

Préserver vos mains même en été !

(Page 2)

Bien dormir malgré la chaleur

(Page 2)

Luttez naturellement contre les moustiques !

(Page 3)

L'importance de la vitamine D dans le cadre du Covid-19

(Page 3)

Connaître son phototype pour mieux se protéger du soleil

Le phototype permet de classer les individus selon la réaction de leur peau au cours d'une exposition solaire¹. Il regroupe l'ensemble des caractères cutanés hérités de nos parents, tels que la couleur de peau et la sensibilité aux rayons UV, mais il prend également en compte la couleur des yeux et des cheveux. Cette classification a été créée par le dermatologue Thomas B. Fitzpatrick et comprend 7 valeurs, allant de la peau la plus claire, parsemée de nombreuses taches de rousseur, à la peau la plus foncée qui n'attrape jamais de coup de soleil. Déterminer son phototype permet de mesurer le risque encouru au cours d'une exposition solaire.

Ainsi, plus le phototype est faible, plus on aura besoin de se protéger du soleil. Il est recommandé pour une

personne de phototype 1 de modérer son niveau d'exposition et d'utiliser impérativement une crème solaire au facteur de protection 50+. À l'inverse, une peau possédant un phototype de

type 6 ou 7 pourra davantage s'exposer au soleil, en utilisant une crème légère.

Une protection solaire adaptée est essentielle pour la santé de la peau afin d'éviter son vieillissement prématuré ainsi que les agressions pouvant provoquer des troubles cutanés (coups de soleil, mélanome, carcinome...).

Vous ne connaissez pas encore votre phototype ? Alors faites le test sur notre blog (www.bio-infos-santé.fr) !

Référence :

1. Fitzpatrick, T.B., The validity and practicality of sun-reactive skin types I through VI. Arch Dermatol, 1988.
2. Rubrique "Nos tests".



Alimentation : les bons gestes de l'été

Selon plusieurs médecines traditionnelles (ayurvéda, médecine chinoise...), il est important d'ajuster son alimentation en fonction des saisons afin de préserver sa santé et sa vitalité. En été, les journées sont longues et les températures grimpent. Il est nécessaire d'adapter son alimentation...



(À lire page 4)

À la découverte du fonio

Le fonio est une graminée de la famille des *Poaceae*, cultivée depuis des millénaires dans certaines régions d'Afrique de l'Ouest où elle est notamment conseillée pour les personnes en surpoids. Faciles à cultiver et très tolérantes à la sécheresse, les graines de fonio ressemblent à de petits grains de semoule.

Cette céréale est exempte de gluten, ce qui en fait un aliment très intéressant pour les personnes souffrant de troubles digestifs ou de maladies auto-immunes (allergies, intolérances, MICI...).

Le fonio est réputé pour être plus riche en magnésium, en zinc et en manganèse que les autres céréales. Il constitue également un très bon apport en vitamine B1 et B2, en calcium, en phosphore

et en fer. Sa teneur en méthionine et en cystine fournit le soufre nécessaire au bon fonctionnement du métabolisme, notamment au niveau du foie.



Cuit à la vapeur, à la casserole ou pilaf, le fonio se cuisine exactement comme les pâtes ou le riz dans les plats de tous les jours.

Par exemple, il pourra constituer la base d'un excellent porridge, d'un couscous ou tout simplement être utilisé comme élément principal d'une salade composée.

FLASH

Écouter du Mozart pourrait réduire la fréquence des crises chez les personnes épileptiques

Une dizaine de personnes atteintes d'épilepsie ont vu leurs crises diminuer après avoir participé à une étude consistant à leur faire écouter un morceau composé par Mozart une fois par jour pendant trois mois. Cette expérience, qui n'est pas nouvelle, donne l'espoir d'une piste thérapeutique pour les patients qui ne réagissent pas aux traitements classiques.

(Source: www.santemagazine.fr)

La méditation de pleine conscience peut aider les enfants obèses à perdre du poids

Des chercheurs recommandent d'initier les enfants souhaitant perdre du poids à la pratique de la pleine conscience par la méditation ou d'autres techniques, en parallèle des stratégies classiques que sont l'alimentation et l'exercice physique. Car ces enfants sont souvent en proie à une très forte anxiété qui contribue à leur condition, d'où l'importance d'apprendre à la gérer.

