Bio Santé

L'actualité de la Santé Naturelle

Bonne résolution: dites stop au tabac! Une prise en charge naturelle du burn-out? Andropause: misez sur le fenugrec L'intérêt des oméga-3 chez les enfants



Détox: comment retrouver l'équilibre après les fêtes?

près l'enchaînement de menus festifs et caloriques, notre corps a besoin de faire une pause. Ainsi, il est souvent recommandé de suivre un programme de détoxification (ou couramment appelé « détox ») pour bien commencer l'année...



(À lire page 4)

Les bienfaits scientifiquement prouvés de la méditation

a méditation désigne une pratique ancienne, qui serait née en Inde il y a plus de 5000 ans, avant de se répandre en Asie puis en Occident. Les bienfaits d'une pratique régulière de la méditation sont nombreux et ont été largement étudiés par la science au

cours des siècles.

Elle stimule le bienmental en favorisant l'activité cérébrale des zones associées aux sentiments positifs tout inhibant celles reliées à l'anxiété. au stress et aux émotions néga-Une étude

de l'université de Harvard a d'ailleurs démontré que la pratique de la méditation en concentrant son attention sur sa propre respiration se traduit par un épaississement du cortex cérébral là où se produisent les émotions positives1.

La méditation contribue également diminuer les manifestations de douleurs chroniques, bien au-delà des effets d'un placebo2. En effet, les personnes aquerries à cette pratique éprouvent des réponses cérébrales à la douleur inférieures de 40 à 50 % par rapport à celles des témoins. La méditation favorise également l'attention, la

> mémoire et limiterait le déclin cognitif via un accroissement de la quantité de matière grise du cerveau3.

> Outre ses bienfaits sur la sphère cérébrale, la méditation possède également des vertus protectrices sur la santé

cardiovasculaire (réduction de 48 % des risques de crise cardiaque, d'AVC et de décès4) ainsi que sur l'immunité globale avec notamment, une diminution de l'expression de gènes proinflammatoires5. La méditation est une pratique à la portée de tous alors n'hésitez plus, franchissez le pas!

Les références sont disponibles sur le blog www.bio-infos-sante.fr.

Gels hydroalcooliques: attention aux produits non conformes!

pandémie de epuis coronavirus, l'utilisation de gels hydroalcooligues s'est largement répandue auprès particuliers. Ces solutions aseptisantes cutanées possèdent bactéricides. propriétés virucides et fongicides. Pourtant, produits

vente ne malheureusement conformes, efficaces. Dans contexte épidémique actuel, la DGCCRF (Direction Générale la Concurrence de la Consommation et de la Répression

des Fraudes) a récemment testé la qualité et la conformité de 180 gels hydroalcooliques. Les résultats sont alarmants: 73 % des produits analysés ont été déclarés soit non conformes (38 %) soit non conformes et dangereux (35 %). La répression des fraudes pointe du doigt, chez les échantillons épinglés, une trop faible teneur en alcool (13 %) ou bien un étiquetage

« incomplet ou incorrect », voire « minimisant les dangers ». En effet, on retrouve en vente de nombreux produits seulement cosmétiques, et essentiellement nettoyants. Pour rappel, seuls les solutions ou gels hydroalcooliques ayant une teneur en alcool (éthanol, propan-1-ol ou propan-2-ol) d'au moins 60 %

ou répondant à la norme EN 14476 sont efficaces en matière de désinfection! Les produits identifiés comme étant non conformes font l'objet de mesures de retrait ou de rappel, souligne la DGCCRF dans son



Le fait de se laver les mains au gel hydroalcoolique demeure un geste recommandé pour éviter la contagion. Toutefois, il ne faut pas oublier que le plus efficace reste de se laver scrupuleusement les mains à l'eau et au savon lorsque la situation le permet!

Référence: DGCCRF - Communiqué de Presse. 18.11.2020.



FLASH

Cinq millions d'euros pour la précarité menstruelle

Une somme destinée à venir en aide aux femmes incarcérées, aux femmes et aux filles en situation de précarité et de très grande précarité comme les femmes sans-abri ou dans les collèges et les lycées en éducation prioritaire. (Source: www.santemagazine.fr)

Endométriose: une pétition adressée au ministre de la santé

L'association de lutte contre l'endométriose ENDOmind France a lancé une pétition sur la plateforme change.org. L'objectif, exiger que l'endométriose soit intégrée à la liste des ALD30 qui donne lieu aux remboursements des soins de santé liés à la maladie. (Source: www.santemagazine.fr)

Café du matin: attention à cette mauvaise habitude à éviter au réveil

Selon une nouvelle étude, boire un café après une nuit difficile augmenterait de 50 % la réponse glycémique de l'organisme. Cette mauvaise habitude pourrait favoriser les risques de diabète et de maladies cardiovasculaires. (Source: www.femmeactuelle.fr)

Une nouvelle étude fait le lien entre stress, microbiote et dépression

Une nouvelle étude menée par l'Institut Pasteur, le CNRS et l'Inserm tend ainsi à relier stress chronique, déséquilibre de la flore intestinale – le fameux microbiote – et dépression.

