

Le dong quai : l'allié de la gent féminine !

Avril 2017

N°160

Bio infos santé

Le bulletin d'information des thérapies naturelles et énergétiques

Le genévrier commun

(Page 2)

La SOD de Melon : un antioxydant de première ligne

(Page 2)

Le petit-déjeuner : le repas à ne pas sauter !

(Page 3)

Osez la détox numérique !

(Page 3)

Le dossier du mois

Les allergies printanières

Chaque printemps, nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'allergies saisonnières. Elles touchent plus de 25% des français. D'ailleurs, l'OMS les a classées au 4^{ème} rang mondial des affections chroniques. Tous les ans, les allergies saisonnières se caractérisent par les mêmes manifestations : démangeaisons de nez...

(A lire page 4)



Egalement connue sous le nom d'angélique chinoise, cette herbe aromatique est couramment utilisée en Orient. C'est une grande plante vivace aromatique.

Elle est décrite par la pharmacopée traditionnelle chinoise comme une plante de saveur douce-amère et piquante. Elle est utilisée comme épice, tonique et médicament depuis plus de 1 000 ans.

Le dong quai est utile pour la santé du système urogénital des femmes. Les auteurs d'une synthèse d'essais cliniques publiée en 2000 ont conclu que des préparations chinoises classiques renfermant de l'angélique pouvaient être utile pour soulager les symptômes du syndrome prémenstruel³.

Des observations cliniques ont rapporté une diminution des symptômes de la ménopause grâce à l'utilisation de préparations traditionnelles^{1,3,4} ou modernes⁵ contenant de l'angélique chinoise.

1. Zhu DP. Dong quai. *Am J Chin Med* 1987;15(3-4):117-25.

3. Hardy ML. Herbs of special interest to women. *J Am Pharm Assoc (Wash)* 2000 Mar-Apr;40(2):234-42; quiz 327-9.

4. A randomized, double-blind, placebo-controlled study of the effect of a Chinese herbal medicine preparation (Dang Gui Buxue Tang) on menopausal symptoms in Hong Kong Chinese women. Haines CJ, Lam PM, et al. *Climacteric*. 2008 Jun;11(3):244-51.

5. Phyto-Female Complex for the relief of hot flashes, night sweats and quality of sleep: randomized, controlled, double-blind pilot study. Rotem C, Kaplan B. *Gynecol Endocrinol*. 2007 Feb;23(2):117-22.

Ambre Calvi



PHYTOGYNE
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les alternatives au café

Malgré certains bénéfices liés à la consommation de café, c'est une boisson à consommer avec modération. Mais quelles sont les alternatives pour remplacer le café ?

L'alternative la plus connue du café reste le **thé vert** ! Il est riche en antioxydants, permettant de protéger les cellules des maladies liées au vieillissement. Deux études menées dans les années 1990 ont révélé que boire du **thé vert** tous les jours aiderait à maintenir la vivacité d'esprit et la performance cognitive^{1,2}.

Un **jus de fruits** frais pressés ou obtenu grâce à un extracteur à jus (www.ohmonjus.com) vous apportera les vitamines nécessaires pour tenir toute la matinée.

Le **maté** est connu en Amérique du Sud pour favoriser la bonne humeur et chasser la fatigue. Il est

préparé en infusant des feuilles de yerba maté.

L'OMS reconnaît l'usage du **ginseng** pour tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies, rétablir la capacité de travail physique et de concentration intellectuelle et aider les convalescents à reprendre des forces.

Enfin, la **chicorée** est exempte de caféine. Elle contient beaucoup de fibres et de sels minéraux bons pour l'organisme. Elle est également pauvre en apports caloriques. La chicorée est une plante nettoyante. Elle est tonique, apéritive et dépurative.

Ambre Calvi

1. Durlach PJ. The effects of a low dose of caffeine on cognitive performance. *Psychopharmacology (Berl)*, 1998

2. Hindmarch I, Quinlan PT, Moore KL, Parkin C. The effects of black tea and other beverages on aspects of cognition and psychomotor performance. *Psychopharmacol*, 1998

Les Français seraient de plus en plus adeptes des médecines douces

Les Français se tournent de plus en plus vers les médecines alternatives, d'après le dernier Baromètre Pages Jaunes Santé 2016. Hypnothérapeutes, magnétiseurs et sophrologues ont fait un bond de 155% dans les recherches depuis 2013.

(Source : femmeactuelle.fr)

Des pansements en peau de poisson pour guérir les brûlures

Les tilapias, vous connaissez ? Ce sont des poissons très consommés dans le monde, dont la peau est actuellement utilisée dans le nord du Brésil dans le cadre d'un essai clinique pour accélérer la cicatrisation et guérir les grands brûlés.

