Bio Infos Santé

Janvier 2022 - N° 211

L'actualité de la Santé Naturelle

**La cannelle, l'épice** bienfaitrice de l'hiver *(Page 02)*

**La myéline, son rôle dans les** pathologies dégénératives *(Page 02)*

**Le brocoli,** un puissant allié détox *(Page 03)*

**Le Dong Quai, la plante destinée** au bien-être féminin *(Page 03)*

## LE DOSSIER **DU MOIS**

### Quelques astuces pour bien commencer l'année

Le début de la nouvelle année est souvent l'occasion de s'interroger sur ce qui pourrait être amélioré dans nos vies ou ce qui pourrait nous rendre plus heureux. Notre motivation est souvent à son maximum et l'envie de réaliser de nouveaux projets est à son comble. Dans la conscience collective, cette période (...)

*(À lire page 04)*

## Idée reçue : arrêter de fumer fait grossir ?

En ce début d'année, l'arrêt du tabac est probablement l'une des bonnes résolutions les plus répandues. Il est bien connu que le sevrage tabagique est souvent suivi d'une augmentation du poids corporel. Et pour cause, la nicotine est une substance qui diminue l'appétit et qui augmente le métabolisme basal (nombre de calories brûlées au repos). Son sevrage est donc souvent synonyme de fringales et de kilos supplémentaires.

Selon une étude publiée dans le British Medical Journal, celui-ci serait associé à une prise de poids moyenne de 4 à 5 kg après 12 mois, dont la plupart surviendraient au cours des trois premiers mois suivant l'arrêt. Les chercheurs précisent toutefois que les avantages pour la santé dépassent de loin ce gain de poids qui ne devrait pas dissuader certains d'essayer d'arrêter de fumer. De plus, il est important de noter que les effets du sevrage sur la silhouette sont très variables d'une personne à l'autre : plus d'un quart des anciens fumeurs aurait maigri un an après avoir mis fin à leur dépendance !

Si la prise de poids est le premier facteur d'échec pour de nombreux fumeurs (en particulier chez les femmes), elle n'est pas pour autant inéluctable. En effet, il est possible d'anticiper les conséquences liées au sevrage tabagique par quelques mesures simples, d'autant plus que l'arrêt du tabac est souvent l'occasion d'améliorer son hygiène de vie globale.

La pratique d'une activité physique est très recommandée, à condition que celle-ci ne soit pas vécue comme une contrainte supplémentaire durant cette période déjà difficile. Au niveau de l'alimentation, privilégiez les aliments riches en fibres, en protéines de qualité et en nutriments afin de limiter les compensations alimentaires. Ainsi, une alimentation équilibrée riche en légumes, produits céréaliers complets, fruits frais, poissons, viandes maigres et comportant un peu d'huiles de bonne qualité permettra d'éviter une prise de poids indésirable.

*Référence :*
*The BMJ. Weight gain after quitting smoking higher than previously thought. 10 july 2012.*

## Pourquoi les câlins sont-ils indispensables à notre équilibre ?

Malgré la distanciation sociale imposée par la pandémie de Covid-19, le 21 janvier reste la journée internationale des câlins.

À défaut de pouvoir vraiment en faire, c'est l'occasion d'en profiter pour découvrir leurs nombreux bienfaits sur la santé. En effet, cet échange affectif possède un puissant impact sur le cerveau et sur le corps : il est donc important d'être pleinement conscient de la façon dont quelque chose d'aussi simple qu'un câlin peut modifier notre équilibre physique et mental.

Lorsque deux êtres s'enlacent, le cerveau produit et libère dans l'organisme de l'ocytocine. Cette « hormone de l'attachement » apporte une sensation de bien-être et d'apaisement immédiat. D'après une étude, le câlin contribuerait à la santé en modérant les processus physiologiques associés à la gestion du stress. Selon les chercheurs, il pourrait être un complément utile aux thérapies cognitives dans le traitement de la faible estime de soi et des troubles connexes, comme la dépression et l'anxiété. Sur le plan physique, le lien social induit par les câlins contribuerait, à lui seul, à booster le système immunitaire. Les personnes recevant régulièrement un soutien émotionnel sous forme de câlins présenteraient une meilleure résistance face aux infections, notamment respiratoires (symptômes moins graves et rétablissement plus rapide). Des vertus bénéfiques sur le système cardiovasculaire ont également été observées, en contribuant notamment à réduire la pression artérielle et le rythme cardiaque.

