

**Les bactéries résistantes aux antibiotiques** causent 33 000 décès par an en Europe

(Page 2)

**La souche L-Gasseri permettrait de lutter contre le HPV**

(Page 2)

**Les plantes adaptogènes pour gérer le stress**

(Page 3)

**La quercétine, le plus actif des flavonoïdes**

(Page 3)

**La pulmonaire pour soulager la toux**

La Pulmonaire officinale est une plante vivace à souche épaisse, ou plutôt à tige souterraine, qui émet de nombreuses racines. Les tiges, de 15 à 30 centimètres, sont épaisses, dressées ou ascendantes, couvertes de poils rudes.

La Pulmonaire officinale est commune en Europe, dans les bois et les autres endroits humides. La Pulmonaire officinale (*Pulmonaria officinalis*) est l'une des plus anciennes herbes médicinales. Le nom scientifique dérive du latin *pulmo*, poumons, auxquels les feuilles ressemblent beaucoup par leur forme, la ressemblance avec des poumons malades étant accentuée par les taches blanches à la surface.

Cette espèce est un exemple de la pratique médiévale de traitement *per signaturam*, c'est-à-dire en fonction de la similarité. Il existe néanmoins des raisons rationnelles pour l'utilisation médicamenteuse des feuilles et des tiges fleuries même de nos jours car elles



contiennent de l'acide silicique partiellement soluble, du mucus, des saponines et d'autres substances glucosidiques aux propriétés anti-inflammatoires et vulnérinaires.

De nos jours, sous forme de sirops, elle est traditionnellement utilisée en cas d'infections des voies respiratoires et pour soulager la toux.

Diane Berger



Sirop végétal Nez - Gorge  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien



**La vitamine C liposomale :**  
la meilleure forme de vitamine C

La vitamine C n'est plus à présenter : elle est probablement le supplément le plus consommé en Occident. L'importance de la vitamine C au sein de l'organisme n'est plus à prouver non plus, tant les recherches et les synthèses portant sur ses effets thérapeutiques sont nombreuses.

(À lire page 4)



**Arthrose et AINS :**

attention aux risques cardiovasculaires !

L'arthrose est une affection chronique qui se manifeste par des douleurs persistantes aux articulations, causées par l'usure anormale du cartilage et de l'ensemble de l'articulation. Après 50 ans, un Français sur deux est concerné par l'arthrose qui touche ainsi entre neuf et dix millions de personnes en France.

Durant les poussées douloureuses, chroniques et/ou aiguës, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont très souvent utilisés.

Cependant, selon une étude canadienne présentée au congrès de l'European League Against Rheumatism (EULAR), les AINS apparaissent comme le principal contributeur au risque de maladie cardiovasculaire associée à l'arthrose. Cette étude a comparé 7743 patients atteints d'arthrose à 23229 personnes non arthrosiques. Ils ont été appariés en fonction de l'âge et du sexe.



Les auteurs de cette étude ont déterminé que l'arthrose était associée à un risque augmenté de 23 % de nouvelle maladie cardiovasculaire par rapport aux contrôles (42 % d'insuffisance cardiaque, 14 % d'AVC).

« Nos résultats suggèrent que le rôle médiateur de l'utilisation d'AINS contribue de manière très importante à l'association arthrose-maladies cardiovasculaires », concluent les auteurs.

Il est donc intéressant, pour les douleurs chroniques et persistantes, de se tourner vers des alternatives thérapeutiques non médicamenteuses : exercice physique (renforcement musculaire), rééducation, acupuncture, hypnose, relaxation, produits de santé naturelle, voire des mesures alimentaires et d'hygiène de vie si besoin (en cas de surpoids par exemple).

Source : APM International

Ambre Calvi

## FLASH

### La qualité de l'air en Europe s'améliore lentement, mais reste mortelle

L'Agence européenne de l'environnement a examiné la qualité de l'air dans 41 pays du bloc européen. Si les taux de la pollution atmosphérique ont légèrement diminué, ils restent supérieurs aux normes et sont responsables de 500 000 décès annuels précoces.

(Source : topsante.com)

### Moins de syndromes métaboliques chez ceux qui mangent bio

Les résultats de l'étude française *NutriNet* montrent que les personnes qui consomment le plus d'aliments bio, donc sont moins exposées aux pesticides, ont moins de risque de souffrir d'un syndrome métabolique (un facteur de risque cardiovasculaire et de diabète).

