



## Comment préparer naturellement sa peau au bronzage ?

**La cannelle :** contre les effets néfastes d'une alimentation trop grasse  
(Page 2)

**Le gymnéa :** aide à réduire l'appétit et les envies de sucres  
(Page 2)

**Un peu de gemmothérapie ?**  
(Page 3)

**Savoir ne rien faire :** une qualité précieuse  
(Page 3)

Le soleil est l'élément indispensable des vacances d'été. Sous ses rayons on se réchauffe, on s'épanouit et on s'embellit. Une peau hâlée est un signe de beauté souvent recherché l'été. En plus d'être bon pour le moral, le soleil apporte d'autres bienfaits sur notre corps. Il active la production de vitamine D (permettant de fixer le calcium, le phosphore et rendant nos os plus solides)...



(A lire page 4)

## Les vertus du vinaigre de cidre

Bien que le vinaigre de cidre soit utilisé et connu pour son usage culinaire et domestique, il possède également des vertus médicinales exceptionnelles.

### • Il apaise les troubles digestifs.

Le vinaigre de cidre stimule la digestion et peut soulager certains troubles digestifs, en particulier les flatulences et la constipation. Une étude scientifique japonaise a démontré que le vinaigre de cidre pouvait prévenir la formation d'ulcères gastriques. Enfin, il contient également de la pectine, qui pourrait calmer les spasmes intestinaux.



### • Il peut être utilisé en cas de diabète.

Une étude<sup>1</sup> a montré que l'ajout d'une certaine quantité de vinaigre (environ 15 ml à 30 ml) à un repas contenant des glucides permettrait

de diminuer la réponse du glucose et de l'insuline dans le sang 30 à 60 minutes après la consommation du repas.

### • Il compense les sels minéraux perdus.

Le vinaigre de cidre étant riche en sels minéraux, il permettrait aux sportifs de récupérer les sels minéraux éliminés dans la sueur durant l'effort.

### • Il soulage les maux de gorge.

Grâce à son pouvoir antiseptique, le vinaigre de cidre peut être utilisé pour soulager les maux de gorge.

Grâce à ses vertus antibactériennes, le cidre permet d'éloigner l'infection.

1-Carol S. Johnston, Cindy M. Kim et Amanda J. Buller, *Vinegar Improves Insulin Sensitivity to a High-Carbohydrate Meal in Subjects With Insulin Resistance or Type 2 Diabetes*, 2010;56(1):74-9. doi: 10.1159/000272133.

Ambre Calvi

## L'ubiquinol et la sarcopénie

Dès l'âge de 50 ans, la quantité mais aussi la force des muscles commencent à diminuer. Nous perdons près de 50% de celle-ci entre 30 et 80 ans. Lorsque les pertes de masse, de force et de fonction musculaires deviennent trop importantes, la fonte musculaire laisse place à une pathologie : la sarcopénie. Elle affaiblit le muscle et peut provoquer des handicaps physiques, des chutes et de la perte d'autonomie. Toutes ces conséquences engendrent une mauvaise qualité de vie.

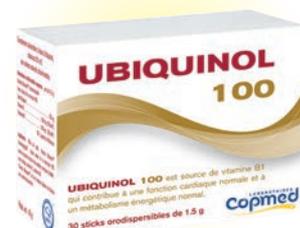
En France, la sarcopénie touche 15% des personnes de plus de 45 ans et à partir de 75 ans, 19 à 33% des femmes et 45 à 64% des hommes.

Présent au sein de toutes nos cellules, l'ubiquinol (la meilleure forme de coenzyme Q10) est principalement reconnu pour son rôle clé au niveau bio-énergétique et de la protection contre les dommages oxydatifs. Une étude publiée en décembre 2016 a permis de déterminer un lien entre l'apport en Ubiquinol et la sarcopénie.

Les données résultant de cette étude ont permis de démontrer qu'un faible taux d'ubiquinol était corrélé à une faible force musculaire. Face à ce constat, les chercheurs ont conclu qu'un faible taux d'ubiquinol pouvait être un indicateur de risque accru de sarcopénie.

Il peut être intéressant de se supplémenter pour combler les carences et entretenir ses muscles, mais il est aussi important de pratiquer une activité physique régulière et d'avoir une alimentation équilibrée avec des apports protéiques suffisants.

Source : PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.pone.0167124 December 1, 2016 13 / 13  
Diane Berger



UBIQUINOL 100  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## FLASH

### Les tablettes perturbent l'apprentissage du langage

Passer trop temps devant les tablettes nuit au développement des enfants et favoriserait les retards de langage, selon les résultats d'une étude présentée à la réunion des sociétés universitaires pédiatriques de 2017. Les études se suivent pour rappeler les dangers des écrans pour la santé des enfants. En effet, ils nuisent à la qualité de leur sommeil, et favorisent le risque de diabète de type 2.

