



Les solutions naturelles contre l'herpès labial

(Page 02)

Soulager naturellement les coups de soleil

(Page 02)

La dépression estivale : un trouble méconnu

(Page 03)

Prendre soin de sa sphère O.R.L même en été !

(Page 03)

Pourquoi le froid fait-il mal aux dents ?

L'hypersensibilité dentaire se manifeste par des douleurs brèves mais aiguës, de façon plus ou moins localisée. La plupart du temps sans gravité, elle résulte de l'atteinte d'un tissu dentaire.

La dent est composée d'une pulpe riche en vaisseaux sanguins et en fibres nerveuses qui transmettent les signaux douloureux. Cette pulpe est recouverte par la dentine, un tissu poreux parsemé de milliers de canaux menant directement aux nerfs sensitifs de la pulpe, la rendant ainsi très sensible aux agents extérieurs. La dentine est normalement bien protégée, par l'émail sur le dessus et par la gencive sur les côtés. Mais ce système de protection n'est pas infailible et il peut arriver que la dentine soit mise à nu.

Il existe plusieurs raisons qui peuvent expliquer cette défaillance : un émail dégradé par des attaques acides, une gencive rétractée au niveau du collet

à la suite d'une maladie parodontale ou à cause d'un brossage un peu trop vigoureux par exemple.

Il est possible de ressentir cette gêne à l'occasion d'un contact avec un aliment froid mais également lors du brossage des dents ou en aspirant une bouffée d'air froid par la bouche. Il est conseillé de consulter son dentiste en cas d'hypersensibilité dentaire persistante. Il pourra diagnostiquer la cause sous-jacente et vous prescrire un traitement adapté (pose d'un vernis dentaire, de résines composites...). Cela dit, la prévention et l'adoption d'habitudes saines contribuent à la limiter.



Tournez-vous vers un dentifrice adapté aux dents sensibles, optez pour une brosse à dents à poils souples et limitez votre consommation de produits sucrés comme les sodas ainsi que celle d'aliments trop acides comme les agrumes qui auront tendance à accentuer la déminéralisation de l'émail !

LE DOSSIER DU MOIS

Alimentation : comment éviter les pièges de l'été ?

La chaleur nous donne envie de manger des aliments frais, des glaces et des fruits et légumes de saison. Il est normal d'adopter de nouvelles habitudes en été. Néanmoins, il faut être conscient des effets négatifs qu'elles peuvent parfois avoir sur la santé...

(À lire page 04)



Idée reçue : le bronzage dispense-t-il d'une protection solaire ?

Le bronzage est une fonction naturelle et normale de la peau. Néanmoins, il témoigne d'une souffrance et de la mise en place d'un mécanisme d'adaptation cutané. En effet, pour se protéger des effets néfastes des rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil, notre corps possède un système de défense orchestré par deux types de cellules de l'épiderme : les kératinocytes et les mélanocytes.

Au contact du soleil, les kératinocytes vont se multiplier et rendre la couche superficielle de la peau moins perméable aux rayonnements. Les mélanocytes, quant à eux, vont produire de la mélanine. Il s'agit du pigment biologique responsable de la teinte hâlée de la peau. Plus l'exposition au soleil est importante, plus nous produisons de la mélanine. Celle-ci est transportée au fur et à mesure vers la surface de notre peau et laisse ainsi apparaître un joli bronzage. Cette molécule

pigmentaire possède la capacité d'absorber une petite partie des rayons UV, qu'elle restitue sous forme de chaleur. Elle sert ainsi de bouclier protégeant les cellules plus profondes de l'épiderme et du derme.

Néanmoins, la mélanine ne constitue en aucun cas une protection



suffisante contre les rayons UV et ne dispense donc pas de mettre de la crème solaire. On considère que le bronzage ne correspond qu'à un indice de protection (SPF) allant de 2 à 5, ce qui est bien insuffisant pour protéger votre peau. De plus, le bronzage ne s'oppose pas au phénomène de vieillissement prématuré et le risque de brûlure dû au soleil reste possible. Enfin, le bronzage n'entrave pas l'accumulation d'UV responsable de l'apparition de cancers cutanés lorsque le capital soleil est épuisé. Une fois bronzé(e), une protection solaire reste donc toujours nécessaire !

