



Maux de ventre ?

Et si c'était les FODMAP ?



(À lire page 4)

Le desmodium

la plante du foie

(Page 2)

La Rhodiola contre le stress émotionnel !

(Page 2)

Ces bactéries bénéfiques à notre flore intestinale

(Page 3)

L'ubiquinol

la forme active du Coenzyme Q10

(Page 3)

Les cotons-tiges disparaîtront bientôt des rayons des supermarchés !

Dans nos salles de bains, les cotons-tiges en plastiques font partis du paysage depuis des années, et pourtant, dans le cadre de la loi sur la biodiversité, ils seront interdits à la vente à partir du 1^{er} janvier 2020.

Cette mesure émane des associations de défense de l'environnement. En effet, du fait de leur petite taille et de leur faible poids, les cotons-tiges sont trop compliqués



à recycler et polluent les océans et menacent la vie marine. Et pour cause, les stations d'épurations les traitent mal, ils deviennent des fléaux dans la nature et se retrouvent fréquemment dans l'estomac des poissons. De plus lorsqu'ils se dégradent dans les océans, ils libèrent des substances chimiques toxiques.

« Beaucoup de gens jettent les cotons-tiges dans la cuvette des toilettes... En 2015, nous en avons ainsi retrouvé pas moins de 16226 dans les rivières ou sur les littoraux européens. Mis bout à bout, cela équivaut à trois tours Eiffel et demie », expliquait Antidia Citores,

porte-parole de l'association Surfrider Foundation Europe.

Notons que d'après certains médecins, les cotons-tiges dessèchent la peau à

l'intérieur des oreilles et en retirent la cire protectrice lorsqu'ils sont utilisés trop fréquemment, ils pourraient nuire à notre santé. De plus, ils sont responsables de nombreux accidents domestiques chaque année. Seule exception : le milieu médical. Ils pourront toujours être utilisés par les professionnels de la Santé.

Source : www.francesoir.fr

L'hyperperméabilité intestinale est souvent la source de nombreuses pathologies auxquelles vous êtes confrontés : augmentation des allergies, dysbiose intestinale (déséquilibre du microbiote intestinal), maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ou syndrome de l'intestin irritable, ainsi que des dommages de type inflammatoire dégénératif et/ou atrophique.

Le safran : plus efficace que le Prozac contre la dépression ?



Le safran est issu d'une fleur à trois stigmates, le *Crocus sativus*, espèce de crocus domestique. Cette épice rare et chère, issue d'une récolte manuelle avant séchage, a été surnommée « l'or rouge ». Son utilisation dans la lutte contre la dépression, largement répandue autrefois en Inde et en Iran, est aujourd'hui redécouverte.

Des études scientifiques décrivent et mesurent les effets positifs de l'extrait de safran sur les troubles de l'humeur et la dépression. D'où son surnom de « lithium végétal ». Les propriétés du safran sur le système nerveux sont dues à sa richesse en safranale.

Le safran agit en élevant la présence de sérotonine dans le cerveau, un neuromédiateur qui remplit un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil. Aussi appelé « Porteur de gaieté », certaines études cliniques actuelles en font l'égal du plus célèbre antidépresseur, le Prozac. Si l'on considère depuis fort longtemps que le safran apporte la sérénité, ce n'est pas sans raison.

Deux essais cliniques ont été menés, pendant six semaines, chacun sur quarante sujets souffrant de dépression légère à modérée. Dans le premier essai, les effets du safran ont été comparés à ceux d'un placebo¹ et les résultats ont indiqué que le premier était significativement plus efficace que le second pour soulager les symptômes.

Dans le second essai, ses effets ont été comparés à ceux d'une molécule utilisée couramment dans les cas de dépression, la fluoxétine, mieux connue sous le nom de Prozac². L'épice s'est révélée aussi efficace que le médicament et aucun effet indésirable n'a été noté lors de l'étude.

Sources :
1-Noorbala AA and Al., 2005. *J Ethnopharmacol* Vol 97, 2:281-4
2-Akhondzadeh S. and Al., 2004. *BMC Complement Altern Med* Vol 4:12
Diane Berger



Safran tri-actif
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

FLASH

Un médicament contre la cécité sera vendu 850 000 dollars aux États-Unis

Recouvrer la vue n'a pas de prix pour ceux qui souffrent de cécité, et la société de biotechnologies Spark Therapeutic compte bien en profiter en commercialisant le Luxturna, un médicament destiné aux 1 000 personnes souffrant de dégénérescence héréditaire de la rétine recensées actuellement aux États-Unis. À l'avenir, 10 à 20 nouveaux cas sont attendus chaque année dans le pays.

