



## Les gestes indispensables à adopter pour éviter les tiques

**Memopheno<sup>TM</sup>** stimule les performances cognitives des étudiants

(Page 2)

**Migraines ?**  
**Pensez à la coenzyme Q10 !**

(Page 2)

**L'astragale, élixir de jeunesse ?**

(Page 3)

**La quercétine :**  
**déclarez la guerre aux allergies !**

(Page 3)

## Pourquoi faire tremper les oléagineux avant de les manger ?

L'acide phytique et des inhibiteurs d'enzymes sont naturellement présents dans les oléagineux (et la plupart des légumineuses). Ils préservent la vitalité de ces derniers jusqu'à ce qu'ils se trouvent dans un environnement favorable à leur croissance (protection chimique naturelle). Ces substances sont éliminées naturellement avec les premières pluies du printemps : les graines se réveillent, et peuvent alors pousser et devenir des plantes. Dans l'organisme, ils empêchent une bonne assimilation et bloquent notamment l'absorption des minéraux. En mangeant des amandes sèches

par exemple, vous ne pourrez pas profiter pleinement du calcium et du magnésium qui y sont présents.

Faire tremper ces oléagineux permet donc de les rendre bien plus digestes et assimilables. Voici quelques exemples de temps de trempage :

- Amandes : 8 à 12 heures
- Noix du Brésil : 3 heures
- Noix de cajou : 2 à 3 heures
- Noix : 4 heures
- Noisettes : 8 à 12 heures
- Noix de Macadamia : 2 heures
- Noix de Pécan : 6 heures



Ambre Calvi

De mai à octobre, nous sommes davantage exposés aux morsures de tiques. Ces morsures peuvent devenir très dangereuses puisqu'elles peuvent être responsables de la maladie de Lyme. Les tiques, de la famille des acariens, s'accrochent à l'hôte (animal ou humain) et se nourrissent de son sang.



(À lire page 4)

## Les bienfaits de l'eau sur la santé humaine

Bien que nous sachions tous qu'une hydratation adéquate soit essentielle à la vie et à la santé, peu d'attentions sont portées sur ses réels effets sur la santé. Pourtant, il existe de plus en plus de preuves qui confirment l'importance d'une bonne hydratation pour rester en bonne santé.

Une revue de littérature<sup>1</sup> publiée en ce début d'année présente l'état des connaissances scientifiques sur les liens existants entre l'hydratation et la santé dans la population générale. Les effets de l'hydratation sur les fonctions neurologiques, les fonctions gastro-intestinales et le poids ont été démontrés.

Les données mettent en évidence qu'une déshydratation chez l'adulte a des effets délétères sur les performances cognitives notamment sur l'attention, les fonctions exécutives et la coordination motrice. Un déficit d'eau chez l'adulte est également associé à une fatigue accrue ainsi qu'à l'augmentation des émotions négatives (colère, confusion, dépression).

Par ailleurs, une augmentation de la consommation d'eau contribue, chez l'adulte en situation d'obésité, à diminuer le poids corporel et à réduire la masse grasse.



Référence :

1- LISKA, D. MAH, E. BRISBOIS, T. « et col. » Narrative review of hydration and selected health outcomes in the general population. *Nutrients*, 2019, 11, 70 (doi: 10.3390/nu11010070).

Ambre Calvi

## FLASH

### Pollution : l'Unicef somme la France d'agir au plus vite

L'Unicef appelle la France « au respect des droits des enfants, notamment à vivre dans un environnement sain ». Dans un rapport, l'agence alerte : trois enfants sur quatre respirent un air toxique dans l'Hexagone.

(Source : topsante.com)

### Notre cerveau produit des neurones jusqu'à... 90 ans !

On a longtemps considéré qu'une fois devenu adulte, notre cerveau perdait inévitablement des neurones sans pour autant en produire de nouveaux. Des recherches ont montré que le cerveau continue de fabriquer de nouvelles cellules nerveuses au fur à mesure qu'on avance en âge. Une récente étude espagnole parue dans la revue *Nature Medicine*, va plus loin : elle révèle que cette production perdure jusqu'à 90 ans !

(Source : femmeactuelle.fr)

### Un animal de compagnie pour bien vieillir

Selon une enquête menée aux États-Unis, les animaux permettaient aux seniors de réduire leur stress, d'être moins sédentaires et même de mieux supporter les symptômes liés à une pathologie.

