

L'actualité de la Santé Naturelle

Notre top des huiles essentielles à respirer

(Page 2)

Infiltrations de corticoïdes : plus risquées que prévu ?

(Page 2)

Comment lutter naturellement contre la toux

(Page 3)

Pourquoi prendre des probiotiques après un traitement antibiotique ?

(Page 3)

## Comment protéger sa peau du froid ?

L'hiver met notre peau à rude épreuve. Elle devient naturellement plus sensible et ses besoins évoluent.

La plupart des crèmes hydratantes utilisées toute l'année sont majoritairement constituées d'eau. Lorsqu'elle est exposée aux températures hivernales, la couche aqueuse à la surface de la peau se refroidit et peut finir par aggraver l'épiderme causant rougeurs et tiraillements. La meilleure astuce consiste à appliquer quelques gouttes d'une huile végétale naturelle sur le visage, les mains et le reste du corps. Contrairement à l'eau, les lipides forment une barrière naturelle qui isole la peau du froid. Il est conseillé d'opter pour une huile sèche qui pénètre rapidement dans la peau (huile de jojoba, de noisette, de rose musquée...).

L'hiver est une saison moins propice à la sensation de soif, pourtant le fait de boire suffisamment est éga-

lement un geste primordial pour éviter la déshydratation de la peau. Pour allier l'utile à l'agréable, pensez aux infusions chaudes et réconfortantes à base de plantes bénéfiques pour la santé de la peau. Ainsi, une association de bardane, de pensée sauvage et de calendula sera idéale pour soulager les rougeurs et garder un teint frais.



### LE DOSSIER DU MOIS

## Nos astuces pour bien digérer pendant les fêtes !

En période de fêtes, les repas deviennent plus riches, plus copieux et souvent un peu moins équilibrés que le reste de l'année. Il est important de se faire plaisir mais il arrive parfois que des problèmes de digestion viennent gâcher les festivités. Alors comment éviter ces désagréments ?



(À lire page 4)

## L'acide alpha lipoïque, un antioxydant universel

L'acide lipoïque (acide alpha lipoïque) est un acide soufré présent dans toutes les cellules du corps. Il s'agit d'un puissant antioxydant capable de régénérer partiellement d'autres actifs tels que le glutathion, le coenzyme Q10 et les vitamines C et E. Il améliore leur durée de vie et leur efficacité. Cet acide est dit « universel » car il est à la fois hydrosoluble et liposoluble. Cette particularité lui permet de neutraliser plusieurs types de radicaux libres puisqu'il peut aussi bien agir dans les zones lipidiques (membranes cellulaires) que dans les milieux aqueux (cytoplasme). Il est aussi capable de chélater certains métaux lourds comme le cadmium et le mercure.

En dehors de ses formidables propriétés antioxydantes, l'acide lipoïque intervient dans la production d'énergie (ATP) et améliore la sensibilité à l'insuline. Il s'agit d'ailleurs du traitement de référence dans les

polyneuropathies diabétiques<sup>1</sup>. Dans l'alimentation, les meilleures sources d'acide lipoïque sont les épinards, le brocoli et les abats, mais toutefois en quantité infime.

Un apport complémentaire d'acide lipoïque s'avère donc idéal dans la prise en charge de maladies de civilisation, en particulier dans les pathologies oxydatives nécessitant une protection cellulaire optimale.

Référence :  
1. Ziegler D, Gries FA. Alpha-lipoic acid in the treatment of diabetic peripheral and cardiac autonomic neuropathy. *Diabetes*. 1997 ; 46(suppl 2) : S62-S66.



Cell-protect®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## FLASH

Maladie du vapotage : un premier décès en Europe attribué à la cigarette électronique

Un Bruxellois est décédé des suites d'une insuffisance respiratoire liée au vapotage et à un mélange de produits nocifs, selon les autorités belges.

(Source : femmeactuelle.fr)

### Le cancer, première cause de mortalité des Français

Selon la dernière étude du Bulletin épidémiologique hebdomadaire, le cancer est la première cause de mortalité des Français, devant les maladies cardio-vasculaires [...].

(Source : vivamagazine.fr)

### Pour la première fois, l'OMS étudie le lien entre les arts et la santé

[...] Principale conclusion : du stade gestatif jusqu'en fin de vie, les arts peuvent avoir une influence positive sur la santé.

