

L'actualité de la Santé Naturelle

Coenzyme Q10 : Ubiquinol ou Ubiquinone ?

(Page 2)

L'argent colloïdal, un antibiotique naturel à large spectre

(Page 2)

Crème de jour et crème de nuit, quelles sont les différences ?

(Page 3)

Les clés pour retrouver un sommeil réparateur

(Page 3)

Décongestionnant nasal, plus dangereux que ce que l'on croit ?

Les décongestionnants de la sphère ORL sont habituellement utilisés dans les cas d'allergie respiratoire, de sinusite et de rhume. Ils possèdent une action vasoconstrictrice visant à déboucher le nez et à décongestionner les voies aériennes. Disponibles sous divers noms et sous différentes formes galéniques (voie orale, spray nasal...), ces médicaments se trouvant sans ordonnance sont loin de faire l'unanimité auprès des autorités sanitaires.



Après avoir interdit toute forme de publicité à propos de ces produits l'année dernière, l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) reconduit sa campagne de sensibilisation cette année. En effet, l'ANSM alerte une nouvelle fois sur l'utilisation de ces substances pouvant entraîner de graves complications cardiovasculaires et neurologiques telles que des AVC, des

infarctus du myocarde, des convulsions ou des élévations de la tension artérielle. Comme le précise l'Agence, ces effets demeurent rares mais pourraient survenir quelles que soient la dose et la durée du traitement. L'ANSM rappelle tout de même l'importance du respect des posologies et des contre-indications concernant ce type de médicament, à savoir une restriction d'utilisation inférieure à 5 jours, une interdiction pour les enfants de moins de 15 ans ainsi que pour les personnes ayant des antécédents cardiovasculaires.

Pour trouver une solution naturelle adaptée, il est recommandé de consulter un médecin ou un praticien de santé plutôt que de pratiquer l'automédication.

Référence: ANSM. Point d'information. 30 janvier 2020.



Se débarrasser naturellement des métaux lourds

Naturellement présents sur Terre, les métaux lourds ou éléments-traces métalliques (ETM) sont des éléments chimiques métalliques tels que l'aluminium, le mercure, le plomb, le nickel, le cadmium ou encore le chrome. Certains d'entre eux sont nécessaires...



(À lire page 4)

Les fruits et les légumes contre Alzheimer

La maladie d'Alzheimer se caractérise par des troubles de la mémoire et une altération progressive des processus cognitifs tels que le raisonnement, la planification et l'orientation. Il s'agit d'une maladie neurodégénérative complexe, encore incurable aujourd'hui et touchant plus de 900 000 personnes en France¹. Ces dernières années, la recherche scientifique a largement permis d'accroître la connaissance des facteurs de risque et des mécanismes d'évolution de cette maladie. Récemment, une étude publiée dans la revue *Neurology* a mis en évidence la corrélation entre la consommation régulière d'aliments riches en antioxydants et la diminution du risque de développer la maladie d'Alzheimer². Les antioxydants à l'origine de cet effet protecteur sont des flavonoïdes naturellement présents dans les fruits et les légumes, que les chercheurs ont divisés en 4



groupes : l'isorhamnétine (oignon, navet...), le kaempférol (brocolis, épinards...), la myricétine (noix, raisin...) et la quercétine (câpre, chou frisé...). L'étude a suivi l'alimentation quotidienne de plus de 900 personnes âgées en moyenne de 81 ans et non souffrantes de la maladie d'Alzheimer. Après plus de 6 ans, il s'est avéré que les individus ayant consommé la plus grande quantité d'aliments riches en flavonoïdes étaient à 48 % moins touchés par la maladie, par rapport à ceux ayant consommé le plus bas niveau d'antioxydants. Une alimentation équilibrée et saine, qui lutte contre le stress oxydatif à l'origine du vieillissement cellulaire, est donc un facteur à ne pas négliger dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Référence: 1. Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). Dossier sur la maladie d'Alzheimer. 2. Thomas M. Holland, Puja Agarwal, Yamin Wang. Dietary flavonols and risk of Alzheimer dementia. *Neurology*. January 29, 2020.

