

Le thym contre les infections hivernales !

Octobre 2016

N°154

Bio infos santé

Le bulletin d'information des thérapies naturelles et énergétiques

La valériane pour mieux dormir

(Page 2)

Certificat médical : obligatoire uniquement tous les 3 ans

(Page 2)

Ondes électromagnétiques : vers une meilleure protection des salariés

(Page 3)

L'huile de chia : une excellente source d'oméga 3

(Page 3)

Le dossier du mois

L'Ubiquinol : la « vitamine du cœur » !

L'Ubiquinol est présent dans presque toutes les cellules du corps et le muscle cardiaque, en particulier, en contient de très grandes quantités. C'est pourquoi on appelle l'Ubiquinol : la « vitamine du cœur ». Notre cœur est un organe exceptionnel. Il bat environ 60 à 90 fois par minute chez un adulte en bonne santé.

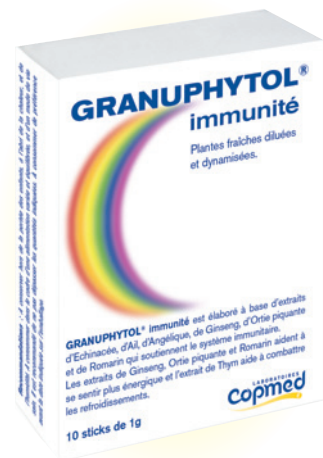
(A lire page 4)



Le thym est un élément caractéristique de la flore méditerranéenne. Ses feuilles sont riches en huile essentielle dont les propriétés sont mises à profit en phytothérapie. Le thym possède des vertus antiseptiques utilisées pour soigner les infections pulmonaires. Il est spasmolytique et calme les toux quinteuses de la coqueluche et de l'emphysème. Le thym agit sur la rhinorrhée en diminuant les sécrétions nasales. Outre son activité pulmonaire, le thym se révèle aussi efficace pour soulager les problèmes intestinaux : ballonnements et aérophagie, en association avec le charbon végétal. Son action antiseptique s'exerce également sur le système digestif et notamment en cas de diarrhée. Le thym a des vertus stimulantes et antivirales

et peut à ce titre être utilisé pour prévenir les récurrences d'herpès ou de zona.

(Source : la santé par les plantes. Éditions alpen)



GRANUPHYTOL® Immunité
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La vitamine D réduirait les crises d'asthme

Une supplémentation en vitamine D serait efficace pour réduire les crises d'asthme, selon les résultats d'une étude présentée au Congrès 2016 de l'European Respiratory Society et publiée sur le site de la Cochrane Library. Cette nouvelle étude confirme les conclusions des chercheurs du King's College London au Royaume-Uni qui avaient révélé que la vitamine D, grâce à ces effets anti-inflammatoires et immunomodulateurs (traitement qui stimule ou freine les réactions du système immunitaire du corps), pouvaient aider à réduire les symptômes respiratoires de l'asthme.

Des chercheurs britanniques ont réalisé 7 essais avec 435 enfants et analysé 2 études portant sur 658 adultes de plusieurs pays différents (Canada, Inde, Japon, Pologne, Royaume-Uni et États-Unis). La majorité des participants souffrait d'un asthme léger à modéré. Un petit nombre d'entre eux vivait avec un asthme plus sévère. Pendant toute la durée du protocole, les participants se soignaient avec leurs traitements habituels.

Pendant 6 à 12 mois, les chercheurs ont mené un double essai clinique avec placebo pour évaluer l'effet de la vitamine D sur les problèmes respiratoires des asthmatiques.

Les résultats de l'étude ont montré qu'une supplémentation en vitamine D par voie orale, diminue le risque de crises d'asthme sévères de 6% à 3%, et réduit le taux de crises d'asthme nécessitant un traitement par stéroïdes. En revanche, la vitamine D n'améliore pas la fonction pulmonaire.

Si les résultats de cette étude sont encourageants, les chercheurs rappellent qu'ils doivent les confronter avec de nouveaux essais comprenant plus d'asthmatiques sévères. « Les enfants et les personnes souffrant de fréquentes exacerbations d'asthme sévère ont été sous-représentées. D'autres essais sont nécessaires pour déterminer si la vitamine D peut réduire le risque d'une grave exacerbation de l'asthme dans ces groupes », conclut Adrian Martineau, chercheur à l'Université de Londres au Royaume-Uni et auteur de l'étude.

(Source : topsante.com)

La cannelle, une alliée de taille pour la mémoire

On connaissait déjà les multiples bienfaits santé de la cannelle : antispasmodique, antivirale, anti-inflammatoire, antiseptique... Cette épice a tout bon. Une étude américaine publiée dans le *Journal of Neuroimmune Pharmacology* vient de mettre en avant une vertu jusqu'alors inconnue : elle améliorerait la mémoire et limiterait le déclin cognitif.

