



Le lithothamne : ce trésor marin aux multiples bienfaits

(Page 02)

Comment bien doser son CBD ?

(Page 02)

La canneberge, une solution naturelle contre les cystites

(Page 03)

SAMe, la monnaie d'échange de la méthylation

(Page 03)

Idée reçue : faut-il réellement attendre 3h après manger pour se baigner ?

De génération en génération, l'idée perdue : se baigner au cours de la digestion exposerait à un danger (malaise, noyade...). Il conviendrait donc d'attendre 2 à 3 heures après un repas pour pouvoir aller nager en toute sécurité. Mais cette croyance populaire est-elle réellement fondée ?

Le risque proviendrait d'un choc thermique causé par un trop grand écart de température entre l'eau et le corps. Le fameux « risque d'hydrocution ». La température de l'organisme augmentant légèrement après un repas, cette croyance ne s'avère donc pas totalement dépourvue de logique. Toutefois, la chaleur générée ne serait pas suffisante pour entraîner un véritable risque de choc thermique à elle seule. Un autre argument veut que la digestion mobiliserait une grande quantité de sang vers le centre du corps pour alimenter les organes digestifs. Ce phénomène limiterait donc l'apport sanguin au niveau des bras, des jambes ainsi que du cerveau, augmentant ainsi le



risque de crampes et de malaises. Dans ce cas également, la baisse de l'irrigation sanguine ne s'avérerait pas suffisante pour occasionner d'éventuels dangers associés à une baignade post-prandiale. Elle pourrait être, tout au plus, à l'origine d'inconforts digestifs.

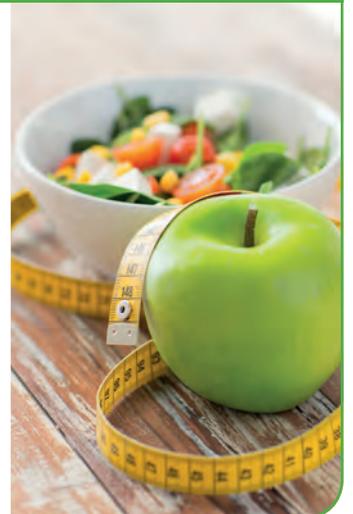
Bien que très largement répandue, cette idée reçue reste donc à nuancer. En réalité, le véritable danger proviendrait davantage de l'exposition prolongée au soleil. En effet, se plonger soudainement dans l'eau froide alors qu'on s'est exposé à la chaleur intense provoque un refroidissement de la peau et une brusque contraction des vaisseaux sanguins. Ce phénomène est à l'origine d'une élévation de la tension artérielle pouvant venir perturber le cœur (vertige, perte de conscience, voire arrêt cardiaque). C'est pourquoi il est toujours vivement recommandé de se mettre à l'eau progressivement, en se mouillant d'abord les zones les plus riches en récepteurs thermiques (visage, nuque, dos, thorax) !

LE DOSSIER DU MOIS

Les 4 erreurs à éviter pour une perte de poids saine et durable

Bien plus qu'une simple question d'esthétique, vouloir atteindre et maintenir un poids santé permet de mettre toutes les chances de son côté pour garder la forme et réduire les risques de maladies tout au long de la vie. Bien que certains régimes puissent s'avérer attrayants et efficaces à court terme (...)

(À lire page 04)



Drainage lymphatique : quels sont les bienfaits ?

Le drainage lymphatique est une technique de massage bien connue des personnes souffrant d'œdèmes et de troubles de la circulation. Mise au point dans les années 1930 par le danois Emil Vodder, cette technique manuelle a pour but de stimuler la circulation de la lymphe. En effet, celle-ci peut parfois se trouver ralentie, la plupart du temps en raison de la compression de cellules graisseuses gonflées ou en sur-nombre. De plus, à la différence du sang artériel qui circule grâce aux battements du cœur, le système lymphatique ne comporte pas d'organe jouant le rôle de pompe. La lymphe est uniquement mise en circulation par les mouvements internes du corps (contraction des muscles, péristaltisme, respiration...). Elle se déplace donc beaucoup plus lentement que le sang et peut plus facilement être touchée par des ralentissements.