(Source: www.santemagazine.fr)

Dîner tard favorise l'apparition du diabète et de l'obésité

Un dîner tardif peut-il augmenter le risque de souffrir de diabète et favoriser la prise de poids? D'après les conclusions des chercheurs de la John Hopkins University (États-Unis), manger tard pourrait bien contribuer à une prise de poids et à une glycémie élevée.

(Source: www.santemagazine.fr)

Les Européens prêts à changer leurs habitudes alimentaires pour l'environnement

La plupart des consommateurs européens sont prêts à changer leurs habitudes en faveur d'une alimentation plus durable, mais le prix et un choix limité freinent cette évolution, affirme une étude publiée mercredi par le Bureau européen des unions de consommateurs (Beuc).

(Source: www.doctissimo.fr)

Préserver vos mains même en été!

Contrairement à ce que l'on croit, le problème de sécheresse cutanée ne se pose pas qu'en hiver. En effet, l'ensoleillement estival, la transpiration et les changements de température entre l'air chaud et l'air frais (ventilateur, climatisation...) sont souvent à l'origine de sensations de tiraillement et de déshydratation cutanée.

Comme les mains sont très exposées, elles sont particulièrement sujettes au risque de sécheresse. L'épiderme des mains, fin et fragile, est soumis quotidiennement à de petites agressions: contact avec l'eau (souvent trop calcaire), désinfection au gel hydroalcoolique, utilisation de produits ménagers sans gants de protection... De plus, cette partie du corps ne possède pratiquement pas de tissus adipeux sous-cutanés, ni de

glandes sébacées. Par conséquent, la couche protectrice de la peau ne peut pas se maintenir toute seule.



Pour garder des mains douces et éviter qu'elles ne se dessèchent, il est conseillé d'utiliser un savon dermatologique surgras ainsi qu'une crème réparatrice. Une bonne crème pour les mains devrait toujours contenir une association d'huiles nour-

rissantes et apaisantes (beurre de karité, lait de jument, huile de noyau d'abricot, huile d'argan...) et d'agents hydratants tels que l'aloë vera ou la glycérine végétale. Choisissez de préférence un produit respectant le pH acide naturel de la peau (5,5) sans colorant, sans parabène et sans silicone.



Crème mains - Savon dermatologique
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Bien dormir malgré la chaleur

Trouver le sommeil n'est pas toujours facile, surtout en été quand la température extérieure grimpe. La température du corps baisse naturellement pendant le sommeil, mais si elle reste élevée, le sommeil sera moins profond et plus fractionné.

Pour éviter d'accumuler de la fatigue, il est important d'accompagner la régulation thermique naturelle du corps. Avant d'aller vous coucher, prenez une douche fraîche rapide, en vous mouillant la tête. Préférez des draps aux



couleurs claires et en coton léger qui permettent une meilleure aération autour du corps. Quand la température du jour diminue, pensez également à ouvrir vos fenêtres pour créer un léger courant d'air. Éloignez-vous des écrans et évitez la prise d'excitants (café, alcool, sucre...) qui

retardent l'endormissement.

Une digestion laborieuse demande plus d'effort à l'organisme et perturbe l'endormissement. Ainsi, le dîner de-

améliorer la qualité de sommeil.

Faites la part belle aux légumes et limitez la quantité de matières grasses et d'amidon (céréales, pommes de terre...) ainsi que les protéines animales, difficiles à digérer.

Il existe des plantes pouvant améliorer la digestion: menthe poivrée, fenouil, gingembre, artichaut. Un apport d'enzymes digestives végétales actives peut également s'avérer bénéfique pour faciliter la digestion.



Digervite® - Endormyl®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Luttez naturellement contre les moustiques !

Boutons, rougeurs, démangeaisons... Les moustiques font malheureusement partie de notre quotidien durant la saison estivale.

Pour s'en protéger, il existe une multitude de solutions dont certaines peuvent avoir des effets contestables sur la santé et pour la planète (aérosols, spirales, diffuseurs électriques). Afin d'en limiter l'utilisation, il est possible d'avoir recours à quelques astuces simples et naturelles permettant d'éloigner les moustiques :

Les larves de moustiques prolifèrent dans tout réceptacle susceptible d'accueillir de l'eau. Après un épisode de pluie, pensez donc à vider tous les récipients pouvant contenir de l'eau stagnante : les coupelles, les dessous de pots et de jardinières, l'arrosoir, les jouets pour enfants...