(Source : santemagazine.fr)

### L'antispasmodique Debridat rappelé pour présence d'éléments métalliques

L'antispasmodique à visée digestive Debridat ainsi que sa version pour enfants font l'objet d'un rappel, car des éléments métalliques peuvent potentiellement se trouver à l'intérieur.

(Source : e-sante.fr)

### L'impact des sucres et édulcorants sur notre microbiote

Selon plusieurs chercheurs, avec les données qui s'accumulent, l'impact sur notre écosystème intestinal devrait être intégré à la liste des critères de sécurité concernant les sucres ajoutés et les édulcorants.

(Source : futura-sciences.com)

# Notre top des huiles essentielles à respirer

L'aromathérapie désigne l'utilisation des composés aromatiques des plantes sous forme d'huiles essentielles. Ces huiles ont la particularité d'agir non seulement sur le corps physique, mais également sur le corps vital et mental. L'olfaction, la diffusion et l'inhalation permettent de cibler directement le système nerveux ou d'agir sur l'appareil respiratoire. Voici les 5 principales huiles essentielles à avoir dans sa trousse de soin :

**1 - L'Eucalyptus globulus** est un antiseptique respiratoire idéal en cas d'infections bronchiques. Il est décongestionnant, expectorant et anticatarrhal.

**2 - L'arbre à thé** (ou *tea tree*) est une huile antivirale et antibactérienne à large spectre. Il est conseillé de l'utiliser en diffusion pour une désinfection de l'air ambiant et pour le confort respiratoire.

**3 - La menthe poivrée** en inhalation va permettre de relâcher et de détendre les voies respiratoires. Le menthol qu'elle contient possède un effet rafraîchissant et décongestionnant très appréciable lors de sinusites ou d'épisodes migraineux.



**4 - La lavande vraie** (ou lavande fine) possède des propriétés sédatives et antidépressives. C'est une huile relaxante du système nerveux qui favorise la détente et le sommeil. Elle peut être également utilisée pour calmer les toux sèches.

**5 - L'huile de pin sylvestre** possède des propriétés expectorantes, mucolytiques et antitussives. En stimulant les glandes corticosurrénales, elle tonifie et dynamise l'organisme. Avec son parfum frais, elle convient parfaitement aux personnes sujettes aux « coups de pompe », aux baisses de concentration, à la fatigue physique ou en période de convalescence.



Huile essentielle d'Eucalyptus Globulus, de Tea tree, de Lavande fine, de Menthe poivrée et de Pin Sylvestre  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Infiltrations de corticoïdes : plus risquées que prévu ?

Les infiltrations de corticoïdes constituent une pratique thérapeutique fréquemment utilisée pour traiter les cas de troubles articulaires douloureux comme l'arthrose du genou ou de la hanche.

D'après une étude parue dans la revue scientifique *Radiology*, ce procédé pourrait s'avérer nocif et entraîner de lourdes complications<sup>1</sup>. En effet, grâce au suivi des patients ayant reçu des injections de corticoïdes, les chercheurs ont pu constater une nette accélération de la progression de leur arthrose, un phénomène d'ostéonécrose (mort des cellules osseuses), une destruction rapide des articulations avec perte osseuse, ainsi qu'une élévation du risque de fracture par insuffisance sous-chondrale (tissus lisses des articulations). Comme le précise le professeur et chef du service de radiologie du centre médical VA Boston Healthcare System, l'injec-

tion de corticoïdes devrait maintenant être sérieusement discutée en termes d'avantages et d'inconvénients.



Des alternatives naturelles et ne présentant aucune toxicité existent. C'est le cas notamment de la plante *Boswellia Serrata* aux propriétés anti-inflammatoires exceptionnelles. Elle permet d'atténuer efficacement les inflammations articulaires et soulage

les douleurs chroniques associées à l'arthrose, l'arthrite ou la polyarthrite rhumatoïde<sup>2,3</sup>.

Référence :

1. A. J. Kompel & al. Intra-articular Corticosteroid Injections in the Hip and Knee : Perhaps not as safe as we thought ? *Radiology*. Oct 25, 2019.
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.



Cartiregen®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Comment lutter naturellement contre la toux

La toux est un phénomène naturel de défense dont le but est d'expulser les mucosités ou les agents irritants des voies respiratoires (gorge, trachée, bronches). Il ne s'agit pas d'une pathologie mais d'un symptôme, lié le plus souvent à une infection ORL.

Il existe quelques remèdes naturels très efficaces pour apaiser ce petit trouble de l'hiver. C'est le cas notamment de l'herbe aux chantres que l'on utilise principalement pour combattre la laryngite, l'enrouement et l'extinction de voix.

