



Le grand plantain pour soulager l'intolérance à l'histamine

(Page 02)

3 conseils pour lutter contre le jet-lag

(Page 02)

Se protéger naturellement du photo-vieillessement grâce à l'astragale

(Page 03)

Rétention d'eau, misez sur la phytothérapie !

(Page 03)

Les bienfaits cachés de la ronronthérapie

Comme chaque année, le 8 août marque la célébration de la journée internationale du chat, une date spéciale qui réjouit tous les amoureux de ces adorables créatures. L'événement a pour principal objectif de sensibiliser le public aux responsabilités à assumer pour veiller à leur bien-être ainsi qu'aux innombrables bienfaits que les chats apportent. C'est donc l'occasion idéale de mettre en lumière un pouvoir mystérieux détenu par nos compagnons à quatre pattes : la ronronthérapie.

La ronronthérapie, également connue sous le nom de "thérapie par les ronronnements", consiste à mettre à profit les



vibrations basses fréquences émises par les ronronnements des chats pour favoriser le bien-être physique et mental. En effet, les ronronnements des chats iraient bien au-delà d'un simple plaisir auditif, offrant de véritables effets positifs sur notre santé. Selon les scientifiques, les vibrations émises lors du ronronnement déclencheraient la libération d'endorphines, des molécules procurant une sensation de bien-être et réduisant les niveaux de stress. Ainsi, outre leur douceur et leur charme irrésistible, les chats possèdent un fort pouvoir apaisant et

sont d'une grande aide pour lutter contre l'anxiété. Il semblerait également que les ronronnements puissent réduire l'activité cérébrale associée à l'insomnie et favoriserait donc un sommeil de qualité. Ils créent une ambiance relaxante qui aide à relâcher les tensions et à induire un état de détente profonde.

Les bienfaits de la ronronthérapie ne se limitent pas au bien-être émotionnel. En

effet, elle posséderait également des effets bénéfiques sur notre santé physique, notamment sur la pression artérielle, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. La ronronthérapie

semble également contribuer à renforcer le système immunitaire en augmentant la production de globules blancs essentiels pour combattre les infections. Enfin, des études ont montré que les vibrations des ronronnements pourraient stimuler la régénération cellulaire et renforcer la densité osseuse. La ronronthérapie offre donc une approche naturelle pour améliorer notre quotidien. Alors, la prochaine fois que vous entendrez un chat ronronner, appréciez ses douces vibrations et laissez-vous envelopper par les bienfaits de la ronronthérapie !

LE DOSSIER DU MOIS

Quelques conseils pour favoriser une bonne circulation sanguine

En été, les chaleurs et l'exposition au soleil ne sont pas les meilleures alliées pour favoriser une bonne circulation sanguine. Jambes lourdes, douleurs et inconforts des membres inférieurs, gonflements des chevilles, crampes ou encore impatiences... Nous vous livrons quelques conseils pour (...)

(À lire page 04)



Idée reçue : une crème solaire IP50 protège deux fois plus qu'une IP25 ?

Si le soleil estival contribue grandement à notre bien-être, on oublie parfois qu'il peut aussi présenter quelques risques (coups de soleil, vieillissement prématuré, mélanomes...). Qu'il s'agisse de crèmes, d'huiles ou de gels, les protections solaires ont pour but de protéger des effets nuisibles des rayonnements ultraviolets du soleil. Ils constituent à ce titre, des moyens de photoprotection essentiels pour profiter de l'été en toute sérénité. Toutefois, il semblerait que les indices de protection solaire de certains produits puissent parfois prêter à confusion.

Pour rappel, l'indice de protection (IP ou SPF en anglais) est le rapport entre le temps d'exposition nécessaire pour induire un coup de soleil avec et sans crème. Ainsi, si une personne commence habituellement à rougir au bout de 5 minutes d'exposition, l'utilisation d'une crème solaire IP50 lui permettra de multiplier ce temps d'exposition par 50 avant de voir apparaître un coup de soleil (soit $5 \times 50 = 250$ minutes). Ainsi, le temps de protection offert

par une crème solaire à l'indice 50 est effectivement doublé par rapport à celui d'une protection à l'indice 25. Attention tout de même, ce chiffre reste théorique et ne prend pas en compte les conditions réelles pouvant grandement impacter la durée de protection du produit telles que la baignade, la transpiration, la quantité appliquée souvent insuffisante...