Pour les bacs récupérateurs d'eau de pluie, il est possible d'ajouter un filet d'huile qui s'étendra sur la surface et empêchera les larves de s'y développer. Sachez également que les moustiques n'aiment pas l'air en mouvement.



Un ventilateur bien placé vous permettra de retrouver un peu de tranquillité. Enfin, vous pouvez préparer une huile corporelle

répulsive à utiliser sur les chevilles et les poignets. Dans un petit flacon en verre, mélanger 1 ml d'huile essentielle (HE) de citronnelle, 1 ml d'HE de géranium, 1 ml d'HE de lavande fine, 1 ml de menthe poivrée, 1 ml d'HE d'ylang-ylang dans 45 ml d'huile végétale de votre choix. À utiliser à raison de 2 à 4 gouttes toutes les 4 heures. Il est aussi possible d'appliquer une goutte de menthe poivrée directement sur une piqûre de moustique pour atténuer les démangeaisons.



HE Citronnelle - HE Géranium - HE Lavande fine -
HE Menthe poivrée - HE Ylang ylang.

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'importance de la vitamine D dans le cadre du Covid-19

En 2012, l'Académie Nationale de Médecine avait déjà évoqué la nécessité d'assurer une complémentation en vitamine D auprès de la population française¹. Dans un récent communiqué², elle revient sur l'importance de cette vitamine dans la lutte contre le Covid-19.

Outre son rôle dans l'absorption intestinale du calcium et sa fixation osseuse, l'Académie précise que la vitamine D module la réponse immunitaire par stimulation des macrophages, des cellules dendritiques et régule ainsi la suppression de la réponse cytokinique à l'origine du syndrome de détresse respiratoire aigu qui caractérise les formes sévères de Covid-19. Par ailleurs, une corrélation significative entre de faibles taux sériques de vitamine D et la mortalité par Covid-19 a été montrée.

L'Académie précise que la vitamine D ne peut être considérée comme un traitement préventif

ou curatif à elle seule, mais qu'elle pourrait intervenir comme un adjuvant à toute forme de thérapie, en atténuant la tempête inflammatoire et ses conséquences. Elle recommande donc de doser



le taux sérique (25 OHD) chez les personnes de plus de 60 ans atteintes de Covid-19 et d'administrer une dose de charge de 50 000 à 100 000 UI afin de limiter les complications respiratoires. Pour les personnes âgées de moins de 60 ans et atteintes du Covid-19, l'Académie suggère une

complémentation de 1000 UI par jour. Enfin, elle rappelle que l'administration de vitamine D par voie orale est une mesure simple et peu coûteuse. Préférez une complémentation en vitamine D3 100 % naturelle sous forme huileuse afin d'être plus facilement assimilable.

Références :

1. Rapport de l'Académie Nationale de Médecine. Statut vitaminique, rôle extra osseux et besoins quotidiens en vitamine D. Bull Acad Natle Med. 2012, 196, 1011.
2. Communiqué de l'Académie Nationale de Médecine. Vitamine D et Covid-19. 22 mai 2020.



Vitamine D3 végétale 1000 UI
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Alimentation : les bons gestes de l'été

Selon plusieurs médecines traditionnelles (ayurvédas, médecine chinoise...), il est important d'ajuster son alimentation en fonction des saisons afin de préserver sa santé et sa vitalité. En été, les journées sont longues et les températures grimpent. Il est nécessaire d'adapter son alimentation pour affronter efficacement les fortes chaleurs. Voici quelques indications pour passer votre menu à l'heure d'été !

La transpiration est un phénomène naturel qui joue un rôle capital dans la régulation thermique du corps, la sueur abaissant la température corporelle en s'évaporant. En période de forte chaleur, un corps en activité peut produire plusieurs litres de sueur par jour ! Nous devons donc compenser cette perte hydrique en buvant régulièrement tout au long de la journée. La solution la plus efficace pour s'hydrater reste de boire de l'eau à température ambiante, mais il est également possible de varier les plaisirs : tisanes, infusions, smoothies, jus verts, eau détox, gaspacho... Éviter l'alcool et les sodas trop sucrés qui favorisent la déshydratation.

