

La Berbérine : efficace contre le diabète !

Juillet - août 2016

N° 152

Bio infos santé

Le bulletin d'information des thérapies naturelles et énergétiques

Porter des Crocs au quotidien est mauvais pour la santé des pieds

(Page 2)

Du poisson pané... sans poisson ?

(Page 2)

Jambes lourdes : soulagez-les avec la vigne rouge

(Page 3)

La vitamine C : elle réduit le risque de cataracte

(Page 3)

Le dossier du mois

Vacances : l'été sans maux ni bobos !

Piqûres, brûlures, coups de soleil, les petits bobos de l'été sont souvent sans gravité mais peuvent gâcher les vacances. Des conseils pour passer un été tranquille.

Coup de soleil.

Insolation.

Coup de chaleur.

Déshydratation.

Piqûres et morsures. (A lire page 4)



Connues depuis longtemps et utilisées par les médecines chinoises et ayurvédiques, de nombreuses plantes, font leur apparition dans la médecine occidentale, telle l'épine-vinette que l'on connaît sous le nom de berbérine.

Une substance traditionnellement utilisée pour ses propriétés immunostimulantes, antifongiques, antibactériennes et régulatrices des troubles intestinaux. De récentes études ont démontré que cette plante était une arme nouvelle contre le diabète de type 2 et les états pré-diabétiques. Le mécanisme d'action de la berbérine relève principalement de la régulation de l'AMPK (Activated Protein kinase). Cette protéine kinase, (une enzyme) permet la normalisation du métabolisme énergétique avec un effet coupe-faim. Elle joue donc un rôle clé dans les pathologies comme le diabète, l'insulino-résistance,

l'obésité et toutes les complications liées au diabète.

Source : <http://diabetes-hebdo.com/berberine-ou-epine-vinette/>



GLYCOPHYTOL®
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La Maca : une véritable source d'énergie !

La Maca est un tubercule qui pousse dans les Andes Péruviennes à très haute altitude, entre 3500 et 4500 mètres. Le nom de la Maca vient des mots quichuas « ma », signifiant « cultivé en montagne » et « ca » qui veut dire « nourriture fortifiante ».

La Maca est l'une des très rares plantes capables de survivre dans les conditions climatiques très difficiles des hauts plateaux du Pérou.

La Maca était déjà utilisée par les Incas. Ils la consommaient fraîche, sous forme de galettes ou de crèmes sucrées. Elle avait aussi une valeur monétaire et pouvait être échangée contre des denrées d'autres pays. Aujourd'hui encore, les populations locales continuent de consommer de la Maca. Elle leur permet de faire face à leur environnement et de pallier certaines déficiences alimentaires.

La Maca a d'abord été connue comme un aphrodisiaque naturel grâce à son action positive sur

la libido... Ce tubercule riche en vitamines, minéraux et acides aminés possède de très puissantes propriétés redynamisantes. La Maca est une source d'énergie qui soutient les performances physiques et mentales. Elle aide à maintenir une endurance optimale, les sensations d'énergie et de vitalité. Elle stimule aussi le désir sexuel et a une influence bénéfique sur la fertilité.

La Maca contribue à stimuler l'activité intellectuelle et à renforcer la mémoire.

Diane Berger



MACA DYNAMISÉE
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les pommes de terre accusées de favoriser l'hypertension

Une nouvelle étude, publiée dans le *British Medical Journal*, rapporte que la consommation de pommes de terre, quelle qu'en soit la forme (en purée, frites, à la poêle, etc.) augmenterait la pression artérielle malgré sa « richesse » relative en potassium et vitamine C.

(Source : lanutrition.fr)

L'Australie veut interdire le tabac aux personnes nées après 2001

L'Etat du Queensland en Australie souhaite empêcher les jeunes de commencer à fumer. Pour les personnes nées après 2001, acheter des cigarettes pourrait ne jamais devenir légal dans cette région.

(Source : topsante.com)

Une poignée de noix par jour éloigne le cancer pour toujours ?

Des expériences sur des souris ont montré que les noix sont bénéfiques contre les cancers du côlon, du sein et de la prostate. Les noix contiennent des composés intéressants parmi lesquels des acides gras poly-insaturés, avec un ratio oméga-6/oméga-3 optimal, et des niveaux importants de vitamine E.

(Source : lanutrition.fr)

Cancer et téléphone portable: de nouveaux liens ?

Une étude préliminaire publiée par le *National Toxicology Program* (NTP) suggère une association entre l'exposition aux ondes générées par les téléphones et le développement de deux cancers rares chez la souris : le gliome (tumeur du cerveau la plus fréquente) et le schwannome cardiaque (une tumeur rare développée au niveau du cœur).

