



## Le thym : un allié de l'immunité

(Page 02)

## Un mois sans tabac réussi grâce au kudzu

(Page 02)

## Le soufre : un trésor méconnu pour la santé respiratoire

(Page 03)

## Centellicum® : un actif miracle pour la peau ?

(Page 03)

## Idée reçue : les antibiotiques ne sont-ils vraiment pas automatiques ?

Le 18 novembre marque la journée européenne d'information sur les antibiotiques. D'après le Ministère de la Santé, il s'agit d'une initiative visant à sensibiliser à la menace que représente le phénomène d'antibiorésistance pour la santé publique et à promouvoir l'utilisation prudente des antibiotiques. En effet, bien que ces médicaments aient indéniablement sauvé d'innombrables vies depuis leur découverte, leur utilisation excessive et souvent inappropriée a engendré des conséquences graves, dont fait notamment partie le phénomène d'antibiorésistance, un problème de santé publique mondial.



Il est indéniable que les antibiotiques ont été une avancée médicale majeure. Cependant, ils ne sont pas la réponse à toutes les infections ! Les antibiotiques sont spécifiques aux bactéries et ils sont donc inutiles contre les infections virales, comme le rhume ou la grippe. L'utilisation inappropriée de ces médicaments peut entraîner une résistance des bactéries aux antibiotiques, ce qui signifie que les antibiotiques deviennent inefficaces pour traiter les infections. Ce

phénomène est une véritable menace car les infections deviennent plus complexes et plus difficiles à traiter. Selon le dernier rapport européen, chaque année, on déplorerait le décès de 35000 personnes suite à des infections provoquées par des bactéries ayant développé une résistance aux antibiotiques\*.

Ainsi, plutôt que de prendre des antibiotiques trop rapidement lorsque l'on se sent malade, il est essentiel de consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic précis. Dans certains cas, des examens médicaux, tels que les tests de laboratoire, peuvent être nécessaires pour confirmer le diagnostic. Il existe également des mesures préventives essentielles pour réduire le risque d'infections bactériennes. Cela inclut une bonne hygiène des mains, le respect des mesures d'hygiène appropriées pour éviter la propagation des infections ainsi que la possibilité de recourir à une supplémentation adaptée pour soutenir le système immunitaire.

\* Référence disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)

## LE DOSSIER DU MOIS

### Prédiabète : comment inverser la tendance ?

Le prédiabète, comme son nom l'indique, est une phase préliminaire au diabète de type 2. De plus en plus fréquent dans le monde entier, on estime qu'il concerne jusqu'à 40 % des 40-74 ans. Dans cette condition, les niveaux de glucose sanguin sont plus élevés que la normale (...)

(À lire page 04)



## Quel petit-déjeuner pour faire le plein d'énergie ?

Le petit-déjeuner, souvent négligé ou consommé de manière déséquilibrée, est bien plus qu'un simple repas du matin. Il revêt une importance cruciale pour notre bien-être mental et notre énergie tout au long de la matinée. En effet, il joue un rôle fondamental dans l'apport des nutriments nécessaires pour affronter efficacement la journée qui démarre.

Pour un petit-déjeuner de qualité, il est essentiel d'incorporer une source de protéines (œufs, dinde, fromage de chèvre ou de brebis, tofu, houmous, graines de chia...). Elles favorisent la satiété et sont nécessaires à la fabrication de la dopamine, le neurotransmetteur de la motivation, de l'apprentissage et de la productivité\*. Les glucides complexes, grâce à leur capacité de libération très progressive dans le sang, permettent de bénéficier d'une source d'énergie stable et durable. Les céréales complètes, comme les flocons d'avoine et le seigle, sont d'excellentes sources de glucides complexes. Elles sont également riches en fibres, en vitamines et en minéraux. En revanche, les glucides

simples, comme les biscuits ou les céréales sucrées du petit-déjeuner, sont déconseillés, car ils entraînent une augmentation rapide de la glycémie, suivie d'une chute d'énergie en milieu de matinée. De même, les aliments ultra-transformés du commerce, riches en sucres ajoutés et en matières grasses saturées peuvent perturber l'équilibre glycémique et entraîner une fatigue importante.



