



L'automne : une saison idéale pour purifier votre organisme

La jeune pousse de framboisier : l'alliée de la femme

(Page 2)

L'action du curcuma favorisée par la pipérine

(Page 2)

La meilleure source de magnésium : le bisglycinate !

(Page 3)

Pourquoi le manque de sommeil fait-il grossir ?

(Page 3)

Pourquoi rêve-t-on ?

Rêver est un phénomène dont on peut se souvenir au réveil.

Les rêves sont parfois étranges et il est bien difficile de les interpréter.

Mais au fait, pourquoi rêve-t-on ?

Avant de comprendre pourquoi nous rêvons, il convient de comprendre le sommeil.

En effet, ce dernier a une fonction réparatrice et récupératrice. Il possède plusieurs phases qui forment un cycle.

Les rythmes du sommeil alternent entre le sommeil lent / profond (de plus en plus profond) et le sommeil paradoxal. Le sommeil lent occupe la première partie de la nuit, le sommeil paradoxal prédomine dans la deuxième partie du cycle (en général celui du matin).

Bien que les rêves puissent survenir durant d'autres phases telles que le sommeil léger, ils se manifestent principalement durant la phase du sommeil paradoxal qui occupe environ 25 % du temps de repos. Chaque cycle dure environ 1h30 à

2h, donc nous rêvons plusieurs fois dans la nuit.

Au cours des rêves que nous faisons, nos souvenirs se mettent en place. Chez les bébés, ils servent à mettre en place la mémoire. D'ailleurs, plus on vieillit, moins on rêve.

Le désir d'interpréter et de comprendre les rêves remonte à la mythologie grecque, lorsque ces derniers étaient étroitement associés aux divinités. Ce n'est qu'assez récemment que des études sur la nature des songes ont été menées. Malgré les différentes recherches

et les hypothèses émises au cours des siècles, le rôle et l'importance du rêve demeurent incertains. Bien qu'il ne faille pas chercher un sens à chaque détail de ses rêves, on peut tirer profit de l'interprétation générale. Ainsi, les rêves peuvent devenir un outil pour mieux se connaître, pour résoudre certains de ses problèmes ou pour s'inspirer.

et les hypothèses émises au cours des siècles, le rôle et l'importance du rêve demeurent incertains.

Bien qu'il ne faille pas chercher un sens à chaque détail de ses rêves, on peut tirer profit de l'interprétation générale. Ainsi, les rêves peuvent devenir un outil pour mieux se connaître, pour résoudre certains de ses problèmes ou pour s'inspirer.

et les hypothèses émises au cours des siècles, le rôle et l'importance du rêve demeurent incertains.

Bien qu'il ne faille pas chercher un sens à chaque détail de ses rêves, on peut tirer profit de l'interprétation générale. Ainsi, les rêves peuvent devenir un outil pour mieux se connaître, pour résoudre certains de ses problèmes ou pour s'inspirer.

et les hypothèses émises au cours des siècles, le rôle et l'importance du rêve demeurent incertains.

Bien qu'il ne faille pas chercher un sens à chaque détail de ses rêves, on peut tirer profit de l'interprétation générale. Ainsi, les rêves peuvent devenir un outil pour mieux se connaître, pour résoudre certains de ses problèmes ou pour s'inspirer.

et les hypothèses émises au cours des siècles, le rôle et l'importance du rêve demeurent incertains.

Bien qu'il ne faille pas chercher un sens à chaque détail de ses rêves, on peut tirer profit de l'interprétation générale. Ainsi, les rêves peuvent devenir un outil pour mieux se connaître, pour résoudre certains de ses problèmes ou pour s'inspirer.

et les hypothèses émises au cours des siècles, le rôle et l'importance du rêve demeurent incertains.

Bien qu'il ne faille pas chercher un sens à chaque détail de ses rêves, on peut tirer profit de l'interprétation générale. Ainsi, les rêves peuvent devenir un outil pour mieux se connaître, pour résoudre certains de ses problèmes ou pour s'inspirer.

et les hypothèses émises au cours des siècles, le rôle et l'importance du rêve demeurent incertains.

L'automne est arrivé avec son petit lot de conséquences : les écarts durant l'été se font ressentir, le manque de lumière entraîne souvent une sensation de fatigue et une baisse de moral, les journées raccourcissent et la chaleur procurée par les rayons du soleil se fait de plus en plus rare. Ajoutons à cela le stress, une mauvaise alimentation ou l'absorption de certains médicaments qui surchargent en toxines l'organisme.