(Source : e-sante.fr)

La musicothérapie, un antidouleur efficace contre la fibromyalgie

La fibromyalgie, ou « maladie de la douleur », reste difficile à soigner. Ecouter de la musique dans un cadre médical, ce que l'on appelle la musicothérapie, permet de soulager ceux qui en souffrent. Un antidouleur efficace et sans effet secondaire !

(Source : santemagazine.fr)

69 % des Français consomment régulièrement des produits bio

Le bio a la cote auprès des Français. La filière continue sa progression auprès des Français qui sont désormais 69% à consommer des produits bio régulièrement. 15% les mettent au menu de tous les jours, soucieux de leur santé et de l'environnement, selon une étude CSA pour l'agence Bio.

(Source : doctissimo.fr)

Le genévrier commun

Le genévrier commun, du latin *Juniperus communis* L. est un arbuste à baies bleu violacé et aux feuilles épineuses. Sa taille peut dépasser 5 mètres.

Son « fruit », un cône à l'apparence de baie, est indifféremment appelé « genièvre » ou « baie de genévrier ». Ce résineux à aiguilles persistantes est un arbuste indépendant quant à la nature du sol, avec cependant une préférence pour les pelouses calcicoles héliophiles.

Les indications thérapeutiques du genévrier sont nombreuses, ce qui n'est pas étonnant, car son emploi remonte jusqu'à l'Égypte antique.

Le genévrier était déjà utilisé dans l'Antiquité : on en brûlait les rameaux, lors des épidémies de peste. Dioscoride estimait que les baies de genévrier,

en breuvage, étaient efficaces contre les enflures du ventre. Les Indiens d'Amérique utilisaient le genévrier commun pour lutter contre des troubles variés tels que les maux d'estomac ou les affections respiratoires.



En gemmothérapie, on emploie la jeune pousse verte tendre avant qu'elle ne soit trop lignifiée et rigide au toucher, donnant cette impression désagréable de piquant.

Le genévrier possède au niveau médicamenteux des vertus purifiantes et protectrices qui ne sont pas sans analogie avec ses emplois traditionnels en phytothérapie et sa mythologie.

Au niveau hépatique, le genévrier agit sur toutes les fonctions du foie et constitue un puissant draineur. Il exerce une action régulatrice sur le système neurovégétatif digestif.

Diane Berger

Référence Bibliographique :

Traité de gemmothérapie : la thérapeutique des bourgeons. Philippe Andrienne. Editions Amyris



GEMMOPHYTOL

Foie - Digestion

Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La SOD de Melon : un antioxydant de première ligne

La SOD, Superoxyde Dismutase est une enzyme essentielle, que tout organisme vivant fabrique naturellement et sans laquelle ils ne peuvent survivre.

La SOD est l'antioxydant de première ligne, le centre d'un système complexe et très performant de défense enzymatique. Elle permet de piéger les radicaux libres produits par l'organisme¹.

La SOD nous protège notamment du stress oxydatif qui est une conséquence naturelle du métabolisme de l'oxygène, normalement contrôlé par des systèmes de défense antioxydante endogènes. Lorsque ceux-ci s'avèrent insuffisants, il en résulte des lésions cellulaires impliquées dans le vieillissement mais également dans certains processus pathologiques.

Les métaux lourds, comme le mercure par exemple inactivent certains antioxydants dans leurs fonctions. Il est donc essentiel, en cas d'intoxication aux métaux lourds, de se supplémenter.



En 1980, des producteurs de melons ont remarqué que certaines variétés avaient une vie à l'étalage trois à quatre fois plus longue que celle de melons arrivés à maturité. Des recherches poussées ont démontré que ces melons qui ne pourrissaient pas

contenaient des niveaux beaucoup plus élevés de SOD et de catalase que les melons standards. La SOD de Melon est végétale mais surtout fortement absorbable et biodisponible pour l'organisme humain^{2, 3}.

Ambre Calvi

1. J Mc Cord, I Fridovich, J Biol Chem, 1969, 244 ; 6949-6055.
2. Supplementation with gliadin-combined plant superoxide dismutase extract promotes antioxidant defences and protect against oxidative stress, Phytother res., 2004 Dec, 18;(12): 957-62.
3. Antioxidant and anti-inflammatory properties of cucumis melo LC extract rich in superoxide dismutase activity, J. Ethnopharmacol., 2004 Sep, 94 (1): 67-75.



DETOXIK®

Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Osez la détox numérique !

En quelques années, nos modes de vies ont radicalement changé. Les écrans ont envahi tous les pans du quotidien, nous sommes « hyper connecté » et nous devenons accros.

En moyenne, un cadre reçoit au bureau 50 mails par jour. 70% des Français regardent leur téléphone toutes les cinq minutes soit 190 fois par jour et 78% se connectent sur internet et les réseaux sociaux avant de dormir, à peine moins dès le réveil...

