



## L'endométriose: encore trop méconnue et taboue !

### Le rôle des enzymes sur la digestion

(Page 2)

### Les polyphénols: ils améliorent la mémoire chez les personnes âgées

(Page 2)

### Pour une rentrée scolaire en pleine forme !

(Page 3)

### Ce que votre transpiration peut vouloir dire

(Page 3)

L'endométriose est un problème gynécologique chronique invalidant qui occasionne des douleurs importantes dans 80% des cas. Encore trop méconnue et taboue, l'endométriose touche une femme sur 10 en âge de procréer !



(À lire page 4)

### Plombages au mercure: interdits pour les femmes enceintes et les moins de 15 ans

L'Europe veut progressivement éliminer les amalgames dentaires. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet, un règlement européen interdit le recours à cet alliage de mercure liquide et d'autres métaux, appelé à tort plombages, pour soigner les caries des enfants de moins de 15 ans et des femmes enceintes ou allaitantes.

L'objectif de cette nouvelle mesure est double, à la fois environnemental et sanitaire. En effet, le mercure constitue une source significative de pollution et est considéré comme un métal lourd dont la toxicité pour la santé humaine et pour l'environnement est connue depuis longtemps (les métaux lourds peuvent affecter le système nerveux, les fonctions rénales, hépatiques, respiratoires...).

Or, sa présence dans les amalgames dentaires représente, avec la consommation de certains aliments pollués comme le poisson et les crustacés, l'utilisation la plus importante de mercure au sein de l'Union européenne. « Il convient d'éliminer progressivement l'utilisation d'amalgames dentaires (...) de préférence d'ici à 2030 »



indique le règlement du Parlement européen.

En France, par principe de précaution, la pose d'amalgames dentaires était déjà contre-indiquée aux femmes enceintes et allaitantes, ainsi qu'aux patients ayant des atteintes rénales.

Notons qu'il peut être intéressant d'opter pour une alimentation hypotoxique et pour une cure de détoxification afin de se débarrasser naturellement des métaux lourds et de limiter les risques d'intoxication.

Ambre Calvi

### Les bienfaits du rire



C'est une technique que nous connaissons tous et qui génère de multiples bienfaits: il s'agit du rire. Saviez-vous qu'il faudrait rire 10 à 15 minutes par jour pour être en bonne santé ?

#### Le rire permet d'évacuer le stress

C'est le bienfait le plus connu. Quand on rit, notre corps sécrète des endorphines (l'hormone qui réduit la production de l'adrénaline générée par le stress). Ainsi, les tensions peuvent plus facilement être évacuées. Le rire détend aussi grâce au sentiment de convivialité et d'humour qu'il génère.

#### Le rire réduit les dérèglements cardiovasculaires

Le rire permet d'oxygéner le sang et améliore donc la circulation sanguine et l'oxygénation du cœur. Il peut donc réduire les dérèglements fonctionnels comme l'excès de cholestérol, l'hypertension artérielle, les risques de caillots...

#### Le rire réduit la douleur

En produisant cette fameuse endorphine, le rire agit sur le corps un peu comme de la morphine en augmentant le seuil de souffrance. Les interventions régulières des clowns au sein des hôpitaux en sont la preuve.

#### Le rire renforce le système immunitaire

En riant, les échanges respiratoires sont 3 fois plus importants qu'à l'état normal. L'organisme reconstitue ainsi ses réserves en oxygène. Le rire augmente le taux d'anticorps présents dans notre organisme, en particulier au niveau des voies respiratoires.

#### Le rire apporte de l'énergie.

Également connu, le rire influence l'humeur, nous aidant à positiver et nous rendant énergiques. Cela peut avoir des répercussions sur notre santé psychique. En riant, l'organisme libère des endorphines qui ont un effet antidépresseur et anxiolytique.

