



## Optez pour une cure minceur avant l'été !

### Le psyllium contre la constipation

(Page 2)

### Le lait de jument : proche du lait maternel humain

(Page 2)

### Préparez-vous aux examens

(Page 3)

### Quelques remèdes contre la transpiration

(Page 3)

## Le curcuma et le poivre noir contre les cellules-souches du cancer

L'université du Michigan a publié une étude dans la revue *Breast Cancer Research and Treatment* sur les effets de la curcumine et de la pipérine sur les cellules souches du cancer du sein<sup>1</sup>.

Les cellules-souches sont au centre d'une des théories qui explique que le cancer puisse récidiver malgré un traitement en apparence efficace. Même quand toutes les cellules cancéreuses ont été éliminées, quelques-unes de ces cellules-souches du cancer sont capables de former à nouveau des colonies entières de nouvelles cellules cancéreuses.

La curcumine et la pipérine sont les substances les plus actives, contenues respectivement dans le curcuma et le poivre noir. Dans cette dernière étude, les chercheurs ont démontré que des concentrations de curcumine et de pipérine obtenues par l'alimentation ou les compléments alimentaires sont capables de faire disparaître les cellules-souches du cancer du sein, sans induire de

dommage aux cellules normales du sein. « Cette étude montre que ces composés ne sont pas toxiques



pour le tissu normal du sein » souligne le Dr. Kakarala, chargé d'enseignement en médecine interne à l'école de médecine de l'université du Michigan, auteur principal de l'étude.

En pratique, cette étude n'a pour l'instant été faite qu'en laboratoire sur des colonies de cellules dans des boîtes de Petri.

1. Kakarala, M., et al., *Targeting breast stem cells with the cancer preventive compounds curcumin and piperine. Breast Cancer Research & Treatment*, 2009.

Diane Berger

Le contrôle du poids et de la silhouette fait partie des préoccupations majeures des femmes comme des hommes, pour des raisons d'esthétique, de bien-être ou de santé. L'organisme stocke les sucres et les graisses ingérés et les « brûle » pour fabriquer l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme : tout est une question d'équilibre...



(A lire page 4)

## Le chardon-Marie : un puissant détoxifiant du foie

Originaire du bassin méditerranéen, le chardon-Marie préfère les sols secs et les endroits chauds et ensoleillés. Il est aujourd'hui naturalisé en Amérique du Nord, si bien qu'on le trouve du Canada au Mexique. Sa feuille présente des nervures blanches et ses fleurs rouge pourpre s'épanouissent de juin à août.

La silymarine, isolée en 1968, est considérée comme la substance active qui fournit les effets thérapeutiques de la plante. Il s'agit en fait d'un mélange de substances dont le composé principal est la silibinine, particulièrement concentrée dans les graines mûres.

La silymarine contenue dans le chardon-Marie est un bioflavonoïde qui permet d'augmenter la synthèse du glutathion hépatique jusqu'à 35%. C'est également un puissant détoxifiant du foie ainsi qu'un puissant antioxydant<sup>1,2</sup>.

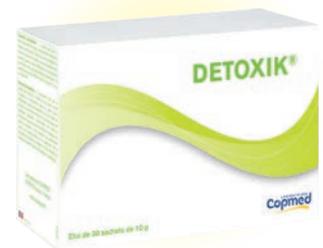
C'est aussi un hépatoprotecteur, traditionnellement reconnu, utile pour protéger les cellules hépatiques contre les métabolites intermédiaires. Il



a également une action cholagogue qui favorise l'élimination des déchets par les intestins.

1. Luper S. A review of plants used in the treatment of liver disease: part 1. *Altern Med Rev*. 1998 Dec;3(6):410-21. Review. Texte intégral : [www.altmedrev.com](http://www.altmedrev.com)
2. Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). *Textbook of Natural Medicine*, Churchill Livingstone, Etats-Unis, 1999, p. 948

Ambre Calvi



DETOXIK®  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## FLASH

### Le niveau d'hygiène des restaurants désormais consultable en ligne

Avant de choisir le prochain restau que vous allez tester avec vos amis, vous pouvez désormais savoir si tel ou tel endroit respecte les règles d'hygiène élémentaires... Aujourd'hui, le site [www.alim-confiance.gouv.fr](http://www.alim-confiance.gouv.fr) et l'application *Alim'confiance* sont lancés. Le principe ? Tous les contrôles sanitaires effectués par la DGCCRF y sont publiés, et les particuliers peuvent avoir accès à ces données en quelques clics.

