



Bien choisir sa supplémentation en Curcumine

Le bourgeon de marronnier d'Inde: un tonique veineux

(Page 2)

Les vertus des feuilles d'olivier sur les candidoses

(Page 2)

Le bacopa améliore les performances cognitives

(Page 3)

L'huile de Krill: plus efficace que l'huile de poisson pour réduire la douleur arthritique

(Page 3)

Modes de cuisson: lesquels choisir ?

La cuisson détruit en partie les nutriments, il est donc utile de choisir les cuissons qui préservent davantage les aliments que les autres et qui sont les plus saines.

La vapeur douce

La cuisson à la vapeur douce (qui n'excède pas les 100 °C) est le mode de cuisson qui préserve le mieux la saveur et les nutriments des aliments. Il est l'un des modes de cuisson les plus sains. Cette cuisson limite la fuite des vitamines et minéraux car la vapeur cuit les aliments sans qu'ils soient au contact de l'eau.



La cuisson au wok

Les cuissons consistant à faire saisir les légumes à feu vif au wok (ou à la poêle) sont très rapides et cuisent sans ou avec peu de matières grasses. Ce mode de cuisson convient aussi aux poissons et aux viandes.

La cuisson à « l'eau »

Elle est saine puisqu'elle ne nécessite pas d'ajout de matière grasse. Néanmoins, la cuisson à l'eau fait perdre aux aliments jusqu'à 70 % de leurs valeurs nutritives

puisque celles-ci se retrouvent dans l'eau que nous jetons à la fin de la cuisson. Il est donc judicieux de consommer cette eau en l'utilisant pour en faire un bouillon, une soupe ou une purée par exemple.

Ambre Calvi

Très consommé en Inde ainsi que dans les pays asiatiques pour ses propriétés gustatives et odorantes, le curcuma possède de très nombreuses vertus. L'extrait de curcuma contient des curcuminoïdes dont la curcumine qui lui confère des propriétés importantes.



(Suite page 4)

5 alternatives au beurre



Riche en acides gras saturés (60 %), le beurre est souvent déprécié. On vous livre donc 5 astuces pour le remplacer de temps en temps.

L'huile d'olive et l'huile de coco

L'huile d'olive contient en moyenne seulement 15 % de graisses saturées. Choisissez-la bio et de première pression à froid.

Riche en fer, en magnésium et en manganèse, l'huile de coco regorge de vertus. Choisie de préférence Bio, non désodorisée et extraite par pression à froid, l'huile de coco est idéale pour tous les types de cuisson: elle fond à haute température ce qui la rend pratique pour les poêlées et les fritures.

Les purées d'oléagineux

Les purées d'oléagineux (amande, pistache, noix de cajou, noisettes, cacahuètes...) sont une très bonne alternative. Elles sont riches en fibres et en acides gras insaturés, elles sont sans cholestérol et bénéfiques pour la santé. Pour en réaliser facilement chez soi, il suffit de faire tremper une poignée d'oléagineux de son choix dans

un saladier d'eau pendant une nuit puis le lendemain, après rinçage, les mixer en y ajoutant un peu d'huile neutre (de colza par exemple), jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

L'avocat et la purée de courgettes

Plus insolites, certains fruits et légumes écrasés ou réduits en purée peuvent parfaitement remplacer le beurre dans les gâteaux. Leur saveur est neutralisée par les autres ingrédients et n'affecte pas le goût du gâteau.

La texture onctueuse de l'avocat ainsi que son goût neutre permettent de l'utiliser aussi bien dans les recettes salées que sucrées. De plus, il est riche en bonnes graisses et affiche une bonne teneur en vitamine B9.

La purée de courgettes apporte beaucoup d'onctuosité aux gâteaux. De plus, elle a un faible apport calorique et apporte des fibres. Pour respecter la saisonnalité, ces purées se déclinent aussi avec du potimarron, de la citrouille, des patates douces...

Ambre Calvi

FLASH

Fibromyalgie : une étude recommande le Tai-Chi pour soulager les symptômes

Pratiquer le Tai-Chi aurait des effets aussi bénéfiques que les exercices aérobie chez les malades souffrant de fibromyalgie, une pathologie associée à une fatigue chronique, des troubles du sommeil et des douleurs musculaires qui touche surtout les femmes, indique une étude publiée dans le *British Medical Journal* (BMJ).

(Source : doctissimo.fr)

Un fromage pour prendre soin de notre intestin

Des chercheurs ont sélectionné des souches bénéfiques à la santé pour mettre au point un nouvel emmental. Le fromage, déjà testé sur des animaux, pourrait aider à prévenir la colite, une inflammation de l'intestin. Ses propriétés probiotiques sont actuellement évaluées dans un essai clinique.

