

# L'algue brune : pour lutter contre l'excès de poids !

Février 2017

N°158

# Bio infos santé

Le bulletin d'information des thérapies naturelles et énergétiques

## L'aloë vera : une plante aux multiples bienfaits !

(Page 2)

## 5 conseils pour éviter le grignotage en hiver

(Page 2)

## L'ail noir et ses incroyables vertus !

(Page 3)

## La cannelle : alliée de l'hiver

(Page 3)

## Le dossier du mois

## Métaux lourds : comment s'en débarrasser naturellement ?

Que ce soit au travers des produits de consommations courantes, dans l'environnement, dans les produits d'hygiène et de soins, voire les vaccins et amalgames dentaires, les sources de contamination par les métaux lourds sont multiples et omniprésentes. Nous vous livrons aujourd'hui quelques explications. (Suite page 4)



L'algue brune *Ascophyllum nodosum* est un ingrédient naturel alliant minceur et bien-être.

Elle est particulièrement riche en minéraux essentiels et oligo-éléments.

Certains oligo-éléments présents dans l'algue brune sont jusqu'à 20 fois plus concentrés que dans certains fruits et légumes (épinard, datte sèche, tomate...). Elle contient de l'iode qui est un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de notre organisme et en particulier à la synthèse des hormones thyroïdiennes.

Ces hormones thyroïdiennes T3 et T4 sont impliquées dans l'activation naturelle du métabolisme général et dans la stimulation de la thermogénèse. Cette augmentation du métabolisme général et de la thermogénèse entraîne une consommation accrue de calories. Cela contribue donc à la combustion des graisses et à leur déstockage, en favorisant la destruction progressive des lipides.

L'autre atout de l'algue brune est sa teneur en polyphénols marins qui ont révélé une activité minceur remarquable. En effet, des études *in vitro* ont démontré une activité anti-amylase et anti-lipase. Ces actions inhibitrices se traduisent par une réduction de l'efficacité de la digestion des sucres et des graisses et donc une réduction des apports caloriques. L'algue brune *Ascophyllum nodosum* possède donc des propriétés minceur inédites, alliant réduction de l'apport calorique, et augmentation du métabolisme de déstockage des graisses.

Diane Berger



EFFIMINCIL®  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Que manger en cas de gastro-entérite ?

Lorsque vous avez une gastro-entérite, il est important de s'alimenter le plus normalement possible. Commencez par de petites quantités et augmentez graduellement les portions selon votre état, votre appétit et votre envie. L'aliment allié et incontournable reste le riz bien cuit et cuit à l'eau. Le riz ralentit le transit intestinal et fournit des sucres lents permettant de reprendre des forces.

Il est primordial de s'hydrater beaucoup en buvant au moins 2 litres d'eau. Mais vous pouvez très bien aussi boire des tisanes, des bouillons de légumes et des soupes. Préférez des légumes faciles à digérer tels que les carottes, pommes de terre, haricots verts...

Optez également pour des fruits cuits ou en compote (banane, coing, pomme).



Quant aux viandes et poissons, préférez-les blancs et cuits sans matière grasse (en papillotes ou en vapeur pour les poissons et grillées pour les viandes blanches).

Enfin, évitez les boissons sucrées et gazeuses, le café, les jus de fruits frais et les aliments trop épicés qui agresseront votre flore intestinale.

Ambre Calvi

## La sieste, le meilleur secret anti-âge ?

Et si le secret de la jeunesse était de faire les siestes ? D'après une étude publiée dans le *Journal of the American Geriatrics Society*, dormir une heure après le déjeuner pourrait rajeunir le cerveau de 5 ans en protégeant la mémoire et la capacité de raisonnement.

(Source : femmeactuelle.fr)

## En 2017, ces métiers sont toujours interdits aux diabétiques

Policier, militaire, hôtesse de l'air, pilote, pompier, ingénieur des Mines, contrôleur SNCF... Ces métiers ont un point commun : les diabétiques ne peuvent toujours pas les exercer.

(Source : femmeactuelle.fr)

## Les bienfaits des oméga-3 pour le cœur confirmés

Le rôle des oméga-3 dans la protection cardiaque est confirmé par une nouvelle étude de la clinique Mayo, aux États-Unis. Cette méta-analyse a examiné 34 essais cliniques ou études standards menées sur la population, qui portaient sur le rôle de l'EPA et la DHA (les deux ingrédients actifs des oméga-3) sur la santé cardiaque.

