

L'actualité de la Santé Naturelle

## Les bienfaits de la boswellia

(Page 2)

## Un lien entre la durée de séjour hospitalier et vitamine C

(Page 2)

## Des besoins en vitamine D sous-évalués ?

(Page 3)

## Cardiomyopathies : les atouts de l'ubiquinol

(Page 3)

## Manque de lumière à l'heure d'hiver : que faire ?

Le passage à l'heure d'hiver est sûrement moins perturbant pour l'organisme que le passage à l'heure d'été, mais il n'en reste pas moins un désordre pour notre horloge biologique interne. Les journées s'assombrissent et à la longue, un manque de lumière peut se faire ressentir. Cette variation de luminosité influence notre état général, notre système immunitaire, notre sommeil et notre humeur.

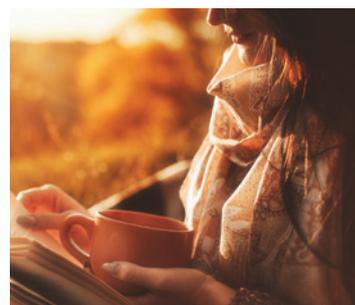
Pour prévenir ces désagréments, il est conseillé d'optimiser son exposition au soleil au maximum. Pour cela, une petite balade quotidienne à l'heure du déjeuner est idéale : le soleil est au zénith et les rayons du soleil traverseront aisément une éventuelle couverture nuageuse. En cas de dépression saisonnière plus marquée, l'utilisation d'appareils de luminothérapie peut être un bon moyen de compenser le manque de lumière. Une activité sportive est également recommandée pour réguler les rythmes de veille et de sommeil. Côté alimentation, il est important de privilégier les aliments

pourvoyeurs de vitamine D (poissons, œufs...), ainsi que ceux permettant de booster l'immunité (agrumes, baies de goji, pollen frais, graines germées, ail, oignons...). Enfin, il ne faut pas sous-estimer le rôle de l'environnement : musique entraînante, vêtements aux couleurs chaleureuses et éclairage avec ampoules « plein spectre » seront autant d'atouts pour contrer la morosité hivernale.



## Boostez vos défenses immunitaires avant l'hiver !

À l'approche de l'hiver, certains virus commencent à faire leur apparition. Selon l'Inserm, l'épidémie de grippe saisonnière toucherait 2 à 8 millions de personnes chaque année en France<sup>1</sup>. À la maison ou dehors, il existe quelques gestes simples qui permettent de limiter les contaminations...



(À lire page 4)

## 5 bonnes raisons de manger lentement

Le contenu de nos assiettes est essentiel pour la santé mais on oublie souvent que la vitesse à laquelle on mange est tout aussi importante. Voici 5 bonnes raisons de prendre le temps de manger :

**1. Bien digérer :** une bonne digestion commence par la bouche. Il ne sert à rien de manger sainement si l'on ne prend pas le temps de mastiquer, de déguster notre assiette en insalivant les 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.

**2. Se rassasier :** un 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.

**3. Lutter contre le stress :** prendre le temps de manger, c'est l'art d'être présent à soi, en pleine conscience, l'occasion idéale pour s'offrir une petite pause, un moment de détente, dans le calme et le plaisir de déguster un repas savoureux.

**4. Passer un moment convivial :** les déjeuners entre collègues et les dîners en famille ou entre amis sont de véritables vecteurs de lien social qu'il faut savoir apprécier. Cette dimension sociale n'est pas négligeable dans une société de plus en plus tournée vers les écrans et l'isolement.

**5. Garder le moral :** il existe un lien entre la consommation de repas « rapides » et le risque de dépression<sup>1</sup>. Manger trop rapidement entraîne une baisse de la satisfaction. Prendre le temps de manger, c'est aussi prendre soin de son moral !

Référence:  
1. Almudena Sanchez-Villegas et al. Fast-food and commercial baked goods consumption and the risk of depression. Cambridge University Press, 11 August 2011.

## FLASH

Avoir un chien réduit le risque de décès si vous avez des problèmes cardiaques

Les risques de décès des propriétaires de chien ayant souffert d'un AVC ou d'une crise cardiaque semblent très inférieurs à ceux encourus par les non-propriétaires.

