

Le Kudzu :

l'allié pour arrêter de fumer

(Page 2)

Misez sur des aliments anti-fatigues !

(Page 2)

La fibre d'acacia :

un prébiotique garanti sans FODMAP

(Page 3)

La bromélaïne :

une enzyme aux propriétés multiples

(Page 3)

Stérilet Mirena :

la liste des effets secondaires se prolonge

Entre mai et août 2017, l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé) a enregistré plus de 2700 signalements d'effets indésirables concernant les dispositifs intra-utérins (DIU) au lévonorgestrel Mirena, la plupart faisant état d'anxiété.

Face à cette augmentation des signalements, l'agence a entrepris une enquête de pharmacovigilance

sur les deux DIU hormonaux contenant du lévonorgestrel disponibles en France : Mirena et Jaydess. Les premiers résultats de cette enquête ont été présentés au Comité technique de pharmacovigilance du 10 octobre.

La plupart de ces effets indésirables sont déjà notifiés sur la notice des deux stérilets comme de la prise de poids, des céphalées, de la dépression, de la perte de cheveux, des bouffées de chaleur, de l'acné, des douleurs abdominales



ou encore de la baisse de la libido. Mais l'ANSM a observé l'apparition de nouveaux effets indésirables qui devront être mentionnés : de l'asthénie et de la séborrhée.

Quant à l'anxiété, effet secondaire évoqué dans 870 déclarations, l'ANSM souligne qu'une étude comparant les fréquences de survenue de certains effets indésirables entre les porteuses de DIU au lévonorgestrel et de DIU au cuivre a révélé un risque faible mais augmenté de mise sous anxiolytiques chez les femmes porteuses de Mirena comparativement aux porteuses de DIU au cuivre.

« À ce jour, au regard des données disponibles, l'augmentation et la nature des déclarations ne remettent pas en cause le rapport bénéfice/risque de Mirena, qui reste positif dans ses indications actuelles », estime cependant l'ANSM.

Ambre Calvi



La détox après les fêtes : stimulez vos émonctoires !

Après l'enchaînement de menus festifs et caloriques, notre corps a besoin de faire une pause pour passer la fin de l'hiver en toute sérénité. Pour « nettoyer son organisme », il est intéressant de stimuler ses émonctoires en optant pour une cure détox !



(À lire page 4)

Ingérer moins d'aluminium ? c'est possible !

L'aluminium s'est imposé dans nos produits de consommation. Comment l'éviter ?



Supprimez le papier aluminium qui sert à la conservation des aliments. Lorsqu'il est en contact avec des aliments, des fines particules peuvent s'y déposer. Éviter aussi les boîtes de conserve en Tetra Pak et vérifiez les composants des emballages.

Évitez la cuisson en papillote. Préférez la cuisson à la vapeur douce ou au four sur du papier cuisson végétal. Évitez aussi l'utilisation des ustensiles de cuisine en aluminium ou remplacez-les dès qu'ils sont abîmés.

Préférez l'eau de boisson plutôt que l'eau du robinet : certaines communes ajoutent du sulfate d'aluminium ou du chlorure d'aluminium pour la rendre moins trouble. Vous pouvez consulter le site orobnat.sante.gouv.fr qui vous donnera des précisions sur la teneur en aluminium de l'eau de votre commune.

Lors de vos courses, vérifiez les étiquettes alimentaires. Pour vous aider, sachez que l'on re-

trouve de l'aluminium dans les additifs suivants : E173 (colorant alimentaire), E520-E521-E522-E523 (présents dans les plats préparés), E554-E555-E556-E559 (présents dans les laits en poudre, le sel, le sucre, le cacao, certains fromages, certains saucissons...), E541 (présent dans les viennoiseries, les biscuits...). Rien de mieux que les repas fait maison et les produits frais bio et de saison ! Faites attention aux médicaments : certains médicaments contiennent de l'aluminium et si leur posologie est élevée, la dose hebdomadaire maximale recommandée par l'EFSA peut être facilement dépassée. Prenez conseil auprès de votre praticien.

L'EFSA a fixé la dose hebdomadaire tolérable provisoire à 1 mg par kg par semaine. La plupart des Européens dépassent cette dose.

Ambre Calvi

FLASH

Et si méditer améliorerait le vieillissement ?

C'est ce que suggèrent les résultats d'une étude pilote menée par des chercheurs de l'Inserm basés à Caen et Lyon. Avec l'âge, une diminution progressive du volume cérébral et du métabolisme du glucose apparaissent avec, pour conséquence, un déclin des fonctions cognitives. Ces changements physiologiques peuvent être exacerbés par le stress et une mauvaise qualité du sommeil, qui sont par ailleurs deux facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer.