Les indices de protection indiquent également la quantité de rayons UVB bloquée par le produit solaire. Par exemple, une crème IP25 bloquerait environ 96 % des rayons, laissant ainsi la peau en absorber 4 % (100/25). Un produit IP50, quant à lui, protégerait contre 98 % des UVB, laissant seulement 2 % (100/50) des rayons atteindre la peau. Bien que l'écart de protection ne semble pas énorme, la peau devra faire face à deux fois moins de rayons UV (4 % pour l'IP25 et 2 % pour l'IP50). En ce sens, il est effectivement possible d'affirmer qu'une crème solaire IP50 est deux fois plus efficace qu'une protection solaire IP25 !

Myopie chez l'enfant: de simples gouttes oculaires pourraient ralentir sa progression

Selon un essai clinique, une goutte quotidienne d'atropine, en faible dose, dans chaque œil pourrait ralentir la progression de la myopie chez les enfants. Une bonne nouvelle quand on sait que la myopie évolutive concerne plus de 500 000 enfants en France.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

L'endométriose pourrait être liée à une bactérie présente dans le microbiote intestinal

Une étude suggère qu'une bactérie du microbiote intestinal, pouvant être traitée avec des antibiotiques, serait en cause dans l'apparition de l'endométriose. Ces travaux ont été publiés dans la revue Science Translational Medicine.

Source : www.doctissimo.fr

• • • •

Un « camouflage chimique » pour limiter le risque de piqure de moustique

En Israël, des scientifiques ont mis au point un nouveau type de « camouflage chimique » à partir de composants naturels. Selon l'équipe, il permettrait de dissuader au moins 80 % des moustiques de s'approcher de la peau où il est appliqué.

Source : www.santemagazine.fr

• • • •

Le jus de betterave, un allié pour réduire le risque de crise cardiaque

Selon une étude présentée à la conférence de la British Cardiovascular Society, boire du jus de betterave tous les jours pendant six mois après la pose d'un stent a permis de réduire le risque pour les patients souffrant d'angine de poitrine d'avoir une crise cardiaque.

Source : www.santemagazine.fr

Le grand plantain pour soulager l'intolérance à l'histamine

Le grand plantain, également connu sous le nom de *Plantago major*, est une plante herbacée courante qui est utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle pour ses propriétés thérapeutiques.

Il a été découvert que le grand plantain pouvait notamment être bénéfique pour les personnes intolérantes à l'histamine. L'histamine est une substance chimique produite par l'organisme qui, lorsqu'elle se trouve en excès, induit des manifestations assimilables à celles d'une allergie.

C'est notamment le cas chez les personnes intolérantes à l'histamine dont la capacité de l'organisme à dégrader cette substance est altérée. Ce trouble, qui toucherait près de 15 % de la population, peut entraîner de nombreux symptômes, tels que des maux de tête, des démangeaisons, des éruptions cutanées, des douleurs abdominales ou encore des nausées*.



Il a été démontré que le grand plantain contient une large variété de composés actifs, notamment des iridoïdes, des flavonoïdes, des acides phénoliques, des polysaccharides, des mucilages, des tanins et des alcaloïdes.

Ces composés sont responsables des propriétés antihistaminiques du grand plantain, mais aussi des effets anti-inflammatoires et antioxydants*. Diverses études ont montré que cette plante pouvait inhiber la libération d'histamine et réduire l'expression des récepteurs de l'histamine dans le

corps. Le grand plantain peut donc être une option naturelle intéressante pour soulager les symptômes d'une intolérance à l'histamine.