Enfin, les lipides de qualité, provenant d'aliments tels que les avocats ou les oléagineux, sont bénéfiques pour le cerveau. Ils jouent un rôle essentiel dans la communication entre les cellules cérébrales, favorisant ainsi la clarté mentale, la concentration et la mémoire. Ils contribuent également à l'absorption des vitamines liposolubles, améliorant ainsi l'efficacité du petit-déjeuner en matière d'apports de nutriments essentiels. Ainsi, en choisissant judicieusement un petit-déjeuner sain et équilibré, vous créez la base solide pour une journée pleine d'énergie et de vitalité !

\* Référence disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)

## Vitiligo : selon une étude, les acariens seraient en cause

Une étude menée par des chercheurs de l'Inserm a démontré un lien entre l'exposition aux acariens et le développement de la maladie de peau. « L'exposition aux acariens pourrait être le facteur déclenchant du vitiligo chez certains individus », peut-on lire dans le communiqué.

Source : [santemagazine.fr](http://santemagazine.fr)

• • • •

## Une étude mondiale montre que la solitude peut raccourcir la durée de vie

Réalisée par des chercheurs de la Harbin Medical University (en Chine), une nouvelle étude affirme : la solitude est mauvaise pour la santé, et pourrait même raccourcir l'espérance de vie. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs chinois ont passé en revue 90 études antérieures, menées auprès de plus de 2,2 millions de personnes dans le monde entier.

Source : [topsante.com](http://topsante.com)

• • • •

## Méditation : une piste contre la démence chez les personnes âgées ?

Un entraînement mental ciblant la régulation du stress et de l'attention – comme la méditation en pleine conscience par exemple – pourrait être bénéfique dans les gestions des aspects cognitifs et émotionnels propres au vieillissement, selon une étude menée par des chercheurs de l'Inserm à paraître dans la revue JAMA Neurology.

Source : [topsante.com](http://topsante.com)

• • • •

## Aliments ultra-transformés : aussi addictifs que la nicotine et l'alcool ?

14 % des adultes et 12 % des enfants seraient dépendants aux aliments ultra-transformés selon une étude. Ses auteurs plaident pour reconsidérer ces produits comme des substances addictives.

Source : [destinationsante.com](http://destinationsante.com)

# Le thym : un allié de l'immunité

Le thym (*Thymus vulgaris*) est une herbe aromatique qui fait partie de nos traditions depuis l'Antiquité, tant pour ses propriétés culinaires que médicinales. En plus de sa saveur délicieuse, le thym offre une multitude de bienfaits pour la santé, avec notamment un fort potentiel pour renforcer le système immunitaire.

En effet, le thym doit ses propriétés médicinales à sa richesse en composés actifs tels que le thymol, le carvacrol, les flavonoïdes et les polyphénols. Le thymol, en particulier, confère au thym de puissantes propriétés antivirales, antibactériennes et antifongiques, qui peuvent contribuer à prévenir les infections en soutenant activement le système immunitaire. Par ailleurs, le thym est reconnu dans le traitement symptomatique de l'inflammation des voies respiratoires, des bronchites aiguës et même de la coqueluche. Plusieurs études ont également démontré que la prise de thym



par voie interne faisait partie des solutions efficaces pour soulager la toux\*. Enfin, l'OMS souligne l'intérêt du thym dans la prise en charge de la dyspepsie, de la laryngite et l'amygdalite\*.

D'autre part, les antioxydants présents

dans le thym tels que les flavonoïdes et les polyphénols, aident à neutraliser les radicaux libres présents dans l'organisme. Cela permet de protéger les cellules immunitaires contre l'oxydation, contribuant ainsi à maintenir un système immunitaire fort et résistant. Il convient également de souli-

gner que ces antioxydants possèdent une remarquable capacité à apaiser les inflammations, qui, lorsqu'elles deviennent chroniques, favorisent le stress oxydatif et par conséquent le vieillissement prématuré des cellules. Afin de renforcer votre système immunitaire et promouvoir votre bien-être général, il peut donc être intéressant de recourir à une supplémentation riche en thym.

