Bio Santé

L'actualité de la Santé Naturelle

Vitamine D: c'est le moment de faire le plein!

Quelles fleurs de Bach

Quelles fleurs de Bach pour vaincre l'incertitude?

(Page 2)

Découvrez ces plantes qui renforcent notre immunité

(Page 3)

Comment lutter contre la graisse viscérale?

(Page 3)

Dioxyde de titane: un risque pour la femme enceinte?

200

e dioxyde de titane (TiO₂) est l'un des nanomatériaux les plus couramment utilisés pour diverses applications industrielles en raison de ses propriétés colorantes (pigment blanc), opacifiantes, photocatalytiques et biocides. Jugé comme cancérogène par le CIRC, le dioxyde de titane reste

très présent dans le domaine des cosmétiques (dentifrice, maquillage...), de la construction (peinture...), du traitement de l'eau, des filtres UV et des pharmaceutiques (enrobage

et excipient). Le registre de déclaration annuelle des nanomatériaux géré par l'Anses, fait état de plus 10 000 tonnes de dioxyde de titane produites et importées en France chaque année.

C'est dans ce contexte que des chercheurs français alertent aujourd'hui sur la capacité du dioxyde de titane à traverser le placenta et à atteindre l'environnement fœtal. Dans leur étude, les scientifiques soulignent la nécessité d'évaluer les risques d'une exposition chronique au dioxyde de titane pendant la grossesse. Bien que son utilisation en tant qu'additif alimentaire (E171) dans les denrées et les compléments alimentaires soit temporairement interdite depuis 2020, les industriels ont conservé le droit d'écouler leurs stocks si ceux-ci ont

> été fabriqués en 2019. Il est donc recommandé de toujours faire attention à la composition des produits que l'on ingère. En termes de santé naturelle, il est préférable de se tourner

vers des laboratoires engagés dans une démarche qualité depuis de nombreuses années et vous garantissant l'éviction de dioxyde de titane. Sachez que depuis plusieurs années déjà, les Laboratoires COPMED ont supprimé toute trace de cet additif nocif dans leurs gélules, et en plus elles sont 100 % végétales!

Référence: Guillard, A., Gaultier, E., Cartier, C. et al. Basal Ti level in the human placenta and meconium and evidence of a materno-foetal transfer of food-grade TiO, nanoparticles in an ex vivo placental perfusion model. Part Fibre Toxicol 17, 51 (2020).



Comment rester en forme pendant les fêtes?

ntre la fatigue qui s'est accumulée toute l'année, le froid, les virus hivernaux et le programme très chargé des fêtes de fin d'année, il n'est pas toujours évident de garder la forme. Alors, voici quelques astuces pour vous permettre de traverser cette période...



(À lire page 4)

Nutri-Score: l'impact de la qualité nutritionnelle des aliments

e Nutri-Score est un système d'étiquetage à cinq niveaux, allant de A à E et du vert au rouge, établi en fonction de la valeur nutritionnelle de chaque produit alimentaire. Mis en place par le gouvernement français en 2016, il a pour but de favoriser le choix de produits plus sains par les consommateurs et ainsi de participer à la lutte contre les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète.

Selon une étude française menée par l'Inserm, l'Inra, le Cnam et la Sorbonne, la consommation de produits classés dans la catégorie rouge au Nutri-Score augmenterait la mortalité et le risque de souffrir d'une maladie chronique. Ainsi, les chercheurs ont constaté que la consommation d'aliments moins bien notés était effectivement associée à une hausse de la mortalité liée aux cancers ou aux maladies des appareils circulatoires, respiratoires et digestifs.

Portant sur une cohorte de plus de 500000 personnes suivies entre 1992 et 2015, l'étude montre des résultats « significatifs après la prise en compte d'un grand nombre de facteurs sociodémographiques et liés au mode de vie ». Ces résultats, obtenus en collaboration avec des chercheurs du Centre International de Recherche sur le Cancer (OMS/CIRC), valident donc l'intérêt du Nutri-Score dans le cadre de politiques de santé publique.



