



## Quelques conseils pour s'affiner avant l'été !

**V**ous avez décidé de perdre quelques kilos ! Pour atteindre votre objectif, voici quelques conseils à suivre pour retrouver la ligne avant l'été. Privilégiez certains aliments pour vous sentir plus léger et vous affiner.



(A lire page 4)

**L'ail vieilli** peut moduler l'inflammation chez les adultes obèses  
(Page 2)

**Le bourgeon de frêne,** puissant diurétique  
(Page 2)

**La vitamine B9 :** son rôle primordial chez les femmes enceintes  
(Page 3)

**Le cerveau âgé** continue-t-il de produire des neurones ?  
(Page 3)

## Les bienfaits des compléments alimentaires pour animaux



**D**ans les pays occidentaux, les principaux animaux de compagnie sont le chat et le chien. On désigne depuis quelques années sous le terme « nouveaux animaux de compagnie » (NAC), des espèces domestiquées ou non, qui sont entrées récemment dans le cercle des animaux de compagnie, comme le furet, le lapin, etc.

penser les multiples carences générées par les perturbations de vie et d'alimentation, de redonner l'équilibre de vie à nos animaux favoris et de répondre aux problématiques les plus fréquentes comme les douleurs articulaires et les problèmes de mobilité, de peau et de perte de poils ou encore palier au stress et à la nervosité.

En France, 52 % des foyers possèdent au moins un animal de compagnie, très souvent considéré comme un membre de la famille à part entière.

Ainsi, dans certaines situations, la consommation de compléments alimentaires pour votre animal de compagnie peut se révéler bien utile.

Ambre Calvi

## Les bienfaits de la mastication

**N**ous ne mesurons pas toujours l'importance de la mastication et que le fait de mastiquer reste bien souvent un acte automatique auquel nous ne prêtons guère attention, ce qui est bien un tort.

bés par l'estomac, plus le cerveau comprend rapidement que le corps recevra l'énergie dont il a besoin. En effet, il a été démontré que les personnes mastiquant plus sont rassasiées plus rapidement, baissant ainsi leur consommation de calories inutiles.

### La mastication permet d'avoir une meilleure digestion

Vous l'avez sûrement déjà remarqué : plus on mange vite, plus on a du mal à digérer (ballonnements, flatulences...). En effet, bien mastiquer facilite le travail des enzymes digestives pour mieux briser les morceaux d'aliments en vue de leur digestion intégrale, au lieu de se retrouver à moitié digérés dans le gros intestin.



### La mastication aide à perdre du poids

Prendre le temps de mastiquer va permettre d'atteindre la sensation de satiété tout en diminuant les quantités ingérées. La satiété arrive environ 20 minutes après le début d'un repas. Plus les aliments sont mastiqués avant d'être absor-

Enfin, n'oubliez pas que c'est en mastiquant que les aliments révèlent toutes leurs saveurs, mettant ainsi nos sens en éveil !

Ambre Calvi



La santé, la forme et le bien-être de ces fidèles compagnons sont les préoccupations principales de leurs maîtres.

Pour garder aux animaux domestiques leur santé et leur entrain, des suppléments nutritionnels bien choisis et bien adaptés comme des compléments alimentaires conçus avec des plantes et des actifs 100 % naturels permettent de com-



Gamme Animale :  
Articulations - Mobilité  
Peau - Pelage  
Stress - Nervosité  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## FLASH

### Aux États-Unis, les restaurants affichent les calories de leurs menus

Depuis le 7 mai, les restaurants, fast-food et épicerie sont contraints d'afficher explicitement le nombre de calories contenues dans les plats vendus. Cette mesure, votée sous le gouvernement Obama, est destinée à inciter les Américains à manger plus sainement.

(Source : topsante.com)

### Les additifs favorisent la perméabilité intestinale et l'auto-immunité

Lorsque l'intestin ne joue plus son rôle de barrière, le passage d'antigènes peut induire des maladies auto-immunes. Une situation favorisée par les additifs alimentaires.

(Source : lanutrition.fr)

### Cannabis: la France a légalisé pendant 10 ans par erreur du THC!

C'est une révélation inattendue qu'a fait un juriste : il a découvert une faille dans le code de la santé publique, ayant en partie légalisé le delta-9-tétrahydrocannabinol (THC) il y a une dizaine d'années.