(Source : topsante.com)

Les effets nocifs du sucre nous ont été cachés pendant des années

Une étude du journal *Plos Biology* révèle que l'industrie du sucre connaissait les effets nocifs du saccharose depuis la fin des années 60 mais a tout fait pour le cacher aux consommateurs. Une stratégie semblable à celle menée par l'industrie du tabac.

(Source : topsante.com)

L'autopsie du cœur de Chopin révèle la cause de la mort du compositeur

Des chercheurs ont pu examiner le cœur du célèbre compositeur conservé en Pologne. La tuberculose est bien la cause de sa mort, survenue dans sa 39^e année.

(Source : femmeactuelle.fr)

Aux États-Unis, les restaurants devront bientôt afficher les calories des plats

Dès mai 2018, aux États-Unis, le décompte en calories des plats proposés dans les restaurants devra figurer sur les menus. Un dispositif prévu par l'Obamacare, que Donald Trump a échoué à démanteler.

(Source : topsante.com)

Le Kudzu : l'allié pour arrêter de fumer

Venu d'Asie, le kudzu est une plante grimpante à tiges ligneuses capables de grimper dans les arbres jusqu'à une hauteur de 20 à 30 mètres, vivace par ses racines. Ses tiges qui ressemblent à des sarments de vigne lui permettent de s'accrocher à tout support. Le kudzu est une plante à la croissance démesurée : en 15 jours seulement, il est capable de recouvrir une maison entière ou de couvrir un arbre de 30 mètres rien que par son poids ! Cette plante est utilisée en médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 1300 ans et a été introduite en Europe et aux États-Unis dès le 19^e siècle. C'est une étude américaine¹, menée par des chercheurs de

l'université d'Harvard, qui a démontré le rôle du kudzu sur les dépendances. Les flavonoïdes contenus dans les racines de la plante favoriseraient la désaccoutumance aux drogues. En agissant sur le système nerveux, le kudzu aide à se détendre, avec des effets proches de ceux des



antidépresseurs. L'effet relaxant de cette plante entraînerait alors une diminution de la consommation de tabac. Le kudzu a aussi une action favorable sur les défenses immunitaires, parfois fragilisées lors du sevrage.

Ses flavonoïdes, au fort pouvoir antioxydant, contribuent à combattre les effets néfastes du tabac.

L'avantage avec le kudzu est que cette plante fonctionne rapidement et les bienfaits sur le corps sont très vite ressentis.

1. *An extract of the chinese herbal root kudzu reduces alcohol drinking by heavy drinkers in a naturalistic setting* de Scott E. Lukas et al., in *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, mai 2005.

Diane Berger



Kudzu Valériane
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Misez sur des aliments anti-fatigues !

Nous le savons, l'arrivée de l'hiver est une période où nous sommes davantage fatigués et manquons de plus en plus d'énergie. Riches en magnésium, en vitamines ou en fer, découvrez notre sélection des aliments anti-fatigue pour stimuler votre organisme !

• Les fruits riches en vitamine C

Les agrumes et le kiwi sont des fruits de saisons riches en vitamine C. La vitamine C permet de garder un bon niveau de performances cognitives (mémoire et apprentissage) et participe au maintien des défenses immunitaires et à la protection de nos cellules. À consommer sans modération !

• Les fruits oléagineux et fruits séchés

Très riches d'un point de vue énergétique, les fruits secs apportent

de nombreux minéraux, vitamines et oligo-éléments. Particulièrement riche en magnésium et en potassium, une poignée d'amandes, de noix, de noisettes, d'abricots secs, de raisins secs, de pruneaux ou de figues vous apportera rapidement de l'énergie.



• Le chocolat riche en fer et magnésium

Pour faire le plein de tonus, croquez du chocolat noir (privilegiez le chocolat noir à haute

teneur en cacao car le sucre a tendance à limiter les propriétés stimulantes du cacao). C'est une bonne source naturelle de magnésium, nutriment essentiel utilisé par les cellules pour fournir de l'énergie à notre corps. Le cacao est également source de fer, qui favorise la production énergétique et protège les cellules des agressions.

• Les légumes-feuille

Les légumes-feuille (choux, épinards, blettes, mâche, roquette...) sont riches en acide folique, aussi appelé vitamine B9, qui est nécessaire au bon fonctionnement immunitaire et aide à lutter contre l'anémie.

• Les super-aliments !

Enfin, misez sur les super-aliments. Ces derniers contiennent tout simplement plus de vitamines, d'antioxydants et de minéraux que d'autres. Les plus incontournables sont l'açaï l'acérola, les baies de goji, le curcuma, le ginseng, la maca, le thé vert, la spiruline...