(Source : futura-sciences.com)

Les traitements anti-puces dangereux pour la santé des enfants

Les traitements anti-puces des animaux de compagnie représentent un danger pour la famille et en particulier les enfants. En caressant leurs animaux de compagnie, les enfants peuvent avoir des pesticides sur les mains. On en retrouve également sur les canapés, fauteuils, tapis et partout où nos compagnons à quatre pattes sont passés.

(Source : topsante.com)

Ondes : la souffrance des électrosensibles enfin reconnue

Dans un rapport, l'Anses réclame une meilleure prise en charge des personnes se déclarant électrosensibles. Maux de tête, troubles du sommeil, de l'attention et de la mémoire, isolement social... Autant de symptômes ressentis par les personnes sensibles aux ondes électromagnétiques.

(Source : femmeactuelle.fr)

Le bourgeon de marronnier d'Inde :

un tonique veineux

Originaire des Balkans et de l'Asie occidentale, le marronnier d'Inde est un arbre imposant, que l'on retrouve un peu partout dans l'hémisphère Nord. Il est notamment planté pour ses épis floraux très appréciés en horticulture ornementale.

Des préparations à base de feuilles, de fleurs, de graines et d'écorce de marronnier d'Inde sont utilisées depuis des siècles pour traiter des troubles de la circulation veineuse. Le bourgeon de marronnier d'Inde est reconnu aujourd'hui comme étant principalement un remède du système circulatoire veineux et du système lymphatique. Il intervient dans le traitement de fond des troubles hémorroïdaires.

Il aide à libérer les congestions hormonales du petit bassin comme le syndrome prémenstruel ou la congestion prostatique. Il régule également les œstrogènes ovariens.



En tant qu'anti-congestif veineux, il constitue un grand remède des varices et des jambes lourdes. Au niveau cutané, il exerce égale-

ment une action sur les pieds et mains froides (maladie de Raynaud) et l'acrocyanose.

En tonifiant la paroi veineuse, il intervient dans les symptômes secondaires d'une mauvaise circulation veineuse en remédiant aux télangiectasies, à la couperose du visage, aux engelures et aux érythèmes et eczéma péri-ulcéreux. À ce titre, il fait partie des remèdes de l'ulcère variqueux.

Sources :

« Traitement de gemmothérapie La thérapeutique par les bourgeons ». Philippe Andrianne.

Ed. Amyris

Diane Berger



Gemmophytol Marronnier d'Inde
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les vertus des feuilles d'olivier sur les candidoses

L'olivier est cultivé depuis des milliers d'années pour ses fruits et pour l'huile qu'on en tire. Le nom scientifique de l'arbre, *Olea*, vient d'un mot qui signifiait « huile » chez les Grecs de l'Antiquité.

À cette époque, on employait les feuilles pour désinfecter les blessures cutanées. Les Anciens leur attribuaient des vertus antiseptiques et la propriété de combattre toutes sortes d'infections. Les polyphénols de l'olive et de la feuille d'olivier ont été très étudiés pour leurs nombreux impacts positifs sur la santé en général et en particulier sur la santé cardiovasculaire, avec notamment beaucoup de bénéfices, en grande partie attribuables à l'oleuropéine dans la

prise en charge globale de l'hypertension artérielle.

L'oleuropéine est un ester d'acide élénolique et de tyrosol hydroxylé et glycosylé, qui donne son goût amer aux olives.



L'extrait de feuilles d'olivier est considéré comme « antibiotique naturel », avec de nombreuses évidences scientifiques comme antiviral et antimicrobien¹, en

particulier dans le traitement des infections intestinales² comme les candidoses.

Lors d'une étude « in vitro » des chercheurs ont exposé des bactéries et des champignons (*Candida albicans*) à un extrait de feuilles d'olivier. Les résultats ont démontré son efficacité contre ces agents pathogènes en seulement quelques heures³.

1. Walker, M. Kensington Publishing Corp. 1997.

2. Bisignano, G. et al. J. Pharm. Pharmacol. 1999:51.

3. Markin, D. et al. Mycoses 2003;46.

Diane Berger



Candibiotic® (avec probiotiques)
Candibiotic® (sans probiotiques)
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le bacopa

améliore les performances cognitives

Le bacopa est une plante utilisée dans la médecine traditionnelle Indienne depuis près de 3 000 ans, notamment dans les cas de troubles cognitifs et de problèmes d'attention. Suivant la conception hindoue, le cerveau est le centre de l'activité créatrice. C'est pourquoi le bacopa est souvent appelé brahmi, qui vient de Brahma, créateur mythique du panthéon hindou.

