

L'actualité de la Santé Naturelle

L'Aloe vera, pour le bien-être intestinal

(Page 2)

Le bouleau, allié de la détox

(Page 2)

Le thé vert : un brûle graisse naturel

(Page 3)

Protégez votre peau avec l'huile de bourrache !

(Page 3)

La sophrologie, une technique de relaxation basée sur la respiration

Du grec « sôs » (équilibre, harmonie), « phren » (conscience) et « logos » (étude), la sophrologie a été fondée en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo. Afin d'aider ses patients à retrouver un équilibre de vie et à mieux gérer leur quotidien, ce psychiatre colombien met au point une nouvelle méthode de relaxation, s'inspirant à la fois de l'hypnose, de la phénoménologie et de techniques orientales comme le yoga ou le zen.

La sophrologie vise à retrouver l'harmonie entre le mental et le physique. Basée sur la respiration et la relaxation, cette méthode naturelle permet de mobiliser ses propres capacités : calme, bien-être, confiance en soi.

Elle dynamise de façon positive les qualités, les pensées et les ressources de chacun afin d'aider à mieux utiliser son potentiel. La sophrologie permet de développer la réalité objective :

voir les choses comme elles sont réellement afin d'être plus efficace dans l'action. Elle favorise une meilleure adaptation aux nouvelles conditions de vie en société. L'important est d'être à l'écoute de ses sensations et de ce que renvoie le corps.

La sophrologie est particulièrement recommandée pour accroître sa confiance en soi, appréhender et préparer sereinement un accouchement, affronter toutes les problématiques liées au stress, accepter un problème de santé et l'aborder avec du recul ou encore aider à traverser un changement de situation (deuil, divorce, déménagement). La sophrologie a des effets thérapeutiques.

Elle ne remplace pas une thérapie, mais se pose en complément.

Source : www.santemagazine.fr



Le safran : les vertus de l'or rouge sur la santé psychologique

Au regard du contexte actuel que nous traversons, les troubles anxieux ou de l'humeur sont un sujet d'actualité. En effet, pendant 2 mois, la France est restée confinée pour lutter contre la propagation du Covid-19. Bien que le confinement ait visé à nous protéger du virus, ce dernier a, chez certaines personnes, entraîné divers troubles...



(À lire page 4)

Que sont les VNR ? À quoi servent-ils ?

Un régime alimentaire équilibré, c'est un régime qui fournit en quantités adéquates les divers nutriments nécessaires à la santé et au bien-être d'un individu. Les protéines, les glucides, les lipides, les vitamines, les minéraux et l'eau constituent tous des nutriments qui assurent une fonction particulière dans le corps humain. Les quantités de chaque nutriment nécessaires au maintien d'une bonne santé sont appelées les « besoins nutritionnels ».

Les besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge et du sexe. Par ailleurs, le niveau d'activité physique, l'état physiologique (comme la grossesse par exemple), les habitudes alimentaires ou encore les antécédents génétiques constituent également des facteurs importants à cet égard. Les termes généraux

« valeurs nutritionnelles de référence » (VNR), anciennement appelés Apports Journaliers Recommandés (AJR), désignent des valeurs de référence scientifiquement fondées en matière de nutriments, qui fixent les apports quotidiens pour une population en bonne santé. Ces valeurs guident



les professionnels quant aux quantités de nutriments nécessaires pour maintenir l'équilibre alimentaire d'une personne ou d'un groupe de personnes par ailleurs en bonne

santé. Attention cependant, les VNR ne doivent pas être comprises comme des objectifs ou des recommandations nutritionnelles destinées directement aux consommateurs mais peuvent aider à faire des choix alimentaires sains par exemple.

Source : www.efsa.europa.eu

FLASH

Plus informés par le Nutri-score, les Français ne mangent pas forcément mieux

Les produits bien notés par le Nutri-score ne sont pas forcément garants d'une meilleure qualité nutritionnelle et de promesses d'une meilleure santé pour ceux qui les achètent. Le Nutri-score (et les applications qui s'en inspirent) peuvent donc aujourd'hui indifféremment diriger les consommateurs aussi bien vers de bons aliments que vers des faux aliments, dont la consommation régulière est associée dans les études récentes à de nombreux problèmes de santé.

(Source: www.lanutrition.fr)

Alzheimer: l'hypothèse pathogène se confirme

Une étude de grande envergure, parue dans le journal Neuron, a identifié un lien statistique très significatif entre la présence de pathogènes et notamment de deux herpès virus (ceux responsables notamment de la roséole) dans le cerveau chez les groupes de malades décédés par rapport aux groupes contrôles.

