

Le Burn-out : quelles solutions naturelles ? (Page 2)

Comment vous protéger de la lucite ? (Page 2)

L'astragale pour lutter contre le photo-vieillessement (Page 3)

Vers un rapprochement entre la chimiothérapie et la phytothérapie (Page 3)

Les effets du sucre sur le microbiote intestinal



Chez toute personne en bonne santé, la flore intestinale, également appelée microbiote, est composée d'un ensemble de micro-organismes (bactéries, champignons...) non pathogènes, vivant en parfaite harmonie dans l'intestin grêle et le côlon, et faisant partie intégrante du système de défense de notre organisme. Lorsque cette flore subit un déséquilibre, on parle alors de dysbiose.

D'après une étude¹, une alimentation riche en sucre se trouve directement en cause dans la dysbiose. À terme, cette perturbation de la flore bactérienne entraîne des modifications au niveau de la muqueuse intestinale qui a un rôle essentiel dans la fonction de barrière de notre intestin. Celle-ci devient hyperperméable (« leaky gut syndrom »), laissant aussi bien passer les molécules indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, que les molécules étrangères ou inhabituelles. Par la suite, ces éléments sont reconnus par notre système immunitaire, dont l'emballement est à l'origine de nombreuses maladies, notamment celles étant



pourvues de mécanismes auto-immuns et/ou inflammatoires. L'OMS conseille de réduire l'apport en sucres chez les adultes et les enfants², leur consommation ne devant pas dépasser les 5% de la ration énergétique totale (soit 25 g par jour). N'oubliez pas que le sucre peut se cacher sous de nombreuses formes (glucose, fructose, lactose, édulcorants, amidons dans les pâtes blanches, etc.). Bon à savoir également, les fibres solubles présentes dans les légumineuses, les noix ou encore les graines permettent de ralentir l'absorption des sucres. Enfin, les probiotiques administrés en quantité suffisante et avec la bonne association de souches, favorisent le développement et l'équilibre de la microflore intestinale et exercent ainsi des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels.

1 - Tanusree S. et al., « Diet-driven microbiota dysbiosis is associated with vaginal remodeling and obesity », *Physiology & Behavior*, 2017, 1 May (173); p. 305-317.

2 - Communiqué du 4 mars 2015 - Genève.
Diane Berger



Passez un été sans maux ni bobo !

Avec l'été, s'annoncent les départs en vacances, et peut-être aussi des épisodes de forte chaleur. Pour profiter de cette période en toute sérénité, voici quelques conseils pratiques et faciles à mettre en place.



(À lire page 4)

Maladies cardiovasculaires: les aliments ultra-transformés encore pointés du doigt

Une étude¹ menée par l'Inserm sur plus de 100 000 Français établit un lien entre une consommation régulière d'aliments ultra-transformés et les risques cardiovasculaires. En effet, l'abus d'aliments ayant subi des procédés industriels de transformation et contenant de nombreux additifs, augmenterait de 12% le risque de maladies cardiovasculaires, en particulier des maladies coronariennes et des AVC. Ces aliments représenteraient plus de la moitié des apports énergétiques dans de nombreux pays occidentaux. Globalement, sont concernés tous les produits alimentaires et les boissons dont la fabrication comporte de nombreuses étapes de transformation et qui font appel à un grand nombre d'ingrédients utilisés principalement par l'industrie (arômes, colorants, conservateurs, texturants...).

Comme l'explique le Dr Touvier, cela inclut évidemment de nombreux plats préparés mais également le jambon, les charcuteries, les poêlées de légumes cuisinés, les sodas, les produits laitiers, les substituts de sucre, les céréales du petit-déjeuner ou



les soupes lyophilisées. Ces aliments sont souvent trop riches en sucre, en sel, en graisses saturées, mais aussi pauvres en vitamines et en fibres. Ces dernières années, les chercheurs avaient déjà établi un lien entre les aliments ultra-transformés et les risques de cancers, de troubles digestifs, et ont aussi conclu à une hausse de la mortalité². Comme le suggère la Directrice de la recherche, il ne faut pas non plus diaboliser tous les produits industriels, c'est leur consommation régulière qui importe. Néanmoins, il est toujours judicieux de prêter attention aux étiquettes ainsi qu'à la qualité nutritionnelle des produits que nous consommons le plus fréquemment.

1.- « Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study », *British Medical Journal* - 29 May 2019.

2 - « Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort » *British Medical Journal* - 14 February 2018.
Ambre Calvi

FLASH

Les bienfaits du sauna, similaires à ceux d'une séance de sport

Rester dans une pièce chauffée à haute température aurait les mêmes effets sur la tension artérielle et le rythme cardiaque que de faire du sport, selon une étude allemande. Du moins, en termes de fatigue physique.

