



L'actualité de la Santé Naturelle

Cultivez votre sérénité avec la mélisse !

(Page 02)

La gelée royale, un concentré d'énergie

(Page 02)

La L-carnitine, transporteur d'énergie

(Page 03)

L'automne, la saison pour prendre soin de ses poumons

(Page 03)

Idée reçue : arrêter ses antibiotiques lorsqu'on ne se sent plus malade ?

Les consignes délivrées par le Ministère de la santé sont claires : il est préconisé de poursuivre systématiquement son traitement antibiotique jusqu'au bout, même si les symptômes disparaissent. Dans le cas contraire, certaines bactéries pourraient survivre à l'antibiothérapie et la maladie pourrait réapparaître. Par ailleurs, il est bon de rappeler que

le non-respect d'une prescription médicale peut rapidement mener à des complications. Néanmoins, une tribune publiée dans le British Medical Journal remet en cause ce postulat¹. En effet, d'après la dizaine



d'experts, un usage excessif d'antibiotiques augmenterait la résistance des bactéries qu'ils sont censés combattre. Cette notion d'antibiorésistance, qui pourrait conduire à l'impossibilité de traiter certaines infections, constitue l'une des préoccupations majeures de l'OMS. Plusieurs études ont d'ores et déjà prouvé que des traitements antibiotiques trop longs augmentaient l'émergence de résistances aux antibiotiques^{2,3}. D'après le professeur Peter

Openshaw, président de la Société Britannique d'Immunologie, la lutte contre l'antibiorésistance devrait passer par une utilisation plus raisonnée des antibiotiques et le raccourcissement des temps de traitements. Ainsi, il pourrait être envisagé de limiter l'usage de l'antibiothérapie dans l'unique but de faire baisser l'infection bactérienne. En effet,

réduire le nombre de bactéries – sans les éliminer complètement – pourrait permettre aux défenses naturelles de l'organisme de prendre le relais et de détériorer les quelques bactéries restantes. Pour conclure, l'ensemble du corps scientifique s'accorde à dire que le faible nombre d'essais cliniques ne permet pas encore de faire évoluer les recommandations actuelles. De nombreuses recherches sont donc encore nécessaires avant d'envisager un changement notable des habitudes de prescription, notamment en termes de durée et d'individualisation des traitements.

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

LE DOSSIER DU MOIS

Mieux comprendre le syndrome de l'intestin irritable

Le syndrome de l'intestin irritable, aussi connu sous l'acronyme IBS pour Irritable Bowel Syndrome, est un véritable trouble fonctionnel intestinal, bénin et fréquent, mais trop souvent négligé alors même qu'il retentit parfois gravement sur la qualité de vie (...)

(À lire page 04)



Qu'est-ce que la biodisponibilité ?

En pharmacologie, la biodisponibilité se définit par la capacité d'un produit administré à atteindre la circulation sanguine sous forme inchangée. Plus simplement, il s'agit de la fraction d'une substance réellement utilisée par l'organisme par rapport à celle ingérée. Elle correspond

à la quantité mais également à la vitesse nécessaire pour qu'un principe actif puisse atteindre la circulation générale, gagnant ainsi le site d'action. Cette capacité d'absorption est influencée par des facteurs individuels (âge, sexe, facteurs génétiques, pH digestif, alimentation, perméabilité intestinale...) mais également par des caractéristiques propres au produit (galénique, taille de la molécule, solubilité, propriétés physico-chimiques...). Ainsi, les produits les plus fortement dosés ne sont généralement pas les plus efficaces ! La conception d'un produit de santé naturelle joue donc un rôle très important dans l'optimisation



de la biodisponibilité d'une formule. Le mode d'administration, la concentration, la forme du principe actif ainsi que les composés qui l'entourent sont autant d'éléments à prendre en compte pour concevoir un produit correctement assimilable qui pourra offrir pleinement

ses bénéfices à l'organisme. C'est en prenant en compte tous ces facteurs que les Laboratoires COPMED élaborent leurs produits de santé naturelle à la biodisponibilité optimale.

