



L'*Helicobacter pylori*, véritable fléau

La SOD, reine des antioxydants !

(Page 2)

L'ail pour lutter contre les micro-organismes parasites

(Page 2)

Lactobacillus rhamnosus GG

une souche pour rééquilibrer le microbiote infantile

(Page 3)

Les enfants français manquent d'oméga-3

(Page 3)

La fonte du permafrost, menace climatique et sanitaire

Le réchauffement climatique est à l'origine de la fonte du permafrost qui recouvre 25% des terres émergées notamment en Russie, au Canada et en Alaska.

Il peut être composé de micro-lentilles de glace ou de grosses masses de glace pure, sur une épaisseur de quelques mètres à plusieurs centaines de mètres. Il renferme quelques 1700 milliards de tonnes de carbone, soit environ le double du dioxyde de carbone (CO₂) déjà présent dans l'atmosphère. Avec la hausse des températures, le permafrost se réchauffe et commence à fondre, libérant progressivement les gaz qu'il neutralisait jusque-là. Et le phénomène devrait s'accroître, selon les scientifiques.

En fondant, les sols menacent de libérer des milliards de tonnes de gaz à effet de serre (GES) qu'ils emprisonnent depuis des millénaires, au risque notamment

d'accroître le réchauffement climatique.

Selon une étude scientifique publiée en septembre 2018 dans *Nature Geoscience*, ce phénomène engendre un cercle vicieux : les gaz émis par le permafrost accélèrent le réchauffement, qui accélère la fonte du permafrost. D'ici à 2100, ce dernier pourrait diminuer de 30% et libérer jusqu'à 160 milliards de tonnes de GES.

Outre ses effets climatiques, la fonte du permafrost, qui abrite des bactéries et virus parfois oubliés, représente aussi une menace sanitaire. Libérées, les bactéries parfois mortelles qui se conservent dans le permafrost peuvent réinfecter des troupeaux d'animaux voire des humains. Par ailleurs, des chercheurs ont découvert ces dernières années deux types de virus géants, dont l'un vieux de 30000 ans, conservés dans le permafrost !

Ambre Calvi

L'infection à *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) est une infection bactérienne qui est la cause la plus fréquente de gastrite et d'ulcère gastro-duodénal dans le monde. Elle causerait d'ailleurs approximativement de 60% à 80% des ulcères de l'estomac et de 80% à 85% des ulcères duodénaux.



(À lire page 4)

L'incroyable effet placebo

L'effet placebo, ce produit dépourvu de tout principe actif et prescrit dans un contexte thérapeutique et/ou expérimental, est connu depuis très longtemps. Il est notamment décrit par le médecin britannique John Haygarth (1740-1827) dans son ouvrage *De la curieuse influence de l'imagination sur les fonctions du corps humain*.

Cependant, il a longtemps été admis qu'il s'agissait d'un phénomène purement psychologique. Or, les nombreuses recherches à ce sujet ont permis de découvrir que l'effet placebo mobilise une biochimie complexe et peut participer aux mécanismes de guérison.

En effet, il est possible de manipuler l'esprit d'une personne afin de modifier sa perception de la douleur mais le plus stupéfiant c'est que l'injection d'un placebo entraîne dans le cerveau une libération massive de dopamine, l'hormone dite « du plaisir », avec pour conséquence une diminution de la douleur ! Autrement dit, le cerveau est capable, dans certaines situations, de puiser dans sa « pharmacie interne ».

Ambre Calvi



Ainsi, l'effet placebo ne relève donc pas seulement de la crédulité d'un individu, mais d'une biochimie complexe, reposant à la fois sur des phénomènes psychologiques et des mécanismes physiologiques bien concrets.

Le placebo peut apparaître désormais comme un adjuvant potentiel des mécanismes de guérison et de certains médicaments (antidépresseurs, analgésiques, antimigraineux), avec donc moins de molécules toxiques, moins d'effets secondaires, et des économies potentielles. Mais son exploration est loin d'être terminée, les expériences continuent d'être menées car l'effet placebo ne nous a sans doute pas encore révélé tous ses secrets !

FLASH

Manger du fromage dès le plus jeune âge renforce le système immunitaire

Une étude menée par des chercheurs français estime que la consommation de fromage dès le plus jeune âge favoriserait la protection contre diverses allergies. Comment ? En construisant un microbiote idéal garantissant un système immunitaire performant.

(Source : sciencepost.fr)

Les pesticides de synthèse, comme le glyphosate, désormais interdits à la vente aux particuliers

Depuis le 1^{er} janvier 2019, les particuliers et jardiniers amateurs ne peuvent plus se procurer de produits à base de pesticides de synthèse, comme le célèbre Roundup de Monsanto.

