



L'actualité de la Santé Naturelle

L'andrographis, la plante au service du confort respiratoire (Page 02)

Le romarin, un allié précieux pour le drainage du foie (Page 02)

L'intérêt d'une alimentation sans gluten et sans lactose (Page 03)

L'ashwagandha : la clé du bien-être physique et mental (Page 03)

Stop aux idées reçues sur l'acné !

L'impact de l'acné va bien au-delà d'une simple affection cutanée, laissant des empreintes significatives dans la vie quotidienne, tant sur le plan physique que psychologique. En tant que première raison de consultation en dermatologie, l'acné mérite une approche éclairée et complète, allant au-delà des préjugés courants. Il est donc important de remettre en question les stéréotypes associés à l'acné et d'encourager une compréhension plus profonde de cette condition cutanée.

1. L'acné concernerait uniquement les adolescents. Contrairement à la croyance populaire, l'acné n'est pas réservée à l'adolescence. Si elle tend à s'estomper avec la stabilisation des hormones après la puberté, elle peut persister ou réapparaître à l'âge adulte, touchant jusqu'à 50 % des femmes dans la vingtaine, un tiers dans la trentaine et un quart dans la quarantaine*.

2. La propreté suffirait à éviter l'acné. Une autre idée répandue suggère que l'acné serait attribuable à un manque d'hygiène. En réalité, il est important de souligner que nettoyer excessivement la peau avec des produits agressifs s'avère non seulement inutile, mais également potentiellement contre-productif. Il est plutôt recommandé d'opter

pour des soins doux spécialement formulés pour les peaux acnéiques, sans alcool ni parfum, afin de maintenir un équilibre cutané.

3. Le maquillage serait à éviter. Les études montrent effectivement que les personnes souffrant d'acné peuvent utiliser du maquillage. Cependant, il est crucial de choisir des produits non comédogènes qui n'obstruent pas les pores, tout en veillant à une hygiène rigoureuse des outils de maquillage tels que les pinces et les éponges. Le démaquillage quotidien reste également essentiel.

4. La supplémentation serait inutile. La plupart des suppléments sur le marché sont souvent limités dans leur efficacité car ils se concentrent uniquement sur une seule facette de l'acné. Pourtant, l'acné ne résulte pas simplement d'une cause unique, mais de divers facteurs interconnectés. La clé de l'efficacité réside donc dans le choix d'une supplémentation prenant en compte toutes les dimensions de l'acné, les causes profondes ainsi que les facteurs sous-jacents (régulation hormonale, prolifération bactérienne, inflammation, hypersécrétion de sébum, formation de cicatrices acnéiques...).

Référence disponible sur www.bio-infos-sante.fr

LE DOSSIER DU MOIS

Plantes et minéraux : les incontournables du bien-être féminin

Le bien-être intime constitue un élément essentiel de la santé globale des femmes. Il englobe de nombreux aspects, allant du confort physique jusqu'au bien-être psychique. Toutefois, atteindre cet équilibre peut représenter (...)

(À lire page 04)



L'importance des protéines dans notre assiette

Les protéines sont l'un des trois macronutriments essentiels, aux côtés des glucides et des lipides. Elles se composent d'acides aminés, considérés comme de véritables "briques" de construction indispensables à la réparation et à la constitution des tissus corporels. Les protéines jouent un rôle diversifié et essentiel dans le maintien de la vie, exerçant différentes fonctions comme :

■ **La structure cellulaire.** Les protéines constituent les principaux composants structuraux des cellules et des tissus. La kératine par exemple est une protéine qui forme la structure des cheveux et des ongles.

■ **Les enzymes.** De nombreuses protéines agissent en tant qu'enzymes, facilitant des réactions chimiques spécifiques dans l'organisme. Ces enzymes sont impliquées dans la digestion, la production d'énergie et d'autres processus métaboliques.

■ **Le transport.** Certaines protéines assurent le transport de substances dans l'organisme. C'est notamment le cas de l'hémoglobine pour le transport du dioxygène ou de la

transferrine pour le transport du fer dans le sang.

