

L'actualité de la Santé Naturelle

Le magnésium,
l'allié santé de la rentrée

(Page 2)

Les bienfaits du fenugrec sur la
régulation de la glycémie

(Page 2)

Quelles fleurs de Bach
pour vaincre ses peurs ?

(Page 3)

Le lien entre l'hyperperméabilité
intestinale et la sensibilité au gluten

(Page 3)

Quelques conseils pour éviter le grignotage

De par sa composition souvent trop grasse et trop sucrée, le grignotage est une mauvaise habitude connue pour être l'ennemie des régimes et des alimentations équilibrées. Voici quelques conseils pour mettre fin à cette pratique ! Pour commencer, il est important d'identifier l'origine du problème afin de mettre en place une réponse adaptée. Posez-vous la question « pourquoi ai-je envie de manger entre les repas ? ». Les causes de ces fringales peuvent être variées : stress, ennui, gourmandise, fatigue, déprime, hypoglycémie... S'il s'agit d'une réelle faim, faites le point sur la composition de



vos repas. Pour vous sentir durablement rassasié et éviter l'hypoglycémie réactionnelle, l'apport en fibres doit être important. Mettez sur les fruits, les légumes et les céréales complètes. Prenez l'habitude de commencer vos repas par une petite assiette de crus-

gers dans le calme, lentement et sans faire autre chose, afin que le cerveau prenne pleinement conscience du repas. Le fait de se laver les dents à la fin d'un repas permet également d'envoyer le message au cerveau que le repas est terminé. Petit à petit, apprenez à écouter votre corps pour distinguer la faim de l'envie. Les pulsions sucrées en fin d'après-midi sont souvent liées à un manque de sérotonine,

un neurotransmetteur impliqué dans la gestion de l'humeur. Vous pouvez faire le point avec votre praticien de santé naturelle. Enfin, il est possible d'enrayer une envie gourmande en détournant votre

attention : écoutez de la musique, chantez ou plongez-vous dans un bon livre. Si l'envie persiste, préparez-vous une boisson chaude (thé, tisane, rooibos...) et préférez un fruit accompagné d'oléagineux (noix, amandes...) ou d'un carré de chocolat noir (70 % minimum) plutôt que de succomber à un snack non équilibré.



L'eau accompagne le vivant depuis ses débuts. Berceau de l'humanité et support de nos cellules, elle est la molécule par excellence de la vie.

René Quinton (1866-1925) était un physiologiste et biologiste français qui mena de nombreuses recherches sur l'eau et les liquides biologiques...



(À lire page 4)

Steaks végétaux : bonne ou mauvaise idée ?

En France, les protéines animales représentent environ 70 % de l'apport protéique total dans l'alimentation. Toutefois, selon le Programme National Nutrition Santé (PNNS), l'équilibre recommandé devrait davantage se trouver aux alentours de 50 % de protéines végétales pour 50 % de protéines animales. Les galettes végétales représentent des alternatives à la viande qui séduisent de plus en plus les consommateurs à la recherche d'une alimentation plus saine, tout en préservant la planète et le bien-être animal.

Souvent fabriqués à base de céréales et de légumineuses (quinoa, sarrasin, soja, lentilles corail...), les steaks végétaux permettent de réduire sa consommation de viande sans pour autant changer drastiquement ses habitudes alimentaires. Ils sont généralement riches en fibres et

peuvent constituer un bon apport de protéines dans le cadre d'une alimentation variée.

Toutefois, saviez-vous que les galettes végétales vendues en magasins faisaient partie de la catégorie des aliments transformés ? De plus, concernant les apports nutritionnels, il existe de grandes disparités entre les marques. Si vous ne pouvez pas vous lancer

dans la fabrication maison de ces substituts carnés, il est primordial d'étudier soigneusement l'étiquette du produit

que vous allez acheter. En effet, leurs apports protéiques sont variables d'un produit à l'autre (allant du simple au double) et certaines marques peuvent avoir la main lourde en sel et en additifs (colorants, exhausteurs de goût, gélifiants...). À défaut de les faire vous-même, choisissez des steaks végétaux bio, sans OGM et sans additifs.



FLASH

Marcher le long d'espaces bleus tels que des plages profite à la santé mentale

Une nouvelle étude de l'Institut de Barcelone pour la santé mondiale identifie les avantages pour l'humeur et le bien-être associés à de courtes promenades fréquentes près des plans d'eau. Celle-ci confirme une nouvelle fois que la nature apporte de nombreux bienfaits à la santé publique. À noter que dès 2016, l'OMS évoquait l'impact sanitaire positif des espaces verts en milieu urbain.

