

Le bourgeon d'aulne : stimulant des défenses immunitaires

(Page 2)

De la vitamine D pour améliorer glycémie et résistance à l'insuline

(Page 2)

TOP 5 des huiles essentielles à avoir chez soi !

(Page 3)

La maladie de Crohn : elle résulterait d'un déséquilibre du microbiote

(Page 3)

Combien de temps dormir ?

Bien dormir est une préoccupation vitale qui nous concerne tous. Cela permet de faire le plein d'énergie, de restaurer la mémoire mais aussi au cerveau de sécréter des hormones gratifiantes pour notre organisme. Cependant, nous ne sommes pas tous égaux en matière de sommeil. Certains ressentent le besoin de dormir beaucoup plus que d'autres. Et les besoins ne sont pas les mêmes entre les enfants, les adultes et les seniors. Alors combien de temps doit-on dormir en fonction de son âge ?

Les enfants en bas âge ont un besoin de sommeil conséquent : au moins 11 heures, d'où la nécessité de faire des siestes. Les enfants (de 4 à 12 ans) ont un besoin de 10 heures de sommeil

environ. Cependant la sieste n'est plus primordiale, d'où l'importance que les enfants se couchent tôt.

Les adolescents ont un sommeil plus léger, un mode de vie plus rythmé par les sorties et la technologie, ce qui explique le besoin de faire des grasses matinées.

Les adultes ont normalement besoin de 7h à 8h de sommeil mais les besoins varient en fonction de chacun, il est donc important d'écouter son corps et de se coucher dès que le besoin s'en fait sentir.

A partir de 60 ans, l'heure du coucher est avancée et les siestes refont surface : le temps de sommeil devient de plus en plus réparti au long de la journée et non plus concentré sur une nuit.

Ambre Calvi



Boostez vos défenses immunitaires pour passer un hiver serein !

Le changement de saison, principalement l'arrivée de l'hiver provoque souvent des effets néfastes pour notre corps : affaiblissement de l'organisme, fatigue, coup de froid, raideurs musculaires et articulaires, infections virales et bactériennes... Un florilège de petites sensations nuisibles à notre bien-être.



(A lire page 4)

Le fenouil : allié de la ménopause

Selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale *The North American Menopause Society NAMS*, le fenouil serait efficace pour réduire les symptômes de la ménopause dont les bouffées de chaleur mais aussi l'insomnie, l'anxiété ou encore la sécheresse vaginale.

Les chercheurs de cette étude ont comparé les symptômes de ménopause des femmes ayant reçu une supplémentation en fenouil et ceux du groupe témoin. Ils ont observé des améliorations dès la quatrième semaine chez les personnes supplémentées.

De plus, en complément alimentaire, il a l'avantage de ne pas provoquer d'effets secondaires, contrairement aux traitements hormonaux substitutifs.

« Cette étude pilote a révélé que, sur la base d'une échelle de notation de ménopause, la consommation deux fois par jour de fenouil comme phytoestrogènes améliorait les symptômes de la ménopause par



rapport à un effet minimal inhabituel du placebo », a déclaré le Dr JoAnn Pinkerton, directeur exécutif de NAMS. « Une étude plus grande, plus longue, randomisée, est encore nécessaire pour déterminer ses avantages à long terme et son profil d'effets secondaires ».

Ambre Calvi



Elixir végétal de
Sœur Angélique®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

FLASH

La lavande pour réduire l'anxiété préopératoire ?

Une étude américaine montre l'efficacité de l'huile essentielle de lavande face à l'anxiété préopératoire. Les patients traités par aromathérapie se sont sentis moins stressés avant l'opération, ce qui pourrait être une bonne alternative aux anxiolytiques classiques.

(Source : topsante.com)

A cause de son diabète, une championne de karaté recalée au concours de la police

Après avoir réussi les premières épreuves du concours de la police, Alizée, double championne du monde de karaté, s'est vue recalée à la visite médicale. La raison ? Elle est atteinte de diabète.