(Source : topsante.com)

## Stress, anxiété, dépression ? Pensez aux probiotiques

Le microbiote (bactéries) intestinal est aujourd'hui considéré comme un régulateur clé du cerveau et du comportement. Les chercheurs considèrent que certains probiotiques – les psychobiotiques – en agissant sur l'axe microbiote-intestin-cerveau peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale.

(Source : lanutrition.fr)

# L'aloë vera : une plante aux multiples bienfaits !

Originaire d'Égypte et du Moyen-Orient, l'aloë vera (ou aloès) est une plante à feuilles épineuses allongées et à fleurs jaunes ou orange disposées en épis.

Au bout de quatre à cinq ans, la plante, de la famille des liliacées, atteint environ un mètre : ses feuilles peuvent alors être prélevées pour la fabrication de remèdes ou de cosmétiques.

Aujourd'hui, la plante s'est naturalisée et est cultivée sous les tropiques et dans les régions chaudes du globe (en Afrique, en Inde, en Asie, dans les Caraïbes, en Amérique du Sud, au Mexique, dans le sud des États-Unis...).

Dès l'antique Mésopotamie (1750 avant notre ère), le jus

d'aloë vera a été reconnu pour ses vertus. D'ailleurs, Cléopâtre ne se privait pas des propriétés exceptionnelles de cette plante pour parfaire sa légendaire beauté.



C'est aujourd'hui une plante médicinale des plus connues.

En effet, elle aide à stimuler le métabolisme et augmente la résistance physiologique de l'organisme. L'aloë vera contient des substances nutritives dont des antioxydants qui aident à protéger les tissus et les cellules de l'oxydation. Elle soutient également la santé gastro-intestinale, la motricité intestinale et aide à la digestion. Elle favorise le fonctionnement régulier de l'intestin. Elle a une action douce et relaxante sur l'estomac.

Ambre Calvi



ALOE VERA  
Premium

Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# 5 conseils pour éviter le grignotage en hiver

Le grignotage est un comportement fréquent en hiver, il donne une fausse impression de réconfort. Afin d'éviter ces écarts, voici quelques conseils.

### 1. Pour ne pas grignoter, ne sautez pas de repas !

Trois repas par jour, c'est la base d'une alimentation équilibrée. En prenant vos repas aux heures précises, vous assurez à votre horloge biologique d'être réglée et vous éviterez ainsi de ressentir la faim à tout moment de la journée. Si vous n'avez pas une grande faim, visez plutôt à réduire les quantités que de sauter un repas.

### 2. Prenez des repas sains et équilibrés.

Le deuxième conseil important à retenir et à suivre est celui de prendre des repas équilibrés.

Misez sur des plats équilibrés, pauvre en acides gras saturés (fromage, beurre, crème fraîche, viandes grasses, etc.),



et des portions justes qui vous permettront de vous sentir rassasié sans pour autant avoir trop mangé. Enfin, si la faim survient entre les repas, accordez-vous un en-cas avec un fruit ou un aliment à faible teneur en matière grasse.

### 3. Prenez le temps de manger.

Le temps moyen afin que l'estomac transmette au cerveau l'information de satiété est de 20 minutes. Prenez donc le temps de manger tranquillement, afin que l'information de satiété soit perçue. Ainsi, la faim reviendra moins rapidement.

### 4. Veillez à bien dormir.

Un manque de sommeil entraîne un déséquilibre hormonal. C'est la raison pour laquelle nous pouvons avoir faim lorsque nous sommes fatigués. Détendez-vous, reposez-vous et faites des nuits complètes.

### 5. Vaquez à des occupations.

Le moyen le plus simple pour ne pas craquer est bien de ne pas y penser. Pour cela, rien de mieux que de vous occuper l'esprit. Pratiquez une activité physique, cela permettra de vous évader mais aussi de prendre soin de vous et de garder la forme !

Ambre Calvi

# L'ail noir et ses incroyables vertus !

Connu depuis l'Antiquité, l'ail est un excellent condiment. C'est aussi un véritable remède, d'où son surnom d'herbe aux neuf vertus.

L'ail frais, néanmoins, ne convient pas à tout le monde : il peut être mal digéré et son odeur tenace peut indisposer.

Une source alternative d'ail, inodore et plus riche en antioxydants que l'ail frais existe : c'est l'ail noir.