FLASH

Maladies cardiovasculaires: 34 % des Français ne les considèrent pas comme des maladies chroniques

Une étude alerte sur la mauvaise perception des patients quant à la gravité de leur affection et l'importance de leur prise en charge. Parmi les Français, 13% voient même leur crise cardiaque comme un « événement exceptionnel », qui « ne nécessite pas de changements de mode de vie ».
(Source: www.doctissimo.fr)

Mieux dormir grâce à la cohérence cardiaque

Recommandée par la Fédération française de cardiologie, la cohérence cardiaque est une méthode de respiration mise en lumière en France par le Dr David O'Hare il y a plusieurs années. Le principe est simple: le cœur adapte ses battements à son environnement grâce aux systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Cette méthode de relaxation permet en particulier de trouver le sommeil plus facilement.
(Source: www.santemagazine.fr)

Médicament contre la polyarthrite: gare à l'embolie avec le Xeljanz

L'ANSM rappelle que le Xeljanz® (tofacitinib), prescrit en cas de polyarthrite rhumatoïde, pourrait augmenter le risque d'embolie pulmonaire et de décès chez les patients présentant des facteurs de risque de thrombose. Ce médicament doit donc être utilisé avec prudence.
(Source: www.sante.journaldesfemmes.fr)

Des massages ludiques pour soulager les enfants atteints de cancers et leurs parents

Initiés par la Fondation La Roche-Posay (en partenariat avec Childhood Cancer International), les « massages magiques » sont en réalité issus d'un jeu de société. Les gestes, réalisés par les soignants de l'hôpital, mais également par les parents à la maison, permettent de limiter la douleur et soulager les effets secondaires pendant un cancer mais aussi d'aider l'enfant à s'endormir la veille d'une séance de chimiothérapie, par exemple.
(Source: www.20minutes.fr)

Coenzyme Q10 : Ubiquinol ou Ubiquinone ?

Le coenzyme Q10 joue un rôle clé en tant que transporteur d'électrons dans les mitochondries (centrales énergétiques de nos cellules), mais aussi en tant qu'antioxydant pour protéger les cellules du stress oxydatif.

Les niveaux de coenzyme Q10 au sein de l'organisme diminuent à partir de 30 ans. Il est possible d'en ingérer de petites quantités dans la nourriture, mais pour consommer les 100 mg nécessaires par jour, il faudrait manger 3,5 kg de bœuf, 120 boîtes de sardines, 60 avocats ou encore 33 cuillères à soupe d'huile d'olive! En cas de carence, le corps lutte plus difficilement contre les radicaux libres, le phénomène de vieillissement s'accroît, le système immunitaire s'affaiblit et les niveaux d'énergie et d'endurance baissent.

Dans le commerce actuel, il existe deux formes de complémentation en coenzyme Q10: l'ubiquinone (forme oxydée) et l'ubiquinol (forme réduite et non oxydée). Des chercheurs ont récemment étudié la différence d'absorption tissulaire entre la forme oxydée et la forme réduite brevetée par la société KANEKA.

Après ingestion, ils ont pu constater que le KANEKA Ubiquinol™ avait le plus fort taux d'utilisation par l'organisme, notamment par les cellules du cerveau et des muscles. L'équipe explique cette différence par le fait que l'ubiquinone administrée doit subir une étape de conversion pour être utilisable par les cellules. Ce processus ralentit et limite l'efficacité de la forme oxydée. L'étude conclut que le choix d'une forme réduite telle que la propose KANEKA Ubiquinol™

est crucial pour l'optimisation d'une complémentation efficace. Enfin, choisir forme galénique sublinguale est un réel plus pour une assimilation rapide et optimale de l'ubiquinol.

Référence: K. Watanabe et al., PET imaging of 11C-labeled coenzyme Q10: Comparison of biodistribution between [11C]ubiquinol-10 and [11C]ubiquinone-10, *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 2019.03.073.



Ubiquinol 100
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'argent colloïdal, un antibiotique naturel à large spectre

Les propriétés germicides et bactéricides de l'argent sont connues depuis l'Antiquité. Grecs, Perses et Romains l'utilisaient couramment dans leur vie domestique. L'argent colloïdal est une solution ionique incolore composée de particules extrêmement fines d'argent pur, en suspension dans de l'eau pure. Les microparticules d'argent colloïdal, d'une taille inférieure au nanomètre, franchissent sans difficulté les membranes qui entourent les cellules bactériennes et neutralisent leur toxicité, inactivant leur pouvoir de nuire sur le plan infectieux. Actuellement, l'argent colloïdal est utilisé en usage externe pour ses qualités à large spectre: antibactérien, antiviral, antifongique, cicatrisant, anti-inflammatoire... Il peut s'appliquer sur les plaies, les abrasions, les rougeurs et les irritations de la peau. Son usage est également recommandé pour lutter contre l'acné, l'herpès, les mycoses, les verrues,

l'eczéma ou le psoriasis. Cependant de nombreux chercheurs travaillent à agrandir le champ d'action de l'argent colloïdal. Une étude publiée dans *Science Translational Medicine* indique que l'efficacité des antibio-



tiques conventionnels pourrait être multipliée par un facteur allant de dix à mille lors d'une prise combinée à de l'argent colloïdal! Il s'agirait d'une piste sérieuse dans la recherche menée contre le phénomène d'antibiorésistance. De plus, les travaux du

Dr Henri Cooks ont déjà démontré l'efficacité de l'argent colloïdal contre plus de 650 maladies.