(Source: sciencepost.fr)

### Cancer du côlon: le coloscaner peut-il remplacer la coloscopie?

Certains patients redoutent la coloscopie, examen invasif de l'intestin. Dans certains cas, un scanner peut leur être proposé en solution alternative.

(Source: santemagazine.fr)

### Vigilance sur le Tramadol.

En 2017, 5,8 millions de patients ont reçu une prescription de Tramadol, selon l'Agence nationale de sécurité du médicament [...] mais, il peut créer une accoutumance, voire une dépendance.

(Source: vivamagazine.fr)

### Le bisphénol B aussi dangereux pour la santé que le bisphénol A.

Tout comme le bisphénol A, le bisphénol B perturbe le système endocrinien, selon une étude de l'Agence de sécurité sanitaire française (Anses).

(Source: sciencesetavenir.fr)

### Marcher vite est associé à une meilleure espérance de vie.

Selon une étude anglaise, le rythme de la marche est lié à la longévité, indépendamment de la corpulence des personnes. Et il pourrait aussi être lié au vieillissement du cerveau selon une étude néo-zélandaise.

(Source: lanutrition.fr)

# Les bienfaits de la boswellia

**B**oswellia serrata est un arbre origininaire d'Inde dont est extraite une résine appelée encens indien (ou oliban). Depuis plusieurs centaines d'années, la médecine traditionnelle chinoise et la médecine ayurvédique accordent une large place à la résine de boswellia, à laquelle elles associent de nombreuses vertus. Ce n'est qu'à la fin du XX<sup>ème</sup> siècle qu'elle a été remarquée par la communauté scientifique occidentale, grâce à ses propriétés anti-inflammatoires exceptionnelles.

En effet, les acides boswelliques qu'elle contient inhibent la formation de leucotriènes (pro-inflammatoires, allergisants, aussi responsables de l'asthme) et améliorent la circulation dans les tissus inflammés<sup>1</sup>. Ainsi, les cellules sont mieux nourries et mieux drainées, ce qui contribue à atténuer les inflammations chroniques. La résine de Boswellia serrata a très largement démontré son efficacité dans les cas de troubles articulaires (arthrose,

arthrite, polyarthrite rhumatoïde, tendinite...)<sup>2,3</sup>. Contrairement aux anti-inflammatoires classiques, les effets de la Boswellia serrata persistent même après l'arrêt du traitement et ne présentent aucune toxicité<sup>4</sup>. Prise sur le long terme, elle ne provoque ni irritation, ni ulcération de l'estomac. En plus d'agir partout où il existe une inflammation dans le corps, elle régule le système immunitaire en profondeur et répare les muqueuses. De nombreuses études mettent en lumière l'intérêt de cette résine dans les cas d'inflammations et de congestions pulmonaires (troubles bronchiques, asthme...) ainsi que dans les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (Crohn, intestin irritable, porosité intestinale...) et les allergies<sup>5,6</sup>.

#### Références :

1. Siddiqui MZ. Boswellia serrata, a potential antiinflammatory agent : an overview. Indian J Pharm Sci. 2011 May ;73(3):255-61.
2. Kimmatkar N, Thawani V, et al. Efficacy and tolerability of Boswellia serrata extract in treatment of osteoarthritis of knee--a randomized

double blind placebo controlled trial Phytomedicine. 2003 Jan;10(1):3-7

3. Etzel R. Special extract of Boswellia serrata (H15) in the treatment of rheumatoid arthritis. Phytomed 1996 ;3(1):91-94.

4. Sontakke S. et al. Open, randomized, controlled clinical trial of Boswellia serrata extract as compared to valdecoxib in osteoarthritis of knee. Indian Journal of pharmacology, Vol39, Issue 1, 2007.

5. Gupta I, Gupta V, Parihar A, et al. Effects of Boswellia serrata gum resin in patients with bronchial asthma: results of a double-blind, placebo-controlled, 6-week clinical study. Eur J Med Res. 1998 Nov 17;3(11):511-4.

6. Ammon H.P.T. Modulation of the immune system by Boswellia serrata extracts and boswellic acids. Phytomedicine, Vol17, Issue 11, September 2010.