Par ailleurs, afin de soulager davantage les manifestations de ce trouble, il peut être intéressant d'éviter sur une durée de quelques semaines, tous les aliments contenant naturellement de grandes quantités d'histamine tels que les noix de cajou, les agrumes ou encore le chocolat.

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



HISTAMINE DAO COMPLEXE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

3 conseils pour lutter contre le jet-lag

Le syndrome du décalage horaire, ou jet-lag, est un phénomène couramment rencontré lorsqu'un voyageur traverse plusieurs fuseaux horaires. En perturbant son horloge interne, il peut conduire à de nombreux désagréments, aussi bien physiques que psychiques, tels que des troubles du sommeil, une fatigue accrue, une perte d'appétit ou encore des troubles de l'humeur. Le corps ayant parfois besoin de plusieurs jours de récupération pour se synchroniser sur un nouveau rythme, il n'est pas rare que ce phénomène gâche totalement les premiers jours de vacances à l'étranger ou complique le retour à la maison. Voici donc 3 conseils pour se remettre plus rapidement du décalage horaire et limiter son impact sur l'organisme:

1. Anticiper le décalage horaire: comme le conseille la célèbre expression « mieux vaut prévenir que guérir », il est intéressant de commencer à décaler ses horaires de sommeil et de repas 3 jours avant le départ, en fonction de la destination.

2. Maintenir une activité physique: lorsqu'il n'est pas pratiqué à des horaires trop tardifs, le sport est réputé pour faciliter l'endormissement et favoriser un sommeil réparateur. Il est aussi conseillé de privilégier les activités en extérieur car l'exposition à la lumière permettrait de se synchroniser plus rapidement sur l'heure locale.



3. Débuter une supplémentation en mélatonine: le décalage horaire perturbe la production de mélatonine, l'hormone de régulation des cycles

chronobiologiques, impactant ainsi directement l'horloge interne. Pour limiter cet effet, il peut donc être intéressant de se supplémenter en mélatonine naturelle, dont la prise est sans risque de dépendance ou d'accoutumance. Un apport de mélatonine, de préférence le soir avant le coucher, permet de réduire les effets du décalage horaire et améliore le sommeil*. Pour les trajets les plus longs, il est également possible de commencer la cure quelques jours avant le départ!

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



MELATONINE SPRAY
ENDORMYL®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Se protéger naturellement du photovieillissement grâce à l'astragale

Différent du vieillissement biologique naturel, le photovieillissement se traduit par le déclin prématuré de la peau face aux expositions chroniques de cette dernière aux rayons solaires. Il se manifeste par une altération progressive de la structure et de la fonction de la peau, notamment au niveau des zones les plus fréquemment exposées au soleil (visage, décolleté, mains...).

En effet, en pénétrant dans les couches profondes de la peau, les rayons UV endommagent certains composants essentiels participant à la fermeté et l'élasticité de la peau (fibres d'élastine, collagène...), ce qui se traduit par l'apparition de rides et de ridules, de tâches mais aussi par une perte d'élasticité et une peau plus fine.

En parallèle, les rayons solaires entraînent la production de radicaux libres capables d'endommager l'ADN et de perturber les processus de régénération cellulaire. Ils sont également à l'origine du raccourcissement des télomères, des structures chromosomiques permettant de protéger les cellules des effets délétères du temps.

D'ailleurs, la taille plus ou moins longue de ces télomères est considérée comme un bon indicateur de l'âge et de la santé de nos cellules.

En complément d'une exposition au soleil raisonnée, il est possible de prendre certaines mesures de prévention et de protection afin de limiter l'impact du photovieillissement. En phytothérapie par exemple, l'astragale est une plante réputée pour sa capacité à protéger la peau des effets néfastes du soleil, retardant



ainsi le phénomène de photovieillissement. En effet, grâce à sa richesse en molécules actives appelées astragalosides IV, l'astragale est non seulement capable d'interrompre le phénomène de raccourcissement des télomères, mais

aussi de rendre cet effet réversible, en activant la réparation des télomères et leur croissance*. Ainsi, elle stimule l'allongement des télomères et augmente la durée de vie des cellules de la peau exposées au soleil*.

