

L'actualité de la Santé Naturelle

Écouter ses sensations de faim et de satiété

(Page 2)

TOP 5 des plantes qui réveillent le désir

(Page 2)

Le bacopa améliore les performances cognitives

(Page 3)

Mycoses et vaginoses... Savoir les différencier

(Page 3)

Les abeilles, garantes de notre écosystème

Albert Einstein disait : « Si l'abeille n'aurait plus que quelques années à vivre ». Cette citation paraît excessive et pourtant, elle mérite d'être méditée. Les abeilles sont indispensables à la pollinisation des fleurs et constituent un maillon essentiel de la chaîne qui contribue à maintenir l'équilibre des écosystèmes. Elles jouent un rôle primordial dans les diverses phases de la vie de nombreuses espèces végétales et animales.

Sa survie dépend de l'Homme, qui lui-même dépend étroitement des abeilles. En effet, les abeilles assurent

la pollinisation de 80 % des espèces végétales de notre planète, et la production de 84 % des espèces cultivées en Europe !

Si elles disparaissaient, des multitudes de plantes ne pourraient plus se reproduire et leur absence engendrerait la perte de nombreuses espèces animales dont l'Homme se nourrit. Malheureusement, aujourd'hui, l'abeille qui, malgré sa fragilité, a réussi à traverser deux ères géologiques, est menacée par notre comportement...

Il est donc primordial de respecter cette ouvrière laborieuse qui prend soin de notre Terre.



Les Laboratoires COPMED s'engagent et accueillent 3 ruches!



Les allergies saisonnières : que se passe-t-il dans votre corps ?

On a longtemps pensé que la réaction immunitaire était toujours bénéfique. Pourtant, l'arrivée du printemps est un véritable cauchemar pour toutes les personnes atteintes d'allergies saisonnières. Touchant plus de 25 % des Français, ce véritable fléau des temps modernes...



(À lire page 4)

Le boldo, plante alliée du foie !

Le boldo (*Peumus boldus*) est un arbuste originaire d'Amérique du Sud. Son feuillage persistant est d'un vert intense. Cousin du laurier-sauce, ses feuilles sont parfumées au froissement et soyeuses au toucher.

Le boldo produit des fruits comestibles, mais la phytothérapie utilise les feuilles qui contiennent des flavonoïdes, des alcaloïdes et de la boldine (substance à laquelle on attribue les propriétés de la plante).

Peu connu en Europe, le boldo est utilisé dans la tradition sud-américaine, à la fois comme vermifuge et comme plante aromatique. Avec les premières publicités radiophoniques, le boldo sous forme de « boldoflorine, la bonne tisane pour le foie » connut un lancement tonitruant. Une mode un peu passée même si le boldo sert de principe actif à de nombreuses spécialités médicales.

Le boldo est utilisé pour ses pro-

priétés bénéfiques sur le foie. Il est préconisé par l'ESCOP en cas de troubles hépatiques. Au cours d'essais in vitro, il a été démontré que le boldo avait des effets anti-inflammatoires, antioxydants et hépatoprotecteurs¹. Ces effets ont été attribués à la boldine. Le boldo soutient donc le bon fonctionnement du foie et de la digestion. Il favorise également l'épuration de l'organisme.

Référence :
1- O'Brien P, Carrasco-Pozo C, Speisky H. Boldine and its antioxidant or healthpromoting properties. *Chem Biol Interact.* 2006 Jan 5;159(1):1-17.



Desmodium Synergisé
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les médecines douces
remboursées

Certaines mutuelles permettent d'obtenir un remboursement partiel ou total des consultations de naturopathies et pratiques associées. Le Syndicat des Professionnels de la Naturopathie actualise régulièrement sa liste des mutuelles qui permettent d'en bénéficier. Pour les consulter: <https://www.syndicat-naturopathie.fr/les-mutuelles/>

Le stress affaiblit les
défenses immunitaires

En cette période de crise sanitaire, mieux vaut éviter de trop stresser! Telle est la conclusion que l'on peut tirer d'une étude publiée dans le Journal of experimental medicine. Cette étude expérimentale révèle en effet, pour la première fois, comment le stress agit sur la réponse immunitaire dirigée contre les virus.

(Source: www.sciencesetavenir.fr)

L'auto hypnose pour
s'endormir plus
facilement

L'hypnose est de plus en plus prisée pour lutter contre le stress et atténuer la douleur. Utiliser cet état de conscience particulier dans son lit est également très efficace pour ne plus compter les moutons. Et cela ne demande qu'un peu d'entraînement.