Ambre Calvi



Détoxik®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## FLASH

### Les femmes enceintes sont trop souvent en déficit de vitamine D

Le déficit en vitamine D est répandu chez les femmes enceintes alors que maintenir un taux optimal pendant la grossesse est essentiel à leur santé et à celle de leur bébé. Le manque de soleil, d'aliments riches en vitamine D ou l'absence de supplémentation sont les causes de ce manque.

(Source : lanutrition.fr)

### La pollution de l'air pourrait augmenter le risque de diabète

Une nouvelle étude parue le 30 juin 2018 dans le journal *The Lancet planetary health* conclut que la pollution de l'air serait la cause de 14 % de nouveaux cas de diabète en 2016. Les scientifiques pensent que les particules fines présentes dans l'air passent dans le sang, puis dans les organes où elles provoquent des désordres métaboliques.

(Source : lanutrition.fr)

### France : l'usage des pesticides a augmenté de 12 % entre 2014 et 2016

Malgré le lancement de deux plans Ecophyto depuis 2008 pour réduire l'usage des produits phytosanitaires en agriculture, l'utilisation des pesticides a globalement augmenté de 12 % entre 2014 et 2016 poussant le gouvernement à renforcer ces mesures, dans le sillage des États généraux de l'Alimentation.

(Source : doctissimo.fr)

### Alzheimer : ces signes révélateurs au niveau de la conduite en voiture

A l'aide d'enregistrements vidéo, des psychologues ont constaté que les personnes au stade précoce de la maladie d'Alzheimer présentaient des erreurs de conduite significatives. Leur étude pourrait aider au diagnostic de la maladie ainsi qu'à la création de dispositifs d'aide à la conduite.

(Source : santemagazine.fr)

# Le rôle des enzymes sur la digestion

Agissant tout au long de l'appareil digestif, de la bouche jusqu'à l'intestin, les enzymes digestives sont des outils fondamentaux de la décomposition des aliments en nutriments absorbables. Les enzymes digestives participent donc à la digestion des aliments. Plusieurs types d'enzymes digestives sont produits et sécrétés tout au long de l'appareil digestif :

**Les enzymes des glandes salivaires :** les amylases sont capables de dégrader l'amidon en maltose.

**Les enzymes de l'estomac :** la pepsine est une endoprotéase, elle clive donc les protéines en peptides.

**Les enzymes du pancréas :** l'amylase pancréatique dégrade l'amidon en maltose, la lipase et les protéases pancréatiques dégradent respectivement les

lipides en acides gras et glycérol et les protéines en acides aminés.

**Les enzymes intestinales :** l'amylase pancréatique clive l'amidon des végétaux en maltose. La maltase sécrétée par les cellules mu-



queuses hydrolyse le maltose en glucose. Les sucrales, la lactase et l'isomaltase agissent respectivement sur le sucrose, le lactose, le maltose et l'isomaltose. Enfin, la trypsine, la chymotrypsine, et la

carboxypeptidase clivent des liaisons peptidiques.

La sécrétion d'enzymes par l'organisme diminue avec l'âge, mais aussi dans les périodes de stress physique ou intellectuel, ou du fait de mauvaises habitudes alimentaires. Les études démontrent que des déficiences en enzymes digestives nuisent au bien-être et à la santé (douleurs après les repas, flatulences, mauvaise absorption des nutriments essentiels...). Une supplémentation en enzymes digestives végétales, actives dans l'estomac comme dans l'intestin, ne peut qu'être bénéfique, pour tout individu.