(Source : femmeactuelle.fr)

Cancer de la prostate : adopter un régime méditerranéen diminuerait le risque

Un régime riche en poisson, fruits, légumes, légumineuses et huile d'olive, reconnu scientifiquement pour protéger le cœur, le cerveau et prévenir le cancer, peut également diminuer le risque de cancer de la prostate agressif chez l'homme, conclut une étude espagnole publiée dans le *Journal of Urology*.

(Source : doctissimo.fr)

Méditer, encore mieux que se reposer

Si vous avez pris la bonne résolution de prendre davantage de vacances, de temps de repos ou de plus dormir en 2018, sachez qu'il existe une activité encore plus bénéfique pour augmenter le bien-être général et gérer le stress à long terme : la méditation de pleine conscience. Dix minutes par jour peuvent suffire à réduire le stress.

(Source : doctissimo.fr)

Un spray nasal contre l'addiction aux jeux

En Finlande, des chercheurs ont lancé une étude afin de tester un spray nasal en traitement de l'addiction aux jeux de hasard. Il agit en bloquant la production de dopamine, une molécule impliquée dans les addictions.

(Source : santemagazine.fr)

Le desmodium :

la plante du foie

Tout a commencé vers 1960. À cette époque, le Dr Pierre Tubéry et son épouse le Dr Anne-Marie Tubéry-Crauzes exercent dans un dispensaire au Cameroun. Ils recueillent les témoignages de plusieurs Européens guéris en quelques semaines d'hépatites sévères grâce au *Desmodium adscendens*.

Il existe plusieurs espèces de desmodium mais aucune n'a les vertus thérapeutiques du *Desmodium adscendens*, plus concentré en principes actifs. En effet, il contient des alcaloïdes (dont l'isovitexine), des saponines, des anthocyanes et des flavonoïdes. En France, la première guérison spectaculaire a été observée en 1973. Une jeune fille de 18 ans, souffrant d'une hépatite virale sévère, a vu sa maladie régresser en 8 jours grâce à une décoction de

desmodium : l'ictère (jaunisse), les nausées et les maux de tête ont disparu, les transaminases sont passées de 700 unités à 36 unités. Rapidement, le remède s'est imposé comme le traitement



naturel le plus efficace pour lutter contre les agressions que subit le foie, qu'elles soient virales ou chimiques, notamment suite à une intoxication alcoolique ou médicamenteuse. C'est Olivier Heard, de la faculté de pharmacie de Tours qui, en 1994, a réussi à expliquer le fonc-

tionnement du *Desmodium adscendens* : il agit comme un protecteur de la cellule hépatique. De nombreux essais cliniques ont aussi confirmé l'action de la plante, non seulement pour les troubles hépatiques, mais aussi pour ses 2 autres indications majeures : la chimiothérapie (permet de mieux supporter les effets secondaires de la chimiothérapie) et les allergies (soulage l'asthme et les allergies). Notons que selon toutes les études toxicologiques et pharmacologiques, il n'y a aucun effet secondaire. Même sur des traitements de plus de 6 mois.

Diane Berger



Desmodium synergisé
Desmodium tri-actif®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La Rhodiola contre le stress émotionnel !

Avec des journées bien remplies et un environnement en perpétuelle évolution, il est parfois plus difficile de faire face au stress passager : plus d'un français sur deux de plus de 55 ans est concerné par le stress¹.

La Rhodiola rosea est une plante de la famille des crassulacées, elle est appelée aussi « racine dorée ». C'est en Sibérie et en Scandinavie que la Rhodiola a gagné sa réputation de plante médicinale. Et ce n'est que dans les années 1960 que la médecine moderne a commencé à s'intéresser à cette plante et que des études scientifiques ont été entreprises.