Alors comment faire une petite détox numérique tout en continuant de se servir de nos outils digitaux tant utiles et nécessaires à notre vie professionnelle et personnelle ?

Le but est de se recentrer sur soi-même et de profiter de l'instant présent et des plaisirs simples comme une balade au grand air. Se détacher des écrans permet également de s'accorder plus de temps pour soi et pour ses activités tels que la lecture, le sport et autres loisirs.

- Eteignez vos portables ou laissez-les éloignés afin de vous concentrer sur le monde physique.



- Eteignez les notifications et les alertes afin que ce soit vous qui décidiez quand regarder vos applications, e-mails et messages.

- Lorsque vous êtes entourés, accordez votre attention à vos proches et profiter de ces échanges.

Faire une détox numérique ne permet pas seulement de se retrouver et de profiter d'instant présents, mais aussi – et surtout – de prendre en main sa santé physique, car le numérique a des effets néfastes : nuisance auditive à cause des écouteurs, problèmes de dos à cause d'une mauvaise posture devant les écrans, maux de tête, fatigue...

Pour réduire ses effets, suivez ces quelques conseils :

- Veillez à ce que votre dos soit bien soutenu lorsque vous utilisez un ordinateur.
- Adoptez une bonne posture lorsque vous êtes sur votre téléphone ou votre tablette.
- Gardez votre portable loin de vous pendant la nuit.

Le plus important, c'est que vous adoptiez une attitude numérique raisonnée et en accord avec vous-même.

Ambre Calvi

Le petit-déjeuner :

le repas à ne pas sauter !

Baucoup de personnes négligent ou oublient de prendre leur petit-déjeuner. Pourtant cet acte est essentiel pour bien débuter la journée, et nous vous le démontrons avec 5 bonnes raisons de petit-déjeuner.

1. Il reconstitue l'organisme en donnant de l'énergie.

Le petit-déjeuner permet de démarrer correctement la journée en reconstituant l'organisme. C'est un repas très important, car il suit une période de jeûne de 8 à 12 heures. De plus, il donne le signal de brûler les calories au lieu de les stocker.

2. Il s'inscrit dans une alimentation plus saine.

Une étude publiée dans le *Journal of the American Dietetic Association*¹ a mis en évidence le fait que les personnes qui prennent un petit-déjeuner consomment globalement moins de glucides et plus

de nutriments essentiels que celles qui le sautent. Cela entraîne également une prise des repas à heures régulières.

3. Il permet d'éviter le grignotage.

Le fait de petit déjeuner a un impact sur la satiété et la réduction de la faim au cours de la journée. Il permet ainsi de limiter le grignotage.



4. Il a une influence sur la corpulence.

Des études ont démontré qu'un sommeil irrégulier ajouté au fait de sauter le petit-déjeuner pourrait influencer la prise de poids² (cela augmente l'appétit et la consommation de nourriture caloriques) et que les personnes qui prennent quotidiennement un petit-déjeuner ont un indice de masse corporelle (IMC) plus faible³.

5. Il favorise la productivité.

En effet, la prise de petit-déjeuner améliore la concentration et la mémorisation⁴. Le taux de glucose dans le sang chute pendant la nuit et nous manquons d'énergie au réveil. Prendre un petit-déjeuner permet donc d'être plus productif dans la matinée.

Le petit déjeuner doit rester un moment de plaisir et non une corvée. Et il se doit d'être tout de même de qualité, sain et équilibré afin de s'offrir les bons apports dont nous avons besoin (vitamines, protéines, lipides, glucides, et minéraux).

Ambre Calvi

1. Deshmukh-Taskar PR, Nicklas TA, O'Neil CE, Keast DR, Radcliffe JD, Cho S. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc.* Juin 2010.

2. Y. Kelly, P. Patalay, S. Montgomery, A. Sacker. BMI Development and Early Adolescent Psychosocial Well-Being: UK Millennium Cohort Study. *PEDIATRICS*, 2016.

3. Sandercock GRH et al. Associations between habitual school-day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English schoolchildren. *Eur J Clin Nutr* 2010;64:1086-1092

4. Micha R et al. The glycaemic potency of breakfast and cognitive function in school children. *Eur J Clin Nutr* 2010 64: 948-957

Les allergies printanières

Chaque printemps, nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'allergies saisonnières. Elles touchent plus de 25% des français. D'ailleurs, l'OMS les a classées au 4^{ème} rang mondial des affections chroniques.

Tous les ans, les allergies saisonnières se caractérisent par les mêmes manifestations : démangeaisons de nez, nez qui coule, éternuements à répétition, larmoiements, yeux rouges, palais et oreilles qui démangent... Mais ces signes s'accompagnent fréquemment de périodes de fatigue. Cela peut handicaper la vie sociale et professionnelle.

Ces désagréments résultent d'une sensibilisation anormale et d'une réaction excessive du système immunitaire envers une substance étrangère au corps nommée allergène.

