



5 mauvaises habitudes alimentaires à abandonner !

Comment initier la perte de poids ?

(Page 2)

La vitamine K2 : nécessaire au maintien d'une ossature normale

(Page 2)

Le Smecta déconseillé pour les enfants de moins de 2 ans

(Page 3)

Endométriose : des mesures pour une meilleure prise en charge

(Page 3)

Nous connaissons tous les mauvaises habitudes alimentaires telles que manger entre les repas, manger trop gras, trop sucré, trop salé, manger devant un écran... Mais saviez-vous que certains gestes du quotidien que vous ne soupçonnez peut-être pas peuvent être aussi des mauvaises manières d'un point de vue de la naturopathie ?



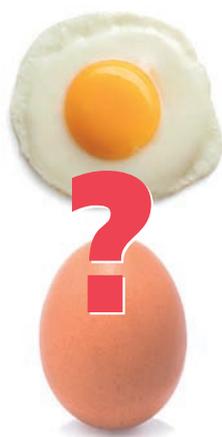
(À lire page 4)

Par quoi remplacer les œufs ?

Il peut être parfois intéressant, dans certaines situations, de remplacer les œufs dans la préparation de vos recettes par des alternatives végétales comme en cas d'intolérance, de cholestérol, d'association avec des amidons (l'association amidon - œufs rallonge le temps de digestion) ou encore pour les végétaliens ou les vegans. Voici deux alternatives simples à adopter.

Pensez à l'aquafaba !

L'aquafaba, du latin *aqua* (eau) et *faba* (fèves), est le nom donné à l'eau de cuisson d'une légumineuse (le plus souvent de pois chiche), pour l'utiliser ensuite comme du blanc d'œuf capable de monter en neige. Vous pouvez donc utiliser cette alternative pour vos mousses au chocolat par exemple.



Misez sur les graines de chia !

Les graines de chia sont riches en protéines, en minéraux, en oméga 3 et en antioxydants. Elles sont donc parfaites pour remplacer les œufs. Pour cela, prenez 1 cuillère à café de graines de chia (équivalent à 1 œuf) et faites-les tremper dans un peu d'eau. Après 30 minutes de trempage, les graines ont gonflé et le chia forme une sorte de gel que l'on appelle « mucilage ». Cette texture est similaire au blanc d'œuf et peut être utilisable dans des préparations diverses, tels que les gâteaux etc.

Il est également possible de remplacer les œufs dans vos recettes par de la banane, de la compote de pomme, de l'agar-agar (pour lier les aliments), du tofu soyeux...

Ambre Calvi

De la morphine dans les pains au pavot !

La DGCCRF et la Direction Générale de la Santé ont alerté les consommateurs sur la consommation de graines de pavot dans un communiqué de presse publié le 1^{er} mars dernier. La raison : d'après les dernières recherches menées par le Professeur Jean-Claude Alvarez, chef de service du laboratoire pharmacologie-toxicologie, les pains aux graines de pavot contiendraient de la codéine et/ou de la morphine.

En effet, des personnes ayant consommé des pains aux graines de pavot présentaient des taux anormalement élevés d'alcaloïdes (morphine, codéine) dans leurs urines. Le Pr Jean-Claude Alvarez explique que manger un sandwich aux graines de pavot « correspond à ingérer 4 mg de morphine. C'est seulement 2 fois moins que certains antidouleurs utilisés en cancérologie ! »

La consommation d'aliments contenant de telles teneurs en alcaloïdes peut entraîner pendant plusieurs heures des symptômes de type « somno-



lence, confusion, fatigue, rougeur du visage, démangeaisons, bouche sèche, nausées, vomissements, constipation, rétention d'urine », détaille le communiqué.

Le Pr Alvarez rassure cependant : tous les pains au pavot ne sont pas concernés. Il s'agit d'un seul lot contaminé qu'il va falloir identifier. En attendant les résultats, les autorités sanitaires recommandent d'éviter les graines de pavot en « quantités significatives », notamment avant de conduire (ou toute autre activité requérant de la concentration) ou chez les populations à risque (femmes enceintes ou allaitantes, enfants, personnes ayant un risque de rétention urinaire et personnes à risque respiratoire).

Ambre Calvi

FLASH

Les insectes pourraient avoir disparu de la surface de la Terre d'ici 100 ans !