La Rhodiola rosea possède de nombreuses propriétés : adaptogène, stimulante, régulatrice. Elle permet à notre organisme de s'adapter plus facilement aux situations émotionnelles stressantes. Elle a un effet bénéfique sur la fatigue nerveuse et elle favorise une meil-

leure adaptation de l'organisme à l'effort physique. Elle va aussi aider l'organisme à mieux s'acclimater à son environnement, à se préparer pour affronter plus sereinement les périodes de surmenage, d'examen... et à retrouver bien-être, détente et relaxation.



La Rhodiola rosea est une plante à l'efficacité démontrée. En effet, les résultats de travaux indiquent qu'un apport en Rhodiola rosea agirait favorablement sur les performances cognitives et sur l'état de fatigue engendré par le stress². Une autre étude réalisée sur des étudiants a montré une nette amélioration de leur bien-

être, de leur forme physique, de leur coordination et une diminution de leur fatigue³. La Rhodiola rosea est donc particulièrement recommandée lors de situations stressantes (examens, projets importants, surcharge de travail...) ou de surmenage.

Sources :

1-Medline : Base de données bibliographiques produite par la National Library of Medicine (NLM-USA).

2- DARBINYAN V. et al. Rhodiola rosea in stress induced fatigue. A double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-doseregimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*. 2000, 7 (5) : 365-371.

3- SPASOV A.A et al. A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phytomedicine*. 2000, 7 (2) : 85-89.

*Etude Ipsos 2010 – « Innovation funnel » réalisée sur 2000 hommes et femmes de 18 à 65 ans, (dont 330 entre 55 et 65 ans).

Diane Berger



Destressil
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Ces bactéries bénéfiques à notre flore intestinale

Notre intestin contient environ 100 000 milliards de bactéries (que l'on appelle microbiote intestinal) pesant au total plus de 2 kg. C'est cent fois plus que nos cellules et mille fois plus que le nombre d'étoiles présentes dans notre galaxie ! Le microbiote est constitué de colonies en équilibre, et c'est cet équilibre qui assure les fonctions optimales. Cela se traduit donc par un véritable écosystème, une symbiose avec l'organisme entier.

Parmi ces micro-organismes, nous comptons les bonnes bactéries : les probiotiques. Ce sont des « micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels »¹. Nous vous livrons les bienfaits de 5 d'entre eux :

- **Lactobacillus gasseri**: la particularité de cette souche a été mise en évidence lors d'études scientifiques : sa capacité à réduire la graisse adipeuse et à favoriser la perte de poids² en complément de mesures diététiques.
- **Bifidobacterium animalis lactis** : dans une étude portant sur 32 patients atteints de colite ulcéreuse, cette souche, administrée

en association avec d'autres probiotiques, a montré « une tendance vers une rémission accrue »³.

- **Lactobacillus acidophilus**: cette souche atténue les désagréments connus chez les patients intolérants au lactose comme la diarrhée, les crampes abdominales ou encore les vomissements⁴.
- **Lactobacillus casei**: une découverte suggère que cette souche est capable de réduire l'inflammation du système digestif et protège contre d'autres bactéries néfastes, telle que l'*E. coli*⁵.
- **Lactobacillus plantarum**: cette souche aurait un effet protecteur contre les infections intestinales. Une étude randomisée en double aveugle et placebo a montré que pour les patients sous antibiotiques, les diarrhées à Clostridium étaient moins fréquentes si le traitement antibiotique était associé avec la souche *Lactobacillus plantarum*⁶.

Sources :

1.FAO/OMS 2001

2.How the bacteria in your gut is linked to the size of your waistline, Mercola.

3.Ghouri YA, Richards DM, Rahimi EF, Krill JT, Jelinek KA, DuPont AW (Dec

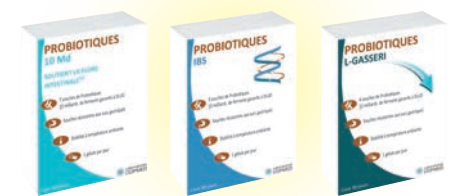
9, 2014). «Systematic review of randomized controlled trials of probiotics, prebiotics, and synbiotics in inflammatory bowel disease» Michael N. Pakdaman, Jay K. Udani, Jhanna Pamela Molina et Michael Shahani, « The effects of the DDS-1 strain of lactobacillus on symptomatic relief for lactose intolerance - a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover clinical trial », Nutrition Journal, no 15:56, 20 mai 2016