(A lire page 4)

Une source végétale de Vitamine D3 : le lichen

L'automne est arrivé, une bonne raison de se supplémenter en vitamine D3. En effet, le soleil est la première source de vitamine D. La vitamine D3 est synthétisée par l'action des rayons solaires sur la peau.

Avec les journées qui raccourcissent et qui sont moins ensoleillées, nos apports alimentaires ne suffisent pas à combler nos besoins en vitamine D3.

On pensait qu'il était impossible de trouver de la vitamine D3 en dehors des sources connues et traditionnelles (lanoline, huiles de poissons...). Or des chercheurs ont découvert que le lichen est une source végétale très intéressante de vitamine D3, en quantité exploitable contrairement aux autres végétaux. Le lichen fournit une vitamine D3 comparable à celle que l'on trouve habituellement dans les sources animales.

C'est une excellente nouvelle pour les végétariens, végétaliens et les véganes, ainsi que pour les personnes préférant une origine végétale.

Diane Berger

Avec les journées qui raccourcissent et qui sont moins ensoleillées, nos apports alimentaires ne suffisent pas à combler nos besoins en vitamine D3.

On pensait qu'il était impossible de trouver de la vitamine D3 en dehors des sources connues et traditionnelles (lanoline, huiles de poissons...). Or des chercheurs ont découvert que le lichen est une source végétale très intéressante de vitamine D3, en quantité exploitable contrairement aux autres végétaux. Le lichen fournit une vitamine D3 comparable à celle que l'on trouve habituellement dans les sources animales.

C'est une excellente nouvelle pour les végétariens, végétaliens et les véganes, ainsi que pour les personnes préférant une origine végétale.

Diane Berger

Avec les journées qui raccourcissent et qui sont moins ensoleillées, nos apports alimentaires ne suffisent pas à combler nos besoins en vitamine D3.

On pensait qu'il était impossible de trouver de la vitamine D3 en dehors des sources connues et traditionnelles (lanoline, huiles de poissons...). Or des chercheurs ont découvert que le lichen est une source végétale très intéressante de vitamine D3, en quantité exploitable contrairement aux autres végétaux. Le lichen fournit une vitamine D3 comparable à celle que l'on trouve habituellement dans les sources animales.

C'est une excellente nouvelle pour les végétariens, végétaliens et les véganes, ainsi que pour les personnes préférant une origine végétale.

Diane Berger

Avec les journées qui raccourcissent et qui sont moins ensoleillées, nos apports alimentaires ne suffisent pas à combler nos besoins en vitamine D3.

On pensait qu'il était impossible de trouver de la vitamine D3 en dehors des sources connues et traditionnelles (lanoline, huiles de poissons...). Or des chercheurs ont découvert que le lichen est une source végétale très intéressante de vitamine D3, en quantité exploitable contrairement aux autres végétaux. Le lichen fournit une vitamine D3 comparable à celle que l'on trouve habituellement dans les sources animales.



NOUVEAU

Vitamine D3 végétale
1000 UI

Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

FLASH

Le gouvernement va traquer les nanoparticules dans l'alimentation

Après l'inquiétude des associations de défense des consommateurs, le gouvernement annonce un renforcement des contrôles sur la présence de nanoparticules dans les produits alimentaires.

(Source : topsante.com)

Arthrose : deux fois plus de cas aujourd'hui qu'il y a 50 ans

C'est la conclusion surprenante de chercheurs de l'Université d'Harvard, qui justifient cette hausse par notre mode de vie moderne. En France, l'arthrose touche plus de 9 millions de personnes. Les femmes sont trois fois plus touchées que les hommes.

(Source : sciencesetavenir.fr)

L'Assurance-maladie reconnaît enfin la fibromyalgie

L'association Fibromyalgie France réclamait un document officiel sur la fibromyalgie vers lequel les malades puissent se tourner. C'est maintenant chose faite ! Depuis le 29 août 2017, on trouve sur le site ameli.fr une fiche sur les symptômes et le diagnostic de la fibromyalgie

(Source : santemagazine.fr)

L'Inde pulvérise le record mondial de reforestation : 66 millions d'arbres plantés !

Alors que la déforestation se poursuit inlassablement dans le monde, quelques pays s'engagent avec force pour une préservation et une restauration écologiques de leur patrimoine naturel. C'est le cas du Costa Rica, des Philippines, de l'Équateur et maintenant de l'Inde qui vient de pulvériser le record du monde de plantation d'arbres en une seule journée !