En effet, le savoir-faire et l'expertise sont ici réunis afin d'offrir des produits nutraceutiques parmi les plus efficaces et les plus biodisponibles du marché. En plaçant cette notion de biodisponibilité au cœur des priorités, les Laboratoires COPMED mettent un point d'honneur à réunir les meilleurs actifs naturels, savamment préparés, dosés et associés, offrant ainsi l'assurance de pouvoir profiter au mieux de tous les ingrédients sélectionnés.

FLASH

Une étude alerte sur les "apports nutritionnels dégradés" en restauration rapide

Sucre, sel, taille des portions: les consommateurs qui fréquentent souvent les fast-foods courent le risque d'avoir des "apports nutritionnels dégradés", avertit une étude de l'Anses, qui estime qu'améliorer l'offre de ces restaurants devrait constituer une "priorité".

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

Les emballages plastiques pour les fruits et les légumes bientôt interdits

Finis les concombres emballés dans de la cellophane, les tomates en barquette ou encore les clémentines emballées dans du plastique. Un décret au journal officiel est paru interdisant les emballages plastiques pour les fruits et les légumes à partir du 1er janvier 2022.

Source : www.psychologies.com

• • • •

Un nouveau souffle pour traiter l'asthme sévère

Alors que certains patients gravement touchés ne répondent pas aux traitements classiques, des biothérapies injectées une fois par mois permettent de bloquer l'emballage de l'inflammation. Mieux, elles ouvrent la voie à des traitements personnalisables.

Source : www.sciencesetavenir.fr

• • • •

54 % des Français sont conscients de l'impact du gaspillage alimentaire sur l'environnement

Plus d'un Français sur deux (54 %) est conscient de l'impact de sa consommation alimentaire sur l'environnement, rapporte une récente étude YouGov pour Too Good To Go. Pourtant, ils continuent de gaspiller la nourriture. Chaque année, ce sont ainsi 20 kg d'aliments qui sont jetés par personne estime l'Ademe. Les aliments les plus gaspillés sont les fruits-légumes (33 % de ce qui est jeté chaque année) et le pain (21 %).

Source : www.psychologies.com

Cultivez votre sérénité avec la mélisse !

La mélisse est une plante herbacée vivace d'origine Méditerranéenne. Elle est connue pour ses propriétés médicinales depuis la Grèce Antique et est encore aujourd'hui cultivée pour ses usages médicinaux et culinaires.

En effet, son odeur acidulée et citronnée, souvent confondue avec celle de la citronnelle, en fait un arôme naturel parfait pour parfumer les infusions et les plats. Les feuilles et les sommités fleuries de la mélisse sont également utilisées en phytothérapie, notamment pour deux indications souvent étroitement liées: les troubles de la digestion et les troubles de la nervosité. Selon le docteur Rudolf Fritz Weiss, ce sont les huiles volatiles de la mélisse qui agiraient sur la partie du cerveau chargée des fonctions autonomes de l'organisme (respiration, digestion...). La mélisse régulerait ainsi les spasmes gastro-intestinaux, le rythme cardiaque et la contraction des vaisseaux sanguins. Des études ont mis

en avant son action protectrice sur le système gastro-intestinal, notamment dans le traitement des ulcères¹. Elles ont également démontré la capacité de cette plante à calmer les spasmes nerveux de l'estomac et du côlon, ainsi que son aptitude à lutter contre



les troubles digestifs, particulièrement lorsque ces derniers sont associés à une nervosité. En effet, il a été prouvé que les composants de la mélisse pourraient avoir un effet calmant en agissant sur certains récepteurs du système nerveux central (récepteurs nicotiniques et muscariniques)². La mélisse exerçant une action anxiolytique et sédatrice, peut alors être recommandée pour les troubles mineurs du sommeil, aussi bien chez les enfants que chez les adultes. L'association de mélisse et de valériane serait aussi efficace qu'un somnifère de synthèse contre l'insomnie³. La mélisse peut aussi être conseillée en cas de dépression légère ou de migraines.

l'association de mélisse et de valériane serait aussi efficace qu'un somnifère de synthèse contre l'insomnie³. La mélisse peut aussi être conseillée en cas de dépression légère ou de migraines.