\*Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



GRANUPHYTOL® IMMUNITÉ  
HUILE ESSENTIELLE THYM LINALOL  
AROMA GASTRO-INTESTINAL  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Un mois sans tabac réussi grâce au kudzu

Le mois de novembre revêt une importance toute particulière pour les fumeurs. Depuis plus de 7 ans, un défi national leur est lancé pour les encourager à arrêter de fumer : c'est le mois sans tabac ! Cet événement organisé par le Ministère chargé de la Santé, l'Assurance Maladie et Santé publique France, consiste à s'abstenir de fumer du tabac durant tout le mois de novembre. Cette période de sevrage augmenterait significativement les chances de mettre fin à cette habitude par la suite. En effet, après 30 jours d'abstinence, un fumeur aurait 5 fois plus de chance d'arrêter définitivement. C'est pourquoi il est essentiel qu'un maximum de fumeurs rejoigne le mouvement !

De nombreuses sensations d'inconforts peuvent se faire ressentir lorsque l'on tente de se sevrer, parmi eux : fatigue, insomnie, irritabilité, augmentation de l'appétit... Pour toutes ces raisons, renoncer au tabac s'avère souvent être un défi de taille, même pour les plus déterminés. Heureusement, des actifs naturels peuvent vous ac-

compagner et vous soutenir dans cette démarche, c'est notamment le cas du kudzu. Le kudzu, *Pueraria montana*, est une plante grimpante originaire d'Asie, souvent surnommée « vigne japonaise ». Elle est principalement recon-



nue pour ses bienfaits dans l'accompagnement des dépendances au tabac ainsi qu'à l'alcool. Certaines études ont d'ailleurs mis en lumière l'intérêt d'une supplémentation en kudzu pour atténuer les symptômes de l'addiction au tabac, plus particulièrement les manifestations psychologiques telles que l'irritabilité\*. Ses effets bénéfiques sont attribués à sa teneur en flavonoïdes, de

puissants antioxydants dotés de propriétés anti-inflammatoires et détoxifiantes, qui aident de purifier le foie et protéger les cellules contre le stress oxydatif induit par la consommation régulière de tabac. Grâce à ces actions, la prise de kudzu serait bénéfique pour réduire les désagréments associés aux addictions.

Pour optimiser ses bienfaits, le kudzu peut être associé à de la valériane, une plante favorisant la détente et contribuant au bon équilibre nerveux.

\* Référence disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



KUDZU VALÉRIANE  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Le soufre : un trésor méconnu pour la santé respiratoire

Bien que méconnu, le soufre est un élément chimique naturellement présent dans notre corps. Il contribue à la production de protéines et participe à de nombreuses réactions essentielles au bon fonctionnement de l'organisme (réparation de l'ADN, détoxification, protection cellulaire...). On lui trouve également de nombreux bienfaits pour la santé, notamment pour la sphère ORL.

En effet, le soufre est à l'origine d'une action anti-inflammatoire au niveau des muqueuses, ce qui peut s'avérer bénéfique en cas d'infections ORL courantes, telles que la sinusite ou la rhinite.

Il possède également des propriétés décongestionnantes, mucolytiques et régulatrices des sécrétions nasales, idéales pour atténuer les manifestations gênantes des infections des voies respiratoires hautes (congestions, écoulements nasaux...).

De plus, il possède un effet antiseptique en inhibant la croissance de bactéries et de virus grâce à plusieurs réactions chimiques dans lesquelles il est impliqué.

C'est pourquoi il est courant de trouver du soufre parmi les compléments alimentaires pris en automne et en hiver. Un exemple notable est la célèbre huile de Haarlem, qui combine traditionnellement l'huile essentielle de pin, l'huile végétale de lin et le soufre sous une forme hautement biodisponible.



Bien que son invention remonte à plus de 400 ans, elle demeure fréquemment recommandée pour soutenir l'organisme dans sa lutte contre les infections des voies respiratoires. Elle est également réputée pour faire face aux agressions environne-

mentales pouvant affecter le système respiratoire et entraîner une surproduction de mucus dans les bronches ou les sinus (tabagisme, pollution atmosphérique...).