(Source : femmeactuelle.fr)

### L'Organisation Mondiale de la Santé s'attaque aux mauvaises graisses

D'ici 2023, l'OMS a pour ambition d'en finir avec les acides gras trans industriels. Ces graisses seraient responsables de 500 000 décès par maladies cardiovasculaires chaque année dans le monde.

(Source : santemagazine.fr)

### Il sauve 2,4 millions de bébés en donnant son sang 1 173 fois

Surnommé « l'homme au bras d'or », James Harrison a donné son sang 1173 fois au cours de ces 60 dernières années. Il a la particularité de contenir des anticorps très rares, seul remède pour soigner la maladie hémolytique du nouveau-né.

(Source : topsante.com)

## L'ail vieilli peut moduler l'inflammation chez les adultes obèses

L'obésité est un problème de santé mondial et entraîne souvent une inflammation, augmentant le risque de plusieurs maladies chroniques. L'ail vieilli est connu pour avoir divers avantages chez les humains. Une étude, randomisée en double aveugle, contrôlée contre placebo et menée sur 51 adultes en bonne santé mais souffrant d'obésité, a examiné si l'ail vieilli pouvait réduire l'inflammation chronique et améliorer la fonction immunitaire chez les adultes obèses.

Les participants ont été invités à prendre un placebo ou un extrait d'ail vieilli pendant 6 semaines. À la fin de l'étude, les molécules pro-inflammatoires (l'IL-6 sérique et le TNF- $\alpha$ ) des participants ayant consommé de l'ail

vieilli étaient significativement plus faibles que ceux ayant consommé les capsules placebo.



Cette supplémentation en ail a également modulé la distribution des cellules immunitaires. Enfin, une différence significative dans la concentration sanguine de cholestérol LDL a été mesurée.

L'ail vieilli peut donc être bénéfique dans la prévention du développement de maladies chroniques associées à une inflammation de bas grade chez les adultes souffrant d'obésité.

Source :

Xu C, Mathews AE, Rodrigues C, Eudy BJ, Rowe CA, O'Donoghue A, Percival SS. Aged garlic extract supplementation modifies inflammation and immunity of adults with obesity: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Clin Nutr ESPEN*. 2018 Apr;24:148-155.

Ambre Calvi



Tensionil®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Le bourgeon de frêne, puissant diurétique

Le frêne, du latin *fraxinus*, appartient à la famille des Oléacées et vit essentiellement dans les forêts tempérées.

Symbole de puissance et d'immortalité, le frêne est décrit dans la mythologie germanique et scandinave comme berceau du Dieu Wotan-Odin. Le frêne est également l'arbre de Poseidon, Dieu de la mer.

Le bois du frêne est élastique et souple mais aussi résistant aux chocs et à la flexion. Il présente une croissance rapide et évapore beaucoup d'eau.

Les bourgeons de frêne s'ouvrent tard et les feuilles tombent tôt, vertes, et se décomposent vite, améliorant l'activité biologique du sol.

Le bourgeon de frêne présente une action ciblée sur l'appareil ostéo-articulaire et sur le système rénal.



Il stimule la fonction rénale et la diurèse. Il est considéré comme diurétique utile pour lutter contre la rétention d'eau mais

également pour diminuer la surcharge pondérale et la cellulite.

Au niveau hépatique, il intervient dans les lithiases vésiculaires.

Au niveau articulaire, il facilite l'élimination de l'acide urique. C'est par ailleurs un remède majeur des états inflammatoires articulaires et de la crise de goutte.

Extrait du livre de Philippe Andrienne

« Traité de gemmothérapie La thérapeutique par les bourgeons ». Ed. Amy



Gemmophytol Frêne  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# La vitamine B9:

## son rôle primordial chez les femmes enceintes

La vitamine B9, comme toutes les vitamines du groupe B, est hydrosoluble. La vitamine B9 est aussi appelée acide folique. Elle joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN) et des acides aminés nécessaires à la croissance cellulaire. Elle joue notamment un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Elle est nécessaire à la production de nouvelles cellules, ce qui la rend particulièrement importante à notre organisme tout au long de notre vie et en particulier chez les femmes enceintes.