Les vaisseaux lymphatiques constituent un véritable système d'assai-

nissement parallèle au système sanguin. Ils contribuent également au maintien de la pression artérielle ainsi qu'au transport de certaines hormones, d'éléments nutritifs et de cellules immunitaires (lymphocytes).

Le drainage lymphatique contribue donc à nettoyer et à régénérer les cellules de l'organisme, à renforcer le système immunitaire et à affiner la silhouette. Les résultats se traduisent par un corps moins gonflé avec un métabolisme ac-



célééré et une sensation accrue de bien-être et de légèreté. Idéal pour désengorger les tissus, le drainage lymphatique est réputé pour alléger les jambes lourdes, pour réduire les douleurs causées par des varices ainsi que pour faciliter la cicatrisation. La technique du drainage repose sur des mouvements lents et fermes, effectués dans le sens de la circulation lymphatique, avec des variations de pression. Il peut être utilisé seul ou en complément d'autres soins.

NEWS FLASH

Infections urinaires à répétition : en lien avec la prise d'antibiotiques ?

Une nouvelle étude a établi un lien entre le microbiote intestinal et les infections urinaires récurrentes chez les femmes. La cause des infections serait liée à la prise d'antibiotiques, qui rendrait le microbiote dysfonctionnel. Les patientes souffrant d'infections récurrentes présentaient effectivement un nombre beaucoup plus faible d'espèces microbiennes intestinales saines.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

La température normale dans notre cerveau peut monter jusqu'à 41°C

On croyait la température de notre cerveau identique à celle du reste de notre corps. En réalité, elle varie en fonction de l'heure de la journée, de l'âge, de la zone cérébrale et du sexe. Au point qu'au cœur du cerveau d'une femme en post-ovulation, le mercure peut monter à 41°C.

Source : www.scienceetavenir.fr

• • • •

Resvératrol : une nouvelle étude confirme son « énorme potentiel » contre le vieillissement

Des chercheurs de l'Université d'Exeter sont parvenus à rajeunir des cellules sénescientes en laboratoire grâce à une molécule déjà connue pour ses effets sur la longévité : le resvératrol.

Source : www.nutranews.org

• • • •

Chez les oiseaux, manger bio maintient en forme

Les effets de l'agriculture biologique par rapport à l'agriculture conventionnelle ont été comparés en conditions naturelles sur le comportement et la vigueur de plusieurs espèces d'oiseaux. Les résultats montrent que la vigueur des individus nichant dans les haies entourées d'agriculture conventionnelle est fortement diminuée matérialisant une altération significative de leur état de santé.

Source : www.notre-planete.info

Le lithothamne : ce trésor marin aux multiples bienfaits

Le lithothamne est une petite algue aux nombreuses ramifications sphériques dont l'aspect pierreux et la couleur rouge rappellent le corail. Poussant généralement en colonie, on le retrouve dans les fonds marins de la mer du Nord, de la Manche, de la mer Méditerranée et de l'océan Atlantique. Longtemps utilisé pour enrichir les sols trop pauvres pour l'agriculture ou le maraîchage, le lithothamne est maintenant reconnu pour ses multiples bienfaits sur l'organisme.



Le lithothamne possède la particularité de cristalliser les minéraux et les oligo-éléments contenus dans la mer, ce qui est à l'origine de sa composition exceptionnelle. En effet, cette algue s'avère être une importante source naturelle de calcium et de magnésium sous forme de carbonates. Très bien assimilés par l'organisme, ces minéraux sont réputés pour reminéraliser l'orga-

nisme et renforcer les os, le cartilage et les dents. Le lithothamne est également riche en potassium ainsi qu'en oligo-éléments tels que le fer, le zinc, l'iode ou encore le sélénium. Cette abondance en substances minérales explique donc son intérêt majeur dans certaines indications

liées à une déminéralisation comme l'ostéoporose ou encore l'arthrose. Le lithothamne peut aussi être utile pour soutenir la croissance osseuse chez les enfants ou pour prévenir les risques de fractures chez les personnes plus âgées. Grâce à son pH

naturellement alcalin (aux alentours de 9), le lithothamne contribuerait également à réduire l'acidité gastrique. Il s'agit donc d'un antiacide naturel recommandé pour soulager divers inconforts digestifs (sensations de brûlures, crampes, reflux gastro-œsophagien...). Au-delà de la sphère digestive, le lithothamne est aussi plébiscité pour « tamponner » l'excès d'acidité de l'organisme, permettant ainsi de maintenir ou de rétablir son équilibre acido-basique.

