

Spiruline : une algue extraordinaire !

Décembre 2016

N°156

Bio infos santé

Le bulletin d'information des thérapies naturelles et énergétiques

La chondroïtine : une source de bienfaits pour vos articulations !

(Page 2)

Cranberries : elles lutteraient contre les bactéries difficiles à traiter

(Page 2)

L'argent colloïdal : une alternative naturelle aux antibiotiques ?

(Page 3)

L'ubiquinol contre la maladie de Parkinson ?

(Page 3)

Le dossier du mois

Dépression saisonnière : des solutions existent !

La dépression saisonnière, est une forme de dépression majeure dont la principale caractéristique est de survenir durant la même période. Elle affecte surtout les personnes qui vivent dans l'hémisphère nord, lorsque la période d'ensoleillement diminue. On estime que 3 à 6 % de la population est affectée par le trouble affectif saisonnier. (A lire page 4)



La spiruline ou algue bleue, n'est pas tout à fait animale, ni tout à fait végétale. En effet la *Spirulina maxima* est une cyanobactérie vieille de plus de trois milliards d'années. Lorsque les Européens débarquèrent en Amérique centrale ils découvrirent que les Aztèques du Mexique précolombien consommaient abondamment de la spiruline.

La spiruline contient une mine de nutriments dans un très petit volume : elle renferme entre 55 et 70 % de protéines, le taux le plus important connu à ce jour pour un aliment avec la présence de tous les acides aminés essentiels. Elle est extrêmement riche en fer (40 fois plus que dans les épinards), en vitamines (vitamines B12, E et provitamine A) et en acide gamma-linolénique. Les propriétés de la spiruline reposent sur sa richesse de composition, tant quantitative que qualitative, qui en fait une sorte de « super cocktail » parfaitement équilibré en éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. C'est cette

richesse qui lui donne d'une part ses vertus rééquilibrantes avec un effet anti-carences naturel le plus complet qui soit connu à ce jour, et d'autre part ses vertus énergisantes, tonifiantes, et vitalisantes, avec un effet anti-fatigue très important. Par ailleurs, son faible apport calorique et sa forte teneur en phénylalanine qui agit au niveau des centres régulateurs de l'appétit avec son action coupe-faim, permettent aux sportifs de soutenir un effort physique, ce qui explique son utilisation dans les préparations sportives.

(Source : La santé par les plantes

Edition Alpen)



SPIRULINE FORTE
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Sommeil : votre position joue un rôle sur votre santé

Sur le ventre, sur le dos, en étoile de mer ou sur le côté, votre position pour dormir a des répercussions sur votre organisme. Découvrez lesquelles ? Toutes les positions de sommeil ne se valent pas pour passer une bonne nuit récupératrice. La vôtre est-elle bonne pour votre santé ?

Je dors sur le dos : c'est une très bonne position qui permet une bonne répartition du poids du corps, et qui soulage les tensions du dos. Idéalement, il est conseillé de glisser un oreiller sous ses genoux pour limiter la cambrure du dos. Attention, cependant, si vous souffrez de reflux gastro-oesophagien ou d'apnée du sommeil, évitez-la !

Je dors sur le côté : cette position est bonne pour la santé. Elle rappelle celle du fœtus dans le

ventre maternel. Elle permet au corps de se détendre complètement et donc de se sentir en forme au réveil. Idéalement, il faut changer régulièrement de côté : quelques jours à droite, quelques jours à gauche. Pourquoi ? Parce que lorsque l'on dort sur le côté gauche les poumons ont tendance à compresser le cœur, et quand on dort sur le côté droit, on peut plus facilement avoir des brûlures d'estomac.

Je dors sur le ventre : ce n'est pas un bon choix ! Cette position a de nombreux désagréments : elle gêne la respiration, la digestion. Elle favorise les tensions au niveau de la nuque et du dos pouvant entraîner des maux de tête. Elle accentue le risque de grincer des dents. Si c'est la vôtre, mieux vaut en changer !

(Source : santemagazine.fr)

Lyme : les patients attaquent les fabricants de tests en justice

Officiellement, en France, environ 27.000 cas de Lyme sont diagnostiqués chaque année ; en Allemagne c'est dix fois plus... Est-ce la faute aux tests, qui ne sont pas les mêmes dans les deux pays ? C'est l'avis de nombreux malades, réunis en associations, qui militent depuis des années pour que leur maladie soit mieux reconnue en France.

(Source : lanutrition.fr)

Les enfants insuffisamment protégés du marketing publicitaire selon l'OMS

L'Organisation mondiale de la Santé plaide pour davantage de régulation des annonces publicitaires à destination des enfants. L'objectif: protéger les enfants du marketing digital pour mieux lutter contre le surpoids et l'obésité infantile.