FLASH

Maladie cœliaque : 2 fois plus d'enfants touchés qu'il y a 25 ans

Les chercheurs ont mis en place un programme de dépistage de la maladie cœliaque parmi 7760 enfants âgés de 5 à 11 ans. Ils ont découvert que le nombre de cas de maladie cœliaque avait doublé par rapport à une étude similaire réalisée il y a 25 ans. Leurs résultats indiquent que la prévalence de la maladie est de 1,6 %, supérieure au chiffre d'environ 1 % de la population mondiale, généralement avancé.

Source : lanutrition.fr

• • • •

Marcher le long d'espaces bleus tels que des plages ou des lacs profite à la santé mentale

Une étude de l'Institut de Barcelone pour la santé mondiale identifie les avantages pour l'humeur et le bien-être associés à de courtes promenades fréquentes près des plans d'eau. Celle-ci confirme une nouvelle fois que la nature apporte de nombreux bienfaits à la santé publique.

Source : santemagazine.fr

• • • •

Les interventions de pleine conscience peuvent réduire les symptômes du TDAH chez l'adulte

Méditation, respiration... des thérapies axées sur la pleine conscience seraient utiles pour atténuer les symptômes du TDAH chez les adultes comme l'hyperactivité ou l'impulsivité, selon une étude canadienne menée sur 73 personnes âgées de 65 ans en moyenne.

Source : santemagazine.fr

• • • •

Manger devant la télé : cela empêche les enfants de parler

Les enfants âgés de 3 à 6 ans passent en moyenne près de 2 heures par jour devant les écrans. Laisser la télévision allumée en permanence pendant les repas freine le développement du langage chez les enfants, ont découvert des chercheurs de l'Inserm et du Centre de recherche en épidémiologie et statistiques (CRESS).

Source : topsante.com

Les solutions naturelles contre l'herpès labial

L'herpès labial ou « bouton de fièvre » est une maladie virale cutanée très contagieuse. Le virus de l'herpès simplex de type 1 (VHS-1) se transmet par contact direct au niveau de la bouche et par la salive, mais ce dernier n'entraîne pas toujours de symptômes visibles directement après l'infection, restant inactif dans notre organisme.

En effet, la formation du bouquet de vésicules autrement dit du « bouton d'herpès » est souvent causée par la réactivation du virus, préalablement entré dans notre organisme lors d'une première infection par un contact avec une personne infectée. Différents facteurs peuvent favoriser cette réactivation : les menstruations, le stress, des épisodes de fatigue ou encore l'exposition au soleil.

Afin de prévenir l'apparition du bouton dès les premiers signes annonciateurs (sensation de chaleur localisée ou démangeaisons) ou pour

le faire disparaître plus rapidement, diverses huiles essentielles peuvent être conseillées.

L'huile essentielle de niaouli sera intéressante pour son action antivirale, elle luttera ainsi directement contre le virus de l'herpès. Elle est



également cicatrisante et permettra donc un processus de guérison plus rapide¹.

L'huile essentielle de tea tree peut également être une aide précieuse grâce à ses propriétés antivirales et immunostimulantes. Une étude a démontré qu'elle permettait d'inhiber

significativement le virus de l'herpès².

Une supplémentation en curcuma peut également être mise en place. En effet, une étude en 2008 a mis en avant sa capacité à diminuer considérablement la croissance du bouton d'herpès, grâce à son effet anti-viral³. Aussi, l'herpès étant favorisé par l'exposition au soleil, pensez à protéger vos lèvres des rayons UV avec un stick solaire pour les lèvres.

Références :

Cf. Blog www.bio-infos-sante.fr



Huile Essentielle niaouli, Huile Essentielle tea tree, Curcucetine®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Soulager naturellement les coups de soleil

Si certains voient le bronzage comme un allié pour un effet bonne mine immédiat, il est important de comprendre les effets néfastes d'une exposition trop importante aux UVB du soleil, responsables des coups de soleil. En effet, à forte dose, les UVB vont détériorer de petits fragments d'ADN dans les cellules superficielles de la peau. Ces fragments, une fois relâchés entre les cellules, vont alerter le système inflammatoire qui a pour rôle d'éliminer les cellules dont l'ADN a été endommagé. C'est finalement cette réaction inflammatoire, entraînant rougeur, brûlure et douleur, que l'on qualifie de « coup de soleil ». L'exposition au soleil entraîne également un stress oxydatif qui peut abîmer les cellules et l'organisme en général.

