

L'hibiscus : une solution naturelle pour votre confort urinaire ! (Page 02)

La patate pour cet été, votre alliée minceur ! (Page 02)

Faites le plein d'antioxydants pour l'été ! (Page 03)

Retrouvez une stabilité émotionnelle grâce à l'ashwagandha ! (Page 03)

Utérus, le 6^{ème} émonctoire

Notre organisme doit se débarrasser en permanence d'un certain nombre de déchets, à la fois issus de son propre fonctionnement (débris de cellules, minéraux usés...) et de notre mode de vie (alimentation industrielle, pollution, molécules pétrochimiques...). Quelle que soit leur origine, ces déchets doivent être collectés, transformés puis éliminés à l'extérieur du corps afin de maintenir un équilibre interne sain. Pour ce faire, l'organisme dispose de plusieurs portes de sortie par le biais d'organes excréteurs, aussi appelés émonctoires en naturopathie. On en dénombre 5 principaux : les reins, les intestins, les poumons, la foie et la peau. Il existe également des émonctoires secondaires, qui peuvent venir en soutien lorsque les autres émonctoires sont saturés ou fatigués.

Ainsi, l'utérus est considéré comme un émonctoire secondaire qui permet aux femmes de bénéficier d'une porte de sortie supplémentaire afin d'éliminer les substances indésirables. En effet, la muqueuse

utérine se charge tous les mois de sang vicié et s'épure par les menstruations. Certains scientifiques font le lien entre cette plus grande faculté d'élimination de la femme et son espérance de vie plus longue que celle des hommes. D'autres y voient l'origine de nombreux troubles de la santé pouvant survenir à partir de la ménopause lorsque cet émonctoire perd sa fonction éliminatrice menstruelle. Toutefois, il existe d'autres sécrétions vaginales, les leucorrhées (ou pertes blanches), qui peuvent perdurer même après la ménopause.

Lorsque les déchets à éliminer sont en grand nombre, les règles peuvent être plus abondantes, épaisses et peuvent entraîner davantage de douleurs et de crampes.

Pour soutenir cet émonctoire, une bonne hygiène de vie est nécessaire. On pense également aux apports de probiotiques spécifiques afin de rééquilibrer la flore locale ainsi qu'aux bains dérivatifs, remis au goût du jour par France Guillain, qui sont très efficaces pour désengorger le petit bassin.



LE DOSSIER DU MOIS

Qui a dit que l'âge et la libido étaient incompatibles ?

Le terme « libido » du latin « désir » a été introduit dans la psychanalyse par le célèbre Sigmund Freud et correspond à l'énergie de la pulsion sexuelle. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé sexuelle est une condition de bien-être physique, mental et social...

(À lire page 04)



Idée reçue : le café, carburant du matin ?

Nombreux sont ceux qui ne peuvent pas démarrer leur journée sans une bonne tasse de café. Il est vrai, le café est réputé pour amorcer l'état d'éveil, augmenter la vigilance et diminuer la sensation de fatigue. Il s'agit d'une habitude culturelle fortement ancrée, pourtant ce stimulant possède des répercussions négatives sur la santé qui sont souvent méconnues.

La caféine est un alcaloïde - une substance organique comme la morphine ou la nicotine - qui agit comme un puissant psychotrope. Elle intervient au niveau du cerveau mais également au niveau des glandes surrénales en stimulant la production d'adrénaline. Cette hormone est habituellement induite par un stress, un danger ou une peur. Elle accélère le rythme cardiaque, agit sur l'influx nerveux et donne l'ordre au cerveau d'offrir toute l'énergie nécessaire afin de pouvoir réagir efficacement face à l'agent stressant. Cet état d'alerte est responsable du petit coup de fouet tant recherché dans le café mais il surconsomme nos réserves d'énergie et, à

terme, épuise l'organisme. En rendant la fatigue moins perceptible, il nous rend aussi moins conscients de notre corps et de ses réels besoins (sommeil, détente...). De plus, si le café donne un regain d'énergie illusoire, cela n'empêche pas une baisse de régime encore plus marquée quand le pic de caféine retombe. C'est d'ailleurs pour cela que certaines personnes accumulent les prises au cours de la journée.

