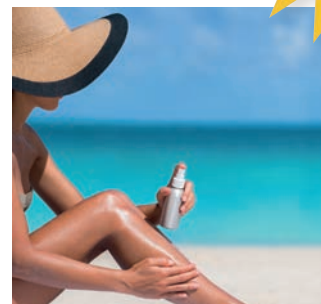
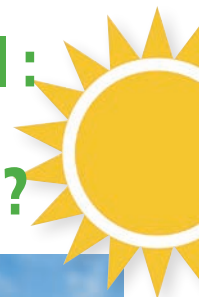




Le soleil : ami ou ennemi ?



(À lire page 4)

MemophenoTM améliore considérablement les performances cognitives en une prise !

(Page 2)

Le chitosan : un allié pour la perte de poids !

(Page 2)

Diabète de type 2 : attention au manque de magnésium

(Page 3)

Quelques conseils alimentaires en cas d'endométriose

(Page 3)

La menace d'un champignon plane sur les hôpitaux français

Un champignon résistant pouvant se révéler mortel se répand à travers les hôpitaux du monde. Apparu en 2009 au Japon, le *Candida auris* est un champignon microscopique mortel qui résiste aux antibiotiques et aux désinfectants utilisés dans les hôpitaux.

Si la France est relativement épargnée pour le moment, le pays risque d'être touché à son tour si les hôpitaux ne renforcent pas leurs mesures hygiéniques. « *Il faut avoir conscience du risque, réel, et le prendre sérieusement en considération. Cela passe par un dépistage plus systématique, plus rapide et par une anticipation du traitement* », explique au *Parisien* Pierre Parneix, médecin hygiéniste au CHU de Bordeaux et président de la Société française d'hygiène hospitalière (SF2H).

« C'est un champignon qui survit très bien dans l'environnement hospitalier notamment. Il peut contaminer des matériels médicaux » explique à France Info Philippe Berthelot, médecin hygiéniste.



Angleterre, États-Unis, Afrique du Sud, Inde... le *Candida auris* frappe partout. En 2016, il a contaminé 72 patients d'un hôpital londonien, puis il a infecté une centaine de personnes hospitalisées à Valence en Espagne.

En effet, l'hygiène est pour l'instant la meilleure alliée pour se protéger le plus efficacement possible de ce champignon mortel et limiter le risque de propagation.

Ambre Calvi

De tout temps, le soleil accompagne l'être humain : il rythme nos journées, influence notre environnement, nos comportements, nos humeurs et recharge nos batteries. Aussi agréable et bénéfique qu'il soit, le soleil peut aussi être source de danger. Alors, le soleil est-il notre ami ou notre ennemi ?

Le cancer se nourrit du sucre

Glucose, fructose, saccharose, amidon... les sucres peuvent se dissimuler sous de nombreuses formes et sont très présents dans notre alimentation moderne. En effet, la consommation de sucre en France avoisinerait les 35 kilos par personne et par an, contre 20 kilos en moyenne mondiale.

Nous connaissons tous les impacts négatifs du sucre, notamment sur la prise de poids et les maladies cardiovasculaires, mais ce que l'on sait moins, c'est son rôle clé dans le développement du cancer.

Une enzyme découverte par le Dr Cantley, appelée phosphoinositide-3-kinase ou PI3K, est aujourd'hui mise en cause : elle permet au glucose de pénétrer dans les cellules sous l'influence de l'insuline. Il s'avère que le gène codant pour cette enzyme est également le promoteur de cancer ayant la plus grande capacité de mutation chez l'homme. Les chercheurs ont tenté d'exploiter cette découverte en inhibant l'action de cette enzyme, mais les résultats cliniques

demeurent le plus souvent décevants.

Le Dr Hopkins et son équipe ont poursuivi les recherches en creusant la piste d'une alimentation hypoglycémique, afin de potentialiser l'effet thérapeutique des médicaments. Les premiers résultats semblent très encourageants et laissent penser qu'un régime de la sorte, dans lequel l'organisme s'appuierait sur le métabolisme des graisses comme principal carburant plutôt que sur le glucose, pourrait être un réel renfort face à la maladie (comme le régime céto-gène).



Il s'agit ici d'une avancée scientifique qui nécessite encore d'être approfondie mais qui a le mérite d'ouvrir la voie vers la compréhension de l'influence de l'hygiène de vie dans le cadre d'accompagnement de cancers.

Diane Berger

Source : *Journal of Weill Cornell Medicine* (winter edition 2019).

