

L'actualité de la Santé Naturelle

## L'aromathérapie de l'automne

(Page 2)

## Chute de cheveux saisonnière : que faire ?

(Page 2)

## Les problèmes de peau liés au port du masque

(Page 3)

## Changement d'heure : quelles hormones sont impliquées ?

(Page 3)

## Cancer du sein : le mode de vie en cause ?

Chaque année, le cancer du sein touche environ 59 000 femmes en France<sup>1</sup>. En tout, ce sont plus de 650 000 femmes qui en sont actuellement atteintes ou qui ont été touchées par cette maladie sur le territoire français. Le cancer du sein est à la fois le plus fréquent et le plus meurtrier, nettement devant le cancer du côlon-rectum et le cancer du poumon. Depuis 1994 en France, Octobre Rose est une campagne annuelle qui permet de sensibiliser le grand public au dépistage du cancer du sein et de récolter des fonds pour la recherche médicale et scientifique. Ce mois d'octobre 2020 célèbre donc sa 27<sup>e</sup> édition et voit fleurir sur tout le territoire de nombreux événements solidaires, culturels ou sportifs. Pour rappel, plus un cancer du sein est pris en charge tôt, plus les chances de guérison sont importantes, d'où l'importance d'un dépistage précoce. Toutefois, le retour à un mode de vie sain et équilibré constitue la meilleure



forme de prévention. En effet, selon les rapports d'experts, un cas de cancer du sein sur trois pourrait être évité grâce à des modifications simples du mode de vie<sup>2</sup>. Les recommandations comprennent un certain nombre d'éléments : pratique régulière d'exercices physiques, retour à un poids santé, alimentation équilibrée, sevrage tabagique et alcoolique...

D'après les Centres pour le Contrôle et la Prévention des Maladies (CDC), l'activité physique à elle seule pourrait prévenir un cas de cancer du sein sur huit. Compte tenu de l'ampleur de l'incidence du cancer du sein et des preuves accumulées en faveur de la prévention comme étant la stratégie à long terme la plus rentable pour réduire le risque d'apparition, l'éducation au mode de vie devrait être un élément essentiel lors des visites de routine des patientes chez leur médecin.

### Références :

1. Institut National du Cancer. 2019.
2. World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research . 2019.



## Vitamine B12 : attention aux carences !

La vitamine B12, également appelée cobalamine, est une vitamine hydrosoluble qui doit son nom à l'atome de cobalt qu'elle renferme dans sa structure. Il s'agit d'une vitamine que notre organisme n'est pas capable de produire, c'est pourquoi il est essentiel d'en consommer régulièrement par le biais de l'alimentation...



(À lire page 4)

## MicrobiomeX®, l'actif breveté au service de votre intestin

MicrobiomeX® est un actif breveté constitué d'extraits naturels de flavonoïdes d'agrumes conçu pour soutenir la santé et l'immunité de l'intestin. Appartenant à la famille des polyphénols, les flavonoïdes sont des substances naturellement présentes dans le règne végétal et réputées pour leurs vertus antioxydantes. MicrobiomeX® se compose d'extraits standardisés en flavonoïdes : hespéridine et naringine. Différentes études ont évalué les bénéfices de MicrobiomeX® et ont démontré son double mode d'action. Les flavonoïdes composant MicrobiomeX® sont libérés après métabolisation et protègent directement la muqueuse intestinale grâce à leur action antioxydante dirigée contre les radicaux libres locaux. L'intégrité de la barrière intestinale est ainsi préservée. De plus, l'activité des flavonoïdes favorise la formation d'acides gras à chaîne courte (AGCC) par certaines bactéries de la flore intestinale telles que le groupe bactérien *Clostridium XIVa*.

Par la suite, ces acides gras seront utilisés comme source d'énergie par les cellules des muqueuses intestinales. Ainsi, en favorisant la formation d'AGCC, les flavonoïdes contribuent au maintien de la santé intestinale. D'après une étude menée auprès de MicrobiomeX®, une forte augmentation de la production de butyrate (AGCC) a pu être observée après 12 semaines de prise. Le butyrate possède de nombreux effets bénéfiques sur la santé, notamment sur la fonction barrière de l'intestin et sur la modulation de l'inflammation par interaction avec les cellules immunitaires.