(Source : femmeactuelle.fr)

Alzheimer et le chant !

Un homme atteint d'Alzheimer voit les symptômes de la maladie s'atténuer lorsqu'il s'adonne à sa passion : le chant. Son fils s'est ainsi mis en tête de faire chanter son père aussi souvent que possible : « *Lorsque nous le faisons chanter, il est de retour parmi nous.* »

(Source : sciencesetavenir.fr)

Le Chili distribue son énergie renouvelable gratuitement à la population

Depuis le début d'année 2016, le Chili a fait éclore 29 fermes solaires sur son territoire. Elles ont été tellement performantes que l'électricité a été produite en excédent. Ne sachant plus quoi faire de son énergie solaire, le pays a décidé de le céder gracieusement à une partie de la population.

(Source : bioalaune.com)

Vaccins : la France championne du monde du scepticisme

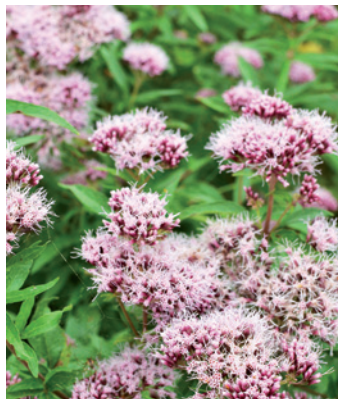
Une vaste étude menée dans 67 pays du monde révèle que les Français sont ceux qui accordent le moins de confiance dans la sûreté des vaccins. Par le biais d'Internet, le mouvement anti-vaccin n'a cessé de s'amplifier dans le monde ces dix dernières années.

(Source : viva.presse.fr)

La valériane pour mieux dormir

La valériane et le sommeil sont intimement liés depuis des millénaires. Du temps de la Grèce Antique, déjà, les médecins Hippocrate et Galien recommandaient son usage contre l'insomnie. Au Moyen Âge, les herboristes voyaient en elle un parfait tranquillisant. Durant la première guerre mondiale, il était même fréquent d'en trouver dans les poches des soldats qui l'employaient pour calmer la nervosité causée par les bombardements. Malgré tout, et aussi surprenant que cela puisse paraître, la recherche clinique n'est toujours pas parvenue à démontrer son efficacité contre le manque de sommeil. Quelques études notent bien une sensation d'amélioration du sommeil^{1,2} ainsi qu'une diminution de la fatigue³, mais ces

perceptions ne sont validées par aucun critère objectif (temps d'endormissement, durée du sommeil, nombre de réveils au cours de la nuit...).



La Commission E, l'ESCAP et l'OMS reconnaissent néanmoins son usage pour traiter les troubles du sommeil et, par conséquent, la fatigue qui en découle.

Sources : 1. Effectiveness of Valerian on insomnia: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Fernández-San-Martín MI, Masa-Font R, et al. *Sleep Med.* 2010 Jun;11(6):505-11.

2. Bent S, Padula A, Moore D, et al. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med.* 2006 Dec;119(12):1005-12.

3. The use of Valeriana officinalis (Valerian) in improving sleep in patients who are undergoing treatment for cancer: a phase III randomized, placebo-controlled, double-blind study (NCCTG Trial, N01C5). Barton DL, Atherton PJ, et al. *J Support Oncol.* 2011 Jan-Feb;9(1):24-31.

Diane Berger



Elixir floral n°5 Sérénité, stabilité®
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Certificat médical : obligatoire uniquement tous les 3 ans

Les enfants et adultes qui souhaitent pratiquer un sport à la rentrée n'ont plus besoin de passer systématiquement par la case médecin pour obtenir un certificat médical.

La course au certificat médical à chaque rentrée, c'est terminé. Jusqu'ici, une attestation de non contre-indication sportive était demandée chaque année pour renouveler une licence sportive. Désormais, les enfants et les adultes qui souhaitent pratiquer un sport ne seront plus tenus de présenter ce sésame annuellement. Patrick Kanner, le ministre de la Jeunesse et des Sports a décidé de simplifier le dispositif afin de lever les freins à la pratique sportive.

« Cette obligation constituait une contrainte forte pour les sportifs ou les parents, notamment à l'occasion de la rentrée

scolaire ou autour du 1er janvier, et une charge de gestion non négligeable pour les clubs », a justifié le ministère des Sports dans un communiqué.