FLASH

Un drone livre un rein aux États-Unis

Une Américaine de Baltimore a été greffée d'un rein pas comme les autres : il s'agit du premier organe à avoir été transporté par drone dans une glacière réfrigérée, avant d'être transplanté avec succès.

(Source : topsante.com)

Un pacemaker qui se recharge aux battements du cœur

Un nouveau pacemaker, en phase de test chez l'animal, se recharge automatiquement, en utilisant l'énergie transmise par les battements du cœur. Bonne nouvelle pour les personnes qui portent ce type de stimulateur cardiaque, car le changement de la pile quand celle-ci est déchargée nécessite une nouvelle intervention. Ce qui entraîne un risque d'infection.

(Source : femmeactuelle.fr)

La mode, l'une des industries les plus polluantes au monde

Entre l'utilisation de substances chimiques et/ou nocives pour la production et la fabrication des fibres, le gaspillage des ressources provoqué par la surconsommation de vêtements, et la pollution générée par les kilomètres parcourus par un vêtement avant d'arriver en boutique, la mode est clairement l'une des industries les plus polluantes au monde. Ainsi, l'industrie de la mode produit 20 % des eaux usées mondiales et 10 % des émissions mondiales de carbone, soit plus que l'ensemble des émissions provenant des vols internationaux et de la navigation maritime.

(Source : notre-planete.info)

La musique pour récupérer après un AVC

La musique aiderait à améliorer le rétablissement cognitif des victimes d'accident vasculaire cérébral, selon une étude britannique. Une écoute attentive serait d'autant plus bénéfique.

(Source : topsante.com)

Memophenol™ améliore considérablement les performances cognitives en une prise !

On compte aujourd'hui plus de 2 milliards d'étudiants et de travailleurs intellectuels sensibles à la performance intellectuelle quotidienne. Il est par ailleurs estimé que 20% des étudiants ont recours à des substances médicales qualifiées de nootropes dans le but de booster leurs performances cognitives en période d'examen¹. Ces substances sont accompagnées d'effets secondaires tels que la dépendance. Il est alors important de trouver des solutions naturelles.

Un nouveau résultat clinique vient de démontrer que Memophenol™ améliore les performances cognitives et restaure les capacités de mémoire chez les étudiants. Cette étude clinique

randomisée en double aveugle contre placebo a été menée sur 30 étudiants âgés de 18 à 25 ans.



Ils ont pris soit une dose unique de 600 mg de Memophenol™, soit un placebo. Ils ont été ensuite mis en condition d'examen. Deux tests ont pu évaluer leurs performances cognitives : le RVIP (test de traitement rapide de l'information visuelle) et le VAS (test d'échelle visuelle analogique).

Le chitosan, un allié pour la perte de poids !

Le chitosan est une substance fibreuse obtenue à partir de la chitine, le principal constituant de la carapace de crustacés. Cette substance a fait l'objet de nombreuses études qui ont démontré ses effets sur la perte de poids, en empêchant l'assimilation des graisses apportées par l'alimentation et en conduisant donc l'organisme à utiliser ses graisses de réserve.

En effet, les auteurs d'une revue systématique publiée en 2008 ont scruté 15 études contrôlées avec placebo. Lorsque tous les essais sont pris en compte, le chitosan est plus efficace qu'un placebo dans le traitement du surplus de poids et de l'obésité.

Pour être efficace, la prise de chitosan doit être accompagnée de mesures hygiéno-diététiques : une bonne alimentation, une

bonne hygiène de vie, de l'exercice physique...¹. Une étude l'a par ailleurs démontré : pendant 4 mois, 60 sujets en surpoids ont pris soit du chitosan, soit un

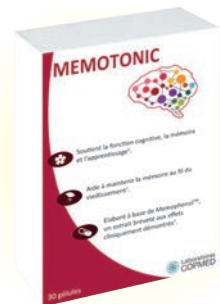


placebo, tout en faisant 8 heures d'exercice par semaine. La combinaison chitosan et exercice a été plus efficace que l'exercice

En une prise et après 90 minutes de supplémentation, Memophenol™ a amélioré considérablement les performances cognitives (39% plus efficace que le placebo), ainsi que la précision, la mémoire et l'attention (36% plus efficace que le placebo). Memophenol™ constitue donc une alternative naturelle permettant de booster les performances cognitives en situation d'examen. Idéalement, la supplémentation commencera 30 jours avant les examens à 300 mg, puis 15 jours avant à 600 mg.