L'ail noir est produit en laissant vieillir de l'ail pendant plusieurs mois et à une température spécifique. Ce processus augmente les niveaux d'antioxydants et convertit les composés instables, comme l'alicine, en substances stables, promotrices de santé.

Il contient principalement des composés organosulfurés hydrosolubles et stables, qui sont de puissants antioxydants. On trouve entre autres la S-allyl-cystéine, composé exclusif à l'ail noir.

L'ail noir est reconnu traditionnellement pour ses nombreuses vertus, il soutient notamment le confort circulatoire.



Plusieurs études cliniques montrent que le S-Allyl-Cystéine (SAC) contenu dans l'ail noir est le composant clé responsable de ses effets cardio-protecteurs.

Il réduit le cholestérol LDL et ses dommages oxydatifs, diminue les triglycérides et augmente le cholestérol HDL<sup>1</sup>. Il favo-

rise la circulation sanguine (l'inhibition de l'agrégation plaquettaire) et réduit la pression artérielle<sup>2-3</sup>.

Un essai randomisé et contrôlé impliquant 50 patients, a montré que la prise d'ail noir pendant 12 semaines permettait de réduire significativement la pression artérielle systolique par rapport au groupe sous placebo.

1. K. Ried et al. (2010) *Maturitas* 67

2. K. Ried et al. (2013) *European Journal of Clinical Nutrition* 67

3. Sasaki et al. (2007) *Med. Aromatic Plant Sci. Biotech.* 1  
Ambre Calvi

INNOVATION  
ACTIF  
BREVETÉ



TENSIONIL®  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# La cannelle : alliée de l'hiver

La cannelle, de son nom scientifique *Cinnamomum*, est une substance végétale aromatique provenant de l'écorce du cannelier.

Elle est l'une des plus anciennes épices connues. Elle figure dans les antiques écrits chinois, sanskrits et égyptiens, de même que dans l'Ancien Testament. Sa forme d'origine ressemble à de petits tubes, mais on la consomme souvent moulue.

Très appréciée pour ses senteurs très parfumées, c'est surtout une épice médicinale reconnue et qui a acquis aujourd'hui une notoriété mondiale. Et pour cause, son pouvoir antioxydant la situe parmi les aliments les plus puissants.

L'huile essentielle de cannelle est naturellement riche en cinnamaldéhyde (ou aldéhyde de cinnamyle) qui est un composé phénolique procurant à la cannelle ses propriétés antimicrobiennes<sup>1</sup>. En effet, les épices comme la cannelle sont utilisées traditionnellement pour prolonger la conservation des aliments. Des études sur des extraits de cannelle démontrent aujourd'hui qu'elle peut aider à diminuer

la multiplication de plusieurs micro-organismes pathogènes<sup>2</sup>.

Enfin, l'huile essentielle d'écorce de cannelle stimule l'appétit, contribue au confort digestif et est traditionnellement



utilisée pour soulager les coliques, les indigestions, les diarrhées, les nausées et les vomissements. Elle favorise l'expulsion des gaz intestinaux et calme les crampes d'estomac ou du côlon tout en stimulant la production de sucs gastriques.

Néanmoins, de par ses actions puissantes et remarquables, il peut être recommandé d'associer la cannelle à d'autres plantes comme par exemple le clou de girofle, l'arbre à thé (tea tree), le basilic ou encore le thym pour obtenir une synergie.

1. Lai PK, Roy J. *Antimicrobial and chemopreventive properties of herbs and spices.* *Curr Med Chem* 2004 June;11(11):1451-60.

2. Nielsen PV, Rios R. *Inhibition of fungal growth on bread by volatile components from spices and herbs, and the possible application in active packaging, with special emphasis on mustard essential oil.* *Int J Food Microbiol* 2000 September 25;60(2-3):219-29.

Ambre Calvi



AROMA gastro-intestinal  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Métaux lourds : comment s'en débarrasser naturellement ?

## Les métaux lourds : qu'est-ce que c'est ?

Les métaux lourds ou éléments-traces métalliques (ETM) sont des éléments chimiques métalliques tels que l'aluminium, le mercure, le plomb, le nickel, le cadmium, le chrome, le cuivre ou encore le zinc. Certains d'entre eux sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme (comme le zinc et le cuivre par exemple), mais ils doivent être absorbés en petites quantités. Ils sont donc tous toxiques ou toxiques au-delà d'un certain seuil.

Ces substances toxiques sont donc de véritables poisons qui, à moyen ou long terme, peuvent avoir des conséquences néfastes sur l'organisme.