(Source : lanutrition.fr)

Porter des Crocs au quotidien est mauvais pour la santé des pieds

Made in USA, les Crocs sont faites en matière plastique (une mousse d'éthylène-acétate de vinyle) et sont originellement conçues pour être portées à la plage ou au bord d'une piscine. Confortables, légères et faciles à laver, elles sont également devenues incontournables dans le milieu hospitalier, surtout auprès des infirmières.

Mais selon deux podologues américains, ces chaussures martyrisent nos pieds si elles sont portées quotidiennement, préviennent-ils dans les colonnes du *Huffington Post*. « *Malheureusement, elles ne sont pas faites pour être portées toute une journée* », met en garde le Dr Megan Leahy, podologue basée à Chicago. « *Elles ne*

soutiennent pas assez le talon. Quand celui-ci est instable, les orteils ont tendance à se recroqueviller pour retenir la chaussure, ce qui peut provoquer des



tendinites ». A ces problèmes d'articulations, s'ajoutent des risques de « *déformation d'orteils, de problème d'ongles, des cors ou des callosités, la même*

chose peut se produire avec le port excessif de tongs », ajoute la spécialiste. Bien sûr, même s'il ne faut pas les porter 8 à 10 heures par jour, les Crocs ne sont pas déconseillées par les podologues pour un port occasionnel à la plage ou à la piscine. « *Les deux seuls types de patients qui pourraient bénéficier du port quotidien de ces chaussures sont ceux qui ont la voûte plantaire très élevée ou ceux qui souffrent d'œdème excessif de leurs jambes ou leurs chevilles* », précise le Dr Alex Kor, président de l'Académie américaine de podologie. Plusieurs pays, comme les États-Unis, la Grande-Bretagne, le Canada, la Suède et l'Autriche, ont interdit depuis 2011 le port de ces chaussures dans les hôpitaux non pas pour des raisons de santé du pied, mais de sécurité : les Crocs ne seraient pas assez solides pour protéger le pied d'instruments pointus comme les seringues ou les aiguilles qui pourraient traîner par terre...

(Source : sciencesetavenir.fr)

Du poisson pané... sans poisson ?

Poissons panés, brandades, soupes... Les produits à base de poissons sont nombreux dans les supermarchés et proposent a priori une bonne alternative à ceux qui veulent intégrer du poisson dans leur alimentation sans préparation. Vraiment ? Il semblerait que dans ces produits alimentaires, la qualité du poisson qui les compose laisse à désirer et diverge réellement des promesses des étiquettes.

C'est en substance le verdict rendu par l'association de consommateurs CLCV après avoir décortiqué un panel de 237 produits de marques nationales et distributeurs. Sept catégories d'aliments ont été inspectées : panés, hachés, rillettes, surimis, soupes, parmentiers et brandades et plats cuisinés.

Premier enseignement : les quantités de poisson varient beaucoup (du simple au triple) selon les produits, par exemple de 15 à 45 % dans les soupes de poissons. Pire, pour les poissons panés, dont sont friands les enfants, la moitié serait composée d'ingrédients autres que le poisson !

Et si vous pensiez que des filets de poisson étaient soigneusement sélectionnés pour garnir les produits transformés, il en va



tout autrement : « l'utilisation de filets de poisson est rare (hormis dans les plats préparés et les panés) puisqu'elle ne concerne que 24 % des 237 références de notre échantillon, pointe l'association. Le plus souvent, la matière première est de la chair de poisson que l'on retrouve dans les suri-

mis, les parmentiers et dans la plupart des croquettes et rillettes de poisson ».

Quant aux panés servis aux enfants, le constat laisse songeur et pourrait bien inciter les parents à bouder ce menu : ils contiennent moins souvent de filet (30 % au lieu de 52 %). Le poisson, source de protéines, est souvent partiellement remplacé par de la purée de pommes de terre ou du fromage. Sans compter que ces aliments sont plus riches en sel, sucre et matières grasses saturées. « *Il est inadmissible que les enfants ne puissent pas bénéficier de produits de qualité au moins équivalente à celle des autres références* », s'indigne l'association.

Le collectif termine en plaidant pour plus de transparence : « *le consommateur doit savoir ce qu'il mange. Et, il nous semble qu'une plus grande transparence dans la déclaration des espèces mises en œuvre et la précision de la provenance ou origine devrait permettre de restaurer la confiance des consommateurs* ».

(Source : topsante.com)

Jambes lourdes :

soulagez-les avec

la vigne rouge

La vigne rouge s'est taillé une solide réputation quand il s'agit de soulager les insuffisances veineuses. Normal, puisqu'elle redonne, élasticité et perméabilité aux parois des vaisseaux sanguins. La vigne rouge est un remède anti-jambes lourdes dont le succès ne se dément pas.