(Source: www.santemagazine.fr)

La planète où il pleut
du fer

Une étude internationale publiée le 11 mars par la revue Nature a révélé qu'une exoplanète géante, distante de 640 années-lumière, est soumise à des conditions extrêmes. En effet, le fer présent dans son atmosphère y est successivement vaporisé et condensé!

(Source: www.lemonde.fr)

Goûter la pâte crue des
gâteaux? Mauvaise idée!

Certains aliments comme la farine et les œufs peuvent, quand ils ne sont pas cuits, être à l'origine de la transmission de certaines bactéries, notamment la *Salmonella* et la *E. coli*. Seule la cuisson permet de tuer les germes pathogènes.

(Source: www.fourchette-et-bikini.fr)

Écouter ses sensations de faim
et de satiété

Si la plupart des régimes échouent, c'est parce que souvent nous n'écoutons pas nos sensations de faim ni de satiété. Écouter notre corps et reconnaître nos différentes faims peut nous aider à mincir naturellement.

La faim liée aux 5 sens: voir un plat alléchant, entendre le bruit des tartines qui sautent du grille-pain, sentir de bonnes odeurs de nourriture, toucher un aliment ou encore s'imaginer déguster un mets ouvre l'appétit et peut déclencher la sensation de faim. Ce n'est donc pas une « vraie » faim et il peut être intéressant de détourner son attention sur autre chose.

La faim liée à l'esprit et aux habitudes: c'est la faim qui nous pousse à manger parce que c'est l'heure, à choisir tel aliment parce qu'il est bon pour la santé, à avoir faim quand on s'ennuie... Elle ne se soucie pas

de ce dont le corps a besoin. Il faut apprendre à s'écouter, changer ses habitudes et être pleinement présent dans l'acte de manger.



La faim qui vient du cœur et celle de l'estomac: la faim qui vient du cœur c'est l'envie d'un aliment réconfortant pour combler un vide dans son cœur ou chasser des émotions négatives. Pour la satisfaire, il convient de pratiquer des activités qui remédieront à cette faim (discuter avec un ami, s'adonner à sa passion, jouer avec son animal ou ses enfants...). La

faim de l'estomac, quant à elle, est la désagréable sensation de vide, avec gargouillement et tiraillement (à ne pas confondre avec les sensations de stress ou d'anxiété). Pour la satisfaire, il suffit de se demander si son estomac est vide ou plein. S'il n'est pas vide, on fait une pause (marche, relaxation) pour court-circuiter cette faim.

La faim qui émane des cellules de l'organisme: lorsque les cellules de notre corps sont en déficit de certains nutriments, elles nous le font savoir. Pour la satisfaire, il faut être à l'écoute de son corps et reconnaître ses messages (envie de viande quand on est anémié, d'agrumes quand on manque de vitamine C...). Si toutefois vous n'arrivez pas à vous détourner de cette sensation de faim, craquez pour une pomme, des oléagineux ou des superaliments qui vous rassasieront sans culpabilité!

TOP 5 des plantes
qui réveillent le désir

La baisse de la libido chez les femmes et les hommes est parfois due à des causes psychologiques: stress, anxiété, fatigue... Il existe toutefois des plantes et racines stimulantes pour combattre ces facteurs et retrouver une libido au beau fixe!

1. Le ginseng rouge, du nom latin *Panax ginseng*, est une racine aux vertus tonifiantes et aphrodisiaques, utilisée par les Chinois depuis 4000 ans. Il aide à lutter contre la fatigue de l'organisme et contribue à maintenir une endurance optimale, les sensations d'énergie et de vitalité.

2. L'éleuthérocoque, ou ginseng sibérien, soutient le système immunitaire et les défenses de l'organisme. C'est un tonique qui contribue à l'activité adaptogène.

3. La maca, ou ginseng péruvien, est une source d'énergie qui permet de

maintenir une endurance optimale et de renforcer la vitalité.



4. Le yam contient dans ses racines de la diosgénine, un précurseur de la progestérone. La progestérone est une hormone très importante car elle joue notamment un rôle antidépresseur et agit au niveau de la libido. Au moment de la ménopause, cette hor-

monie se trouve encore diminuée. Le yam peut donc être un soutien nutritionnel des femmes à partir de 40 ans.

5. Le gingembre est réputé pour ses propriétés tonifiantes, fortifiantes et revitalisantes qui aident l'organisme à combattre les états de fatigue et de baisse de forme passagers.



Ginseng tri-actif, Maca dynamisée, Forteyam® et Viril Tonic®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le bacopa améliore les performances cognitives

Le bacopa est une plante utilisée dans la médecine traditionnelle Indienne depuis près de 3000 ans, notamment dans les cas de troubles cognitifs et de problèmes d'attention. Suivant la conception hindoue, le cerveau est le centre de l'activité créatrice. C'est pourquoi le bacopa est souvent appelé brahmi, qui vient de Brahma, créateur mythique du panthéon hindou.

