



Préparez votre corps à la saison froide

Les bénéfices d'une crème de nuit pour la peau

(Page 2)

Le travail de nuit perturbe la réparation de l'ADN !

(Page 2)

12 aliments insoupçonnés contenant des sucres cachés

(Page 3)

5 alternatives au sucre blanc

(Page 3)

L'échinacée pour stimuler le système immunitaire

L'échinacée (*Echinacea angustifolia*) est une plante d'une cinquantaine de centimètres de haut, donnant des fleurs blanches, roses ou pourpres. C'est surtout la racine de la plante qui renferme les substances actives, mais celles-ci sont également présentes dans les parties aériennes (fleurs, feuilles et tiges). Elle est originaire d'Amérique du Nord, et plus particulièrement de l'Ohio, mais il est tout à fait possible de la cultiver en Europe, au jardin.

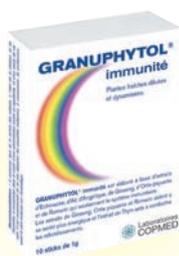


L'échinacée fait partie des compléments alimentaires à privilégier pour aborder l'hiver en toute sérénité et limiter les infections, notamment respiratoires. Cette plante est très utilisée par tous ceux qui souhaitent renforcer leur organisme et ainsi éviter la prise d'antibiotiques. Faites-en une cure à l'approche de l'automne et de l'hiver, lorsque rhumes, bronchites, angines et grippe sont de retour !

Diane Berger

L'échinacée stimule le système immunitaire, notamment les macrophages et les cellules NK (*Natural Killer*), qui sont chargés de détruire les micro-organismes indésirables. Cette plante soutient donc l'organisme dans la lutte contre certaines infections d'origine bactérienne (infections urinaires), fongique (notamment dans le cadre d'infections vaginales) et virale (herpès, grippe).

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien



Granuphytol® Immunité
Des Laboratoires COPMED

Rentrée passée et vacances terminées, nous avons repris des habitudes et un rythme de vie parfois effréné... Il est donc nécessaire de passer en mode prévention pour éviter le surmenage et la dépression saisonnière.



(À lire page 4)

Pycnogenol® : un actif naturel révolutionnaire contre l'endométriose !



Pycnogenol® est un extrait naturel standardisé d'écorce de pin maritime français qui possède une activité anti-inflammatoire naturelle.

L'efficacité de Pycnogenol® pour soulager les douleurs menstruelles et plus spécifiquement pour les femmes souffrant d'endométriose diagnostiquée et de dysménorrhée, a été étudiée dans plusieurs essais cliniques contrôlés¹. Un essai clinique contrôlé a exploré l'efficacité de Pycnogenol® pour apaiser la sensation de douleur chez 58 femmes atteintes d'endométriose².

L'administration de Pycnogenol® pendant quatre semaines a entraîné une diminution sensible de la douleur menstruelle, qui s'est progressivement atténuée avec la prise quotidienne de Pycnogenol®, atteignant un stade plus facilement tolérable d'intensité légère à modérée. De plus, après l'arrêt du traitement par Pycnogenol®, l'effet apaisant a persisté à long terme et était encore perceptible par les participantes plusieurs semaines après la fin du traitement.

Une étude multicentrique, en double aveugle, contrôlée par placebo menée auprès de 116 femmes souffrant de dysménorrhée, a montré qu'une prise quotidienne de Pycnogenol® permettait la réduction significative de la prise d'analgésiques non stéroïdiens de 50 %³.

Un autre essai clinique a révélé qu'une supplémentation en Pycnogenol®, combinée à des contraceptifs oraux pour le traitement de l'endométriose, diminuait significativement la douleur pelvienne des femmes (90 %), comparativement à un groupe de femmes prenant un contraceptif oral sans Pycnogenol® (40 %)⁴.

Sources :

1.Kohama & Suzuki, 1999 - 2.Kohama et al., 2007 - 3.Suzuki et al., 2008 - 4.Maia et al., 2013

Horphag Research



Endomenat®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

FLASH

L'alimentation a un impact plus important sur le bien-être des femmes

Selon une nouvelle étude américaine, les femmes auraient davantage besoin d'une alimentation saine et équilibrée pour entretenir leur bien-être émotionnel, par rapport aux hommes.

(Source : topsante.com)

Vers une « taxe sel » ?