L'astragale possède également une activité antioxydante importante ce qui permet une prévention significative des dommages cellulaires et tissulaires*. Une cure estivale d'astragale riche en astragalosides IV est donc idéale pour agir sur le processus de vieillissement cellulaire !

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



TELOREGEN®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Rétention d'eau, misez sur la phytothérapie !

Avec les chaleurs estivales, l'exposition des jambes au soleil et les longs trajets sur la route des vacances, la rétention d'eau est un trouble récurrent de l'été. Ce phénomène résulte d'une accumulation d'eau dans les tissus de l'organisme, engendrant un gonflement souvent localisé au niveau des membres inférieurs (auss appelé œdème). Il peut être accompagné de sensations de jambes lourdes et de crampes. Les causes peuvent être multiples : prise de certains médicaments, fluctuations hormonales, insuffisances rénales...

Toutefois, la rétention d'eau est généralement liée à une mauvaise circulation sanguine et plus particulièrement, à un défaut de retour veineux (stase veineuse).

Pour favoriser une sensation de légèreté et stimuler le drainage des tissus, la phytothérapie peut être d'une grande utilité. En effet, les plantes diurétiques et dépuratives sont couramment indiquées pour soulager la rétention d'eau car elles stimulent la sécrétion urinaire et permettent ainsi à l'organisme d'éliminer davantage d'eau par les reins. C'est notamment le cas de la piloselle, une plante herbacée réputée

pour ses propriétés diurétiques et anti-œdémateuses*. Elle est d'ailleurs souvent plébiscitée en cas d'œdèmes liés aux cycles menstruels*. Outre son action sur l'excrétion hydrique, la piloselle est également connue pour sa capacité à agir sur



l'élimination de l'urée et de l'acide urique, ce qui peut s'avérer approprié en cas de crise de goutte notamment*. Bien qu'il soit souvent considéré comme une mauvaise herbe, le pissenlit présente également un intérêt thérapeutique contre les phénomènes de rétention d'eau. Il s'agit effectivement d'une plante reconnue pour son action

diurétique favorisant le drainage de l'organisme*. L'ESCP (Coopérative Scientifique Européenne de Phytothérapie) reconnaît d'ailleurs l'usage du pissenlit dans la prise en charge de troubles nécessitant d'augmenter l'élimination rénale (œdèmes, infections urinaires, calculs rénaux...)*.

Outre la phytothérapie, une hygiène de vie saine est naturellement recommandée afin de limiter l'apparition d'œdèmes. Ainsi, la pratique d'une activité physique régulière permettra de stimuler le retour veineux et une alimentation pauvre en sel sera à envisager pour limiter l'engorgement hydrique des tissus.

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



AQUADRINE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Quelques conseils pour favoriser une bonne circulation sanguine

En été, les chaleurs et l'exposition au soleil ne sont pas les meilleures alliées pour favoriser une bonne circulation sanguine.

Jambes lourdes, douleurs et inconforts des membres inférieurs, gonflements des chevilles, crampes ou encore impatiences... Nous vous livrons quelques conseils pour éviter ces désagréments et passer un été en toute tranquillité.

Les mécanismes de lutte contre le chaud sont les ajustements circulatoires et la sudation. Le système veineux intervient donc dans la régulation thermique corporelle afin de maintenir le corps à une température de 37 degrés. Ainsi, les veines se contractent lorsqu'il fait froid et se dilatent lorsqu'il fait chaud. C'est cette vasodilatation qui peut provoquer les désagréments évoqués.

Veillez à bien choisir vos vêtements

Un autre mécanisme de lutte contre le chaud existe, mais celui-ci ne fait pas appel aux pouvoirs du corps humain. Il s'agit de la protection à l'aide de vêtements. En effet, afin de permettre la circulation de l'air, portez les vêtements amples et évitez les pantalons trop serrés qui freinent la circulation sanguine. Pour que la sueur puisse s'évaporer, portez des vêtements perméables.