### Référence :

Études propriétaires  
<http://www.microbiomex.com/>



Permea Régul® (gélules)  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## FLASH

**COVID-19 :**  
fréquenter des bars  
et des restaurants  
augmenterait le risque  
de tomber malade

En évaluant plusieurs types d'activités d'intérieur ou d'extérieur réalisées par des personnes testées positives à la Covid-19 avant l'apparition de leurs symptômes, des chercheurs ont constaté que le risque de transmission du virus était plus important dans un lieu de restauration ou de boisson. Et ce même si ce type de loisirs n'est pas le plus pratiqué actuellement.

Source : [www.santemagazine.fr](http://www.santemagazine.fr)

**Méditation : 10 minutes  
de pleine conscience  
équivalaient à 44  
minutes de sommeil**

La méditation de pleine conscience pourrait être un moyen simple et rapide de récupérer un peu de sommeil, selon une étude. Les chercheurs y affirment que 10 minutes de pleine conscience équivalaient à 44 minutes de sommeil !

Source : [www.santemagazine.fr](http://www.santemagazine.fr)

**La nomophobie : la peur  
de se retrouver sans  
téléphone mobile**

La peur excessive d'être loin de son téléphone mobile relève de la phobie. Plus précisément, il s'agit de nomophobie. Celle-ci toucherait principalement la génération Z, à laquelle appartiennent les personnes nées durant une période où le numérique était déjà bien installé dans la société.

Source : [www.sciencepost.fr](http://www.sciencepost.fr)

**Repas devant la télé,  
prise de poids assurée !**

La télé amène le cerveau à zapper certaines informations. Conséquence : on oublie ce que l'on a mangé. Les chercheurs en ont conclu que les signaux associés à la satiété peuvent être filtrés par le cerveau lorsqu'il est distrait. Il n'est en mesure de traiter qu'une certaine quantité d'informations sensorielles à la fois.

Source : [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)

# L'aromathérapie de l'automne

L'automne est la période de l'année où la nature s'endort doucement. La lumière et les températures baissent, fragilisant ainsi notre vitalité, notre immunité et notre moral. C'est également la saison des bilans, entre la fin des vacances estivales et le commencement d'une nouvelle année scolaire imposant la reprise d'un rythme plus strict. C'est donc le moment propice pour prendre le temps de s'occuper de soi et de travailler sur son organisme, notamment grâce à l'aromathérapie. Les huiles essentielles agissant sur les poumons et les intestins sont à privilégier car il s'agit des organes les plus sollicités et les plus sensibles durant l'automne. Parmi elles, celle d'*Eucalyptus globulus* se trouve être la plus puissante au niveau de la sphère respiratoire. Réputée pour ses importantes actions expectorantes et mucolytiques (capable de fluidifier le mucus bronchique), elle est indispensable en cas de bronchites, de sinusites, de toux grasse ou de nez bouché. Elle

peut s'utiliser en inhalation dans un bol d'eau chaude et en massage sur le thorax, mélangée à une huile végétale. Afin de renforcer son action, elle peut être associée à l'huile essentielle de thym à linalol qui est reconnue pour



ses propriétés anti-infectieuses et antibactériennes puissantes. L'huile essentielle de ravintsara trouve également sa place dans la trousse automnale. Il s'agit d'un des plus puissants antiviraux naturels connus. Cette huile agit également sur le système nerveux pour aider à garder un état d'esprit positif. Elle peut être utilisée en voie interne sur un support neutre ou mélangée à une cuillère de miel (2 gouttes par jour en cure préventive, renouve-

lable 3 fois par jour en traitement d'attaque), en inhalation ou en diffusion afin d'assainir l'air ambiant. Il est aussi possible de s'en appliquer une goutte sur chaque poignet le matin, avant de partir à l'école ou au travail pour se protéger des virus circulants. Enfin, l'huile essentielle de lavande fine possède des vertus relaxantes et équilibrantes. Très bien tolérée sur la peau, elle est idéale pour réguler le système nerveux, favoriser le sommeil, calmer l'anxiété et le blues que l'on peut ressentir en automne. Notons qu'une très grande vigilance est à respecter dans l'usage des huiles essentielles.