Il existe une plante peu connue, qui a pourtant montré son efficacité stupéfiante sur les coups de soleil. Il s'agit du tepescobuite, aussi nommé « arbre à peau » en dialecte mexicain. Ce dernier était déjà utilisé autrefois par les guérisseurs mayas pour traiter les

plaies et brûlures. Aujourd'hui, il est intégré dans les cosmétiques pour régénérer le tissu cutané et le protéger des radicaux libres, à l'origine du stress oxydatif. Ses bienfaits sur la peau et les brûlures ont été prouvés à plusieurs reprises. Il tire ses vertus de sa teneur en antioxydants tels que les



tanins et les flavonoïdes. Ses acides aminés font partie des Facteurs Naturels d'Hydratation de la peau (FNH), maintenant la couche externe de la peau bien protégée et hydratée. Il peut aussi être intéressant de consommer des aliments riches en antioxydants comme les cranberries ou les haricots secs. Une supplémentation en enzymes antioxydantes comme la

SuperOxyde Dismutase (SOD) et en antioxydants tels que des vitamines C et E, du resvératrol, du sélénium ou encore du zinc peut être bénéfique.

Même s'il est possible de soulager les coups de soleil, le meilleur moyen reste d'utiliser une protection solaire avant et pendant l'exposition pour les éviter ! Aussi, il est à noter qu'en cas de cloques, de coups de soleil étendus ou d'altération de votre état général, il est important de consulter un médecin.



Resverasod®,
Baume réparateur au Tepescobuite
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La dépression estivale : un trouble méconnu

Le terme « dépression saisonnière » est utilisé presque uniquement pour évoquer la dépression hivernale, dépression essentiellement due au manque d'ensoleillement et qui s'arrête quand le printemps arrive. Pourtant, il existe bel et bien une dépression saisonnière l'été, qu'on appelle « dépression estivale » ! Ses causes sont encore peu étudiées, mais cette dépression pourrait découler du changement de luminosité pouvant bouleverser notre horloge biologique, des hautes températures, de la modification globale du rythme de vie ou de l'envie de vacances.

Une estime de soi diminuée (allergie, corps davantage découvert...) pourrait également y contribuer. En effet, une étude a révélé qu'un taux de pollen élevé était à l'origine d'une détérioration de l'humeur, ce qui pourrait être un des facteurs de la dépression estivale¹. Certains de ses symptômes sont identiques à ceux d'une dépression majeure : sentiment de tristesse, manque d'intérêt ou encore pensées négatives. D'autres sont plus spécifiques à la dépression estivale comme de la perte d'appétit, de la perte de poids, des insomnies ou encore de l'agitation excessive.



Pour y remédier, il est conseillé de se pencher sur les causes de celle-ci afin de traiter le problème à sa source, avec l'aide d'un thérapeute si besoin. La consommation de poissons gras et d'oléagineux contenant des oméga-3, une alimentation riche en fruits et légumes ainsi qu'une activité

physique régulière auront également un impact bénéfique sur votre moral. Aussi, il peut être intéressant d'avoir recours à des plantes favorisant le bien-être et luttant contre la dépression. Le millepertuis a prouvé à plusieurs reprises qu'il pouvait être aussi efficace que les antidépresseurs de synthèse. Une méta analyse en 2017 a regroupé des preuves de son efficacité sur la dépression².

Son effet serait dû à un principe actif contenu dans la plante, l'hypericine, qui aurait un effet modulateur de l'humeur en normalisant certains neurotransmetteurs. D'autres plantes apaisantes peuvent également venir en appui telles que la passiflore, la mélisse et la valériane ou encore la camomille, l'eschscholtzia et la verveine.

Références :

1. Guzman A, Tonelli L, et al. Mood-worsening with high-pollen-counts and seasonality : a preliminary report. *J Affect Disord.* 2008; 101 (1-3) : 269-274
2. Ng Qin, Venkatanarayanan N, et al. Clinical use of *Hypericum perforatum* (St John's wort) in depression: A meta-analysis. *J Affect Disord.* 2017; 210 : 211-221



Séréphytol®,
Bienetril® au Millepertuis
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Prendre soin de sa sphère O.R.L même en été !

En été, nombreuses sont les situations qui peuvent provoquer la survenue de troubles de la sphère ORL, à savoir des affections du nez, de la gorge et des oreilles. On y retrouve les rhumes, les sinusites, les otites, les angines ou encore les pharyngites, pouvant être d'origine virale ou bactérienne. Elles peuvent être particulièrement provoquées en été par le choc thermique entre un intérieur climatisé et la chaleur extérieure, par une climatisation contenant des germes et bactéries, par un coup de froid en sortie de baignade ou encore par la baignade elle-même, très favorisant notamment pour les otites.