Diane Berger



Digervite®

Des Laboratoires COPMED

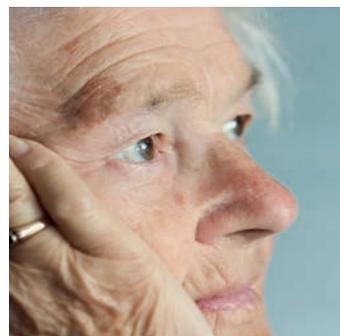
Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Les polyphénols : ils améliorent la mémoire chez les personnes âgées

Depuis le 1<sup>er</sup> août, 4 médicaments censés freiner la maladie d'Alzheimer dans sa progression ont été déremboursés suite à une évaluation de la HAS (Haute Autorité de Santé) qui a jugé leur bénéfice-risque insuffisant. L'arrêt de ces remboursements a donc suscité de nombreuses inquiétudes. Pourtant, les scientifiques ont fait savoir que d'autres méthodes efficaces et sans effets secondaires existent.

Par exemple, une étude publiée le 19 juillet dernier montre que les **polyphénols** du **raisin** et de la **myrtille** améliorent la mémoire épisodique chez les personnes âgées en bonne santé ayant un faible niveau de performance de la mémoire. Cette étude clinique bicentrique en double aveugle, randomisée et contrôlée par placebo, a été menée auprès

de 215 volontaires, âgés de 60 à 70 ans, recevant 600 mg / jour d'un extrait riche en polyphénols de raisin et de myrtille (PEGB) ou un placebo pendant 6 mois.



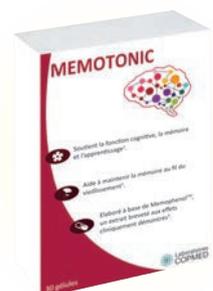
Le principal résultat a été le test PAL (Paired Associates Learning, un système d'évaluation cognitive informatisé constitué d'une batterie de tests neuropsychologiques élaboré par l'Université de Cambridge et commercialisé par Cambridge Cognition).

Les résultats secondaires comprenaient la mémoire épisodique verbale, la mémoire de reconnaissance et la mémoire de travail.

L'étude a démontré que le PEGB améliore le déclin de la mémoire épisodique lié à l'âge chez les personnes présentant les déficiences cognitives les plus élevées.

Notons que près de 900 000 personnes sont atteintes de la maladie d'Alzheimer et ce chiffre augmente chaque année. En 2020, on estime qu'il devrait atteindre les 1,3 millions de personnes. Il s'agit de la première cause de démence en France.

Ambre Calvi



Mémotonic

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Pour une rentrée scolaire en pleine forme !

À la fin de l'été et juste avant l'hiver, la rentrée scolaire est une période de changement pour les enfants. Excitation, anxiété, fatigue, sommeil perturbé, stress, affaiblissement des défenses naturelles... sont tout autant d'effets néfastes qui peuvent impacter la santé des petits.

Certaines plantes, vitamines et minéraux peuvent donc être utiles pour stimuler les défenses naturelles, améliorer la résistance de l'organisme, favoriser l'apaisement, réduire l'agitation, favoriser l'endormissement, améliorer la qualité du sommeil ou encore favoriser une croissance équilibrée et un développement harmonieux.

Le **cuivre** et la **vitamine C** participent à la fonction immunitaire. L'**échinacée**, le **ginseng** et les **baies d'églantier** contribuent aux défenses naturelles de l'organisme.

La **passiflore**, le **houblon**, la **mélisse** et la **fleur d'oranger** aide à réduire l'agitation et les petits déséquilibres émotionnels des enfants tels que la mauvaise humeur et la ner-

vosité qui peuvent être entretenus par le rythme scolaire. La **vitamine B6** participe au bon fonctionnement du système nerveux.



La **lavande**, la **mélisse**, la **camomille**, la **marjolaine** et l'**aubépine** sont des plantes idéales pour apaiser l'enfant au coucher et retrouver un sommeil de qualité, utile au

maintien de la vigilance dans la journée et à l'épanouissement.

Enfin, les **vitamines** et les **minéraux** optimisent les apports en micronutriments essentiels, afin de participer au bon fonctionnement de l'organisme et à l'équilibre général. Les vitamines Pro-A, E, C, D, les vitamines du groupe B, le cuivre, le molybdène, le sélénium et l'iode participent, chacun à leur niveau, au métabolisme énergétique et des nutriments, aux fonctions psychiques et au fonctionnement du système immunitaire.

