



Boostez votre mémoire naturellement!

L'artichaut:
un antioxydant puissant!

(Page 2)

Le bourgeon de chêne:
stimulant de l'organisme

(Page 2)

TOP 5 des aliments anti-inflammatoires naturels pour les nerfs

(Page 3)

Silicium organique: un rôle important dans le métabolisme osseux

(Page 3)

Le sucre: addictif et toxique?

Si le sucre naturel présent dans les aliments ne pose pas de problème, c'est le sucre ajouté par les industriels qui est pointé du doigt, car aujourd'hui, le sucre est partout, même là où on ne le soupçonne pas. Il est présent à doses trop importantes. Prise de poids, addiction, diabète... Les effets néfastes sur la santé sont importants.

Aujourd'hui, les Français achètent en moyenne 35 kg de sucre par an, contre 5 kg en 1950! « Le sucre est tellement répandu dans notre société que si on retirait des étagères d'un supermarché tous les produits qui en contiennent, il n'en resterait que 20% » déclare Damon Gameau, réalisateur du film « Sugarland », sorti au cinéma le 24 janvier dernier.

Depuis 2002 les recommandations de l'OMS sont de ne pas dépasser 10% de notre apport calorique quotidien en sucre, soit 50 g de sucre par jour. Sauf que dans la réalité, nous dépassons amplement

cette dose recommandée. Cette surconsommation impacte fortement la prise de poids et accroît le risque d'obésité; et c'est encore plus vrai chez les enfants auxquels on donne des produits sucrés au petit-déjeuner par exemple. En effet, selon la dernière publication de l'Observatoire régional de la santé, plus de 12% des élèves de grande section de maternelle sont déjà en surcharge pondérale.



Le danger est d'autant plus grand que le sucre rapide crée une véritable « addiction alimentaire ». En effet, le sucre agit sur les neurones comme une drogue et active le même mécanisme de récompense du cerveau. Stimulés, les neurones sécrètent de la dopamine, une molécule qui assure la communication entre certaines cellules nerveuses, et influence alors des fonctions comportementales, tel le désir de renouveler l'expérience du goût sucré.

Ambre Calvi

L'homme crée et raconte des histoires, à commencer par l'histoire de sa vie. La mémoire est une clé de voûte des fonctions cognitives, impliquée dans des actions quotidiennes essentielles.

Comme en témoignent les amnésies, les séquelles d'accident vasculaire ou encore la maladie d'Alzheimer, la mémoire peut être endommagée par des troubles de diverse nature.



(À lire page 4)

La passiflore et ses propriétés calmantes

De son nom botanique *Passiflora incarnata*, la passiflore ou fleur de la passion fait partie de la famille des Passifloracées. C'est une plante grimpante originaire des régions tropicales et subtropicales des Amériques.



En phytothérapie, les parties utilisées sont les parties aériennes, récoltées au moment de la floraison ou du début de la formation des fruits. Aujourd'hui, la passiflore est également cultivée en Europe, en Amérique du Nord et en Asie. D'abord utilisée pour ses vertus sédatives par les Aztèques, elle a ensuite été rapportée en Europe par les conquérants espagnols, pour ses qualités rafraîchissantes. Il faut attendre le XIX^e siècle pour que la passiflore fasse partie de la pharmacopée européenne, lorsque les médecins américains reconnaissent, à leur tour, les vertus sédatives de la plante, mentionnées par les Aztèques. C'est en 1937 que la passiflore entre dans la pharmacopée française.

La Commission E et l'ESCOP reconnaissent les vertus de la passiflore pour ses propriétés sédatives et calmantes. En effet, elle soutient la relaxation et le bien-être physique et mental. Elle aide également à réduire le stress. Enfin, elle favorise un repos nocturne bon et sain. La passiflore est très souvent associée à d'autres plantes aux vertus calmantes et pour leurs effets bénéfiques sur le système nerveux comme le millepertuis ou encore la fleur d'oranger.

Ambre Calvi



Bienetril® au Millepertuis
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

FLASH

Raw water, la tendance de l'eau non traitée aux États-Unis

Cette eau n'est pas miraculeuse mais elle fait autant fantasmer les Californiens que la fontaine de jouvence. La « raw water », comprenez l'eau « brute » car non traitée et non filtrée, constitue le nouveau marché juteux pour des entreprises de la Silicon Valley (États-Unis). Dans la mouvance du retour aux sources, la Raw water symbolise la volonté de s'hydrater naturellement sans passer par les traitements d'usage.

(Source : topsante.com)

Allaiter contre le diabète

Les femmes qui allaitent leur bébé pendant au moins six mois ont un risque réduit de 47 % de développer du diabète au cours de leur vie, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale *Journal of the American Medical Association*.