(Source : topsante.com)

Combien de particules de plastique avalez-vous chaque année ?

Plus de 50 000 particules de plastique. C'est la quantité que l'on ingère chaque année en mangeant, selon une étude américaine publiée dans la revue scientifique *Environmental Science and Technology*.

(Source : femmeactuelle.fr)

Du brocoli pour réduire les risques de cancer du poumon

Le brocoli comme anticancer, l'information a de quoi surprendre et pourtant, c'est ce que révèle la recherche effectuée par des scientifiques de la Harvard Medical School. Il serait capable de prévenir certains cancers, mais aussi de servir de traitement. « Nous avons découvert que l'indole-3-carbinol réactive la fonction de PTEN. Et l'activation de cette dernière chez les souris élimine la tumeur et prolonge la durée de vie », partagent les auteurs.

(Source : femmeactuelle.fr)

Les produits de décoloration dans le collimateur de l'Anses

Risque d'asthme, d'urticaire ou d'eczéma... L'agence nationale de sécurité sanitaire recommande de restreindre les persulfates, ces substances allergisantes présentes notamment dans les produits de décoloration. Ils ne sont pas sans risque pour la santé des coiffeurs et des clients des salons.

(Source : topsante.com)

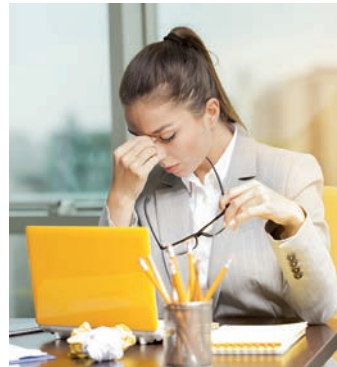
Le Burn-out : quelles solutions naturelles ?

À l'occasion de sa 72^e assemblée mondiale de la santé, l'OMS a défini le burn-out comme un phénomène lié au travail se caractérisant par une efficacité professionnelle réduite et par un sentiment d'abattement et de négativisme.

Physiologiquement, le stress va se traduire par une stimulation des glandes surrénales pour produire de l'adrénaline et du cortisol, deux neuromédiateurs visant à mobiliser l'énergie nécessaire pour sortir de cet état de trouble (phase de burn-in).

Si la situation perdure, il va s'en suivre un épuisement glandulaire causant la chute des taux hormonaux, c'est le véritable burn-out. Il est invraisemblable d'éviter le stress toute sa vie, cependant, il est possible de mieux s'armer pour y faire face.

Dans les cas de burn-in, la priorité sera de diminuer le taux de cortisol avant la transition en burn-out. Pour cela, la **rhodiola** est la plante adaptogène la plus conseillée. Dans les cas où le burn-out serait déjà installé, il conviendra de relancer la synthèse hormo-



nale. On pense notamment au **cassis** pour le cortisol, à la **L-tyrosine** pour la dopamine puis au **griffonia** pour la sérotonine. Attention également à ne pas négliger

la carence en **magnésium**, liée à l'excès d'adrénaline, qui amplifie les effets ressentis du stress. Les **fleurs de Bach**, la sophrologie ou la méditation sont également des techniques bénéfiques, mais qui ne se substituent en aucun cas à un accompagnement médical adapté à la prise en charge du burn-out.

Ambre Calvi



Destressil
Dopanergil® - Magtorine®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment vous protéger de la lucite ?

La lucite estivale ou allergie au soleil est une photo-dermatose survenant à la suite d'une exposition solaire, due en grande partie aux rayons UVA du soleil. Elle se manifeste par l'éruption de rougeurs localisées, avec parfois la présence de petits boutons et une sensation de démangeaison.

Pour bien préparer sa peau au soleil, il convient de booster les mécanismes naturels de protection antioxydante de la peau. En premier lieu, on trouve les antioxydants endogènes qui constituent notre plus puissant système de défense contre les radicaux libres (superoxyde dismutase (SOD), catalase, glutathion peroxydase (GPx)) naturellement produits par nos cellules.

Des études ont montré l'effet d'une supplémentation en SOD

sur la réaction de la peau au soleil : la SOD retarde de façon importante l'apparition de l'érythème solaire et diminue les réactions d'intolérance¹.



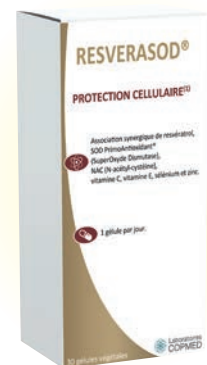
On trouve ensuite les antioxydants exogènes, qui sont, quant à eux, uniquement apportés par une alimentation riche en

fruits et légumes colorés (caroténoïdes, vitamines C et E, resvératrol...).