Ambre Calvi



Junior Immunofortifiant  
Junior Nervosité  
Junior Sommeil  
Junior Vitamines et Minéraux  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Ce que votre transpiration peut vouloir dire

La transpiration est un phénomène normal car il permet de réguler la température corporelle. Mais la façon dont vous transpirez peut aussi vous renseigner sur votre état de santé.

### • La transpiration peut être signe de stress

Lorsqu'on est stressé, la sueur est évacuée par les glandes apocrines, situées au niveau des aisselles. Leur sueur provoque les odeurs corporelles. Ainsi, si l'odeur de votre transpiration est plus forte que d'habitude, demandez-vous si vous n'êtes pas trop stressé.

### • La transpiration peut être signe de coup de chaleur

L'incapacité à transpirer normalement a pour conséquence un trouble de la thermorégulation qui empêche votre corps de se refroidir naturellement. Ainsi, si lors d'une balade au soleil vous vous rendez

compte que vous ne transpirez pas, hydratez-vous et déplacez-vous vers un endroit ombragé car vous risquez le coup de chaleur.



### • La transpiration peut être signe de grossesse ou de ménopause

Tout ce qui influe sur votre système endocrinien peut faire transpirer plus que

d'ordinaire. En effet, les modifications hormonales viennent perturber le fonctionnement du thermostat que nous avons dans le cerveau, lui faisant croire que notre température corporelle est en surchauffe, ce qui a pour effet de déclencher la production de sueur.

### • La transpiration peut être signe d'hypoglycémie

L'un des symptômes de l'hypoglycémie est une transpiration excessive et une peau moite et froide, notamment dans la nuque. Mangez donc vite quelque chose pour faire remonter votre taux de sucre.

### • La transpiration peut être signe d'un dérèglement de la thyroïde

Si vous transpirez beaucoup surtout dans des situations où vous ne devriez pas transpirer (si vous êtes au calme, dans un endroit frais, loin de tout stress...), cela est peut-être dû à une trop grande stimulation des nerfs qui déclenchent les glandes sudoripares, comme s'ils étaient constamment en position de marche et incapables de se mettre en position d'arrêt. Consultez donc un praticien.

Diane Berger

# L'endométriose:

## encore trop méconnue et taboue !

L'endométriose se caractérise par la présence de muqueuse utérine en dehors de la cavité utérine. Ainsi, l'endomètre se développe notamment au niveau des ovaires, du tube digestif et du pelvis. Elle affecte en France environ 10 % des femmes en âge de procréer et elle est retrouvée chez près de 40 % des femmes qui souffrent de douleurs chroniques pelviennes, en particulier au moment des règles. De plus, l'infertilité touche 40 % de ces femmes. A noter que 180 millions de femmes dans le monde sont touchées par l'endométriose.

### Les causes et facteurs de risques

On note aujourd'hui plusieurs causes et facteurs de risques comme les dérèglements hormonaux et une surproduction d'œstrogènes, les toxiques environnementaux et les perturbateurs endocriniens, la taille physique des femmes, l'existence de facteurs héréditaires, un potentiel angiogénique élevé, une déficience immunitaire, une faiblesse hépatique ou fatigue surrénalienne...

### Les désordres associés

Dans 20 % des cas, l'endométriose peut être asymptomatique. Mais elle peut aussi provoquer des désordres tels que des dysménorrhées, des dyspareunies (relations sexuelles douloureuses), des douleurs pelviennes, de la dysurie (difficulté à uriner) et/ou de la dyschésie (difficulté douloureuse pour éliminer les selles), des douleurs lombaires et abdominales, des saignements prémenstruels, des ménorragies ou des rectorragies et des troubles de la fertilité...

