



## Les allergies printanières

Chaque printemps, nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'allergies saisonnières. Elles touchent plus de 25% des Français. D'ailleurs, l'OMS les a classées au 4<sup>ème</sup> rang mondial des affections chroniques. Tous les ans, les allergies saisonnières se caractérisent par les mêmes manifestations : démangeaisons de nez...



(À lire page 4)

## L'Ubiquinol, source d'énergie !

(Page 2)

## L'angélique, alliée des femmes

(Page 2)

## Les bienfaits multiples de la grenade

(Page 3)

## La reine-des-prés pour un confort articulaire royal

(Page 3)

## Les couches jetables : risques pour la santé des bébés ?

En France, les couches jetables sont très répandues. En effet, 95% des bébés en portent. Pourtant, l'Anses a été saisie par la Direction générale de la santé, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes et la Direction générale de la prévention des risques afin d'évaluer les risques liés à des substances chimiques présentes dans les couches pour la santé des bébés.



L'Anses a analysé 23 couches « parmi les plus utilisées », sans citer de marques, et a observé des dépassements de seuils sanitaires pour les substances précédemment évoquées. « La contamination concerne tous types de couches, y compris les couches dites écologiques », assure le Directeur général délégué de l'Anses Gérard Lasfargues.

A cet effet, l'Agence émet plusieurs recommandations à l'attention des industriels : supprimer l'utilisation de toutes substances parfumantes (en priorité celles susceptibles de présenter des effets sensibilisants cutanés), mieux maîtriser l'origine des matières premières naturelles qui peuvent être contaminées avant même la fabrication, et améliorer les procédés de fabrication des couches.

Sur le banc des accusés, deux parfums (le butylphényl méthylpropional et hydroxyisohexyl 3-cyclohexène carboxaldéhyde), ainsi que certains hydrocarbures aromatiques polycycliques (parfois cancérigènes), des dioxines ou des furanes.

Ambre Calvi

## Certaines bactéries dans l'intestin pourraient jouer un rôle dans la dépression



Si les chercheurs restent prudents, notamment sur la causalité, une étude de grande ampleur révèle que certaines bactéries du microbiote pourraient avoir un impact sur notre équilibre mental. La quantité de deux d'entre elles dans l'intestin aurait notamment un lien avec la dépression.

Dans une étude publiée dans la revue *Nature Microbiology* en février dernier, les chercheurs ont expliqué comment ils ont étudié la corrélation entre le microbiote et la santé mentale.

Une équipe de chercheurs belges a analysé les échantillons de selles de plus de 1000 personnes volontaires et a observé que deux familles de bactéries étaient systématiquement moins nombreuses chez les personnes dépressives, y compris celles sous antidépresseurs. Il s'agit des *Coprococcus* et des *Dialister*, connues pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

Si l'étude ne démontre pas de lien de cause à effet entre la

quantité de ces bactéries et la dépression, il permet de faire un pas en avant dans la compréhension des liens entre intestin et cerveau. « L'idée que des substances issues du métabolisme de microbes puissent interagir avec notre cerveau (et donc avec notre comportement et nos sentiments) est intrigante » conclut le Professeur Jeroen Raes.

Notons que, selon l'OMS, plus de 300 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression. Cette pathologie est l'une des principales causes des quelque 800 000 suicides recensés chaque année. Les antidépresseurs faisant partie des médicaments les plus prescrits dans de nombreux pays, ces recherches pourraient ouvrir la voie à de nouveaux types de traitements pour cette maladie. « Je pense vraiment que c'est une voie d'avenir : utiliser des mélanges issus de bactéries en guise de traitement » souligne Jeroen Raes.

Ambre Calvi

## FLASH

### Le cerveau des femmes vieillit moins vite que celui des hommes

Une étude américaine montre que les femmes ont un âge cérébral métabolique plus jeune que celui des hommes. Cela expliquerait pourquoi les femmes ont de meilleurs résultats aux tests cognitifs après 70 ans.

(Source : topsante.com)

### Cinq minutes de nature pour améliorer son humeur

Besoin de booster votre moral ? Une exposition aux espaces verts, même minime, serait ce qu'il faut selon une étude canadienne. Il ne suffirait en effet que de cinq minutes pour ressentir les effets positifs de la nature.

(Source : femmeactuelle.fr)

### La maladie d'Alzheimer liée à une bactérie buccale ?

Des chercheurs américains établissent un lien entre une bactérie buccale à l'origine de la parodontite et le développement de la maladie d'Alzheimer. En plus d'identifier ce coupable improbable, ils ont mis au point une molécule capable de contrer ses effets délétères. Une piste intéressante face à une maladie jusqu'alors incurable.