(Source: www.santemagazine.fr)

L'alimentation est bien un facteur de risque pour le cancer de la prostate

En analysant de près trois profils alimentaires sensiblement différents, une équipe de recherche canadienne montre une association entre les mauvaises habitudes alimentaires et la survenue d'un cancer de la prostate, qui se situe au 1er rang des cancers chez l'homme. Une conclusion qui prouve une nouvelle fois que la composition de l'assiette est l'un des principaux facteurs de risques évitables de cancer.

(Source: www.santemagazine.fr)

Présentisme : ces salariés qui se rendent au travail même malades

La Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques a étudié le lien entre les conditions de travail des salariés et leur propension à venir travailler alors qu'ils sont malades et devraient plutôt rester chez eux.

(Source: www.psychologies.com)

Des étirements pour protéger notre cœur ?

Une nouvelle étude, menée par des chercheurs de l'université de Milan, montre que la pratique de séances d'étirement améliorerait la circulation sanguine et diminuerait la rigidité artérielle. Ainsi le stretching aurait un effet bénéfique et préventif sur les maladies cardiovasculaires, qui restent la première cause de mortalité dans le monde.

(Source: www.femmeactuelle.fr)

Le magnésium, l'allié santé de la rentrée

Pour beaucoup de monde, la rentrée est synonyme de stress et de baisse d'énergie. C'est le moment idéal pour entamer une cure de magnésium et se maintenir en forme! Participant à plus de 300 réactions métaboliques, le magnésium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il intervient notamment dans le métabolisme énergétique d'où son rôle primordial dans la lutte contre la fatigue. Il favorise également un sommeil de qualité et possède une action tranquillisante.

Il existe une relation complexe entre le stress et le magnésium. En effet, un déficit en magnésium accroît la sensibilité et la réactivité face au stress. Ainsi, le stress ressenti va être de plus en plus amplifié et impactant pour l'organisme. Parallèlement, le stress lui-même est un facteur de déplétion magnésique. En effet, sous l'effet des hormones du stress,

les pertes de magnésium urinaires sont augmentées. Petit à petit, cette dynamique auto-aggravante va donc s'installer et peut aboutir insidieusement à un épuisement



psychique et physique (irritabilité, nervosité, asthénie, vertiges, crampes, troubles du sommeil...). Pour briser ce cercle vicieux, prendre en charge un épisode de stress et éviter les coups de fatigue, une complémentation en magnésium est souvent nécessaire.

Bon à savoir, toutes les formes de

magnésium ne sont pas égales sur le plan de l'assimilation et de la tolérance digestive. Ainsi, il est préférable de choisir la forme la plus assimilable: le bisglycinate de magnésium, associé à de la vitamine B6 qui favorise l'assimilation et la captation du magnésium par les tissus. Enfin, le bisglycinate de magnésium se synergise très bien avec la taurine, un magnésio-fixateur qui réduit la vulnérabilité au stress.



Magtorine®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les bienfaits du fenugrec sur la régulation de la glycémie

Originaire de la région méditerranéenne, le fenugrec est une plante herbacée largement cultivée dans le monde, particulièrement en Inde et en Chine. Bien que le fenugrec soit encore utilisé dans de nombreux pays pour des usages culinaires et médicinaux traditionnels, la recherche scientifique actuelle a surtout concentré ses efforts sur l'action anti-diabétique des graines de cette plante.

De couleur brune et à l'odeur caractéristique, les graines de fenugrec sont riches en protéines, en antioxydants, en vitamines et en minéraux (fer, calcium, magnésium, vitamines A...). Leur action hypoglycémiant provient de leur teneur élevée en fibres, en saponines stéroïdiennes et en 4-hydroxyisoleucine, un dérivé d'acide aminé que l'on ne trouve que dans ces

graines (seule source naturelle connue). Les graines de fenugrec possèdent une action régulatrice de l'insuline et favorisent ainsi le maintien d'un taux normal de glucose



dans le sang. D'après plusieurs études réalisées en coopération avec des personnes atteintes de diabète de type 2, il s'avère que les graines de fenugrec peuvent être utilisées efficacement pour améliorer le contrôle de la glycémie et pour réduire l'insulinorésistance'. Elles ont également montré un effet de réduction du taux de mauvais

cholestérol et des triglycérides². Selon certains chercheurs, les graines de fenugrec pourraient constituer un traitement prometteur pour lutter contre le syndrome métabolique³.

Références:

1. Gupta A, Gupta R, Lal B, Effect of Trigonella foenum-graecum (fenugreek) seeds on glycaemic control and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus: a double-blind placebo controlled study, J Assoc Physicians India, 2001.
2. Basch E, Ulbricht C, et al. Therapeutic applications of fenugreek. Altern Med Rev. 2003 Feb; 8(1):20-7.
3. Narender T, Puri A, et al. 4-hydroxyisoleucine an unusual amino acid as antidiabetic and antihyperglycemic agent. Blood Med Chem Lett. 2006 Jan 15;16(2):293-6.