(Source : doctissimo.fr)

### La lavande serait aussi efficace que le Valium contre le stress et l'anxiété

La lavande, plante star de l'aromathérapie, possède de nombreuses vertus thérapeutiques : elle est efficace en massage pour soulager des troubles digestifs, elle aide à lutter contre les microbes grâce à son action antibactérienne et elle est recommandée en application locale en cas de petits problèmes de peau. Mais elle est surtout connue pour son efficacité contre le stress et la nervosité.

(Source : femmeactuelle.fr)

### Un hôpital crée une playlist pour faire un bon massage cardiaque

Une liste de chansons a été créée par un hôpital américain dans le but d'aider les personnes à réaliser correctement un massage cardiaque. La playlist « *Songs to do CPR to* » est disponible en France via la plateforme Spotify.

(Source : femmeactuelle.fr)

# Les bactéries résistantes aux antibiotiques causent

## 33 000 décès par an en Europe

Selon une étude<sup>1</sup>, du Centre européen de prévention et contrôle des maladies, publiée dans la revue *The Lancet Infectious Diseases*, les bactéries résistantes aux antibiotiques ont causé 33 000 décès dans l'Union européenne en 2015.

Les chercheurs ont élaboré un modèle de calcul des contaminations et des décès pour cinq types d'infections à partir des données du réseau européen de surveillance EARS-Net (European Antimicrobia Resistance Surveillance Network).

Ils estiment à 671 689 le nombre de personnes contaminées et à 33 110 le nombre de décès

attribuables aux bactéries multi-résistantes. L'impact est « comparable à l'effet cumulé de la



grippe, de la tuberculose et du virus du Sida », sur la même période, notent les auteurs.

La majorité des décès touche les jeunes enfants de moins de 12 mois et les plus de 65 ans. L'impact en termes de mortalité est

le plus élevé en Italie et en Grèce, l'Italie comptant à elle seule pour plus du tiers des morts associées aux super-bactéries.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère que la résistance aux antibiotiques est l'une des trois plus grandes menaces pour la santé humaine, car les bactéries deviennent de plus en plus résistantes. Un rapport de l'OCDE publié le 7 novembre dernier confirme l'importance de la menace et indique que 2,4 millions de personnes pourraient décéder à cause de la résistance aux antibiotiques d'ici 2050. Il faut donc réserver les antibiotiques aux infections qui les nécessitent vraiment.

Référence :

1. Alessandro Cassini, MD et al. *Attributable deaths and disability-adjusted life-years caused by infections with antibiotic-resistant bacteria in the EU and the European Economic Area in 2015: a population-level modelling analysis. The lancet infectious diseases. Published: November 05, 2018.*

Ambre Calvi

# La souche L-Gasseri permettrait de lutter contre le HPV

Chaque année, plusieurs centaines de millions de femmes sont atteintes par des infections urinaires ou vaginales. La grande majorité de ces infections résulte d'un déséquilibre du microbiote vaginal. En effet, le microbiote vaginal joue un rôle important dans la santé de l'appareil reproducteur féminin.

Les papillomavirus humains (HPV) sont de petits virus présents dans de très nombreux tissus de l'organisme. Les HPV peuvent être responsables de lésions bénignes ou malignes. Certains HPV sont considérés à haut risque oncogénique et peuvent être à

l'origine de cancers : du col de l'utérus, du vagin, de la vulve, de l'anus<sup>1</sup>...



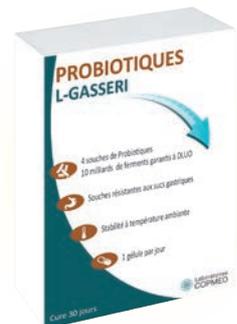
Une étude<sup>2</sup> a démontré que la présence de certaines souches de probiotiques comme *Lactobacillus gasseri* permet de se débarrasser plus aisément du HPV.

Cette étude a été menée sur trente-deux femmes en âge de procréer, qui se sont auto-collectées des échantillons de microbiote vaginal deux fois par semaine pendant 16 semaines. Les communautés bactériennes vaginales dominées par *Lactobacillus gasseri* ont présenté le taux de rémission le plus rapide du HPV.

Références :

1. <http://toutsavoir-hpv.org/>  
2. Brotman RM et al. *Interplay between the temporal dynamics of the vaginal microbiota and human papillomavirus detection. J Infect Dis. 2014 Dec 1;210(11):1723-33. doi: 10.1093/infdis/jiu330. Epub 2014 Jun 18.*

Diane Berger



Probiotiques L-Gasseri  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Les plantes adaptogènes pour gérer le stress

Décrit comme un véritable fléau, le stress résulte des difficultés auxquelles chaque individu se trouve confronté. En effet, plus d'un français sur deux de plus de 55 ans est concerné par le stress<sup>1</sup>.