(Source : [femmeactuelle.fr](http://femmeactuelle.fr))

### Le premier bar à méditation ouvre à Paris

Besoin de se vider la tête de pensées envahissantes ? Rendez-vous au bar à méditation. Car la méditation n'est pas seulement synonyme de retraite monastique au fin fond du Tibet. Que vous soyez novice ou initié, vous pouvez profiter d'une séance de 30 minutes de méditation en pleine conscience.

(Source : [femmeactuelle.fr](http://femmeactuelle.fr))

### Cancer du sein : le bisphénol S est aussi dangereux que le BPA

Le bisphénol S, un substitut au bisphénol A (BPA), pourrait rendre les cancers du sein plus agressifs car il stimule la prolifération de cellules cancéreuses. C'est un perturbateur endocrinien (PE) tout comme le BPA.

(Source : [topsante.com](http://topsante.com))

### La maladie du soda, directement issue de la malbouffe

On connaît la cirrhose du foie due à la consommation excessive d'alcool, voici maintenant la cirrhose Nash (*Non Alcoholic Steatohepatitis*). Maladie de la malbouffe, elle est causée par une consommation excessive de boissons sucrées, de graisses ou de sucres. Elle concernerait 6 millions de Français.

(Source : [viva.presse.fr](http://viva.presse.fr))

# Le psyllium contre la constipation

Le psyllium (ou ispaghul) est une plante que l'on appelle aussi « plantain des Indes ». Les graines de psyllium, noires, brunes ou blondes selon les espèces, sont minuscules (1000 graines pèsent moins de 2g) d'où leur nom issu du mot grec *psyllia*, qui signifie puce. Ces graines sont spéciales puisqu'elles ne se digèrent pas, et surtout, elles ont dans leur enveloppe une substance végétale appelée « mucilage ».

Le mucilage est une substance végétale qui se gonfle au contact de l'eau en donnant un liquide visqueux qui absorbe l'eau des aliments. Ce liquide forme un gel protecteur sur la paroi de l'estomac et des intestins qui augmente le poids des selles, améliore leur consistance et accélère leur tran-

sit. Le psyllium est très utilisé pour combattre la constipation, en particulier lorsqu'elle est chronique. Il provoque aussi moins de ballonnements et de flatulences que les autres fibres végétales<sup>1</sup>. C'est donc un laxatif de lest.



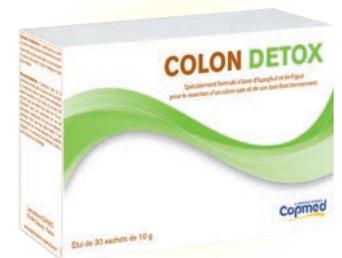
La Commission E reconnaît l'usage du psyllium blond en cas de constipation et dans les situations nécessitant une amélioration du

transit intestinal et un ramollissement des selles. Elle approuve aussi son utilisation pour le traitement de la diarrhée et comme traitement complémentaire du syndrome du côlon irritable.

Il est toutefois important de boire beaucoup lorsque l'on se supplémente en psyllium afin d'éviter l'obstruction du tube digestif.

1. Marlett JA, Kajs TM, Fischer MH. An unfermented gel component of psyllium seed husk promotes laxation as a lubricant in humans. *Am J Clin Nutr* 2000 Sep;72(3):784-9.

Diane Berger



Côlon Détox  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Le lait de jument : proche du lait maternel humain

Consumé par l'homme depuis la Préhistoire pour ses extraordinaires vertus, le lait de jument est apprécié depuis des siècles par les Mongols, les habitants de l'Asie centrale et des steppes indo-européennes, notamment sous forme de boisson fermentée Kumiz et de Kéfir. Beaucoup moins consommé dans les pays occidentaux que le lait de vache, le lait de jument suscite pourtant un engouement depuis les années 2000 pour ses qualités nutritionnelles et sa composition assez proche du lait maternel humain.