(Source : topsante.com)

### Des probiotiques pour diminuer l'inflammation ?

Une supplémentation en probiotiques peut aider, selon une méta-analyse récente, à diminuer l'inflammation impliquée dans certaines pathologies.

(Source : lanutrition.fr)

### Un décès sur cinq lié à une mauvaise alimentation

L'alimentation est responsable d'un décès sur cinq dans le monde. Soit à cause d'un excès de consommation de sucres, de sel ou de viande, soit à cause de carences.

(Source : sciencesetavenir.fr)

## Memophenol™ stimule les performances cognitives des étudiants

Memophenol™ est un actif breveté et scientifiquement prouvé d'extrait de bleuets (myrtille du Canada) et de raisin. Comme indiqué dans 6 publications scientifiques<sup>(3-8)</sup> et dans une étude clinique, Memophenol™ renforce le système de la mémoire et améliore la capacité du cerveau à stocker et traiter l'information en effectuant une action directe sur les zones de mémoire du cerveau (biodisponibilité prouvée), en favorisant la formation de nouveaux neurones (créer de la mémoire) et en améliorant les communications neuronales (renforcer la mémoire). De plus en plus concernés par l'information et les surcharges de travail, les étudiants recherchent des solutions naturelles visant à booster leurs performances cognitives. Une nouvelle étude de consommation a permis de mettre en

évidence que Memophenol™ stimule les performances cognitives des étudiants en 15 jours seulement. Les effets sont amplifiés après 30 jours :



- 2 étudiants sur 3 ont de meilleures capacités de concentration.

- 3 étudiants sur 5 ressentent une amélioration de leur mémoire, de leur apprentissage et de leurs performances intellectuelles.

En l'associant en synergie avec des actifs naturels reconnus tels que le ginkgo biloba ou le bacopa, vous optimiserez les résultats de vos fonctions cognitives, votre mémoire et votre apprentissage.

Sources :

1. Dudonne S, Dal-Pan A, et al. 2016
2. Dal-Pan A, Dudonne S, et al. 2016
3. Bensalem J, Servant L, et al. 2016
4. Bensalem J. 2014
5. Bensalem J, Dal-Pan A, et al. 2016
6. Martineau A, Leray V, et al. 2016

Ambre Calvi



Memotonic  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Migraines ? Pensez à la coenzyme Q10 !

La coenzyme Q10, aussi connue sous CoQ10, est un antioxydant que l'organisme produit naturellement. Elle est présente dans toutes les cellules, et plus particulièrement au niveau de celles qui contiennent le plus de mitochondries (cœur, cerveau, muscles, foie, systèmes digestif et immunitaire). Sans CoQ10, la respiration cellulaire et la production énergétique n'auraient pas lieu et la vie ne pourrait être maintenue.

La CoQ10 possède de nombreuses autres vertus, en particulier elle aurait un effet bénéfique sur le soulagement des migraines. Une étude a pu le démontrer.

Cette étude consistait en un essai clinique randomisé à double insu et contrôlé par placebo, mené auprès de 45 femmes non

ménopausées âgées de 18 à 50 ans, diagnostiquées pour une migraine épisodique selon la *International Headache Society*. Les sujets ont reçu de la CoQ10 (400 mg/jour) ou un placebo pendant trois mois.



Les résultats ont démontré une amélioration significative de la fréquence, de la gravité et de la durée des crises de migraine dans le groupe CoQ10 par rapport au placebo.

Rappelons que l'on retrouve dans le corps humain 2 formes de coenzyme Q10 : l'Ubiquinone (forme oxydée) et l'Ubiquinol (forme réduite non oxydée et biologiquement active), qui est environ 8 fois plus assimilable que l'Ubiquinone en supplémentation orale et qui est donc à privilégier.

Référence :

- Dahri M et al. Oral coenzyme Q10 supplementation in patients with migraine: Effects on clinical features and inflammatory markers. *Nutr Neurosci*. 2018 Jan 3:1-9. doi: 10.1080/1028415X.2017.1421039.

Ambre Calvi



Ubiquinol 100  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# L'astragale, élixir de jeunesse ?

L'astragale est une plante adaptogène originaires d'Asie centrale dont la racine est utilisée depuis plus d'un millénaire par la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Elle est d'ailleurs l'une des plantes de la pharmacopée chinoise la plus utilisée. De nombreuses études ont prouvé que son efficacité thérapeutique sur le vieillissement cellulaire provient de sa teneur en Astragalosides IV. En effet, les Astragalosides IV agissent contre 4 causes du vieillissement prématuré :

## Le raccourcissement des télomères

Les Astragalosides IV stimulent la synthèse de la télomérase<sup>1</sup>, une enzyme capable d'éviter le raccourcissement prématuré des télomères<sup>2</sup> (ce sont les embouts des chromosomes) et donc d'agir sur la durée de vie cellulaire.