Cartiregen®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Un lien entre la durée de séjour hospitalier et vitamine C

**L**a vitamine C, aussi appelée l'acide ascorbique, est surtout connue pour son pouvoir antioxydant et pour sa capacité à renforcer le système immunitaire. Une récente étude vient de montrer l'existence d'un lien entre l'administration de vitamine C et la durée d'un séjour à l'hôpital au sein d'une unité de soins intensifs (USI). D'après cette méta-analyse, la prise orale de 2 grammes par jour de vitamine C aurait réduit de 7,8 % la durée moyenne des séjours. Dans les cas où les patients ont eu besoin d'une ventilation artificielle pendant plus de 24 heures, l'apport vitaminique aurait baissé la durée de leur détresse respiratoire de 18,2 %.

La vitamine C se trouve naturellement dans les fruits et les légumes crus ou cuits très rapidement à la vapeur. De nos jours, une complémentation est souvent nécessaire :

fumeurs, femmes enceintes, personnes âgées, stressées, fatiguées ou pratiquant un sport intensif. Il existe de nombreux compléments de vitamine C, mais ils ne sont pas tous égaux. La forme liposomale est celle qui permet la meilleure



absorption intestinale et cellulaire. Attention tout de même à favoriser une vitamine C liposomale qui doit

contenir de l'acide ascorbique, de l'eau et un corps gras. Elle doit aussi être issue d'un procédé ne faisant pas appel à des solvants, comme la sonication.

#### Référence :

Hemilia H, Chalker E. Vitamin C Can Shorten the Length of Stay in the ICU: A Meta-Analysis. Pubmed, Nutrients, 2019 Mar 27, 11(4).  
Doi : 10.390/nu11040708.



Vitamine C Liposomale  
Des Laboratoires COPMED

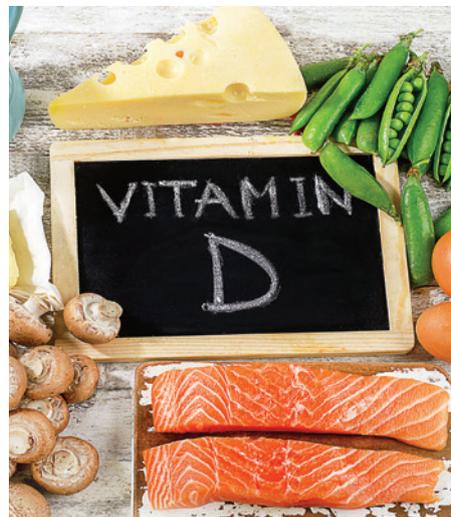
Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Des besoins en vitamine D sous-évalués ?

La vitamine D est une vitamine liposoluble qui favorise l'absorption du calcium par les intestins, ainsi que sa réabsorption par les reins sous l'influence de la parathormone. La vitamine D contribue à la bonne santé des os et des dents, aide à prévenir l'ostéoporose et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Elle est synthétisée au niveau de la peau par l'intermédiaire des rayons solaires (UVB). On la retrouve en moindre proportion dans l'alimentation, notamment dans le poisson (hareng, sardine, foie de morue...), le lait, les œufs ou les champignons.

Sous nos latitudes, la plupart des gens souffrent de carences hivernales en rapport à une exposition insuffisante au soleil. Plus de 80 % des Français seraient concernés<sup>1</sup>. Les quantités de vitamine D contenues dans l'alimentation restent trop faibles pour améliorer significativement le statut en vitamine D des personnes carencées. Une complémentation en vitamine D devient donc indispensable l'hiver, d'autant plus que de nombreuses études estiment que le taux recommandé par l'autorité sanitaire française (200 UI par jour) devrait être revu à la

hausse. En l'occurrence, l'Académie Nationale de Médecine préconise 1000 UI par jour<sup>2</sup> et la revue médicale *Anticancer Research* publie des recommandations allant de 4000 à 8000 UI par jour<sup>3</sup>. Un éditorial écrit par une cohorte



de chercheurs de renom dénonce une situation frustrante et regrettable, allant même jusqu'à accuser les pouvoirs publics de négligence face aux faibles recommandations actuelles<sup>4</sup>.

#### Références:

1. Vernay M. et al. *Vitamin D status in the French adult population: the French Nutrition and Health Survey (ENNS, 2006-2007)*. *Usen, invs*, Avril 2012.
2. *Statut vitaminique, rôle extra osseux et besoins quotidiens en vitamine D - Rapport, conclusions et recommandations*, Académie nationale de médecine, 29 mai 2012.
3. Garland CF. *Vitamin D Supplement Doses and Serum 25-Hydroxyvitamin D in the Range Associated with Cancer Prevention*. *Anticancer Res* Feb 21 2011.
4. Vieth R. *The urgent need to recommend an intake of vitamin D that is effective*. *American Journal of Clinical Nutrition* 2007, 85(3) : 649-50.



