



Comment dire non à la fatigue hivernale ? (Page 02)

Purifiez votre nez grâce au plasma marin (Page 02)

La berbérine aussi efficace que la metformine ? (Page 03)

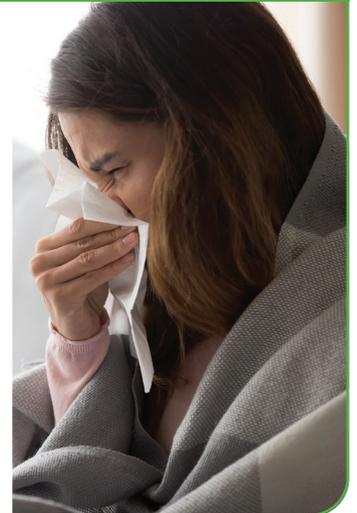
Qu'est-ce que l'hypothyroïdie ? (Page 03)

LE DOSSIER DU MOIS

Lutter naturellement contre les maux de l'hiver

L'hiver met souvent notre organisme à rude épreuve. Le manque de lumière, le froid et la fatigue affaiblissent notre système immunitaire et ternissent notre moral. Ainsi, il n'est pas rare de tomber malade et d'avoir une baisse de vitalité...

(À lire page 04)



L'impact du masque sur la compréhension des émotions par l'enfant

Geste barrière phare avec la distanciation sociale, le port du masque peut parfois sembler handicapant pour comprendre les autres, car ce dernier couvre une large partie du visage. Les parents, les enseignants et les professionnels de la petite enfance qui sont obligés de porter un masque en présence d'enfants s'inquiètent particulièrement d'un potentiel impact sur les interactions sociales des enfants, le langage ou la compréhension des émotions.



complètement découverts. Les résultats dévoilent que même avec un masque, les enfants ont pu identifier les émotions à un meilleur niveau que le hasard.

En effet, les masques couvrent uniquement la moitié inférieure du visage, permettant aux yeux, aux sourcils et au front de rester visibles. De plus, les auteurs de l'étude soulignent que les enfants n'utilisent pas uniquement les expressions du visage mais déduisent aussi un signal émo-

tionnel de la posture du corps et de la coloration du visage. D'autres études devront cependant être menées pour connaître l'impact du port du masque chez les tout-petits.

Référence: Ashley L. Ruba, Seth D. Pollak. *Inférences des émotions des enfants à partir de visages masqués : implications pour les interactions sociales pendant COVID-19. Plos One, 2020 ; 15 (12) : e0243708.*

Publiée fin décembre dans la revue Plos One, une nouvelle étude se veut plutôt rassurante. Menée auprès de 81 enfants américains âgés de 7 à 13 ans, celle-ci a consisté à montrer des photos de visages exprimant de la joie, de la tristesse, de la peur ou de la colère. Les visages étaient parfois masqués, parfois ornés de lunettes de soleil et parfois

Endométriose : une pétition adressée au ministre de la santé

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique caractérisée par la présence en dehors de la cavité utérine de tissu semblable à l'endomètre qui subira, lors de chacun des cycles menstruels ultérieurs, l'influence des modifications hormonales. L'endométriose est ainsi responsable de fortes douleurs pelviennes invalidantes et aussi d'infertilité. Ces symptômes ont un impact majeur sur la qualité de vie des personnes atteintes avec un retentissement sur leur vie personnelle et conjugale mais également professionnelle et sociale. D'après l'Inserm, 10 % à 15 % des femmes en âge de procréer et près de la moitié des femmes infertiles en sont atteintes.

L'association de lutte contre l'endométriose, ENDOmind France, appelle à la mobilisation citoyenne en lançant une pétition dans le but d'intégrer la maladie au sein de la liste des affections de longues durées (ALD 30). Aujourd'hui, 30 maladies chroniques sont inscrites sur cette liste comme le diabète,

la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson ou les pathologies cardiovasculaires. Cette reconnaissance donne lieu à l'exonération du ticket modérateur afin que les soins de santé soient entièrement pris en charge par la Sécurité sociale, sans avance des frais. En l'absence de traitement définitif, ENDOmind estime qu'inscrire l'endométriose dans la liste des ALD 30 pourrait être « une véritable reconnaissance institutionnelle » afin de donner de la visibilité à la maladie.