En effet, le lait de jument offre une parfaite digestibilité en raison de sa teneur assez pauvre en caséine. Le lait de jument possède une grande quantité d'acides gras monosaturés dont le rôle est de contribuer à la dimi-

nution du « mauvais cholestérol » (LDL) et est pauvre en acides gras saturés. Il contient également des lysozymes, des enzymes an-



tibactériennes dont le taux est deux à trois fois plus important chez la jument que dans le lait de la femme. Enfin, son taux de lactose est plus proche de celui du lait de la femme que du lait

de vache. C'est donc un lait dit albumineux, comme le lait de la femme.

Du fait de sa faible teneur en caséine et bêta-lactoglobuline, le lait de jument n'est que peu allergène. Cette propriété a été démontrée au travers d'une étude italienne<sup>1</sup> sur un groupe d'enfants présentant une véritable allergie au lait de vache.

1. Businco L, Giampietro PG, Lucenti P, Lucaroni F, Pini C, Di Felice G, Iacovacci P, Curadi C, Orlandi M. Allergenicity of mare's milk in children with cow's milk allergy. *J Allergy Clin Immunol*. 2000 May;105(5):1031-4.

Diane Berger



Lait de jument  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Préparez-vous aux examens

La période des examens approche ! C'est le moment de mettre toutes vos chances de votre côté ! Et pour cela, gardez en tête ces trois objectifs : améliorez votre concentration, votre mémoire et évitez le stress. Voici quelques conseils simples qui vous permettront d'appréhender vos examens sereinement.

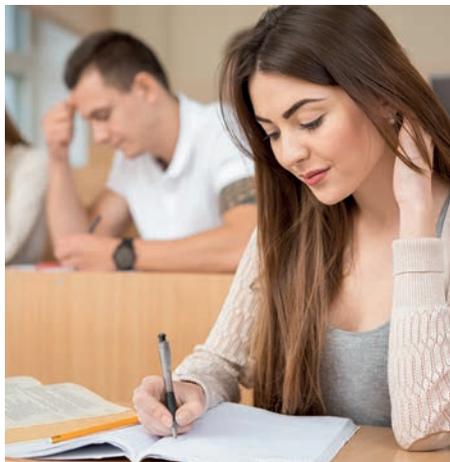
## Boostez votre mémoire

Bien évidemment, rien de mieux que de réviser suffisamment à l'avance son examen ou son concours et de s'entraîner plusieurs fois... Mais quelques méthodes peuvent vous aider à développer vos capacités de mémorisation comme des mémos vocaux, des codes couleurs, des moyens mnémotechniques, des post-it, des fiches révisions... A vous de choisir ce qui vous correspond. Mais cela passe aussi – et surtout – par une bonne hygiène de vie : adoptez une alimentation saine et riche en micronutriments essentiels (sucres lents, vi-

tamines, minéraux, oméga 3 et des aliments riches en fer), veillez à bien dormir et à faire du sport.

## Augmentez votre concentration

Augmentez votre concentration vous permettra d'être plus productif et d'être dans de bonnes conditions pour permettre à votre cerveau d'assimiler un maximum d'in-



formations. Pour cela, optez pour un endroit qui éveille en vous l'envie de travailler (bibliothèque, chambre, bureau, en extérieur...). Organisez-vous pour n'avoir rien d'autre à faire que de réviser, pour éviter toute déconcentration. Et attention aux tentations

comme le portable, les réseaux sociaux, la télé... Qui inconsciemment seront néfastes à vos révisions.

## Détressez !

N'oubliez pas de vous détresser et de vous relaxer ! Décompressez, faites des pauses pour éviter le surmenage, ne boudez pas vos plaisirs et prenez soin de vous par le moyen qui vous satisfera le mieux. Mais branchez-vous également sur de bonnes ondes ! Relativisez et prenez en charge vos émotions. Des plantes peuvent vous aider à détresser et à vous relaxer.

Ambre Calvi



Levurine forte® Vitamines et Minéraux  
Mémotonic - Tranquillium® Spray  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Quelques remèdes contre la transpiration

Certaines personnes transpirent plus que d'autres pour réguler la température corporelle. C'est une gêne quotidienne pour soi-même et inconfortable pour les proches. Cela peut même présenter un véritable handicap. Pourtant, il existe des méthodes simples et peu onéreuses pour s'en débarrasser.