Vitamine D3 végétale 1000 UI  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Cardiomyopathies : les atouts de l'ubiquinol

Les cardiomyopathies représentent l'ensemble des pathologies touchant le muscle cardiaque (ou myocarde). Il existe de nombreuses formes cliniques de cardiomyopathies, cependant elles altèrent toutes le tonus musculaire du cœur et affaiblissent sa fonction de pompage. D'après de nombreux chercheurs, il existe une corrélation entre leur taux d'incidence et les traitements hypocholestérolémiants à base de statines quand ils sont pris sur le long terme (SACM : *statin-associated cardiomyopathy*).

Cette hypothèse vient de faire l'objet d'une nouvelle étude. Des personnes souffrant d'insuffisance cardiaque et prenant un traitement à base de statines ont été prises en charge. Sous une surveillance médicale, leur traitement a été arrêté et une complémentation quotidienne de 300 mg de coenzyme Q10 a été mise en place en parallèle. Après un suivi de presque 3 ans, il s'est avéré que les constantes cardiaques s'étaient améliorées (fraction d'éjection, fonction diastolique...). De plus, les symptômes comme la fatigue, les faiblesses et les douleurs musculaires, la perte de mémoire et les

neuropathies périphériques, s'étaient nettement amoindries. Cette étude observationnelle montre bien que certaines cardiomyopathies ainsi que des effets indésirables seraient possiblement attribuables au traitement, dont la plu-

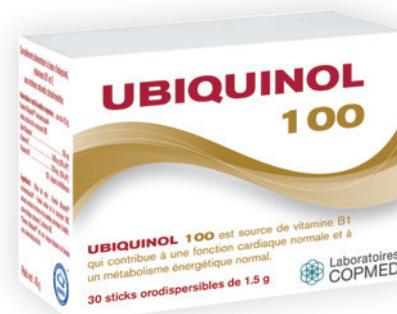


part des symptômes répondent positivement au retrait de celui-ci et à l'ajout de coenzyme Q10. (Attention tout de même, l'arrêt des statines n'est pas pour autant conseillé et dénué d'effets. Consultez votre médecin).

On retrouve dans le corps humain deux formes de coenzyme Q10: l'ubiquinone (forme oxydée) et l'ubiquinol (forme réduite, biologiquement active), qui est environ 8 fois plus assimilable que l'ubiquinone en supplémentation orale et qui est donc la forme à privilégier.

#### Référence:

- Langsjoen PH, Langsjoen JO, Langsjoen AM, Rosenfeldt F. *Statin-associated cardiomyopathy responds to statin withdrawal and administration of coenzyme q10*. *Perm J* 2019 ;23:18.257.



Ubiquinol 100  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Boostez vos défenses immunitaires avant l'hiver !

À l'approche de l'hiver, certains virus commencent à faire leur apparition. Selon l'Inserm, l'épidémie de grippe saisonnière toucherait 2 à 8 millions de personnes chaque année en France<sup>1</sup>. À la maison ou dehors, il existe quelques gestes simples qui permettent de limiter les contaminations et de traverser l'hiver en bonne santé. Nous vous en livrons quelques-uns dans cet article !

**Veillez à ventiler votre intérieur:** en raison des faibles températures, on hésite davantage à ouvrir les fenêtres pour préserver la chaleur. Pourtant, il est important de renouveler l'air ambiant quotidiennement, en ouvrant en grand au moins 10 minutes. L'air neuf est moins propice au développement de microbes, virus et acariens. Ce geste sera également utile pour chasser la pollution intérieure (tabac, composés volatils...) et l'humidité (condensation, moisissures...) qui peuvent s'accumuler dans les maisons et rendre vulnérables les voies respiratoires. Attention à ne pas surchauffer votre habitat, les écarts de températures et la sécheresse de l'air chaud sont aussi favorables aux troubles ORL.