Références : 1. Journal Nature, 2008

Ambre Calvi



Mémotonic
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

seul pour réduire le poids, les taux de lipides sanguins et les marqueurs du syndrome métabolique².

Références :

1. In the absence of dietary surveillance, chitosan does not reduce plasma lipids or obesity in hypercholesterolaemic obese Asian subjects. Ho SC, Tai ES, et al. Singapore Med J. 2001; 42:6-10.

2. Use of polyglucosamine and physical activity to reduce body weight and dyslipidemia in moderately overweight subjects. Cornelli U, Belcaro G, et al. Minerva Cardioangiol. 2008 Oct;56(5

Suppl):71-8.

Ambre Calvi



Brul'grasses Chitosan - Thé vert
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Diabète de type 2 :

attention au manque de magnésium

Le diabète de type 2 apparaît généralement chez les personnes âgées de plus de 40 ans. Ces dernières années, on a cependant pu constater une recrudescence de cas chez les adolescents et les jeunes adultes. Parallèlement à cette croissance, on entend de plus en plus parler d'un état intermédiaire entre la santé et le diabète de type 2 que l'on nomme « prédiabète ». Il faudrait 5 à 10 ans pour qu'un prédiabète non traité évolue en pathologie avérée.

Plusieurs études récentes mettent en lumière la relation entre le taux de magnésium et le diabète de type 2^{1,2}. Il semblerait qu'un faible niveau de magnésium puisse influencer l'évolution de la maladie, notamment en perturbant l'action de l'insuline. Plus la carence est forte, plus le taux de glucose à jeun et 2 heures après le repas s'est révélé élevé. La glycémie devient donc plus délicate à contrôler et de nouvelles complications pourraient apparaître plus facilement.

S'assurer d'avoir un taux de magnésium convenable pourrait devenir un premier geste indispensable dans la prise en charge du diabète, d'autant plus qu'on estime le nombre de personnes prédiabétiques en France à 1,5



million. Sachant que peu de tests de glycémie sont pratiqués régulièrement et que la prévention n'est pas forcément un réflexe, il est indéniable que l'impact du diabète de type 2 sera très significatif ces prochaines années.

Attention cependant, toutes les formes de magnésium ne se valent pas, certaines sont plus assimilables que d'autres comme le bis-glycinate de magnésium.

Références :

1. Dong JY1, Xun P, He K, Qin LQ. Magnesium intake and risk of type 2 diabetes: meta-analysis of prospective cohort studies. *Diabetes Care*. 2011 Sep;34(9):2116-22. doi: 10.2337/dc11-0518.

2. Sales CH1, Pedrosa LF, Lima JG, Lemos TM, Colli C. Influence of magnesium status and magnesium intake on the blood glucose control in patients with type 2 diabetes. *Clin Nutr*. 2011 Jun;30(3):359-64. doi: 10.1016/j.clnu.2010.12.011. Epub 2011 Feb 1.

Diane Berger



Magtorine®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quelques conseils alimentaires en cas d'endométriose

Aujourd'hui, de plus en plus d'études s'intéressent au lien entre alimentation et endométriose pour permettre aux femmes de calmer l'inflammation, limiter les excès d'œstrogènes et soulager les désordres associés à cette pathologie.

On conseille souvent une consommation accrue de légumes colorés, de fruits frais de saison et issus de l'agriculture biologique pour éviter le plus possible les perturbateurs endocriniens. Ils sont à consommer à tous les repas, agrémentés d'épices (curcuma...) et d'herbes aromatiques pour faire le plein d'antioxydants et lutter contre l'inflammation. On les préfère crus ou cuits à la vapeur, pour ne pas les dénaturer.

Le sucre raffiné et les produits laitiers sont aussi des vecteurs d'inflammation à ne pas négliger.

D'autre part, le fer est un oligo-élément essentiel à l'organisme mais qui devient pro-oxydant à fortes doses et accélérerait le développement des lésions dues à la mala-

die. Il serait donc raisonnable de se tourner vers des viandes blanches, des poissons ou des protéines végétales afin de délaissier les viandes rouges et les charcuteries. Attention tout de même à ne pas surconsommer de soja, très riche en phyto-œstrogènes.



Faire la part belle aux fibres contenues dans les légumes et les céréales complètes biologiques contribue à abaisser les taux d'œstrogènes sanguins.

Par ailleurs, les oméga-6, souvent surabondants dans notre alimentation et aux vertus pro-inflammatoires, peuvent être réduits au profit des oméga-3 plus rares et modulateurs de l'inflammation. On les retrouve dans les noix, les amandes, l'huile de cameline, l'huile de lin etc.