■ **La réponse immunitaire.** Les anticorps sont des protéines du système immunitaire qui jouent un rôle clé dans la défense contre les infections.

Afin de répondre aux différents besoins de notre organisme,



L'ANSES recommande de consommer entre 0,83 g/kg/j et 2,2 g/kg/j de protéines par jour. Pour ce faire, il existe deux types de protéines : les protéines animales, présentes principalement dans les œufs, le fro-

mage, le lait ainsi que les viandes, et les protéines végétales, majoritairement présentes dans les oléagineux, les légumineuses et leurs dérivés (tofu), ainsi que les céréales. Il est important de noter que les protéines végétales sont réputées pour ne pas fournir tous les acides aminés essentiels en quantités suffisantes, d'où la nécessité de diversifier son alimentation pour assurer une couverture complète de ces éléments nutritifs.

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

Une bactérie gastrique fréquente favoriserait la maladie d'Alzheimer

En recueillant les données de plus de quatre millions de personnes de plus de 50 ans, vivant au Royaume-Uni entre 1988 et 2019, des scientifiques ont observé que l'infection à *H. pylori* était associée à une hausse de 11 % du risque de contracter une démence.

Source : www.destinationsante.com

• • • •

Le vieillissement prématuré de nos organes détecté dans le sang

Des chercheurs américains ont montré que chaque organe de notre corps libère dans le sang un ensemble de protéines caractéristiques de son âge biologique !

Source : www.sciencesetavenir.fr

• • • •

La poésie comme remède à la solitude

La poésie est un art créatif qui permet de s'exprimer et de poser des mots sur des émotions et des sentiments parfois confus. Une récente étude prouve que la lecture ou l'écriture de la poésie permet de se sentir apaisé, moins seul et moins anxieux.

Source : www.sciencesetavenir.fr

• • • •

La musique, une alternative aux sédatifs avant une opération chirurgicale

La musique pourrait constituer une bonne alternative aux sédatifs pour calmer les nerfs avant une opération chirurgicale, si l'on en croit une nouvelle étude scientifique.

Source : www.santemagazine.fr

L'andrographis, la plante au service du confort respiratoire

Originaire d'Asie du Sud, l'*Andrographis paniculata* occupe depuis des millénaires une place de choix dans la médecine ayurvédique et chinoise. Aussi connue sous le nom de « chirette verte » ou « échinacée d'Inde », cette plante amère a longtemps été considérée comme un remède naturel contre les infections et les troubles à tendance inflammatoire. Aujourd'hui, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'usage de l'andrographis dans la prévention et le traitement des infections respiratoires telles que le rhume, la sinusite, la bronchite et la pharyngite*. En effet, la recherche scientifique a apporté des éclairages essentiels sur son efficacité dans la lutte contre certaines infections telles que le rhume, la grippe et d'autres troubles de l'hiver.

Une étude a d'ailleurs démontré son efficacité pour diminuer l'intensité des signes liés à ces troubles (sécrétions nasales, toux...)*. Elle s'est également avérée efficace pour soulager la fièvre et le mal de gorge chez des personnes

souffrant de pharyngite. De plus, l'andrographis se révèle particulièrement intéressante à titre préventif : une étude clinique a démontré que les individus prenant de l'andrographis présentaient deux fois moins de risque de contrac-



ter un rhume que ceux prenant un placebo*. Au-delà de ses propriétés anti-infectieuses, l'andrographis semble également être capable de moduler les réponses immunitaires excessives, offrant ainsi des perspectives prometteuses dans les cas de troubles auto-immuns. Enfin, des études ont démontré que le recours à une supplémentation en andrographis permettait de soulager les

inconforts et les gênes articulaires chez les personnes sujettes aux troubles articulaires les plus fréquents*.

Dans l'ensemble, l'andrographis s'avère donc être une plante aux multiples bienfaits, en étroite relation avec le système immunitaire et ses diverses implications. En cette période de forte circulation virale, intégrer de l'andrographis dans une routine quotidienne peut ainsi représenter une démarche avisée pour faire face sereinement aux défis de la saison !