(Source : femmeactuelle.fr)

Les terrains en pelouse synthétique seraient dangereux pour la santé

Les billes noires en caoutchouc présentes dans les terrains synthétiques de sport contiendraient des substances toxiques. On les retrouve partout après chaque fin de match, dans les chaussettes, dans les chaussures, collées aux vêtements, s'infiltrant dans les plaies...

(Source : femmeactuelle.fr)

Contre les trous de mémoire, mangez des pistaches

Les médecins nous avaient déjà appris que manger des noix tous les jours est bon pour la santé de notre intestin et pour notre taux de cholestérol. Une nouvelle étude affirme qu'une consommation quotidienne de noix et de pistaches est également bénéfique pour nos capacités cognitives. Les chercheurs de l'Université de Loma Linda aux États-Unis ont découvert que les pistaches et les noix stimulaient certaines fréquences cérébrales.

(Source : topsante.com)

Le bourgeon d'aulne : stimulant des défenses immunitaires

De la famille des bétulacées comme le bouleau ou le charme, l'aulne est un arbre du bord des eaux, des bois, des fossés humides et supporte parfaitement les inondations. Arbre sacré chez les druides, son bois entrait dans divers rituels comme la fabrication des flûtes enchantées. En gemmothérapie, c'est le bourgeon frais qui est employé pour ses vertus bénéfiques sur la santé, notamment dans la sphère ORL. Le bourgeon d'aulne est considéré comme un antiviral qui va stimuler les défenses immunitaires et agir dans les immunodéficiences. Il agit comme un bouclier contre les attaques extérieures. C'est un anti-infectieux naturel, remède des maux de l'hiver (fièvre, états fébriles en général).

Au niveau respiratoire, l'aulne agit efficacement sur la phase suppurative et inflammatoire, en particulier dans tous les organes



atteints d'allergies infectées (asthme, par exemple). Il agit sur toute la sphère ORL et en particulier dans les bron-

chites, les sinusites, les rhinites, les laryngites...

Associé aux bourgeons de cassis, de chêne et à la jeune pousse d'églantier, cette synergie contribuera à protéger l'organisme des coups de froid, de la fatigue et des infections hivernales.

Source : Philippe Andrianne – « Traité de gemmothérapie ».

Diane Berger



Gemmophytol
Tonique - Immunité
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

De la vitamine D pour améliorer glycémie et résistance à l'insuline

Selon une méta-analyse portée sur 24 études contrôlées, une supplémentation en vitamine D améliore plusieurs paramètres du diabète.

La vitamine D possède des propriétés anti-inflammatoires et atténue l'expression de médiateurs de l'inflammation impliqués dans la résistance à l'insuline. La forme

L'analyse de ces études qui faisaient appel à des suppléments de vitamine D chez des patients souffrant de diabète de type-2 indique que des suppléments de vitamine D3 peuvent améliorer plusieurs paramètres de cette pathologie, mais à une dose minimale de 4000 UI/jour (100 microgrammes/j) pour voir apparaître des changements.

Source : lanutrition.fr

Ambre Calvi



En effet, le diabète s'accompagne souvent d'un déficit en vitamine D, surtout chez les personnes obèses. La vita-

active de la vitamine D régule l'expression du gène de l'insuline et facilite le transport du glucose jusqu'aux muscles.



Vitamine D3 végétale 1000 UI
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

TOP 5 des huiles essentielles à avoir chez soi !

Les huiles essentielles sont tendances, il est très facile de s'en procurer, à condition de bien les choisir : bio bien sûr ! Nous avons sélectionné 5 huiles essentielles à avoir dans son placard pour venir à bout des petits tracas du quotidien.

Pour la relaxation : la Lavande fine

L'huile essentielle de Lavande fine est relaxante, antispasmodique, hypotensive. Elle peut être également utilisée en inhalation ou en diffusion atmosphérique pour se détendre et s'endormir plus facilement. Elle est également anti-inflammatoire, antidouleur et éloigne les moustiques.

Pour les maux de tête et de ventre : la Menthe poivrée

L'huile essentielle de Menthe poivrée est dépurative, tonique, hypertensive, analgésique, expectorante et carminative (elle élimine les gaz). Elle est idéale pour lutter contre les nausées, le mal des transports, ou encore les petits désagréments digestifs.