(Source : topsante.com)

Les jouets d'occasion en plastique peuvent être dangereux pour les enfants

Récupérer les vieux jouets de ses frères et sœurs où en dénicher dans les brocantes semble être une alternative attrayante, mais des chercheurs de l'Université de Plymouth, en Angleterre, ont montré que les jouets d'occasion peuvent présenter des risques pour la santé des enfants. En effet, ils ne répondraient plus aux normes de sécurité internationales les plus récentes.

(Source : topsante.com)

Les cigarettes (encore) plus toxiques qu'on ne le croit ?

Quatre fabricants de cigarettes sont accusés par le Comité National contre le Tabagisme de tricher sur les taux de goudron et nicotine. Ils font l'objet d'une plainte pour « mise en danger de la vie d'autrui ».

(Source : topsante.com)

L'artichaut : un antioxydant puissant !

L'artichaut est une plante herbacée vivace appartenant à la famille des Astéracées. Il possède des tiges ramifiées, robustes, cannelées et ornées de grandes feuilles. La partie comestible est l'inflorescence.

Les bienfaits de l'artichaut ont commencé à être étudiés au début du XX^e siècle, lorsque des chercheurs français confirmèrent son action efficace sur les reins et la vésicule biliaire. Vers le milieu du siècle, des Italiens isolèrent un composé de la plante qu'ils nommèrent cynarine. C'est grâce à la présence de cette substance que l'artichaut est conseillé notamment pour aider à lutter contre les problèmes de foie. L'artichaut est utilisé en phytothérapie car il possède de nombreuses vertus.

Il contient de nombreuses vitamines et est un puissant antioxydant grâce à ses composés phénoliques¹. En raison de la présence d'inuline, l'artichaut intervient dans le renforcement du



système immunitaire et participe à la santé des intestins². En effet, l'artichaut soutient la digestion, participe à la sécrétion des fluides digestifs, à la détoxification du foie, et au confort intestinal. Enfin, la présence des fibres alimentaires permet de lutter contre la constipation³.

Sources :

1. Wang M, Simon JE, et al. Analysis of antioxidative phenolic compounds in artichoke (*Cynara scolymus* L.). *J Agric Food Chem* 2003 January 29; 51 (3) : 601-8.

2. Meyer D, Stasse-Wolthuis M. The bifidogenic effect of inulin and oligofructose and its consequences for gut health. *Eur J Clin Nutr*. 2009 Nov; 63 (11) : 1277-89.

3. Lintas et Capeloni 1998 dans Lopez G, Ros G, Rincon F, Periago MJ, Martinez MC, Ortuno J. Relationship between physical and hydration properties of soluble and insoluble fiber of artichoke. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 1996; 44 : 2773-8.

Diane Berger



Hépatobile®
Artichaut - Chrysanthellum
Hépatobile® liquide
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le bourgeon de chêne : stimulant de l'organisme

Du nom latin « *Quercus robur* », le chêne est aux arbres ce que le lion est aux animaux. C'est le roi de la forêt, symbole de la force tranquille et profonde, de la tonicité et de la vie. C'est un arbre sacré dans plusieurs civilisations (romaine, celte, germanique) qui possède un passé historique et culturel (associé aux Dieux des différentes mythologies par exemple). Cité par La Fontaine dans une de ses fables, il est aussi représenté par de nombreux peintres.

En gemmothérapie, on utilise principalement le bourgeon de chêne. Le bourgeon de chêne exerce une action tonique à divers niveaux de l'organisme, tant psychique que physique. Le chêne exerce en réalité une action polyendocrinienne en stimulant l'hypophyse. Il constitue un

stimulant général de l'organisme recommandé dans les convalescences, la fatigue, le surmenage ou encore la dénutrition.



C'est un tonique du système réticulo-endothélial qui possède une

action immunostimulante, ce qui explique son action dans les allergies par exemple.

Le bourgeon de chêne est actif sur les glandes corticosurrénales et possède donc un effet cortisone-like. Il stimule la production de testostérone et est utile dans la sénescence masculine et les troubles sexuels.

Sources :

« *Traité de gemmothérapie La thérapie par les bourgeons* ». Philippe Andrienne. Ed. Amyris Ambre Calvi



Gemmophytol Chêne
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

TOP 5 des aliments anti-inflammatoires naturels pour les nerfs

Certaines lésions nerveuses peuvent se manifester de plusieurs façons différentes et peuvent causer de fortes douleurs. Certains aliments sont reconnus comme anti-inflammatoires. Incorporés dans votre alimentation, ils peuvent aider à soutenir la santé nerveuse. Découvrez notre sélection !