(Source: www.doctissimo.fr)

Les méfaits des boissons sucrées sur la santé féminine

Des chercheurs américains ont montré que le fait de boire au moins une boisson sucrée par jour pouvait augmenter le risque de maladies cardiovasculaires chez les femmes. Dans le cadre de l'étude, étaient considérées comme boissons sucrées: les sodas, l'eau et le thé aromatisés sucrés, les boissons fruitées sucrées mais pas les jus 100 % naturels.

(Source: www.doctissimo.fr)

Les bactéries auraient une mémoire, comme les neurones

Cellules musculaires, neurones... on sait que différentes cellules du corps humain possèdent une mémoire. Pour la première fois, c'est chez les procaryotes que des chercheurs ont trouvé une forme de mémorisation d'informations: elles peuvent se rappeler d'un stimulus durant plusieurs heures. Ces travaux américains ont été publiés dans le journal Cell Systems.

(Source: www.science-et-vie.com)

L'Aloe vera, pour le bien-être intestinal

Originaire d'Égypte et du Moyen-Orient, l'aloë vera (ou aloès) est une plante à feuilles épineuses allongées et à fleurs jaunes ou orangées disposées en épis.

Au bout de quatre à cinq ans, la plante, de la famille des liliacées, atteint environ un mètre: ses feuilles peuvent alors être prélevées pour la fabrication de remèdes ou de cosmétiques. Aujourd'hui, la plante s'est naturalisée et est cultivée sous les tropiques et dans les régions chaudes du globe (en Afrique, en Inde, en Asie, dans les Caraïbes, en Amérique du Sud, au Mexique, dans le sud des États-Unis...).

Dès l'antique Mésopotamie (1750 avant notre ère), le jus d'aloë vera était utilisé traditionnellement pour ses nombreuses vertus.

D'ailleurs, Cléopâtre utilisait cette plante pour bénéficier de ses vertus exceptionnelles afin de parfaire sa légendaire beauté.



C'est aujourd'hui une plante médicinale des plus connues et répertoriée dans la pharmacopée française. En effet, elle aide à stimuler le métabolisme et la résistance physiologique de l'organisme.

L'aloès contient des substances nutritives reconnues pour leurs effets

antioxydants sur les cellules et les tissus. Elle soutient également la santé gastro-intestinale, le transit intestinal et aide à la digestion. Elle favorise le fonctionnement régulier de l'intestin. Elle a une action douce et relaxante sur l'estomac.

Source:

Meika Foster et al. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition, chapter 3. Amar Surjushe et al. *Aloe vera: a short review*. *Indian J Dermatol*. 2008; 53(4): 163-166.



Aloe vera premium
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le bouleau, allié de la détox

Le bouleau est un arbre au tronc élancé de 15 à 25 mètres de haut avec une écorce de couleur blanche lumineuse à grisâtre. Ses feuilles caduques sont triangulaires et dentées. Il pousse dans les régions froides, tempérées et sur des sols riches en silice.

On le retrouve notamment en Europe ou encore en Amérique du Nord. Utilisé traditionnellement par les Celtes

pour sa symbolique, il tire son nom botanique du mot « betul » issu de leur dialecte.

Deux espèces de bouleau peuvent être utilisées pour la préparation de macérats de bourgeon. On retrouve le *Betula pubescens* ou le *Betula verrucosa*. Le bourgeon de Bouleau agit sur tous les organes du système hépatique comme le pancréas ou la rate et bien évidemment le foie.

C'est un draineur puissant du rein, il stimule la sécrétion de l'urine dans son ensemble, de façon qualitative et quantitative (diurèse). Enfin, il favorise l'élimination de l'acide urique. Précieux allié de notre corps au printemps, il soutient globalement les organes impliqués dans l'élimination des toxines.

Source:

Traité de gemmothérapie.



Gemmophytol Bouleau
Gemmophytol Détox
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le thé vert : un brûle graisse naturel

D'origine chinoise, le thé vert est connu depuis l'Antiquité et fait partie des « brûle graisses ». Cette appellation grand public, qui caractérise le plus souvent les plantes contenant de la caféine, fait référence à une augmentation de la lipolyse et de la thermogénèse.

Les feuilles de thé vert contiennent à la fois de la caféine, entre 3 et 4 %, et des catéchines, deux substances qui augmentent les concentrations de noradrénaline dans l'organisme. Or, ce composé permet d'accroître les dépenses énergétiques et l'oxydation des graisses.