(Source : doctissimo.fr)

### La vitamine D pourrait aider à abaisser le risque de diabète sucré

Des chercheurs brésiliens ont montré qu'en augmentant les apports en vitamine D grâce notamment à la prise de compléments alimentaires, on pourrait ainsi abaisser la glycémie et le risque de développer un diabète de type 2. Leurs conclusions laissent penser que la prise de vitamine D pourrait aider à réduire le risque de diabète en offrant un meilleur contrôle glycémique, probablement du fait d'une plus grande sensibilité à l'insuline et en améliorant les fonctions cellulaires du pancréas, selon les chercheurs.

(Source : lanutrition.fr)

## L'Ubiquinol, source d'énergie !

Saviez-vous que le fait d'être fatigué ou de se sentir fatigué pouvait être dû à de faibles taux d'Ubiquinol dans votre corps ?

Il existe 2 formes de coenzyme Q10 permettant de produire de l'énergie cellulaire : l'Ubiquinone (forme oxydée) et l'Ubiquinol. L'Ubiquinol est la forme active du Coenzyme Q10 et est 8 fois plus assimilable par l'organisme que l'Ubiquinone.

L'Ubiquinol joue un rôle important dans le transfert d'électrons pour générer de l'énergie cellulaire, appelée ATP, la molécule qui transfère de l'énergie chimique à l'intérieur des cellules pour le métabolisme. Il agit donc dans vos cellules pour augmenter naturellement les niveaux d'énergie.

Les médecins et les chercheurs considèrent que les propriétés antioxydantes d'Ubiquinol sont



l'une des fonctions les plus importantes des systèmes cellulaires du corps et du processus de production d'énergie cellulaire.

Une étude, publiée par le *Journal of Sports Nutrition*, a montré que la supplémentation en Ubiquinol entraînait une amélioration significative des performances physiques par rapport aux athlètes ayant reçu un placebo. En effet, les athlètes ayant reçu de l'Ubiquinol ont augmenté leur puissance par kilogramme de poids corporel de plus de 2,5% en seulement six semaines !

Ambre Calvi



Ubiquinol 100  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## L'angélique, alliée des femmes

L'angélique était connue des Anciens qui la disaient « bonne à recréer le cœur », et recommandaient sa racine contre les morsures de serpent, les piqûres de scorpion, les fractures.

Compte tenu de ses qualités médicinales, l'angélique entra d'abord dans la composition de remèdes avant de devenir une friandise. L'angélique confite qui est la spécialité de Niort (Deux-Sèvres) au cœur du Poitou est ancienne et on en attribue la recette aux sœurs de la Visitation de Sainte-Marie. De nos jours l'angélique ou *angelica archangelica* est essentiellement devenue une plante de culture, cependant on la retrouve encore à l'état sauvage dans le Marais Poitevin.

En phytothérapie, c'est la racine de l'angélique qui est utilisée avec succès ; dès la Renaissance les méde-

cins appelaient sa racine « racine du Saint-Esprit » et lui attribuaient déjà de nombreuses vertus ; la racine d'angélique entrait alors dans de nombreuses préparations et passait même comme étant un élixir de longue vie.



En Europe, les herboristes et les médecins l'utilisent comme tonique amer pour stimuler l'appétit et traiter les troubles digestifs fonctionnels (dyspepsie). De plus, la Commission E allemande reconnaît, depuis 1990, l'effica-

cité de la racine d'angélique pour stimuler l'appétit, soulager les malaises et les spasmes gastro-intestinaux, les ballonnements et les flatulences.

La racine d'angélique présente des propriétés toniques, équilibrantes et fortifiantes des fatigues nerveuses. Elle est également traditionnellement utilisée d'une manière similaire à sa cousine chinoise, le dong-quai, pour rééquilibrer le système hormonal (déséquilibres hormonaux du cycle ou de la ménopause).

Ambre Calvi



L'Élixir végétal de Sœur Angélique®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Les bienfaits multiples de la grenade

La grenade est une source importante de composés phénoliques et de tanins hydrolysables. Ces éléments lui confèrent une puissante action antioxydante et anti-inflammatoire. Des travaux ont d'ailleurs déjà estimé que l'action antioxydante de la grenade est supérieure à celle de nombreuses autres substances. Son exceptionnelle richesse en substances antioxydantes a attiré les chercheurs qui multiplient les études sur le sujet.