En effet, lors de la grossesse, le besoin en vitamine B9 est très nettement augmenté. Le risque de carence est réel. Il l'est d'autant plus si la femme attend des jumeaux, si les grossesses sont rapprochées et lors d'un allaitement prolongé. Les conséquences sur l'enfant sont différentes selon le stade de la

grossesse, la sévérité de la carence et la sensibilité individuelle de la future mère.



La vitamine B9 agit sur la croissance et la division cellulaire et donc sur la synthèse des tissus. Elle participe également à la synthèse des cellules sanguines et nerveuses. De plus, il est désormais établi scientifiquement depuis plusieurs années que l'apport en acide folique pris avant et au début de la grossesse permet de diminuer fortement l'incidence

de graves malformations affectant le cerveau ou le système neurologique comme l'anomalie de fermeture du tube neural (spina-bifida) chez le fœtus<sup>1</sup>.

Le fœtus se comporte en effet, selon l'expression du docteur Jean-Marie Bourre, en véritable « pompe à folates », alors que l'organisme ne possède des stocks de folates que pour une cinquantaine de jours. Une carence s'installe donc très facilement, en particulier lors de la grossesse.

Sources :

1 - Czeizel: Prevention of congenital Abnormalities by Periconceptional Multivitamin Supplementation, Brit. med. J., 306: 1645-1648, 1993.

Diane Berger



Feminat synergisé®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Le cerveau âgé continue-t-il de produire des neurones?

Les chercheurs ont pensé pendant des années que la capacité du cerveau à fabriquer de nouveaux neurones (appelé neurogenèse) cessait à l'âge adulte. Cependant, une étude menée par des chercheurs de l'Université Columbia a permis d'observer la production cellulaire du cerveau au cours de la vie. Les chercheurs ont étudié l'hippocampe (une zone du cerveau importante dans l'apprentissage et la mémoire) de 28 cerveaux provenant des cadavres de personnes âgées de 14 à 79 ans, réputées saines au moment du décès. Ils ont compté le nombre de cellules nouvellement formées.

Ils se sont aperçus que les cerveaux des personnes les plus âgées avaient autant de nouvelles cellules que les cerveaux plus jeunes, mais avec moins de nouveaux vaisseaux sanguins, et moins de nouvelles connexions entre les cellules.

L'âge, le stress oxydatif, les traumatismes, le stress chronique, une alimentation riche en sucre, en sel et en acides gras saturés,

l'excès d'alcool... sont tout autant de facteurs qui réduisent la capacité du cerveau à générer de nouvelles cellules nerveuses.



Cependant, les travaux conduits par Dale Bredesen (Université de Californie) montrent qu'il est possible, même en cas de déclin cognitif et de prémices d'Alzheimer, de stabiliser, ralentir ou inverser la maladie grâce à des facteurs bienfaisants permettant de stimuler et d'augmenter la neuroge-

nèse. Et ce même si le nombre de nouvelles cellules nerveuses est moins élevé que celui des neurones altérés<sup>1</sup>.

Une supplémentation ou une alimentation riche en polyphénols, en crucifères, en oméga-3, en vitamines du groupe B, en plantes tels que le **bacopa** et le **ginkgo biloba** mais aussi une bonne hygiène de vie, de l'exercice physique, et un apprentissage sans cesse tout au long de la vie stimulent la neurogenèse.

Sources :

Mu Y, Gage FH. Adult hippocampal neurogenesis and its role in Alzheimer's disease. Mol Neurodegener. 2011; 6:

85.

Ambre Calvi



Mémotonic  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Quelques conseils pour s'affiner avant l'été !

Vous avez décidé de perdre quelques kilos ! Pour atteindre votre objectif, voici quelques conseils à suivre pour retrouver la ligne avant l'été. Privilégiez certains aliments pour vous sentir plus léger et vous affiner.

## Les fruits et les légumes

Tous les légumes sans exception possèdent un index glycémique quasiment nul. Parmi eux, la salade cumule les atouts : consommée crue, riche en fibres, elle permet d'abaisser l'index glycémique de tout un repas. À quelques exceptions près (litchi, pastèque...), les fruits possèdent un index glycémique bas et sont pleins de vitamines anti-graisses et de fibres.