Ambre Calvi

La fibre d'acacia :

un prébiotique garanti sans FODMAP

Les prébiotiques sont des fibres solubles qui ont la particularité de servir de nourriture préférentielle aux probiotiques. Les prébiotiques augmentent donc la quantité de bonnes bactéries dans l'intestin de façon importante. Selon la dose et la substance, on parle d'une augmentation de l'ordre de 300%, donc 3 fois plus de bonnes bactéries¹. C'est une supplémentation indispensable lorsque l'on souhaite rééquilibrer son microbiote.

Seulement, parmi les fibres prébiotiques, certaines sont considérées comme étant des FODMAP et seraient donc à éviter chez les personnes hypersensibles au niveau digestif et présentant une hyperperméabilité intestinale.

Garantie sans FODMAP, la fibre d'acacia est une fibre alimentaire soluble, entièrement naturelle provenant d'acacias sélectionnés. C'est un polysaccharide hautement ramifié fermentant progressivement dans le côlon transverse et ensuite dans le côlon descendant. Contrairement aux autres formes de

fibres, la fermentation de la fibre d'acacia ne génère aucun inconfort intestinal.

La molécule Fibregum™ est une fibre d'acacia brevetée, aux effets scientifiquement prouvés avec une très haute tolérance digestive et qui a de nombreux avantages.



Riche en fibres prébiotiques, Fibregum™ possède des effets bifidogènes favorables sur le microbiote.

Fibregum™ améliore la production de butyrate et de propionate, qui vont nourrir les

colonocytes et donc favoriser le développement d'une muqueuse de bonne qualité.

Fibregum™ contribue à moduler les marqueurs inflammatoires produits par l'épithélium et favorise la restauration des jonctions serrées entre les cellules épithéliales. Enfin, Fibregum™ a été approuvé FODMAP FRIENDLY et permet une meilleure régulation du transit intestinal.

1. Tokunaga T. Novel physiological function of fructooligosaccharides. *Biofactors* 2004;21:89-94

Ambre Calvi



PERMEA REGUL® +
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La bromélaïne :

une enzyme aux propriétés multiples

La bromélaïne est une enzyme protéolytique (ou protéase) extraite de la tige fraîche de l'ananas. Cette substance a été isolée la première fois en 1891. Contrairement à d'autres enzymes qui sont dégradées dans le système digestif, la bromélaïne est partiellement absorbée par l'organisme et passe dans le sang. Elle exerce ainsi une activité systémique : elle inhiberait la production des prostaglandines qui causent l'inflammation, éclaircirait le sang et aurait un effet bénéfique sur le système immunitaire. Elle est utilisée comme supplément thérapeutique depuis 1957.

Mais les bienfaits de la bromélaïne étaient connus depuis bien plus longtemps par les peuples d'Amérique Centrale et d'Amérique du Sud qui buaient le jus d'ananas afin d'apaiser des brûlures d'estomac et appliquaient des compresses de pulpe de tige sur les blessures pour calmer l'inflammation.

Aujourd'hui de nombreuses recherches ont permis de mettre en évidence que la bromélaïne possède des propriétés intéressantes. C'est une protéase qui participe à la digestion des protéines en acides ami-

nés. Elle joue ainsi un rôle préventif dans les indigestions, brûlures d'estomac et autres troubles digestifs.



La bromélaïne est traditionnellement utilisée comme anti-inflammatoire¹. Elle est également étudiée pour stimuler la cicatrisation des plaies, en favorisant le rétablissement après une opération ou des blessures².

L'efficacité de la bromélaïne est différente selon son activité enzymatique. Plus l'acti-

tivité enzymatique est élevée, plus son efficacité est importante. Le degré de l'activité enzymatique est exprimé en DGU (Gelatin Digestive Units). Une bromélaïne hautement concentrée doit offrir une très haute activité enzymatique : 5000 GDU/g est le degré optimal.

1. Hale L, Chichlowski M, Trinh C, Greer P. Dietary supplementation with fresh pineapple juice decreases inflammation and colonic neoplasia in IL-10-deficient mice with colitis. *Inflammatory bowel diseases*. 2010; 16(12): 2012-21.

2. Aichele K, Bubel M, Deubel G, Pohlemann T, Oberringer M. Bromelain down-regulates myofibroblast differentiation in an in vitro wound healing assay. *Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol*. 2013; 15: 15.

Ambre Calvi



Bromélaïne 5000
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La détox après les fêtes :

stimulez vos émonctoires !

Après l'enchaînement de menus festifs et caloriques, notre corps a besoin de faire une pause pour passer la fin de l'hiver en toute sérénité. Pour « nettoyer son organisme », il est intéressant de stimuler ses émonctoires en optant pour une cure détox !