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



Séréphyto® - Harmonisant Rate-Pancréas - Endormyl®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La gelée royale, un concentré d'énergie

Parmi les produits de la ruche, on retrouve la gelée royale ou « lait des abeilles », à ne pas confondre avec le miel ou la propolis qui n'ont pas exactement la même composition. Cette substance blanchâtre et gélatineuse est utilisée pour nourrir les larves au début de leur croissance et les reines tout au long de leur vie. Durant l'Antiquité, elle était déjà utilisée en Chine, en Égypte et en Grèce, notamment pour son pouvoir sur la vigueur et la longévité.



La gelée royale entre dans la catégorie des substances adaptogènes, capables d'accroître la résistance de l'organisme face aux nombreux stress qui l'atteignent, et ainsi de limiter la fatigue qui y est associée. Ce précieux nectar est un atout vitalité réputé pour bien préparer le corps aux changements de saison, principalement avant l'hiver et le printemps. La gelée royale possède en effet une action sur le tonus et la résistance à la fatigue, aussi bien physique qu'intellectuelle¹. C'est un

véritable concentré d'éléments nutritifs contribuant à améliorer l'énergie. Elle est constituée d'environ 50 % à 65 % d'eau, de sucres, de protéines, de lipides et de nombreux autres nutriments tels

que des vitamines, notamment celles du groupe B, d'oligo-éléments et de minéraux (calcium, fer, potassium, magnésium...). Un apport en vitamines du groupe B sera utile pour limiter la fatigue intellectuelle et favoriser la concentration, lors de périodes de révision par exemple. Ces vitamines sont en effet étroitement impliquées dans la transfor-

mation des nutriments en énergie par l'organisme. Le magnésium, dont la carence est fréquente, est aussi fortement recommandé en cas de fatigue. Au vu de ses propriétés, une cure de gelée royale est alors particulièrement recommandée chez les personnes fatiguées, âgées ou en convalescence. Associée à des actifs dynamisants tels que la vitamine C et la caféine, elle constituera un véritable concentré d'énergie pour l'organisme!

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



Gelée royale dynamisée
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La L-carnitine, transporteur d'énergie au cœur de nos cellules

La L-carnitine est un composé protéique semi-essentiel issu de deux acides aminés : la méthionine et la lysine. Elle a été isolée pour la première fois en 1905 à partir de viande rouge, et synthétisée en laboratoire à partir de 1927. L'organisme est capable de synthétiser la L-carnitine de façon endogène, à partir des aliments consommés (viande rouge, produits laitiers, poissons, soja, lentilles, avocats...).

La L-carnitine agit principalement au niveau des mitochondries, les centrales énergétiques de nos cellules. Elle y joue un rôle de navette en transportant les lipides que nous ingérons au cœur des mitochondries où ils seront oxydés pour produire de l'énergie. La L-carnitine a également la capacité d'augmenter le nombre de mitochondries au sein des cellules, ce qui permet une meilleure production d'énergie.

La L-carnitine est donc essentielle au bon fonctionnement des muscles, y compris du cœur, un muscle très sollicité nécessitant continuellement du carburant. La L-carnitine permettrait notam-

ment d'améliorer l'état des personnes souffrant d'un syndrome de fatigue chronique¹. Des études ont par ailleurs suggéré que la L-carnitine pourrait accroître les performances physiques des sportifs et diminuer le stress musculaire induit par l'effort². En effet, ce composé exerce une action antioxydante sur les cellules.



La L-carnitine agit notamment en potentialisant l'action de la SuperOxyde Dismutase (SOD), l'enzyme antioxydante la plus puissante de notre organisme³. Une étude a aussi mis en avant que sa supplémentation pourrait inverser les altérations

liées à l'âge au niveau de protéines impliquées dans les systèmes antioxydants cellulaires.