## Le stress oxydatif

Les Astragalosides IV, les flavonoïdes et les polysaccharides contenus dans l'astragale

permettent une prévention significative des dommages cellulaires et tissulaires via des mécanismes antioxydants<sup>3</sup>.

## La glycation

Les Astragalosides IV isolés de la racine de l'astragale inhibent la formation de produits de glycation avancée<sup>4</sup> (il s'agit de la « caramélisation » des protéines qui est l'une des causes majeures du vieillissement).



## Le photo-vieillessement

Les Astragalosides IV augmentent la durée de vie des cellules de la peau exposées au soleil (UVA) et retardent donc le photo-vieillessement<sup>5</sup>.

Il semble que l'astragale ne nous ait pas encore livré tous ses secrets. C'est un actif prometteur qui mérite toute notre attention.

Références :

1. Meng JJ et al. Effect of telomerase activation on biological behaviors of neural stem cells in rats with hypoxic-ischemic insults. *Zhongguo Dang Dai Er Ke Za Zhi*. 2017 Feb;19(2):229-236.
2. Shcherbakova et al. Telomerase: structure and properties of the enzyme, characteristics of the yeast telomerase. *Mol Biol (Mosk)*. 2006 Jul-Aug;40(4):580-94.
3. Shahzad M et al. The Antioxidant Effects of Radix Astragalii (Astragalus membranaceus and Related Species) in Protecting Tissues from Injury and Disease. *Curr Drug Targets*. 2016;17(12):1331-40.
4. Motomura K et al. Astragalosides isolated from the root of astragalus radix inhibit the formation of advanced glycation end products. *J Agric Food Chem*. 2009 Sep 9;57(17):7666-72. doi: 10.1021/jf9007168.
5. Liu X, Min W. Protective effects of astragaloside against ultraviolet A-induced photoaging in human fibroblasts. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao*. 2011 Mar;9(3):328-32.

Ambre Calvi



Téloregen®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# La quercétine : déclarez la guerre aux allergies !

La quercétine est un flavonoïde, c'est-à-dire un des nombreux pigments (plus de 4000 !) qui donnent leurs couleurs aux fruits, aux légumes et aux plantes médicinales. On emploie parfois l'expression « nutriments semi-essentiels » pour désigner les flavonoïdes parce que, bien que l'on puisse survivre sans eux, ils sont nécessaires au maintien d'une bonne santé.

Bien que l'on soit loin de tout connaître au sujet de la quercétine, ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antihistaminiques (antiallergiques) ont été constatées au cours de nombreuses études<sup>1</sup>. La quercétine agit comme un « antihistaminique naturel »<sup>2</sup>. C'est un puissant inhibiteur de la libération par les basophiles et les mastocytes de l'histamine, la substance qui

provoque démangeaisons, éternuements, ou enflures dans une réaction allergique.

Des recherches préliminaires suggèrent qu'elle pourrait être utile dans le traitement de l'asthme et des allergies. Des études in vitro ont été réalisées pour déterminer le mode d'action précis par lequel les flavonoïdes atténuent les symptômes de



l'allergie et de l'asthme. Dans l'une d'entre elles, des mastocytes ont été traités avec onze flavonoïdes différents dont la quercétine et les catéchines<sup>3</sup>. La libération d'histamine a été induite chimiquement.

Tous les flavonoïdes testés ont montré un effet protecteur contre la libération d'histamine.

Références :

1. D'Andrea G1. Quercetin: A flavonol with multifaceted therapeutic applications? *Fitoterapia*. 2015 Oct;106:256-71. doi: 10.1016/j.fitote.2015.09.018. Epub 2015 Sep 21.
2. Thornhill SM1, Kelly AM. Natural treatment of perennial allergic rhinitis. *Altern Med Rev*. 2000 Oct;5(5):448-54.
3. Foreman JC. Mast cells and the actions of flavonoids. *J Allergy Clin Immunol*. 1984 Jun;73(6):769-74.