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



STOP'ACIDE® - pH RÉGUL®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Comment bien doser son CBD ?

Entre les divers pourcentages de CBD contenus dans les produits de santé naturelle et les effets recherchés, il est parfois difficile de savoir comment bien doser son CBD. S'il existe quelques conseils pour maîtriser sa prise, il est tout d'abord important de connaître la quantité de CBD présente dans son produit. Il est donc à noter qu'un CBD concentré à 5% contient 2 mg de CBD par goutte d'huile, tandis qu'un produit à 15% renferme 6 mg par goutte.



Selon la recherche, déterminer le dosage optimal suppose la prise en compte de plusieurs facteurs (âge, sexe*, poids...) ainsi que du besoin recherché*. Pour des problématiques telles que le stress, les nausées, les maux de tête ou encore les douleurs menstruelles, on recommandera un microdosage entre 10 et 20 mg par jour.

Pour des douleurs chroniques ou des

troubles de l'anxiété plus aigus, un dosage standard entre 20 et 100 mg par jour sera plutôt préconisé. Pour les sportifs en quête de relaxation musculaire ainsi que pour les séniors sujets à des douleurs articulaires récurrentes, on préférera l'application d'une noisette de baume riche

en CBD directement sur les zones concernées. Dans ce cas, l'arnica, le camphre et le menthol pourront s'associer parfaitement au CBD afin de procurer rapidement détente et confort.

Il faut savoir que chaque organisme réagit différemment au CBD. Il est donc conseillé de commencer la

prise par une très faible dose (moins de 20 mg/jour), puis d'augmenter progressivement jusqu'à obtenir l'effet recherché. Enfin, selon un rapport de l'OMS, les chercheurs s'accordent à dire que, dans le cadre d'une consommation régulière, la dose journalière de CBD ne devrait pas dépasser les 800 mg/jour*.

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



CBD 500/1500 PREMIUM
BAUME CBD PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

La canneberge, une solution naturelle contre les cystites

Souvent désignée par son nom américain « cranberry », la canneberge est une petite baie rouge acidulée que l'on cueille en automne lorsqu'elle arrive à maturité. Il y a des centaines d'années de cela, les Amérindiens l'utilisaient comme remède contre le scorbut, une forme grave de carence en vitamine C. Elle servait également à teindre les vêtements et à conserver les aliments. C'est seulement à partir du milieu du XIXe siècle que son usage médicinal dans la prévention et le soulagement des troubles urinaires s'est répandu dans le monde entier. Elle fut notamment employée dans la prise en charge de la cystite, une infection urinaire le plus souvent due à une contamination de la vessie par la bactérie *Escherichia coli*.

Cette utilisation a aujourd'hui été confirmée à plusieurs reprises, à travers divers travaux scientifiques. En 2012, une méta-analyse regroupant un total de 10 études (1616 participants) a été publiée, mettant en avant que la consommation de canneberge avait

réduit de 38% en moyenne le risque d'infections urinaires*. Selon ces recherches, la canneberge limiterait l'adhésion des bactéries aux parois des voies urinaires, grâce à certains des composants qu'elle renferme*. Incapables de se fixer, ces bactéries seraient alors éliminées dans les



urines, éloignant ainsi les risques d'infection. La canneberge serait particulièrement efficace pour éviter le risque de rechute chez les personnes sujettes à ce type de désagréments. En effet, au cours de deux essais, il a été mis en avant

que le jus de canneberge avait été plus efficace qu'un placebo pour prévenir les rechutes, auprès de jeunes filles entre 3 et 14 ans* et de femmes enceintes, toutes deux fréquemment sujettes aux infections urinaires*. Pour bénéficier d'une action synergique et d'une efficacité optimale sur les cystites, la canneberge peut être associée à l'hibiscus, une plante favorisant l'élimination rénale et le maintien d'une fonction urinaire saine !