Enfin, pour en ressentir pleinement les effets, les chercheurs estiment qu'il faudrait au moins 8 minutes de câlin, chaque jour, répartis en plusieurs fois (matin, midi, soir). À noter que les bienfaits du câlin affectent autant celui qui le donne, que celui qui le reçoit !

*Références disponibles sur www.bio-infos-santé.fr*

# FLASH

### Nous avalons plus de 4 kg d'additifs par an

Une étude française parue dans Scientific Report et réalisée auprès de la cohorte NutriNet-Santé, soit plus de 100 000 Français interrogés, dresse un bilan de la consommation quotidienne d'additifs. Les Français avalent en moyenne 155,5 g d'additifs par kilo de poids corporel et par jour, soit pour un adulte moyen (72,4 kg), 4,1 kg/an selon les calculs de L'UFC-Que Choisir. Les 5 % de Français qui en consomment le plus ingèrent près de 25 g par kg de poids, soit 9 kg/an.
*Source : lanutrition.fr*

• • • •

### 7 Français sur 10 font régulièrement des cauchemars

Selon une enquête Ifop publiée en décembre 2021 et réalisée auprès de 1 009 personnes, 7 Français sur 10 feraient régulièrement des mauvais rêves. Les femmes sont davantage concernées puisqu'elles sont 24 % à cauchemarder une ou plusieurs fois par semaine, c'est-à-dire deux fois plus que les hommes.
*Source : www.topsante.com*

• • • •

### Consommer plusieurs médias en même temps affecte la santé mentale des enfants

Surfer sur internet en regardant la télévision et même écouter de la musique en surfant sur internet... La consommation de différents médias en même temps aurait des effets délétères sur la santé mentale des enfants, selon une étude récente chez 118 enfants de 8 à 12 ans publiée en novembre sur la revue scientifique en ligne PLOS ONE.
*Source : www.planetesante.ch*

• • • •

### La marche, un précieux indicateur de santé

Marcher mobilise un grand nombre de structures du corps humain. Chez les personnes âgées, les troubles de la marche sont souvent le reflet d'un état de santé général. « L'allure de la marche semble être un paramètre pertinent pour prédire la longévité d'une personne » indique le Dr Stéphane Armand, responsable du laboratoire de cinésiologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).
*Source : www.planetesante.ch*

# La cannelle, l'épice bienfaitrice de l'hiver

Connue et appréciée depuis l'Antiquité, la cannelle est une substance végétale aromatique provenant de l'écorce interne du cannelier (*Cinnamomum verum*).

Son huile essentielle est reconnue pour ses propriétés antiinfectieuses à large spectre, que ce soit contre les bactéries, les virus, les champignons ou divers parasites. Ainsi, cette puissante efficacité contre les agents pathogènes fait d'elle une huile essentielle indispensable de la trousse d'aromathérapie de l'hiver.

L'huile essentielle de cannelle est souvent considérée comme un antibiotique naturel qui aidera l'organisme à se défendre face au froid hivernal. Elle peut être recommandée en cas d'infections respiratoires pour apaiser les bronches (rhume, toux, bronchite...) mais également en cas d'état grippal[1]. C'est également une huile essentielle majeure pour assainir la sphère digestive et intestinale. Elle est traditionnellement recommandée en cas de diarrhées infectieuses et de gastro-entérites mais aussi pour lutter contre les infections urinaires et gynécologiques.

Grâce à ses vertus antalgiques, elle soulage également les douleurs gastriques diffuses et est efficace contre les ballonnements et les spasmes intestinaux.

De plus, elle agit à la fois comme protecteur de la muqueuse gastrique et comme antibactérien sur *Helicobacter Pylori*. Elle est donc recommandée dans la prévention des processus ulcéreux.

L'huile essentielle de cannelle contient un très grand nombre de molécules dont certaines s'avèrent être dermocaustiques et irritantes pour la peau et les muqueuses. C'est pourquoi, elle ne doit pas être utilisée pure et nécessite d'être maniée avec précaution. Pour profiter pleinement des bienfaits de l'huile essentielle de cannelle, la voie interne est souvent privilégiée.