NOUVELLE FORMULE*

*Renforcée en berbérine (x2) et chrome (x10)

Glycophytol®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quelles fleurs de Bach pour vaincre ses peurs ?

Les élixirs floraux du Dr Bach sont des macérations alcooliques à base de plantes et de fleurs, conçues pour traiter un certain nombre de déséquilibres d'ordre émotionnel. Concernant la peur, il s'agit de l'émotion la plus souvent ressentie en présence d'un danger ou dans la perspective d'une menace. Lorsqu'on a peur, on ne peut pas s'engager sur son propre chemin et vivre ses propres expériences. Comme le disait si justement le Dr Bach : « pour être en bonne santé, il faut être en harmonie avec son âme ».

Certaines fleurs de Bach peuvent aider à surmonter ce sentiment :

- Si la peur ressentie est concrète (peur des chiens, peur de prendre l'avion, peur de s'exprimer publiquement...), la fleur de mimule va permettre de diminuer la sensation de peur et de mieux vivre au quotidien. La fleur de mimule agit également sur la timidité, en donnant un peu plus d'assurance pour mieux vivre avec les autres. C'est la fleur de Bach idéale pour les enfants anxieux en période de rentrée scolaire.



- Si la peur se manifeste sans raison précise ou s'il s'agit d'une appréhension de nature inconnue sur laquelle la personne n'arrive pas à mettre de mot, préférez l'élixir de tremble.
- En cas de crise de panique (cauchemar, accident, choc...), l'hélianthème aidera à retrouver le courage nécessaire pour faire face à une situation de crise. Cette fleur de Bach permettra à l'énergie bloquée par la peur de circuler à nouveau en facilitant la prise de décision.

- La peur peut également se matérialiser par une angoisse excessive pour les êtres chers, une peur constante qu'un malheur puisse leur arriver. Dans ce cas, le marronnier rouge va diminuer cette appréhension, apporter de la sérénité et permettre d'apprécier pleinement le présent.

Privilégiez des élixirs floraux préparés selon la méthode traditionnelle afin de bénéficier de la qualité et de l'efficacité des produits correspondant à la vision originelle du Dr Bach.



Fleurs de Bach N° 2 Tremble, N° 20 Mimule, N° 25 Marronnier rouge, N° 26 Hélianthème
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le lien entre l'hyperperméabilité intestinale et la sensibilité au gluten

La maladie cœliaque est une maladie auto-immune au cours de laquelle le système immunitaire attaque par erreur la muqueuse de l'intestin grêle, en réponse à l'ingestion de gluten. Cette réponse est à l'origine de symptômes gastro-intestinaux, comme des douleurs abdominales, des diarrhées et des ballonnements. Cependant, certaines personnes présentent, à l'ingestion de gluten, des symptômes similaires ainsi que certains symptômes extra-intestinaux, tels que la fatigue, des troubles cognitifs ou de l'humeur, sans pour autant présenter les biomarqueurs sanguins, génétiques ou inflammatoires de la maladie cœliaque.

Cette sensibilité au gluten serait due à une activation immunitaire systémique aiguë, plutôt qu'une réponse auto-immune strictement localisée à l'intestin.

Les observations scientifiques suggèrent que la sensibilité au gluten serait liée à l'augmentation du passage de composants microbiens à travers la barrière intestinale (hyperperméabilité).

Toutefois, la régulation de la perméabilité intestinale ne s'adresse pas uniquement aux personnes touchées par ces troubles digestifs. Il est important de comprendre que l'exposition à la gliadine, la protéine du gluten, augmente systématique-



ment la perméabilité intestinale, même chez les personnes ne présentant aucune sensibilité au gluten.

Maintenir l'intégrité de la barrière intestinale est donc un travail qui concerne tout le monde. Pour

cela, l'hygiène de vie, la micronutrition et les produits de santé naturelle contenant entre autres de la L-glutamine, de la L-méthionine et des gamma-oryzanol représentent une synergie efficace pour soutenir les cellules constitutives de la paroi intestinale et lutter contre la porosité initiée par la consommation de gluten.

Références :

Mélanie Uhde et al. Intestinal cell damage and systemic immune activation in individuals reporting sensitivity to wheat in the absence of coeliac disease. *BMJ Journals - Gut - Vol 65, Issue 12.*



Permea Régul® et Permea Régul® +
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Tout savoir sur le plasma marin

L'eau accompagne le vivant depuis ses débuts. Berceau de l'humanité et support de nos cellules, elle est la molécule par excellence de la vie.