**Évitez les contaminations:** les virus hivernaux se transmettent par l'intermédiaire de gouttelettes chargées de virus ou de microbes émises lors d'une toux, d'un éternuement ou par le contact direct des mains d'une personne infectée (poignée de main) ou d'objets contaminés (interrupteurs, boutons d'ascenseur...). Pour limiter les risques de contamination, il est nécessaire de se laver les mains plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon, ou au minimum avec du gel hydroalcoolique lorsque l'accès à des sanitaires est limité. Il est aussi conseillé de désinfecter les zones de contact telles que les poignées de portes, les interrupteurs, les télécommandes, les claviers d'ordinateur et les écrans de téléphone.

**Prenez soin de votre foie:** on oublie trop souvent que le foie est un organe qui a besoin de chaleur pour fonctionner de manière optimale. Le sang qui y pénètre avoisine les 39 °C et en ressort à plus de 41 °C. Le foie agit comme un centre d'épuration, il assure la filtration de certaines substances nocives (toxines, alcool, caféine, médicaments, pesticides, additifs alimentaires...).

Si le froid se fait trop ressentir, le foie est moins efficace. Ce fait est d'autant plus marqué avec une alimentation hivernale riche et carencée en vitamines et minéraux. Le sang encore « encrassé » va rejoindre les poumons et y développer un terrain favorable à l'implantation de microbes hivernaux. Appliquez une bouillotte chaude pendant au moins 30 minutes par jour, cela sera un excellent moyen de soutenir la fonction émonctoïre du foie et donc de vous préserver des maladies de l'hiver touchant les poumons.



**Pensez à renforcer votre immunité intestinale:** l'intestin n'a pas qu'une fonction digestive, il est aussi une pièce maîtresse du système immunitaire. Ainsi, la performance des défenses naturelles de l'organisme va dépendre de l'état de la barrière intestinale et du microbiote. Cet écosystème complexe peut être fragilisé par de nombreux facteurs: le stress, les changements de saison, les voyages, le manque de sommeil, l'alimentation, le mode de vie... En conséquence, il est souvent conseillé aux personnes fragiles ou souhaitant renforcer leur immunité avant l'hiver, de rééquilibrer leur flore intestinale par le biais d'une complémentation en probiotiques. En stimulant les bonnes bactéries de l'intestin, les probiotiques soutiennent le système immunitaire et protègent des infections par un effet barrière de la muqueuse intestinale aux germes pathogènes, notamment viraux. Certaines souches sont plus adaptées que d'autres pour établir une

immunité performante: *lactobacillus plantarum*, *lactobacillus acidophilus* et *bifidobacterium lactis*.

**Optez pour la phytothérapie:** le thym est la plante majeure pour traiter les troubles des voies respiratoires comme la toux, la bronchite ou l'angine. Particulièrement renommée pour ses actions antiseptiques et stimulatrices de l'immunité, cette plante peut s'utiliser facilement en infusion, en inhalation ou en diffusion pour nettoyer l'air d'une pièce. Le thym s'associe très bien à l'eucalyptus dans les cas de rhume, de sinusite et de congestion pulmonaire.

L'ail possède des propriétés antivirales, antimicrobiennes et antibactériennes, ce qui lui confère sa capacité d'élimination d'un grand nombre de pathogènes hivernaux<sup>2</sup>. Il est aussi réputé pour nettoyer le sang et le système digestif, très profitable pour alléger le travail hépatique. Facilement consommable dans l'alimentation, il s'associe efficacement au romarin pour ses qualités expectorantes et stimulatrices du foie.

L'échinacée est une plante utilisée pour stimuler le système immunitaire. Elle est efficace en prévention mais aussi très puissante pour traiter une infection déclarée. D'après une étude clinique, elle pourrait être aussi efficace qu'un médicament classique pour atténuer le mal de gorge provoqué par une pharyngite aiguë<sup>3</sup>. Elle s'associe très bien avec le ginseng pour relancer l'énergie et soutenir l'organisme lors de maladies.

#### Références:

1. Inserm, dossier d'information. Sept 2017.
2. Garlic for the common cold. Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. Cochrane Database Syst Rev. 2009 Jul 8;(3):CD006206. Review.
3. Schapowal A et al. Echinacea/sage or chlorhexidine/lidocaine for treating acute sore throats: a randomized double-blind trial. Schapowal A, Berger D, et al. Eur J Med Res. 2009 Sep 1;14(9):406-12.



Pack immunité  
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

