

L'actualité de la Santé Naturelle

La chélation naturelle pour désintoxiquer son organisme
.....
(Page 2)

Connaissez-vous les bienfaits du lait de jument ?
.....
(Page 2)

Une solution naturelle contre les infections vaginales
.....
(Page 3)

Le ginseng : source d'énergie et de vitalité
.....
(Page 3)

Les nitrites : une nouvelle alerte !

Dans sa déclaration de 2015, l'Organisation Mondiale de la Santé a classé toutes les viandes transformées, y compris le bacon, les saucisses et le jambon, comme cancérigènes pour l'Homme.

Récemment, une équipe de chercheurs de l'Institut pour la Sécurité Alimentaire Mondiale (IGFS) a passé en revue l'intégralité de la documentation existante sur la relation entre la viande transformée et les cancers de l'intestin, du côlon et du rectum. Ils ont constaté que ces aliments carnés



ne présentait pas tous le même risque de cancer. En effet, les viandes traitées avec des nitrites seraient les plus susceptibles d'induire un cancer.

Pour rappel, les sels de nitrite et de nitrate sont autorisés en tant qu'additifs alimentaires et sont couramment utilisés pour améliorer la couleur et

prolonger la durée de conservation de la viande (code E250).

Les chercheurs mettent en évidence la nécessité de faire une distinction entre les deux types de viandes (avec ou sans nitrites) et soulignent l'intérêt d'une alimentation saine et équilibrée,

conformément aux recommandations sanitaires.

Toutes les viandes ne contiennent pas de nitrites, il est donc conseillé de se tourner vers des chaînes d'approvisionnement alternatives respectueuses de l'animal et n'utilisant pas d'additifs.

L'équipe de l'IGFS a l'intention de faire suivre cet examen de données par une étude préclinique visant à déterminer les effets de la viande contenant des nitrites sur le cancer colorectal.

*Référence:
Strongest link yet between nitrites and cancer - but not all processed meat has same risk. Queen's University, Belfast. Déc 2019.*

LE DOSSIER DU MOIS

La mycothérapie au service de l'immunité

L'immunité est la capacité, innée (que l'on a dès la naissance) ou acquise (qui apparaît au cours de notre vie), du corps à se défendre contre les différents agents pathogènes qu'il peut rencontrer. Elle agit comme un bouclier protecteur qui peut parfois se fragiliser...



(À lire page 4)

Manque de fer : faut-il manger de la viande ?

Contrairement aux croyances populaires, les végétariens qui mangent de façon équilibrée n'ont pas plus de risque de souffrir de carence en fer que les non végétariens¹. Il semblerait même que ce régime soit davantage pourvoyeur en fer qu'un régime classique omnivore^{2,3}. Mais alors pourquoi avons-nous si souvent entendu que l'apport de viande rouge était recommandé aux personnes carencées ?

La principale raison réside dans le fait que la majeure partie du fer contenue dans les viandes, aussi appelé fer hémérique, possède une biodisponibilité bien supérieure à celle du fer contenu dans les végétaux (céréales complètes, légumes verts, légumineuses et oléagineux). Cependant, le fer hémérique disposerait d'un fort pouvoir oxydant et serait un puissant inducteur de stress oxydatif impliqué

dans différents mécanismes physiopathologiques⁴. En revanche, la faible capacité d'absorption du fer contenu dans les végétaux est largement compensée par le fait qu'il se trouve en quantité bien supérieure que dans la viande : pour une portion de 100 mg, la viande rouge contient 2,84 mg de fer, le persil en contient 4,67 mg, l'épeautre 4,4 mg



et les graines de soja 15,7 mg⁵. De plus, l'absorption du fer non-hémérique va être largement modifiée en fonction des

éléments avec lequel il est ingéré. Ainsi, la vitamine C et tous les acides organiques présents naturellement dans les végétaux vont nettement stimuler son absorption finale, tout en protégeant également l'organisme de l'oxydation⁶.

Les références scientifiques ayant servi à la rédaction de ce contenu sont consultables sur la version en ligne de cet article (www.bio-infos-sante.fr).

FLASH

Mammographie : elle ne détecte pas seulement le cancer du sein !