*Référence :*
*1. Inouye S, Takizawa T, Yamaguchi H. Antibacterial activity of essential oils and their major constituents against respiratory tract pathogens by gaseous contact. J Antimicrob Chemother. 2001 May;47(5):565-73.*

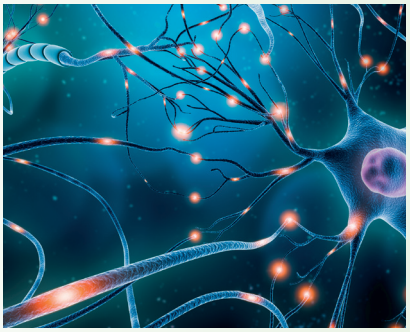
Aroma gastro-intestinal - Aroma ORL
**Des Laboratoires COPMED**

*Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien*

# La myéline, son rôle dans les pathologies dégénératives

La myéline est une membrane essentiellement constituée de lipides formant une gaine isolante autour de certaines fibres nerveuses.

Souvent comparée à la gaine qui entoure les fils électriques, la myéline est nécessaire à la transmission de l'influx nerveux et au bon fonctionnement des neurones. Par ailleurs, la plupart de nos fonctions motrices, sensorielles et intégratives dépendent de cette enveloppe protectrice.



En cas d'altération de la gaine de myéline, les nerfs ne transmettent plus correctement les informations nerveuses et les neurones sous-jacents se trouvent compromis.

Les conséquences sont très visibles et peuvent être dramatiques. Ainsi, la vision, l'ouïe, la parole, la motricité ou la mémoire peuvent être perturbées ou paralysées. C'est notamment le cas dans de nombreuses affections neurologiques, parmi lesquelles la leucodystrophie, la sclérose en plaques ou encore le syndrome de Guillain-Barré.

Bien que l'organisme soit naturellement pourvu de mécanismes de réparation de la myéline lésée, ces processus restent insuffisants et les pathologies demeurent, à terme, incurables. En revanche, il est important de soutenir cette régénération naturelle par le biais de la micronutrition.

Le système nerveux comporte une grande richesse en lipides, ce qui le distingue nettement de tous les autres tissus de l'organisme. En effet, les acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6) composent la majeure partie de la gaine de myéline et sont nécessaires pour le bon développement cérébral.

Le corps n'étant pas capable de les synthétiser lui-même, il est primordial d'assurer des apports externes suffisants. Pour cela, il est conseillé d'enrichir son alimentation en poissons gras, en huiles végétales de qualité et en produits de santé naturelle riches en acides gras essentiels.

Nutra Myéline®
**Des Laboratoires COPMED**

*Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien*

# Le brocoli, un puissant allié détox

Le brocoli est une variété de choux appartenant à la famille des brassicacées et serait originaire de Sicile. Ce légume, parfois considéré comme un superaliment grâce à son profil nutritionnel très précieux, est particulièrement riche en fibres, en protéines, en minéraux et en composés antioxydants (vitamine C, vitamine E et sulforaphane). Il constituerait un aliment idéal pour favoriser la détoxification du corps.

En effet, le sulforaphane contenu dans le brocoli stimulerait l'activité de certaines enzymes hépatiques chargées de neutraliser les substances indésirables (métaux lourds, xénobiotiques...).

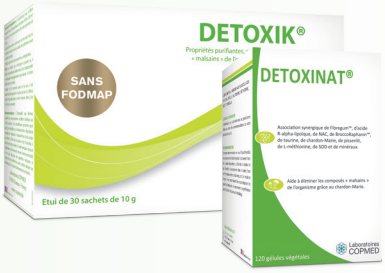
D'après une étude publiée dans la revue Cancer Prevention, le sulforaphane issu du brocoli permettrait d'éliminer plus efficacement de nombreux polluants environnementaux.

Le sulforaphane est également connu pour sa faculté à activer les mécanismes de protection responsables des défenses antioxydantes de l'organisme. De plus, le brocoli est riche en acide alpha-lipoïque, un composé soufré naturellement présent dans l'intégrité des cellules du corps humain. Cette molécule est réputée pour contrer certains effets néfastes de la pollution, notamment ceux liés aux métaux lourds comme le mercure ou le plomb[1].

Il s'agit d'un puissant agent chélateur capable de se combiner avec les métaux lourds pour produire des complexes facilement éliminés par l'organisme. Contrairement à d'autres substances chélatrices, l'acide alpha-lipoïque possède la particularité de pouvoir traverser la barrière hémato-encéphalique et d'agir efficacement dans toutes les régions du système nerveux central[2] !