Après la « taxe soda » en 2012, les députés plangent sur une « taxe sel » afin de réduire la prévalence de maladies chroniques telles que l'hypertension ou l'ostéoporose. Dans son hors-série « *Ces aliments qui nous empoisonnent !* » publié le 12 avril 2018 le magazine *60 millions de consommateurs* affirmait que « 80% du sel absorbé par les Français proviennent des aliments transformés ».

(Source : topsante.com)

Le mystère du sourire de la Joconde expliqué... par une maladie

L'étrange sourire de *La Joconde* trouve une triste explication. Les imperfections relevées sur son portrait ont poussé des médecins à faire un diagnostic sévère : elle souffrirait d'une maladie de la thyroïde. Cette affection, qui vient « noircir le tableau », l'a pourtant rendue célèbre en lui donnant son expression si mystérieuse.

(Source : futura-sciences.com)

Des huiles de poisson pendant la grossesse, bénéfiques à la bonne croissance de l'enfant

Une récente étude danoise a mis en avant le rôle bénéfique d'une supplémentation en huiles de poisson riches en oméga-3 dans la bonne croissance de l'enfant. Les oméga-3 préviendraient également le risque de pré-éclampsie et de prématurité et agiraient sur le moral de la future maman en prévenant le baby blues.

(Source : doctissimo.fr)

Les bénéfices d'une crème de nuit pour la peau

La journée, notre peau est confrontée à plusieurs agressions telles que la pollution, les radicaux libres, les rayons du soleil ou encore le froid, et joue donc un rôle de bouclier.

Tandis que la nuit, pendant notre sommeil si celui-ci est serein, notre peau se régénère et le renouvellement cellulaire est stimulé. L'épiderme étant ouvert, la microcirculation est plus active. De plus, la synthèse du collagène et de l'acide hyaluronique favorisent l'évacuation des toxines. C'est donc le moment idéal pour appliquer une crème de nuit, plus riche qu'une crème de jour, pour apporter un coup de pouce au phénomène de régénération.

En effet, parce que notre peau se régénère la nuit, les actifs des cos-

métiques seront mieux assimilés, notamment de 23h à 4h du matin. Les crèmes de nuit hydratent la peau, contribuent au renouvel-



lement cellulaire, et offrent donc une peau visiblement plus belle au réveil avec un teint plus éclatant et illuminé.

Les vertus du **lait de jument bio** associées à celles de **l'aloé vera bio**, offrent une hydratation et

une régénération optimale aux peaux matures et sèches et permettent un ralentissement visible du vieillissement cutané.

Notons qu'avant 25 ans, l'utilisation d'une crème de nuit n'est pas forcément nécessaire, sauf si la peau est vraiment sèche. Mais dès qu'elle montre un déséquilibre (trop sèche, trop grasse, terne, avec des signes de vieillissement), la crème de nuit devient une alliée à ne pas négliger. Au fur et à mesure que l'on avance dans l'âge, il devient de plus en plus nécessaire de l'utiliser.

Ambre Calvi



Crème de nuit au lait de jument
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le travail de nuit perturbe la réparation de l'ADN !

Selon des travaux publiés dans *Occupational & Environmental Medicine*¹, le travail de nuit perturberait le système de réparation de l'ADN.

Les chercheurs de l'université du centre de recherche sur le cancer de Seattle (États-Unis) sont parvenus à cette conclusion après avoir étudié 50 employés de nuit. Les concentrations de 8-OH-dG (une molécule qui correspond au dosage de l'ADN oxydé) ont été mesurées dans les analyses d'urine des participants. Ils ont constaté que le taux de 8-OH-dG représentait seulement 20% de celui observé après une bonne nuit de sommeil. De plus, les concentrations de mélatonine (hormone du sommeil) en circulation pendant le travail de nuit étaient beaucoup plus faibles que pendant une période de sommeil nocturne.

Cette étude suggère que le travail de nuit, par rapport au sommeil nocturne, est associé à une réparation réduite des lésions de 8-OH-dG dans l'ADN et que l'effet



est probablement dû à une faible sécrétion de mélatonine, pendant le travail nocturne par rapport au sommeil nocturne.

En effet, en raison de cette carence en mélatonine, les participants seraient moins protégés

contre les radicaux libres ou autres stress cellulaires qui peuvent endommager l'ADN des cellules. « Si ces effets sont confirmés, la supplémentation en mélatonine pourrait être une solution pour réduire les mutations potentiellement cancérogènes chez les travailleurs de nuit », ajoutent les chercheurs.