Le bacopa contient des alcaloïdes, des stéroïdes et des saponines capables d'accélérer la transmission de l'impulsion nerveuse, améliorant la mémoire et les performances cognitives. Le bacopa agit sur le métabolisme du glutamate en augmentant le taux de Gaba, ce qui favorise les échanges entre les neurones.

L'extrait de 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.

Aujourd'hui, le bacopa fait l'objet d'études scientifiques et cliniques pour appuyer les croyances traditionnelles. Les résultats d'es-



sais cliniques publiés en Inde ont indiqué que le bacopa pouvait améliorer les capacités cognitives chez des écoliers, chez des personnes atteintes de dysfonctionnement intellectuel et chez des enfants souffrant de trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité¹.

D'autres études ont démontré les effets positifs du bacopa sur la mémoire chez les adultes et les personnes âgées²⁻³⁻⁴.

1. Sabins A. Bacopin® (Bacopa monnieri), *Clinical trials. États-Unis, 2001. [Consulté le 27 septembre 2010]. www.bacopin.com*
2. Stough C, Lloyd J, et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monnieri (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. *Psychopharmacology (Berl)*. 2001 Aug;156(4):481-4.
3. Roodenrys S, Booth D, et al. Chronic effects of Brahmi (Bacopa monnieri) on human memory. *Neuropsychopharmacology*. 2002 Aug;27(2):279-81. Texte intégral : www.nature.com
4. Effects of a standardized Bacopa monnieri extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Calabrese C, Gregory WL, et al. *J Altern Complement Med*. 2008 Jul;14(6):707-13.

Ambre Calvi



Mémotonic
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'huile de Krill: plus efficace que l'huile de poisson pour réduire la douleur arthritique

L'huile de krill est reconnue et utilisée principalement pour aider à réduire les douleurs articulaires et les inflammations articulaires notamment dues à l'arthrite. L'huile de krill a deux avantages majeurs sur l'huile de poisson à cet égard.

L'huile de Krill est plus biodisponible que l'huile de poisson

Certes, l'huile de krill contient moins d'oméga-3 que l'huile de poissons, mais les huiles de poissons contiennent des oméga-3 sous forme de triglycérides ou de méthyl-esters, alors que les oméga-3 du krill sont rattachés à des phospholipides ce qui leur confère une meilleure biodisponibilité.

L'huile de Krill pourrait être supérieure à l'huile de poisson pour réduire la douleur arthritique

Des études chez l'homme et chez l'animal suggèrent que l'huile de krill est efficace pour réduire la douleur causée par l'arthrite. Une étude sur des animaux¹ a examiné les effets de l'huile de poisson et de l'huile de

krill sur les souris arthritiques. Après 5 mois, seulement 15 % des souris sur l'huile de krill ont montré des symptômes arthritiques



notables. Dans l'autre groupe supplémenté avec de l'huile de poisson, 43 % des souris présentaient encore des symptômes. L'huile

de Krill peut donc fournir un soulagement conjoint non seulement plus rapide, mais aussi d'une plus grande ampleur à moyen terme.

Une autre étude² démontre que 300 mg par jour d'huile de krill constituent la dose journalière reconnue efficace pour soulager les raideurs articulaires dès 7 jours.

Sources :

1. Ierna M1, Kerr A, Scales H, Berge K, Griinari M. Supplementation of diet with krill oil protects against experimental rheumatoid arthritis. *BMC Musculoskelet Disord*. 2010 Jun 29;11:136. doi: 10.1186/1471-2474-11-136.
2. Deusch L *J Am Coll Nutr*. 2007 Feb ; 26(1):39-48

Ambre Calvi



Ostéo Algic®
à l'huile de Krill
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Bien choisir sa supplémentation en Curcumine

La curcumine est une substance bien connue qui a été largement utilisée pendant des siècles dans la médecine ayurvédique traditionnelle. La science moderne a fourni une base solide pour de tels usages et les essais cliniques actuels font de la curcumine l'un des composés naturels les mieux étudiés à ce jour. La curcumine possède de puissantes activités antioxydante et anti-inflammatoire. D'ailleurs, il a été démontré que la curcumine est aussi efficace qu'une forte dose d'ibuprofène¹. La curcumine a également démontré une efficacité antidouleur supérieure au diclofénac chez les patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde².

Au niveau digestif, des études *in vitro* indiquent que le curcuma a des effets protecteurs sur la muqueuse gastrique et qu'il peut détruire ou inhiber la bactérie *Helicobacter pylori*, responsable de la plupart des ulcères gastriques et duodénaux^{3,4}.

