

L'actualité de la Santé Naturelle

L'effet rebond du traitement contre l'ostéoporose

(Page 2)

Comment remplacer la viande de nos assiettes ?

(Page 2)

Des solutions pour booster l'immunité des personnes fragiles

(Page 3)

Vos alliés naturels pour perdre quelques kilos après les fêtes

(Page 3)

Connaissez-vous les 5 piliers de la naturopathie ?

Saviez-vous que la naturopathie s'appuie sur 5 piliers fondamentaux inspirés de la philosophie Hippocratique ?

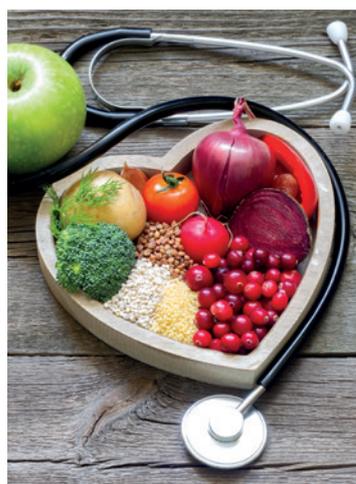
1. Le vitalisme est la base commune à de nombreuses médecines traditionnelles. Elle évoque la notion immatérielle de force vitale, à l'origine de la vie et de l'auto-guérison (aussi appelée Prana dans l'hindouisme ou Qi dans la culture chinoise).

2. Le causalisme est une méthodologie propre au naturopathe qui vise à chercher l'origine de la maladie. Le naturopathe s'occupe de la cause et non du symptôme qu'il considère comme l'expression d'un déséquilibre plus profond.

3. L'humorisme correspond à la science des humeurs, c'est-à-dire les liquides corporels tels que le sang, la lymphe et les liquides intra et extracellulaires. En naturopathie, la qualité et la fluidité de ces humeurs sont les garantes de la santé.

4. L'hygiénisme consiste en la mise en place d'une hygiène de vie adaptée à l'individu dans le but d'atteindre des conditions favorables au pouvoir d'auto-guérison de l'organisme.

5. L'holisme définit la personne comme un tout, considérant ainsi tous les plans de l'être (physique, énergétique, psycho-émotionnel et spirituel) comme étant un ensemble d'éléments en relation permanente.



À l'aube de la Saint Sylvestre, une page se referme sur l'année écoulée et un vent de renouveau souffle sur nos vies. Cette date symbolique que l'on célèbre joyeusement par des chants, des danses, des toasts et des embrassades, marque également le grand retour des bonnes résolutions...



(À lire page 4)

Les bienfaits de l'extrait de pépins de pamplemousse

L'action antibiotique des pépins de pamplemousse fut découverte par hasard en 1980. Le médecin biologiste, Jacob Harish, remarqua que les pépins de pamplemousse jetés sur son tas de compost ne pourrissaient pas.

Depuis, de nombreuses études ont mis en avant leur extraordinaire efficacité contre plus de 800 souches de bactéries et de virus, 100 souches de champignons et de nombreux parasites. Il agit en attaquant les parois cellulaires des agents pathogènes, de sorte qu'ils n'aient plus de soutien structurel. De plus, contrairement aux antibiotiques, l'extrait de pépins de pamplemousse est dénué de toxicité et ne provoque aucun effet secondaire.

Utilisé traditionnellement comme antibiotique naturel, l'extrait de pépins de pamplemousse est naturellement riche en bioflavonoïdes et

en vitamine C. Il a des effets bénéfiques sur les défenses naturelles, favorise la résistance de l'organisme et aide à combattre les refroidissements. Ses composés actifs, les bioflavonoïdes, contribueraient également à l'équilibre microbien des organes et des tissus.

Contrairement au jus de pamplemousse, l'extrait de pépins ne présente aucune contre-indication liée à la prise de médicaments. Il est toutefois déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitantes.



EPP Pamplemousse synergisé
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

FLASH

36 produits à base de glyphosate retirés du marché

L'Anses vient d'annoncer que 36 des 69 produits à base de glyphosate disponibles en France seront bientôt retirés du marché et ne pourront plus être utilisés à compter de fin 2020, en raison de l'insuffisance ou de l'absence de données scientifiques permettant d'écartier tout risque génotoxique.

(Source: destinationsante.com)

Mesurer un score de douleur à partir du rythme cardiaque, c'est possible

À partir des variations ténues détectées dans le rythme cardiaque des patients, les dispositifs de la société française MDoloris peuvent donner un score de douleur et d'inconfort très précieux pour les anesthésistes-réanimateurs.