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



CYSTIPHYTOL®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

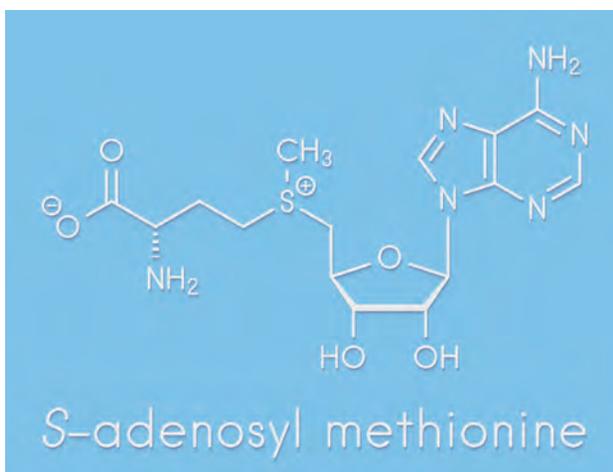
SAMe, la monnaie d'échange de la méthylation

Découverte dans les années 1950, la SAMe (ou S-Adénosyl-L-Méthionine) est une molécule naturelle que l'on retrouve dans chaque cellule de l'organisme. La SAMe est principalement produite pour participer aux réactions de méthylation impliquées dans la production d'énergie ainsi que dans la synthèse de diverses hormones et neurotransmetteurs. Ces réactions complexes jouent également un rôle dans la détoxification hépatique *via* la production de glutathion, un antioxydant très puissant.

Enfin, elles permettent de moduler l'expression de certains gènes, *via* des mécanismes épigénétiques. La SAMe intervient dans tous ces processus biochimiques en tant que principal donneur de groupements méthyles. Sans elle, les réactions de méthylation ne pourraient pas avoir lieu. Il s'agit donc d'une substance essentielle à la santé, notamment du foie et du système nerveux central.

Même si l'organisme possède la capacité de

régénérer naturellement la SAMe, il s'avère que certains facteurs environnementaux peuvent favoriser sa rarefaction (stress, tabagisme, pollution...). De plus, le procédé de recyclage de la SAMe dépend du métabolisme de la vitamine



B12 et des folates (vitamines B9). Un déficit micronutritionnel lié à une alimentation déséquilibrée ou à d'autres facteurs (prise de médicaments, troubles digestifs...) entraînerait donc inévitablement un défaut dans les rouages de la méthylation. Grâce à une littérature scienti-

fique très fournie, il est maintenant pleinement reconnu qu'un défaut de méthylation est associé à la genèse de nombreux troubles (dépression, troubles cardiovasculaires, maladies liées à l'âge, cancers...).

Afin de préserver notre capital santé, il est donc important d'apporter à l'organisme l'ensemble des nutriments essentiels aux réactions de méthylation. Si une alimentation saine reste le premier pilier de notre santé, une supplémentation comprenant *a minima* de la SAMe, de la vitamine B12 et des folates peut également s'avérer judicieuse !



MÉTHYL'SAMe®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Les 4 erreurs à éviter pour une perte de poids saine et durable

Bien plus qu'une simple question d'esthétique, vouloir atteindre et maintenir un poids santé permet de mettre toutes les chances de son côté pour garder la forme et réduire les risques de maladies tout au long de la vie. Bien que certains régimes puissent s'avérer attrayants et efficaces à court terme, la plupart d'entre eux misent sur des restrictions nutritionnelles drastiques, souvent sources de frustration et de résultats peu durables. Le meilleur régime pour perdre du poids sainement et durablement reste l'alliance de bonnes habitudes alimentaires, d'une activité physique adaptée et d'un bien-être psycho-émotionnel. Voici donc quelques erreurs à éviter afin de perdre du poids durablement, sans pour autant compromettre sa santé !