4.Isabelle Ingrassia, Antony Leplingard et Arlette Darfeuille-Michaud, « Lactobacillus casei DN-114 001 Inhibits the Ability of Adherent-Invasive Escherichia coli Isolated from Crohn's Disease Patients To Adhere to and To Invade Intestinal Epithelial Cells », Appl Environ Microbiol, no 71, juin 2005, p. 2880-2887

5.Magdalena Urbańska et Hania Szajewska, « The efficacy of Lactobacillus reuteri DSM 17938 in infants and children: a review of the current evidence », Eur J Pediatr, no 173, 13 mai 2014, p. 1327-1337

6.Marlene Wullt, « Lactobacillus plantarum 299v for the treatment of recurrent Clostridium difficile-associated diarrhoea: a double-blind, placebo-controlled trial », Scandinavian journal of infectious diseases, vol. 35, no 6-7, 2003, p. 365-367

Ambre Calvi



Probiotiques 10Md - Probiotiques IBS
Probiotiques L-Gasseri
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'ubiquinol :

la forme active du

Coenzyme Q10

Aujourd'hui, l'ubiquinol est au centre de nombreuses études et 6 d'entre elles démontrent les vertus extraordinaires de cette forme de CoQ10 :

- **L'ubiquinol joue un rôle dans l'augmentation de la force cardiaque :**

L'ubiquinol est essentiel pour la bonne santé du cœur car il fournit l'énergie cellulaire nécessaire à son bon fonctionnement. Des études ont montré son action contre l'insuffisance cardiaque chronique¹.

- **L'ubiquinol stimule la production d'énergie :**

Une étude, publiée par le *Journal of Sports Nutrition*, a révélé que la supplémentation en ubiquinol entraînait une amélioration significative de la performance physique par rapport aux athlètes ayant reçu un placebo. De plus, il a été démontré au cours de deux

études que l'Ubiquinol prévient le stress oxydatif² et prévient les dommages musculaires³.

- **L'ubiquinol s'est révélé être significativement efficace contre l'infertilité :**

Une étude démontre que la supplémentation en ubiquinol améliore significativement les paramètres du sperme chez les hommes infertiles⁴.

Chez les femmes infertiles, l'ubiquinol permet d'améliorer la sécrétion de deux hormones impliquées dans l'ovulation : la FSH (Follicule Stimulating Hormone) et la LH (Hormone Lutéinisante)⁵.



- **L'ubiquinol est recommandé chez les utilisateurs de statines :**

Des études ont montré que chez les utilisateurs de statines, une supplémentation en

ubiquinol permet de diminuer les douleurs et la fatigue musculaires fréquemment rencontrées chez les utilisateurs de statines⁶.

Sources :

1.Biofactors. 2003;18(1-4):79-89. Overview on coenzyme Q10 as adjunctive therapy in chronic heart failure.

2.Sarmiento et al., Ubiquinol and strenuous exercise, 2016 Biofactors, Ahead of print.

3.Navas-Enamorado et al., 8th Conference of ICQA, 2015.

4.Effects of the reduced form of coenzyme Q10 (Ubiquinol) on semen parameters in men with idiopathic infertility: a double-blind, placebo controlled, randomized study.

5.Thakur AS et al. Effect of Ubiquinol on Serum Reproductive Hormones of Amenorrhic Patients.

6.Zlatohlavek L. et al, 2012

Ambre Calvi

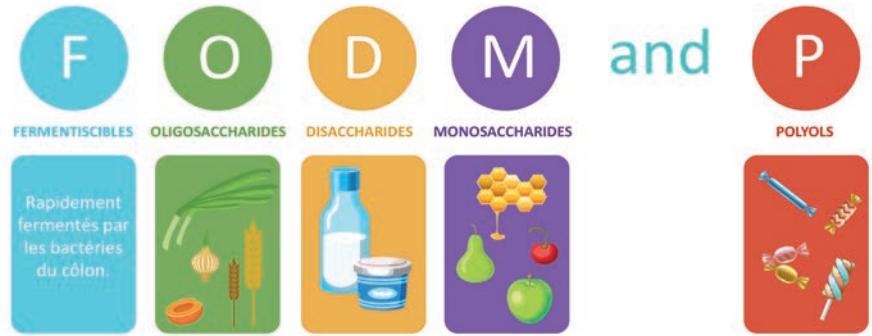


Ubiquinol 100
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Maux de ventre?