Heureusement, il existe des alternatives plus saines pour votre santé. On pense notamment au café décaféiné, de préférence bio et surtout, obtenu sans l'aide de solvants. Il existe également des cafés de céréales, fabriqués à partir de grains torréfiés (orge, seigle...) ou de chicorée. Pour un effet dynamisant, il est possible d'ajouter une cuillère de poudre de maca à votre boisson du matin. Surnommée ginseng péruvien, cette plante ancestrale est réputée pour ses propriétés stimulantes et revitalisantes, sans apport de caféine. Enfin, il ne faut pas oublier qu'une bonne nuit de sommeil restera toujours le meilleur substitut à la caféine !



FLASH

Dates de péremption : les consommateurs interprètent mal les étiquettes, révèle une étude

Le défi pour les futures campagnes d'information des consommateurs sera donc de capter l'attention des personnes qui pensent déjà connaître la signification des dates de péremption, qui trouvent cela ennuyeux ou qui se contentent d'une compréhension approximative de ces dates. Un enjeu important pour faire face au gaspillage et aux intoxications alimentaires.

Source : santemagazine.fr

• • • •

Mégots : une éco-contribution pour lutter contre la pollution

Depuis la mi-février, c'est acté : les fabricants de cigarettes doivent payer pour le nettoyage des mégots jetés par terre. Une écotaxe qui s'inscrit dans un dispositif plus large de lutte contre la pollution que représente ce déchet très encombrant.

Source : www.psychologies.com

• • • •

Un lien entre boissons sucrées et cancer colorectal

Une étude expérimentale suggère qu'il existe un lien direct entre le sucre ajouté à certaines boissons et la croissance de tumeurs cancéreuses. Les données épidémiologiques confirment l'association entre boissons sucrées et risque accru de cancer colorectal.

Source : www.lanutrition.fr

• • • •

Le sport améliore les performances scolaires des enfants

Une étude suisse indique un lien entre la capacité cardiorespiratoire des enfants et leurs résultats en mathématiques et en français. L'OMS recommande pour les enfants de 5 à 17 ans de pratiquer 60 min d'activité physique par jour. Or la majorité des enfants et des adolescents n'atteignent pas ce niveau moyen d'activité physique.

Source : lanutrition.fr

L'hibiscus : une solution naturelle pour votre confort urinaire !

L'hibiscus est cultivé dans de nombreux pays, souvent utilisé dans la médecine traditionnelle. Il peut être utilisé directement en tisane et prescrit en phytothérapie pour faire bénéficier de ses très nombreux bienfaits notamment grâce à sa teneur en polyphénols. Des études suggèrent qu'il serait efficace pour réduire la tension artérielle, pour aider au maintien d'un niveau de cholestérol normal ou pour faire diminuer le stress oxydant¹.

Les infections urinaires constituent un motif très fréquent de consultation médicale et de prescription d'antibiotiques. Une infection urinaire, ou cystite, est une inflammation de la paroi de la vessie, due à un développement de bactéries comme *Escherichia coli* ou *Candida albicans* dans la vessie. L'hibiscus étant un diurétique, il permet de drainer les voies urinaires et ainsi de lutter contre ce désagrément.

Il a été plusieurs fois étudié pour son action antibactérienne et antifongique permettant de lutter contre les infections urinaires. Il existe un extrait breveté à base de fleurs d'hibiscus, appelé Ellirose™, capable selon plusieurs études, de diminuer la conta-



mination bactérienne par *Escherichia coli* et également par *Candida albicans*. Les résultats mettent en avant la capacité de l'extrait, à raison de 200 mg par jour pendant 3 mois, à réduire la fréquence des infections urinaires, chez des femmes particulièrement sujettes à des épisodes

récurrents d'infections. Aussi, les médecins ont estimé que cet actif améliorerait significativement le bien-être urinaire des femmes². L'hibiscus est donc intéressant afin de garder un tractus urinaire sain.

Références :

1. Riaz G., Chopra R., et al. A review on phytochemistry and therapeutic uses of *Hibiscus sabdariffa* L. *Biomed Pharmacother.* 2018 ; 102 :575-586

2. Etude propriétaire. www.ellirose-naturex.com



Cystiphytol®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La patate pour cet été, votre alliée minceur !