Bien évidemment, le plus important est d'avoir une hygiène parfaite. C'est capital pour contrôler les odeurs et éradiquer les bactéries.

L'aloë vera, par ses vertus hydratantes et purifiantes, est idéal pour traiter la transpiration excessive. Des déodorants à base de cette plante grasse existent, mais vous pouvez aussi appliquer directement le gel qu'elle contient.

La pierre d'alun est une méthode naturelle qui permet de réguler la transpiration. Attention néanmoins à bien la choisir : optez pour de la pierre d'alun naturelle (et

non reconstituée ou synthétique). Dans la pratique, la pierre d'alun naturelle est



composée de « potassium d'alun ». Evitez celles portant les mentions « ammonium d'alun ».

Côté vêtement, optez pour des hauts en fibres naturelles (coton ou laine) plutôt que des fibres synthétiques qui empêcheront la peau de respirer. Sachez que les couleurs sombres absorbent la chaleur du soleil et sont donc « plus chaudes » que les couleurs claires lors de l'exposition au soleil.

Côté alimentation, les épices, l'ail et l'oignon favorisent la sudation. Tout comme le café, l'alcool et le tabac.

Au niveau de la phytothérapie, les feuilles de sauge (à utiliser par voie interne en infusion) ou de noyer (à utiliser en décoction) font partie des produits de santé naturelle qui permettent de lutter contre la sudation. Cet effet est le plus souvent attribué à leur action astringente traditionnellement reconnue.

Apprenez à gérer votre stress. En effet, le stress est un important facteur de transpiration.

Enfin, si vous préférez les déodorants ou antitranspirants industriels, soyez vigilants sur leurs compositions, faites attention qu'ils ne comportent pas de sels d'aluminium.

Ambre Calvi

# Optez pour une cure minceur avant l'été !

Une alimentation déséquilibrée, une mauvaise hygiène de vie, l'anxiété, l'inactivité ou l'âge, sont autant de facteurs susceptibles d'entraîner le dérèglement de l'équilibre hormonal et de faciliter la mise en réserve des graisses, qui, au fil du temps, deviennent de plus en plus difficiles à déloger... Les conséquences ne sont pas les mêmes pour tous : bourrelets disgracieux, rétention d'eau, cellulite, prise de poids...

A quelques mois des sorties plages en maillot de bain, nombres d'entre nous souhaitent perdre leurs quelques kilos en trop... Pour cela, il est conseillé d'entamer une cure minceur.

## Première étape : dégonfler, éliminer et initier la perte de poids

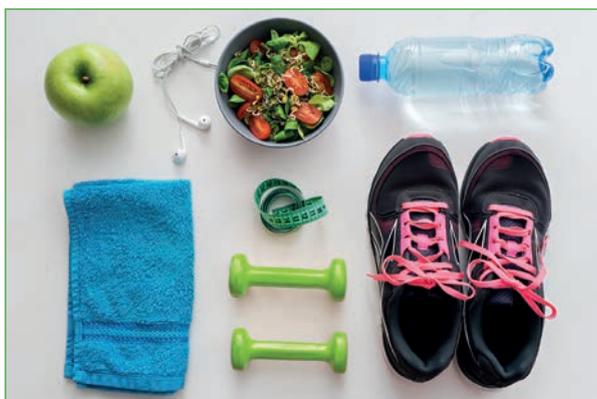
L'organisme accumule tout un tas de toxines, générées par son propre fonctionnement ou issues de l'environnement, qui encrassent les cellules et nuisent aux métabolismes. Il faut rompre au plus vite cette spirale infernale sous peine de voir tous ses efforts pour perdre du poids réduits à néant. Un bon programme minceur doit donc de préférence commencer par un drainage de l'organisme, afin de réactiver les métabolismes. Cela permettra l'affinement de la silhouette en désinfiltrant les tissus engorgés. **STARTER MINCEUR** a été spécialement élaboré à partir d'extraits de plantes qui facilitent les fonctions d'élimination de l'organisme (**asperge, bouleau, queue de cerise, pissenlit, reines-des-prés et thé vert**) et d'extraits de plantes qui aident à réguler l'appétit (**fucus, nopal, spiruline, pectine de pomme et aloe vera**).