Référence:

Association between nutritional profiles of foods underlying Nutri-Score frontof-pack labels and mortality: EPIC cohort study in 10 European countries. BMJ 2020;370:m3173.

FLASH

Covid-19: distribution

L'Angleterre a annoncé avoir pris la décision de distribuer de la vitamine D à plus de 2 millions de personnes à risque, personnes âgées en tête, pour prévenir les formes graves de la maladie.

(Source: www.sortiraparis.com)

La pollution atmosphérique ferait vieillir

Les cerveaux de jeunes exposés à une forte pollution urbaine montrent des signes caractéristiques de maladies neurodégénératives, d'après une étude récente, Barbara Maher, professeure à l'université de Lancaster, explique à ce sujet: « Différentes personnes auront différents niveaux de vulnérabilité à une telle exposition aux particules, mais nos nouvelles découvertes indiquent que les polluants atmosphériques sont vraiment importants dans le développement de lésions neurologiques ». (Source: www.lanutrition.fr)

Alzheimer: modifier le microbiote avec l'alimentation pourrait aider à améliorer les symptômes

Les patients atteints de déficience cognitive légère ont une signature microbienne particulière au niveau intestinal qui pourrait être améliorée avec un régime méditerranéen pauvre en glucides. La bonne santé intestinale est en passe de devenir l'un des paramètres de santé principal tant son impact sur l'organisme est considérable (comme pour les maladies métaboliques, changer son hygiène de vie permettrait de renverser certains troubles neurologiques). (Source: www.lanutrition.fr)

La calprotectine, une jouer un rôle dans les cas graves de Covid-19

Cette protéine produite par l'organisme dans un contexte d'inflammation pourrait être responsable de l'aggravation de la Covid-19. D'après des travaux publiés jeudi dans la revue Cell, on relève « un taux très élevé » de cette protéine, la calprotectine, chez les patients atteints d'une forme sévère de Covid-19.

(Source: https://www.leparisien.fr)

Vitamine D: c'est le moment de faire le plein!

La principale fonction de la vitamine D consiste à augmenter les niveaux de calcium et de phosphore dans le sang en favorisant leur absorption intestinale et en diminuant leur élimination par les reins. Cette contribution au métabolisme phosphocalcique permet d'assurer une minéralisation optimale des os et des cartilages, une contraction musculaire efficace, une bonne transmission nerveuse ainsi qu'une coagulation adéquate. La vitamine D est également impliquée dans la différenciation et l'activité des cellules du système immunitaire, c'est pourquoi il est très important d'assurer des apports suffisants en période hivernale où la circulation des virus est la plus importante et où notre immunité est souvent mise à rude épreuve. La vitamine D est naturellement synthétisée par l'organisme au niveau de la

peau sous l'action des rayons solaires (UVB). Mais en hiver, le taux d'ensoleillement de plus en plus faible induit une très forte réduction de sa synthèse: le risque de déficit devient donc plus important. Du côté de nos assiettes, certains aliments tels que les poissons gras, les œufs ou le beurre contiennent de la vitamine D. Toutefois, les quantités restent trop faibles pour couvrir l'intégralité de nos besoins uniquement par le biais de l'alimentation. Une complémentation par voie orale est donc souvent nécessaire afin de maintenir un taux de vitamine D optimal et de se prémunir des nombreuses infections hivernales. De plus, l'Académie Nationale de Médecine avait déjà évoqué en mai dernier l'importance d'une complémentation en vitamine D dans le cadre de la lutte contre la Covid-19. En effet, la vitamine D intervient dans

la régulation de la réponse cytokinique à l'origine du syndrome de détresse respiratoire aigu qui caractérise les formes sévères de Covid-191. Par ailleurs, une corrélation significative entre de faibles taux de vitamine D et la mortalité par Covid-19 a été démontrée.