L'organisme comprend 5 émonctoires : véritables filtres au sein de l'organisme que sont les intestins, le foie, les reins, les poumons et la peau. Chaque jour, notre organisme doit faire face à des agressions externes (les toxiques) mais aussi interne (les toxines). Ces filtres sont capables de débarrasser tous les déchets qui encrassent l'organisme.

Cependant, si l'organisme fait face à un excès de toxines, les émonctoires sont « débordés » et ne parviennent pas à éliminer tous les déchets qui s'accumulent. C'est le cas notamment en période de festivités. Ainsi, une cure de détoxification permet de donner un coup de pouce à ces organes précieux pour les aider à éliminer en douceur les excès alimentaires. À commencer dès le lendemain de la période festive !

Bien sûr, cela commence tout d'abord par faire attention à notre alimentation. Retrouvez une alimentation saine pour purifier son organisme et lui redonner de bonnes habitudes. Privilégiez les fruits et les légumes de saison, cuits à la vapeur douce ou au four, sans sauce ni matière grasse (les légumes verts, l'artichaut, le radis, l'ail, le cresson, la pomme, les choux, les pruneaux ou encore le tofu sont des aliments idéaux). Préférez les poissons blancs et les viandes maigres. Éliminez le sucre raffiné, les matières grasses, les céréales raffinées.

Pour soulager le système digestif et le foie, vous pouvez aussi tester la monodiète. Il s'agit de consommer un aliment sur une journée ou quelques jours (2-3 jours), en mangeant à satiété et en mastiquant longuement.

Pensez à boire de l'eau (minimum 1,5 L par jour) : sans elle, pas de bonne détox ! Le plus possible sous forme d'eau purifiée, filtrée ou de source faiblement minéralisée et de tisanes. Vous pouvez aussi vous concocter des jus de fruits et légumes frais (carottes, betteraves, céleri, poire, fenouil, endives, persil,

pomme...) qui revitaliseront votre organisme et soutiendront les fonctions d'éliminations des émonctoires grâce aux nombreux nutriments qu'ils contiennent.

Pensez à chouchouter votre microbiote intestinal en lui apportant de bons aliments, en veillant à ne pas être trop stressée et en optant pour une cure de probiotiques. Accordez-vous aussi du repos, dormez suffisamment et prenez le temps de vous poser un petit moment chaque jour.

Reprenez ou continuez le sport à votre rythme pour permettre à votre peau et vos poumons de s'oxygéner. Vous pouvez aussi aller au sauna ou au hammam pour éliminer les excès et les toxines.



Prenez soin de vous et de votre peau en exfoliant l'épiderme par des gommages, en faisant des masques hydratants et en décongestionnant les poches sous les yeux (causées par la fatigue et les excès alimentaires) en appliquant un produit froid au réveil.

Des plantes et actifs aux bienfaits reconnus pour la détoxification vous aideront également. Mettez sur des actifs qui vont avoir des **effets bénéfiques sur la digestion** :

- Les **enzymes digestives** sont des outils fondamentaux de la décomposition des aliments en nutriments absorbables. Elles aident donc à la bonne digestion.
- L'**artichaut** et le **fenouil** contribuent au confort intestinal.

- Le **gingembre** stimule la motilité intestinale et contribue au maintien du confort gastro-intestinal.
- La **menthe** est reconnue pour soulager les spasmes gastro-intestinaux et les troubles digestifs mineurs.

Enfin, optez pour des plantes qui vont contribuer au **drainage des émonctoires et à l'élimination des toxines** :

- La **bardane** facilite les fonctions d'élimination de l'organisme et contribue à la purification du sang.
- Le **fenouil** est une plante drainante qui facilite l'élimination urinaire.
- La **queue de cerise** favorise les fonctions d'élimination de l'organisme, en particulier l'élimination rénale.
- Le **chiendent** et le **frêne** sont deux plantes dépuratives stimulant l'élimination de l'eau et des toxines.
- Le **chardon-Marie** est un bon draineur hépatique qui contribue au potentiel de détoxification du foie.
- Le **chou vert** soutient l'appareil digestif en calmant les muqueuses et en rétablissant le microbiote intestinal en symbiose.
- L'**artichaut** est reconnu pour soutenir la digestion, participer à la sécrétion des fluides digestifs, à la détoxification du foie et au confort intestinal.
- Le **radis noir** est un excellent draineur du foie et de la vésicule biliaire : il permet une bonne élimination des toxines et des déchets après un repas copieux.
- La **gentiane** contribue au confort digestif ; on l'utilise traditionnellement avec succès contre l'insuffisance hépatique, les dyspepsies en général et les digestions difficiles.

Ambre Calvi



Digervite® (nouvelle formule)
Hépatobile® liquide - Détoxil®
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