(Source: www.psychologies.com)

Inactivité physique et sédentarité: 66 % des jeunes de 11 à 17 ans ne bougent pas assez

L'Anses tire la sonnette d'alarme: les jeunes sont trop sédentaires et ne pratiquent pas assez d'activité physique quotidienne. Le constat est préoccupant, car il s'accompagne de risques sanitaires importants pour ces enfants et adolescents.

(Source: www.psychologies.com)

Bonne résolution: dites stop au tabac!

Le Nouvel An est propice aux bonnes résolutions et pour beaucoup de personnes, arrêter de fumer une bonne fois pour toutes arrive en

tête de liste. Malheureusement, la consommation de tabac engendre une dépendance physique, psychologique et comportementale dont il est parfois difficile de se libérer. Voici quelques solutions naturelles efficaces qui pourront vous aider à vous libérer durablement de la cigarette.

Le kudzu est une plante asiatique qui facilite le sevrage grâce à des molécules contenues dans ses racines, qui se fixent à la place des récepteurs de la nicotine. Elle modère donc les symptômes liés au manque et facilite le sevrage. La valériane quant à elle, évite l'énervement et les angoisses,

tout en donnant un goût désagréable à la cigarette. Les émotions sont fortement impliquées dans le processus d'un sevrage tabagique. Ainsi, les



élixirs floraux sont des partenaires essentiels pour retrouver un équilibre psycho-émotionnel stable. On pense notamment à l'élixir de marronnier (n° 7 - Chestnut bud) indiqué pour rompre avec les comportements répétitifs et briser les chaînes de la dépendance, ou encore à l'élixir

d'urgence (n° 39 – Rescue remedy) qui possède un effet calmant en cas de crise de découragement ou de tension excessive. Enfin, pour atténuer les angoisses oppressantes, la déprime ou les troubles du sommeil qui peuvent survenir consécutivement à l'arrêt du tabac, les extraits de griffonia, à la fois apaisants et sédatifs, vous permettront de ne pas sombrer dans la fatigue nerveuse.



Kudzu Valériane - Griffonia L-5-HTP Fleurs de Bach n° 7 marronnier et Fleur de Bach n° 39 Élixir d'urgence. Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Une prise en charge naturelle du burn-out?

e burn-out est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié au quotidien professionnel. Il constitue en France la 1^{re} cause d'arrêt de travail prolongé¹. L'étude du cabinet Technologia estime à 3,2 millions le nombre de français présentant un risque élevé de burn-out, soit plus de 12 % de la population active².

Physiologiquement, ce phénomène se traduit par un épuisement glandulaire, notamment au niveau des surrénales, causant ainsi la chute des taux hormonaux (cortisol, neurotransmetteurs...). L'organisme devient alors incapable de s'adapter face à un stress, un choc émotionnel ou physique. Pour y faire face, certaines plantes et actifs présents dans la nature peuvent favoriser un retour au métabolisme normal de notre système endocrinien et contribuer à la réduction de la fatigue et de l'épuisement.

L'ashwagandha aide à maintenir la stabilité émotionnelle et contribue à la vitalité. L'éleuthérocoque contribue à une activité adaptogène qui sou-



tient l'organisme en cas de fatigue ou de faiblesse. Elle aide à la relaxation et augmente la résistance physiologique de l'organisme. Le cassis stimule la production de cortisol et aide le corps à surmonter la fatigue et le stress. Du côté des vitamines, la vitamine B5 contribue à la synthèse normale des hormones stéroïdiennes et stimule les performances intellec-

tuelles. La vitamine B6, quant à elle, contribue à réguler l'activité hormonale et réduit la fatigue. Enfin, la L-tyrosine est un acide aminé précurseur de 3 neurotransmetteurs: dopamine, noradrénaline et adrénaline, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme pour faire face au stress.

Références:

 European Agency for Safety and Health at Work. OSH in figures: stress at work – facts and figures.

2. Technologia. Etude Clinique et organisationnelle permettant de définir et de quantifier le Burn Out. 2014.



Cortirégul®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Andropause: misez sur le fenugrec

riginaire de la région méditerranéenne, le fenugrec est une plante largement cultivée dans le monde, particulièrement en Inde et en Chine où elle tient encore une place importante au sein des pharmacopées traditionnelles. Le fenugrec contient plus d'une centaine de constituants phytochimiques et possède de multiples applications dans le domaine de la santé, notamment dans le cadre de l'andropause. Pour rappel, l'andropause se manifeste par un ensemble de symptômes physiologiques liés à la baisse de sécrétion de testostérone chez l'homme, généralement à partir de 45 ans: baisse de libido, fatigabilité accrue, diminution de la masse musculaire, augmentation de la masse grasse, fragilité osseuse...