(Source : femmeactuelle.fr)

Eczéma : des probiotiques pendant la grossesse pourraient réduire le risque chez l'enfant

L'administration de certains probiotiques aux femmes enceintes en fin de grossesse, pendant l'allaitement et au nouveau-né pourrait réduire le risque de développer de l'eczéma.

(Source : femmeactuelle.fr)

Nous mangeons tous du plastique sans le savoir

Si la pollution de l'environnement par le plastique est maintenant bien étudiée, celle de l'humain via les aliments est moins connue. Deux études récentes montrent que nous ingérons tous des particules de plastique via l'alimentation.

(Source : lanutrition.fr)

Les bienfaits du yoga sur le nerf vague

Combinaison de postures et de techniques de respiration, le yoga tonifie le nerf vague. De quoi expliquer ses effets bénéfiques sur l'organisme.

(Source : lanutrition.fr)

La SOD, reine des antioxydants !

La SuperOxyde Dismutase (SOD) est l'antioxydant de première ligne, le centre d'un système complexe et très performant de défense enzymatique.

En effet, une molécule de SOD permet de piéger 1 million de radicaux libres produits par l'organisme¹ ! La SOD est capable de convertir l'anion superoxyde (le radical libre le plus dangereux pour les cellules) en molécules non toxiques. Ainsi, la SOD nous protège du stress oxydatif, qui désigne le déséquilibre entre la production de radicaux libres et la quantité d'antioxydants disponibles dans l'organisme. Les radicaux libres sont des espèces chimiques très réactives et instables, composées principalement d'oxygène, capables d'oxyder les constituants des cellules.

Lorsque le taux d'antioxydants disponible dans l'organisme s'avère insuffisant, il en résulte des lésions cellulaires impliquées dans le vieillissement mais également dans certains processus pathologiques.



Depuis sa découverte en 1969, des milliers de publications scientifiques ont démontré l'efficacité d'une supplémentation en SOD, quelle que soit sa voie d'administration (on en trouve principalement dans le melon).

Cependant, la SOD est fragile, il est nécessaire de protéger son activité de la dégradation gastrique après son administration par voie orale. La microencapsulation s'avère donc importante. Le choix d'une SOD brevetée l'est tout autant pour garantir sa qualité.

1. J. Mc Cord, I. Fridovitch, *J Biol Chem*, 1969, 244 ; 6949-6055.

2. Antioxidant and anti-inflammatory properties of cucumis melo LC extract rich in superoxide dismutase activity, *J. Ethnopharmacol.*, 2004 Sep, 94 (1): 67-75.

Diane Berger



Resverasod®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'ail pour lutter contre les micro-organismes parasites

Très fréquentes dans le monde, les parasitoses intestinales sont des affections dues à la présence de parasites dans l'intestin. Ces petits organismes s'abritent dans le corps d'un autre être vivant, pour s'y nourrir et s'y reproduire. Les parasites qui siègent dans l'intestin peuvent provoquer divers troubles.

Il existe cependant des plantes efficaces aux propriétés vermifuges reconnues, permettant d'expulser les parasites présents dans l'organisme et de rendre cet environnement moins propice au développement des hôtes indésirables. L'ail est l'une des alternatives les plus connues.

Sa réputation n'est plus à faire : redouté des vampires et utilisé pour chasser les mauvais esprits, l'ail est une plante médicinale

connue depuis la nuit des temps. Ses propriétés antibactériennes et antifongiques ont d'ailleurs été scientifiquement prouvées¹.



L'extrait d'ail contribue au maintien de l'équilibre microbien intestinal et à la défense contre les micro-organismes nocifs. De plus, une étude a démontré que l'ail était plus efficace que l'Ivermectine sur les nématodes (vers ronds)².

Enfin, l'ail participe à l'élimination des déchets de l'organisme et est réputé pour favoriser l'amélioration des manifestations liées à la présence de parasites intestinaux (diarrhées, ballonnements, flatulences...).

1. LeFrançois P. *Phytomedical Reviews : Allium sativum, The Natural Health Products Report, Vol.8, No 5, 1999, Canada.*

2. Ayaz E, Türel I, Gül A, Yılmaz O. Evaluation of the anthelmintic activity of garlic (*Allium sativum*) in mice naturally infected with *Aspiculuris tetraptera*. *Recent Pat Antiinfect Drug Discov.* 2008 Jun;3(2):149-52.

Ambre Calvi



Vermifluide®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Lactobacillus rhamnosus GG

une souche pour rééquilibrer le microbiote infantile

Le microbiote d'un individu se constitue dès sa naissance et va évoluer qualitativement et quantitativement pendant les premières années de sa vie. Ainsi, chez les bébés et enfants en bas âge, des événements tels qu'un changement d'alimentation, la prise d'antibiotiques, un affaiblissement du système immunitaire, un stress physique ou émotif, des modifications d'hygiène de vie... peuvent venir perturber le microbiote intestinal encore immature et engendrer des désordres tels que des coliques, des diarrhées...