(Source : notre-planete.info)

La jeune pousse de framboisier :

l'alliée de la femme

Selon une légende, toutes les framboises étaient à l'origine blanches. Mais un jour, Jupiter encore enfant, criait tellement, qu'une nymphe voulut l'apaiser en lui cueillant une framboise. Mais en la cueillant, elle s'égratigna le sein aux épines de l'arbuste et son sang teignit à jamais les fruits d'un rouge éclatant.

Cette légende illustre de façon poétique le lien particulier entre le framboisier et la femme.

En gemmothérapie, on utilise la jeune pousse de framboisier, juste avant le déploiement de la première feuille.

Le macérât de jeune pousse de framboisier est reconnu comme l'allié remarquable de la femme pour rétablir son équilibre

hormonal et contribuer à son bien-être pendant tout le mois.

C'est un protecteur ovarien qui



régule et dynamise la fonction ovarienne. En effet, Il équilibre la sécrétion des œstrogènes et de la progestérone et régule ainsi les flux menstruels. Il soulage les règles difficiles.

C'est aussi un tonifiant et un antispasmodique utérin. Il est recommandé en puberté, post-ménopause ou en ménopause précoce. Mis à part l'équilibre hormonal, le macérât de jeune pousse de framboisier apaise les douleurs articulaires, intervient dans les allergies et exerce une action antispasmodique, décontractante, calmante et apaisante sur le système nerveux.

Source : « Traité de gemmothérapie - La thérapeutique par les bourgeons ».

Philippe Andrianne. Ed. Amyris

Ambre Calvi



Gemmophytol Framboisier
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'action du curcuma favorisée par la pipérine

Le curcuma est un actif très intéressant et très étudié par les chercheurs pour ses atouts majeurs sur la prévention de divers troubles et comme un puissant anti-inflammatoire naturel. La médecine ayurvédique l'utilise pour soigner des arthrites, des rhumatismes, des inflammations oculaires. Des recherches ont permis de décrypter son mode d'action : en fait, il inhibe les enzymes, qui participent à la synthèse des substances inflammatoires.

Au cours des dernières décennies, les chercheurs ont isolé, dans les rhizomes du curcuma, les curcuminoïdes (la curcumine constitue environ 90% de ces composés), composés actifs responsables de l'action physiologique du curcuma. Il s'agit d'antioxydants très puissants, d'où le nombre d'indications médi-

nales traditionnelles importantes de cette épice, notamment pour le traitement de divers troubles inflammatoires.



Cependant les études ont démontré que la curcumine n'est pas très bien assimilée par l'organisme. D'autant plus que le curcuma traditionnellement utilisé en cuisine ne renferme que 2 à

3 % de curcumine. En revanche, l'association de la curcumine avec de la pipérine (une des substances majeures du poivre) permet d'augmenter de plus de 2 fois (154 %) l'absorption de la curcumine et par conséquent une augmentation de manière significative de ses effets¹.

Le curcuma est également reconnu pour ses propriétés antioxydantes et stimulantes des fonctions digestives. Il aide aussi à maintenir l'efficacité du système immunitaire.

1. Etude menée en 1998 par l'équipe

de Shoba G.

Diane Berger



Curcuma synergisé
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La meilleure source de magnésium : le bisglycinate !

En France, 77% des hommes et 72% des femmes manquent de magnésium. Il est difficile d'imaginer l'importance de ce dernier dans notre organisme, et pourtant, ce minéral intervient dans plus de 300 réactions biochimiques essentielles.

Le corps ne possédant pas de réserves de magnésium, il convient de lui en apporter quotidiennement. De plus, l'apport recommandé de 300/350mg par jour pour un adulte n'est que rarement couvert par notre alimentation moderne. En plus d'un apport alimentaire insuffisant, d'autres causes peuvent entraîner une déficience nutritionnelle en magnésium comme la prise à long terme de certains médicaments, un excès d'acidité tissulaire ou encore le stress et un rythme de vie hyperactif.

Il est donc intéressant de se supplémenter par le biais de produits de Santé Naturelle. Cependant, toutes les formes de magnésium ne sont pas égales sur le plan de l'assimilation et de la tolérance digestive. Une forme se distingue des autres : le bisglycinate de magnésium (forme chélatée). Il a une biodisponibilité très élevée et une très bonne tolérance digestive.