Pour finir, il existe une corrélation entre la santé intestinale et l'endométriose, il semblerait qu'un régime sans gluten et limitant en FODMAP apporterait un soulagement quotidien en agissant sur l'inflammation, les ballonnements et les douleurs.

Diane Berger



Endomenat®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le soleil : ami ou ennemi ?

De tout temps, le soleil accompagne l'être humain : il rythme nos journées, influence notre environnement, nos comportements, nos humeurs et recharge nos batteries. Aussi agréable et bénéfique qu'il soit, le soleil peut aussi être source de danger. Alors, le soleil est-il notre ami ou notre ennemi ? Et bien les deux !

Le soleil est le baromètre de nos humeurs. En effet, l'hiver, environ 2% de la population connaît une dépression dite saisonnière, liée au manque d'ensoleillement. Les personnes touchées connaissent tristesse, manque d'énergie et de plaisir, troubles de la concentration, anxiété...

En plus, d'être bon pour notre humeur, il l'est aussi pour la santé. Le soleil est la source principale de vitamine D, essentielle pour la santé de nos os et de nos muscles. Un déficit en cette vitamine fragilise les os, augmente le risque de chutes, de fractures et d'ostéoporose. La vitamine D contribue à l'absorption et à l'utilisation normales du calcium et du phosphore. Elle contribue également au maintien d'une dentition normale, et joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

Le soleil n'est donc pas mauvais en soi. Par contre, en abuser ou s'y exposer sans protection devient dangereux.

En effet, notre peau est capable d'encasser un certain nombre de rayons du soleil sans trop de conséquences, c'est ce qu'on appelle le capital solaire. Il varie d'une personne à l'autre, mais une fois ce capital épuisé, de nombreux maux peuvent apparaître (les plus connus étant les mélanomes). La peau possède des capacités naturelles à réparer les dommages du soleil, mais cette capacité de réparation varie d'un sujet à l'autre.

Les rayons ultraviolets (UVA et UVB) accélèrent le vieillissement de la peau et peuvent vite brûler les peaux claires ou non protégées (la conséquence étant les coups de soleil). Contrairement aux UVB qui restent en surface, les UVA traversent les différentes couches de la peau et altèrent en particulier l'élastine et le collagène. Or ce sont surtout ces substances qui assurent l'élasticité et l'aspect lisse des peaux. De plus, les UVA stimulent la production de radicaux libres qui, eux aussi, accélèrent le vieillissement de la peau...



Outre ces conseils, sachez qu'une peau bien hydratée et approvisionnée en antioxydants sera mieux à même de se protéger contre l'agression des ultraviolets du soleil. L'excès de radicaux libres engendre un vieillissement prématuré de la peau. Les antioxydants sont des molécules qui permettent aux cellules du corps de mieux se régénérer et de mieux combattre les radicaux libres issus du stress cellulaire. Ces nutriments, s'ils ne sont pas apportés en quantité suffisante par l'alimentation, peuvent pénaliser une bonne protection cellulaire notamment au niveau de la peau. Une supplémentation en antioxydants de qualité peut donc devenir utile : misez sur la **SOD**, le **resvératrol**, la **vitamine E**, la **vitamine C**, le **N-acétyl-cystéine** (NAC) ou encore des minéraux comme le **zinc** ou le **sélénium**.

Une autre supplémentation peut s'avérer nécessaire : il s'agit de l'**astragale**. Il a été démontré que les Astragalosides IV (principes actifs contenus dans l'astragale) augmentent la durée de vie des cellules de la peau exposée au soleil (UVA) et retardent le photo-vieillessement¹. Une supplémentation en astragale hautement concentrée en Astragalosides IV peut donc aider à lutter contre ce phénomène.

Références :

1. 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

Comment profiter du soleil en sécurité ?

Il y a bien sûr des conseils à suivre que nous avons entendu maintes fois mais qu'il est judicieux de répéter car ce sont les premiers gestes d'une bonne protection :

- Ne vous exposez pas aux heures les plus chaudes (entre 11 et 15 heures) et étendez cette marge pour les enfants en bas âge et si vous vous situez dans les pays tropicaux. Plus vous êtes proche de l'équateur, plus le soleil est dangereux.
- Mettez de la crème solaire adaptée à votre type de peau.
- Portez des vêtements couvrants de couleur claire, en coton ou lin, et mettez un chapeau, une casquette ou un foulard.
- Portez des lunettes de soleil à verres filtrants.



Teloregen® - Resverasod®
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