Plusieurs études ont permis de démontrer l'intérêt de la consommation de grenade pour la bonne santé du système cardio-vasculaire. Concernant les effets de la grenade sur le cancer, là aussi des chercheurs ont montré in vitro que la grenade pouvait ralentir la progression de certains cancers comme celui de la prostate, du côlon ou du sein. En 2006 une étude<sup>1</sup> conduite par le Dr Allan Pantuck, urologue au centre anticancéreux Johnson, et ses collaborateurs de l'université de Californie a montré que la consommation d'une tasse par jour de jus de grenade, diminuait de façon significative la croissance des cellules cancéreuses chez des patients

atteints d'un cancer de la prostate. La durée pendant laquelle le taux de PSA restait stable a été multipliée par quatre !

Plus de 75 % du total des cas de cancer du sein sont nourris par les œstrogènes et plus de 400 000 femmes meurent chaque an-



née dans le monde du cancer du sein. Des chercheurs de l'Ohio State University ont découvert que le jus de grenade, grâce à sa concentration en acide ellagique, permettait de prévenir et ralentir le développement des cancers du sein alimentés par les œstrogènes.

Publiée dans *Cancer Prevention Research*, cette étude<sup>2</sup> ouvre des perspectives prometteuses pour la lutte contre le cancer du sein, et les perspectives de nouveaux traitements. Une étude menée en 2006 par l'université de Californie a également montré que la consommation de jus de grenade permettait de lutter efficacement contre l'oxydation des lipides et de diminuer de manière importante la croissance des cellules cancéreuses dans le cancer du côlon (avec une inhibition allant de 30 à 100 % selon les patients).

Diane Berger

1- *Journal médical Clinical Cancer Research* (01-07-2006)

2- Kim ND et al.: *Chemopreventive and adjuvant therapeutic potential of pomegranate (Punica granatum) for human breast cancer. Breast Cancer Res Treat.* (2002) 71(3):203-17. PMID:12002340



Goji - Noni - Grenade  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre

# La reine-des-prés pour un confort articulaire royal

La reine-des-prés ou *Filipendula ulmaria* est une belle plante vivace, commune dans les prés, les haies et le long des cours d'eau. Son beau port altier est d'ailleurs à l'origine de son nom français.

Depuis des siècles, on utilise en premier lieu ses vertus aromatiques et décoratives. Les druides l'utilisaient pour soigner et la considéraient comme sacrée mais ce n'est qu'au XIX<sup>e</sup> siècle que l'abbé Obriat révéla ses bienfaits. Le Dr Teissier, à l'Hôtel-Dieu, l'utilisa alors pour les problèmes articulaires. Puis, un peu plus tard, les chimistes Nietzki et Hoffman mirent en lumière ses principes actifs, notamment les dérivés salicylés précurseurs de l'acide acétylsalicylique que l'on trouve aujourd'hui dans un des médicaments les plus courants au monde : l'aspirine. Cette dernière doit son nom à cette plante appelée autrefois « spirée ». Ses dérivés salicylés lui confèrent des propriétés naturelles anti-douleurs et anti-pyrétiques (lutte contre la fièvre).

Enfin, la reine-des-prés a une action dépurative. C'est l'ensemble de ces différents éléments qui permet d'indiquer la reine-



des-prés pour maintenir une bonne mobilité et flexibilité articulaire.

Elle est donc recommandée pour améliorer le confort articulaire chez les personnes

subjettes aux douleurs articulaires, d'origine rhumatismales ou arthritiques.

Il est aussi intéressant de noter que l'on ne connaît aucun effet secondaire lié à une utilisation prolongée de la reine-des-prés. Ce qui permet de la proposer comme une alternative très intéressante aux traitements classiques à base d'antalgiques qui peuvent être agressifs pour l'organisme.

Diane Berger



Artinutril®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien



# Les allergies printanières

Chaque printemps, nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'allergies saisonnières. Elles touchent plus de 25% des Français. D'ailleurs, l'OMS les a classées au 4<sup>ème</sup> rang mondial des affections chroniques. Tous les ans, les allergies saisonnières se caractérisent par les mêmes manifestations : démangeaisons de nez, nez qui coule, éternuements à répétition, larmolements, yeux rouges, palais et oreilles qui démangent... Mais ces signes s'accompagnent fréquemment de périodes de fatigue. Cela peut handicaper la vie sociale et professionnelle.

Ces désagréments résultent d'une sensibilisation anormale et d'une réaction excessive du système immunitaire envers une substance étrangère au corps nommée allergène. Les allergies saisonnières ou rhumes des foins surviennent de manière intermittente, le plus souvent avec l'arrivée du printemps et la floraison de la plante allergène.