Comment savoir si vous avez une intoxication aux métaux lourds ? Venez faire le test sur notre blog www.bio-infos-santé.fr !


*Références :*
*1. James P. K. Rooney, « The role of thiols, dithiols, nutritional factors and interacting ligands in the toxicology of mercury », Toxicology, vol. 234, no 3, 20 mai 2007, p. 145-156.*
*2. Lester Packer, Hans J. Tritschler et Klaus Wessel, « Neuroprotection by the Metabolic Antioxidant alpha-Lipoic Acid », Free Radical Biology and Medicine, vol. 22, nos 1-2, 1997, p. 359-378.*


Détoxik® - Détoxinat®
**Des Laboratoires COPMED**

*Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien*

# Le Dong Quai, la plante destinée au bien-être féminin

Également connu sous le nom d'angélique chinoise ou de ginseng féminin, le Dong Quai (*Angelica sinensis*) est une plante médicinale originaire d'Asie Orientale. Couramment utilisé en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) depuis l'Antiquité, le Dong Quai offrirait un véritable soutien pour les cycles féminins et l'équilibre hormonal.

En effet, il agirait comme un régulateur du système hormonal, permettant ainsi d'équilibrer les taux d'œstrogènes et de progestérone dans l'organisme. Si la tradition asiatique a conservé cet usage en s'appuyant sur son succès empirique, la médecine occidentale s'est également intéressée à ses nombreux bienfaits.

Ainsi, de nombreuses études ont reconnu l'efficacité du Dong Quai pour le maintien de la santé des femmes et l'équilibre de la sphère urogénitale. Le Dong Quai semble offrir des effets œstrogéniques lorsque les niveaux d'œstrogènes sont bas et, inversement, entrer en compétition avec eux lorsqu'ils sont trop élevés. Il apparaît donc comme une option naturelle pour soulager les symptômes de la ménopause et de la péri-ménopause attribués aux fluctuations de la quantité d'œstrogènes produite par les ovaires[1,2].

L'utilisation du Dong Quai est donc souvent indiquée en cas de bouffées de chaleur, de troubles de l'humeur, de fatigue et de sueurs nocturnes.

En MTC, le Dong Quai est également considéré comme un tonique du sang qui agirait positivement sur les troubles circulatoires tels les congestions utérines ou les sensations de jambes lourdes.

Enfin, le Dong Quai est une plante très riche en acide férulique, un actif aux propriétés antioxydantes très recherchées pour lutter contre le vieillissement cutané.


*Références :*
*1. Shaw CR. The perimenopausal hot flash: epidemiology, physiology, and treatment.Nurse Pract 1997 Mar;22(3):55-6, 61-6*
*2. A randomized, double-blind, placebo-controlled study of the effect of a Chinese herbal medicine preparation (Dang Gui Buxue Tang) on menopausal symptoms in Hong Kong Chinese women. Haines CJ, Lam PM, et al. Climacteric. 2008 Jun;11(3):244-51.*

Phytogyne
**Des Laboratoires COPMED**

*Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien*

# Quelques astuces pour bien commencer l'année

Le début de la nouvelle année est souvent l'occasion de s'interroger sur ce qui pourrait être amélioré dans nos vies ou ce qui pourrait nous rendre plus heureux. Notre motivation est souvent à son maximum et l'envie de réaliser de nouveaux projets est à son comble. Dans la conscience collective, cette période de l'année est reconnue pour être propice aux résolutions.

Pourtant, si la prise de bonnes résolutions semble libératoire au moment où elle se décide, elle nous expose également à la pression et peut parfois conduire à la déception de soi en cas d'échec. Le véritable changement ne dépend pas d'une date et ne devrait pas être perçu comme une contrainte à tenir sur de longs mois !

C'est pourquoi, nous vous proposons de profiter de cet élan de renouveau et d'introspection pour simplement adopter quelques gestes concrets et repartir sur de nouvelles bases saines.

### Rester positif

Si faire preuve d'optimisme n'est pas forcément chose aisée avec l'actualité morose et anxiogène, la pratique de la pensée positive pourrait nous apprendre à voir la vie du bon côté et attirer à nous la joie et la sérénité. Il est important de comprendre que notre réalité dépend de ce que l'on dit et de ce que l'on pense. Que ce soit sur le plan physique ou psychique, les pensées négatives peuvent polluer nos humeurs, nos énergies et nos comportements. Inversement, la pensée positive modifie la perception des évènements et nous apprend à tirer le positif de chaque situation. Cela permet de relativiser et de ne pas dépenser d'énergie inutilement en se laissant submerger par le stress.

