



Quels compléments alimentaires pour bien aborder l'hiver ?

EGCG de thé vert : une piste intéressante contre l'endométriose ?

(Page 2)

Le bourgeon de Cassis : un tonique puissant !

(Page 2)

5 bonnes raisons de méditer !

(Page 3)

Le millepertuis aide à maintenir un bon moral

(Page 3)

Même sans nicotine, vapoter est dangereux

Nous le savons, fumer est dangereux pour la santé, et il a récemment été affirmé que vapoter accroît les risques cardiovasculaires. Mais qu'en est-il des produits de vapotage sans nicotine, aux parfums aussi gourmands, fruités et insolites que le caramel, la passion ou encore le mojito ?

En 2013, la revue *60 millions de consommateurs* avait déjà publié un article accusant les vaporeuses d'« émettre des composés potentiellement cancérigènes en quantités significatives ». Depuis, une étude



des chercheurs de l'université de Californie¹ montre que la vapeur produite par les e-cigarettes, avec ou sans nicotine, contient certains des mêmes produits chimiques toxiques que la fumée des cigarettes traditionnelles, comme de l'acrylonitrile (produit toxique utilisé dans la fabrication de plastiques, d'adhésifs et de caoutchouc

synthétique), de l'oxyde de propylène et du crotonaldéhyde (cancérogènes probables), de l'acroléine (substance toxique irritante) ou encore de l'acrylamide (agent cancérigène avéré) !

De plus, l'étude suggère que les messages adressés aux adolescents devraient inclure des avertissements sur le risque potentiel d'une exposition toxique à des composés cancérigènes générés par ces produits. En effet, en analysant les urines et le sang de 67 adolescents, les chercheurs ont démontré que les vaporeuses présentaient des niveaux de produits chimiques dangereux à peine moins élevés que les jeunes du même âge fumant des cigarettes classiques...

1. M. L. Rubinstein, K. Delucchi, N. L. Benowitz, D. E. Ramo, "Adolescent Exposure to Toxic Volatile Organic Chemicals From E-Cigarettes", *Pediatrics* (mars 2018).

Ambre Calvi

Avec un système immunitaire en bonne santé, on peut dire adieu aux rhumes, gripes et autres infections hivernales. Le système immunitaire est notre garde du corps. Il chasse les virus, lutte contre les bactéries, attaque les champignons et tue les parasites.



(À lire page 4)

Le yam favorise une ménopause harmonieuse



Les problèmes hormonaux sont souvent un casse-tête pour les femmes !

Le Yam ou Ignose sauvage est une plante tropicale d'Amérique Centrale qui contient naturellement de la diosgénine. Les indiens Aztèques et Mayas utilisaient les racines de cette plante pour soulager les douleurs des ovaires et les troubles menstruels, mais aussi pour stimuler le foie et calmer les douleurs rhumatismales.

Le Yam est une plante herbacée de la famille des Dioscoréacées avec des racines tubérisées parfois volumineuses pesant jusqu'à 40 kg. Il existe en fait plus de 600 espèces de Yam. Mais seules certaines espèces d'Amérique centrale poussant en altitude renferment dans leurs racines une quantité importante d'un précurseur hormonal : la diosgénine. Ces dioscorées mexicaines ne doivent absolument pas être confondues avec l'ignome comestible qui n'a aucune action

hormonale et qui abonde sur les marchés africains.

Le Yam apporte de la diosgénine qui est une substance naturelle très proche des hormones produites par l'organisme de la femme. C'est le foie qui transforme ce précurseur en hormones au fur et à mesure des besoins. Il contribue au soutien nutritionnel des femmes à partir de 40 ans, pendant et après la ménopause. Il contribue à mieux supporter les désagréments liés à la ménopause tels que bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, nervosité. Il maintient des os forts pendant la ménopause.

Diane Berger



Forteyam®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

FLASH

L'alimentation pour prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge

Manger mieux pour améliorer notre santé oculaire ? La méthode semble efficace. Des recherches suggèrent que le régime méditerranéen prévient la DMLA.

(Source : topsante.com)

Cabines de bronzage UV : les experts réclament leur fermeture

Ce n'est plus un secret : les cabines de bronzage sont mauvaises pour la santé. Après de nombreuses mises en garde sur le sujet, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a décidé de donner l'alerte.