De plus, des études scientifiques^{1,2} ont permis de démontrer que la vitesse d'absorption du bisglycinate de magnésium est 8 fois

supérieure à celle de l'oxyde de magnésium, que l'apport intestinal est significativement plus élevé et que la tolérance digestive était plus élevée que toutes les autres formes.



supérieure à celle de l'oxyde de magnésium, que l'apport intestinal est significativement plus élevé et que la tolérance digestive était plus élevée que toutes les autres formes.

Cette forme chélatée associée à des vitamines B est une excellente association, permettant une meilleure assimilation des vitamines.

Rappelons que le magnésium est un minéral essentiel qui soulage l'impulsivité, l'irritabilité, le stress, les troubles du sommeil... Il aide également à lutter contre la fatigue même musculaire. Enfin, c'est un constituant majeur de l'os, il soutient la santé osseuse aussi bien chez les adultes que chez les enfants, tout autant que le calcium.

1. Marchetti journal of food composition and analysis 2000

2. Graff et al, Université d'Etat de Weber. Ambre Calvi



Magtorine®
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Pourquoi le manque de sommeil fait-il grossir ?

Il existe un lien entre le manque de sommeil et la prise de poids. C'est ce que suggèrent les chercheurs d'une étude publiée dans la revue *European Journal of Clinical Nutrition*¹. Selon ces travaux, les personnes qui dorment moins que les 7 à 8 heures recommandées par nuit consomment en moyenne 385 calories de plus le lendemain.

Selon 11 études, faire de petites nuits pousse les participants à avoir plus d'appétit le lendemain, notamment pour des aliments plus riches en lipides qu'en protéines. Chez l'adolescent en revanche le manque de sommeil conduit à une consommation plus grande d'aliments sucrés².

Chez l'enfant, comme chez l'adulte, le lien entre manque chronique de sommeil et obésité est bien établi^{3,4}.

« La principale cause de l'obésité est un déséquilibre entre les apports et les dépenses caloriques », explique Gerda K. Pot, cher-

cheur participant aux travaux. « Cette étude s'ajoute aux preuves déjà accumulées prouvant que le manque de sommeil participe à



ce déséquilibre. Nos résultats montrent que le manque de sommeil est le troisième facteur de prise de poids après le régime alimentaire et l'exercice. »

Selon les chercheurs, cela s'expliquerait par un dérèglement hormonal. En effet, la nuit nous produisons de la leptine, l'hormone de la satiété. C'est pourquoi nous ne nous réveillons pas la nuit pour manger. Ainsi, moins nous dormons, moins nous sécrétons de cette hormone.

1. Al Khatib HK, Harding SV, Darzi J, Pot GK. The effects of partial sleep deprivation on energy balance: a systematic review and meta-analysis. *Eur J Clin Nutr.* 2016 Nov 2. doi: 10.1038/ejcn.2016.201.

2. Simon SL, Field J, Miller LE, DiFrancesco M, Beebe DW. Sweet/dessert foods are more appealing to adolescents after sleep restriction. *PLoS One.* 2015 Feb 23;10(2):e0115434. doi: 10.1371/journal.pone.0115434. eCollection 2015.

3. Chaput JP. Is sleep deprivation a contributor to obesity in children? *Eat Weight Disord.* 2016 Mar;21(1):5-11. doi: 10.1007/s40519-015-0233-9.

4. Gutiérrez-Repiso C, Soriguer F, Rubio-Martín E, Esteva de Antonio I, Ruiz de Adana MS, Almaraz MC, Oliveira-Fuster G, Morcillo S, Valdés S, Lago-Sampedro AM, García-Fuentes E, Rojo-Martínez G. Night-time sleep duration and the incidence of obesity and type 2 diabetes.

Findings from the prospective Pizarra study. *Sleep Med.* 2014 Nov;15(11):1398-404. doi: 10.1016/j.sleep.2014.06.014.

Ambre Calvi

L'automne : une saison idéale pour purifier votre organisme

L'automne est arrivé avec son petit lot de conséquences : les écarts durant l'été se font ressentir, le manque de lumière entraîne souvent une sensation de fatigue et de baisse de moral, les journées raccourcissent et la chaleur procurée par les rayons du soleil se fait de plus en plus rare. Ajoutons à cela le stress, une mauvaise alimentation ou l'absorption de certains médicaments qui surchargent en toxines l'organisme.

L'automne c'est aussi une saison de transition, qui permet à la nature et à l'homme de se préparer à l'hiver. Elle nous offre une occasion d'anticiper sereinement la saison froide. C'est donc le moment de repartir sur des bases énergétiques saines et de purifier son corps. Pour cela, nous vous livrons quelques conseils !