(Source : topsante.com)

### Syndrome de fatigue chronique : la piste du déséquilibre intestinal

Les personnes qui souffrent du syndrome de fatigue chronique sont atteintes d'une extrême fatigue que le repos ne peut faire disparaître, de douleurs articulaires et musculaires et souvent de difficultés cognitives. Une majorité de ces malades signalent également des troubles intestinaux qui s'apparentent au syndrome de l'intestin irritable.

(Source : topsante.com)

### Confirmation des bénéfices du régime paléo pour les diabétiques

Selon une petite étude suédoise, les personnes souffrant de diabète de type 2 peuvent tirer de nombreux avantages métaboliques en suivant un régime de type paléo.

(Source : lanutrition.fr)

### Cancer digestif : les oméga-3 diminuent le risque de complications

Chez des patients souffrant d'un cancer gastro-intestinal, la supplémentation en oméga-3 permet de renforcer l'immunité et de diminuer l'inflammation après une chirurgie. Ces résultats proviennent d'une méta-analyse parue dans *BMC Cancer*.

(Source : lanutrition.fr)

## La cannelle : contre les effets néfastes d'une alimentation trop grasse

Selon les résultats d'une nouvelle étude américaine, présentée le 6 mai aux Sessions scientifiques « ATVB-PVD » de l'American Heart Association, la cannelle permettrait de diminuer le risque d'effets cardiovasculaires d'une alimentation trop riche en matières grasses.

Cela serait possible grâce à sa richesse en proanthocyanidines et en cinnamaldéhyde qui lui confère des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. De plus, elle a également une action permettant le ralentissement du stockage des matières grasses. Dans l'étude, les chercheurs ont fait suivre à des rats un régime riche en matières avec une supplémentation en cannelle pour certains, et ce pendant 12 semaines.

Premiers résultats : les rats qui avaient une supplémentation en cannelle étaient moins gros et avaient des taux de sucre, d'insuline et de graisse dans le sang inférieurs à ceux qui n'étaient pas supplémentés.



De plus, ces rats supplémentés en cannelle avaient moins de molécules impliquées dans le processus de stockage des graisses.

Enfin, l'épice a eu des effets antioxydants et anti-inflammatoires notables.

Ces résultats démontrent que la cannelle réduirait les risques de problèmes cardiovasculaires quand ils sont dus à un régime trop gras. Il est tout de même important de préciser qu'une alimentation équilibrée associée à un mode de vie sain est la clé pour maintenir l'organisme en bonne santé.

Source : American Heart Association ATVB-PVD Scientific Sessions 2017 6-May-2017 Cinnamon may lessen damage of high-fat diet in rats  
Ambre Calvi



GLYCOPHYTOL®

Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Le gymnéma : aide à réduire l'appétit et les envies de sucres

Originaire d'Inde et d'Afrique, le Gymnéma (*Gymnema sylvestris*) a l'aspect d'une vigne qui grimpe sur les buissons et les arbres avoisinants.

Depuis plus de 2500 ans, la médecine ayurvédique (médecine traditionnelle indienne) utilise le Gymnéma, appelé shardunika, pour traiter la maladie que les médecins indiens nomment madhu meha, « urine de miel », ou diabète sucré.

En Inde, la plante est aussi nommée gurmar, littéralement « qui détruit le sucre ». Cette appellation fait référence à une propriété des feuilles du Gymnéma : lorsqu'on les mastique, elles inhibent, pendant 1 à 2 heures, les papilles sensibles à la saveur sucrée. En Australie, au Japon et au Vietnam, on emploie aussi le Gymnéma de façon traditionnelle, seul ou avec d'autres

plantes et suppléments, pour faire baisser le taux de glucose sanguin chez les diabétiques.



Au cours des années 1920, des chercheurs indiens confirmaient déjà la propriété de la feuille de Gymnéma d'abaisser le taux de sucre dans l'urine. Des essais ont ensuite démontré que la plante diminue l'absorption intestinale

du glucose, stimule la production d'insuline et sensibilise les cellules du corps à l'action de cette dernière. Il participe donc au contrôle de la glycémie. Le Gymnéma est utilisé pour faciliter la perte de poids en plus de mesures diététiques, en réduisant l'appétit, les envies de sucres et les apports caloriques.