Les antioxydants apportés par une supplémentation renforcent donc l'activité du système immunitaire, élèvent le seuil de réactivité au soleil de la peau et renforcent sa résistance naturelle.

1. Mac-Mary et al., Evaluation of gliSODin on the intensity of actinic erythema, Annual Congress of Dermatological Research, meeting in Brest, May 28th 2005.

Diane Berger



Resverasod®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'astragale pour lutter contre le photo-vieillessement

Le vieillissement de la peau est un phénomène naturel qui apparaît avec l'âge. Néanmoins, quand les premiers signes s'accroissent subitement et s'annoncent de façon prématurée, on parle de photo-vieillessement.

En règle générale, ce phénomène se déclenche après des expositions répétées et prolongées aux UV naturels et artificiels. Les rayons UV dégradent la peau (l'épiderme mais aussi le derme) et contribuent à lui faire perdre sa souplesse et sa fermeté. Cependant, d'autres facteurs entrent également en jeu : le mode de vie urbain (pollution, stress), une mauvaise hygiène de vie, un manque de sommeil...

Notons que nous ne sommes pas tous égaux face au photo-vieillessement. Les peaux sensibles au soleil (teints pâles, taches de rousseur, peaux laiteuses, carnations claires, peaux desséchées, ato-

piques...) sont les plus concernées par le photo-vieillessement.



Outre les gestes bien connus pour préserver notre peau comme utiliser des crèmes solaires haute protection en cas d'exposition au soleil et ce toute l'année, adopter une bonne hygiène de vie et avoir une routine beauté, il a été démontré que les Astraga-

losides IV (principes actifs contenus dans l'astragale) augmentent la durée de vie des cellules de la peau exposées au soleil (UVA) et retardent le photo-vieillessement¹. Une supplémentation en astragale hautement concentré en Astragalosides IV peut donc aider à lutter contre le phénomène de photo-vieillessement.

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



Teloregen®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Vers un rapprochement entre la chimiothérapie et la phytothérapie

Le cancer est un territoire réservé à la médecine conventionnelle nécessitant souvent une prise en charge clinique multidisciplinaire complexe. Pourtant, une équipe de chercheurs s'est penchée sur le cas de deux plantes, le desmodium et le lithothamne, combinées à la chimiothérapie chez des patients atteints de cancer de la tête et du cou.

Le *Desmodium adscendens* est une plante d'origine africaine qui possède des propriétés anti-allergiques, antioxydantes et hépato-protectrices. Le *Lithothamnium calcareum* est une petite algue riche en sels minéraux et en oligo-éléments (calcium, magnésium, fer, zinc...) facilement assimilables, assurant une reminéralisation adéquate et le rétablissement du rapport acide/base de l'organisme.

Cette association de plantes a eu un effet positif sur l'état de santé général des patients.

La douleur et la fatigue se sont atténuées après 8 semaines de traitement. De plus, pendant toute la durée de l'étude, il n'y a



pas eu de détérioration des états de malnutrition, de la fonction hépatique et d'inflammation chronique, qui caractérisent habituellement les patients atteints de ce type de

cancer. À noter qu'aucun effet indésirable n'a été constaté. Ces résultats sont très encourageants et illustrent bien les capacités que possèdent certaines plantes à moduler les composantes physiopathologiques de maladies lourdes telles que le cancer.

Source :

UOC di Oncologia Medica Azienda Ospedaliera Ospedali Riuniti Marche Nord and the Declaration of Helsinki guidelines. Feasibility single-arm study of a medical device containing *Desmodium adscendens* and *Lithothamnium calcareum* combined with chemotherapy in head and neck cancer patients. 2018 Nov 8; 10: 5433-5438.

Ambre Calvi



Desmodium synergisé
Desmodium tri-actif®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Passez un été sans maux ni bobo !

Avec l'été, s'annoncent les départs en vacances, et peut-être aussi des épisodes de forte chaleur. Pour profiter de cette période en toute sérénité, voici quelques conseils pratiques et faciles à mettre en place.

1 – Une alimentation adaptée. L'été est la saison parfaite pour consommer du cru. Les fruits et les légumes frais sont gorgés d'eau, de vitamines et d'oligo-éléments. Ils compenseront idéalement les pertes dues à la transpiration. Pour une digestion optimale, les fruits se consomment à distance des repas, en collation. Les jus de légumes constituent une alternative pour les intestins fragiles puisque le passage à la centrifugeuse va casser les fibres irritantes. Pour protéger la peau des rayons ultraviolets, on pense aux antioxydants, notamment aux caroténoïdes contenus dans les aliments de couleur rouge, orange, jaune et vert (tomates, carottes, poivrons...).