(Source : topsante.com)

Cancers pédiatriques : les pesticides augmentent le risque de leucémies et de cancers du cerveau

L'exposition domestique à des pesticides pourrait augmenter significativement le risque de cancers pédiatriques (en particulier des leucémies et des cancers du cerveau). Ces risques concernent notamment des anti-moustiques et des traitements d'animaux de compagnie (contre les puces et les tiques).

(Source : doctissimo.fr)

Les médecins écossais prescrivent maintenant de la « nature » à leurs patients

Imaginez votre médecin généraliste vous prescrire l'observation des oiseaux, la plantation de semences ou la contemplation de telle ou telle plante... Vous trouvez cela absurde ? L'idée est pourtant très sérieuse. Mené conjointement par NHS Shetland et RSPB Scotland, le projet « Nature Prescriptions » vise à améliorer la santé physique et mentale des patients en leur conseillant des activités extérieures.

(Source : sciencepost.fr)

EGCG de thé vert : une piste intéressante contre l'endométriose ?

Le thé vert est riche en gallate d'épigallocatechine (EGCG), un flavonoïde. Aujourd'hui, l'EGCG est reconnu comme pouvant être un actif très intéressant dans les cas d'endométriose :

L'EGCG de thé vert est reconnu pour aider à entretenir la santé des femmes et aider à protéger les ovaires des lésions oxydantes. Il contribue également à renforcer les défenses antioxydantes de l'organisme.

Selon une étude publiée dans Human Reproduction¹, l'EGCG de thé vert semble avoir des propriétés antifibrotiques dans l'endométriose. En effet, cette étude a démontré que l'EGCG de thé vert inhibait de manière significative la prolifération cellulaire,

la migration et l'invasion des cellules stromales de l'endomètre et de l'endométriose provenant de patients atteints d'endométriose.



De plus, l'une des causes principales de l'endométriose étant une surproduction d'œstrogènes, l'EGCG de thé vert serait capable d'agir sur les récepteurs aux œstrogènes et de moduler leur action².

Le bourgeon de Cassis : un tonique puissant !

Déjà recommandé au 18^e siècle sous le nom d'élixir de vie, le bourgeon de Cassis est un des extraits de gemmothérapie le plus polyvalent. Tonique puissant, il s'avère efficace sur tous les systèmes physiologiques de l'organisme. A ce titre, il est considéré comme un véritable adaptogène. Le bourgeon de Cassis contient à l'état latent toutes les potentialités de la plante adulte.

Des études scientifiques ont démontré qu'il exerce une action tonique sur les glandes surrénales, ce qui a pour conséquence d'augmenter le cortisol sanguin et de lutter contre les fatigues par épuisement surrénalien. En raison de son action cortisone-like, il aide à lutter contre les manifestations allergiques saisonnières et autres signes

d'altération de l'immunité, au niveau de la peau ou des voies respiratoires : asthme, bronchite chronique, emphysème, rhinite allergique, urticaire...



Le bourgeon de Cassis est également conseillé pour le confort articulaire, en raison de son action anti-inflammatoire naturelle. Il

Ainsi, d'après les deux études ci-dessus, l'EGCG est donc une piste intéressante pour les femmes souffrant d'endométriose.

1. Matsuzaki S, Darcha C. Antifibrotic properties of epigallocatechin-3-gallate in endometriosis. *Send to Hum Reprod.* 2014 Aug;29(8):1677-87. doi: 10.1093/humrep/du123. Epub 2014 May 29.

2. De Amicis F et al. In vitro mechanism for downregulation of ER- α expression by epigallocatechin gallate in ER+/PR+ human breast cancer cells. *Mol Nutr Food Res.* 2013 May;57(5):840-53.

Ambre Calvi



Endomenat®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

aide à soulager les problèmes articulaires (arthrose, rhumatismes, arthrite, goutte) et améliore la souplesse des ligaments et des tendons.

Stimulant des glandes surrénales, du rein, du pancréas, du foie, le macérât de bourgeons de Cassis constitue une préparation particulièrement utile dans le drainage des différents organes et de leurs tissus.

Source Bibliographique :

Philippe Andrianne – La gemmothérapie,

Médecine des bourgeons –

Editions Amyris.

Diane Berger



Gemmophytol Cassis
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

5 bonnes raisons de méditer !