• L'ananas

Misez sur l'ananas ! L'ananas contient de la bromélaïne, une enzyme protéolytique qui est reconnue pour réduire l'inflammation. La bromélaïne se trouvant principalement dans la tige fraîche de l'ananas, vous pouvez opter pour une cure de Bromélaïne en complément alimentaire.

• Le curcuma

L'extrait de curcuma contient des curcuminoïdes dont la curcumine qui lui confère des propriétés antioxydantes importantes. Largement documenté pour ses effets contre

l'inflammation dans de nombreuses circonstances, les bénéfices du curcuma pour la santé se révèlent inestimables dans un régime anti-inflammatoire.



• Les aliments riches en flavonoïdes

Présents dans de nombreux aliments, les flavonoïdes, des antioxydants, sont connus pour de nombreux bienfaits, notamment celui d'être anti-inflammatoire. Les flavonoïdes bloquent la production de mo-

lécules pro-inflammatoires appelées prostaglandines. Nous les retrouvons dans les légumes crucifères (chou chinois, brocoli, chou frisé), les pommes, les myrtilles, les oignons rouges, les poivrons, le rutabaga, les épinards, le cresson, le thé...

• Les aliments riches en vitamines B

La vitamine B12 et la vitamine B9 (acide folique) sont reconnues pour participer au bon fonctionnement du système nerveux. Les meilleures sources de folates sont les légumineuses, les abats de volailles et de porcs, les légumes verts (en particulier les fongés comme les épinards, les asperges, les choux de Bruxelles et les brocolis) ou encore les haricots de soya. Quant à la vitamine B12, elle ne se trouve que dans les aliments d'origine animale : les viandes, les abats, les œufs, les fromages, les poissons et les fruits de mer.

• Les bonnes graisses

Enfin, les oméga-3 font partie des aliments efficaces pour lutter contre l'inflammation du système nerveux. Les acides gras oméga-3 sont obtenus dans les poissons gras comme le saumon, sardine, truite et maquereau ou encore dans les noix et les graines de lin. Vous pouvez aussi opter pour des cures de capsules d'oméga 3.

Ambre Calvi

Silicium organique : un rôle important dans le métabolisme osseux

Le silicium est après l'oxygène, le principal composant de l'écorce terrestre. Il est présent en quantité importante dans la plupart des tissus organiques, le tissu osseux et le tissu conjonctif.

Chez l'homme, il est en concentration supérieure (7 g) à celles du fer ou du cuivre. Il potentialise l'action du zinc et du cuivre et permet la fixation du calcium.

Ce composé est important à tous les âges, et particulièrement au cours du troisième âge pour prévenir et éviter les altérations du tissu réticulo-endothélial, du collagène, les scléroses par calcification des tissus, l'affaiblissement des os et les maladies osseuses par décalcification (ostéoporose) par suite des difficultés de fixation du calcium. Selon la synergie des éléments, il a une action solidifiante (dans le processus d'ossification ou de reminéralisation osseuse), ou une action de souplesse et d'élasticité

(tendons, articulations et peau). Il régénère et restructure les fibres d'élastine et de collagène.



Enfin, le silicium a un rôle majeur dans le système immunitaire puisqu'il est indispensable au processus de déclenchement de fabrication des antigènes et des anticorps.

Bien que le silicium se trouve en quantité importante dans l'organisme et que nous en décelions également dans quasiment toute notre alimentation (céréales complètes, fruits, légumes, crustacés, abats et plantes telles que l'ortie, le bambou ou la prêle), une baisse de silicium est souvent observée avec l'âge.

Il peut donc être important de se supplémenter en silicium. Des produits de Santé Naturelle à base de silice seront donc d'une aide utile.

Diane Berger



Silicium organique gel
Silicium organique liquide
Silicium organique biodisponible
Des laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Boostez votre mémoire naturellement!

L'homme crée et raconte des histoires, à commencer par l'histoire de sa vie. La mémoire est une clé de voûte des fonctions cognitives, impliquée dans des actions quotidiennes essentielles.

La mémoire peut être endommagée

Comme en témoignent les amnésies, les séquelles d'accident vasculaire ou encore la maladie d'Alzheimer, la mémoire peut être endommagée par des troubles de diverse nature. Mais notre mémoire est aussi malmenée par certains facteurs environnementaux et certaines de nos habitudes: la surcharge de travail, le manque de sommeil, le stress, les mauvaises habitudes alimentaires, les médicaments, l'alcool, les drogues, la mauvaise hygiène de vie altèrent les capacités du cerveau. Dans ces cas, les troubles sont moins sévères et le plus souvent réversibles.