## Deuxième étape : réduire l'apport calorique et contrôler son poids

Beaucoup d'entre nous ont du mal à résister aux tentations et à composer leurs repas de façon équilibrée. Il n'est pas évident de se restreindre en sucres et en graisses dans de bonnes proportions, d'autant que les aliments prohibés sont souvent les meilleurs ! Mais il

est possible de limiter l'absorption des sucres et des graisses au niveau digestif et de faciliter leur élimination naturelle, sans qu'ils viennent se déposer sur le ventre et les hanches...

**EFFIMINCIL®** a été élaboré à partir d'actifs reconnus pour leurs effets complémentaires sur le contrôle du poids. Il contient un extrait breveté d'algue brune **Ascophyllum nodosum** qui inhibe les lipases pancréatiques, enzymes impliquées dans le métabolisme et l'absorption des graisses. Il contribue à l'élimination des dépôts de graisses, à la réduction de leur stockage, et agit ainsi contre le surpoids. Le **nopal** exerce une action complémentaire en absorbant les graisses et les sucres de l'alimentation, réduisant ainsi l'apport calorique. **BRUL'GRAISSES** contient un extrait de **thé vert** qui stimule la dégradation des graisses et aide à réduire la graisse corporelle. Il



agit en synergie avec le **chitosan**, une substance fibreuse obtenue à partir de la chitine, qui capture les graisses alimentaires et les élimine naturellement avant qu'elles ne puissent être absorbées par l'organisme. Il facilite la perte de poids, en empêchant l'assimilation des graisses apportées par l'alimentation et en conduisant donc l'organisme à utiliser ses graisses de réserve.

Pour les gros appétits, ou pour les personnes qui ne peuvent pas résister à leurs envies de grignotages, il est parfois difficile de contrôler son appétit surtout au début d'un programme minceur où la sensation de faim se fait nettement ressentir.

**Dans ce cas-là il est conseillé en complément de la première étape du programme minceur d'augmenter la sensation de satiété et contrôler l'appétit.**

Le contrôle du poids passe par la maîtrise des apports caloriques et l'équilibre de l'alimen-

tation. Réduire la consommation de calories en contrôlant l'appétit est un élément clé pour gérer efficacement le poids. L'un des moyens de contrôler l'appétit est de maintenir une sensation de satiété ou l'absence de faim. Un niveau élevé de satiété peut produire une sensation de rassasiement pendant une période plus longue entre les repas et ainsi limiter la prise d'aliments.

Selon une étude publiée dans la revue « *American Journal of Clinical Nutrition* », suivre une alimentation hypocalorique pendant 4 semaines peut vous aider à réduire votre sensation de faim.

**SEROMINCIL®** a été spécialement élaboré à base d'extraits de plantes reconnus pour leurs effets complémentaires sur la satiété. L'extrait de **Solanum tuberosum**, le slendesta™ a des effets scientifiquement prouvés sur la satiété et sur la perte de poids. L'extrait de **Gymnema** aide au contrôle du poids en réduisant l'appétit, les envies de sucres et les apports caloriques. L'extrait de **Garcinia** est utile dans les programmes de contrôle du poids en réduisant l'appétit et l'apport calorique, tout en contribuant à réduire le stockage des graisses.

## Nos conseils minceur

En complément des produits de santé naturelle il est vivement recommandé de rééquilibrer son alimentation. Privilégiez les fruits et les légumes, riches en fibres, vitamines et minéraux et pauvres en calories, sans oublier les céréales complètes, les viandes maigres et les poissons cuits sans sauce ni matières grasses. Mangez de tout mais en petites quantités. N'allez pas trop vite... Fixez-vous un objectif réaliste de perte de poids ou de centimètres ! Retrouvez la suite de nos conseils minceur sur notre blog bio-infos-santé.fr

Ambre Calvi



Brul'graisses Chitosan - Thé vert  
Effimincil® - Séromincil® - Starter minceur  
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)  
Blog : [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



Pour recevoir gratuitement tous les mois Bio infos santé, vous pouvez vous inscrire à notre Lettre d'information 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



Bio infos santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30001, 79184 Chauray cedex.

**BIO INFOS SANTÉ**