Concrètement, cela peut passer par des exercices de méditation et par l'organisation de petits temps de pause tout au long de la journée afin de se recentrer sur l'instant présent et faire retomber la pression (5 minutes, 3 fois par jour). Il est également conseillé de s'endormir apaisé, en se rappelant des moments de joie et de bonheur. On entraîne ainsi notre subconscient à ne retenir que les bons moments !

### Prendre soin de son corps

Les fêtes ne durent pas toute l'année alors inutile de culpabiliser après des repas souvent trop riches. Toutefois, gardons en tête que les excès alimentaires peuvent venir encrasser nos systèmes d'élimination, et tout particulièrement le foie.

Alors que les marqueurs hépatiques semblent être dans la norme, le phénomène peut passer facilement inaperçu. En effet, un foie surchargé va tourner au ralenti, ce dont l'organisme peut s'accommoder un certain temps. Cela se traduit généralement par un teint terne, des cernes plus marquées, des maux de tête, un manque d'énergie ou encore une lourdeur digestive récurrente. À terme, de vraies pathologies peuvent en découler et finir par apparaître sur les résultats d'analyse.

Heureusement, le foie est un organe relativement facile à drainer, à régénérer et à stimuler. Pour ce faire, on pense notamment au desmodium, au chardon-Marie, au radis noir et à l'artichaut.

Riche en saponosides, le desmodium est réputé pour sa capacité à renouveler les cellules hépatiques et favoriser l'élimination rapide des toxines, notamment des dérivés de l'éthanol contenu dans les boissons alcoolisées. Le chardon-Marie et l'artichaut agissent en synergie pour activer la détoxication hépatique et diminuer la pénétration des substances indésirables dans les cellules. Moins connu que son proche cousin rose, le radis noir est l'allié des foies paresseux. Il contribue à évacuer les déchets vers l'intestin et stimule la circulation biliaire.

Pour un retour à l'équilibre, il est également indispensable d'adopter une alimentation plus saine et apte à drainer le corps. Préférez augmenter votre consommation de fruits, de légumes, d'épices et d'aromates (curcuma, romarin, aneth...) plutôt que de vous lancer dans une diète trop souvent synonyme de frustration.

Augmentez également votre consommation d'eau grâce aux tisanes pour faciliter le drainage.

### Retrouver le rythme

Les soirées festives sont l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis et de se couper de nos habitudes de vie. Que ce soit pour les enfants ou pour les adultes, ces instants de partage sont souvent synonymes de mauvaises habitudes de sommeil et de chamboulements de l'horloge biologique. Couplé au coup de blues post-fêtes de fin d'année, le mois de janvier peut donc être particulièrement éprouvant pour reprendre le chemin du bureau ou de l'école.

Pour retrouver les bonnes habitudes en douceur et commencer l'année en pleine forme, commencez à vous coucher et à vous lever plus tôt quelques jours avant la reprise. Pensez également à soutenir naturellement votre production de dopamine, l'hormone à l'origine de la motivation et de la bonne humeur. En effet, sa fabrication peut être diminuée par le manque de lumière hivernale et par une alimentation trop riche en sucres, en graisses, en caféine et en alcool.

La dopamine est fabriquée à partir de protéines et plus précisément d'acides aminés essentiels (phénylalanine et tyrosine). Pour lutter contre la fatigue et le manque d'entrain, il est donc judicieux de miser sur un apport en protéines dès le petit-déjeuner afin de stimuler la sécrétion matinale de dopamine. Il est également possible de se complémenter en acides aminés essentiels afin d'assurer une couverture totale des besoins et de combler de potentielles carences souvent présentes en début d'année.

Avec une bonne alimentation, un sommeil de qualité et des habitudes favorisant le bien-être psychique, rien ne pourra vous arrêter pour cette nouvelle année !

Hépatobile® liquide, Desmodium tri-actif®, Dopanergil®
**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**

Bio Infos Santé est une publication de SAS LABORATOIRES COPMED, 93 Bd Ampère, CS 30 001, 79 184 Chauray CEDEX.

Crédit photos : Shutterstock