Les troubles de la mémoire altèrent principalement la capacité à mémoriser un fait nouveau, à retrouver une information, ou les deux. Environ 47,5 millions de personnes dans le monde sont touchées par des troubles cognitifs et 7,7 millions de nouveaux cas sont détectés chaque année¹.

La perte de clarté mentale est une préoccupation majeure à tous les stades de la vie²:

- difficultés d'apprentissage chez les jeunes,
- troubles de la mémoire durant les périodes de fatigue ou de stress chez les adultes,
- baisse de concentration et réduction des performances intellectuelles chez les personnes âgées.

Difficultés d'apprentissage chez les jeunes

La fatigue est la principale ennemie de la mémoire. Lorsqu'un étudiant rencontre des difficultés d'apprentissage et de mémorisation, c'est le plus souvent son hygiène de vie qui est en cause. Le stress et la fatigue

intellectuelle suite à un travail mental intensif comme des révisions peut-être aussi une des causes de baisse de concentration et de troubles de mémoire.

Troubles de la mémoire durant les périodes de fatigue ou de stress chez les adultes

La fatigue intellectuelle est un épuisement du cerveau tout particulier, suite à un travail mental intensif. Le cerveau ne supporte plus l'état de stress et manque d'énergie.

La fatigue mentale est un état de stress et de tension émotionnelle qui conduit à une véritable fatigue physique et qui handicape la personne dans son quotidien. Difficulté à se concentrer, maladresses, troubles de la mémoire sont quelques-uns des problèmes que rencontrent les personnes qui souffrent de fatigue intellectuelle.

Baisse de concentration et réduction des performances intellectuelles chez les personnes âgées

Si elle survient généralement après 70 ans, la démence sénile n'est pas pour autant une conséquence inéluctable du vieillissement. Pour les sujets touchés, elle implique d'une part, une diminution progressive de la mémoire, et d'autre part, une altération de l'ensemble des facultés intellectuelles (le jugement, le calcul, la mémoire des dates...).

Avoir une bonne hygiène de vie est primordial

Le vrai booster du cerveau, c'est le sommeil. Avant toute supplémentation nutritionnelle, il est primordial d'avoir une bonne hygiène de vie et de dormir suffisamment. De plus, avoir une alimentation équilibrée et s'accorder des moments de détente et de méditation dès que le stress se fait sentir seront également des mesures bénéfiques pour préserver votre mémoire.

Des actifs reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la mémoire

En phytothérapie et micronutrition, certains actifs sont reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la mémoire:

- Le **gingko biloba** aide au maintien d'une bonne fonction cognitive, aide à maintenir la mémoire au fil du vieillissement, à préserver les fonctions cognitives et à accroître les performances cognitives. L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'usage de l'extrait normalisé de feuilles de

Ginkgo pour traiter les pertes de mémoire et les troubles de la concentration, entre autres. Enfin, il est riche en flavonoïdes antioxydants: il combat donc la fatigue et les difficultés de concentration.

- Le **bacopa** est une plante utilisée dans la médecine traditionnelle indienne depuis près de 3000 ans, notamment dans les cas de troubles cognitifs et de problèmes d'attention. Le bacopa soutient la fonction cognitive, la mémoire et l'apprentissage. Il contribue à améliorer la résistance au stress et aide à faire face au stress.
- Comme indiqué dans 6 publications scientifiques (3-8) et dans une étude clinique, **Memophenol™**, un extrait breveté de raisin et de bleuet, renforce le système de la mémoire et améliore la capacité du cerveau à stocker et traiter l'information dès 300 mg par jour en:
 - effectuant une action directe sur les zones de mémoire du cerveau: biodisponibilité prouvée,
 - favorisant la formation de nouveaux neurones: créer de la mémoire,
 - améliorant les communications neuronales: renforcer la mémoire.
- Les **vitamines B9 et B12** contribuent à des fonctions psychologiques normales et à réduire la fatigue. La vitamine B12 contribue au fonctionnement normal du système nerveux.

Sources:

1. World Health Organization 2015
2. Health Focus International 2014
3. Dudonne S, Dal-Pan A, et al. 2016
4. Dal-Pan A, Dudonne S, et al. 2016
5. Bensalem J, Servant L, et al. 2016
6. Bensalem J. 2014
7. Bensalem J, Dal-Pan A, et al. 2016
8. Martineau A, Leray V, et al. 2016

Ambre Calvi



Mémotonic
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 30 001, 79 184 Chauray CEDEX



Bio infos santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79 184 Chauray CEDEX.

BIO INFOS SANTÉ