Enfin, pour réfléchir le rayonnement solaire, portez des vêtements clairs et évitez la couleur noire. Vous pouvez également opter pour des bas de contention qui vont permettre de tonifier la paroi veineuse.

Adoptez les bons gestes

Évitez les stations debout ou assise prolongées ainsi que les piétinements, et évitez les situations dans lesquelles vos membres pourraient être surchauffés comme les expositions au soleil, les séances de sauna, les bains chauds... Au contraire, prenez vos douches et bains à une température inférieure à celle du corps.

Concernant l'isolation dans les maisons ou au travail, veillez à bien aérer les pièces en les ouvrant tôt le matin ou en utilisant un ventilateur afin de créer un courant d'air. Mettez les volets à demi clos pour éviter les rayonnements directs du soleil.

Pratiquez une activité physique au moins une demi-heure par jour pendant les heures fraîches de la journée. La marche, la natation ou le vélo permettent de limiter les risques d'insuffisance veineuse.

Ayez une bonne hygiène alimentaire

Mangez léger car la digestion fait grimper notre température interne.

Les antioxydants protègent les parois des veines. En effet, ces dernières sont tapissées de cellules endothéliales qui jouent un rôle majeur dans le tonus veineux (ce sont elles qui donnent l'ordre aux cellules musculaires des veines de se contracter). Seulement, ces cellules ont des ennemis : les radicaux libres. Optez donc pour une alimentation riche en antioxydants tels que le sélénium (noix du Brésil, champignons, poissons, œufs...), le zinc (huîtres, viandes, pain complet...), la

Chouchoutez vos jambes

Douchez vos jambes à l'eau froide et si vous vivez ou passez des vacances au bord de l'eau, marchez dans les vagues au bord de la mer. Cela aura une double action : tonifiante et massante.

Massez vos jambes et utilisez un gel spécifique en application sur les jambes, qui procurera un soulagement immédiat grâce à son effet glaçon tout en activant la circulation.

Des plantes à la rescousse de la circulation

Certaines plantes peuvent favoriser une bonne circulation veineuse.

Des études attestent de l'efficacité des extraits d'hamamélis et de vigne rouge dans la lutte contre la sensation de jambes fatiguées et la stimulation du tonus veineux. Par ailleurs, la vigne rouge est un tonifiant veineux qui favorise la sensation de jambes légères.

Le *Ginkgo biloba* et le sureau contribuent à une bonne circulation sanguine.

La feuille d'olivier aide au maintien d'une pression sanguine normale.

La myrtille est utilisée pour une bonne circulation dans les microvaisseaux.

Le cassis contribue à fortifier les vaisseaux sanguins et facilite la circulation veineuse.

La vitamine C participe à la formation normale du collagène pour assurer le bon fonctionnement des vaisseaux sanguins.

La rutine ainsi que les bioflavonoïdes de citron font partie de la grande famille des polyphénols, des molécules réputées pour leurs vertus antioxydantes.



vitamine C (agrumes, cassis, goyave, kiwi, ananas, poivrons, brocoli...), la vitamine E (noix, amandes, œufs, avocat, huile de germe de blé, huile de pépin de raisin...), la vitamine A et les bêta-carotènes (chou, carotte, abricot...), ou encore les polyphénols (thé, fraises, litchi, raisins, abricot, artichaut, brocoli...).

Nourrissez vos muscles qui agissent comme une contention naturelle et favorisent le retour veineux. Optez donc pour des sources de protéines : les viandes, les poissons gras, les œufs mais aussi les légumineuses, le soja... Et pour des aliments riches en vitamine B6 comme le paprika, l'ail, la sauge, l'estragon, le basilic...

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour afin de favoriser le drainage des tissus.

Enfin, évitez les excitants comme le tabac et surtout l'alcool car celui-ci accentue la vasodilatation mais augmente aussi la température corporelle.



NUTRIVEINE® - VEINERGIL® LIQUIDE
VEINERGIL® AU GINKGO BILOBA
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.