## Quelles sont les principales sources de contaminations ?

Le mercure et l'aluminium sont des métaux lourds dont on parle très souvent. Et pour cause, nous les trouvons au quotidien. Les deux principales sources d'empoisonnement au mercure sont les amalgames dentaires et la consommation de certains aliments pollués comme les poissons et les crustacés.

Quant à l'aluminium, son intoxication provient de multiples sources. Sa pollution serait essentiellement d'origine alimentaire. Toutefois, elle peut également provenir de la prise régulière de certains médicaments (particulièrement les antiacides utilisés en cas de brûlures gastriques), de l'utilisation de certains déodorants corporels et de la sensibilité à certaines vaccinations, surtout si celles-ci sont répétées.

Enfin, quant à l'eau du robinet, des sels d'aluminium sont encore régulièrement utilisés afin de la rendre parfaitement claire.

## Quels sont les risques pour la santé ?

Les métaux lourds peuvent affecter le système nerveux, les fonctions rénales, hépatiques et respiratoires. Une exposition à forte dose de ces substances nuisibles peut même être impliquée dans des pathologies sévères telles que la sclérose en plaque, les maladies neurodégénératives, l'insuffi-

sance rénale, le diabète, les troubles psychologiques et neurologiques ou encore les cancers.

Certains métaux lourds comme l'aluminium, ingérés en trop grande quantité, stimulent la réponse immunitaire de la muqueuse intestinale, avec pour conséquences une inflammation et une hyperperméabilité locales (syndrome de l'intestin poreux), une modification de la flore intestinale, le passage de certaines bactéries dans le sang puis leur diffusion dans l'organisme. Avec, à terme, la genèse possible d'une maladie inflammatoire chronique des intestins (maladie de Crohn, rectocolite hémorragique) ou auto-immune.



## Quels sont les symptômes ?

Les symptômes peuvent varier et être différents en fonction des personnes et de leur terrain. Les signaux les plus fréquents sont une fatigue chronique, des maux de tête, des douleurs articulaires et musculaires, des troubles psychiques (irritabilité, dépression, instabilité émotionnelle), des troubles digestifs (diarrhée, nausées, vomissements), des symptômes grippaux, des réactions allergiques, des intolérances alimentaires, des troubles du rythme cardiaques, des troubles du sommeil...

## Comment limiter les risques d'intoxication ?

Afin de limiter les sources de contamination aux métaux lourds ou traiter l'intoxication à ces éléments chimiques métalliques, prenez quelques précautions et optez pour une alimentation hypotoxique.

Entrez un mode de vie sain en faisant du sport et en évitant de fumer. Traitez vos caries avant qu'elles ne nécessitent la pose d'amalgame dentaire (il existe aujourd'hui de nombreuses alternatives au mercure à base de résine).

## Comment se débarrasser naturellement des métaux lourds ?

Tout processus de détoxification est une charge pour nos organes. Il est donc préférable de tabler sur une progression sur plusieurs mois et de provoquer une élimination tout en douceur.

Afin d'éliminer les métaux lourds par le processus de détoxification, il est essentiel dans un premier temps de chélater\* ces métaux nuisibles avec certains nutriments comme la **chlorella**, antioxydant naturel, le **chardon-Marie** et la **chicorée**.

Une fois ces métaux lourds chélatés, l'organisme pourra donc les éliminer par le processus de détoxification notamment grâce à des plantes comme le **chardon-Marie** et le **bouleau** qui soutiennent les fonctions hépatobiliaires et rénales.

Le **brocoli** quant à lui, agit dans l'organisme comme puissant détoxifiant et antioxydant. Le **brocoli** est riche en glucoraphanine ce qui lui permet d'activer les enzymes chargées de neutraliser les substances toxiques et carcinogènes. Ses effets sur la détoxification ont été démontrés au travers d'une étude clinique réalisée par University of Illinois Urbana-Champaign.

*\*NDLR : la chélation est d'abord une approche thérapeutique visant à désintoxiquer l'organisme des métaux nuisibles. Du mot grec « khêlê », qui signifie « griffes » ou « pincés », la chélation est, plus précisément, le procédé par lequel une substance organique (l'agent chélateur) se lie à des minéraux ou des métaux ionisés.*

Diane Berger



DETOXIK®  
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](mailto:contact@copmed.fr)  
Site : [www.copmed.fr](http://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