Diane Berger



Cœufs de caille synergisés  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Les gestes indispensables à adopter pour éviter les tiques



De mai à octobre, nous sommes davantage exposés aux morsures de tiques. Ces morsures peuvent devenir très dangereuses puisqu'elles peuvent être responsables de la maladie de Lyme. Les tiques, de la famille des acariens, s'accrochent à l'hôte (animal ou humain) et se nourrissent de son sang.

Ces parasites sont répandus en France, surtout en dessous de 1500 m d'altitude. Ils vivent principalement dans des zones boisées et humides, les herbes hautes des prairies, les jardins et les parcs forestiers ou urbains, et on les trouve du printemps jusqu'au début de l'automne.

Selon une étude américaine publiée dans le *Canadian Journal of Infectious Diseases and Medical Microbiology* avec le réchauffement climatique, une hausse de 2°C des températures augmenterait de 21% le nombre de cas de Lyme aux États-Unis d'ici 2050. Certains chercheurs estiment que près de 35% de la population mondiale pourrait être atteinte par une maladie transmise par morsure de tique !

La maladie de Lyme est une infection bactérienne de type borrelia très répandue dans le monde et on dénombre quelques dizaines de milliers de nouveaux cas par an en France. Les symptômes sont divers et variés et lorsqu'elle n'est pas traitée, la maladie peut mettre plusieurs années à se développer. De plus, en une seule piqûre, une tique infectée peut transmettre la borréliose de Lyme (autre nom donné à la maladie de Lyme) mais aussi d'autres infections qu'on appelle des co-infections.

En effet, une étude<sup>1</sup> récemment publiée dans *Scientific Reports* a révélé que 65% des patients atteints de la maladie de Lyme, quel que soit le stade de leur maladie, répondent à plusieurs microbes. En conséquence, les auteurs ont démontré que les infections microbiennes chez les personnes atteintes de la maladie de Lyme ne suivaient pas d'idée

actuelle qu'un microbe égale une maladie. Outre la co-infection lors de la morsure, l'exposition prolongée à des bactéries transmises par des tiques affaiblirait le système immunitaire et favoriserait l'infection par des agents pathogènes opportunistes non transmis par les acariens telles que les chlamydies.

Il est donc important de prendre des mesures préventives et de connaître les bons gestes pour se protéger des piqûres de tiques. Pour vous protéger, retenez ces 5 conseils :



**1.** Lors d'activités en plein air (marche, vélo ou accrobranche), protégez votre peau en portant des vêtements couvrants : des vêtements longs (pantalon, manches longues) et clairs. Préférez rester sur les chemins et éviter les broussailles, les fougères et les hautes herbes. Pensez à prendre avec vous un tire-tique.



**2.** Inspectez-vous de la tête aux pieds après votre activité en particulier les aisselles, les plis du coude, derrière les genoux, le cuir chevelu, derrière les oreilles, et les régions génitales pour trouver une ou des tiques. N'hésitez pas à demander de l'aide à un proche pour examiner certaines parties du corps moins accessibles (dos, cheveux). Utilisez un miroir si vous êtes seul. La morsure étant indolore, l'absence de douleur ne sera pas un indice.



**3.** En cas de morsure de tique, enlevez-la doucement à l'aide d'un tire-tique : glissez le crochet sous la tique sans l'écraser, au plus près de la peau, et tournez doucement jusqu'à ce que la tique se décroche en effectuant un geste de rotation (respectez la notice d'utilisation).



**4.** Désinfectez l'endroit à l'aide d'une solution à base d'argent colloïdal ou d'alcool.



**5.** En cas de doute ou d'apparition d'un érythème, consultez immédiatement un professionnel de santé. Consultez également un médecin en cas de symptômes grippaux, de paralysie faciale ou de fatigue inhabituelle.

Il est surtout primordial de ne pas enlever la tique avec les doigts ou avec une pince à épiler, et de ne pas mettre de désinfectant ou un autre produit avant d'avoir retiré la tique (la tique pourrait se casser et régurgiter sa salive qui pourrait être infectée).

L'attention doit être attirée sur les risques plus élevés encourus par les personnes sensibles : femmes enceintes, enfants, malades, immunodéprimés...

Référence :

1. K. Garg, L. Meriläinen, O. Franz, H. Pirttinen, M. Quevedo-Diaz, S. Croucher and L. Gilbert, *Evaluating polymicrobial immune responses in patients suffering from tick-borne diseases Scientific Reports. volume 8, Article number: 15932 (2018)*  
Ambre Calvi



Argent colloïdal spray 20 PPM  
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