Principal changement : un certificat ne sera exigé qu'une fois tous les trois ans (au lieu d'une fois par an) pour les enfants et adultes qui renouvellent leur licence sportive. « Les autres années, le licencié remplira un questionnaire de santé lui permettant de déceler d'éventuels

facteurs de risques, qui nécessiteront, le cas échéant, une visite médicale annuelle », précise le ministère.

Un seul certificat valable pour plusieurs disciplines

Dans les collèges et lycées, les activités sportives facultatives seront désormais dispensées de certificat médical, comme les activités d'EPS (éducation physique et sportive) obligatoires. Ce certificat médical sera désormais valable pour tout sport en général à l'exception de certaines disciplines qui présentent des risques pour la santé ou nécessitent une parfaite condition physique, avertit le ministère des Sports. Autrement dit, pour les sports spécifiques comme la plongée, le parachutisme ou la boxe, le certificat médical sera toujours annuel et soumis à un examen médical minutieux adapté aux particularités de l'activité.

En France, 15,9 millions de licences sont faites ou renouvelées chaque année.

(Source : topsante.com)

Ondes électromagnétiques :

vers une meilleure protection des salariés

Un nouveau décret fixe des valeurs limites d'exposition aux ondes électromagnétiques sur les lieux de travail. Il entrera en application le 1^{er} janvier 2017.

Les lieux de travail sont-ils trop chargés en ondes ? Un décret publié le 6 août 2016 au *Journal Officiel* pose de nouvelles règles sur les ondes électromagnétiques à destination des employeurs. Jusqu'à présent, la protection des travailleurs exposés aux ondes électromagnétiques en termes de santé et de sécurité se limitait « *aux seuls principes généraux de prévention* », rappelle le décret. A partir du 1^{er} janvier 2017, l'exposition à ces ondes ne devra pas dépasser des valeurs limites définies par ce texte.

Adapter les postes de travail

Les ondes électromagnétiques proviennent par exemple des écrans de télévision et d'ordinateurs, des téléphones

portables, des tablettes, des objets connectés, des fours micro-ondes ou encore des



radars. Dès l'application de ce nouveau décret, les entreprises devront quantifier

l'exposition à ces ondes dans les lieux de travail et consigner ces données dans le document unique d'évaluation des risques (DUER) mis à disposition des salariés. Dans le cas où les valeurs limites sont dépassées, l'entreprise sera tenue de mettre en place des mesures pour limiter l'exposition, par exemple en adaptant les postes de travail.

Un niveau d'exposition « aussi faible que possible » pour les femmes enceintes

Par ailleurs, le décret prévoit une protection supplémentaire pour les salariés à risque particuliers, tels que les travailleurs de moins de 18 ans, les travailleurs équipés de dispositifs médicaux et les femmes enceintes. Pour ces dernières, le texte prévoit que leur exposition à des champs électromagnétiques sur leur lieu de travail soit « *maintenue à un niveau aussi faible qu'il est raisonnablement possible d'atteindre en tenant compte des recommandations de bonnes pratiques existantes, et en tout état de cause à un niveau inférieur aux valeurs limites d'exposition du public aux champs électromagnétiques* ».

(Source : topsante.com)

L'huile de chia :

une excellente source d'oméga 3

Le chia (prononcé kia) est une plante herbacée originaire du Mexique qui appartient à la famille des sauges. Le terme chia est dérivé de chiyan qui désigne la sauge *Salvia hispanica* en nahuatl, la langue des Aztèques. Cette sauge est cultivée pour ses graines, qui rentraient dans l'alimentation de base des anciens peuples du Mexique. Ceux-ci s'en servaient pour leurs vertus médicinales mais aussi comme offrandes aux dieux. Après avoir été ignorées pendant des siècles, les graines de chia font leur retour au début des années 1990 grâce notamment aux nutritionnistes, qui lui ont reconnu de nombreuses vertus.

Les graines de chia sont naturellement riches en « bons gras ». Elles contiennent environ 60 % d'acide alpha-linolénique (ALA) qui est le seul oméga 3 « essentiel ». En effet, les autres acides gras oméga-3 peuvent être synthétisés par le corps à partir de l'ALA. Dans l'organisme, l'acide alpha-linolénique, chef de file des oméga-3, subit une suite de réac-

tions enzymatiques qui le convertissent en acide eicosapentaénoïque (EPA) et en acide docosahexaénoïque (DHA).



Les oméga-3 ont des effets favorables sur la composition des membranes cellulaires (en particulier des neurones et

des bâtonnets de la rétine) ainsi que sur de nombreux processus biochimiques de l'organisme : la régulation de la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires, l'agrégation des plaquettes sanguines, les fonctions cognitives (mémoire, vigilance, concentration...).