Des études ont démontré l'effet anti-obésité du thé vert¹. Une méta analyse, réalisée sur 11 études, a montré que les catéchines du thé vert avaient un intérêt dans la perte de poids et dans son maintien², en particulier lors d'une activité physique modérée.

Le thé vert est principalement utilisé sous forme d'infusion. On peut cependant le retrouver dans

des produits de Santé Naturelle (gélules, sirop...). Une tasse de thé vert contient en moyenne 50 mg de caféine.



Il est recommandé de ne pas dépasser 3 à 4 tasses de thé vert par jour, ce qui permet de ne pas aller au-delà des doses moyennes quotidiennes recommandées de 300 mg de caféine.

Références :

1. T. M. Rains, S. Agarwal, and K. C. Maki, "Antiobesity effects of green tea catechins: a mechanistic review," *J Nutr Biochem*, vol. 22, no. 1, pp. 1-7, 2011.
2. R. Hursel, W. Viechtbauer, and M. S. Westerterp-Plantenga, "The effects of green tea on weight loss and weight maintenance: a meta-analysis," *Int. J. Obes.*, vol. 33, no. 9, pp. 956-961, 2009



Starter minceur
Brul'graisses Chitosan - Thé vert
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Protégez votre peau avec l'huile de bourrache !

La bourrache ou *Borago officinalis* est une plante qui a pour origine le Levant. On la retrouve communément en Europe centrale et méridionale.

Dotée de jolies fleurs bleues, cette plante ou plutôt ses fleurs étaient par le passé employées en infusion pour leur vertu adoucissante et pour soulager les maux de gorges. À l'heure actuelle, on utilise l'huile extraite de la graine de bourrache en phytothérapie. L'huile de bourrache est extraite par pression à froid et de par sa composition, elle présente un grand intérêt.

En effet, elle contient en proportion importante deux acides gras poly-insaturés essentiels: il s'agit de l'acide gamma linoléique et de l'acide linoléique. Se présentant le plus souvent sous forme de capsules à absorber par voie orale, l'huile de bourrache lutte efficacement contre le dessèchement cutané, contribue à freiner le vieillissement de la peau tout en prévenant l'apparition des rides. En rendant l'épiderme résistant et souple, elle assure la jeunesse de la peau et s'avère aussi intéressante

sur les vergetures. L'huile de bourrache est traditionnellement utilisée sur les ongles et cheveux cassants.



Pour profiter de toutes les vertus de cette huile bienfaitrice, il est conseillé de l'utiliser en cures régulières, la peau ne s'en portera que mieux,

retrouvant souplesse et jeunesse.

Sources :

MajidAsadi-Samani et al. The chemical composition, botanical characteristic and biological activities of *Borago officinalis*: a review. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine* Volume 7, Supp. 1, Sept. 2014.

Seo SA et al. *Borago officinalis* L. attenuates UVB-induced skin photodamage via regulation of AP-1 and Nrf2/ARE pathway in normal human dermal fibroblasts and promotion of collagen synthesis in hairless mice. *Exp Gerontol*. 2018 Jul 1;107:178-186.



Huile de Bourrache
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le safran : les vertus de l'or rouge sur la santé psychologique

À travers, les troubles anxieux ou de l'humeur sont un sujet d'actualité. En effet, pendant 2 mois, la France est restée confinée pour lutter contre la propagation du Covid-19. Bien que le confinement ait visé à nous protéger du virus, ce dernier a, chez certaines personnes, entraîné divers troubles comme :

- de la détresse psychologique (stress, anxiété, déprime, dépression...): quotidien perturbé, peur de la contamination, sentiment d'isolement, inquiétude vis-à-vis des proches, incertitudes face à la situation... Dans une enquête¹ menée pendant le confinement, 37 % des personnes interrogées présentaient des signes de détresse psychologique. Cette détresse semblait particulièrement élevée chez les jeunes hommes, et elle était nettement plus fréquente au sein des milieux défavorisés.
- de la dégradation du sommeil: dans la même enquête, 74 % des adultes ont rapporté des problèmes de sommeil, la moitié d'entre eux estimant qu'ils sont apparus avec le confinement. Six fois sur dix, ces problèmes ont eu un impact sur la vie quotidienne. Cet impact était socialement différencié, mais il était aussi particulièrement aigu chez les jeunes adultes. Par ailleurs, 16 % des Français ont déclaré avoir pris des médicaments pour dormir au cours des 12 derniers mois, et 41 % d'entre eux y en ont eu recours depuis le début du confinement.

Il en est de même pour le déconfinement qui a commencé le 11 mai dernier : avec lui est née l'angoisse chez certaines personnes de revenir à une vie normale.