Dans un premier temps, il convient de régler et de rééquilibrer ses apports alimentaires sur le plan qualitatif et quantitatif, mais aussi de suivre quelques conseils d'hygiène de vie.

- Misez sur les fruits frais et crus de saisons et du terroir (ou issus de l'agriculture biologique). C'est la saison des choux, brocolis, carottes, haricots verts, poireaux, champignons... sans oublier le grand retour des cucurbitacées. Pensez également aux aromates et condiments tels que le curcuma, la coriandre, le cumin, l'ail, la cannelle qui possèdent des propriétés désintoxicantes, anti-inflammatoires et stimulantes.
- Essayez la monodiète. Les bienfaits de ces monodiètes sont rapides et très simples à réaliser. On se sent mieux, on dort mieux, on récupère plus vite. Il s'agit de pratiquer une journée par semaine une monodiète (c'est-à-dire de ne manger que d'un seul aliment : pomme de terre vapeur, compote de pomme, riz, potage...).

- Offrez-vous un moment rien qu'à vous. Reposez-vous, accordez-vous des moments détente, effectuez un travail corporel (s'accorder quelques minutes de relaxation et d'exercices de respiration chaque jour ou quand l'envie s'en fait sentir peut suffire). Le bain peut aussi être une source de bien-être. Quelques bougies, quelques gouttes d'huiles essentielles associées à un dispersant et vous voilà en pleine séance de bain aromatique bénéfique : relaxation et détente au rendez-vous.

- Autre conseil pour compléter votre cure de purification : l'exercice physique. Comme nous l'entendons partout, une activité physique régulière est indispensable à la santé. Attention néanmoins, il faut que ce soit un plaisir et non une contrainte. Et n'oubliez pas d'aller à votre propre rythme.



- Un dernier conseil fondamental : le sommeil ! En effet, nous éliminons mieux après une bonne nuit de sommeil. Veillez à la qualité de votre couchage, à la luminosité, à la température de votre chambre et à vous coucher plus tôt.
- Et n'oubliez pas d'accompagner vos bonnes résolutions par une très bonne hydratation (1,5 à 2 litres d'eau par jour) qui favorisera le drainage et la détoxification de votre organisme.

Dans un deuxième temps, optez pour un soutien en phytothérapie. Des plantes sont conseillées pour régénérer ou drainer notre organisme et ses émonctoires telles que :

- le **chiendent** et le **frêne** qui sont des dépuratifs stimulant l'élimination de l'eau et des toxines ;
- la **bardane** qui facilite les fonctions d'élimination de l'organisme et contribue à la purification du sang ;

- la **queue de cerise** qui favorise les fonctions d'élimination de l'organisme, en particulier l'élimination rénale ;
- le **chardon-Marie**, draineur hépatique, qui contribue au potentiel de détoxification du foie et soutient le bon fonctionnement hépatique ;
- et le **fenouil** qui facilite l'élimination urinaire.

Le **triphala** est une formule ayurvédique couramment utilisée, faite de la poudre séchée de trois fruits : **amalaki**, **bibhitaki** et **haritaki**. Le triphala est utilisé comme un légendaire détoxifiant intestinal. Il aide au bon fonctionnement de l'intestin et à maintenir la santé du foie.

La **gemmothérapie** peut être également employée. En effet, certains bourgeons et jeunes pousses de végétaux peuvent être utilisés en synergie pour leurs effets bénéfiques sur la détoxification de l'organisme :

- le **bourgeon de bouleau** contribue à stimuler l'élimination de l'eau et des toxines ;
- le **bourgeon de frêne** est reconnu comme un puissant draineur rénal ;
- le **bourgeon d'orme** contribue à drainer les tissus tels que la peau ;
- la **jeune pousse de romarin** soutient la fonction d'élimination de l'organisme ;
- et la **jeune pousse de genévrier** contribue à drainer l'organisme et à stimuler les fonctions d'élimination de l'organisme.

Avec ces quelques conseils, vous ressentirez très vite les effets positifs sur votre santé, votre vitalité mais aussi votre moral, car nous le savons bien, cela va de pair. Enfin, n'oubliez pas de respecter votre corps et vos envies. Vous êtes ainsi parés pour affronter la période automnale et l'arrivée de l'hiver avec sérénité !



Détoxil® - Gemmophytol Détox
Triphala synergisé®
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
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'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.