Référence: www.endomind.org



FLASH

Les polyphénols du raisin diminuent le stress oxydant chez les sportifs

Les chercheurs ont analysé les résultats provenant de 12 études parues entre 2005 et 2019. Le raisin, grâce à sa teneur élevée en polyphénols, permet de maintenir un statut antioxydant optimal. Si les aliments constituent la première source d'antioxydants, selon les auteurs, les résultats indiquent qu'il est peu probable que les sportifs puissent obtenir la quantité nécessaire de polyphénols uniquement à partir de l'alimentation.

Source: lanutrition.fr

• • • •

Cancer du sein : la pleine conscience aide à soulager la douleur

Un programme de 8 semaines de méditation en pleine conscience a permis de soulager les douleurs neuropathiques liées au traitement contre le cancer du sein, dans un essai clinique récent.

Source: lanutrition.fr

• • • •

L'art thérapie est bénéfique pour la santé mentale et physique

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a publié fin 2019 une étude scientifique sur les liens entre arts et santé. Les activités artistiques et culturelles ont une influence positive sur le bien-être mental et physique.

Source: psychologies.com

• • • •

Musique et paroles apaisantes pendant une chirurgie réduisent la douleur postopératoire

Des paroles apaisantes, basées sur les principes d'hypnothérapie, sur un fond musical pendant une opération chirurgicale permettent aux patients d'avoir moins recours aux opioïdes dans la période postopératoire. Dans cette nouvelle étude, les paroles écoutées par les patients pendant leur opération sont positives, rassurantes et sont basées sur la suggestion thérapeutique.

Source: lanutrition.fr

Comment dire non à la fatigue hivernale ?

En hiver, notre organisme doit affronter le froid, combattre les virus et s'adapter au manque de lumière. Autant d'éléments qui font de cette saison une période propice à la fatigue. Elle se manifeste généralement par un manque d'entrain général, des difficultés à se lever le matin, une somnolence et un sentiment d'épuisement en fin de journée.

Qu'il s'agisse de fatigue physique ou émotionnelle, une cure de vitamines et de minéraux offre un coup de pouce non négligeable pour rester d'attaque durant l'hiver. Le magnésium, le zinc, le sélénium et les vitamines du groupe B sont particulièrement importants pour assurer une production optimale d'énergie, soutenir les performances intellectuelles et renforcer son système immunitaire. Pour un effet « coup de fouet », le ginseng est la plante incontournable

de l'hiver ! Grâce aux substances actives appelées « ginsénosides » présentes dans sa racine, le ginseng dispose d'effets immunostimulants et défatigants. Il accroît la résistance physique et améliore le bien-être général.



L'hiver est une période de l'année durant laquelle le corps a davantage besoin de repos, or le manque de lumière caractéristique de l'hiver

induit une baisse de la mélatonine, hormone qui gère les cycles de veille et de sommeil.

Dès que vous en avez l'occasion, ouvrez donc les rideaux, allez dehors, promenez-vous, même si le ciel vous paraît gris. Un apport de mélatonine 3 à 4 heures avant le coucher peut aussi être bénéfique afin de profiter d'un sommeil réparateur et de resynchroniser son horloge interne.



Endormyl® - Ginseng tri-actif - Levurine forte® Vitamines et Minéraux
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Purifiez votre nez grâce au plasma marin

Le lavage du nez est une pratique couramment utilisée pour humidifier et dégager les voies nasales. Nez qui coule, bouché ou congestionné... ce procédé permet d'atténuer les symptômes d'un rhume et d'en réduire la durée. En effet, l'action mécanique du plasma élimine le mucus produit en excès ou dont la composition a changé sous l'effet de la maladie (épaissi, il s'évacue mal vers la gorge).