(Source: sciencesetavenir.fr)

Que risque votre enfant s'il reste plus de deux heures devant un écran ?

Des chercheurs alertent sur la nocivité des écrans, notamment chez les plus jeunes. Les résultats de l'étude sont sans appel : la surconsommation d'écrans accroît les risques de tension artérielle et d'hypertension chez les enfants.

(Source: femmeactuelle.fr)

Les colorations permanentes pour cheveux peuvent augmenter le risque de cancer du sein

Une étude révèle que les femmes qui utilisent une teinture capillaire permanente et des produits de lissage ont un risque plus élevé de développer un cancer du sein que les femmes qui n'utilisent pas ces produits.

(Source: santemagazine.fr)

Téléthon: 74,5 millions d'euros récoltés cette année

C'est 5,3 millions d'euros de plus par rapport à 2018. En tout, l'événement qui avait cette année pour thème "nouvelles victoires" et pour parrain Jean-Paul Rouve a compté 20000 animations environ dans tout l'Hexagone et plus de 30 heures de direct.

(Source: lemonde.fr)

L'effet rebond du traitement contre l'ostéoporose

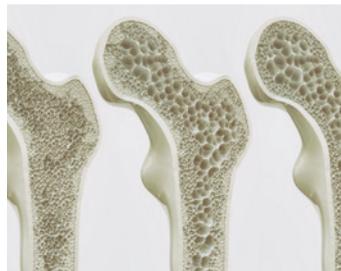
L'ostéoporose est une maladie diffuse du squelette qui se caractérise par une diminution de la densité osseuse et des altérations de la micro-architecture des os.

Lorsque le risque de fracture devient trop important, des traitements médicamenteux peuvent être prescrits. Parmi eux, le Dénosumab (Prolia, Xgeva) semble s'accompagner d'un effet rebond très sévère. En effet, comme le dévoile une étude Suisse, l'arrêt du traitement est synonyme d'une élévation des marqueurs du remodelage osseux (MRO) et d'une chute rapide de la densité minérale osseuse (DMO) parfois même jusqu'à un niveau inférieur à celui constaté avant le début du traitement^{1,2}.

Sur les neuf patientes suivies par le CHU de Lausanne, 50 fractures

spontanées sont survenues peu de temps après l'arrêt du traitement.

L'affaiblissement du squelette est un phénomène naturel qu'il est possible de ralentir par le biais d'une alimentation équilibrée non acidifiante et par la pratique régulière d'une activité phy-



sique. De plus, une complémentation en vitamines K2 et D renforce la densité osseuse en facilitant l'absorption du calcium dans les os et en freinant son élimination dans les urines. Enfin, certaines plantes riches en minéraux

biodisponibles sont particulièrement reminéralisantes, c'est le cas notamment de l'ortie et de la prêle.

Références:

1. O. Lamy, E. Gonzalez-Rodriguez & Al. Dénosumab en routine clinique : précautions à prendre avant, pendant et après. *Revue Médicale Suisse*. Vol 13, 2017.

2. HCl Solutions SA, « Prolia® ». *Compendium Suisse des Médicaments*, 19 janvier 2018.



Ostéofortil® et
Silicium organique liquide
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment remplacer la viande de nos assiettes ?

Il n'y a aucun inconvénient au fait de ne plus manger de viande ou d'en limiter sa consommation si elle est correctement substituée par d'autres sources de protéines. Outre la soufre animale et l'impact environnemental démesuré induit par une alimentation carnée, la littérature scientifique a largement démontré que le régime végétarien était non seulement viable, mais également un gage de santé lorsque l'équilibre nutritionnel était respecté. Mais alors, comment remplacer les protéines animales ?

Les trois principales sources de protéines végétales sont les légumineuses, les céréales complètes ainsi que les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes...). Afin de bénéficier d'un apport optimal en acides aminés (constituants des protéines), il est conseillé d'associer les légumineuses et les céréales. Cependant,

il n'est pas nécessaire de le faire au cours du même repas. Le soja et le quinoa sont couramment plébiscités car ils possèdent une composition en acides aminés essentiels très similaire à celle de la viande.

Ainsi, une alimentation végétale variée suffit aisément à apporter toutes

les protéines dont l'organisme a besoin. Contrairement aux idées reçues, le problème le plus fréquemment rencontré réside dans l'excès de protéines et non pas dans le manque, y compris chez les végétariens !