(Source : futura-sciences.com)

La France comptera treize fois plus de centenaires en 2070

Dans plus de cinquante ans, la France pourrait compter 270 000 centenaires si les tendances actuelles se prolongent, alors que le pays en comptabilise déjà vingt fois plus qu'en 1970.

(Source : santemagazine.fr)

Les insectes sont aussi riches en fer et minéraux que le faux-filet !

Pour nourrir la planète, la FAO pense que les insectes deviendront incontournables dans les décennies à venir. Mais remplacent-ils vraiment la viande ? Pour la première fois, une étude montre qu'ils apportent autant de fer et de minéraux... Voir plus !

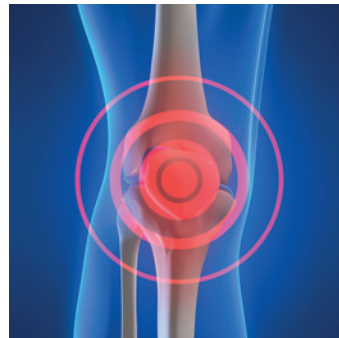
(Source : www.science-et-vie.com)

La chondroïtine : une source de bienfaits pour vos articulations !

La chondroïtine a été isolée pour la première fois en 1960. Sa popularité pour traiter l'arthrose a grimpé en flèche à la suite de la publication, en 1997, de *The Arthritis Cure*. Dans cet ouvrage, l'auteur, J. Theodosakis, affirme que la régénération des tissus cartilagineux est possible grâce à des substances comme la chondroïtine et la glucosamine.

La chondroïtine est un constituant essentiel du cartilage et elle est naturellement produite par l'organisme. Elle est aussi présente dans les os, la peau, la cornée et la membrane des artères. Elle contribue à la formation et à l'entretien du tissu cartilagineux. Le rôle de ce tissu est d'assurer la rétention de l'eau dans le cartilage et son élasticité, ainsi que la solidité et la souplesse des articulations.

Comme c'est le cas pour la glucosamine, on considère que la chondroïtine peut soulager les douleurs de l'arthrose. De plus, elle pourrait contribuer à arrêter ou ralentir la dégénérescence des tissus articulaires.



Le mode d'action de la chondroïtine commence à être mieux connu. On soupçonne que, d'une part, elle favorise la reconstruction du cartilage et inhibe partiellement l'enzyme qui le détruit

(l'hyaluronidase). D'autre part, elle agirait de façon similaire à la glucosamine au chapitre de la formation du cartilage et du liquide synovial. De nouvelles données montrent que la chondroïtine pourrait inhiber les ostéoclastes, qui sont des cellules jouant un rôle important dans la perte de substance osseuse. Elle serait aussi active dans le processus inflammatoire¹.

1. *Modulation of inflammation by chondroitin sulfate*. Vallières M, du Souich P. *Osteoarthritis Cartilage*.

2010 Jun;18 Suppl 1:S1-6

Diane Berger



SILICIUM ORGANIQUE biodisponible
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Cranberries : elles lutteraient contre les bactéries difficiles à traiter

Une nouvelle étude insiste sur les propriétés antibactériennes de la canneberge. De l'extrait de cranberries permettrait de lutter contre les infections nosocomiales difficiles à traiter.

Une équipe de l'Université Mc Gill de Montréal (Canada) a cherché à savoir si les composés de la canneberge (également appelée cranberry) permettaient de contrôler la virulence des bactéries et donc de réduire la gravité des infections bactériennes.

Pour cette étude, les chercheurs ont utilisé les mouches drosophiles, un modèle utile pour étudier les infections humaines au niveau des cellules et des molécules. Ils ont constaté que la gravité des infections bactériennes était réduite lorsque ces mouches des fruits étaient nourries avec des extraits de canneberge riches

en proanthocyanidine de type A (PAC A), le flavonoïde qui aide à lutter contre l'infection.

En outre, cette étude publiée dans *Scientific reports* a montré que le PAC perturbait la communication cellulaire qui



est nécessaire à la propagation des bactéries. Les recherches se sont concentrées plus particulièrement sur la bactérie *Pseudomonas aeruginosa*, qui peut causer des infections chez les patients hospitalisés et les personnes ayant un système immunitaire affaibli. Les infec-

tions à *Pseudomonas aeruginosa* sont généralement traitées avec des antibiotiques mais en raison de la résistance croissante à ces médicaments, ces infections bactériennes nosocomiales sont de plus en plus difficiles à soigner.