De plus, les troubles de la sphère émotionnelle font partie des principales causes de consultation en médecine naturelle et fonctionnelle. Aujourd'hui, les solutions en médecine allopathique consistent surtout à avoir recours à la psychothérapie et aux médicaments tels que des antidépresseurs, des anxiolytiques ou encore des somnifères trop consommés. Il existe toutefois d'autres solutions plus douces et naturelles pour lutter contre les troubles émotionnels et de l'humeur, comme le safran, cette épice comparée à l'or rouge.

Le safran est issu d'une fleur à trois stigmates, le *Crocus sativus*, de la famille des *Iridaceae*. L'histoire du safran, dans sa culture et son usage, remonte à plus de 3 500 ans et traverse plusieurs cultures, continents et civilisations. Originaire du Moyen-Orient, mais cultivé pour la première fois en Grèce, il fait partie des substances les plus chères du monde de toute l'Histoire. Il est utilisé comme assaisonnement, parfum, teinture et médicament. La première référence au safran a été repérée dans des écrits botaniques assyriens datant du VII^e siècle av. J.-C. On a retrouvé depuis des documents indiquant l'usage du safran sur 4 000 ans dans le traitement de quelque 90 maladies. Le safran s'est ensuite lentement propagé à travers l'Eurasie, atteignant plus tard l'Afrique du Nord, l'Amérique du Nord et l'Océanie.



Son utilisation dans la lutte contre la dépression, largement répandue autrefois en Inde et en Iran, est aujourd'hui redécouverte, d'où son surnom de « lithium végétal ». Les propriétés du safran sur le système nerveux sont dues à sa richesse en safranal, dont de nombreuses études témoignent de son action sur la sérotonine dans le cerveau (hormone aussi appelée « hormone du bonheur »).

Deux essais en double aveugle, randomisés et contrôlés par placebo, sur le safran *Crocus sativus* ont révélé que ce dernier a un impact significatif dans le traitement des troubles anxieux et dépressifs² et qu'il est efficace dans le traitement de la dépression légère à modérée³. Dans plusieurs études cliniques, le safran a démontré une efficacité comparable à la fluoxétine et à l'imipramine, les molécules des

antidépresseurs Prozac et Tofranil^{4,5}. En effet, une étude menée par Akhondzadeh, S. et al. a par exemple prouvé qu'un apport quotidien de 30 mg de safran titré à 2 % de safranal a la même efficacité qu'un traitement antidépresseur standard comme la Fluoxétine. Enfin, une méta analyse d'essais cliniques randomisés a également indiqué que la supplémentation en safran pouvait améliorer les symptômes de la dépression chez les adultes atteints de troubles dépressifs majeurs⁶.

Le safran agit donc comme un antidépresseur naturel, sans effet secondaire et sans accoutumance et peut être utilisé comme supplémentation efficace. Il convient toutefois de bien choisir sa supplémentation en safran. En effet, le safran étant un ingrédient de première qualité, les falsifications sont fréquentes : au moins 30 % des échantillons de safran ne répondent pas aux spécifications de qualité ! Optez donc pour un safran breveté de préférence, qui bénéficie de plusieurs analyses confirmant qu'il ne contient aucune autre espèce que le *Crocus sativus*, que l'origine botanique du safran est garantie et qu'il est certifié bio, sans OGM, sans allergènes et garanti sans ingrédients artificiels ou produits chimiques de synthèse.

Références :

1. Etude COCONEL, avril 2020
2. Mazidi M, et al. A double-blind, randomized and placebo-controlled trial of Saffron (*Crocus sativus* L.) in the treatment of anxiety and depression. *J Complement Integr Med.* 2016 Jun 1;13(2):195-9
3. Akhondzadeh S, et al. *Crocus sativus* L. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebocontrolled trial. *Phytother Res.* 2005 Feb;19(2):148-51
4. Akhondzadeh S, and Al, 2007. Comparison of petal of *Crocus sativus* L. and fluoxetine in the treatment of depressed outpatients: A pilot double-blind randomized trial. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*
5. Shahin Akhondzadeh, et al. Comparison of *Crocus sativus* L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: A pilot double-blind randomized trial. *BMC Complement Altern Med.* 2004; 4: 12
6. Heather Ann Hausenblas, et al. Saffron (*Crocus sativus* L.) and major depressive disorder: a meta-analysis of randomized clinical trials. *J Integr Med.* 2013 Nov; 11(6): 377-383



Safran sublingual
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, 79 184 Chauray CEDEX