La Commission E et l'Organisation mondiale de la Santé reconnaissent l'efficacité des rhizomes du curcuma pour traiter la dyspepsie, c'est-à-dire des troubles digestifs, comme les maux d'estomac, les nausées, la perte d'appétit ou les sensations de lourdeur.

La curcumine agit également dans la prévention et le traitement du diabète: des recherches récentes ont confirmé le rôle important de la curcumine dans la prévention et le traitement du diabète et de ses troubles associés⁵.

Au niveau du système nerveux, des études ont montré l'efficacité dans la maladie d'Alzheimer⁶. Une autre étude suggère que la curcumine peut stimuler la neurogenèse de l'hippocampe et peut améliorer la plasticité neurale et la réparation⁷.

Enfin, les chercheurs pensent que les effets antioxydants et anti-inflammatoires de la curcumine peuvent jouer un rôle dans la prévention et le traitement du cancer⁸.

La biodisponibilité du curcuma : une limite à son efficacité

La curcumine seule n'est pratiquement pas absorbée par l'organisme et passe simplement par les voies gastro-intestinales.

Pour améliorer la biodisponibilité de la curcumine, de nombreuses approches ont été entreprises comme ajouter de la pipérine, employer un complexe de curcumine liposomale ou des phospholipides de curcumine, utiliser des nanoparticules de curcumine, de la gamma-cyclodextrine, des émulsifiants de synthèse tel que le polysorbate 80... Toutes ces techniques permettent d'augmenter la biodisponibilité de la curcumine (jusqu'à 185 fois par rapport à une curcumine classique dosée à 95 %) mais ce qui reste encore limité. De plus ces techniques utilisent souvent des méthodes controversées comme l'utilisation de nanoparticules ou d'excipients synthétiques contestés.



La meilleure solution : les galactomannanes de curcuma

Aujourd'hui, la meilleure solution pour améliorer la biodisponibilité des curcuminoïdes naturellement est d'utiliser une technique brevetée d'encapsulation par des fibres solubles de fenugrec, dérivées de galactomannanes, ce que propose l'actif breveté NutriPhy® Curcumin 102.

Cette solution est naturelle et 100 % végétale avec une traçabilité complète des extraits de curcuma et de fenugrec tout au long de la chaîne d'approvisionnement et une communication transparente sur les méthodes analytiques utilisées pour standardiser les extraits, pour une curcumine dont la biodisponibilité est étayée par des études cliniques. Comparé à un extrait standard de curcuma titré à 95 % en curcumine, cette solution est 270 fois plus biodisponible (selon la méthode AUC).

NUTRIPHY® Curcumin 102 offre une concentration élevée de curcuminoïdes (minimum 35 %) et la concentration plasmatique de curcuminoïdes est détectée jusqu'à 24 heures après la prise.

Une synergie avec de la quercétine par exemple, un antioxydant et anti-inflammatoire reconnu ainsi que de la vitamine E qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif permettront de renforcer l'efficacité du produit.

Enfin, avant de choisir votre supplémentation, n'oubliez pas de regarder les autres ingrédients qui composent le produit.

Sources :

1 - Vilai Kuptniratsaikul et al., « Efficacy and safety of Curcuma domestica extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study », *Clin Interv Aging* 9 (2014): 451-8.

2 - Binu Chandran et Ajay Goel, « A randomized, pilot study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis », *Phytotherapy research* 26, no 11 (2012): 1719-1725.

3 - Antimicrobial activity of curcumin against Indian *Helicobacter pylori* and also during mice infection. De R, Kundu P, et al. *Antimicrob Agents Chemother*. 2009 Feb 9.

4 - Comparative antiulcer effect of Bisdemethoxycurcumin and Curcumin in a gastric ulcer model system. Mahattanadul S, Nakamura T, et al. *Phytomedicine*. 2009 Jan 31.

5 - Curcumin and Diabetes: A Systematic Review. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013; 2013: 636053.

6 - Curcumin: a natural substance with potential efficacy in Alzheimer's disease. *J Exp Pharmacol*. 2013 May 2;5:23-31. doi: 10.2147/JEP.S26803. eCollection 2013.

7 - Curcumin Stimulates Proliferation of Embryonic Neural Progenitor Cells and Neurogenesis in the Adult Hippocampus. *J Biol Chem*. 2008 May 23; 283(21): 14497-14505.

8 - Anticancer and carcinogenic properties of curcumin: considerations for its clinical development as a cancer chemopreventive and chemotherapeutic agent. López-Lázaro M. *Nutr Food Res*. 2008 Jun;52 Suppl 1:S103-27. Review.

Ambre Calvi



Curcucétine®
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