Il a d'ailleurs été suggéré qu'un apport en L-carnitine pourrait avoir un effet bénéfique sur certaines caractéristiques de la maladie d'Alzheimer (dont une des composantes principales est le stress oxydatif) et en particulier sur la mémoire à court terme⁴.

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



Mito Regen®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'automne, la saison pour prendre soin de ses poumons

Les poumons assurent les échanges gazeux entre l'air et le sang. Ils possèdent également un rôle d'émonctoire secondaire dans la mesure où ils participent à l'épuration des déchets de l'organisme afin de soutenir les émonctoires principaux (peau, foie, intestins...). En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), ils sont associés à la saison automnale. En effet, les poumons sont particulièrement sensibles aux changements de températures et au vent asséchant. C'est donc le moment idéal pour tonifier ses poumons et faciliter leur drainage (toxines, déchets colloïdaux...). Pour ce faire, il est important d'adopter quelques gestes simples : limiter le tabagisme, aérer son domicile quotidiennement, pratiquer des exercices de respiration, passer à l'éco-ménage, pratiquer le lavage nasal, ou encore utiliser des plantes ayant des actions bénéfiques sur la sphère pulmonaire.

En effet, la phytothérapie peut venir en soutien des poumons et améliorer le confort respiratoire. L'eucalyptus contient un actif appelé eucalyptol, traditionnellement utilisé pour traiter les troubles respiratoires (toux grasse, bronchite...). Il aurait un effet sur la fluidité du mucus pulmonaire et favoriserait ainsi le désencombrement des bronches¹. L'eucalyptus peut être utilisé en in-

terne, en inhalation ou en application sur le thorax lorsqu'il se trouve dans un baume. Selon l'Agence Européenne des médicaments, le fenouil agirait comme un expectorant en cas de toux associée



à un rhume². Son activité antimicrobienne³ en fait aussi une plante intéressante contre l'inflammation des voies respiratoires.

Enfin, le sureau noir est également reconnu pour ses effets sur les infections respiratoires saisonnières. Une analyse sur 180 patients a démontré son action bénéfique sur la durée et la gravité des

sympômes lors de troubles des voies respiratoires supérieures⁴ (rhinites, sinusites...).

Références :

1. Juergens R, Dethlefsen U, et al. Anti-inflammatory activity of 18-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma : a double-blind placebo-controlled trial. *Respir Med.* 2003. 97(3) : 250-256
2. Agence Européenne des médicaments. Résumé public du rapport d'évaluation du comité des médicaments à base de plantes. Fruit du fenouil, doux.
3. Schelz Z, Molnar J, et al. Antimicrobial and antiparasitic activities of essential oils. *Fitoterapia.* 2006. 77(4) : 279-85.
4. Hawkins J, Baker C, et al. Black elderberry (*Sambucus nigra*) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms : a meta-analysis of randomized, controlled clinical trials. *Complementary therapies in medicine.* 2019. 42 : 361-365



Harmonisant poumons
Baume reboutol®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Mieux comprendre le syndrome de l'intestin irritable

Le syndrome de l'intestin irritable, aussi connu sous l'acronyme IBS pour Irritable Bowel Syndrome, est un véritable trouble fonctionnel intestinal, bénin et fréquent, mais trop souvent négligé alors même qu'il retentit parfois gravement sur la qualité de vie.

Selon la Société Nationale Française de Gastro-Entérologie, il affecterait environ 5 % de la population en France, et plus particulièrement les femmes. Selon les critères dits « de Rome IV », établis par un organisme américain indépendant de recherche en gastro-entérologie, le diagnostic est reconnu dès lors qu'un individu présente une douleur abdominale récurrente depuis les 3 derniers mois, et au moins deux des symptômes suivants : douleur lors de la défécation, changement dans la fréquence des selles, modification de la forme ou l'apparence des selles. Généralement, les personnes atteintes d'IBS souffrent aussi de nausées, de ballonnements, de gaz ou de fatigue.