Qu'ils volent ou qu'ils rampent, les insectes ne sont pas de ceux dont nous aimons à nous émouvoir. Pourtant, de leur survie dépend aussi celle de nombreux écosystèmes. Et aujourd'hui, les chercheurs sont inquiets. Selon eux, les insectes pourraient avoir disparu de la surface de la Terre d'ici 100 ans.

(Source : futura-sciences.com)

Les cigarettes réservées aux centenaires à Hawaï en 2024 ?

Faudra-t-il être centenaire pour pouvoir fumer à Hawaï en 2024 ? C'est le vœu d'un député de l'archipel américain qui a soumis au Parlement local une proposition de loi visant à augmenter progressivement l'âge minimum pour acheter du tabac.

(Source : sciencesetavenir.fr)

Cuire un rôti entraîne une pollution intérieure supérieure à celle de Londres

Des chercheurs alertent sur les risques inhérents au fait de cuisiner en espace clos. Si l'air n'est pas renouvelé, le fait de cuisiner certains aliments pourrait en effet entraîner un pic de pollution intérieure supérieur à ce qui est enregistré dans certaines des villes les plus polluées de la planète.

(Source : sciencepost.fr)

Des microplastiques retrouvés jusque dans la fosse des Mariannes

Aucun écosystème marin n'est épargné par la pollution au plastique : des chercheurs ont découvert pour la première fois des microplastiques dans les entrailles de mini-crustacés vivant dans les abysses, à près de 11 kilomètres de profondeur. Les microparticules de plastique sont partout !

(Source : futura-sciences.com)

Comment initier la perte de poids ?

Le contrôle du poids et de la silhouette fait partie des préoccupations majeures des femmes comme des hommes, pour des raisons d'esthétique ou de santé. L'organisme stocke les sucres et les graisses ingérés et les « brûle » pour fabriquer l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme. Tout est une question d'équilibre : une alimentation déséquilibrée, une mauvaise hygiène de vie, l'anxiété, l'inactivité ou l'âge sont autant de facteurs susceptibles de faciliter la mise en réserve des graisses, qui, au fil du temps, deviennent de plus en plus difficiles à déloger. Les conséquences ne sont pas les mêmes pour tous : bourrelets disgracieux, rétention d'eau, cellulite, prise de poids... De plus, l'organisme accumule tout un tas de toxines, générées par son propre fonctionnement

ou issues de l'environnement, qui encrassent les cellules et nuisent aux métabolismes. Il faut rompre au plus vite cette spirale infernale sous peine de voir tous ses efforts pour perdre du poids réduits à néant.



Avant de démarrer toute cure de contrôle du poids, il est recommandé de « nettoyer » son organisme, de le drainer, pour favoriser l'élimination de l'eau et des

toxines, afin que tous les métabolismes puissent fonctionner correctement et pour favoriser l'affinement de la silhouette en désinfiltrant les tissus engorgés. Pour cela, optez pour des plantes qui facilitent les fonctions d'élimination de l'organisme comme l'asperge, le bouleau, le pissenlit, la reine-des-prés ou encore le thé vert. Mais aussi pour des plantes qui aident à réguler l'appétit telles que le fucus, le nopal ou encore la spiruline.

Diane Berger



Starter minceur
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La vitamine K2 : nécessaire au maintien d'une ossature normale

La vitamine K est une vitamine liposoluble (soluble dans le gras). Son nom vient de l'allemand Koagulation, une allusion au rôle qu'elle joue dans la coagulation sanguine. Il existe deux formes principales de cette vitamine : la phytoménadione, ou vitamine K1, qui provient principalement des légumes verts, et la ménaquinone, ou vitamine K2, qui est produite par des bactéries dans le côlon ou qui apparaît dans certains aliments à la suite d'un processus de fermentation (fromage, miso, natto, etc.). Depuis quelques années les chercheurs s'intéressent à la vitamine K2 et au rôle qu'elle peut jouer dans la prévention ou même le traitement de l'ostéoporose ou pour prévenir les troubles cardiovasculaires¹. La plupart des études épidémiologiques indiquent que la carence en vitamine K est associée à une

réduction de la densité osseuse² et à une augmentation du risque de fractures³. La vitamine K2 améliore la solidité osseuse en renforçant la qualité des os et leur densité. La vitamine K2 est indispensable pour activer une protéine spéci-



fique (l'ostéocalcine) responsable de l'optimisation de la liaison du calcium à la structure osseuse qui rend les os plus solides. La vitamine K2 augmente le collagène qui constitue la matrice osseuse et améliore la qualité de

l'os⁴. Elle est donc fortement recommandée pour limiter le risque d'ostéoporose.