René Quinton (1866-1925) était un physiologiste et biologiste français qui mena de nombreuses recherches sur l'eau et les liquides biologiques. Au début du XX^e siècle, il découvrit par une série d'expériences, que l'ensemble des composants liquidiens de l'organisme (et notamment le liquide dans lequel baignent toutes les cellules) tendait à se rapprocher de la composition chimique et biologique de l'eau de mer. D'après René Quinton, le corps humain pourrait être considéré comme un véritable « aquarium marin vivant ». Le terme de plasma marin fut ainsi créé pour marquer l'analogie entre le plasma sanguin et l'eau de mer. Le plasma marin aurait « un Totum iono-minéral » similaire à celui de notre plasma sanguin : les minéraux et les oligoéléments seraient présents dans les mêmes proportions. En effet, l'eau de mer est composée de 17 oligoéléments que l'on retrouve à l'identique dans nos liquides physiologiques (magnésium, chlorure, iode, sodium, manganèse, chrome, zinc...). René Quinton a également étudié la similitude de 92 éléments contenus dans les êtres vivants et dans l'océan.

L'eau présente dans notre corps se diffuse librement à travers plusieurs espaces, appelés compartiments liquidiens (liquide intracellulaire, sang, lymphe...). Ces liquides alimentent les cellules en oxygène et en nutriments, transportent certaines substances telles que les hormones ou les globules blancs et évacuent les déchets métaboliques vers les organes d'élimination. De la qualité de ces liquides va donc dépendre le bon fonctionnement des cellules, garant de notre santé. La naturopathie considère que de nombreuses maladies résultent de l'encrassement de ces liquides internes, aussi appelés « humeurs ». L'altération des liquides internes peut avoir plusieurs origines :

- Une faiblesse émonctorielle : les déchets organiques n'arrivent pas à être intégralement traités par les émonctoires ou organes filtrants (reins, foie, poumons, intestin et peau).
- Une alimentation moderne : eau de mauvaise qualité, présence grandissante de produits transformés et de substances indésirables

dans les aliments (engrais, pesticides, colorants, conservateurs, sucres raffinés...), cuisson à haute température...

- Une pollution environnementale : champs électromagnétiques, qualité de l'air déclinante, stress sociétal...
- La sédentarité : le mouvement est un facteur clé qui permet de remuer les fluides corporels et de relancer la circulation des déchets.

Tout comme les liquides corporels, le plasma marin semble être un milieu privilégié pour le développement des cellules humaines. En effet, il est reconnu par le corps comme étant « sien » et aucun travail au préalable ne lui sera demandé pour le rendre assimilable.



L'apport de plasma marin permet donc de « nettoyer » les liquides corporels et de relancer l'activité cellulaire. Il assure également une parfaite nutrition des cellules en leur apportant les justes quantités et qualités de minéraux et d'oligoéléments dont elles ont besoin. Il régule le pH tissulaire et permet de renforcer les activités d'élimination des déchets métaboliques. La thérapie marine ne s'adresse donc pas à un organe ou à une pathologie, mais vise à rétablir l'équilibre du terrain en optimisant la concentration en minéraux marins biodisponibles (naturellement chélatés par le phytoplancton) et en assurant un milieu de vie sain aux cellules. La prise de plasma marin est un geste de prévention, renforçant la vitalité dans sa globalité.

Il existe 2 formes de plasma marin : isotonique et hypertonique. Les deux solutions sont revitalisantes parce qu'elles apportent des éléments essentiels au bon fonctionnement des cellules et permettent l'assimilation des vitamines. Tou-

tefois il existe des différences entre ces deux solutions :

Plasma hypertonique : la concentration totale en oligoéléments et minéraux dans cette forme de plasma marin est supérieure à celle de nos liquides physiologiques. La charge en oligoéléments et en minéraux étant plus élevée, l'action sera plus rapide, plus dynamisante et détoxifiante

Plasma isotonique : sa concentration totale en minéraux et oligoéléments est identique à celle des liquides physiologiques humains. Cette concentration isotonique ne contient qu'un tiers de la teneur en sel de l'eau des océans. Cette solution va agir en profondeur, elle est davantage régénérante et restructurante. C'est une aide précieuse en cas d'épuisement psychique, de carences en minéraux ou dans le cadre d'une cure de revitalisation. Son usage est généralement recommandé en cures de 3 semaines renouvelables pour aider le corps à se revitaliser en profondeur.

Afin d'obtenir un plasma marin isotonique, il suffit de diluer 1 volume de plasma hypertonique dans 3 volumes d'eau de source peu minéralisée (Mont Roucoux, Montcalm...).

Il est conseillé de choisir un plasma marin de qualité et qui répond aux critères donnés par René Quinton. Il doit être récolté en profondeur (10 m), loin de tout estuaire et de rejets industriels, et traité uniquement par une double microfiltration à froid (0,22 µm) afin de préserver l'ensemble de ses propriétés. Il ne doit être ni chauffé, ni traité par rayonnements ionisants.

Références :

J.-C. Rodet & M. Layet. Quinton, le sérum de la vie. Le courrier du livre, 2008.



Plasma marin hypertonique
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