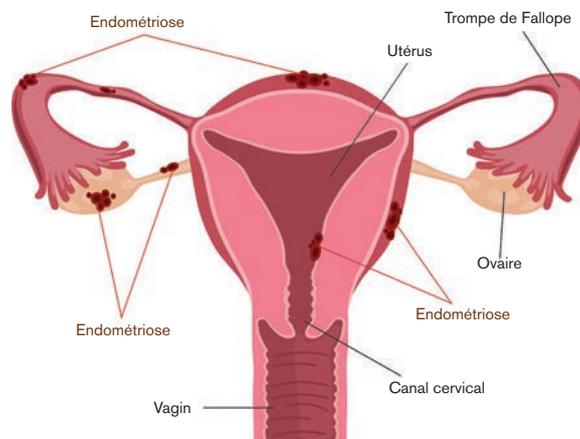
Il n'existe pas aujourd'hui de traitement définitif de l'endométriose, même si la chirurgie et l'hormonothérapie peuvent chez certaines femmes endiguer son évolution durant plusieurs mois ou années selon les cas.

### Un accompagnement naturel possible

Peu de solutions naturelles sont proposées alors que certaines plantes, vitamines et minéraux ont fait l'objet d'études scientifiques,

sont reconnus pour soulager les troubles liés à l'endométriose et peuvent être d'un grand soutien.

- **L'épigallocatechine gallate (EGCG) de thé vert** aide à entretenir la santé des femmes et aide à protéger les organes reproducteurs féminins des lésions oxydantes. Il contribue également à renforcer les défenses antioxydantes de l'organisme.



- **Le fruit du myrobolan chébulé** exerce un effet anti-angiogénique<sup>1</sup>. C'est une source d'antioxydants qui aident à protéger les cellules, les tissus et les organes des dommages oxydants.
- **Le gattilier** est utilisé traditionnellement pour son action progestérone-like afin de rétablir l'équilibre œstrogène-progestérone dans l'organisme. Il aide à maintenir un bon confort avant et pendant le cycle menstruel.
- **Pycnogenol®** est un extrait naturel standardisé d'écorce de pin maritime français faisant l'objet de nombreuses recherches qui ont démontré ses propriétés apaisantes sur la santé de la femme notamment en cas d'inconforts associés au cycle féminin. L'efficacité de Pycnogenol® sur l'endométriose a fait l'objet d'une étude clinique avec publication des résultats dans le « *Journal of Reproductive Medicine* ». [www.pycnogenol.com](http://www.pycnogenol.com)

- **L'achillée millefeuille** apaise les crampes abdominales périodiques chez les femmes.
- Des **vitamines** et **minéraux** tels que le zinc, le manganèse, le sélénium ou encore la vitamine E contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif (facteur aggravant de l'endométriose).
- La **réglisse** soutient la fonction de l'ensemble du système reproducteur et possède des propriétés antioxydantes significatives. Une étude a démontré que la glycyrrhizine, principe actif de la réglisse, est un nutriment intéressant dans l'accompagnement naturel de l'endométriose<sup>2</sup>.

### Conseils alimentaires et hygiène de vie

De plus en plus d'études s'intéressent au lien entre alimentation et endométriose. Des conclusions de ces études, nous en avons tiré des conseils (pour en savoir plus, rendez-vous sur notre blog : [bio-infos-santé.fr](http://bio-infos-santé.fr)).

Sources :

1. Athira AP, et al, Inhibition of Angiogenesis In Vitro by Chebulagic Acid: A COX-LOX Dual Inhibitor. *Int J Vasc Med*. 2013;2013:843897. doi:10.1155/2013/843897. Epub 2013 Oct 31.
2. Wang XR, Hao HG, Chu L. Glycyrrhizin inhibits LPS-induced inflammatory mediator production in endometrial epithelial cells. *Microb Pathog*. 2017 Aug;109:110-113. doi: 10.1016/j.micpath.2017.05.032. Epub 2017 May 25. Ambre Calvi



Endomenat®  
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