La pulmonaire, ou herbe aux poumons, est une plante médicinale expectorante et émolliente, traditionnellement utilisée lors de toux bronchiques. Elle contribue à désencombrer le nez et les poumons. La ronce est traditionnellement utilisée pour lutter contre les petits refroidissements de l'hiver. Elle apaise l'irritation de la gorge, ce qui en fait une plante très souvent recommandée par les professionnels de santé en cas d'angine.

Il est également conseillé de pratiquer des inhalations à base d'eau chaude et d'huiles essentielles antiseptiques et apaisantes (eucalyptus, lavande, menthe poivrée...) ainsi que des applications de cataplasmes à la farine de moutarde (sinapisme).



Des baumes spécialement élaborés avec une association judicieuse de plantes peuvent être utilisés en massage, en application sur le plexus solaire ou en dilution dans de l'eau chaude pour une inhalation. Ils sont très efficaces pour désencombrer et décongestionner les voies respiratoires en fluidifiant les mucosités.



Sirop végétal Nez-Gorge et Baume reboutol®  
Des Laboratoires COPMED  
Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Pourquoi prendre des probiotiques après un traitement antibiotique ?

La France est l'un des pays où l'on consomme le plus d'antibiotiques<sup>1</sup>. Du grec « anti » (contre) et « bios » (la vie), les antibiotiques sont des substances médicamenteuses qui possèdent la propriété de tuer les bactéries (bactéricide) ou de limiter leur propagation (bactériostatique).

En revanche, ils sont inefficaces contre les virus. Il faut comprendre que les antibiotiques ne sont pas capables de différencier les bactéries pathogènes à l'origine de la maladie des « bonnes » bactéries qui composent notre flore intestinale. Ainsi, ils entraînent une perturbation dans la composition de l'écosystème intestinal pouvant être à l'origine de troubles variés (fatigue, candidose, troubles de l'assimilation, faiblesse immunitaire, diarrhées...).

Les antibiotiques passent dans la circulation sanguine et se diffusent ainsi dans tout le corps. Chez les femmes, cela peut se traduire par la destruction de la flore vaginale, ou flore de Döderlein, favorisant ainsi l'apparition de troubles tels que les mycoses vaginales.

L'apport de fibres prébiotiques (fibres des légumes, fibres d'acacia...) et de probiotiques, pendant et après le traitement, permet de limiter les dégâts dus à la prise d'antibiotiques<sup>2</sup>.

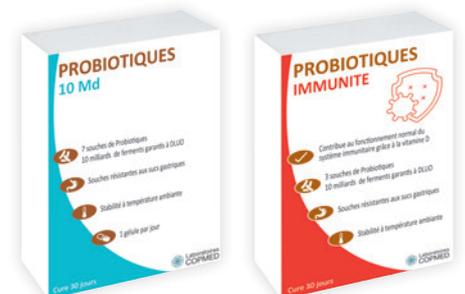


Les probiotiques étant constitués de bactéries vivantes et similaires à celles déjà présentes

dans l'intestin, ils permettent de renforcer et de réensemencer le microbiote fragilisé par la prise d'antibiotiques.

Référence :

1. Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. Dossier : Consommation d'antibiotiques et résistance aux antibiotiques en France. Novembre 2018.
2. S. Hempel, PhD, S.J. Newberry & al. Probiotics for the prevention and treatment of antibiotic-associated diarrhea. Clinical Review. May 9, 2012.



Probiotiques 10 Md et Probiotiques Immunité  
Des Laboratoires COPMED  
Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Nos astuces pour bien digérer pendant les fêtes

En période de fêtes, les repas deviennent plus riches, plus copieux et souvent un peu moins équilibrés que le reste de l'année. Il est important de se faire plaisir mais il arrive parfois que des problèmes de digestion viennent gâcher les festivités. Alors comment éviter ces désagréments ? Nous vous livrons quelques astuces pour que vous puissiez profiter des repas de fêtes en toute sérénité.

**Veillez à bien mastiquer :** le rôle de la mastication est bien trop souvent sous-estimé alors qu'une bonne digestion commence par la bouche. La salive prépare la bonne assimilation 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, un repas avalé trop rapidement 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 vous prendrez le temps de mastiquer, moins vous aurez besoin de manger pour être rassasié et plus la digestion sera légère.