De plus, il chasse les impuretés et autres poussières, évacue les allergènes responsables de l'inflammation, diminue les médiateurs de cette dernière et déloge les agents pathogènes (bactéries et virus) des fosses nasales. En favorisant la désobstruction nasale, il diminue également la gêne respiratoire et constitue un véritable geste d'apaisement et de soulagement. Pour ce faire, le sérum physiologique est la solution la plus

répandue mais le plasma marin constitue une alternative tout aussi efficace, naturelle et parfaitement assimilable. De plus, contrairement au



sérum physiologique qui ne contient que du chlorure de sodium, le plasma marin contient de nombreux minéraux et oligo-éléments. Sa composition lui permet de renforcer les activités d'élimination de l'organisme et de relancer l'activité cellulaire. L'hypertonie (plas-

ma marin pur non dilué) favorise la décongestion nasale, toutefois si vos muqueuses sont sensibles, il est possible de pratiquer ce lavement à base de plasma marin isotonique.

Pour ce faire, il suffit de diluer 1 volume de plasma hypertonique dans 3 volumes d'eau de source peu minéralisée. Dans tous les cas, il est déconseillé d'effectuer un lavement à l'eau pure afin de ne pas agresser les muqueuses : la solution utilisée doit être, au minimum, à la même concentration électrolytique que celle du corps, c'est-à-dire, à l'isotonie.



Plasma Marin Hypertonic
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La berbérine aussi efficace que la metformine ?

La metformine (commercialisée sous les noms de Glucophage, Stagid et leurs génériques) est un antidiabétique oral utilisé en première intention dans le traitement du diabète de type 2.

Son rôle est de diminuer l'insulino-résistance de l'organisme et de réduire la néoglucogenèse hépatique (processus qui a pour objectif de synthétiser des glucides).

Controversé en raison des nombreuses contre-indications et complications qu'il peut induire, ce traitement est déconseillé en cas de dysfonctionnement hépatique, de maladies rénales ou de troubles cardiaques.

La berbérine est un phytonutriments alcaloïde produit naturellement par certains végétaux appartenant à l'espèce *Berberis*. Son usage thérapeutique remonte à plusieurs milliers d'années et fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise

(MTC). Son action sur la glycémie a été l'un des premiers bienfaits mis en évidence par la science. Lors d'une étude clinique, des sujets ont reçu au hasard de la berbérine ou de la metformine pendant 3 mois.



Pour l'intégralité des candidats, les analyses ont alors montré une baisse significative de l'hémoglobine glyquée (HbA1c), de la glycémie à jeun, de la glycémie postprandiale ainsi que du processus de néoglucogenèse.

Les chercheurs ont estimé que la berbérine s'était montrée tout aussi efficace que la metformine.

Pour conclure, les chercheurs ont noté le faible coût de la berbérine ainsi que son innocuité relative par rapport aux médicaments établis ayant des effets similaires.

Référence: Yin J, Xing H, Ye J. Efficacy of berberine in patients with type 2 diabetes mellitus. *Metabolism*. 2008 May;57(5):712-7. doi: 10.1016/j.metabol.2008.01.013. PMID: 18442638; PMCID: PMC2410097.



Glycophytol®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

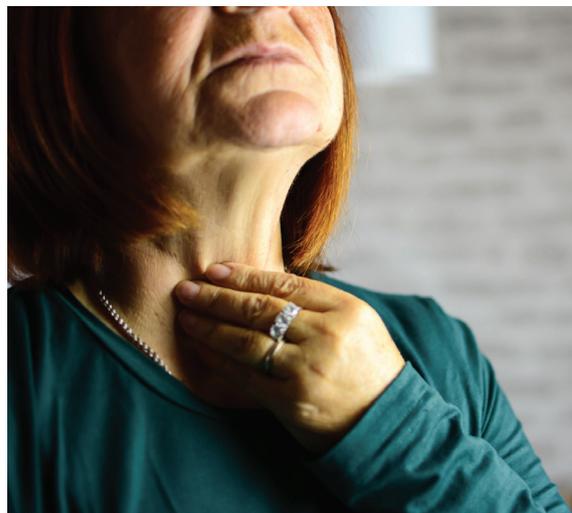
Qu'est-ce que l'hypothyroïdie ?