Pour ses propriétés antivirales : le Ravintsara

L'huile essentielle de Ravintsara a une place de choix grâce à ses excellentes propriétés antivirales et antimicrobiennes. Cette huile majeure de l'aromathérapie est très utilisée en accompagnement des infections hivernales.



Pour ses effets bénéfiques sur la respiration : l'Eucalyptus globulus

L'huile essentielle d'Eucalyptus globulus est reconnue pour ses multiples vertus sur le

système respiratoire. Puissante, elle dégage la respiration, calme la toux et soulage les désagréments hivernaux.

Pour ses effets purifiants à large spectre : le Tea tree

L'huile essentielle de Tea tree est très douce. Purifiante à large spectre, elle accompagnera les épisodes infectieux. Elle est également recommandée dans les soins des peaux à imperfections.

Ambre Calvi



H.E. Lavande fine - H.E. Menthe poivrée
H.E. Ravintsara - H.E. Eucalyptus globulus
H.E. Tea tree

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La maladie de Crohn :

elle résulterait d'un déséquilibre du microbiote

Selon une étude publiée récemment dans la revue américaine *Science Translational Medicine*, un déséquilibre de la flore intestinale (microbiote) résultant d'une enzyme bactérienne serait à l'origine de la maladie de Crohn.

La maladie de Crohn est une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) qui se caractérise par l'inflammation de la paroi d'une partie du tube digestif. Elle se manifeste par des crises plus ou moins sévères (douleur, diarrhée, perte de poids...) qui peuvent durer plusieurs semaines ou mois.

L'enzyme responsable serait l'uréase, une enzyme présente chez des bactéries, des levures et certaines plantes.

Ces travaux suggèrent que le fait d'enlever une partie importante du microbiote intestinal puis de réintroduire un certain type de « bonnes » bactéries sans cette enzyme, pourrait être efficace pour traiter cette maladie. « Dans la mesure où il s'agit

d'une simple enzyme responsable de ce déséquilibre, il est possible de la neutraliser »,



explique Gary Wu, responsable adjoint de recherche en gastro-entérologie à la faculté de médecine de l'université de Pennsylvanie, et principal auteur de ces travaux.

« L'idée serait de recréer la composition du microbiome sans les bactéries porteuses de l'enzyme uréase. »

Ainsi, l'apport de bonnes bactéries pourrait rétablir un équilibre plus sain de la flore et représenter une thérapie potentielle pour combattre la maladie de Crohn.

Notons qu'en France, la maladie de Crohn affecte environ une personne sur 1000, ce qui représente un chiffre élevé par rapport aux autres pays européens. Elle affecte les hommes et les femmes de manière égale, semble avoir des origines héréditaires et survient chez les personnes de tout âge, mais elle s'établit le plus souvent chez les personnes âgées de 13 à 30 ans.

Source : *A role for bacterial urease in gut dysbiosis and Crohn's disease* - Josephine Ni et al. - *Science Translational Medicine* 15 Nov 2017: Vol. 9, Issue 416, eaah6888

Ambre Calvi

Boostez vos défenses immunitaires pour passer un hiver serein !

Le changement de saison, principalement l'arrivée de l'hiver provoque souvent des effets néfastes pour notre corps : affaiblissement de l'organisme, fatigue, coup de froid, raideurs musculaires et articulaires, infections virales et bactériennes... Un florilège de petites sensations nuisibles à notre bien-être.

Des facteurs avérés tels que la baisse de l'ensoleillement, le temps froid et sec, la pluie, la neige, le vent glacial et le manque de lumière expliquent ces maux de l'hiver. Notons également l'évolution de nos comportements face au froid qui nous incite à moins sortir, à avoir une alimentation moins équilibrée, et à aller dans des endroits surchauffés, mal aérés où la proximité des personnes facilite la transmission des microbes et des virus. Pour éviter ces petits tracas, rien de mieux que d'adopter des gestes préventifs permettant de fournir de bonnes munitions à nos anticorps pour affronter l'hiver sans soucis !