Les allergies saisonnières ou rhumes des foins surviennent de manière intermittente, le plus souvent avec l'arrivée du printemps et la floraison de la plante allergène.

Au printemps, les légers grains de pollen provenant des fleurs sont transportés par le vent, surtout en cas de légère brise. Ils atteignent les muqueuses du nez, des yeux, des poumons.

A leur contact, une réaction immunitaire survient, provoquant la production d'anticorps incitant le système immunitaire à libérer de l'histamine et d'autres substances chimiques. Ce sont ces substances chimiques qui causent les symptômes cités ci-dessus.

Vivez mieux face à ces allergies

Des mesures simples peuvent vous aider à mieux supporter vos allergies.

Ne vous frottez pas les yeux, portez un chapeau et des lunettes de soleil pour préserver vos parties les plus sensibles (notamment les yeux et le nez). Si vous jardinez, portez un masque afin de vous protéger contre les substances allergènes qui s'envoleront. Préférez l'aération de vos pièces tôt le matin.

En voiture, roulez les fenêtres fermées et préférez le bord de mer en vacances car la concentration de pollen est plus faible. Enfin, observez si votre allergie

est influencée par un quelconque stress. En effet, le Dr Andrew Weil (Professeur de médecine à l'Université de l'Arizona à Tucson) a observé que des personnes ayant éliminé une source importante de stress ont vu leur allergie chroniques disparaître¹⁻³. Ainsi, toute approche favorisant la relaxation peut être bénéfique. Les allergies printanières révèlent une fragilité organique, immunitaire et parfois même digestive. Il convient de stimuler l'immunité en drainant le foie et les intestins.



Mangez des fruits riches en vitamine C, notamment les pommes. Selon une étude publiée sur le site *WebMD*, la vitamine C aide le corps à mieux combattre l'asthme et les allergies. La peau de la pomme contient des antioxydants améliorant le fonctionnement des poumons et donc de la respiration. Néanmoins faites attention, certaines personnes souffrant d'allergies saisonnières sont sujettes à des allergies aux fruits, légumes frais ou noix.

Ajoutez de l'ail dans vos plats ! L'ail agit comme un puissant antiseptique pour le système digestif mais aussi respiratoire. Il a également des propriétés antihistaminiques naturelles. Plusieurs études ont démontré un lien entre des apports élevés de certains antioxydants, dont l'ail, avec une diminution de l'incidence de l'allergie aux pollens.

Misez sur la quercétine et le curcuma. La quercétine semble agir comme un antihistaminique et a également des propriétés

anti-inflammatoires. Des études *in vitro* ont en effet montré qu'elle empêche certaines cellules immunitaires de libérer de l'histamine⁴. Le curcuma quant à lui, aide à maintenir l'efficacité du système immunitaire pour contribuer à la résistance de l'organisme aux allergènes.

Optez pour une consommation d'œufs de caille. Ils étaient déjà utilisés dans l'Antiquité pour prévenir et lutter contre les maladies respiratoires. Dans les années 1960, le Dr Truffier a constaté les propriétés thérapeutiques de l'œuf de caille, d'abord sur l'asthme puis sur les maladies allergiques dans leurs ensemble⁵.

Osez une supplémentation en **magnésium**. Le magnésium est important pour la gestion de toutes les formes de stress.

Enfin, d'après le Dr Andrew Weil, les allergies peuvent disparaître grâce à certaines modifications du milieu de vie afin de réduire l'exposition à l'allergène en cause, mais aussi par des changements alimentaires¹⁻²⁻³. Un excès de protéines par exemple maintiendrait le système immunitaire dans un état d'hyperréactivité. Une intolérance au gluten ou encore aux produits laitiers peuvent favoriser les allergies.

Ambre Calvi

1. Ask DrWeil, Polaris Health (Ed). Q & A Library - Natural Treatment for Seasonal Allergies?, DrWeil.com. [Consulté le 10 mai 2010]. www.drweil.com

2. Ask DrWeil, Polaris Health (Ed). Q & A Library - An Allergy Impasse?, DrWeil.com. [Consulté le 31 mai 2010]. www.drweil.com

3. Ask DrWeil, Polaris Health (Ed). Allergic Rhinitis, DrWeil.com. [Consulté le 31 mai 2010]. www.drweil.com

4. Ogasawara H et al : Effect of selected flavonoids on histamine release and hydrogen peroxide generation by human leukocytes (abstract) J Allergy Clin Immunol. 1985;75(suppl):184.

5. Dr Truffier - Approche thérapeutique de la maladie aller-



Œufs de caille synergisés
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

Blog : www.bio-infos-sante.fr



Pour recevoir gratuitement tous les mois Bio infos santé, vous pouvez vous inscrire à notre Lettre d'informations sur notre Blog. 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