Le stress est souvent qualifié de négatif, mais celui-ci n'est pas toujours mauvais. C'est avant tout une sensation et une réaction normale. Le « bon stress » permet d'être en pleine possession de ses capacités, il est d'ailleurs aussi appelé « zone optimale de performance » et est généralement temporaire, alors que le mauvais stress rend moins productif ou démotivé et peut durer plus longtemps.

Ainsi, pour différencier le « bon stress » du « mauvais stress », il convient d'identifier la source de son stress et la durée de la phase de ce dernier. En situation de « mauvais stress », l'organisme rentre en

phase d'épuisement (épuiement moral et physique, épisodes de dépresses, troubles de l'humeur, perte ou prise de poids...).



Lors de ces périodes de stress, la phytothérapie peut être un très bon allié. Les plantes aux propriétés adaptogènes comme la **rhodiola** aident l'organisme à

s'adapter au stress émotionnel et aident à réduire la fatigue liée au stress. La **mélisse** soutient la relaxation et le bien-être physique et mental. La **ballote**, apaisante et relaxante, favorise la détente et contribue à un bon équilibre nerveux. Elle est utilisée dans les problèmes de nervosité, d'anxiété et d'angoisse.

Référence :

1. Etude Ipsos 2010 « Innovation funnel » réalisée sur 2000 hommes et femmes de 18 à 65 ans (dont 330 entre 55 et 65 ans).

Ambre Calvi



Destressil, Sédaphytose®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre

# La quercétine, le plus actif des flavonoïdes

La quercétine fait partie des flavonoïdes. Ce sont des pigments qui donnent leurs couleurs aux fleurs, aux fruits et aux légumes.

La quercétine est présente dans les fruits rouges, les pamplemousses, les oignons, les pommes, le thé noir, les légumes verts à feuilles et les haricots.

La quercétine n'est pas considérée comme un nutriment essentiel, il n'y a donc pas d'apport nutritionnel recommandé (ANR) établi. On estime cependant que les Occidentaux moyens en consomment chaque jour de 25 mg à 50 mg. Comme les dosages nécessaires pour obtenir des effets thérapeutiques sont nettement plus élevés, on doit généralement avoir recours à un supplément alimentaire.

La quercétine est reconnue pour être un des plus actifs des flavonoïdes (avec la rutine). Bien qu'on soit loin de tout connaître au sujet de la quercétine, de nombreuses études ont observé que la quercétine possédait des propriétés bénéfiques pour la santé.

En effet, des études affirment que la quercétine a une activité antioxydante et anti-inflammatoire<sup>1,2</sup>. La quercétine inhibe la formation des médiateurs de l'inflammation en même temps que la libération de l'histamine.



D'autres études ont démontré qu'avec une supplémentation en quercétine, des personnes souffrant d'inflammation chronique de la prostate (prostatite)<sup>3</sup> ou des voies uri-

naires (cystite interstitielle)<sup>4</sup> ont ressenti un soulagement de leurs symptômes.

Références :

1. Shaik YB, ML Castellani et al. Role of quercetin (a natural herbal compound) in allergy and inflammation. *J Biol Regul Homeost Agents*. 2006 Jul-Dec;20(3-4):47-52.

2. Teixeira S. Bioflavonoids: proanthocyanidins and quercetin and their potential roles in treating musculoskeletal conditions. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2002 Jul;32(7):357-63.

3. Shoskes DA, Zeitlin SJ, Shahed A, Rajfer J. Quercetin in men with category III chronic prostatitis: a preliminary prospective, double-blind, placebo-controlled trial. *Urology*. 1999 Dec;54(6):960-3.

4. Katske F, Shoskes DA, Sender M, Poliakin R, Gagliano K, Rajfer J. Treatment of interstitial cystitis with a quercetin supplement. *Tech Urol*. 2001 Mar;7(1):44-6.

Diane Berger



Curcucetine®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# La vitamine C liposomale :

## la meilleure forme de vitamine C

La vitamine C n'est plus à présenter : elle est probablement le supplément le plus consommé en Occident. L'importance de la vitamine C au sein de l'organisme n'est plus à prouver non plus, tant les recherches et les synthèses portant sur ses effets thérapeutiques sont nombreuses.