Protégez votre flore intestinale

Il est tout d'abord très important voire primordial de renforcer et protéger sa flore intestinale. Environ 70 % du système immunitaire proviennent de notre intestin. Il est donc le premier organe immunitaire de notre organisme. Pour cela, veillez à avoir une bonne alimentation, saine et équilibrée en optant pour des produits simples et de saison favorisant la digestion comme l'artichaut, les choux ou encore le radis. Préservez une alimentation riche en vitamine C naturelle permettant par exemple de réduire la sensation de fatigue. Faites également le plein de vitamines A, E et D qui participent au bon fonctionnement du système immunitaire (légumes verts, agrumes, jaune d'œuf, céréales complètes...)

Privilégiez également des oligo-éléments anti-infectieux comme le zinc que vous trouverez dans les huîtres, le bœuf, les œufs, les céréales et les produits laitiers. Ou encore le Sélénium présent dans le poisson, les œufs, la viande et le fromage.

Améliorez également l'équilibre de votre microbiote en optant pour une cure de probiotiques. Les probiotiques sont des « micro-organismes vivants qui lorsqu'ils sont administrés en quantité suffisante, exercent un effet bénéfique pour la santé de l'hôte » (FAO/OMS, 2001). Ils contribueront donc au renforcement de votre système immunitaire.

Prenez le temps de récupérer

Dormez suffisamment. D'après l'Inserm, « le repos permet à l'organisme d'assurer des fonctions nécessaires au développement et à la santé ». Dormir permet à l'organisme de faire le plein d'énergie, de restaurer la mémoire mais aussi au cerveau de sécréter des hormones aidant le système immunitaire à lutter contre les infections virales et bactériennes. Bonifiez donc la qualité de votre



sommeil en évitant les boissons excitantes, les écrans lumineux avant de dormir et la pratique d'une activité sportive trop tardive. Faites des pauses et détendez-vous par le moyen qui vous soulage et satisfait le mieux. Relaxez-vous également par des exercices de respiration et de méditation.

Pratiquez une activité physique

Une activité physique régulière stimule le système immunitaire et réduit le risque d'infections respiratoires. Faire du sport agit sur le bien-être de votre corps mais aussi de votre mental, il purifie votre esprit et libère les tensions nerveuses. Un exercice modéré quotidien comme marcher 30 minutes par jour suffit.

Protégez-vous du froid

Nous le savons bien : contre le froid nous devons nous protéger et nous couvrir. Privi-

légiez les vêtements adaptés et chauds. Couvrez-vous la tête et le cou puisque ce sont les zones où il y a le plus de déperdition de chaleur, mais aussi les extrémités des membres, sources d'engelures. Evitez de surchauffer vos pièces, à la maison ou au bureau, car les différences de température entre l'intérieur et l'extérieur sont néfastes pour l'organisme.

Pensez à la phytothérapie

Enfin, optez pour des gestes et des remèdes naturels. Les plantes médicinales ont prouvé leurs vertus en boostant réellement nos défenses immunitaires. Utilisez-les en infusion, en inhalation ou encore par le biais de produits de Santé Naturelle efficaces.

Les extraits d'**échinacée**, d'**ail**, d'**ortie** et de **romarin** soutiennent le système immunitaire et les défenses de l'organisme.

Les extraits de **pin** et de **thym** soutiennent le fonctionnement optimal du système respiratoire et le thym favorise la résistance contre les micro-organismes.

L'extrait de **ginseng** contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et au maintien de l'énergie et de la vitalité.

Les extraits d'**achillée** et d'**angélique** soutiennent la résistance physiologique de l'organisme.

Enfin, l'extrait de **pépin de pamplemousse** est naturellement riche en bioflavonoïdes et en vitamine C. Il a des effets bénéfiques sur les défenses naturelles, favorise la résistance de l'organisme et aide à combattre les refroidissements.

Purifiez également l'air ambiant en aérant vos pièces et en utilisant les huiles essentielles favorisant le confort respiratoire comme le **Ravintsara** ou encore la **Menthe poivrée**.

Ambre Calvi



EPP Pamplemousse synergisé
Granuphytol® Immunité
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.

BIO INFOS SANTÉ