Eucalyptus globulus - Thym linalol  
Ravintsara - Lavande fine  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

## Chute de cheveux saisonnière : que faire ?

Chaque jour, nous perdons entre 50 et 100 cheveux sans même y prêter attention. Toutefois, il peut arriver que ce phénomène naturel s'accroisse lors d'un changement de saison, plus particulièrement en automne et au printemps. En effet, tout comme les arbres qui laissent tomber leurs feuilles mortes à l'automne, nos cheveux sont également sensibles aux changements climatiques (température, hygrométrie, rayonnement UV...), ce qui peut entraîner une perte de cheveux 2 à 4 fois plus importante que le reste de l'année. Pas de panique, voici quelques conseils pour fortifier ses cheveux et son cuir chevelu de manière naturelle et efficace !



Quelle que soit la nature de vos cheveux, leur santé passe avant tout par le biais de l'alimentation. La santé de la peau et du cuir chevelu nécessite un apport important en oméga-3 (EPA et DHA). Faites donc la part belle aux

poissons gras (saumons, sardines, maquereaux...) et profitez d'un encas sain pour consommer une poignée d'oléagineux (noix, amandes, noisettes...). De plus, une étude parue dans *Journal of Cosmetic Dermatology* montre qu'une complémentation

de 6 mois en EPA et en DHA agit efficacement contre la chute de cheveux en améliorant la densité capillaire<sup>1</sup>. Pensez également à la phytothérapie : l'ortie est une plante riche en silice, en zinc et en vitamines qui la rendent très efficace pour limiter la perte de cheveux. De plus, le zinc stimule la

synthèse de la kératine qui compose à 95 % nos cheveux. La kératine est une protéine qui protège les cheveux et leur confère souplesse, brillance et résistance. Enfin, la levure de bière qui se compose de plusieurs souches de champignons microscopiques *Saccharomyces cerevisiae* est une source importante d'acides aminés soufrés (cystine et méthionine) indispensables à la fabrication de kératine, ainsi que de vitamines du groupe B qui renforcent les cheveux.

### Référence :

1. Le Floch C, Cheniti A, Connétable S, Piccardi N, Vincenzi C, Tosti A. Effect of a nutritional supplement on hair loss in women. *J Cosmet Dermatol*. 2015 Mar;14(1):76-82. doi: 10.1111/jocd.12127.



Peaux Ongles Cheveux - EPA-DHA  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Les problèmes de peau liés au port du masque

Si le masque est un allié de taille pour lutter contre la propagation du Coronavirus, il l'est beaucoup moins pour notre épiderme. En effet, de par sa finesse, la peau du visage n'est physiologiquement pas adaptée au port du masque sur de longues durées. Les frottements, l'humidité et le manque de respirabilité peuvent aggraver la peau et abîmer la barrière cutanée naturelle. Les troubles cutanés engendrés peuvent exacerber des problèmes préexistants (eczéma, psoriasis, dermatite atopique, acné...) mais ils restent le plus souvent bénins : rougeurs, boutons, irritations, microlésions...

Pour limiter l'impact du port du masque et conserver une belle peau, l'hydratation et l'alimentation sont évidemment à surveiller. Toutefois, certains gestes peuvent également être mis en place pour protéger notre peau. Outre leurs propriétés réparatrices et nourrissantes, les huiles végétales vont créer un film protecteur qui agira comme une barrière entre la peau et le masque. Appliquez de préférence une huile légère comme celle de bourrache en journée et une huile plus riche comme celle d'onagre la nuit afin de nour-

rir l'épiderme en profondeur et renforcer la structure des membranes cellulaires. L'huile essentielle d'arbre à thé (tea tree) aux propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et cicatrisantes pourra faire des miracles en application sur d'éventuels boutons (1 à 2 gouttes).



Évitez les produits cosmétiques parfumés, avec des conservateurs et des parabènes. Enfin, une cure de vitamine C contribuera à booster l'éclat du teint, à lisser le grain de peau et à se protéger face aux agressions extérieures. La vitamine C stimule la production de collagène, ralentit le

vieillesse cellulaire et protège les cellules cutanées grâce à son fort pouvoir antioxydant. Pour profiter d'une efficacité maximale, préférez une vitamine C sous forme liposomale issue d'un procédé propre n'utilisant ni solvant, ni détergeant tel que la technique de sonication (fréquences sonores élevées de type ultrasons pour créer l'agitation de la solution et la formation de liposomes); par opposition aux techniques classiques qui, quant à elles, en utilisent.