Référence: I.J.R. Morones-Ramirez et al. Silver Enhances Antibiotic Activity Against Gram-Negative Bacteria. *Science Translational Medicine. Microbiology*. Vol5, Issue 190. 2013.



Argent colloïdal 20 PPM 500 ml,
Argent colloïdal 20 PPM 1 litre,
et Argent colloïdal 20 PPM spray
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Crème de jour et crème de nuit, quelles sont les différences ?

La crème de jour est sans doute l'un des produits les plus incontournables de notre salle de bains. Appliquée quotidiennement sur une peau propre, la crème de jour permet d'hydrater l'épiderme et d'éviter les sensations de tiraillements et d'inconfort. Elle va également jouer un rôle protecteur en formant une barrière contre les nombreuses agressions que la peau subit chaque jour (soleil, vent, pollution, froid, poussière...). Il faut savoir qu'une peau bien hydratée et protégée sera moins sujette aux irritations et aux rougeurs. Par ailleurs, la peau du contour de l'œil est particulièrement fine et délicate, les premières rides y sont souvent localisées. Naturellement pauvre en glandes sébacées, cette zone du visage nécessite un soin spécifique pour préserver son hydratation. De plus, ce type de soin active la microcirculation locale pour réduire l'apparence des poches et les signes de fatigue. La formulation doit être légère et exempte de substances irritantes (parfum...).

La nuit, les besoins de la peau diffèrent. En effet, c'est lorsque l'on dort que les cellules cutanées

sont les plus actives et les moins exposées aux stress extérieurs. La peau va profiter de ces heures d'accalmie pour réparer les dégâts causés par les agressions diurnes et se régénérer.



La crème de nuit doit donc être plus riche pour apporter à la peau tous les nutriments essentiels à son travail de réparation. C'est d'ailleurs pour cette raison que sa texture est souvent plus épaisse que celle de la crème de jour. Il est intéressant d'utiliser une gamme de soin complète pour augmenter l'efficacité des produits en synergie et en tirer tous les bénéfices.

Enfin, certains actifs aux multiples bienfaits peuvent aussi bien être profitables dans une crème de jour que dans une crème de nuit ou un soin du contour des yeux. C'est notamment le cas du lait de jument, utilisé depuis l'Antiquité, qui apporte protection et hydratation tout au long de la journée et assure une régénération optimale et un ralentissement du vieillissement cutané durant la nuit.



Crème de jour, Crème de nuit et Gel contour des yeux au lait de jument
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les clés pour retrouver un sommeil réparateur

La journée mondiale du sommeil célébrée le 13 mars 2020 est l'occasion idéale pour rappeler l'importance du sommeil sur la santé. La qualité de nos nuits conditionne celle des journées à venir et un mauvais sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur l'organisme : difficultés d'apprentissage et de mémorisation, troubles de l'humeur, baisse des défenses immunitaires, manque de vigilance, troubles hormonaux ou du comportement alimentaire.

Cette 20^{ème} édition s'intéresse particulièrement à l'impact de nos modes de vie sur la qualité de notre sommeil. En effet, dans notre société actuelle axée sur le culte de la performance et de la compétition, le stress, l'alimentation moderne, la sédentarité,



l'augmentation du temps passé sur les écrans et l'allongement des temps de transport sont autant de facteurs qui pénalisent notre sommeil. Pour retrouver un sommeil de qualité, il est primordial de respecter les signaux du sommeil (bâillements, yeux qui piquent...) et de se construire un rituel de coucher basé sur des horaires constants, la mise en place d'un environnement calme et obscur et une température optimale à 18 °C.

Si besoin, pensez à la fleur de Bach de marronnier blanc pour apaiser les pensées qui accaparent l'esprit (phénomène du « petit vélo dans la tête »). Au coucher, 3 gouttes toutes les 10 minutes jusqu'à l'endormissement.

Un apport de mélatonine contribue également

à réduire le temps d'endormissement et favoriser un sommeil de qualité, à la fois profond et réparateur. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher. Idéale contre les insomnies ou les réveils nocturnes, la mélatonine est une aide précieuse pour resynchroniser les cycles veille/sommeil.