Vouloir mincir trop vite : de nombreuses personnes font l'erreur de viser une perte de poids trop rapide alors qu'il est important d'envisager ce processus comme une transition douce vers un mode de vie plus sain. Cela nécessite souvent quelques efforts, une certaine remise en question et surtout, une modification des habitudes de vie. En règle générale, un rythme raisonnable de perte de poids est de l'ordre de 500g maximum par semaine, soit 2kg par mois. Il faut donc se donner du temps pour arriver à atteindre ses objectifs !

Créer de la frustration : d'après un sondage Ipsos paru en 2015, pas moins de 41% des Français expliqueraient l'échec de leur régime par un sentiment de frustration*. Il est donc important de lutter contre ce phénomène qui peut aisément mettre à mal une perte de poids programmée. Pour ce faire, il est inutile d'exclure complètement les aliments « plaisir » souvent très caloriques, à partir du moment où leur consommation ne devient pas systématique. Il est également important de veiller à satisfaire son appétit. En effet, avoir faim durant trop longtemps conduit souvent à des achats alimentaires déraisonnables et des repas contenant davantage d'aliments ultra-transformés. Il est donc préférable de s'accorder une collation saine au cours de la journée afin de se rassasier convenablement, plutôt que de créer une frustration et finir par succomber aux moindres tentations. Il est également possible de profiter d'un petit coup de pouce naturel pour limiter les frin-

gales et réguler son appétit. On pense notamment à l'extrait de fruit du *Garcinia cambogia*, un petit arbre subtropical réputé pour favoriser la perte de poids tout en maintenant la satiété et en réduisant le stockage des graisses*. L'actif breveté Slendesta® a également prouvé sa capacité à réduire efficacement la sensation de faim. Il s'agit d'un extrait de pomme de terre d'une variété spécifique, contenant une substance

il s'agit d'une adaptation physiologique normale du corps en réponse aux changements de mode de vie mis en place. Cela se traduit généralement par un ralentissement du rythme métabolique. Pour garder le cap et éviter le découragement, il peut être intéressant de profiter d'un petit coup de pouce de la nature. En effet, il existe de précieux actifs pouvant venir amorcer la perte de poids et relancer la lutte contre la masse grasse.



C'est notamment le cas du thé vert et de l'açaï qui permettent d'augmenter le métabolisme et de brûler les graisses plus efficacement. Le bouleau, la reine-des-prés et le pissenlit sont, quant à elles, des plantes facilitant les fonctions d'élimination de l'organisme. Elles permettent de désinfiltrer les tissus engorgés et facilitent le drainage en profondeur. En parallèle, il est également possible d'accroître la perte de poids en réduisant l'assimilation intestinale des glucides et des lipides grâce à l'actif breveté ID-aIG™. D'après une étude clinique, cet ingrédient unique issu d'algues brunes serait à l'origine d'une perte de poids significative, notamment au niveau de la graisse abdominale*. Enfin, si vous ressentez le besoin d'un suivi approfondi, n'hésitez pas à vous orienter vers un praticien de santé. Celui-ci pourra vous proposer un véritable suivi individualisé ainsi qu'une prise en charge adaptée à vos besoins !

capable de prolonger la libération naturelle du corps de cholécystokinine (peptide signalant au corps d'induire une sensation de satiété)*.

Exclure une catégorie d'aliments : une perte de poids saine et un régime trop restrictif sont deux éléments non-compatibles. En effet, les régimes prônant l'exclusion de catégories entières d'aliments peuvent engendrer des carences en certains nutriments. Il est donc très important d'adopter un régime sain et varié. Pour rappel, une alimentation équilibrée consiste à manger de tout mais en quantités adaptées !

Se priver de soutien : la plupart du temps, la perte de poids s'amorce facilement et les premiers kilos sont ceux qui disparaissent le plus rapidement. Par la suite, il n'est pas rare d'atteindre un certain pallier durant lequel la perte de poids se trouve ralentie. Bien que frustrant,

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



STARTER MINCEUR
SÉROMINCIL® - EFFIMINCIL®
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.