Et si c'était les FODMAP?



L'hyperperméabilité intestinale est souvent la source de nombreuses pathologies auxquelles vous êtes confrontés: augmentation des allergies, dysbiose intestinale (déséquilibre du microbiote intestinal), maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ou syndrome de l'intestin irritable, ainsi que des dommages de type inflammatoire dégénératif et/ou atrophique.

Si une des causes de l'hyperperméabilité peut être l'intolérance au gluten, beaucoup de personnes pensent à tort qu'elles sont concernées sans pour autant avoir de maladie cœliaque. Seulement 1 % des adultes et enfants européens seraient atteints de la maladie cœliaque. Pourtant, le pourcentage de personnes signalant des troubles digestifs et inconforts lorsqu'elles mangent du blé est bien plus élevé.

Une étude publiée le 1^{er} novembre 2017 dans la revue *Gastroenterology* a permis de démontrer que cela n'a probablement rien à voir avec le gluten mais avec le fructane, un FODMAP présent également dans le blé, comme le gluten.

Une récente étude a mis en évidence qu'il y a 15 fois plus de personnes intolérantes aux FODMAP qu'au gluten.

Cette méconnaissance est certainement liée au fait que le blé contient du gluten mais aussi des FODMAP.

Le mot FODMAP est un acronyme qui signifie « Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols », c'est-à-dire « Oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale ».

Les FODMAP sont donc des glucides à chaîne courte. Ils sont mal absorbés dans le tractus gastro-intestinal mais facilement et rapidement fermentés par les bactéries

intestinales. Chez certaines personnes, ils peuvent provoquer des symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable (IBS) tels que des gaz, des ballonnements, de l'inconfort, des inflammations, des douleurs, des troubles du transit...

En s'intéressant à cette problématique, les Laboratoires COPMED ont identifié une nouvelle fibre prébiotique garantie SANS FODMAP: **Fibregum™**.

- **Fibregum™** est une fibre alimentaire prébiotique soluble entièrement naturelle provenant d'acacias sélectionnés.
- **Fibregum™** 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 **Fibregum™** ne génère aucun inconfort intestinal.
- **Fibregum™** est une fibre d'acacia brevetée, aux effets scientifiquement prouvés et notamment pour améliorer la production de butyrate et de propionate qui vont nourrir les colonocytes et donc favoriser le développement d'une bonne muqueuse.
- **Fibregum™** contribue à moduler les marqueurs inflammatoires produits par l'épithélium et favorise la restauration des jonctions serrées entre les cellules épithéliales.

Il est scientifiquement prouvé qu'une alimentation pauvre en FODMAP est l'approche diététique la plus efficace pour les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable ou d'autres troubles digestifs et intestinaux¹. Une autre étude a démontré qu'elle réduit les symptômes de fatigue et de léthargie lorsqu'ils sont liés au syndrome du côlon irritable².

Enfin, d'autres mesures peuvent être prises pour éviter d'accroître ces symptômes comme boire doucement, manger lentement en prenant le temps de mâcher, éviter ou apprendre à gérer le stress et choisir les produits de Santé Naturelle adapté à la problématique de l'hyperperméabilité sans FODMAP et avec des actifs d'origine naturelle comme la **glutamine**, de la **méthionine**, des **gamma-oryzanols**, du **curcuma**, de la **mélisse** ou encore des **polyphénols**, spécifiquement sélectionnés pour leurs effets bénéfiques sur la fonction intestinale et la muqueuse intestinale.

Sources :

1. Halmos E. P., Power V. A., Shepherd S. J., Gibson P. R., Muir J. G. A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology*. [Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. 2014 Jan;146(1):67-75 e5
2. Ong DK, Mitchell SB, Barrett JS, Shepherd SJ, Irving PJ, Biesiekierski JR, Smith S, Gibson PR, Muir JG. Manipulation of dietary short chain carbohydrates alters the pattern of hydrogen and methane gas production and genesis of symptoms in patients with irritable bowel syndrome. *J Gastroenterol. Hepatol.* 2010 Aug ;25(8):1366-73

Ambre Calvi



Perméa Régul® +
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

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