Référence:

Référence : 1. Communiqué de l'Académie Nationale de Médecine. Vitamine D et Covid-19. 22 mai



Vitamine D3 végétale 1000 UI Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quelles fleurs de Bach pour vaincre l'incertitude?

L'incertitude est, a priori, un sentiment positif qui nous pousse à rechercher la vérité et à en établir des certitudes. Toutefois, certaines personnes peuvent éprouver de grandes difficultés à suivre leur chemin lorsqu'elles doutent continuellement. Voici les fleurs de Bach les plus efficaces pour lutter contre les différentes formes d'incertitude:

La fleur de Bach nº 5 Plumbago (cerato) conviendra à tous ceux qui doutent d'eux-mêmes, qui ne croient pas en leur propre intuition et qui demandent constamment l'avis de plusieurs personnes lorsqu'ils doivent prendre une décision. Le plumbago apporte de la détermination et de la confiance en soi pour apprendre à écouter sa voix intérieure.

Si l'incertitude se manifeste par une forte hésitation lorsqu'il faut faire un choix entre deux possibilités bien distinctes, orientez-vous davantage vers l'élixir n° 28 de Scléranthe (alène ou scléranthus). Il apporte de la clarté et accroît la capacité à choisir sans tergiverser.



En revanche, si le doute se traduit par du découragement et du pessimisme à la rencontre du moindre obstacle, préférez l'élixir n° 12 de Gentiane

Enfin, l'incertitude peut s'exprimer par une difficulté à trouver sa voca-

tion, notamment à l'adolescence, ou par un doute sur la carrière à suivre à l'âge adulte. Dans ce cas, l'élixir nº 36 de Folle avoine (wild oat) aidera à mieux fixer ses objectifs et les moyens d'y arriver (affirmation de sa raison d'être). Il s'adresse aux personnes qui arrivent à un tournant décisif de leur vie et qui ne savent pas quelle direction prendre.



Fleurs de Bach N° 5 Plumbago, N° 12 Gentiane, N° 28 Scléranthe et N° 36 Avoine Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Découvrez ces plantes qui renforcent notre immunité

En période de forte circulation virale, la phytothérapie peut donner un coup de pouce non négligeable à nos défenses immunitaires afin de traverser l'hiver en pleine santé.

Parmi les plantes les plus efficaces, on retrouve souvent l'échinacée qui est la plante par excel-

lence pour stimuler le système immunitaire. Originaire d'Amérique du Nord, l'échinacée était très utilisée par les tribus amérindiennes pour combattre les infections respiratoires, les maux de gorge et pour guérir les plaies infectées. C'est un fortifiant naturel qui peut être utilisé en prévention au début de l'hiver ou au cours d'une infection déjà déclarée. L'eucalyptus est également un allié remarquable pour agir sur les infections respiratoires, en particulier des voies basses, telles que

les toux grasses ou les bronchites¹. C'est à la fois un antiviral, un antibactérien et un antifongique efficace. Enfin, le ginseng possède des effets très larges: il soutient efficacement l'organisme lors de maladies ou d'épisodes de grande fatigue, il protège les organes des infections et régule le système nerveux. Il est recommandé pour améliorer l'endurance physique et les performances intellectuelles ainsi que pour renforcer le système

immunitaire.

Pour plus d'efficacité, il peut être judicieux d'utili-

ser une synergie composée de plusieurs plantes. Il est également intéressant d'associer la phytothérapie à d'autres actifs réputés pour soutenir le système immunitaire tels que les probiotiques ou les produits de la ruche (propolis, gelée royale...).

Référence:

1. Biljana Damjanović-Vratnica & al. Effect of Essential Oil Isolated from Eucalyptus globulus Labill. 277Czech J. Food Sci. Vol. 29, 2011, No. 3: 277–284.



Granuphytol® immunité - Gelée royale dynamisée Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment lutter contre la graisse viscérale?