Porchezian E, Dobriyal RM. An overview on the advances of *Gymnema sylvestre*: chemistry, pharmacology and patents. *Pharmazie* 2003 Jan;58(1):5-12.  
Grover JK, Yadav S, Vats V. Medicinal plants of India with anti-diabetic potential. *J Ethnopharmacol* 2002 Jun;81(1):81-100.  
Diane Berger



SÉROMINCIL®

Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Un peu de gemmothérapie ?

Communément appelée « médecine des bourgeons », la gemmothérapie utilise exclusivement les tissus embryonnaires frais des plantes, arbres et arbustes, c'est-à-dire les bourgeons, les jeunes pousses et les radicules. Une fois récoltés, les bourgeons frais sont mis en macération pendant plusieurs semaines dans un mélange d'eau-alcool-glycérine. L'extrait obtenu porte le nom de macérât concentré. Cette technique permet d'extraire toutes les vertus et l'énergie vitale des bourgeons.

Découvrez trois nouveaux bourgeons :

- **Le macérât de bourgeon de bouleau**

Le bouleau contribue à la mobilité et à la souplesse des articulations. C'est également



un dépuratif stimulant l'élimination de l'eau et des toxines. Enfin, il agit également au niveau des voies urinaires en favorisant leur fonctionnement.

- **Le macérât de bourgeon de noyer**

Le noyer est reconnu pour agir surtout au niveau de la peau en contribuant à son



maintien. Au niveau intestinal, il soutient la fonction du tube digestif et il aide à maintenir la régularité intestinale.

- **Le macérât de jeune pousse de romarin**

Le romarin soutient les défenses naturelles de l'organisme. Il aide à le renforcer et à se sentir plus énergique. Il agit également au niveau hépatobiliaire. En effet, il contribue



aux fonctions d'élimination de l'organisme et favorise le drainage hépatobiliaire.

Ambre Calvi



GEMMOPHYTOL Bouleau  
GEMMOPHYTOL Noyer  
GEMMOPHYTOL Romarin  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Savoir ne rien faire : une qualité précieuse

Dans une époque où nous faisons plusieurs choses à la fois, où nous sommes hyperconnectés, pressés, distraits et stimulés en permanence, savoir ou apprendre à ne rien faire est une qualité précieuse.

En effet, ne rien faire, ce n'est pas de ne rien faire d'utile comme regarder un film, flâner, contempler la nature... Ne rien faire, c'est vraiment ne rien faire. C'est prendre quelques minutes, un temps pour soi, détendu et reposé.

Lorsqu'on ne fait rien, notre cerveau lui, ne fait pas rien. Au contraire, une activité cérébrale se met en place. Notre cerveau va faire une sorte de synthèse des informations anciennes et des informations récentes auxquelles nous venons d'être confrontés. Il va les stocker et les assimiler.

Concrètement, nous pouvons nous étendre, nous reposer et nous laisser vaquer à nos pensées. Cela peut être aussi



une méditation en pleine conscience. Pour la pratiquer, il suffit juste de quelques minutes et d'un endroit où vous pouvez vous asseoir tranquillement.

Voici de simples instructions :

- Asseyez-vous confortablement. Evitez les positions où vous pourriez vous endormir (dos droit, épaules détendues vers le bas, visage relâché...)

- Respirez bien par le nez. Sentez le ventre se gonfler, les côtes s'élargir, et le léger mouvement des clavicules et des épaules alors que la respiration monte. Puis expirez lentement et sentez votre corps se relâcher.

- Concentrez-vous sur votre respiration et observez ce mouvement pendant quelques minutes (5 à 10 minutes).

Enfin, sachez qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaises méditations. A partir du moment où vous avez réussi à lâcher prise, vous pouvez reprendre vos activités.

Ces moments rares sont précieux, il faut en profiter et se donner du temps pour prendre ces quelques minutes nécessaires pour recharger les batteries, nous aider à faire face à un problème, trouver des solutions et être plus créatifs.

Ambre Calvi

# Comment préparer naturellement sa peau au bronzage ?

Le soleil est l'élément indispensable des vacances d'été. Sous ses rayons on se réchauffe, on s'épanouit et on s'embellit. Une peau hâlée est un signe de beauté souvent recherché l'été. En plus d'être bon pour le moral, le soleil apporte d'autres bienfaits sur notre corps. Il active la production de vitamine D (permettant de fixer le calcium, le phosphore et rendant nos os plus solides), il permet de faire baisser la pression artérielle<sup>1</sup>, il participe à la production d'anticorps de notre organisme et augmente notre production de mélatonine (permettant de lutter contre les insomnies). Si le soleil est bon pour le moral, pour notre teint et pour la santé, il peut aussi s'avérer nocif pour la peau : coups de soleils, taches brunes, vieillissement cutané, cancer, peau sèche...