Les Américains ont eu beau lui donner un nom, le « French paradoxe », ils n'y reviennent toujours pas ! Comment les Français, réputés pour leur consommation quotidienne de vin et leur alimentation grasse, peuvent-ils afficher un risque vasculaire quatre fois inférieur au leur. Une des explications réside dans la présence de polyphénols qui jouent le rôle d'ange gardien des artères.

Les médecins de l'Antiquité le savaient déjà. Ils utilisaient alors la variété teinturière, ou vigne rouge (*Vitis vinifera var. tinctoria*) qui, parmi ses polyphénols

compte de puissants antioxydants, protecteurs des vaisseaux. Il s'agit donc d'une plante de choix pour les personnes hypertendues et les diabétiques, connus pour leur fragilité capillaire.

La vigne rouge réunit trois types de flavonoïdes qui se concentrent dans ses feuilles, la peau de ses raisins et ses pépins. « Ces polyphénols préviennent l'oxyda-



tion du cholestérol, qui peut s'accumuler dans la paroi des vaisseaux et contribuer au développement de l'athérosclérose », explique Franck Dubus, docteur en pharmacie et formateur en plantes médicinales. Les oligo-proanthocyanidines (OPC) agissent aussi sur l'élasticité des vaisseaux, car ils empêchent la destruction du collagène, la fibre élastique qui constitue

la gaine de la veine. Grâce à la meilleure tenue des parois veineuses, la circulation périphérique se rétablit, les vaisseaux cessent de se dilater, améliorant aussi les problèmes d'hémorroïdes et de couperose. Grâce à la présence des oligo-proanthocyanidines, la vigne rouge exerce aussi ce que l'on appelle un effet vitaminique P, c'est-à-dire qu'elle assure une meilleure perméabilité des vaisseaux. « En permettant à l'eau de "sortir" des vaisseaux, explique notre spécialiste, la vigne rouge prévient et résorbe les œdèmes, qui surviennent lorsque les vaisseaux sont si peu perméables que l'eau y stagne. »

(Source : topsante.com)



VEINERGIL® liquide
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La vitamine C :

elle réduit le risque

de cataracte

Après 60 ans, une alimentation riche en vitamine C réduit d'un tiers le risque de progression de la cataracte.

Une alimentation riche en vitamine C pourrait réduire le risque de progression de la cataracte d'un tiers, selon une étude publiée dans la revue *Ophthalmology*. Cette étude est la première qui montre que l'alimentation et le mode de vie peuvent jouer un rôle plus important que la génétique dans le développement de ce trouble visuel.

Les chercheurs ont examiné les données de plus de 1000 paires de jumelles du Royaume-Uni ayant répondu à un questionnaire sur leurs habitudes alimentaires afin de suivre leur consommation de vitamine C, A, B ainsi que leur apport en zinc, cuivre et manganèse. Une IRM a été utilisée afin de mesurer l'opacité du cristallin et la progression de la cataracte, d'abord à 60 ans, puis dix ans plus tard.

Lors de cette étude, l'apport d'aliments riches en vitamine C a été associé à une réduction de 20% du risque de cataracte. Au bout de dix ans, la réduction du risque était de 33% chez les femmes consommant le plus de vitamine C.



La vitamine C prévient l'oxydation qui obscurcit le cristallin

C'est sans doute le côté antioxydant de la vitamine C qui permet de limiter la progression de cette maladie de l'œil. En effet, le fluide à l'intérieur de l'œil est normalement riche en vitamine C, ce qui aide à prévenir l'oxydation qui obscurcit le cristallin. Un important apport en vitamine C via le régime alimentaire permet

sans doute d'augmenter la quantité de fluide autour de la lentille, fournissant ainsi une protection supplémentaire. A noter que les chercheurs, dirigés par le Pr Christopher Hammond, professeur d'ophtalmologie au King's College de Londres, ne se sont intéressés qu'à l'apport de vitamine C dans la nourriture et non sous forme de complément alimentaire.

« Bien que nous ne puissions pas encore éviter complètement de souffrir de la cataracte, nous pouvons être en mesure de retarder son apparition et l'empêcher de s'aggraver de manière significative grâce à une alimentation riche en vitamine C » a souligné le médecin.

(Source : topsante.com)



VITAMINE C Acérola 500
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Vacances : l'été sans maux ni bobos !

Piqûres, brûlures, coups de soleil, les petits bobos de l'été sont souvent sans gravité mais peuvent gâcher les vacances. Des conseils pour passer un été tranquille.

Le coup de soleil

C'est une brûlure. Elle peut être de premier degré (rougeur de la peau) ou de deuxième degré (la peau est recouverte de cloques). Une demi-heure sous le soleil de midi en été peut suffire à transformer votre peau en une plaque rouge et douloureuse. Attention ! la gravité du coup de soleil est fonction du type de peau, de la durée et de l'intensité d'exposition, ainsi que de la localisation.