Une récente méta-analyse confirme que l'obésité qui se dépose au niveau du ventre accroît le risque de mourir prématurément, toutes causes de mortalité confondues¹. L'obésité est une ma-

ladie qui ne cesse de progresser dans le monde et les chercheurs estiment que l'adage « manger moins, bouger plus » est loin d'être suffisant pour enrayer ce fléau.

Nous savons maintenant que les bouleversements de nos modes de vie ancestraux, associés à une alimentation plus riche en gras et en sucre, aboutissent à une modification du microbiote. Une première étape dans la lutte contre l'obésité pourrait donc se traduire par un rééquilibrage de la flore intestinale. Ainsi, la souche *Lactobacillus Gasseri* est réputée pour renforcer les défenses naturelles, mais également pour sa capacité à agir directement sur le métabolisme lipidique et la perte de poids².

Un apport complémentaire de chitosan pourrait également s'avérer bénéfique pour stimuler l'élimination des graisses excédentaires. En effet, cette fibre naturelle possède la capacité de former un gel au contact du bol alimentaire stomacal, piégeant ainsi les lipides consommés jusqu'à leur élimination dans les selles. De ce fait, l'organisme



se retrouve obligé de puiser dans ces réserves adipeuses, les lipides dont il aura besoin. D'autre part, l'absorption de chitosan semble aussi agir positivement sur l'équilibre des taux de cholestérol sanguin, assurant ainsi une protection contre les maladies cardiovasculaires.

Références:

1. Ahmad Jayedi & al. Central fatness and risk of all cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of 72 prospective cohort studies. BMJ 2020;370:m3324. 2. Regulation of abdominal adiposity by probiotics (Lactobacillus gasseri SBT2055) in adults with obese tendencies in a randomized controlled trial, Eur J Clin Nutr. 2010 Jun;64(6):636-43. Doi: 10.1038/ejcn.2010.19. Epub 2010 Mar.10.



Probiotiques L-Gasseri,
Brul'graisses Chitosan - Thé vert
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment rester en forme pendant les fêtes?

Intre la fatigue qui s'est accumulée toute l'année, le froid, les virus hivernaux et le programme très chargé des fêtes de fin d'année, il n'est pas toujours évident de garder la forme. Par ailleurs, nombreux sont ceux qui souffrent de manque de tonus, de fatigue, de baisse de vivacité ou de manque de motivation durant l'hiver. Alors, voici quelques astuces pour vous permettre de traverser cette période sans vous retrouver totalement épuisé au mois de janvier!

Rester actif:

On a souvent du mal à se motiver pour faire du sport quand on est fatigué. Pourtant, il s'agit d'une excellente manière de faire le plein d'énergie! En effet, la pratique d'une activité physique déclenche un regain d'énergie, des sensations de bien-être et

de relaxation, notamment grâce à la libération d'endorphine (morphine naturellement sécrétée par le cerveau). Si vous n'êtes pas habitué à faire du sport, se mettre à une activité physique de manière trop brutale et intense serait contre-productif. Préférez changer légèrement vos habitudes et commencez par une pratique douce comme la marche, le yoga ou quelques exercices de gainage. Afin de tirer le meilleur parti de votre activité, mieux vaut éviter qu'elle soit trop tardive. Le sport amène le corps dans un état d'éveil qui nuit à l'endormissement et

à la récupération. Une simple ballade à l'extérieur pendant la journée peut également être très bénéfique: cela permet de bouger son corps et de profiter de tous les bienfaits de la lumière naturelle. Profitez donc d'être en famille pour aller marcher à la campagne, en forêt ou sur le bord de mer!