UniK2® est une source de vitamine K2 naturelle (MK7), la forme la plus active et biodisponible de la vitamine K, aux effets cliniquement démontrés sur la santé des os.

1. Vermeer C, Schurgers LJ. *Hematol Oncol Clin North Am* 2000 Apr; 14(2):339-53.
2. Booth SL, Broe KE, et al. *Associations between vitamin K biochemical measures and bone mineral density in men and women. J Clin Endocrinol Metab.* 2004 Oct; 89(10):4904-9.
3. Vermeer C, Shearer MJ, et al. *Beyond deficiency: potential benefits of increased intakes of vitamin K for bone and vascular health. Eur J Nutr.* 2004 Dec; 43(6):325-35.
4. J-Oil Mills, 2011

(UniK2® est une marque déposée de Frutarom. www.unik2-mk7.com)

Diane Berger



Ostéofortil®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le Smecta déconseillé pour les enfants de moins de 2 ans

L'ANSM (l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé) recommande d'éviter de donner du Smecta chez les enfants en bas âge, en raison du risque de passage dans le sang d'infimes quantités de plomb contenues dans le médicament.

Ce conseil de prudence s'impose même si les médicaments en question sont donnés sur une courte durée. L'agence a toutefois rassuré qu'il s'agissait d'une mesure de précaution et qu'elle n'avait « pas connaissance de cas de saturnisme (intoxication au plomb) chez des patients adultes ou enfants qui auraient été traités par Smecta ou son générique Diosmectite Mylan. »

Ces restrictions font suite à de nouvelles recommandations internationales sur les seuils de métaux lourds acceptables dans les médicaments. Dans ce contexte, il n'existe pas de risque de passage de plomb

dans le sang chez les adultes mais, selon l'ANSM, ce risque ne peut pas être exclu chez les enfants de moins de 2 ans.



En cas de diarrhées chez le nourrisson et l'enfant en bas âge, la prise en charge repose avant tout sur l'adaptation du régime alimentaire. Si les symptômes persistent, le traitement de référence est l'administration de soluté de réhydratation orale (SRO).

Autre solution naturelle : opter pour la souche *Lactobacillus Rhamnosus GG* dont les études ont démontré sa capacité à réduire la durée de la diarrhée^{1,2}.

Références :

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.

Ambre Calvi



Probiotiques Junior
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Endométriose :

des mesures pour une meilleure prise en charge

Le 8 mars dernier, à l'occasion de la Journée des droits des femmes et pour clôturer la semaine européenne de prévention et d'information consacrée à l'endométriose, Agnès Buzyn, la Ministre en charge de la Santé a présenté un plan d'action pour renforcer la prise en charge de l'endométriose. C'est enfin un réel pas en avant vers la reconnaissance et un meilleur accompagnement des femmes atteintes d'endométriose. Ce plan d'action est construit autour de 3 axes :

- **Une détection précoce de la maladie** en instaurant la recherche des signes d'endométriose dans les consultations obligatoires de suivi médical de l'enfant et de l'adolescent, mais aussi lors des consultations dédiées à la santé sexuelle des jeunes filles (entre 15 et 18 ans). Les services universitaires de médecine préventive seront également mobilisés. La formation des professionnels de santé sur les signaux d'alerte, le diagnostic et la prise en charge sera renforcée.

- **Un meilleur accompagnement des femmes et une simplification de leur parcours de soin** en mettant en place une « filière endométriose » dans chaque région. Elle regroupera l'ensemble des



professionnels de santé (médecins généralistes, gynécologues, chirurgiens, sages-femmes, psychologues...) ayant l'expertise de cette pathologie. Et en por-

tant une attention particulière à la prise en charge de la douleur et des troubles de la fertilité.

- **Une meilleure information sur la maladie** en mobilisant les acteurs de santé publique, en soutenant les campagnes de communication des associations, en encourageant la recherche sur cette maladie et la création d'outils de pédagogie à destination du grand public; enfin en faisant des interventions dans les collèges et les lycées et en sensibilisant les étudiants en médecine.

Ambre Calvi



Endomenat®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

5 mauvaises habitudes alimentaires à abandonner !