**Hydratez-vous au meilleur moment :** il est déconseillé de boire beaucoup d'eau pendant le repas pour ne pas noyer les enzymes travaillant à la digestion et diluer les sucs gastriques acides. Les enzymes sont des outils fondamentaux qui décomposent les aliments en nutriments absorbables. Préférez donc boire un grand verre d'eau à température ambiante, 15 à 20 minutes avant les repas.

**Évitez les fruits crus en fin de repas :** à l'exception de l'ananas et de la papaye, il est recommandé de ne pas consommer de fruits crus en dessert pour ne pas souffrir de fatigue post-prandiale, de fermentations et de ballonnements. Les fruits devraient se consommer de préférence seuls et à distance des repas (environ 3 heures après un repas ou une demi-heure minimum avant le prochain).

**Apportez de la chaleur :** le foie est un organe qui fait partie du système digestif et qui a besoin de chaleur pour fonctionner de manière optimale. Il aide l'organisme à digérer les graisses

en synthétisant la bile et prend en charge la détoxification du corps en dégradant les substances toxiques (alcool, médicaments...). Après un repas, appliquez une bouillotte pendant 30 minutes sur la zone du foie, ce qui permettra de soutenir cet organe et ainsi d'améliorer la digestion.



**Allez prendre l'air :** un effort physique doux après un repas est très bénéfique pour la digestion. Il suffit d'une petite marche de 30 minutes après le repas pour activer la contraction des muscles intestinaux, stimuler le péristaltisme et favoriser le transit. Toutefois, pensez à bien vous couvrir car le froid a l'effet inverse !

**Misez sur les plantes digestives :** certaines plantes peuvent s'avérer très efficaces pour faciliter la digestion. Elles peuvent être utilisées sous différentes formes : infusions, huiles essentielles ou compléments alimentaires à emmener partout pour un effet rapide. C'est le cas de la menthe poivrée qui est un excellent remède naturel contre les troubles digestifs mineurs comme les ballonnements, l'aérophagie et les sensations nauséuses<sup>1</sup>. Par ailleurs, l'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'usage de la menthe poivrée dans le soulagement des spasmes gastro-intestinaux et des symptômes de la dyspepsie. Le fenouil est une plante vivace également très utilisée pour stimuler la digestion. Il contient un puissant antispasmodique (la fenchone) qui aide à lutter contre les spasmes et les douleurs abdominales<sup>2</sup>. Enfin, l'artichaut sera votre allié en cas

de digestions difficiles. Il stimule l'activité dépurative du foie et possède des propriétés cholérétiques et cholagogues qui lui permettent d'activer la production de la bile et de favoriser la vidange de la vésicule biliaire<sup>3</sup>.

**Pensez aux enzymes :** pour faciliter le travail digestif et éviter une sensation de lourdeur après les repas, il est possible de se compléter en enzymes végétales (amylases, protéases, lipases...) qui aideront les propres enzymes digestives de l'organisme. La bromélaïne (ou broméline) est un ensemble d'enzymes protéolytiques extraites des tiges et des racines fraîches de l'ananas. Elle agit au cours de la digestion en transformant les protéines alimentaires en acides aminés assimilables et pourrait ainsi remédier à une faiblesse du pancréas. Un apport de bromélaïne lors d'un repas trop copieux limite également les indigestions et les brûlures d'estomac<sup>4</sup>.

**Auto-massez vous :** les massages du ventre après les repas aident considérablement le corps à mieux digérer. Les mouvements pratiqués doivent être doux et circulaires (dans le sens des aiguilles d'une montre, le sens de la digestion). Le massage se pratique couramment à même la peau à condition d'avoir des mains chaudes mais peut également être effectué par-dessus les vêtements. Les ballonnements et les crampes intestinales étant souvent liés à des tensions du péritoine, l'auto-massage va venir décontracter l'abdomen et soulager les douleurs digestives.

#### Références :

1. S. Martin. *La phytothérapie et les troubles digestifs*. Sciences pharmaceutiques. 2018.
2. P. Filliat. *Les plantes de la famille des Apiacées dans les troubles digestifs*. Oct, 2012.
3. P. Goetz. *Les secrets des associations synergiques de plantes facilitant le fonctionnement biologique hépatobiliaire*. Phytothérapie Clinique. 2016.
4. Roxas M. *Le rôle de la supplémentation enzymatique dans les troubles digestifs*. Altern Med Rev. Déc. 2008.



Digervite®, Perméa Régul® + et Bromélaïne 5000  
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