Stress, angoisse, anxiété, troubles de l'humeur, déprime, dépression, troubles du sommeil... Plus d'un quart des Français consomme des anxiolytiques, des antidépresseurs, des somnifères et autres médicaments pour le mental. Or, il a été démontré que la méditation possède des bienfaits psychologiques. Nous vous livrons donc 5 bonnes raisons de méditer.

Diminuer le stress

L'effet que la méditation a sur le stress est l'un des bienfaits les plus connus. Une étude¹ a démontré que la méditation de pleine conscience est une approche intégrative sûre et efficace pour réduire le stress.

Éviter la dépression

Selon une étude publiée en 2015², la méditation en pleine conscience serait une alternative aussi efficace que les antidépresseurs contre les rechutes de dépression.

Mieux dormir

Lorsque l'insomnie est causée par le stress et l'anxiété, la méditation peut être une so-

lution efficace contre cette dernière, grâce à son effet relaxant.

Éviter les migraines

Selon une recherche publiée dans la revue médicale *Headache*³, la méditation pourrait soulager la migraine. En effet, les résultats



secondaires de cette étude ont montré que cette intervention avait un effet bénéfique sur la durée de la migraine, l'invalidité, l'auto-efficacité et la pleine conscience.

Contrôler ses émotions

L'exercice quotidien de la méditation, qui mène à une grande sérénité, peut nous aider à maîtriser toutes nos émotions. Nous le voyons avec les moines bouddhistes, des méditants hautement experts qui arrivent à contrôler parfaitement leurs émotions. Une étude a par ailleurs démontré cela⁴.

1. Praissman S. Mindfulness-based stress reduction: a literature review and clinician's guide. *J Am Acad Nurse Pract.*

2008 Apr;20(4):212-6. Review.

2. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial.

3. Rebecca Erwin Wells, Rebecca Burch, Randall H. Paulsen, Peter M. Wayne,

Timothy T. Houle, Elizabeth Loder

« Meditation for Migraines: A Pilot

Randomized Controlled Trial ». Article

publié dans la revue *Headache: The*

Journal of Head and Face Pain, Volume

54, Issue 9, pages 1484-1495, October

2014.

4. Robert W. Levenson, Paul Ekman, and Matthieu Ricard, *Meditation and the startle response: A case study*, *Emotion*

2012, 12(3)

Ambre Calvi

Le millepertuis aide à maintenir un bon moral

Avec l'arrivée de l'hiver, les jours qui raccourcissent et le soleil de moins en moins présent, notre moral a tendance à en prendre un coup. Heureusement, certaines plantes ont des effets bénéfiques sur le système nerveux. Mettons en avant aujourd'hui le millepertuis.

Le millepertuis est une plante herbacée originaire d'Europe et d'Asie centrale. On le trouve en abondance au bord des chemins, dans les prés secs et les clairières. Cette plante est connue et utilisée par la médecine populaire depuis des siècles : on l'utilisait pour soulager des problèmes d'ordre neurologique comme l'anxiété, l'irritabilité ou la migraine. Au XIX^e siècle, son usage s'est considérablement développé et sa popularité n'a depuis cessé d'augmenter.

On utilise les sommités fleuries qui contiennent un principe actif : l'hypericine. On lui attribue l'essentiel des effets antidépresseurs naturels et soporifiques de la plante. L'hypericine agit en provoquant un effet global de normalisation des neuro-

transmetteurs impliqués dans la modulation de l'humeur.

Les données sur l'efficacité du millepertuis sont convaincantes. Plusieurs méta-analyses, dont une mise à jour en 2008, ont conclu que l'extrait de millepertuis est plus



efficace qu'un placebo et qu'il l'est autant que les antidépresseurs de synthèse, tout en provoquant moins d'effets indésirables que ces derniers¹⁻². Le Millepertuis contribue à un bon équilibre nerveux et à l'équilibre émotionnel. Il aide à maintenir un bon moral et une humeur positive.

Notons tout de même qu'en cas de prise simultanée de médicaments, y compris les contraceptifs hormonaux, il est recommandé de consulter un médecin.

1. Efficacy and tolerability of *Hypericum perforatum* in major depressive disorder in comparison with selective serotonin reuptake inhibitors: a meta-analysis. Rahimi R,

Nikfar S, Abdollahi M. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.* 2009 Feb 1;33(1):118-27.