Source :

1. Bhatti P1, Mirick DK1, Randolph TW2, Gong J3,4, Buchanan DT5, Zhang JJ3, Davis S1. Oxidative DNA damage during night shift work. *Occup Environ Med.* 2017 Sep;74(9):680-683. doi: 10.1136/oemed-2017-104414. Epub 2017 Jun 26.

Ambre Calvi



Endormyl®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

12 aliments insoupçonnés contenant des sucres cachés

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.

En effet, aujourd'hui, le sucre est partout, même là où on ne le soupçonne pas ! Nous vous livrons 12 aliments insoupçonnés contenant des sucres cachés :

- **Les légumes en boîte de conserve** : dans le but d'améliorer la saveur, la texture ou de prolonger leur conservation.
- **Les charcuteries industrielles** : pour créer certains arômes, accélérer la fermentation et enrayer l'oxydation de la viande.



- **Les sushis, et plus précisément le riz à sushi** : pour préparer le riz et lui donner sa texture collante, une quantité considérable de sucre est utilisée.

- **Le pain** et en particulier le pain blanc. Optez plutôt pour du pain complet ou semi-complet bio.

- **Les plats préparés et soupes industrielles** : comme expliqué ci-dessus, non seulement, le sucre est un conservateur efficace, mais en plus, il permet de relever le goût.

- **Les produits « light » et diététiques** : lorsque quelque chose est éliminé d'un produit (comme les graisses), il est toujours remplacé par quelque chose d'autre : la plupart du temps par du sucre.

- **Les sauces toutes prêtes** : le ketchup, la sauce barbecue, les vinaigrettes pour salade et autres condiments. Optez pour une bonne vinaigrette maison, avec des huiles de première pression à froid et biologiques de préférence.

- **Les céréales** (du petit-déjeuner et les barres) : les céréales les plus sucrées sont malheureusement celles destinées aux enfants. Optez pour des granolas et barres de céréales faits maison qui sont simples et rapides à préparer !

- **Les fruits secs et les smoothies** : tandis que les fruits frais contiennent du sucre naturel (le fructose), les fruits secs peuvent contenir plus de sucre que des bonbons. Les smoothies contiennent beaucoup de sucres surtout lorsqu'ils sont vendus en magasin.

L'OMS recommande de ne pas dépasser 10 % de notre apport calorique quotidien en sucre, soit 50 g de sucre par jour.

Ambre Calvi

5 alternatives au sucre blanc

Nous l'avons évoqué dans le précédent article, nous consommons beaucoup trop de sucre blanc et de sucres cachés. D'autant plus que ces sucres raffinés n'apportent pas de propriétés nutritives et sont responsables de plusieurs problèmes de santé comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Voici 5 alternatives au sucre blanc :

- **Le miel** : il possède un index glycémique presque aussi élevé que le sucre blanc mais il est riche en vitamines, minéraux et antioxydants. Optez pour un miel bio, produit en France de préférence, et avec la mention « récolté et mis en pot par l'apiculteur ».



- **Le sirop d'agave** : l'avantage du sirop d'agave, c'est qu'il a un goût assez neutre et un fort pouvoir sucrant. Mais surtout, il a un indice glycémique très faible et contient naturellement des minéraux comme du fer, du magnésium, du potassium...



- **Le sucre complet** (à ne pas confondre avec le sucre roux qui subit lui aussi de nombreuses transformations et contient peu de nutriments) : le sucre complet est un sucre de canne non raffiné qui contient de la mélasse, qui est riche en magnésium, potassium, calcium ou encore vitamines du groupe B.

- **Le sucre de coco** : il possède un index glycémique très faible et est lui aussi riche en antioxydants, vitamines et minéraux. Choisissez-le bio de préférence.



- **Le sirop d'érable** : c'est un produit naturel qui contient des antioxydants. Sachez que plus le sirop est foncé, plus la concentration de ses composants est élevée.