Des solutions naturelles peuvent vous aider à soulager efficacement ces troubles. Tout d'abord, il est important de nettoyer son nez régulièrement. Le plasma marin utilisé en lavage pourra entraîner l'élimination du mucus et déloger les agents pathogènes présents dans les parois nasales, décongestionnant le nez et apaisant la gêne respiratoire. Vous pouvez également vous tourner vers l'utilisation de diverses huiles essentielles qui, encore plus si utilisées en synergie, se révéleront très efficaces pour assai-

nir le système respiratoire. L'huile essentielle de ravintsara possède des propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires et immunostimulantes. Elle facilitera aussi l'écoulement nasal¹. L'eucalyptus est également intéressant en tant que décongestionnant respiratoire avec une



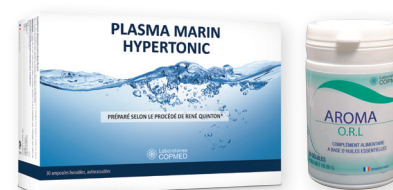
action expectorante, c'est-à-dire favorisant l'expulsion des sécrétions nasales. Il possède également une action antibactérienne et antivirale². Le cyprès vert a une action antimicrobienne puissante qui aidera à lutter contre les troubles ORL et à s'en débarrasser plus rapidement³.

Pour plus d'efficacité, ces huiles essentielles peuvent être utilisées en interne, sous forme de gélules afin de préserver la qualité optimale de leur contenu et d'en masquer le goût pas toujours plaisant.

Si malgré l'utilisation de ces solutions naturelles les symptômes persistent, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre médecin.

Références :

1. Mansard M, Laurain-Mattar D, et al. Huile essentielle de Ravintsara. *Actualités Pharmaceutiques.* 2019; 58(585) : 57-59
2. Lobstein A, Couic-Marinière F, et al. Huile essentielle d'Eucalyptus globulus. *Actualités Pharmaceutiques.* 2018; 57(573) : 59-61
3. Amouroux P, Jean D, et al. Antiviral activity in vitro of *Cupressus sempervirens* on two human retroviruses HIV and HTLV. *Phytother Res.* 1998; 12(5) : 367-368



Plasma Marin Hypertonic,
Aroma O.R.L.
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Alimentation : comment éviter les pièges de l'été ?

Barbecues avec les amis, apéros en terrasse, salades pour les pique-niques sur la plage... à la saison estivale, notre régime alimentaire change ! La chaleur nous donne envie de manger des aliments frais, des glaces et des fruits et légumes de saison. Il est normal d'adopter de nouvelles habitudes en été. Néanmoins, il faut être conscient des effets négatifs qu'elles peuvent parfois avoir sur la santé : constipation, intoxication alimentaire, déshydratation... Alors, si vous souhaitez passer une saison estivale en pleine santé, vous trouverez ici de précieux conseils pour éviter de tomber dans ce qu'on appelle « les pièges de l'été ».

Tout d'abord, à tous les adeptes de la cuisson au barbecue, soyez conscients de ses potentiels dangers. Ce type de cuisson entraîne une réaction entre les sucres et les protéines, appelée glycation, produisant des composés mutagènes et cancérogènes. Cette réaction est responsable du bon goût grillé des aliments, mais elle provoque aussi un stress oxydatif néfaste pour l'organisme¹. Si vous souhaitez faire des barbecues en limitant les dangers, voici 4 conseils indispensables :

- Ne placez pas les aliments directement sur les braises,
- Favorisez les poissons et viandes blanches, ainsi que les fruits et légumes,
- Ajoutez une marinade protégeant la viande des substances toxiques,
- Retirez la graisse avant cuisson.

Aussi, pour contrer l'oxydation, n'oubliez pas de consommer des fruits et légumes ainsi que des superaliments, des baies d'açaï par exemple. Ces aliments contiennent de la vitamine C, de l'acide alpha lipoïque et encore d'autres composés antioxydants intéressants. Une complémentation en composés capables de neutraliser la glycation tels que la berbérine et la L-carnosine peut également être intéressante.