Selon le Pr Nathalie Tufenkji, co-auteur de cette étude, « les résultats signifient que les canneberges pourraient faire partie de l'arsenal thérapeutique utilisé pour gérer les infections et potentiellement minimiser la dépendance à l'égard des antibiotiques pour le public mondial ».

www.topsante.com



CYSTIPHYTOL®
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'argent colloïdal :

une alternative naturelle aux antibiotiques ?

L'Argent colloïdal est une solution lionique liquide incolore composée de particules extrêmement fines d'argent pur en suspension dans l'eau.

C'est sous sa forme colloïdale que l'argent a une biodisponibilité optimale, le sommet de son efficacité étant obtenu avec une concentration de 20 PPM. Les microparticules d'argent colloïdal, d'une taille infime, inférieure au nanomètre, franchissent sans obstacle les membranes qui entourent les cellules bactériennes et neutralisent leur toxicité, inactivant leur pouvoir de nuire sur le plan infectieux.

Les propriétés germicides et bactéricides de l'argent sont connues depuis l'Antiquité. Grecs, Perses et Romains l'utilisaient dans la vie domestique couramment. L'action antibactérienne de l'argent était déjà citée par Paracelse au XV^e siècle. Depuis 1880, de nombreuses études ont confirmé son pouvoir et il a été couramment utilisé, notamment pendant la guerre de 14-18, avant la découverte des antibiotiques. Aux

États-Unis, le Dr Robert Becker (Syracuse University, New York) a déclaré que « l'argent tue même les souches résistantes aux antibiotiques et stimule la cicatrisation de la peau ».



Des tests effectués en laboratoire par des chercheurs à la Brigham Young University, Texas State University, UCLA – en autres – ont démontré de façon concluante que l'argent colloïdal est létal pour une grande variété de bactéries et de virus.

Les travaux du Dr Henri Crooks ont montré que la majorité des antibiotiques ne tue qu'une partie des agents causant des maladies, alors que l'argent colloïdal est efficace contre environ 650 maladies.

L'argent colloïdal est utilisé en usage externe pour ses qualités à large spectre : antibiotique, antibactérien, antiviral, antifongique, cicatrisant, anti-inflammatoire... sur les irritations ou les infections de la peau (acné, herpès, verrue, eczéma, psoriasis, brûlure, piqûre, mycose...).

Diane Berger



ARGENT COLLOÏDAL Spray 20PPM
ARGENT COLLOÏDAL 20PPM synergisé
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'ubiquinol contre la maladie de Parkinson ?

La maladie de Parkinson est une maladie neurologique dégénérative caractérisée par des tremblements, une sensation de raideur musculaire et des mouvements lents. En France, la maladie de Parkinson touche 1,5% de la population de plus de 65 ans (environ 150 000 personnes en France et 6,5 millions dans le monde), un chiffre qui devrait augmenter avec le vieillissement de la population.

De précédentes études post-mortem ont mis en évidence des anomalies mitochondriales et une augmentation du stress oxydatif dans le cerveau de patients qui souffraient de la maladie de Parkinson. Le Co-enzyme Q10 (CoQ10) pourrait être directement impliqué dans ce mécanisme : il joue un rôle crucial dans la production d'énergie cellulaire par la mitochondrie et possède un puissant pouvoir anti-oxydant.

Dans une nouvelle étude publiée récemment dans le journal *Parkinsonism & Related Disorders*, les chercheurs ont voulu évaluer l'effet d'une supplémentation en Ubiquinol sur des personnes touchées par la maladie de Parkinson. Pour cela, 64 participants atteints par la maladie de Parkinson ont pris soit 300mg d'Ubiquinol quotidiennement pendant 96 semaines, soit un placebo.



L'analyse des résultats montre tout d'abord que la supplémentation en Ubiquinol est sûre et bien tolérée par les patients. De plus, une diminution des symptômes est observée chez les patients souffrant d'akinésie de fin de dose (diminution progressive de l'efficacité du traitement médica-

menteux) dès les premières semaines de supplémentation.

Ainsi, le CoQ10 sous forme d'Ubiquinol, en diminuant les symptômes de la maladie, pourrait représenter un espoir pour les personnes atteintes de Parkinson. Néanmoins, la confirmation des résultats de cette étude par des recherches complémentaires est nécessaire avant d'envisager l'Ubiquinol en solution de soutien aux autres traitements déjà administrés aux patients.

Source : A Yoritaka et al. *Randomized, double-blind, placebo-controlled pilot trial of reduced coenzyme Q10 for Parkinson's disease. Parkinsonism Relat Disord.* 2015 Aug;21(8):911-6. doi: 10.1016/j.parkreldis.2015.05.022. Epub 2015 May 29.



UBIQUINOL 100
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Dépression saisonnière :

des solutions existent !