Référence:

Dr Bernard-Pellet. *Comment manger moins de viande ? Editions La Plage, 2013.*



Des solutions pour booster l'immunité des personnes fragiles

Nous ne sommes pas tous égaux face aux infections et aux attaques des différents agents pathogènes extérieurs (virus, bactéries...). En effet, le nouveau-né possède un système immunitaire fragile, qui mûrit et acquiert de la mémoire tout au long de la vie, puis qui décline avec la vieillesse (immunosénescence). De plus, la qualité de sommeil, la santé intestinale, l'alimentation ou encore la gestion du stress sont des facteurs pouvant également exercer une influence importante sur l'efficacité de la réponse immunitaire.

Une attention toute particulière doit donc être portée au système immunitaire des personnes les plus fragiles. Une alimentation riche en micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments), un sommeil réparateur et une activité physique régulière forment les bases d'une hygiène de vie capable de soutenir l'organisme et d'optimiser ses défenses. En parallèle, la résistance aux agressions passe aussi par la santé de l'intestin et de son microbiote, siège de l'immunité. Ainsi, la prise

de probiotiques adaptés va permettre de renforcer la barrière intestinale, d'empêcher l'adhésion d'agents pathogènes et de stimuler les cellules de



l'immunité^{1,2}. Enfin, la vitamine D³ joue elle aussi un rôle clé dans l'activation des défenses immunitaires. Un apport complémentaire peut s'avérer judicieux, notamment durant la saison hivernale où l'exposition solaire est insuffisante pour maintenir un taux de vitamine D normal.

Références:

1. Mohamadzadeh M et al. Regulation of induced colonic inflammation by *Lactobacillus acidophilus* deficient in lipoteichoic acid. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2011 Mar 15;108 Suppl 1:4623-30. doi: 10.1073/pnas.1005066107. Epub 2011 Jan 31.
2. Schiffrin et al., 1995.
3. P.-O. Lang. The immunomodulating role of Vitamin D: What is its place in the protection against infections? *NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie*. Vol 13, Issue 4, April 2013.



Probiotiques immunité et Vitamine D3 végétale
1000 UI
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Vos alliés naturels pour perdre quelques kilos après les fêtes

Après avoir bien profité des fêtes, il est possible de se retrouver avec quelques kilos en trop sur la balance. Pas besoin de culpabiliser, la reprise d'une hygiène de vie saine s'accompagne généralement d'un retour au poids de santé habituel. Toutefois, l'hiver est la saison où le corps a tendance à stocker plus facilement que le reste de l'année, il peut alors s'avérer utile de stimuler l'organisme pour faciliter la perte de poids.

Le nopal, aussi appelé figuier de Barbarie, permet de soutenir l'aminocissement. Cette plante originaire d'Amérique centrale était déjà utilisée par les Aztèques pour diminuer le taux de glycémie des personnes diabétiques. En effet, le nopal est particulièrement riche en fibres mucilagineuses qui agissent en captant les sucres et les graisses, tout en procurant une sensation de satiété¹. Il est également indiqué en cas de douleurs gastro-intestinales et en prévention des



ulcères². Son action se trouve renforcée lorsqu'il est associé au chitosan, un amino-polysaccharide formant un gel au contact du bol alimentaire

et piégeant les lipides, ainsi qu'au thé vert qui stimule la dégradation des graisses et augmente les dépenses énergétiques par le biais de la thermogénèse.

Références:

- 1 - Alarcon-Aguilar FJ, Valdes-Arzate A, et al. Hypoglycemic activity of two polysaccharides isolated from *Opuntia ficus-indica* and *O. streptacantha*. *Proc West Pharmacol Soc*. 2003;46:139-42.
- 2 - Galati EM, Pergolizzi S, et al. Study on the increment of the production of gastric mucus in rats treated with *Opuntia ficus indica* (L.) Mill. cladodes. *J Ethnopharmacol* 2002 Dec;83(3):229-33.



Effimincil®, Starter Minceur et Brul'graisses
Chitosan - Thé vert
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Nos conseils pour tenir vos bonnes résolutions !