Au printemps, les légers grains de pollen provenant des fleurs sont transportés par le vent, surtout en cas de légère brise. Ils atteignent les muqueuses du nez, des yeux, des poumons.

A leur contact, une réaction immunitaire survient, provoquant la production d'anticorps incitant le système immunitaire à libérer de l'histamine et d'autres substances chimiques. Ce sont ces substances chimiques qui causent les symptômes cités ci-dessus.

## Vivez mieux face à ces allergies

Des mesures simples peuvent vous aider à mieux supporter vos allergies.

Ne vous frottez pas les yeux, portez un chapeau et des lunettes de soleil pour préserver vos parties les plus sensibles (notamment les yeux et le nez). Si vous jardinez, portez un masque afin de vous protéger contre les substances allergènes qui s'envoleront. Préférez l'aération de vos pièces tôt le matin.

En voiture, roulez les fenêtres fermées et préférez le bord de mer en vacances car la concentration de pollen est plus faible. Enfin, observez si votre allergie est influencée par un quelconque stress. En effet, le Dr Andrew Weil (Professeur de médecine à l'Université de l'Arizona à Tucson) a observé que des personnes ayant éliminé une source importante

de stress ont vu leurs allergies chroniques disparaître<sup>1-3</sup>. Ainsi, toute approche favorisant la relaxation peut être bénéfique.

Les allergies printanières révèlent une fragilité organique, immunitaire et parfois même digestive. Il convient de stimuler l'immunité en drainant le foie et les intestins.

**Mangez des fruits riches en vitamine C**, notamment les pommes. Selon une étude publiée sur le site *WebMD*, la vitamine C aide le corps à mieux combattre l'asthme et les allergies. La peau de la pomme contient des antioxydants améliorant le fonctionnement des poumons et donc de la respiration. Néanmoins faites attention, certaines personnes souffrant d'allergies saisonnières sont sujettes à des allergies aux fruits, légumes frais ou noix.



**Ajoutez de l'ail dans vos plats !** L'ail agit comme un puissant antiseptique pour le système digestif mais aussi respiratoire. Il a également des propriétés antihistaminiques naturelles. Plusieurs études ont démontré un lien entre des apports élevés de certains antioxydants, dont l'ail, avec une diminution de l'incidence de l'allergie aux pollens.

**Misez sur la quercétine et le curcuma.** La quercétine semble agir comme un antihistaminique et a également des propriétés anti-inflammatoires. Des études in vitro ont en effet montré qu'elle empêche certaines cellules immunitaires de libérer de l'histamine<sup>4</sup>. Le curcuma quant à lui, aide à maintenir l'efficacité du système immunitaire pour

contribuer à la résistance de l'organisme aux allergènes.

**Optez pour une consommation d'œufs de caille.** Ils étaient déjà utilisés dans l'Antiquité pour prévenir et lutter contre les maladies respiratoires. Dans les années 1960, le Dr Truffier a constaté les propriétés thérapeutiques de l'œuf de caille, d'abord sur l'asthme puis sur les maladies allergiques dans leurs ensemble<sup>5</sup>.

**Osez une supplémentation en magnésium.** Le magnésium est important pour la gestion de toutes les formes de stress.

Enfin, d'après le Dr Andrew Weil, les allergies peuvent disparaître grâce à certaines modifications du milieu de vie afin de réduire l'exposition à l'allergène en cause, mais aussi par des changements alimentaires<sup>1-2-3</sup>. Un excès de protéines par exemple maintiendrait le système immunitaire dans un état d'hyperréactivité. Une intolérance au gluten ou encore aux produits laitiers peut favoriser les allergies.

Ambre Calvi

1. Ask DrWeil, Polaris Health (Ed). Q & A Library - Natural Treatment for Seasonal Allergies?, DrWeil.com. [Consulté le 10 mai 2010]. [www.drweil.com](http://www.drweil.com)

2. Ask DrWeil, Polaris Health (Ed). Q & A Library - An Allergy Impasse?, DrWeil.com. [Consulté le 31 mai 2010]. [www.drweil.com](http://www.drweil.com)

3. Ask DrWeil, Polaris Health (Ed). Allergic Rhinitis, DrWeil.com. [Consulté le 31 mai 2010]. [www.drweil.com](http://www.drweil.com)

4. Ogasawara H et al : Effect of selected flavonoids on histamine release and hydrogen peroxide generation by human leukocytes (abstract) J Allergy Clin Immunol. 1985;75(suppl):184.

5. Dr Truffier - Approche thérapeutique de la maladie allergique par l'ingestion d'œufs de caille



Œufs de caille synergisés  
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