Pour ceux et celles qui optent pour un régime presque exclusivement composé de salades en été, sachez que c'est un repas qui vous apporte plein de bons nutriments, mais gare à ne pas les noyer dans une sauce vinaigrette industrielle, pouvant contenir du gras saturé et de nombreux additifs alimentaires. Préférez confectionner votre vinaigrette vous-même avec de l'huile d'olive, de lin ou de chanvre qui contiennent des nutriments intéressants. Vous pouvez y ajouter du vinaigre de cidre, un filet de citron, une petite touche de moutarde ou encore du miel. Aussi, prenez soin de bien laver les fruits et légumes que vous y intégrez,

surtout s'ils ne sont pas issus de l'agriculture biologique. En effet, ils peuvent contenir des pesticides qui seraient impliqués dans l'apparition de divers troubles et maladies. En les lavant avec de l'eau additionnée de bicarbonate ou de vinaigre blanc, puis en les essuyant avec un torchon propre, vous en éliminerez une grande partie. Il est néanmoins fortement recommandé de les acheter bio autant que possible !

L'été est souvent synonyme de glaces et de sorbets. Ils sont très rafraîchissants et riches en eau, vous aidant donc à lutter contre la déshydratation. Il faut néanmoins savoir que les glaces sont riches en matières grasses et plus caloriques que les sorbets, qui sont quant à eux plus riches en sucres. Il ne faut donc pas les consommer à outrance. La meilleure alternative saine restera de préparer son



sorbet maison sans y ajouter de sucre. De plus, le froid est connu pour accélérer la vidange gastrique, ce qui perturbe la digestion. Le bol alimentaire libéré trop tôt par l'estomac se retrouvera vite dans l'intestin et les nutriments y seront moins bien assimilés. Cela peut également être la cause de douleurs et de ballonnements. Préférez donc déguster vos glaces et sorbets en dehors des repas lorsque votre estomac est vide, pour le goûter par exemple. Il existe un autre point de vigilance avec les produits glacés : il est très important de veiller à ne pas casser leur chaîne du froid, au risque de voir s'y développer diverses bactéries, pouvant causer des intoxications alimentaires. Gardez-les donc bien au frais pour éviter ces désagréments !

L'été rime avec apéros et moments partagés en terrasse avec ses amis, bien souvent synonymes de boissons alcoolisées ou très sucrées comme les sodas. Ces dernières doivent être consommées avec parcimonie tout au long de l'année, mais encore plus en été. En effet, l'alcool et les sodas très riches en sucre, en plus de tous leurs

effets négatifs connus, ont tendance à déshydrater l'organisme. Ces boissons sont donc à consommer avec grande modération en période de fortes chaleurs et à remplacer par un grand verre d'eau ou d'eau aromatisée avec des fruits frais, qui permettra d'apporter l'hydratation nécessaire à votre corps. En évitant la déshydratation, vous lutterez contre les désagréments qui peuvent en découler comme les maux de tête, les nausées ou encore les infections urinaires. En effet, les infections urinaires sont particulièrement fréquentes en été, le manque d'eau entraînant des urines plus concentrées et donc plus irritantes. La fleur d'hibiscus utilisée en phytothérapie pourra être d'une aide précieuse en abaissant significativement la survenue des infections urinaires², la canneberge est quant à elle capable de diminuer le développement de bactéries dans les voies urinaires.

Enfin, en période de fortes chaleurs, la régulation de notre température interne nécessite une quantité importante d'énergie. Il est donc nécessaire de s'économiser et d'écarter les repas trop lourds pour ne pas demander trop d'efforts à son système digestif. Il est recommandé de ne pas lui apporter une quantité trop importante d'aliments difficiles à digérer tels que des aliments frits, des légumineuses, des crudités ou encore des plats épicés. Il n'est en effet pas rare de souffrir de problèmes de digestion en été. Des remèdes naturels à base d'enzymes digestives comme la lactase et la papaine ou de plantes facilitant la digestion telles que l'artichaut ou le fenouil seront alors d'une grande aide. Vous avez les clés en main pour passer une saison estivale sereine et en pleine santé !

Références :

1. BARRI J, Cai W, et al. Circulating glycotoxins and dietary advanced glycation endproducts: two links to inflammatory response, oxidative stress, and aging. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2007; 62 (4) :427-433

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



Cell-protect®, Cystiphytol®, Digervite®
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, 79184 Chauray CEDEX



Bio Infos Santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79184 Chauray CEDEX.