Le bronzage est un système de protection naturel qui existe à l'intérieur de notre épiderme. Les mélanocytes présents à l'intérieur de notre peau vont fabriquer de la mélanine qui sera elle-même fabriquée selon le phototype et stimulée par les UV (A et B). Les UV A et B sont deux des trois types d'UV existants et qui atteignent notre peau. La mélanine fabriquée va alors s'installer progressivement pour permettre à notre peau de se protéger des méfaits du soleil. Pour limiter ses dégâts et pouvoir profiter au maximum des bienfaits du soleil, il est avant tout important de prendre en compte qu'il existe trois facteurs influençant sa sensibilité au soleil :

- **Le type de peau.** En fonction de notre type de peau, nous sommes plus ou moins résistants au soleil. En effet, plus la peau est claire, moins elle bronze et plus elle brûle au soleil.

- **L'âge.** La peau d'un enfant n'a pas encore fabriqué toutes les défenses vis-à-vis du soleil. Les enfants jusqu'à 18 ans sont le plus exposés au soleil avec des doses 2 à 3 fois plus importantes que les adultes. En revanche, la peau d'une personne âgée a utilisé une bonne partie de ses défenses et peut être démunie face aux agressions dues au soleil.
- **La tolérance au soleil.** Lorsque nous nous exposons au soleil, il faut tenir compte de notre tolérance face à celui-ci. Certains autres facteurs sont également à prendre en compte comme les allergies au soleil (apparitions de petits boutons rosés par exemple) ou encore les traitements médicamenteux...

Bien bronzer, c'est également bien préparer sa peau au soleil... et ce naturellement ! Voici quelques astuces.



## • Choisissez les bons aliments

Misez sur certains aliments riches en vitamines et minéraux bons pour la peau tels que les aliments riches en bêta-carotènes (les carottes, les tomates, les abricots, les mangues, les oranges...), les aliments riches en vitamines A (les œufs, le persil, les légumes verts, les abats...) ou encore par l'apport d'acides gras essentiels favorisant la régénération de la peau, comme le saumon, la sardine, le thon (afin d'éviter la pollution par les métaux lourds, consommez plutôt des poissons de qualité contrôlée).

## • Exfoliez votre peau

La peau a besoin d'être nettoyée et revigorée après avoir été dissimulée tout l'hiver. Pour cela, faites-vous des gommages 1 à 2 fois par mois. Le gommage a diverses actions sur notre peau : il aide à se débarrasser des cellules mortes (une fois que la peau

ne sera plus obstruée, elle sera alors plus réceptive au soleil), il active la microcirculation de la peau (elle devient naturellement plus souple et donc plus douce) et il prépare la peau à l'absorption des crèmes hydratantes ou minceurs par exemple. Les gommages permettront également un bronzage plus uniforme et durable.

## • Hydratez votre peau

Pensez à vous appliquer des soins hydratant après vos gommages (lait ou huile) afin de ne pas dessécher la peau. Même si l'hydratation vient à 80% des apports de l'alimentation, les 20% restants peuvent être apportés en offrant à votre peau et à vos cheveux des soins hydratants et nourrissants.

## • Optez pour les produits de santé naturelle

Enfin, des supplémentations en antioxydants (polyphénols), en vitamines du groupe C et E, en minéraux tel que le zinc et le sélénium vont contribuer à protéger les cellules contre le stress oxydatif et permettre ainsi une meilleure protection et préparation à l'exposition solaire.

Enfin, allez-y en douceur... Exposez-vous progressivement, pour permettre à la peau de s'habituer et de constituer ses propres mécanismes d'autodéfense naturels contre le soleil. Une fois que vous êtes exposé au soleil, n'oubliez pas de vous protéger et vous hydrater au maximum ! Cela passe par le port de lunette de soleil et d'un chapeau mais aussi le choix d'une bonne protection solaire (adaptée à votre peau), d'une bonne hydratation apportée par l'eau de boisson et l'application d'un soin hydratant après-soleil.

1. UVA Irradiation of Human Skin Vasodilates Arterial Vasculature and Lowers Blood Pressure Independently of Nitric Oxide Synthase. R.B. Weller et coll. *Journal of Investigative Dermatology*, publication avancée du 20 janv. 2014. doi:10.1038/jid.2014.27

Ambre Calvi



ANTIOXYDANTS AU RESVÉRATROL  
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

**Renseignements**  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h  
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.