L'IBS est un trouble multifactoriel. Toutefois, plusieurs causes possibles ont été mises en avant :

- Une **intolérance aux FODMAP**, un acronyme désignant des sucres dont la fermentation intestinale entraîne divers troubles digestifs. D'autres aliments, comme le blé, les produits laitiers ou certains édulcorants artificiels peuvent aggraver les symptômes.
- Une **hyperperméabilité intestinale**, pouvant être à l'origine d'un état inflammatoire et d'une hypersensibilité viscérale.
- Une **sécrétion de mucus intestinal insuffisante**, favorisant le contact agressif entre le contenu de l'intestin et les cellules qui le composent.
- Un **déséquilibre du microbiote intestinal**, souvent relevé chez les personnes atteintes de l'IBS.
- Un **excès d'histamine**, lié à une carence enzymatique.
- Un **état de stress important**, le lien entre l'intestin et le cerveau n'étant plus à démontrer.

Chez certaines personnes, des repas déséquilibrés et une mauvaise hygiène de vie peuvent également déclencher ou aggraver une poussée d'IBS. Les causes et les symptômes diffèrent d'une personne à l'autre, il est néanmoins possible de travailler sur plusieurs aspects. Cer-

taines personnes parviennent à diminuer leurs symptômes en modifiant leurs **habitudes alimentaires** : limitation des FODMAP, repas plus fréquents mais plus légers, prise alimentaire plus lente... Il est aussi conseillé de suivre une **activité physique régulière** afin d'entretenir le fonctionnement normal du tube digestif.

Enfin, la pratique de **techniques de relaxation** est particulièrement recommandée chez les personnes pour lesquelles la composante du stress tient une place importante dans la maladie. Même s'il n'existe pas de réels traitements contre l'IBS, une **supplémentation adaptée** peut agir sur l'étiologie de la maladie et atténuer les désordres ressentis afin d'apporter un confort de vie aux personnes souffrant de ce syndrome.



Soutenir son microbiote :

La prise de **probiotiques** pourrait avoir des effets bénéfiques, compte tenu des perturbations du microbiote retrouvées dans l'IBS. Trois souches seraient particulièrement indiquées pour la prévention et le soulagement des symptômes¹ : *Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacterium animalis lactis* et *Lactobacillus plantarum*. Les effets de ces 3 souches ont été cliniquement démontrés dès 10 jours de supplémentation : diminution des troubles du transit, des douleurs, des crampes abdominales...

Optimiser la régénération cellulaire :

La **L-glutamine** est un acide aminé qui constitue la première source d'énergie des cellules intestinales, favorisant ainsi leur prolifération. Une étude a montré la capacité de la L-glutamine à

améliorer la perméabilité intestinale et à réduire la sévérité des symptômes de l'IBS². Un apport de **nucléotides** peut également permettre de stimuler la division cellulaire et favoriser la croissance et le renouvellement des tissus. Ils sont notamment impliqués dans la prolifération des cellules de l'épithélium intestinal.

Limiter l'inflammation :

L'inflammation intestinale de bas grade joue un rôle clé dans la physiopathologie de l'IBS et semble être en corrélation avec les symptômes d'hypersensibilité viscérale^{3,4}. Il peut alors être bénéfique d'apporter des anti-inflammatoires naturels, tel que le **curcuma** qui aide également à soulager les problèmes digestifs fréquents dans l'IBS⁵.

Stimuler la digestion :

Les enzymes digestives sont naturellement fabriquées par le corps afin de décomposer les aliments en molécules plus petites, absorbables au travers de l'intestin. Un apport supplémentaire d'**enzymes digestives** aide le corps à traiter les aliments difficiles à digérer et favorise une absorption optimale des nutriments. Une complémentation peut donc contribuer à une digestion saine, tout en réduisant les symptômes couramment rencontrés dans l'IBS (ballonnements, gaz, douleurs après le repas...)^{7,8}.

Pour conclure, l'enjeu d'une meilleure prise en charge de la maladie passe également par une amélioration de l'éducation thérapeutique à ce sujet, afin que les professionnels de santé puissent aider leurs patients à diminuer la sévérité de leurs symptômes et à améliorer leur qualité de vie.

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



Permea Regul+® - Probiotiques IBS
ADN Regen® Nucléotides
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.