Ambre Calvi

Préparez votre corps à la saison froide

Reentrée passée et vacances terminées, nous avons repris des habitudes et un rythme de vie parfois effréné... Il est donc nécessaire de passer en mode prévention pour éviter le surmenage et la dépression saisonnière. Au programme : on prend du temps pour soi et on prépare doucement son corps à la saison froide ! L'automne est aussi particulièrement propice pour effectuer une cure détox. Découvrez donc nos astuces pour traverser l'automne, cette saison charnière, et aborder l'hiver en toute sérénité.

On s'accorde des moments pour soi !

Pour être pleinement disponible aux autres, il faut aussi penser à soi. Libérez-vous du temps et programmez des moments rien que pour vous en faisant quelque chose qui vous apaise ou qui vous fait plaisir : une activité cérébrale, une activité créative, de relaxation, du yoga...

On s'organise !

Une meilleure organisation génère moins de stress et fait gagner du temps ! On dresse la liste des menus de la semaine en avance et on fait les courses en conséquence, on s'organise dans les tâches ménagères pour ne pas se sentir débordé, on crée un semainier pour toute la famille sur lequel tous les rendez-vous et activités sont notés...

On se (re)met au sport !

On arrête de procrastiner ou d'y songer et on se met à l'action ! Le sport est un véritable allié pour contrer le stress, évacuer les tensions et canaliser l'énergie. Durant un exercice physique, les endorphines (hormones du bien-être) et la dopamine (hormone du bonheur) sont libérées : votre degré d'anxiété diminue donc et votre sommeil s'apaise.

On opte pour une détox !

En naturopathie, l'automne et le printemps sont les saisons idéales pour mettre en place une détox afin de libérer l'organisme des toxines accumulées. Il faut donc choyer nos cinq émonctoires (le foie, les reins, les intestins, les poumons et la peau), qui ensemble constituent la « station d'épuration »

de notre organisme. En effet, chacun d'eux assure la gestion et l'élimination d'un certain type de déchets.

Pour commencer, il est conseillé de modifier son alimentation pour la rendre moins acidifiante (boire moins de café et de thé, limiter voire supprimer le sucre blanc et les sodas, manger moins de viande...), de privilégier les aliments alcalinisants (comme les fruits et les légumes), les oméga 3, les oléagineux et prendre soin de son système psycho-émotionnel grâce aux conseils livrés ci-dessus. Ceci vous permettra de commencer un nettoyage plus en profondeur dans les meilleures conditions.



Les cures détox permettent de détoxifier l'organisme en profondeur. Ces cures peuvent s'effectuer au travers de réglages alimentaires, de monodiète, de jeûne... L'idée étant d'introduire dans l'alimentation des plantes qui drainent et stimulent nos émonctoires. Les émonctoires ainsi soutenus, éliminer les toxines accumulées devient alors plus facile pour eux.

L'**artichaut** soutient la digestion, participe à la sécrétion des fluides digestifs, à la détoxification du foie et au confort intestinal.

La **queue de cerise** favorise les fonctions d'élimination de l'organisme en particulier l'élimination rénale.

La **bardane** facilite les fonctions d'élimination de l'organisme et contribue à la purification du sang.

Le **fenouil** est une plante drainante qui facilite l'élimination urinaire. Il soutient les systèmes de détoxification de l'organisme.

Le **chardon-Marie** est un draineur hépatique qui contribue au potentiel de détoxification du foie et soutient le bon fonctionnement hépatique.

Le **chiendent** et le **frêne** sont des dépuratifs stimulant l'élimination de l'eau et des toxines. Le chiendent contribue aussi à la purification du sang.

On déstresse et on fait le plein d'énergie !

En situation de stress et de fatigue, les plantes et vitamines s'avèrent également très utiles. Elles aident à nous détendre, stimulent notre corps tout en douceur afin de lui redonner l'énergie nécessaire qui nous permettra de passer en mode saison froide.

La **rhodiola rosea** aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel et aide à réduire la fatigue liée au stress. Elle contribue également à une activité mentale et cognitive optimale.

La **mélisse** favorise la détente et la relaxation.

Les **vitamines B1** et **B6** contribuent à des fonctions psychologiques normales et au fonctionnement normal du système nerveux. La vitamine B6 contribue également à réduire la fatigue.

Le **magnésium** et la vitamine B6 contribuent à réduire la fatigue et participent au bon fonctionnement du métabolisme énergétique. Ils contribuent aussi au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales. Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale.

Ambre Calvi



Destressil, Détoxil®, Hépatobile®
Artichaut - Chrysantellum, Magtorine®
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