Le bacopa contient des alcaloïdes, des stéroïdes et des saponines capables d'accélérer la transmission de l'impulsion nerveuse, améliorant la mémoire et les performances cognitives. Le bacopa agit sur le métabolisme du glutamate en augmentant le taux de GABA, ce qui favorise les échanges entre les neurones. L'extrait de bacopa soutient la fonction cognitive, la mémoire et l'apprentissage. Il contribue à améliorer la résistance au stress et aide à faire face au stress.

Aujourd'hui, le bacopa fait l'objet d'études scientifiques et cliniques pour appuyer les croyances traditionnelles. Les résultats d'essais cliniques

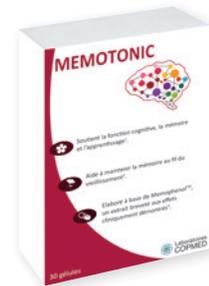
publiés en Inde ont indiqué que le bacopa pouvait améliorer les capacités cognitives chez des étudiants, chez des personnes atteintes de dys-



fonctionnement intellectuel et chez des enfants souffrant de trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité¹. D'autres études ont démontré les effets positifs du bacopa sur la mémoire chez les adultes et les personnes âgées²⁻³⁻⁴.

Références:

- 1.Sabinsa. Bacopin® (Bacopa monnieri), Clinical trials. États-Unis, 2001. [Consulté le 27 septembre 2010]. www.bacopin.com
- 2.Stough C, Lloyd J, et al. The chronic effects of an extract of Bacopa monnieri (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. *Psychopharmacology (Berl)*. 2001 Aug;156(4):481-4.
- 3.Roodenrys S, Booth D, et al. Chronic effects of Brahmi (Bacopa monnieri) on human memory. *Neuropsychopharmacology*. 2002 Aug;27(2):279-81. Texte intégral : www.nature.com
- 4.Effects of a standardized Bacopa monnieri extract on cognitive performance, anxiety, and depression in the elderly: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Calabrese C, Gregory WL, et al. *J Altern Complement Med*. 2008 Jul;14(6):707-13.



Memotonic
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Mycoses et vaginoses... Savoir les différencier

Les deux types d'infection vaginale les plus fréquents sont la vaginose bactérienne et la mycose. La vaginose bactérienne est néanmoins la forme la plus courante d'infection vaginale.

En effet, près de la moitié de toutes les infections vaginales sont classées comme des vaginoses tandis qu'environ 29 % sont classées comme des mycoses. Toutefois les femmes se méprennent souvent entre les deux, mais il existe des différences entre ces deux types d'infections en termes de symptômes mais aussi de facteurs de risques.

La mycose vaginale est aussi appelée candidose vulvovaginale. Elle est le plus souvent due à un champignon: le *Candida albicans*. Les réactions de la mycose vaginale peuvent aller du simple inconfort à de très fortes démangeaisons. On compte aussi notamment des sécrétions vaginales plus abondantes que d'habitude mais inodores (leucorrhées), une sensation de brûlure à la vulve et/au vagin, des douleurs dans le bas-ventre, urinaires ou encore lors des rapports sexuels.

Quant à la vaginose bactérienne, c'est une infection vaginale bénigne, qui se développe quand la flore vaginale normale diminue, au profit d'autres germes nocifs (germe *Gardnerella vaginalis* par exemple).



Certaines des bactéries causant des vaginoses peuvent survivre dans le vagin sans occasionner

de symptômes. Dans les autres cas, elles sont caractérisées par une modification des pertes vaginales: les pertes sont augmentées et s'accompagnent d'une odeur désagréable. Attention toutefois: en cas de vaginose il n'y a pas de signes d'inflammation (à ne pas confondre avec vaginite, qui est une inflammation du vagin).

Le maintien d'une flore vaginale équilibrée sont essentiels pour prévenir et lutter contre ces infections vaginales.



Probiotiques Intima
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les allergies saisonnières : que se passe-t-il dans votre corps ?

On a longtemps pensé que la réaction immunitaire était toujours bénéfique. Pourtant, l'arrivée du printemps est un véritable cauchemar pour toutes les personnes atteintes d'allergies saisonnières. Touchant plus de 25 % des Français, ce véritable fléau des temps modernes s'étend de la fin du mois de mars jusqu'aux premiers frimas de l'automne, avec un pic aux alentours de mi-avril.