Autre intérêt : les graines contiennent également des acides gras polyinsaturés oméga-6 (entre 5 à 8%), des protéines (23%). Elles sont aussi une bonne source de vitamines B9, de calcium, de magnésium, d'antioxydants et de minéraux.

Diane Berger



Oméga 3 végétal ALA 570
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'Ubiquinol :

la « vitamine du cœur » !

L'Ubiquinol est présent dans presque toutes les cellules du corps et le muscle cardiaque, en particulier, en contient de très grandes quantités. C'est pourquoi on appelle l'Ubiquinol : la « vitamine du cœur ».

Notre cœur est un organe exceptionnel. Il bat environ 60 à 90 fois par minute chez un adulte en bonne santé. Il pompe en même temps presque 5 litres de sang. Quand le cœur est affaibli de façon permanente, par exemple après un infarctus ou une maladie, il ne peut pas transporter assez de sang à travers le corps. On le remarque à l'épuisement, l'essoufflement et la fatigue causés même par les plus petits efforts.

100 mg d'Ubiquinol par jour suffisent déjà pour soutenir le cœur

L'Ubiquinol est essentiel pour la production d'énergie du corps. Les organes qui exigent beaucoup d'énergie comme le cœur ont donc besoin de grandes quantités de cette substance vitale. Le muscle cardiaque détient la plus forte teneur en Ubiquinol dans le corps. La production naturelle d'Ubiquinol dans le corps diminuant avec l'âge, la production d'énergie dans le cœur baisse également. Le cœur devient par la suite plus faible. Si cet état critique se maintient pendant plusieurs années, une insuffisance cardiaque se développe qui affectera aussi d'autres organes. Ceux-ci ne reçoivent plus assez de sang et le corps perd alors son endurance et une partie de ses performances. Qui souffre d'une insuffisance cardiaque souffre donc souvent aussi d'un manque d'Ubiquinol. La substance vitale, prise quotidiennement sous forme de complément alimentaire, peut toutefois maintenir et même augmenter de nouveau la production d'énergie dans le cœur.

Effet secondaire engendré par les statines: un manque d'Ubiquinol

Les personnes qui prennent des statines devraient surveiller particulièrement leur taux d'Ubiquinol dans le sang. Ces médicaments hypocholestérolémiants bloquent la production naturelle d'Ubiquinol dans le corps. Après une utilisation prolongée et surtout avec l'âge, ces personnes peuvent être affectées par des manques nutritionnels. Des troubles musculaires tels que des courbatures, des crampes, des tremblements ou une baisse d'énergie en



est le résultat. En liaison avec une insuffisance cardiaque, un manque d'Ubiquinol causé par des statines peut aggraver visiblement l'ensemble des symptômes de la maladie.

Pour qui recommande-t-on la « vitamine du cœur » Ubiquinol ?

- Pour tous ceux qui veulent soutenir activement leur santé cardiaque
- En cas de risque élevé de problèmes cardiovasculaires
- Pour les soins de maladies déjà existantes telles que l'insuffisance cardiaque ou les suites d'un infarctus
- Pour des personnes qui prennent des médicaments anti-cholestérol (statines)
- Pour les sportifs amateurs et les athlètes professionnels

www.ubiquinol.info

On retrouve dans le corps humain 2 formes de Coenzyme Q10 : l'Ubiquinone (forme oxydée) et l'Ubiquinol (forme réduite non oxydée et biologiquement active), qui est environ **8 fois plus assimilable que l'Ubiquinone** en supplémentation orale. L'Ubiquinol représente la grande majorité du coenzyme Q10 contenu dans l'organisme (plus de 95 %).

Il est établi que de **nombreuses pathologies et désordres fonctionnels sont associés à une diminution des niveaux de CoQ10** (fatigue, douleurs musculaires, dysfonctionnements du muscle cardiaque, neuropathies, etc.)

Le taux cellulaire de Coenzyme Q10 diminue avec l'âge, le stress, le sport intensif, la maladie, le tabagisme, l'exposition aux rayons UV, etc.

La supplémentation en ubiquinol est **essentielle dès 40 ans**. Pour répondre de façon optimale aux besoins journaliers, les Laboratoires COPMED en partenariat avec KANEKA propose en **exclusivité cette nouvelle forme micro encapsulée** présentée en poudre orodispersible pour une **assimilation complète de l'ubiquinol**, contrairement aux formes en gélule ou en capsule pour lesquelles les pertes d'assimilation sont importantes.

Cette nouvelle forme d'Ubiquinol micro encapsulée est **totalelement d'origine naturelle et végétale**, garantie sans colorants, sans dioxyde de titane, sans ascorbyle palmitate et sans dérivé de soja.

**Innovation :
exclusivité
en Europe**



UBIQUINOL 100
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**