Avec l'arrivée des fortes chaleurs, notre sensation de faim se réduit. Pourtant, l'alimentation est, elle aussi, primordiale pour lutter contre la déshydratation. En effet, certains fruits et légumes contiennent plus de 90 % de leur poids en eau. C'est notamment le cas du concombre, de la salade, de la tomate, du radis ou de la pastèque. Ils seront une alternative idéale et gourmande pour ceux qui ne ressentent pas suffisamment la soif. Les fruits et les légumes de saison (tomates, poivrons...) sont également de très bonnes sources d'antioxydants indispensables à notre corps. Ces antioxydants issus de l'alimentation (caroténoïdes, polyphénols, vitamines C et E...) peuvent avoir une action directe en captant les radicaux libres alors que le zinc, le sélénium, le cuivre ou le manganèse sont des antioxydants qui possèdent une action indirecte en activant les enzymes antioxydantes naturellement présentes dans l'organisme (telles que la superoxyde dismutase, la catalase ou le glutathion peroxydase). Leur consommation régulière protège les cellules contre le stress oxydatif induit notamment par le rayonnement solaire estival. Une production accrue de radicaux libres est à l'origine d'une accélération du vieillissement

de la peau. Les salades composées avec des légumes de saison et les dips de légumes crus sont donc les bienvenus dans notre assiette !

Par ailleurs, une alimentation estivale orientée vers les fruits et les légumes amorcera en douceur la détox hépatique, l'élimination des toxines et participera à un affinement de la silhouette en désinfiltrant les tissus engorgés. Ce drainage naturel pourra être renforcé par un apport en plantes stimulant les émonctoires (portes de sorties des toxiques et des toxines) comme la bardane, le fenouil, le chardon-Marie, le chien-dent ou la queue de cerise.



En été, les glaces sont également à l'honneur. Toutefois, sachez que les sorbets ont l'avantage d'être moins riches en calories que les crèmes glacées. Ils sont normalement composés de fruits et d'eau et sont donc plus riches en antioxydants issus des fruits qui les composent. Facilement réalisables chez soi, ils constituent un bon moyen de se faire plaisir tout en faisant attention à sa ligne.

En été, la chaleur et l'exposition des jambes au soleil entraînent une dilatation des veines et fragilisent le mécanisme de retour veineux. Ce phénomène est un signe de mauvaise circulation du sang qui peut faire gonfler les pieds, les chevilles et rendre les jambes douloureuses et lourdes. Il existe des plantes à intégrer dans votre alimentation ou présentes dans des produits de santé naturelle, utiles pour améliorer la fluidité sanguine et qui participent à une meilleure circulation périphérique :

● **La myrtille** : riche en fibres, en vitamines (A, B, C et E) et en oligoéléments (calcium, fer, potas-

sium, phosphore), elle améliore les troubles circulatoires (phlébites, varices...) et agit contre la rétention d'eau.

● **La vigne rouge** : les pigments qui colorent les feuilles de cette vigne sont des anthocyanes, substances qui diminuent la perméabilité des capillaires et qui en renforcent la résistance. Ce sont de véritables protecteurs vasculaires. La vigne rouge contient également de la vitamine C et des flavonoïdes (dont la rutine), éléments favorisant la circulation sanguine et l'élasticité des vaisseaux. Elle se consomme en tisane ou en produits de santé naturelle.

● **Le ginkgo biloba** : il est le dernier d'une famille botanique vieille de 200 millions d'années. Ses indications sont nombreuses et concernent principalement le système vasculaire. Le ginkgo est anti-inflammatoire, il active la circulation, renforce le tonus des parois veineuses et inhibe la coagulation des plaquettes sanguines responsable de l'épaississement du sang et de la formation de caillots. Il se consomme en tisane, en décoction ou en complément.

● **Le marronnier d'Inde** : les effets du marronnier d'Inde sont liés en grande partie à la présence d'une substance, l'esculine, dans sa composition. C'est elle qui préserverait la perméabilité et la tonicité des parois veineuses, ce qui préviendrait l'œdème et faciliterait le retour du sang vers le cœur. Aujourd'hui, on retrouve tous ses bienfaits sous forme de macérât de bourgeons (gemmothérapie).

● **Le châtaignier** : il constitue un excellent tonique musculaire et veineux. Ses feuilles sont très riches en potassium, fer, zinc, cuivre, manganèse, phosphore, magnésium, soufre et calcium. Le châtaigner est conseillé aux personnes prédisposées aux varices et aux hémorroïdes. On le retrouve également en gemmothérapie.



Resverasod® - Veinergil® -
Gemmophytol circulation - Détoxil®
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



Bio Infos Santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79184 Chauray CEDEX.

BIO INFOS SANTÉ