.....
Durant les quelques mois qui précèdent et qui suivent le solstice d'hiver, les journées sont courtes et le soleil brille souvent par son absence. Ce manque d'ensoleillement n'est pas sans affecter les êtres solaires que nous sommes. Privés d'un apport suffisant de luminosité, nous nous sentons moins d'entrain et peut-être sommes-nous un peu plus sombres.

Tout le monde est plus ou moins affecté par le manque de lumière, mais chez certaines personnes, cette période de grisaille entraîne une véritable dépression : la dépression saisonnière (aussi appelée trouble affectif saisonnier).

On estime que de 3 % à 6 % de la population adulte nordique, dont une majorité de femmes, est touchée par ce type de dépression. Les enfants ne sont pas épargnés. Des études indiquent que de 2 % à 6 % des enfants âgés de 9 ans à 19 ans souffrent de dépression saisonnière. Plus on s'éloigne de l'équateur, plus ce pourcentage augmente, car les heures d'ensoleillement varient davantage au cours de l'année. En Alaska, on estime que 9 % de la population sombre dans la déprime à l'approche de l'hiver.

Les chercheurs estiment, qu'en raison du très faible taux d'ensoleillement de cet été, la population sera beaucoup plus touchée par ce syndrome de dépression saisonnière cet hiver.

Symptômes

Les symptômes suivants surviennent toujours à la même période de l'année, d'octobre à mars, mais surtout en novembre, en décembre et en janvier. Ils disparaissent progressivement au printemps.

- Un état de fatigue chronique et de la somnolence durant le jour.
- Une irritabilité ou une tristesse, une perte d'intérêt et un manque d'initiative.
- Des troubles de concentration.
- Une baisse de la libido.
- Un besoin exagéré de sommeil.

• Une faim excessive et, en particulier, des fringales de sucre (ce qui contribue bien sûr à la prise de kilos).

Prévention

Bains de lumière naturelle

• Prendre l'air au moins une heure par jour et un peu plus longtemps les jours gris. L'éclairage artificiel, qui reproduit très mal le spectre lumineux du soleil, est loin d'être aussi thérapeutique que la lumière extérieure.

• Laisser pénétrer le maximum de lumière solaire à l'intérieur de sa demeure. Si possible, prévoir une meilleure fenestration ou un appartement mieux éclairé. Des murs de couleurs pâles augmentent à coup sûr la luminosité d'une pièce. Pour ce faire, on peut aussi placer quelques miroirs à des endroits stratégiques.



Exercice

S'il est pratiqué à l'extérieur, à la lumière du jour, l'exercice physique aide à prévenir la dépression saisonnière.

Luminothérapie

La luminothérapie consiste tout simplement à s'exposer quotidiennement à une lumière à large spectre dont l'intensité varie de 2500 à 10 000 lux. Les séances durent de 30 minutes à 2 heures, et se font à heure fixe. Elles sont généralement plus efficaces si elles ont lieu le matin. La thérapie dure de 8 à 21 jours, selon la gravité du cas, mais une amélioration peut déjà se faire sentir après trois ou quatre séances.

Consommation de poisson

Chez les Islandais, on observe peu de dépression saisonnière, comparativement à d'autres peuples nordiques. Certains chercheurs attribuent ce phénomène à leur consommation élevée de poisson et de fruits de mer. Ceux-ci sont riches en acides gras oméga-3, des nutriments qui semblent contrer la dépression. Il s'agit toutefois d'une hypothèse.

Phytothérapie

L'efficacité du **millepertuis** (*Hypericum perforatum*) pour traiter la dépression ne fait plus de doute. Des études¹ ont évalué ses effets positifs sur les symptômes de la dépression saisonnière.

Le **griffonia simplicifolia**, plante africaine, dont les graines sont naturellement riches en L-5-HTP, précurseur direct de la sérotonine. En effet un faible taux de sérotonine dans le cerveau contribue à la dépression saisonnière.

Le **rhodiola rosea**, plante vivace des pentes sibériennes, est dit adaptogène, ce qui signifie qu'il possède des propriétés régulatrices permettant à l'organisme de mieux s'adapter à son environnement. Les plantes adaptogènes augmentent la résistance aux divers stress, sans produire d'effets secondaires connus.

Diane Berger

(1) Wheatley D. *Hypericum in seasonal affective disorder (SAD)*. *Curr Med Res Opin*, 1999;15:33-7.

Kasper S. *Treatment of seasonal affective disorder (SAD) with hypericum extract*. *Pharmacopsychiatry*. 1997 Sep;30 Suppl 2:89-93.



Bienetritil® au Millepertuis – Destressil
EPA - DHA – Griffonia L-5-HTP
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