Une supplémentation en ferments lactiques adaptée aux enfants peut alors s'avérer nécessaire. Une des souches les plus utiles et efficaces est *Lactobacillus rhamnosus* GG. En effet, *Lactobacillus rhamnosus* GG semble la plus efficace pour réduire la durée de la diarrhée^{1,2}.

Une autre étude a démontré l'efficacité de la souche *Lactobacillus rhamnosus* GG dans le traitement des troubles fonctionnels de la douleur abdominale chez les enfants³.

D'autres études ont démontré que la souche *Lactobacillus rhamnosus* GG pouvait jouer un rôle important dans l'établissement de l'immunité contre les réinfections à rotavirus⁴ et pouvait réduire les infections respiratoires⁵.



Enfin, des études ont laissé entrevoir des résultats encourageants dans le traitement de l'eczéma atopique et la prévention des allergies^{6,7}.

1. Szajewska H, Kotowska M, Mrukowicz JZ, Armańska M, Mikołajczyk W. Efficacy of *Lactobacillus* GG in prevention of nosocomial diarrhea in infants. *J Pediatr*. 2001 Mar;138(3):361-5.

2. Aggarwal S, Upadhyay A, Shah D, Teotia N, Agarwal A, Jaiswal V. *Lactobacillus* GG for treatment of acute childhood

diarrhoea: an open labelled, randomized controlled trial. *Indian J Med Res*. 2014 Mar;139(3):379-85.

3. Gawrońska A, Dziechciarz P, Horvath A, Szajewska H. A randomized double-blind placebo-controlled trial of *Lactobacillus* GG for abdominal pain disorders in children. *Aliment Pharmacol Ther*. 2007 Jan 15;25(2):177-84.

4. Majamaa H, Isolauri E, Saxelin M, Vesikari T. Lactic acid bacteria in the treatment of acute rotavirus gastroenteritis. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 1995 Apr;20(3):333-8.

5. Hojsak I, Snovak N, Abdović S, Szajewska H, Misak Z, Kolacek S. *Lactobacillus* GG in the prevention of gastrointestinal and respiratory tract infections in children who attend day care centers: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Clin Nutr*. 2010 Jun;29(3):312-6. doi: 10.1016/j.clnu.2009.09.008. Epub 2009 Nov 5.

6. Kalliomäki M, Salminen S, Arvilommi H, Kero P, Koskinen P, Isolauri E. Probiotics in primary prevention of atopic disease: a randomised placebo-controlled trial. *Lancet*. 2001 Apr 7;357(9262):1076-9.

7. Kalliomäki M, Salminen S, Poussa T, Arvilommi H, Isolauri E. Probiotics and prevention of atopic disease: 4-year follow-up of a randomised placebo-controlled trial. *Lancet*. 2003 May 31;361(9372):1869-71

Diane Berger



Probiotiques Junior
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre

Les enfants français manquent d'oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont essentiels à notre organisme. Ils joueraient un rôle protecteur sur les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, la dépression, l'humeur... En manquer peut contribuer à l'apparition et/ou l'aggravation des désordres de plusieurs troubles.

Pourtant, une nouvelle étude rapporte que les apports en oméga-3 (EPA et DHA) des enfants et des adolescents sont largement en dessous des recommandations.

En effet, dans cette étude parue dans l'*European Journal of Nutrition*, les auteurs ont analysé les apports en graisses et notamment en acides gras polyinsaturés (oméga-6 et oméga-3) de 1500 enfants (âgés de 3 à 10 ans), et adolescents (âgés de 11 à 17 ans) français.

En se basant sur les apports recommandés en EPA et DHA, de respectivement 250 et

500 mg/jour pour les enfants et les adolescents, les chercheurs ont démontré que les apports en graisses et ceux en oméga-6 sont proches des recommandations.



En revanche, 80% des enfants et jusqu'à 90% des adolescents ont des apports très insuffisants d'acides gras oméga-3 EPA et DHA mais également de très faibles quantités d'acide alpha-linolénique (ALA, l'acide gras oméga-3 trouvé surtout dans les végétaux). Tout cela contribue au déséquilibre du ratio oméga-6/oméga-3.

Les apports alimentaires en oméga-3 doivent donc être augmentés afin de rééquilibrer le ratio oméga-6/oméga-3. Les oméga-3 sont présents, entre autres, dans les huiles et margarines de colza, de noix, de soja, les noix, les graines de lin, les poissons gras (saumon, truite, maquereau, sardine, thon...) mais aussi les œufs de volailles nourries au lin (filière Bleu-blanc-cœur par exemple).