À l'aube de la Saint Sylvestre, une page se referme sur l'année écoulée et un vent de renouveau souffle sur nos vies. Cette date symbolique que l'on célèbre joyeusement par des chants, des danses, des toasts et des embrassades, marque également le grand retour des bonnes résolutions. Malheureusement, la plupart d'entre elles resteront de simples paroles ou ne seront pas tenues dans le temps et remises à l'année prochaine. Pourtant, cette prise de décision est une bonne initiative qui découle d'une envie de réaliser quelque chose de positif pour soi. Alors voici quelques conseils qui pourront vous aider à tenir vos bonnes résolutions durant l'année 2020.

En premier lieu, une bonne résolution doit être un engagement envers vous-même, il doit correspondre à votre propre désir, non influencé par celui de l'entourage, par la société ou par la mode. De nombreuses personnes se laissent convaincre et se fixent des objectifs, certes louables, mais qui ne correspondent pas à leurs réelles aspirations. Il ne faut pas oublier que la volonté et la motivation de chacun dépendent de l'attachement profond qu'on porte à l'objectif. Choisir ses bonnes résolutions revient donc à faire le bilan avec soi-même sur l'année qui vient de s'écouler et de réaliser un véritable travail d'introspection. Pour cela, il est nécessaire de prendre le temps de vous poser les bonnes questions : qu'est-ce qui compte le plus pour vous ? Comment vous sentez-vous ? Que souhaiteriez-vous améliorer ? Autant de questions auxquelles il vous faudra tenter de répondre afin de discerner la résolution qui vous tiendra suffisamment à cœur pour être tenue.

Une fois cette première étape effectuée, il est important de rappeler que l'objectif doit être réalisable. Cela peut paraître évident pour certains mais il est important de ne pas placer la barre trop haut. Tenir une bonne résolution, c'est un peu comme mener à bien un projet. Le chemin de la réussite doit comporter plusieurs étapes intermédiaires. Si, par exemple, vous souhaitez manger plus sainement, il sera intéressant de décomposer cet objectif trop flou en

plusieurs étapes concrètes et donc plus facilement réalisables au cours de l'année à venir :

► **Prenez le temps de savourer votre repas**, de vous imprégner des différentes saveurs qui composent votre assiette et mettez l'accent sur la mastication.



► **Remplacez le café par une tisane de plantes qui stimulent et protègent le foie**, organe majeur de la détoxification et véritable centrale d'épuration du corps. Pensez au desmodium qui est une plante capable de régénérer les cellules hépatiques et au chardon-Marie qui est un draineur contribuant au travail d'élimination du foie.

► **Choisissez une bonne huile de qualité bio**, de 1^{re} pression à froid, riche en acides gras insaturés, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme (huile de lin, huile de cameline...). Les oméga-3 (EPA et DHA) contribuent à prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires, régulent le taux de cholestérol et ont une influence bénéfique sur le développement du système nerveux ainsi que sur les réactions anti-inflammatoires et immunitaires.

► **Supprimez les sucres et les céréales raffinés** et préférez leurs versions complètes.

► **Ne consommez plus d'aliments ultra-transformés** (plats préparés, sodas, soupes lyophilisées...) et prenez davantage le temps de préparer vous-même ce que vous mettez dans votre assiette.

► **Commencez votre repas avec un peu de cru** pour faire le plein de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, de fibres et d'antioxydants. En parallèle, une cure d'un cocktail de vitamines et de minéraux est envisageable pour soutenir efficacement un terrain carencé lors d'un rééquilibrage alimentaire.

Étalés sur l'année, ces changements d'habitude vous permettront d'avoir une alimentation plus saine et équilibrée. Ce principe s'applique à la plupart des bonnes résolutions : une reprise sportive passera par l'établissement d'un planning aux entraînements d'intensité progressive, la recherche d'un meilleur sommeil passera par différentes techniques (relaxation, phytothérapie, micronutrition...). Certaines personnes désireuses de sortir d'une routine dans laquelle elles s'oublient peuvent commencer par se libérer 30 minutes par semaine pour apprendre à se déconnecter du travail, prendre soin d'elles sans culpabiliser et trouver les activités qui leur font plaisir, puis étendre ce moment progressivement.

De plus, ces « petites victoires » vous donneront peut-être l'envie d'aller encore plus loin dans votre démarche l'année d'après ! Enfin, n'oubliez pas que les résistances sont souvent en lien avec des croyances limitantes. Il est important d'entretenir un état d'esprit tourné vers l'objectif à atteindre. Alors, n'ayez pas peur et accueillez le changement !



EPA - DHA, Levurine forte® vitamines et minéraux et Desmodium tri-actif®
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, 79184 Chauray CEDEX