Physiologiquement, les allergies sont le résultat d'un dérèglement du système immunitaire conduisant à une perte de tolérance vis-à-vis de substances habituellement inoffensives. Il s'agit d'une réponse inappropriée au cours de laquelle notre propre immunité cause des lésions tissulaires en combattant ce qu'elle perçoit comme une menace, mais qui ne représenterait, par ailleurs, aucun danger pour l'organisme. Les allergènes peuvent être inhalés (pollens, poussières...), ingérés (noix, fraises...), injectés (venins, médicaments...) ou dits « de contact » (latex, nickel...). Il existe plusieurs sortes d'allergies mais la plus répandue est celle de type 1 (ou hypersensibilité anaphylactique).

Elle se développe en 2 temps :

- **La phase de sensibilisation :** lors du premier contact avec la substance considérée comme dangereuse, les anticorps IgE produits par les lymphocytes B se lient à des mastocytes (granulocytes basophiles ayant quitté la circulation sanguine). Ce processus se déroule silencieusement, à notre insu et prépare le corps à réagir en vue d'une deuxième rencontre avec l'allergène. La majorité des individus touchés par l'allergie saisonnière se sont sensibilisés dès l'enfance. Ce mécanisme implique une prédisposition génétique, des facteurs épigénétiques et environnementaux.

- **La phase de déclenchement :** lors d'un second contact, l'allergène vient s'attacher aux IgE fixées précédemment sur les mastocytes, qui libèrent localement un flot d'agents inflammatoires tels que l'histamine, principale responsable des symptômes allergiques (écoulement nasal, démangeaisons, rougeurs...). Sous l'effet de cette substance, les petits vaisseaux sanguins se dilatent et deviennent perméables, ce qui

peut entraîner la survenue de plasma dans les tissus (œdème).

Dans le cadre des allergies printanières, les allergènes sont formés par les grains de pollens émis par les végétaux anémophiles (bouleau, cyprès, graminées...). Lorsque l'allergène est inhalé, des symptômes liés à l'asthme apparaissent : les muscles lisses des parois des bronchioles se contractent, ce qui réduit le diamètre de ces petits conduits et limite l'écoulement d'air. Ce phénomène est à l'origine des symptômes respiratoires conduisant à la rhinite allergique, aussi appelée « rhume des foins » : respiration sifflante, éternuements répétitifs, toux persistante.



La plupart des médicaments antiallergiques contiennent des substances antihistaminiques censées neutraliser ces effets. Leur action limitée ne guérit pas l'allergie et peut entraîner des effets indésirables lorsqu'ils sont utilisés trop fréquemment. Toutefois, des solutions efficaces, naturelles et dénuées d'effets secondaires existent. Les œufs de caille sont connus depuis l'Antiquité pour leurs bienfaits contre les maladies respiratoires. En Chine, ils ont longtemps été utilisés comme remède contre l'asthme. Depuis, de nombreuses études ont démontré leur bienfait sur les maladies allergiques dans leur ensemble (pollens, acariens, poils d'animaux, poussières...)¹. Par ailleurs, après 10 années

d'expérience et d'observations sur des patients ayant suivi un protocole détaillé, le Docteur Truffier obtint plus de 70 % de succès chez les adultes et 85 % chez les enfants. L'ovomucoïde et les ovo-inhibiteurs sont les substances présentes dans l'albumen conférant aux œufs de caille leurs propriétés antiallergiques. Il s'agit de puissants inhibiteurs d'enzymes impliquées dans la réaction allergique (trypsine, élastases, protéases...). Une complémentation en œufs de caille sous forme de cure permet donc d'atténuer significativement les symptômes liés aux allergies saisonnières.

La quercétine est un antioxydant végétal de la famille des flavonoïdes (pigments responsables de la coloration des fleurs et des fruits). Réputée pour réduire les états inflammatoires, elle réduit les réactions allergiques et le risque d'asthme. Elle posséderait également le pouvoir d'inhiber la production d'histamine et de cytokines². La quercétine se retrouve naturellement dans l'oignon rouge, l'ail, le brocoli ou les haricots verts. Toutefois, une cure complémentaire peut faire la différence à l'arrivée des pollens ou à l'approche d'un épisode allergique prévisible (présence de poils d'animaux, lieu poussiéreux...).

Enfin, le curcuma est considéré comme un « anti-inflammatoire » naturel aux vertus antioxydantes qui pourrait contribuer à limiter les symptômes allergiques. La curcumine qu'il contient aide au bon fonctionnement du système immunitaire et limite la dégranulation des mastocytes impliqués dans la libération histaminique.

1. Dr Truffier. Approche thérapeutique de la maladie allergique par l'ingestion d'œufs de caille.
2. Thornhill SM, Kelly AM. Natural treatment of perennial allergic rhinitis. *Altern Med Rev.* 2000 Oct ;5(5) :448-54.



Œufs de caille synergisés
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