La pomme de terre, aliment incontournable des assiettes, peut être associée dans les esprits à des plats plutôt gras comme les frites ou encore la tartiflette.

Elle recèle pourtant de potentiels très intéressants comme par exemple la capacité d'être une alliée "minceur". Toutefois cette propriété est à relativiser car en réalité, cette vertu dépend d'une variété bien spécifique : la pomme de terre rousse.

Cette dernière contient une molécule active : une protéine appelée inhibiteur de la protéinase II (PI2). C'est une protéine particulière qui se trouve sous la peau de la pomme de terre. Elle agit en favorisant et en prolongeant la libération naturelle du corps de cholécystokinine (CCK), un peptide puissant qui signale aux organes clés, y compris l'estomac et le cerveau, d'induire une sensation de satiété.



L'actif breveté Slendesta®, un extrait de protéine de pomme de terre, a démontré ses effets minceur dans 12 essais cliniques avec plus de 500 participants. Ces derniers ont été informés des avantages d'une alimentation saine et de l'exercice, mais n'ont pas reçu de régime spécifique. Aucun effet secondaire indésirable n'a été signalé dans aucun des essais cliniques sur Slendesta®. Les résultats de ces essais ont démontré une augmenta-

tion des sentiments de plénitude, une perte de poids notamment une réduction significative du tour de taille et des hanches, et enfin une diminution de la glycémie après le repas.

En conclusion, Slendesta® permet d'augmenter la satiété, réduisant ainsi la sensation de faim. C'est donc un allié précieux dans le contrôle du poids, accompagné bien entendu de mesures hygiéno-diététiques adéquates.

Référence :

<https://www.kemin.com/eu/en/products/slendesta>



Séromincil®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Faites le plein d'antioxydants pour l'été !

Qu'ils soient naturellement produits par notre organisme ou apportés par notre alimentation, les antioxydants sont indispensables pour nous protéger de la toxicité induite par les radicaux libres. En vieillissant, notre organisme produit de plus en plus de radicaux libres et nos défenses antioxydantes primaires s'affaiblissent. Ce stress oxydatif peut alors accélérer le vieillissement cellulaire et être néfaste pour notre santé. La production de radicaux libres est également accentuée sous l'effet des rayons UV. Il est en effet bien connu que l'exposition au soleil accélère le vieillissement cutané et est responsable de divers signes visibles comme les taches pigmentaires, les rides... Les antioxydants s'avèrent donc particulièrement utiles avant l'été afin de préparer la peau au soleil. Il est conseillé de consommer des aliments riches en antioxydants tels que les fruits rouges, les fruits secs, les agrumes et également les épices et les aromates qui auront la capacité de neutraliser les radicaux libres.

La superoxyde dismutase ou SOD constitue notre défense antioxydante endogène la plus efficace.

Avec l'âge et divers facteurs environnementaux, sa concentration chute. Une supplémentation peut alors aider à prévenir les désagréments causés par cette diminution, notamment en été quand le taux d'oxydation est élevé. L'extrait breveté de pulpe de melon titré en SOD B PrimoAntioxydant®



est un candidat intéressant. En effet, une étude a démontré sa capacité, au cours d'un stress hépatique, à lutter contre les radicaux libres. Il agirait de façon indirecte en activant d'autres enzymes antioxydantes de l'organisme et permettrait de

protéger des radicaux libres produits sous l'effet du soleil, avec une action préventive sur le vieillissement cellulaire¹. Alors pour profiter de l'été en toute sérénité, en complément de votre protection solaire, optez pour une supplémentation en antioxydants !

Références :

1. Carillon J, Romain C., et al. Cafeteria diet induces obesity and insulin resistance associated with oxidative stress but not with inflammation: improvement by dietary supplementation with a melon superoxide dismutase. *Free Radic Biol Med.* 2013. 65 :254-261



Resverasod®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Retrouvez une stabilité émotionnelle grâce à l'ashwagandha !