En recherchant notamment la présence de microcalcifications à l'intérieur des artères du sein, on pourrait révéler un risque potentiel de maladies cardio-vasculaires. En effet, sans antécédents familiaux, un dépistage des maladies cardiaques n'est pas systématique à la cinquantaine. (Source: femmeactuelle.fr)

La température du corps humain aurait diminué

Des chercheurs affirment que la température classique du corps humain aurait changé au fil des années: celle-ci aurait baissé et serait passée en moyenne de 37 °C à 36,5 °C. En cause notamment: une amélioration du niveau de vie. (Source: santemagazine.fr)

Écrans: un lien entre une exposition et des troubles du langage chez l'enfant ?

Une enquête publiée ce 14 janvier 2020 par l'organisme Santé Publique France a révélé que regarder des dessins animés, dès le petit matin, avant d'aller à l'école serait nocif pour le développement du langage. Ils estiment en outre que c'est surtout le moment d'exposition (le matin tôt) qui semble nuisible ici, davantage que le temps d'exposition aux écrans. (Source: santemagazine.fr)

Le Tramadol placé sous surveillance

À partir du 15 avril 2020, les patients traités avec du Tramadol devront faire renouveler leur ordonnance tous les trois mois, contre douze mois jusque-là. Cette décision de l'ANSM a pour objectif de limiter les risques de dépendance et de surdosage liés à une consommation non maîtrisée de cet antalgique à base d'opiacés. (Source: lemonde.fr)

Bouger, pour réduire le risque de cancer

On le sait, faire du sport c'est bon pour la santé et le moral! Une vaste étude menée par des chercheurs américains, publiée fin décembre 2019, montre les liens entre l'activité physique et l'incidence de quinze types de cancer. (Source: lemonde.fr)

La chélation naturelle pour désintoxiquer son organisme

Les métaux lourds sont présents au quotidien dans notre alimentation (notamment dans les poissons gras), dans les pesticides, les emballages et ustensiles de cuisine, dans les amalgames dentaires, dans certains médicaments ou encore dans des produits cosmétiques. La chélation est un processus visant à éliminer les métaux nuisibles que l'organisme a pu accumuler tout au long de sa vie (plomb, aluminium, mercure...). Pour ce faire, un agent chélateur va se lier au métal indésirable pour former un ensemble stable, soluble et non toxique, plus facilement éliminable par le corps que le métal seul. La chlorella, le malate de magnésium, l'acide alpha-lipoïque, le glutathion et les acides aminés soufrés sont les principaux agents chélateurs natu-

rels utilisés. Il faut savoir qu'une chélation prend généralement plusieurs mois selon le degré d'intoxication.

Parallèlement, il est recommandé de relancer l'énergie du corps, et de soutenir le foie qui est l'organe le plus sollicité lors d'une chélation. Il est donc nécessaire de s'assurer que le corps ne va pas souffrir d'un

déficit en vitamines (vitamines du groupe B notamment), de minéraux et d'antioxydants (vitamine C, SOD, sélénium, zinc, magnésium...).

Ces apports permettront également de neutraliser au maximum l'effet pro oxydant des métaux lourds et soutiendront les capacités d'élimination de l'organisme.



INNOVATION

Detoxinat®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Connaissez-vous les bienfaits du lait de jument ?

À l'instar du lait d'ânesse, les propriétés nutritionnelles et cosmétiques du lait de jument sont reconnues depuis déjà plusieurs millénaires. Sa composition, très proche de celle du lait maternel, diffère grandement du lait des espèces ruminantes telles que la vache, la brebis ou la chèvre.

En effet, le lait de jument contient peu de matières grasses et de caséine, ce qui le rend peu allergène et plus digeste. En revanche, ce lait est riche en lactose et en nutriments tels que des enzymes antimicrobiennes, des glycoprotéines et des vitamines (C et D).

La présence de lactoferrine et de lysozyme inhibant la croissance des bactéries, confère au lait de jument une activité antibactérienne locale, protectrice et purifiante pour l'épiderme. Ainsi, au contact de peaux

atopiques (psoriasis, eczéma...) ou acnéiques, le lait de jument va permettre de diminuer les rougeurs inflammatoires et de prévenir les



infections des follicules pilosébacés à l'origine de boutons. De plus, sa richesse en acides gras polyinsaturés nécessaires à la bonne formation des cellules cutanées lui apporte

un pouvoir régénérant, cicatrisant et nourrissant, idéal pour les peaux sensibles, sèches et abîmées. Enfin, le lait de jument possède un effet tenseur qui est dynamisé par la présence naturelle de vitamine C antioxydante très appréciée par les peaux plus matures.