Testofen® est un extrait breveté de graines de fenugrec (*Trigonella foenum-graecum*) qui possède la particularité d'être le plus étudié cliniquement. Ainsi, il a été démontré que la prise de Testofen® contribuait grandement à réduire les symptômes de l'andropause et à améliorer la santé sexuelle masculine globale. Après 8 semaines de prise, une augmentation de 99 % du taux de testostérone libre a pu être constatée. Les sujets prenant du Testofen® ont également enregistré une réduction significative



de la graisse corporelle ainsi qu'une augmentation de la masse musculaire. Enfin, il a été prouvé que la prise de Testofen® soutenait le désir et la vitalité sexuelle, contribuait à une meilleure récupération physique et stimulait le niveau d'énergie générale

ources:

Wankhede S, Mohan V, Thakurdesai P, "Beneficial effects of fenugreek glycoside supplementation in male subjects during resistance training: a randomized controlled pilot study," Journal of Sport and Health Science (2015).

Steels, E., Rao, A., Vitella L., "Physiological aspects of male libido enhanced by standardized Trigonella foenum graecum extract and mineral formulation." 2011, Phytotherapy Rsch, Vol. 25, 9, 1294-1300.

Rao, A., Steels, E., Inder, W., Abraham, S. & Vitetta, L. (2016): "Testofen, a specialised Trigonella foenum-graecum seed extract reduces age related symptoms of androgen decrease, increases testosterone levels and improves sexual function in healthy aging males in a double-blind randomised clinical study," The Aging Male.



Andronat

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'intérêt des oméga-3 chez les enfants

es oméga-3 (EPA et DHA) sont des nutriments naturels essentiels pour notre organisme et ce, dès le plus jeune âge. En effet, dès la naissance, les oméga-3 sont indispensables au développement de l'enfant: ils participent à la formation de neurones et sont impliqués dans de nombreuses fonctions cérébrales et cognitives telles que la mémorisation, la perception et la concentration. Ce sont des constituants structuraux fondamentaux du système nerveux central dont la teneur conditionne le bon fonctionnement des cellules neuronales. Il est donc important de s'assurer de la bonne couverture des besoins lipidiques des nouveau-nés et des jeunes enfants, aussi bien par le biais de l'alimentation que par le choix d'une complémentation adaptée.

Par ailleurs, des chercheurs de l'université d'Oxford ont démontré que les enfants supplémentés en oméga-3 (600 mg/jour) s'endormaient plus vite et bénéficiaient d'un sommeil de meilleure qualité!. Les résultats de l'étude montrent que les enfants dormaient en moyenne 58 minutes de plus par nuit et se réveillaient sept fois moins que ceux recevant le placebo! De plus, des niveaux insuffisants en oméga-3 ont été associés à des capacités de lecture et de mémoire de travail réduites². À l'inverse, une amélioration du statut lipidique commencée par une complémentation en



oméga-3 a permis d'observer des changements cérébraux positifs, liés aux activités d'apprentissage et au comportement (capacité de lecture et d'orthographe, performances cognitives...)³.

Les scientifiques ont également noté qu'il y avait moins de troubles de l'attention chez les enfants ayant des niveaux élevés d'oméga-3.

Références:

1. Paul Montgomery & al. Fatty acids and sleep in UK children: subjective and pilot objective sleep results from the DOLAB study – a randomized controlled trial. Journal of Sleep Research. 08 March 2014.

2. Paul Montgomery & al. Low blood long chain omega-3 fatty acids in UK children are associated with poor cognitive performance and behavior: a cross-sectional analysis from the DOLAB study. 2013 Jun 24;8(6):e66697.

3. Connye N. Kuratko. The Relationship of Docosahexaenoic Acid (DHA) with Learning and Behavior in Healthy Children: A Review. Nutrients. 2013 Jul; 5(7): 2777–2810.



EPA - DHA Junior

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Détox: comment retrouver l'équilibre après les fêtes?

A près l'enchaînement de menus festifs et caloriques, notre corps a besoin de faire une pause. Ainsi, il est souvent recommandé de suivre un programme de détoxification (ou couramment appelé « détox ») pour bien commencer l'année. Le but de cette cure réside dans le fait de renforcer ponctuellement le drainage des émonctoires, véritables filtres au sein de l'organisme: intestins, foie, reins, poumons et peau. Ces voies d'élimination ont parfois besoin d'être nettoyées en profondeur pour fonctionner plus efficacement tout le reste de l'année. Alors, comme nous le faisons régulière-

ment dans notre environnement extérieur, profitons de ce début d'année pour réaliser le grand ménage de notre organisme afin de le préserver et lui permettre de rester en forme!