Que faire en cas de coup de soleil ?

Mettez-vous à l'ombre ! Buvez en abondance afin de combattre la déshydratation. En cas de coup de soleil modéré, qui correspond à une simple brûlure, appliquez des crèmes apaisantes spécifiques pour les brûlures. En cas de cloques, surtout ne les percez pas, recouvrez-les d'un pansement stérile. Si la brûlure est grave (coup de soleil étendu, cloques multiples, altération de l'état général...), consultez au plus vite un médecin.

Insolation, coup de chaleur et déshydratation

L'insolation peut vite tourner au coup de chaleur chez les personnes sensibles et la déshydratation peut s'avérer très dangereuse... Prudence donc, en particulier si vous vous rendez dans des régions chaudes. L'insolation est due à l'action des rayons du soleil sur la tête. On ressent alors des maux de tête, des nausées. Des vomissements peuvent s'en suivre. Mettez-vous à l'ombre, buvez, rafraîchissez-vous avec de l'eau froide ou un linge humide. Prévenez votre médecin.

Le coup de chaleur est plus grave que l'insolation. Il survient quand la température extérieure est haute et que l'air ne circule pas. Le corps n'arrive pas à réguler sa température, qui peut alors s'élever au-delà de 40°C. Cette régulation est particulièrement mal assurée chez les nourrissons et les personnes âgées, très exposés au coup de chaleur. La peau est alors brûlante et sèche. Le coup de chaleur doit être soigné très rapidement pour éviter de pos-

sibles séquelles. Faites appel aux secours et, en attendant, allongez la personne à l'ombre. Le but est de faire baisser la température du corps au plus vite et par tous les moyens (douche froide, application de linges humides sur tout le corps, etc.).

Piqûres et morsures

Les symptômes liés à une piqûre d'insecte sont en général ceux d'une inflammation, c'est-à-dire rougeur, douleur, chaleur et gonflement. Il s'ensuit des démangeaisons, accompagnées parfois d'une vive douleur. Lorsqu'il s'agit d'un moustique, on a surtout une irrépressible envie de se gratter. Les guêpes et abeilles provoquent une rougeur et une inflammation de la peau associées à une douleur en général très intense.



Traitements pour prévenir des piqûres d'insectes

Les traitements les plus efficaces pour prévenir les piqûres d'insectes consistent à utiliser des sprays, lotions ou gels répulsifs, vendus librement en pharmacie. L'usage d'huile essentielle de citronnelle est également vivement recommandé pour éloigner de nombreux insectes (moustiques, mouches, guêpes...).

Traitements pour apaiser et soigner les piqûres d'insectes

En cas de piqûre par une guêpe ou abeille, enlevez le dard ou aiguillon avec une pince propre. Effectuez une désinfection à l'aide d'un produit à base d'alcool à 70 %, de gel ou de crème, puis utilisez une pommade ou crème apaisante ou appliquez des compresses froides pour diminuer la douleur

et l'inflammation. Si vous êtes allergique ou si vous êtes piqué à un endroit sensible (bouche, yeux...), faites appel à un médecin.

Les piqûres de méduse et de vive

La méduse possède des cellules urticantes disséminées sur ses tentacules. Si vous en touchez une, elle expulse un filament et injecte son venin... Généralement, il s'ensuit une vive douleur (comparable à une brûlure), puis une irritation. Il faut retirer rapidement les cellules urticantes, car elles continuent de délivrer leur venin après la piqûre. Donc plus vous attendez, plus la quantité de venin délivrée augmente.

La vive est un petit poisson équipé de plusieurs épines dorsales acérées, qui vit dans le sable et aime se prélasser dans les eaux tièdes... Si vous marchez dessus, vous aurez d'abord une sensation de coupure comme si vous aviez marché sur un coquillage, puis, en une minute, vous ressentirez une douleur et des fourmillements. Les piqûres de vive sont très douloureuses, il faut donc agir vite pour retirer le venin. Allez directement au poste de secours le plus proche afin de faire soigner la piqûre.

Les morsures de serpent

Elles sont relativement rares en France. On compte deux grandes variétés de serpents sous nos latitudes : la couleuvre et la vipère. Seule la morsure de vipère est dangereuse. Il n'y a pratiquement qu'un traitement qui soit vraiment efficace : le sérum antivenimeux. D'où l'importance d'en avoir dans votre trousse à pharmacie ou votre sac à dos lorsque vous êtes en balade. Sinon, appelez les secours.

Diane Berger

NOUVEAU
Formule en spray et sans huile essentielle

Argent colloïdal spray 20PPM
Huile essentielle de Citronnelle
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