L'hypothyroïdie est un dérèglement de la glande thyroïde caractérisé par la diminution anormale des taux sanguins d'hormones thyroïdiennes thyroxine (T4) et triiodothyronine (T3).

Les signes cliniques traduisent un ralentissement global du fonctionnement de l'organisme: fatigue intense et durable, baisse du désir sexuel, prise de poids, frilosité anormale, constipation, ongles et cheveux fragilisés, rétention d'eau, crampes et douleurs articulaires...

Ces symptômes seront d'autant plus flagrants que la maladie aura longtemps évolué.

Les principales causes de l'hypothyroïdie sont des troubles auto-immuns (thyroïdite de Hashimoto...), des carences nutritionnelles (iode, oligo-éléments...), un mauvais fonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophysaire (composante du système nerveux central intervenant dans la régulation de grandes fonctions biologiques) ou des consé-



quences iatrogènes (ablation, radiothérapie...). Pour garantir le bon fonctionnement de la glande thyroïdienne, il est important d'assurer tous les apports de précurseurs naturels et biologiques

nécessaires à la synthèse des hormones thyroïdiennes (tyrosine, iode) ainsi que des cofacteurs favorisant la conversion de T4 en T3 (sélénium, zinc, cuivre, molybdène, vitamines du groupe B, vitamines D et E). Des extraits végétaux peuvent

également soutenir la fonction endocrine de la thyroïde. C'est notamment le cas de la gomme guggul (*Commiphora mukul*), riche en guggulstérone, une substance active capable de stimuler la glande thyroïde, ou du romarin grâce à sa richesse en acide carnosique réputé pour soutenir la production hormonale thyroïdienne.

Si vous désirez mettre en lumière une éventuelle faiblesse thyroïdienne, un test gratuit est disponible sur le blog bio-infos-santé.fr !



Thyrostim®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Lutter naturellement contre les maux de l'hiver

L'hiver met souvent notre organisme à rude épreuve. Le manque de lumière, le froid et la fatigue affaiblissent notre système immunitaire et ternissent notre moral. Ainsi, il n'est pas rare de tomber malade et d'avoir une baisse de vitalité pendant cette période de l'année. Dans de nombreux cas, la guérison se produit spontanément avec du repos et un peu de temps. Cependant, il existe de nombreuses solutions naturelles qui peuvent venir en renfort contre les affections hivernales et réduire l'intensité des symptômes désagréables.

Le rhume: Aussi appelé rhinopharyngite, le rhume est une infection fréquente et généralement bénigne des voies aériennes supérieures. Il se manifeste par une congestion et un écoulement nasal clair qui conduit à se moucher fréquemment et quelques symptômes généraux variables d'un cas à l'autre tels que la fatigue, les maux de tête, les yeux qui pleurent et parfois de la toux. Pour retrouver un confort respiratoire, apaiser les muqueuses et aseptiser la sphère ORL, pensez aux inhalations d'huiles essentielles! Pratiquées depuis des millénaires, les inhalations possèdent un effet décongestionnant, apaisant, désinfectant et fluidifiant. Elles sont idéales pour dégager les sinus et les bronches et permettent d'atteindre directement les tissus concernés: le principe actif n'a pas à circuler d'abord dans tout l'organisme. En cas de rhume, elles permettent également de se moucher moins souvent. Les huiles essentielles les plus efficaces et les plus plébiscitées en inhalation sont celles d'eucalyptus, de menthe poivrée et d'arbre à thé. En usage interne, elles seront aussi vos alliées contre tous les maux du système respiratoire.