L'ashwagandha ou « ginseng indien » est une plante médicinale utilisée depuis des millénaires par la médecine ayurvédique, pour son action sur le renforcement du système immunitaire des personnes affaiblies, malades ou âgées. La plante contribuerait à favoriser le sommeil et à réguler la production d'hormones thyroïdiennes. Elle protégerait le système nerveux et permettrait de limiter les troubles anxieux, notamment grâce à deux de ses composants, la withaferine A et la withanolide A¹. Elle limiterait également les dommages oxydatifs pouvant être impliqués dans certains troubles neurodégénératifs².

Aujourd'hui, il a été prouvé que l'ashwagandha, en aidant au maintien de la stabilité émotionnelle et en contribuant à la vitalité, garantit un taux de cortisol normal. La sécrétion de cette hormone par les glandes corticosurrénales permet à l'organisme de s'adapter face à une situation stressante. Toutefois si le stress persiste, le taux peut finir par s'effondrer et déclen-

cher un burn-out. Une expérimentation réalisée en 2000 sur 40 participants ayant reçu ou non un extrait d'ashwagandha a prouvé les capacités anxiolytiques de cette dernière³. Aussi, en 2019, une étude a été menée sur 60 personnes parmi



lesquelles 30 ont reçu une dose d'ashwagandha de 240 mg pendant 60 jours. Les résultats ont démontré une réduction significative de l'anxiété ainsi qu'une normalisation du taux de cortisol le matin chez ces individus.

Cela suggère donc que son action sur le soulagement du stress passerait par un effet modérateur sur l'axe hypothalamus-hypophyse-surrénalien⁴.

Références :

1.Candelario M, Cuellar E., et al. Direct evidence for GABAergic activity of Withania somnifera on mammalian ionotropic GABAA and GABA receptors. *Journal of Ethnopharmacology.* 2015. 171 : 264-272
2.Sehgal N, Gupta A., et al. Withania somnifera reverses Alzheimer's disease pathology by enhancing low-density lipoprotein receptor-related protein in liver. *PNAS.* 109(9) : 3510-3515
3.Andrade C, Aswath A., et al. A double-blind, placebo-controlled evaluation of the anxiolytic efficacy of an ethanolic extract of withania somnifera. *Indian J Psychiatry.* 2000. 42(3) : 295-301
4.Lopresti A, Smith S., et al. An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (*Withania somnifera*) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Medicine.*



Cortirégul®

Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Qui a dit que l'âge et la libido étaient incompatibles ?

Le terme « libido » du latin « désir » a été introduit dans la psychanalyse par le célèbre Sigmund Freud et correspond à l'énergie de la pulsion sexuelle. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé sexuelle est une condition de bien-être physique, mental et social. Certains médecins modernes considèrent alors la libido, autrement dit le désir sexuel, comme un indicateur important de la santé générale et de la qualité de vie. Cette dernière a deux composantes, une composante psychoaffective basée sur la sphère psychologique et relationnelle, et une dimension biologique. Le désir sexuel découle en effet notamment de la production d'œstrogènes et de testostérone, deux hormones produites naturellement chez la femme. Elle dépend également de neuromédiateurs, entre autres de la dopamine.

La libido n'est pas fixe au cours du temps, elle fluctue en fonction des moments de vie de la femme. L'anxiété, la dépression ou encore certains médicaments peuvent l'abaisser considérablement. Il existe néanmoins une phase de la vie de la femme pendant laquelle cette dernière va être particulièrement diminuée. Il s'agit de la période de pré-ménopause et ménopause, pendant laquelle les menstruations s'arrêtent progressivement et le taux des hormones ovariennes diminue. En effet, cette baisse de la libido est en partie causée par la baisse du taux d'œstrogènes entraînant une diminution du flux sanguin vers le vagin et une sécheresse vaginale. La diminution du taux de testostérone entraîne également un déclin du désir sexuel. Enfin, le dérèglement hormonal global peut affecter négativement la santé mentale de la femme, et donc conduire à une diminution de la libido.

Selon une étude réalisée par l'Institut Kantar pour MGEN et la Fondation des Femmes en février 2020, près de 40 % des femmes constatent à cette période une baisse de leur désir sexuel.