Nous connaissons tous les mauvaises habitudes alimentaires telles que manger entre les repas, manger trop gras, trop sucré, trop salé, manger devant un écran... Mais saviez-vous que certains gestes du quotidien que vous ne soupçonnez peut-être pas peuvent être aussi des mauvaises manies d'un point de vue de la naturopathie ? En voici 5 !

1. Manger des fruits crus en dessert

Les fruits se consomment de préférence seuls et à distance des repas, environ 3 heures après un repas ou une demi-heure minimum avant le prochain. Pourquoi ? Parce qu'ils sont composés de sucres facilement et rapidement assimilés par l'organisme. Consommés en même temps qu'un repas, les fruits crus, en restant coincés avec les autres aliments dans l'estomac, peuvent provoquer des désagréments (fatigue, fermentation et ballonnements) alors que seuls ils passeraient dans l'estomac sans y rester et seraient rapidement digérés dans l'intestin grêle. Réservez donc vos fruits crus pour vos en-cas.

2. Prendre un café à la fin d'un repas

Pourquoi ? Parce que cela va provoquer l'ouverture précoce du muscle sphincter pylorique dont la fonction est de contrôler l'évacuation gastrique (vidange gastrique). Le temps de digestion sera donc réduit dans l'estomac et va entraîner dans le duodénum le passage d'aliments non digérés ou partiellement digérés, ce qui engendre une mauvaise digestion et mauvaise absorption des aliments.

Sur le long terme et suivant les quantités, cela peut générer des troubles digestifs comme une dysbiose intestinale et des carences. Préférez la prise loin des repas ou optez pour un café décaféiné.

3. Associer des protéines avec des amidons

Il s'agit du concept d'association alimentaire en naturopathie. Chaque catégorie d'aliments (glucides, lipides, protéines) possède

ses propres caractéristiques de digestion (durée, lieu de digestion et degrés d'acidité nécessaire à sa bonne digestion). Il est donc judicieux d'éviter d'associer protéines fortes (la viande, le poisson, les crustacés, le fromage...), avec des farineux (les pâtes, le pain, le riz, le sarrasin, l'orge...).



Pourquoi ? Parce que la digestion en milieu acide de l'estomac, nécessaire à la transformation des protéines en acides aminés bloque celle de l'amidon (qui a besoin d'un milieu alcalin). La digestion peut être alors très longue, « fatigante », d'où une sensation de lourdeur postprandiale, de fermentation, de ballonnements ou encore de gaz. Optez pour une association de protéines fortes ou d'amidons avec des légumes cuits à la vapeur douce par exemple.

4. Boire de l'eau pendant le repas

Il est conseillé d'éviter de boire beaucoup d'eau au cours des repas et d'attendre 2h après pour boire de nouveau. Pourquoi ? Pour ne pas noyer les enzymes travaillant à la digestion et diluer les sucs gastriques très acides. Préférez boire un grand verre d'eau 15 à 20 minutes avant les repas, sans oublier que la meilleure hydratation provient déjà de notre alimentation. En effet, les fruits et les légumes sont composés à 90% d'eau chargée en vitamines, nutriments, et minéraux

bien plus biodisponibles que ceux présents dans nos bouteilles d'eau ou eau du robinet !

5. Ne pas assez mastiquer et manger trop vite

Cette mauvaise habitude est bien connue, mais il est important de rappeler qu'il faut veiller à bien mastiquer.

Pourquoi ? Parce qu'une bonne digestion commence par la bouche. Il ne sert à rien de faire des combinaisons alimentaires intelligentes et de manger sainement si l'on ne prend pas le temps de mastiquer, de déguster notre assiette en salivant.

En effet, la mastication sert à déchirer, déstructurer les aliments solides tout en les enduisant de salive riche en enzymes digestives (la mastication provoque l'activation des glandes salivaires nécessaire à la bonne insalivation des aliments). Si le travail de la sphère buccale n'est pas bien assuré, cela va fatiguer et surcharger les organes responsables des étapes de digestion suivantes.

De plus, le repas avalé en quelques minutes ne laisse pas le temps au cerveau de libérer l'hormone de satiété (la leptine) qui apparaît 15 à 20 minutes après le début du repas. Plus on prendra soin de mastiquer, moins on aura besoin de manger pour être rassasié.

Prenez donc le temps de mastiquer ; c'est l'art d'être présent à soi, en pleine conscience, l'occasion idéale pour s'offrir un moment de détente, dans le calme et le plaisir de déguster un repas savoureux.

Ambre Calvi



Digervite®
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