La bronchite: Comme toutes les maladies se terminant en « ite », la bronchite est une inflammation. D'origine virale dans plus de 80 % des cas, elle peut également faire suite à un rhume « descendu » sur les poumons. Prises par voie orale, certaines huiles essentielles seront intéressantes: le ravintsara est traditionnellement utilisé en accompagnement des infections hivernales; l'eucalyptus participe à l'assainissement et au fonctionnement optimal du système respiratoire; le niaouli est connu pour stimuler les défenses naturelles et l'arbre à thé, incontournable de l'aromathérapie, est reconnu comme un purifiant à large spectre.

La grippe: Aussi dangereuse et virulente qu'elle puisse être, la grippe ne nécessite pas de traite-

ment antibiotique puisqu'elle est due à un virus. Quelques remèdes naturels peuvent redonner à l'organisme l'énergie nécessaire pour renforcer le système immunitaire et favoriser la guérison. C'est notamment le cas de certains champignons médicinaux reconnus depuis des milliers d'années par la pharmacopée traditionnelle chinoise en raison de leurs multiples bienfaits sur la santé. L'usage de champignons dans le cadre de la santé - la mycothérapie - est une discipline en pleine expansion: parmi les 15000 espèces identifiées à travers le monde, environ 650 possèdent une valeur thérapeutique reconnue. On retrouve notamment le shiitake à la composition nutritionnelle exceptionnelle: vitamine C, vitamine D, vitamines du groupe B, cuivre, fer, zinc, calcium,



magnésium... De nombreuses études ont mis en évidence son action stimulante sur les défenses naturelles du corps. Il est idéal pour maintenir une immunocompétence stable face aux changements de saison et contribue efficacement à la prévention des affections hivernales telles que le rhume et la grippe¹.

Le reishi est également un champignon possédant un puissant impact sur l'immunité: il stimule la vitalité et la résistance de l'organisme. Traditionnellement utilisé en cas de fatigue ou en période de convalescence, il procure une influence bénéfique sur toutes les maladies liées à un affaiblissement des défenses de l'organisme. Enfin, le pleurote est un champignon très apprécié en Europe et qui est capable d'améliorer l'état de santé de patients atteints d'infections virales².

Pensez également à faire le plein de vitamine C! Elle joue un rôle important dans les mécanismes de défenses de l'organisme. Idéalement, il est recommandé de réaliser une cure en début d'hiver.

La gastro-entérite: Elle résulte d'une inflammation du système digestif pouvant entraîner des nausées, des vomissements, des crampes abdominales, des poussées de fièvre et de la diarrhée. Dans plus de deux tiers des cas, la gastro-entérite est causée par des virus (rotavirus, norovirus...). L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP) a des effets bénéfiques sur les défenses naturelles et favorise la résistance de l'organisme. De plus, il possède une action antibiotique qui a été découverte par Jacob Harish en 1980 et participerait de ce fait à l'assainissement des voies digestives. Non toxique, il ne détruit pas les bactéries utiles à l'organisme et n'affecte donc pas la flore intestinale. Des études ont également indiqué l'efficacité des extraits de menthe poivrée pour soulager les nausées³. N'oubliez pas de boire de l'eau régulièrement, la gastro-entérite déshydrate beaucoup. Enfin, l'intestin étant le siège de notre immunité, il est important de prendre soin de sa flore intestinale. Sachez qu'une cure de probiotiques obtient de très bons résultats, aussi bien dans la prévention que dans le traitement de la gastro-entérite, comme l'ont démontré certaines études⁴.

1. Takanari J et al (2015). Effects of active hexose correlated compound on the seasonal variations of immune competence in healthy subjects. *Evid.-Based Complement. Altern. Med.* 20, 28-34.
2. J. Strakova, PhD, Head, Department of Clinical Immunology and Allergology, Faculty Hospital Martin, Slovakia, 2004.
3. www. Vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/menthe-poivree-mentha-piperita.html
4. Marteau P, Seksik P, Jian R. Probiotics and intestinal health effects: a clinical perspective. *Br J Nutr* 2002 Sep;88 Suppl 1:S51-7.



Aroma O.R.L - Vitamine C Acérola 500 -
HE menthe poivrée - Myco Défenses® -
Probiotiques 10 Md -
EPP Pamplemousse synergisé
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) 549283669

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