Des études ont d'ailleurs mis en évidence son efficacité notable dans le domaine du drainage des hypersécrétions bronchiques, y compris chez les enfants atteints de bronchopneumonies chroniques\*.

L'huile de Haarlem s'avère ainsi être un choix idéal pour bénéficier pleinement des propriétés du soufre et encourager le bien-être des voies respiratoires.

\* Référence disponible sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



HUILE DE HAARLEM PREMIUM  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Centellicum® : un actif miracle pour la peau ?

La *Centella asiatica*, ou herbe du tigre, est une plante herbacée annuelle originaire d'Asie et d'Océanie. Elle est utilisée depuis des siècles dans la médecine ayurvédique et la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) comme agent traitant contre les troubles cutanés. Aujourd'hui, la *Centella asiatica* gagne en popularité en Occident et fait l'objet de nombreuses études, notamment dans la prise en charge d'affections dermatologiques telles que l'acné\*.

Les principaux composés responsables des bienfaits attribués à la *Centella asiatica* (asiaticosides et madécassosides), ont démontré leur remarquable efficacité pour stimuler la production de collagène de la peau et diminuer le processus inflammatoire susceptible de provoquer des cicatrices disgracieuses\*. La *Centella asiatica* possède également un rôle préventif en limitant la formation de cicatrices et en réduisant efficacement le temps de cicatrisation des lésions cutanées\*.

Centellicum® est un extrait naturel breveté de *Centella asiatica* fortement concentré en principes actifs qui possède l'avantage de bénéficier de nombreuses études cliniques portant sur la régénération et la cicatrisation cutanée. Après

6 mois de complémentation par voie orale, les résultats indiquent une nette amélioration en ce qui concerne l'épaisseur de l'épiderme et du derme, ainsi que l'hydratation, la densité, l'hyperpigmentation et l'élasticité de la peau. La peau affiche une apparence visiblement plus radieuse et en meilleure santé\*. Afin d'étudier l'étendue de



son pouvoir réparateur, Centellicum® a été mis à l'épreuve sur divers troubles cutanés très prononcés tels que les vergetures et les cicatrices post-chirurgicales. Les femmes complémentées par l'actif

Centellicum® ont vu 41 % de leurs vergetures disparaître après 6 semaines (contre 19 % pour une crème topique d'une grande marque reconnue)\*, et les cicatrices chirurgicales sont devenues nettement plus homogènes et moins marquées par rapport au groupe témoin\*.

Associé à d'autres actifs reconnus pour leurs bienfaits sur la peau tels que la pensée sauvage, la bardane ou le zinc, Centellicum® peut être un actif précieux pour toutes les personnes souffrant de troubles cutanés (acné, teint terne, grain de peau irrégulier, présence de comédons...).

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



CUTANAT®  
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

# Prédiabète : comment inverser la tendance ?

A l'occasion de la journée mondiale du diabète, qui a lieu tous les ans le 14 novembre, intéressons-nous à son précurseur : le prédiabète. Le prédiabète, comme son nom l'indique, est une phase préliminaire au diabète de type 2. De plus en plus fréquent dans le monde entier, on estime qu'il concerne jusqu'à 40 % des 40-74 ans. Dans cette condition, les niveaux de glucose sanguin sont plus élevés que la normale, mais pas suffisamment pour être classés comme un véritable diabète (entre 1 et 1,25 g/L). Cette élévation de la glycémie est souvent le résultat d'une résistance à l'insuline, l'hormone produite par le pancréas qui régule le taux de glucose dans le sang.

L'une des particularités du prédiabète est qu'il peut être asymptomatique. Ainsi, de nombreux individus prédiabétiques ne présentent aucun symptôme évident. Cependant, certaines personnes peuvent éprouver une soif excessive, une augmentation de la fréquence urinaire, une fatigue persistante et une prise de poids inexplicable. À terme, le prédiabète est associé à un risque accru de troubles cardiovasculaires, de problèmes rénaux et aboutit à une véritable forme de diabète. Le prédiabète constitue donc un véritable signal d'alarme pour notre santé qui ne doit pas rester ignoré.