Découvrez au fur et à mesure des semaines nos NOUVEAUX PACKAGINGS!



Savon dermatologique, lait corporel, lait visage et gel douche
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Une solution naturelle contre les infections vaginales

Les infections vaginales représentent l'une des causes les plus fréquentes de consultations gynécologiques. Elles peuvent se manifester par un écoulement vaginal anormal accompagné de démangeaisons, de douleurs, de sensations de brûlure, de difficulté à uriner et d'inflammation pouvant aboutir à une vaginite. Le vagin est un organe naturellement colonisé par de nombreuses bactéries commensales et protectrices, la flore de Döderlein, qui exerce un contrôle primordial sur le pH vaginal, préservant ainsi sa muqueuse du développement de bactéries (gonocoque, streptocoques, colibacilles...) ou de levures (*Candida albicans*) pathogènes. Ainsi, un terrain propice aux mycoses vaginales et aux vaginoses bactériennes apparaît lorsque l'équilibre de la flore vaginale est rompu. Les causes sont nombreuses: modifications hormonales, prise d'antibiotiques,

hygiène inadaptée, période de stress, tabagisme, fatigue...

En prévention ou en traitement, il est essentiel de prendre soin de sa flore vaginale au quotidien. L'hygiène intime 1 à 2 fois par jour avec l'utilisation



d'un savon non agressif, adapté au pH local acide ainsi que le port de sous-vêtements amples en coton sont conseillés. De plus, un apport complémentaire de souches probiotiques spécifiques de la flore intime va renforcer la barrière protectrice naturelle du vagin, régénérer la flore de Döderlein d'origine et créer un environnement favorable à son développement.



Probiotiques Intima
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le ginseng : source d'énergie et de vitalité

Le ginseng (*Panax ginseng*), qui appartient à la famille des Araliaceae, est une plante vivace originaire d'Asie utilisée depuis plus de 2000 ans en Chine. Le ginseng est une base essentielle de la pharmacopée asiatique et sa renommée est proverbiale en Asie.

Ses actifs, les ginsénosides, sont majoritairement présents dans la racine. Le ginseng est considéré comme un remède universel, une « panacée », d'où le nom de « panax » qui lui est accolé. C'est dire si les indications du ginseng sont nombreuses.

Le ginseng contribue à maintenir énergie et vitalité. Il stimule la réactivité et les performances cérébrales en agissant sur la circulation sanguine et

l'oxygénation des cellules neuronales. Il aide également à maintenir de bonnes performances cognitives (concentration, apprentissage...). Le ginseng participe au bien-être physique et mental.

Il favorise la résistance de l'organisme face au stress et contribue aux défenses naturelles ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire. Le ginseng peut être une aide précieuse en

cas de fatigue, de stress ou en période de convalescence.

La Commission E et l'Organisation mondiale de la Santé reconnaissent l'usage du ginseng pour tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies, rétablir la capacité de travail physique et de concentration intellectuelle et aider les convalescents à reprendre des forces.



TonerGil®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La mycothérapie au service de l'immunité

L'immunité est la capacité, innée (que l'on a dès la naissance) ou acquise (qui apparaît au cours de notre vie), du corps à se défendre contre les différents agents pathogènes qu'il peut rencontrer. Elle agit comme un bouclier protecteur qui peut parfois se fragiliser en vieillissant (immunosénescence) ou lorsque l'organisme subit un stress : trouble du sommeil, alimentation déséquilibrée, mauvaise santé intestinale, évènement anxigène, traitement médicamenteux (chimiothérapie, corticoïdes...).

Un organisme affaibli favorise la survenue fréquente et chronique d'infections pouvant mener à des pathologies de plus en plus lourdes : il devient alors nécessaire d'apporter un soutien adapté pour optimiser les défenses immunitaires.