Se tourner vers les plantes:

La phytothérapie est aussi un excellent moyen de retrouver une bonne vitalité. Certaines plantes sont réputées pour être « anti-fatigue », rebooster l'organisme et apporter du tonus et de l'énergie au quotidien. C'est notamment le cas de la racine de gingembre qui possède des propriétés stimulantes et toniques. Le gingembre est également reconnu pour protéger et favoriser le bon fonctionnement du système digestif, notamment lors de repas trop copieux. Parmi les plantes réputées pour combattre les états de fatigue, on retrouve aussi la racine de ginseng qui est très appréciée pour ses vertus énergisantes capables de redonner énergie, force et vitalité. Le ginseng est avant tout un

stimulant du système nerveux mais il accroît aussi la résistance physique. Il possède une action de fond sur l'organisme. Il est aussi réputé pour son caractère adaptogène car il permet une meilleure résistance à divers stress. Enfin, les graines de guarana sont connues pour leur très forte concentration en caféine (plus haute teneur naturelle en caféine connue au monde), ce qui explique leurs propriétés stimulantes du système nerveux central. Le guarana est idéal pour booster la vigilance, augmenter l'attention ainsi que les performances cognitives (mémoire, concentration...).

Faire le plein de vitamines et de minéraux:

Pour braver le froid hivernal, l'organisme a besoin de plus de calories et de plus de nutriments, or nous avons tendance à manger plus gras et surtout plus



cuit afin d'apporter du réconfort et de la chaleur à notre corps. L'apport en vitamines et en minéraux se trouve donc souvent revu à la baisse pendant l'hiver. Pourtant, ces micronutriments sont plus que jamais essentiels à notre organisme pour garder la forme! Il est donc important de ne pas diminuer sa consommation de fruits et de légumes crus ou cuits à la vapeur douce. Entre les avocats, les carottes, le céleri, le chou (sous toutes ses formes), le kiwi, le potiron, les oranges, les clémentines et les pommes, le choix est large et varié. Pensez également aux oléagineux, que vous pouvez consommer en collation ou en les incorporant dans vos préparations: ce sont de véritables sources de nutriments et de minéraux tels que le magnésium et le sélénium. En parallèle, une cure multivitaminée peut être idéale afin de recharger pleinement ses batteries et stimuler efficacement ses défenses immunitaires au cours de l'hiver. Dans ce cas, il est conseillé de se tourner vers une synergie de vitamines du groupe B, associée à de la vitamine C, du magnésium, du sélénium et du zinc.

Écouter son corps:

Les repas de fête sont souvent composés de nombreux plats. Pour éviter les frustrations, inutile de compter les calories et de s'infliger des restrictions alimentaires contraignantes. Il vaut mieux se servir en petites quantités pour pouvoir goûter à tout. Préférez également écouter votre corps et respecter les signaux de satiété qu'il vous envoie pour éviter de faire trop d'excès. Pour savoir si votre estomac est repu, mangez lentement, cela permettra à votre cerveau de signaler en 20 minutes si vous êtes rassasié. De plus, le fait de prendre son temps entraînera une meilleure digestion et moins de fatique!

Savoir se reposer et profiter:

La fin d'année est une période où le corps a besoin de repos. Même pendant les fêtes, n'oubliez

pas que rien ne pourra remplacer une bonne nuit de sommeil. Il permet à l'organisme de récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental. Pendant la journée, prenez le temps de faire des pauses et si besoin, accordez-vous une sieste: 20 à 30 minutes de sommeil permettent d'abaisser le niveau d'hormones liées au stress et rééquilibrent le fonctionnement nerveux. Enfin, la fin d'année est l'occasion de partager des moments conviviaux en famille ou entre amis. Le lien social est une des clés de notre équilibre et il s'agit également d'un

puissant stimulant physique et psychique! Même si les fêtes de fin d'année s'annoncent différentes et en comité restreint, il est important de profiter de sa famille et de ses proches, que ce soit en présentiel, par téléphone ou au travers d'applications de visioconférence. Alors détendez-vous et profitez pleinement de l'esprit de Noël!



Tonergil® - Levurine forte® Vitamines et Minéraux - Ginseng tri-actif 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

