283 669
Courriel : contact@copmed.fr
Site : www.copmed.fr

Pour recevoir gratuitement tous les mois votre bulletin d'information Bio infos santé, merci de nous communiquer votre adresse e-mail. 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 30001, 79184 Chauray Cedex**