Endormyl®
et Fleur de Bach n° 35 marronnier blanc
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Se débarrasser naturellement des métaux lourds

Naturellement présents sur Terre, les métaux lourds ou éléments-traces métalliques (ETM) sont des éléments chimiques métalliques tels que l'aluminium, le mercure, le plomb, le nickel, le cadmium ou encore le chrome. Certains d'entre eux sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme (comme le zinc et le cuivre par exemple), mais ils doivent être absorbés en petites quantités. Comme le disait si bien le célèbre médecin et philosophe Paracelse, « c'est la dose qui fait le poison ». En effet, tous les métaux deviennent toxiques au-delà d'un certain seuil. À moyen ou long terme, ces substances peuvent avoir des conséquences néfastes sur l'organisme.

Le mercure et l'aluminium sont les métaux lourds dont on parle le plus souvent. Et pour cause, nous les trouvons au quotidien dans notre environnement : amalgames dentaires, tabac, canalisations, piles électriques et batteries, pesticides, cosmétiques, additifs, anciens instruments de cuisine, traitements chimiques textiles, techniques de fabrication industrielles et pharmaceutiques... Les activités humaines ont largement favorisé une contamination alimentaire (produits de la mer, mais aussi les fruits et légumes). Les symptômes d'une intoxication varient en fonction des personnes et de leur terrain. Les métaux lourds peuvent affecter le système nerveux, les fonctions rénales, hépatiques et respiratoires. Les signaux les plus fréquents sont une fatigue chronique, des maux de tête, des douleurs articulaires et musculaires, des troubles psychiques (irritabilité, dépression...), des troubles digestifs (nausées, vomissements...), des symptômes grippaux, des troubles du sommeil et des réactions allergiques. Une exposition à forte dose à ces substances pourrait être impliquée dans des pathologies sévères telles que la sclérose en plaques, les maladies neuro-dégénératives, l'insuffisance rénale, le diabète, les troubles psychologiques et neurologiques.

Pour commencer une détoxification, la prévention et le changement des habitudes de vie visant à minimiser le contact et l'absorption

de métaux lourds reste la première ligne de conduite à mettre en place. L'élimination des métaux lourds, représente une importante charge de travail pour nos organes, notamment pour le foie et les reins. Il convient donc d'étaler le processus sur plusieurs mois pour ne pas brusquer l'organisme et subir d'effets indésirables dus à une trop grande remise en circulation des métaux avant leur élimination rénale. La chélation consiste à apporter un agent chélateur capable de se lier aux métaux visés dans l'organisme. Cette liaison aboutira à la formation d'un complexe stable, inactif, non toxique et soluble qui pourra facilement être éliminé par voie urinaire grâce au travail du foie.



Les principaux chélateurs naturels sont :

La chlorella : la paroi cellulaire de cette algue possède des grandes propriétés absorbantes vis-à-vis des toxines comme la dioxine, le mercure, le cadmium ou le plomb.

L'acide alpha-lipoïque : il s'agit d'un acide soufré présent dans toutes les cellules du corps. C'est un capteur de métaux lourds de par ses deux groupes thiols, capables de traverser la barrière hémato-encéphalique (effet neuroprotecteur).

Le glutathion et la N-acétyl-cystéine (NAC) : le glutathion a la capacité de se lier à des toxines comme les métaux lourds, les solvants et les pesticides. La NAC est un pré-curseur direct du glutathion.

Le malate de magnésium : il aide à détoxifier le corps des métaux lourds, en particulier l'aluminium. En effet, il a la capacité d'échanger son magnésium pour de l'aluminium, ce qui contribue à réduire l'excès de ce métal accumulé dans l'organisme, tout en rendant le magnésium disponible pour le reste du corps.

Les acides aminés soufrés : la méthionine, la cystéine et la taurine jouent un rôle important dans la détoxification hépatique de certains médicaments et des métaux lourds tels que le plomb ou le mercure.

Une détoxification efficace doit également soutenir le travail d'élimination des émonctoires. Pour cela, il est conseillé d'apporter des éléments favorisant la sortie des toxines inactivées par les reins, les intestins ou la vésicule biliaire : le chardon-Marie riche en silymarine pour stimuler le foie et la vésicule biliaire, le bouleau pour ses propriétés diurétiques, le pissenlit pour soutenir la fonction excrétrice rénale et des fibres prébiotiques pour une meilleure régulation du transit intestinal. Enfin, un apport de zinc, de sélénium, de superoxyde dismutase (SOD, un antioxydant essentiel primaire) et de vitamines du groupe B est conseillé pour protéger le bon fonctionnement du métabolisme, lutter contre le stress oxydatif et renforcer le terrain.



Detoxik® et Detoxinat®
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