## Les viandes maigres et les poissons

Les poissons et les viandes maigres sont riches en bonnes protéines et sont pauvres en matières grasses (sauf les poissons comme le saumon, le thon ou le maquereau, mais ce sont de bons acides gras). En plus, comme ils ne renferment pas de glucides, leur index glycémique est quasi nul !

## Les légumes secs, pâtes, et riz basmati

Les légumineuses possèdent la particularité d'associer des glucides à un réseau de fibres dense, ce qui rend leur index glycémique (IG) extrêmement bas : 31 pour les pois chiches, de 22 à 30 pour les lentilles... On les met donc sans complexe au menu plusieurs fois par semaine, notamment à la place des pommes de terre. Les pâtes sont indiquées pour perdre du poids à condition de ne pas consommer n'importe lesquelles, et pas n'importe comment. On limite les pâtes fraîches, très raffinées, précuites et/ou très cuites, et celles nécessitant une cuisson longue (IG = 75). On préfère les spaghettis ou les tagliatelles, dont le procédé de fabrication abaisse l'index glycémique (IG = 40), ou des pâtes complètes (IG = 50). Côté préparation, on privilégie la cuisson *al dente* et on oublie crème, beurre, fromage râpé... Le riz affiche, quant à lui, un index glycémique très variable en fonction de sa provenance, de son mode de culture et de son degré de cuisson. Le riz blanc classique (IG = 70 à 90)

doit ainsi absolument être évité, au profit des riz basmati, complet (IG = 50) et sauvage (IG = 35).

## Coups de pouce

Consommez le plus souvent possible du citron, du vinaigre de cidre, du vinaigre, des oignons, des épices, des herbes, du son d'avoine, de la cannelle, du thé vert ou noir, des eaux minérales riches en calcium et en magnésium. Soit ils captent les graisses, soit ils abaissent l'index glycémique des aliments qu'ils accompagnent, soit ils apportent des minéraux anti-kilos... N'oubliez pas de boire au moins 1,5 l d'eau par jour. En plus de vous aider à mincir, cela sera bénéfique pour régénérer vos cellules et pour l'éclat de votre teint !



## Dernier conseil : bougez !

Bougez le plus possible. Faire du sport permet de brûler les calories mais aussi de s'aérer l'esprit. Marcher minimum 30 min par jour stimule la circulation veineuse et lymphatique.

## Des solutions naturelles pour vous aider à mincir avant l'été

Le contrôle du poids passe par la maîtrise des apports caloriques et l'équilibre de l'alimentation. La phytothérapie sera un coup de pouce pour mincir plus vite.

Pour amorcer plus rapidement la perte de poids il est conseillé de commencer par nettoyer, purifier son organisme. Des plantes drainantes, comme le **thé vert**, **l'asperge**,

le **bouleau**, la **queue de cerise**, le **pissenlit** facilitent les fonctions d'élimination de l'organisme.

Dans le cadre de mesures diététiques, certaines algues comme l'algue brune **Asco-phylum nodosum** facilitent la perte de poids qui inhibe les lipases pancréatiques, enzymes impliquées dans le métabolisme et l'absorption des graisses.

Le **chitosan** est une substance fibreuse obtenue à partir de la chitine qui capture les graisses alimentaires et les élimine naturellement avant qu'elles ne puissent être absorbées par l'organisme.

La souche de probiotiques **Lactibacillus gasseri** a la particularité et la capacité de réduire la graisse adipeuse et de favoriser la perte de poids<sup>1,2</sup>.

La **spiruline** ou des plantes comme le **nopal** aident à augmenter la sensation de satiété pour réduire l'appétit.

Enfin, pour les gros appétits ou les personnes qui ne peuvent résister à leurs envies de grignotages, le **gymnema** et le **garcinia** seront adaptés car ils réduisent l'appétit et les apports caloriques.

Sources :

1. How the bacteria in your gut is linked to the size of your waistline, Mercola.
  2. Wu 2015; Li, 2014; Park, 2014; Salaj, 2013; Ben Salah, 2013; Hu, 2013...
- Diane Berger



Bru'grasses Chitosan - Thé vert -  
Effimincil® - Séromincil® -  
Probiotiques L-Gasseri - Starter minceur  
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](mailto:contact@copmed.fr)  
Site : [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)  
Blog : [www.bio-infos-sante.fr](http://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**