Une véritable cure de détox vise à purifier et désencombrer l'organisme des surcharges accumulées au sein du milieu intérieur. Elle se décompose en 3 temps:

Le drainage:

Le trop-plein de déchets accumulés est invité à suivre les différentes portes de sortie: on stimulera donc la peau, le foie, les reins, les intestins et les poumons. Pour ce faire, diverses méthodes douces peuvent aider l'organisme:

- L'activité physique: qu'il s'agisse de running, de natation ou d'exercices doux (yoga, qi gong...), il est important de pratiquer régulièrement une activité sportive adaptée à vos envies et à vos capacités. Le sport est excellent pour l'esprit et pour le corps. Il relance la circulation des déchets et stimule l'élimination par le biais de la transpiration et du péristaltisme (contractions naturelles des intestins). Il permet une meilleure oxygénation des muscles, renforce les os, améliore le sommeil, diminue le stress et régule l'appétit.
- La phytothérapie: le foie et les reins font partie des principaux organes permettant de drainer l'organisme. Le foie filtre, trie et neutralise les toxines et les déchets qui sont ensuite dirigés en majeure partie vers les reins pour être éliminés. Certaines plantes dépuratives et drainantes peuvent soutenir ces organes et largement contribuer au nettoyage émonctoriel. Le romarin et le chardon-Marie favorisent le drainage du foie et de la vésicule biliaire,

le thym soutient la fonction digestive et est aussi diurétique. La bruyère, le fenouil ou les queues de cerises quant à elles, favorisent l'élimination rénale et le bon fonctionnement des voies urinaires.

• Le plasma marin: il s'agit d'un allié idéal en période de détox. En effet, le plasma marin possède une composition très proche de celle nos liquides internes, favorisant ainsi les échanges et les transports cellulaires. De plus, il va contribuer à la détoxination du corps grâce à un rééquilibrage des minéraux. Les cellules ainsi nourries vont retrou-



ver leur fonctionnement optimal et opérer d'ellesmêmes un nettoyage en profondeur de leur milieu de vie. Une cure de plasma marin en période de détox stimule donc le nettoyage des liquides corporels et relance l'activité cellulaire.

• Diverses techniques peuvent également être associées en parallèle: massages drainants, hydrothérapie, acupuncture, réflexologie...

La diététique:

Évidemment, il est important d'adopter une nouvelle ligne de conduite alimentaire. Rien ne sert de drainer d'un côté si l'on continue de surcharger l'organisme de l'autre! Privilégiez donc une alimentation hypotoxique (nutrition de type ancestral), naturelle et variée. L'énergie qui n'est pas utilisée pour la digestion sera disponible pour le reste de l'organisme qui pourra alors réparer nos déséquilibres un peu partout dans notre corps. Ce temps de repos digestif est crucial pour optimiser les effets bénéfiques d'une cure de détox. Favorisez donc des repas légers composés en grande partie de fruits et de légumes, de préférence bio et de saison. Adoptez également une cuisson vapeur qui permettra de conserver les vitamines et les nutriments, sans ajout de mauvaises matières grasses. Selon votre vitalité et votre tempérament, une monodiète pourrait être envisagée à raison d'une journée par semaine. Ce protocole consiste à se nourrir exclusivement d'un unique aliment tout au long de la journée (par exemple, des pommes). Pour soutenir votre foie, princi-

> pal organe sollicité par la détox, faites la part belle au radis noir, à l'artichaut, aux crucifères (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles...) ainsi qu'aux alliacées (ail, oignons, échalotes...) et aux herbes aromatiques (romarin, coriandre...).

La psychologie:

Pour une cure de détox réussie, il est aussi nécessaire de se débarrasser des pensées négatives qui nous polluent et qui freinent notre bien-être. Le corps et l'esprit étant étroitement liés, il peut être judicieux de pratiquer quelques exercices de méditation et de relaxation afin d'acquérir un ancrage solide et se connecter à la réalité de notre corps dans son intégralité. Il est également possible d'allier la

phytothérapie (mélisse, angélique, rhodiola) dans le but de favoriser la détente et d'apaiser les angoisses. Accordez-vous le temps de ressentir les sensations perçues au cours de la détox (satiété, faim, plaisir...), soyez bienveillant envers vousmême et faites de la place aux pensées libératrices et positives!



Dépuratif premium® - Détoxil® et Plasma marin hypertonic 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