La mycothérapie est une branche de la phytothérapie se concentrant sur l'utilisation de champignons comme objet de recherche et de développement de produits nutritionnels pour le maintien et l'amélioration de la santé humaine. Historiquement, certaines espèces de champignons médicinaux font partie de la pharmacopée chinoise depuis plusieurs millénaires en raison de leurs multiples bienfaits sur la santé. De nombreuses autres civilisations les ont consommés à titre de remèdes ancestraux ou lors de rituels religieux. En Occident, la mycothérapie est une science relativement récente. Depuis la fin des années 1990, de nombreux chercheurs se sont intéressés aux pouvoirs bénéfiques des champignons. Actuellement, plus de 2000 études valident les propriétés immunostimulantes, anti-inflammatoires, antitumorales ou encore antibiotiques des champignons.

Leur consommation nous fournit des vitamines, des acides aminés, des oligoéléments, des minéraux, des fibres, des phénols et des enzymes. Ils contiennent également de longues chaînes de sucres que l'on appelle alpha et bêta-glucanes qui stimulent la réponse immunitaire innée et adaptative ainsi que la phagocytose¹. Parmi les champignons les plus sollicités en mycothérapie, on retrouve notamment le shiitake, le maïtake, le reishi et le pleurote.

Le shiitake présent dans l'AHCC® (*Active Hexose Correlated Compound*) est un extrait breveté de mycélium de shiitake hautement biodisponible. De nombreuses études ont mis en évidence son action stimulante sur l'activité de certaines cellules immunitaires : les cellules dendritiques (régulant la réponse immunitaire²), les cellules NK (impliquées dans la défense contre les infections virales et les cellules cancéreuses³) et les lymphocytes T⁴. L'AHCC® est donc capable de maintenir l'immunocompétence contre les changements saisonniers, la baisse de la température et contribue à la prévention des affections hivernales, telles que le rhume et la grippe⁵. Il induit également une activation



précoce de la réponse immunitaire, conduisant à une élimination efficace des bactéries et à une récupération plus rapide⁶. De par sa faculté à agir sur le système immunitaire, cet actif peut accompagner un traitement médicamenteux luttant contre de simples infections saisonnières, mais il pourrait également être un complément salubre lors de traitements contre de nombreuses autres infections pathogènes ainsi que dans le soutien nutritionnel de certains cancers⁷.

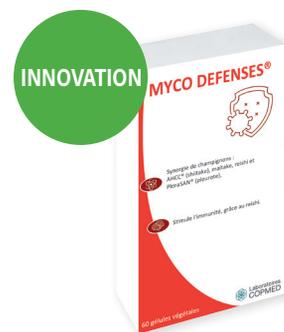
Le *Grifola frondosa*, également connu au Japon sous le nom de maïtake, a fait l'objet de nombreuses études en Extrême-Orient. Très riche en bêta-glucanes (appelés fraction D), il possède des vertus antitumorales et immunomodulatrices⁸. Pris en plus de la chimiothérapie, les activités cellulaires immunocompé-

tentes augmentent de 1,4 fois par rapport à la chimiothérapie seule⁹. Il est également très efficace pour contrer les effets des radicaux libres de l'organisme puisqu'il module les taux sériques des antioxydants primaires de l'organisme (superoxyde dismutase, glutathion peroxydase, catalase¹⁰). Il semblerait que ce champignon présente également une incidence favorable sur l'hypertension liée à l'âge¹¹.

Le *Ganoderma lucidum* aussi appelé reishi, tient une place capitale dans les médecines traditionnelles asiatiques. Il possède un puissant impact sur la vitalité et la résistance de l'organisme. Il est traditionnellement utilisé en cas de fatigue, de neurasthénie, d'affaiblissement ou en période de récupération. Le médecin japonais Fukumi Morishige de l'institut Linus Pauling aux États-Unis, a étudié les effets du reishi sur les cellules cancéreuses. Il est arrivé à la conclusion que la composition du reishi peut avoir une influence bénéfique sur toutes les maladies liées à un affaiblissement des défenses de l'organisme.

Le pleurote contenu dans l'actif breveté Pleurasan® (*Pleurotus ostreatus*) contient de nombreux bêta-glucanes capables de se lier aux récepteurs des cellules macrophages, neutrophiles et monocytes, ce qui entraîne une stimulation de la phagocytose. Ce champignon réduit la fréquence des infections des voies respiratoires supérieures dans les six mois suivant une complémentation. Enfin, il améliore l'état de santé des patients atteints d'infections virales et mycosiques récurrentes¹².

Les références scientifiques ayant servi à la rédaction de ce contenu sont consultables sur la version en ligne de cet article (www.bio-infos-sante.fr).



Mycos Défenses®
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