Afin de reprendre confiance et surmonter au mieux cette phase qui peut s'avérer compliquée à vivre, des solutions existent. Pour maintenir une sphère psychologique en bonne forme et également stimuler la circulation sanguine, il peut être conseillé de pratiquer une activité sportive et de s'adonner à des exercices favorisant le bien-être. En effet, le stress abaissant le désir sexuel, il est primordial de prendre du temps pour soi dans une vie parfois bien remplie. Des séances de marche, de course à pied ou encore la pratique de yoga ou de méditation peuvent être de précieux alliés pour se sentir mieux dans sa

tête et dans son corps. Aussi, il peut être intéressant de travailler sur soi afin d'apprendre à se connaître autrement, à s'accepter et à accepter le temps qui passe. Concernant le côté relationnel, il est, durant cette période plus que jamais, très important de communiquer avec son partenaire et de se retrouver dans son couple. Au fil des années, le couple change et l'usure est un phénomène tout à fait normal. Il est alors possible de revoir son projet à deux, en fonction de l'évolution de chacun, en donnant l'occasion à votre couple d'évoluer avec vous. Une communication bienveillante vous permettra de trouver des solutions ensemble pour retrouver un équilibre dans votre relation et également un bien-être sexuel pendant les rapports. Enfin, si le besoin s'en fait ressentir, n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel de santé qui saura vous guider.



Outre les hormones ovariennes, la dopamine aussi connue sous le nom « d'hormone du plaisir » est réputée pour son rôle intense dans la motivation et la libido. Pour booster votre libération de dopamine au quotidien, faites-vous plaisir avec des activités qui vous stimulent et vous rendent heureuse ! Au niveau de l'alimentation, vous pouvez consommer des aliments riches en phénylalanine et tyrosine, deux acides aminés participant à la synthèse de dopamine. Vous en trouverez dans le lait, l'œuf, la betterave, les noix... Un régime pauvre en aliments gras et trop sucrés est aussi recommandé. En effet, un apport excessif en graisses et en sucres serait, selon des études, associé à un impact négatif sur le moral^{1,2}. La consommation d'alcool diminuant également la capacité sexuelle, il est conseillé de la diminuer.

Concernant les manières de traiter ce désagrément, certains traitements à base de testostérone permettraient d'augmenter la libido, toutefois, les effets à long terme de ce type d'hormonothérapie sont mal

connus et assez controversés. La phytothérapie peut alors être d'une grande aide, divers principes actifs naturels pouvant avoir un impact positif sur la libido.

La maca est une plante connue pour être « aphrodisiaque ». Elle a été utilisée pendant longtemps avec succès par des autochtones au Pérou, pour ses bienfaits sur la sécheresse vaginale, la perte d'énergie et la libido³. Dans une revue publiée en 2011, deux études démontrent en effet son action positive sur la libido⁴. L'ylang-ylang est également réputé pour ses propriétés aphrodisiaques. Son huile essentielle peut, par exemple, être appliquée en bas du dos ou être utilisée en diffusion pour une stimulation de la sexualité et aussi pour favoriser la détente.

Les flavonoïdes contenus dans la damiana aideraient également à l'augmentation de la libido chez les femmes en pré-ménopause et ménopause, notamment grâce à son activité anti-aromatase. L'aromatase étant l'enzyme transformant la testostérone en œstrogènes, son inhibition entraîne une concentration plus importante en testostérone qui améliore la libido⁵. Elle amènerait également une meilleure circulation sanguine au niveau des organes génitaux et réduirait l'anxiété pouvant diminuer le désir.

L'actif breveté ExceptionHYAL® peut apporter de l'acide hyaluronique en interne, permettant de retenir l'eau dans les tissus et muqueuses afin de lutter contre la sécheresse vaginale qui impacte la libido.

Enfin, des études menées sur l'actif breveté Libifem®, un extrait de fenugrec, ont pu démontrer ses effets positifs sur le désir sexuel. Ce dernier a été administré pendant 8 semaines à 80 femmes menstruées en bonne santé, entre 20 et 49 ans, ayant déclaré une faible libido. De manière significative, une augmentation du taux d'œstradiol et du désir a été repérée⁵.

Références disponibles sur le www.bio-infos-sante.fr



Ladynat®, Dopanergil®, Maca dynamisée et Huile Essentielle d'ylang-ylang
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