2. Roder C, Schaefer M, Leucht S. [Metaanalysis of effectiveness and tolerability of treatment of mild to moderate depression with *St. John's Wort*] *Fortschr NeurolPsychiatr.*

2004 Jun;72(6):330-43. German.

Diane Berger



Bienetril® au Millepertuis
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quels compléments alimentaires pour bien aborder l'hiver ?

Avec un système immunitaire en bonne santé, on peut dire adieu aux rhumes, gripes et autres infections hivernales.

Le système immunitaire est notre garde du corps. Il chasse les virus, lutte contre les bactéries, attaque les champignons et tue les parasites. « C'est un système de défense contre l'invasion de l'organisme par des produits étrangers », explique le Dr Claude Langlois, immunologue. Il est composé du thymus, des ganglions, des amygdales, des plaques de Peyer, de la rate, de la moelle osseuse et des globules blancs. Les muqueuses et la peau en font aussi partie. Elles sont d'ailleurs la première barrière à laquelle se heurtent les assaillants. Un système immunitaire en bonne santé agit comme une armée. Dès qu'un intrus nous assaille, il réagit. Larmes, salive, mucus et sécrétions servent de piège contre l'intrus. S'il persiste, les anticorps et les globules blancs montent au front. Mais, pour vaincre l'assaillant sans problème, il faut que les anticorps soient solides et qu'ils aient de bonnes munitions. On leur en fournit en se nourrissant sainement, en faisant de l'exercice et en adoptant une hygiène de vie adaptée à la saison froide. Et si, malgré toutes nos précautions, on sent faiblir notre système immunitaire, les remèdes naturels sont souvent efficaces. Il existe de très nombreux compléments alimentaires, qui, selon leur composition, revendiquent des effets variés. Pour résister aux infections et passer l'hiver en forme, quels sont les vitamines, plantes et oligoéléments à privilégier ? Misez sur les stimulants du système immunitaire et les anti-stress !

Quels compléments alimentaires pour renforcer votre système immunitaire ?

Booster ses défenses immunitaires avant l'hiver pour résister à l'attaque des virus et autres microbes à l'origine d'infections de gravité variable, c'est une excellente idée. Voici une petite liste des substances natu-

relles qui peuvent vous être utiles pour stimuler votre système immunitaire.

La **vitamine C** est incontournable. Elle possède de puissantes propriétés antioxydantes et participe à renforcer le système immunitaire. A savoir : les fumeurs sont carencés en cette vitamine !

Les **probiotiques** : leur action sur l'immunité n'est plus à présenter, ce sont des micro-organismes (bactéries et levures) qui colonisent notre intestin et participent à notre flore intestinale.



L'**échinacée** : cette plante soutient les défenses immunitaires et prévient les rhumes et autres infections.

Les **champignons** : le **shitaké**, le **maïtaké** et le **reishi** sont des champignons utilisés par la médecine traditionnelle chinoise pour renforcer l'immunité.

Le **ginseng** est également une plante à laquelle on attribue des propriétés stimulantes du système immunitaire.

Le **sélénium** : on lui attribue des effets sur les défenses immunitaires.

Le **zinc** : cet oligo-élément est connu pour favoriser l'immunité.

Quels compléments alimentaires pour lutter contre le stress ?

L'excès de stress sur le long terme est délétère pour la santé et paralyse nos défenses.

Le **magnésium** : minéral anti-stress bien connu, est souvent associé à des vitamines du groupe B dans les compléments alimentaires, lesquelles sont également très utiles pour optimiser le fonctionnement de l'organisme. Veillez à bien choisir votre supplémentation en magnésium : toutes les formes de magnésium ne se valent pas sur le plan de l'assimilation et de la tolérance digestive. Le bisglycinate de magnésium a une biodisponibilité très élevée et une très bonne tolérance digestive.

Et en plus des compléments alimentaires...

L'efficacité des compléments alimentaires peut être renforcée :

Pratiquez une activité physique quotidienne. L'exercice physique stimule l'immunité et diminue le risque d'infection pendant l'hiver. C'est par ailleurs un antistress incomparable !

Adoptez une **alimentation variée et équilibrée**, en privilégiant les fruits et les légumes de saison, et les produits laitiers fermentés (riches en probiotiques notamment).

Pensez à vous relaxer : accordez-vous dans votre emploi du temps des moments de détente.

Diane Berger



Probiotiques 10Md, Granuphytol® Immunité, Magtorine®, Shitaké Maitaké Reishi, Vitamine C Acérola 500
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