Huile de Bourrache - Huile d'Onagre -  
Huile Essentielle de Tea Tree -  
Vitamine C Liposomale  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Changement d'heure: quelles hormones sont impliquées ?

Cette année encore, la France passe à l'heure d'hiver. Cette pratique, originellement mise en place pour des raisons d'économie d'énergie, laisse augurer le retour des longues soirées d'hiver. Malheureusement, ce décalage horaire n'est pas sans conséquences sur notre santé.

En effet, même si les personnes âgées et les enfants sont davantage impactés, la transition perturbe le cycle circadien naturel de tout le monde. Les conséquences sur notre organisme peuvent être multiples : fatigue, système immunitaire affaibli, troubles de l'humeur, perturbation de l'appétit, troubles du sommeil, déficit de l'attention...

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, passer à l'heure d'hiver perturbe tout autant l'organisme que le passage à l'heure d'été puisque cette transition dérègle le rythme biologique instauré depuis plusieurs mois !

Par ailleurs, tous ces troubles sont étroitement corrélés à des dérèglements hormonaux. L'inclinaison de la Terre provoque naturellement une baisse de l'exposition solaire durant nos jour-

nées hivernales. Ce manque de lumière, exacerbé par le changement d'heure, dérègle notre horloge biologique et affecte la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui régule notre rythme veille/sommeil. Le manque de lumière influence également notre



état psychologique, pouvant aller jusqu'à la dépression saisonnière. Ce phénomène est engendré par une baisse de la sérotonine, hormone stimulée

par la lumière du jour. Enfin, la dopamine est une hormone liée à plusieurs facteurs environnementaux (alimentation, lumière...) qui joue un rôle dans la motivation et les sensations de plaisir. Rééquilibrer ses niveaux hormonaux durant l'automne permet de limiter l'impact du changement d'heure et de la baisse de luminosité sur l'organisme.

Vous désirez mettre en lumière un éventuel déficit en sérotonine, en dopamine ou en mélatonine ? Des questionnaires d'évaluation sont disponibles sur [www.bio-infos-santé.fr](http://www.bio-infos-santé.fr) dans la rubrique « Nos tests » !



Dopanergil® - Endormyl®  
Safranal tri-actif - Griffonia L-5-HTP  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Vitamine B12 : attention aux carences !

La vitamine B12, également appelée cobalamine, est une vitamine hydrosoluble qui doit son nom à l'atome de cobalt qu'elle renferme dans sa structure. Il s'agit d'une vitamine que notre organisme n'est pas capable de produire, c'est pourquoi il est essentiel d'en consommer régulièrement par le biais de l'alimentation. Sa découverte date seulement de 1948 et ce n'est qu'après plus de 20 ans de recherche que sa synthèse en laboratoire a pu finalement aboutir. La particularité de cette vitamine réside dans le fait qu'elle soit exclusivement produite par des bactéries présentes dans le sol ou vivant en symbiose dans le tube digestif de certains animaux, notamment chez les mammifères herbivores. Ainsi, contrairement à de nombreux autres nutriments présents en quantité importante dans les végétaux, la vitamine B12 doit être impérativement puisée dans une alimentation carnée. Les sources alimentaires comprennent les viandes, en particulier le bœuf, le porc, les abats et les volailles, les produits laitiers ainsi que les poissons et les fruits de mer tels que le saumon, le maquereau et les huîtres.

La vitamine B12 est indispensable au bon fonctionnement de notre corps. Elle joue un rôle essentiel dans le maintien des fonctions du système nerveux en intervenant dans la synthèse de neurotransmetteurs et dans la fabrication de la gaine de myéline (substance protégeant les nerfs et optimisant la transmission de l'influx nerveux). Elle participe également à la synthèse de l'ADN et à la fabrication des globules rouges. Elle possède une action incontournable dans le métabolisme des glucides et des lipides. Enfin, elle soutient la réponse immunitaire par le biais de la production d'anticorps.