Plusieurs facteurs de risque sont associés au développement du prédiabète, notamment l'obésité, l'inactivité physique, l'hypertension ou encore l'âge. Toutefois, il est important de noter que le prédiabète est une condition réversible. Mais alors, que faire ?

Grâce à des changements de mode de vie appropriés, à la surveillance et à un certain engagement personnel, il est possible de retourner la situation en faveur d'une meilleure santé. Dans ce cas, adopter un régime alimentaire équilibré, riche en légumes, en céréales complètes, en protéines maigres et en fibres, tout en réduisant la consommation de sucre et d'aliments transformés, est essentiel. L'activité physique régulière, comme la marche, la course ou la natation peut également aider à améliorer la sensibilité à l'insuline. De plus, une perte de poids, même modérée, peut avoir un impact significatif sur la réversibilité du prédiabète.

En parallèle, certaines ressources naturelles peuvent être particulièrement utiles dans la gestion du prédiabète. C'est notamment le cas des graines de fenugrec : riches en fibres solubles qui ralentissent l'absorption des glucides, elles contribuent à stabiliser les niveaux de glucose sanguin. En parallèle, elles concourent également à stimuler la sécrétion naturelle d'insuline par l'organisme\*. La cannelle est aussi réputée pour soulager les états de prédiabète, notamment dans la médecine traditionnelle asiatique. Plusieurs études indiquent effectivement que la cannelle renferme des composés aux propriétés apparentées à l'insuline, qui seraient donc

très concentré qui a démontré scientifiquement ses effets bénéfiques sur la régulation de la glycémie à long terme\*. Cet actif breveté a révélé son importante efficacité pour soutenir le métabolisme de la glycémie, en agissant sur les trois principaux mécanismes qui régulent les niveaux de sucre dans le sang : la modulation de la sensibilité des cellules à l'insuline, la réduction de l'absorption intestinale du glucose et l'augmentation de la consommation du glucose par les cellules.

Enfin, en ce qui concerne les oligo-éléments, il convient de noter que le chrome et le zinc apportent des avantages significatifs. Le chrome est impliqué dans le métabolisme des glucides et contribue à augmenter la sensibilité des récepteurs à l'insuline, ce qui aide les cellules à absorber le glucose de manière plus efficace\*. Le zinc, quant à lui, est impliqué dans de nombreuses réactions de l'organisme, y compris celles liées à la production et à l'utilisation de l'insuline\*. Le zinc est également impliqué dans la régulation de l'appétit, ce qui peut avoir un impact sur la gestion du poids, un facteur important dans le diabète et le prédiabète.

Cette synergie entre les approches naturelles et les efforts personnels peut non seulement être efficace, mais aussi offrir une démarche globale et équilibrée pour prendre en charge sa santé de manière holistique. Enfin, bien que préoccupant, le prédiabète est une illustration de la capacité du corps humain à se rétablir et à s'adapter lorsque nous prenons soin de lui. Cette prise de conscience nous rappelle que le contrôle de notre propre bien-être est plus fréquemment entre nos mains que ce que nous pourrions penser !



bénéfiques pour lutter contre des niveaux de glucose sanguins trop importants\*.

Le pourpier peut également offrir certains avantages en cas de troubles de la glycémie. En effet, cette plante est particulièrement riche en fibres ralentissant l'absorption des glucides alimentaires et aidant à maintenir des niveaux de sucre sanguin stables. De plus, le pourpier a longtemps été utilisé comme une source naturelle d'oméga-3 réputée pour ses effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, ce qui est particulièrement important pour les personnes atteintes de prédiabète et de diabète. Le pourpier est également riche en molécules antioxydantes ainsi qu'en vitamine A, C et E. Portusana™ est un extrait de pourpier

\* Références disponibles sur [www.bio-infos-sante.fr](http://www.bio-infos-sante.fr)



GLYCOPHYTOL®  
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](mailto:contact@copmed.fr)  
Site : [www.copmed.fr](http://www.copmed.fr)  
Blog : [www.bio-infos-sante.fr](http://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.