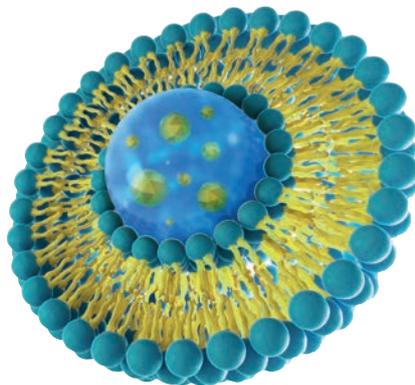
En effet, la vitamine C participe à des centaines de processus dans l'organisme. Elle doit d'ailleurs sa réputation à son rôle clé dans le maintien du système immunitaire, pour améliorer les défenses naturelles de l'organisme. Elle aide aussi le corps à fabriquer le collagène (protéine essentielle à la formation du tissu conjonctif de la peau, des ligaments et des os), active la cicatrisation des plaies, participe à la formation des globules rouges, augmente l'absorption du fer contenu dans les végétaux, protège les cellules contre les dommages infligés par les radicaux libres grâce à son rôle antioxydant, etc.

Bien que la majorité des mammifères possède la capacité de synthétiser ce nutriment, l'être humain en a perdu l'usage. C'est pourquoi la vitamine C est dite essentielle, c'est-à-dire qu'elle nécessite d'être apportée par l'alimentation, ou les compléments alimentaires. Certains aliments du quotidien en sont naturellement riches, tels que les fruits et les légumes crus comme les oranges, les poivrons, la papaye, la mangue et le kiwi (avec en tête de liste, l'acérola). Cependant, ces aliments riches en vitamine C peuvent être insuffisants pour couvrir nos besoins journaliers. De plus, la vitamine C est de plus en plus difficile à trouver dans l'alimentation puisque les aliments ont perdu en quelques dizaines d'années une grande partie de leur valeur nutritionnelle. Enfin, la vitamine C est l'une des plus instables de toutes les vitamines. Elle est fragile. La chaleur, l'exposition à l'air (oxydation) et sa solubilité dans l'eau sont autant de conditions qui nuisent à la teneur en vitamine C.

### La meilleure solution : la forme liposomale

Aujourd'hui de plus en plus connue, la forme de vitamine C liposomale doit son nom à l'emploi de liposomes, des petits sacs constitués de lipides qui servent à transporter la vitamine là où elle sera vraiment efficace, à savoir au cœur des cellules.

La vitamine C liposomale est donc une vitamine C qui est encapsulée dans un liposome, une particule de lipide. Les liposomes sont créés à partir de phospholipides. Le procédé liposomal rend la vitamine C liposoluble, c'est-à-dire soluble dans les graisses, ce qui permet d'augmenter net-



tement la biodisponibilité de la vitamine C. En effet, une étude<sup>1</sup> a démontré que les concentrations plasmatiques de vitamine C étaient plus élevées après l'administration orale de vitamine C encapsulée dans des liposomes que de placebo et de vitamine C non encapsulée.

### Comment bien choisir sa supplémentation en vitamine C liposomale ?

Il convient de la choisir judicieusement. En effet, certains critères sont à prendre en compte afin de bénéficier de tous les bienfaits qu'elle offre :

#### La forme de vitamine C

La vitamine C doit être de l'acide ascorbique ou de l'ascorbate de sodium. Les produits

utilisant d'autres formes ne sont pas de la véritable vitamine C liposomale.

#### La qualité des phospholipides

Les phospholipides sont généralement obtenus à partir de lécithine de soja ou de tournesol. Cependant, ils doivent être de haute qualité et pure. En effet, plus la lécithine est pure, plus les liposomes seront petits et bien encapsulés, et plus la qualité du produit sera meilleure.

#### Le procédé utilisé pour créer les liposomes

Bien choisir sa supplémentation en vitamine C liposomale, c'est aussi faire attention au procédé utilisé pour créer les liposomes. D'une part, il faut que la vitamine C liposomale soit une émulsion composée de phospholipides, de vitamine C et d'eau. En effet, les produits ne mentionnant pas l'eau dans leur composition ne sont que de simples vitamines C avec de la graisse.

D'autre part, il est préférable d'opter pour une vitamine C liposomale issue d'un procédé mécanique propre, appliquant la technique de sonication (fréquences sonores élevées de type ultrasons pour créer l'agitation de la solution et la formation de liposomes), plutôt que les techniques utilisant des solvants et des détergents.

Référence :

1. Janelle L. Davis et al., *Liposomal-encapsulated Ascorbic Acid: Influence on Vitamin C Bioavailability and Capacity to Protect Against Ischemia-Reperfusion Injury*, *Nutr Metab Insights*. 2016; 9: 25-30. Published online 2016 Jun 20. doi:

10.4137/NMI.S39764

Ambre Calvi



Vitamine C Liposomale  
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**