2 – Une hydratation suffisante. Il est conseillé de boire peu à la fois mais régulièrement. On préfère une eau peu minéralisée (type Mont Roucoux, Montcalm), légèrement fraîche mais pas glacée pour éviter un écart de température trop important entre l'eau et le corps. L'eau de coco, pauvre en sucre mais riche en minéraux est une option viable. Quand la soif n'est pas assez ressentie, comme c'est parfois le cas chez les personnes âgées, n'oubliez pas que l'hydratation passe aussi par l'alimentation. Ainsi, on privilégie les gaspachos, les jus de légumes, le melon, la pastèque etc. On peut aussi rendre son eau plus attrayante en y ajoutant quelques feuilles de menthe, du jus de citron vert bio, du gingembre râpé... Laissez parler votre créativité !

3 – Une exposition solaire contrôlée. Le soleil est indispensable à l'assimilation de la vitamine D, il ne faut pas l'oublier. Être toujours à l'ombre ou s'enduire systématiquement de crème solaire empêche ce mécanisme de fonctionner. Il convient donc de s'exposer

modérément avec bon sens, et uniquement aux heures douces. Si toutefois un coup de soleil venait à apparaître suite à une exposition mal gérée, le gel d'aloë vera sera votre meilleur allié. Pour une efficacité optimale, on l'utilise en cataplasme, pur ou additionné avec 2 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, intéressante pour la cicatrisation cutanée. Le tépescohuite est un arbre originaire du Mexique connu pour sa capacité à régénérer le tissu cutané, il est très intéressant sous forme de crème ou de baume.

4 – Un apport de fraîcheur. Il est conseillé de fermer les volets et les fenêtres le jour, puis de les ouvrir la nuit pour laisser rentrer la fraîcheur. Le corps a besoin de respirer et de libérer naturellement sa transpiration en s'habillant de préférence avec des vêtements clairs,



légers, amples et en matières naturelles thermorégulatrices comme le lin et le chanvre. Les brumisateurs sont aussi un bon moyen de se rafraîchir. Il est possible de réaliser le sien dans un flacon que l'on remplit d'eau pure ou accompagnée d'hydrolat à la rose de Damas (adouçissante en cas d'irritations), de fleurs d'oranger (apaisante sur les peaux inflammées) ou de tilleul (pour illuminer son teint).

5 – Une tranquillité face aux moustiques. Il existe une multitude d'anti-moustique (spray, spirales, bracelets ou prises) dont certains peuvent avoir des effets contestables pour la santé et pour la planète. Afin de limiter leur utilisation, on aime garnir les rebords de fenêtre de géraniums odorants et de basilic à petites feuilles aux propriétés répulsives. Plus radical encore, on installe des moustiquaires aux fenêtres, en dôme ou en ciel de lit pour des nuits paisibles. Au niveau des huiles essentielles, la citronnelle, l'eucalyptus citronné et la lavande vraie sont les plus adaptées (en

dilution dans une huile végétale), aussi bien en prévention que sur les piqûres.

6 – Un repos de qualité. Plus les nuits sont chaudes, plus on a du mal à s'endormir. Pour réussir à baisser la température corporelle avant le coucher, une douche fraîche ou un linge humide sur les mollets peuvent aider. Attention à ne pas placer de ventilateur trop près de vous (risque de sinusite, d'angine, de torticolis). Enfin, sachez que la sieste n'est pas seulement réservée aux enfants, elle permet à tout âge de recharger efficacement ses batteries.

7 – Une bonne circulation. Les chaleurs de l'été peuvent entraîner des sensations de lourdeur dans les jambes, de gonflements des chevilles ou des mollets. Les bains de pieds à l'eau tiède avec une cuillère à soupe de gros sel et de vinaigre de cidre peuvent soulager. Une cure de gemmothérapie (mélange de bourgeons de châtaigner, marronnier, sorbier et aulne) est aussi envisageable.

8 – Un voyage serein. Le mal des transports gêne parfois le trajet des vacances. Le gingembre est connu pour sa capacité à prévenir les nausées, ainsi que l'huile essentielle de menthe poivrée. Parfois, le voyage à lui seul peut être une source de stress (peur de l'avion, claustrophobie...). Dans ce cas, tournez-vous vers des techniques de relaxation (comme la sophrologie) auxquelles peuvent venir s'ajouter la prise de Mimulus, la fleur de Bach la plus adaptée à cette situation. En phytothérapie, on conseillera la passiflore ou la valériane.

Ambre Calvi



Baume réparateur au Tepescohuite
Vitamine D3 végétale 1000 UI
Gemmophytol Circulation
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



Bio infos santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79 184 Chauray CEDEX.

BIO INFOS SANTÉ