Ambre Calvi



EPA - DHA
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'*Helicobacter pylori*, véritable fléau

L'infection à *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) est une infection bactérienne qui est la cause la plus fréquente de gastrite et d'ulcère gastro-duodénal dans le monde. Elle causerait d'ailleurs approximativement de 60% à 80% des ulcères de l'estomac et de 80% à 85% des ulcères duodénaux.

On estime que 30% de la population Française serait contaminée par *Helicobacter pylori*.

La plupart des personnes qui souffrent de gastrite due à une infection par *H. pylori* sont asymptomatiques. Cependant, chez les personnes qui en développent, les désordres sont typiques de la gastrite et comprennent indigestion, douleur ou sensation de gêne dans le haut de l'abdomen, remontée acide dans l'œsophage (reflux gastro-œsophagien), goût amer dans la bouche, nausées, éructations...

L'*Helicobacter pylori* peut être présent dans les selles, la salive et la plaque dentaire. Cette bactérie peut être transmise d'une personne à l'autre, en particulier si les personnes infectées ne se lavent pas soigneusement les mains après une émission de selles.

Il n'y a aujourd'hui aucun programme mondial d'éradication. Le traitement repose uniquement sur la prise d'antibiotiques. Mais les antibiotiques peuvent provoquer des effets secondaires et les recherches montrent que le nombre de souches de *Helicobacter pylori* résistantes aux antibiotiques est en augmentation dans le monde.

Cependant, une souche spécifique de ferment lactique a démontré sa capacité à réduire la colonisation d'*H. pylori* dans l'estomac et donc les désordres gastro-intestinaux liés à la colonisation par *H. pylori*, sans effets secondaires et sans contribuer au problème de la résistance aux antibiotiques, et qui permet ainsi d'améliorer le bien-être des personnes touchées. Il s'agit

de la souche brevetée de *Lactobacillus reuteri* (PYLOPASS™).

PYLOPASS™ est une souche brevetée de *Lactobacillus reuteri* au mode d'action unique¹ et aux effets cliniquement démontrés dès 14 jours².

La souche *Lactobacillus reuteri* a été sélectionnée pour son affinité avec *H. pylori*. En effet, *Lactobacillus reuteri* coagrège avec *Helicobacter pylori* pour diminuer la charge bactérienne dans l'estomac. Après la coagrégation dans l'estomac, la totalité du coagrégat est excrétée du corps par le tube digestif.



Une étude a démontré une réduction de la contamination par *H. pylori*, après 14 jours de supplémentation¹. Cette nouvelle étude confirme de nouveau le rôle du PYLOPASS™ dans la réduction de colonisation d'*H. pylori* dans l'estomac.

De plus, PYLOPASS™ permet une réduction significative de la colonisation d'*H. pylori* dans l'estomac et qui perdure pendant 6 mois chez des personnes asymptomatiques contaminées¹.

Les souches de *Lactobacillus reuteri* sont inactivées lors du procédé de fabrication.

Cela permet au PYLOPASS™ d'être stable dans l'estomac et de se lier à *Helicobacter pylori*, sans déséquilibrer la flore intestinale.

Enfin, PYLOPASS™ offre une autre modalité de gestion qui ne contribue pas au problème de la résistance aux antibiotiques.

Fibregum™, une fibre prébiotique soluble entièrement naturelle provenant d'acacias sélectionnés, a également démontré son effet positif sur la réduction de la prolifération de l'*Helicobacter pylori*.

En effet, le rapport de consensus 2016 Maastricht sur la gestion de l'infection à *H. pylori* a conclu que les probiotiques et les prébiotiques sont prometteurs pour réduire les effets secondaires du traitement de *H. pylori*.

De plus, une étude in vitro³ menée en 2014 sur Fibregum™ a démontré sa capacité à inhiber la formation d'un biofilm bactérien responsable des lésions sur la plaque dentaire, pouvant être induite par l'*Helicobacter pylori*.

PYLOPASS™ et Fibregum™ forment donc une nouvelle approche dans le contrôle d'*H. pylori*.

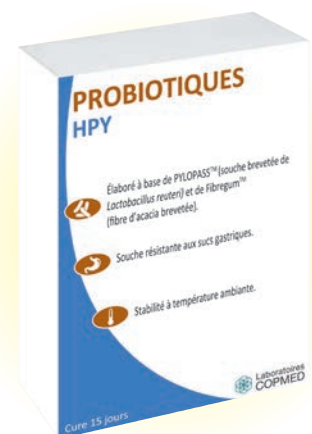
Ambre Calvi

Références :

1. www.pylopass.com

2. Mehling & Busjahn (2013)

3. Etude in vitro Rennes University, 2014



Probiotiques HPY
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