Afin d'être correctement absorbée, la vitamine B12 nécessite la présence d'acide chlorhydrique ainsi que l'association à une substance sécrétée par la muqueuse de l'estomac, le Facteur Intrinsèque Gastrique (GIF). Elle peut ensuite être stockée, principalement dans le foie, mais aussi dans le pancréas, le cœur ou le cerveau. Ainsi, les réserves de vitamine B12 dans l'organisme sont généralement importantes. Toutefois, il existe de nombreux facteurs susceptibles de réduire ces stocks et sur le long terme, une carence insidieuse peut apparaître.

Les principales causes d'une carence en vitamine B12 sont :

- Un apport insuffisant dû à une alimentation déséquilibrée ou à un régime ne couvrant pas les besoins en vitamine B12 (végétarien, vegan...). La cuisson des aliments détruit également une part significative de la vitamine B12 qu'ils contiennent.
- Diverses pathologies entraînant des troubles de l'absorption au niveau intestinal (maladie de Crohn, maladie cœliaque, hyperperméabilité intestinale, syndrome de l'intestin irritable...) ou au niveau gastrique (gastrite, sécrétion d'acide diminuée, manque de facteur intrinsèque...).
- Des besoins accrus de manière importante lors de la grossesse, de l'allaitement ou lors de situations de stress. En effet, la production d'hormones liées au stress requiert de grandes quantités de vitamine B12. De plus, le stress de manière général réduit les facultés d'assimilation intestinale.



- Des troubles de l'absorption liés à l'âge. En effet, le vieillissement entraîne une diminution de la capacité du système digestif à libérer la vitamine B12 des aliments.
- La prise de certains médicaments (contraceptifs oraux, antirhumatismaux, médicaments contre les aigreurs d'estomac, antidiabétiques...), les excès d'alcool et le tabagisme.

Le processus d'épuisement graduel des réserves peut s'étaler sur plusieurs années mais les premiers symptômes peuvent apparaître bien avant l'épuisement total des réserves organiques. En raison de la grande diversité d'action de la vitamine B12 au sein de l'organisme, il existe une grande variété de troubles qui peuvent apparaître lors d'une situation de carence. Les symptômes les plus courants se manifestent par des troubles nerveux, de l'anémie entraînant une fatigue chronique, des problèmes digestifs et des perturbations liées à la synthèse de neurotrans-

metteurs et d'hormones (dépression, manque d'entrain, troubles de la concentration, perte de libido...). Le diagnostic d'un déficit est généralement établi en mesurant le taux vitamérique B12 sérique. Attention tout de même, des concentrations normales ne permettent pas d'exclure une carence liée à des anomalies de transport de la vitamine B12.

Il est souvent nécessaire de passer par une complémentation afin de rétablir des taux de vitamine B12 normaux. Il existe différentes formes de cobalamine mais l'adénosylcobalamine et la méthylcobalamine sont les deux formes les plus intéressantes car elles sont biodisponibles et directement utilisables par le corps, sans nécessiter de transformations intermédiaires. Toutefois, des études ont démontré que la méthylcobalamine était la forme qui restait le plus longtemps dans les tissus, avec une prédominance dans le sang et les autres fluides corporels<sup>1</sup>. La méthylcobalamine constitue donc la forme à privilégier. De plus, pour contourner les éventuels troubles de l'assimilation au niveau de l'estomac et de l'intestin, il est conseillé d'opter pour une forme de complémentation sublinguale qui permet une assimilation directe à travers les muqueuses buccales. Enfin, un format spray offre une prise facile et rapide. Concernant les dosages de complémentation, il faut savoir que la vitamine B12 à haute dose ne présente aucune toxicité. Un apport de 250 µg peut parfois suffire pour compléter des apports alimentaires pauvres en vitamine B12. Lors de situations à risque (stress, assimilation incertaine...), il est préférable d'augmenter les doses (500 µg-750 µg). En cas de réelle carence, il est recommandé de commencer par des doses initiales élevées (1000 µg) pour recharger efficacement les réserves de l'organisme.

#### Référence :

1. 13. Thakkar, K., Billa, G. Treatment of vitamin B12 deficiency - Methylcobalamine? Cyanocobalamine? Hydroxocobalamine? - clearing the confusion. Eur J Clin Nutr 69, 1-2 (2015).



Méthyl B12 1000 Spray  
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](mailto:contact@copmed.fr)  
Site : [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)  
Blog : [www.bio-infos-sante.fr](http://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