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



ANDROGRAPHIS PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le romarin, un allié précieux pour le drainage du foie

Le romarin, *Rosmarinus officinalis*, est un arbuste aromatique traditionnellement utilisé en gastronomie et en parfumerie. Au-delà de ses qualités culinaires, le romarin possède de nombreux bienfaits pour la santé, notamment en favorisant le drainage du foie et de la vésicule biliaire. Le romarin est d'ailleurs considéré comme la plante par excellence pour la santé hépatique, et est largement utilisé en phytothérapie ainsi qu'en aromathérapie.

L'organisme est naturellement doté de plusieurs organes chargés d'éliminer des déchets, surnommés « émonctoires ». Le foie, le plus important de ces organes, filtre le sang et neutralise les toxines avant de les envoyer vers d'autres organes émonctoires. Il favorise notamment l'élimination des déchets par la bile, qu'il déverse dans les intestins. Durant certaines périodes, notamment pendant les mois d'hiver où l'alimentation est plus riche, le foie peut se trouver encombré, compromettant ainsi son efficacité et pouvant entraîner une sensation

de lourdeur digestive, des migraines, une fatigue chronique, des troubles cutanés ou un teint terne.

Une supplémentation naturelle à base de romarin peut contribuer à stimuler le processus de détoxification hépatique. En effet, des études ont démon-



tré que le romarin pouvait contribuer à renforcer les fonctions d'élimination de l'organisme, en particulier en soutenant le drainage du foie et de la vésicule biliaire*. Pour ce faire, le romarin peut stimuler la sécrétion et l'évacuation de la bile, facilitant ainsi la détoxification naturelle de l'organisme. En plus de ses propriétés détoxifiantes,

le romarin possède des vertus diurétiques, favorisant l'élimination de l'eau par les reins. Ainsi, le romarin s'avère être un allié précieux pour faciliter les processus d'élimination digestifs et urinaires. Pour optimiser le drainage du foie et des reins, il peut être intéressant d'associer le romarin à d'autres actifs naturels tels que le thym, la bruyère et la myrtille. Cette combinaison synergique peut être particulièrement bénéfique pour soutenir le foie, notamment lors du passage de l'hiver au printemps.

*Référence disponible sur www.bio-infos-sante.fr



DÉPURATIF PREMIUM®
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'intérêt d'une alimentation sans gluten et sans lactose

De nos jours, les individus sont de plus en plus enclins à considérer leur assiette comme un élément clé de leur bien-être, reconnaissant que des choix alimentaires réfléchis peuvent contribuer significativement à leur qualité de vie physique et mentale.

Ainsi par exemple, en mettant l'accent sur l'éviction ciblée de certains aliments, de nombreuses personnes cherchent à atténuer des problèmes digestifs potentiels et à favoriser une digestion plus harmonieuse.

C'est particulièrement le cas du gluten, une protéine complexe naturellement présente dans certaines céréales, et du lactose, un sucre que l'on retrouve dans le lait et les produits laitiers, souvent associés à des réponses digestives inconfortables. Ces deux composés alimentaires sont aussi régulièrement pointés du doigt en raison de leur potentiel inflammatoire et de la prévalence croissante d'intolérances alimentaires.

Ainsi, en privilégiant l'éviction ciblée de ces aliments, de nombreuses personnes témoignent d'une amélioration de leur bien-être, évoquant notamment une réduction des sensations de ballonnements, de lourdeur digestive et d'inconfort gastro-intestinal.

Cependant, il est impératif d'approcher cette démarche avec discernement, car une éviction trop stricte peut entraîner des carences nutritionnelles, des déséquilibres métaboliques et perturber la diversité microbienne intestinale.



De plus, l'élimination de ces substances omniprésentes peut rendre l'élaboration des repas quotidiens plus complexe. La transition vers une alimentation sans gluten et sans lactose peut donc sembler intimidante, avec la nécessité de trouver des alternatives nutritives, équilibrées et saines. C'est pourquoi il peut être particulièrement intéressant de s'orienter vers des professionnels de la

nutrition ou de rechercher des ressources telles que des livrets de recettes élaborées par des experts. Cette démarche vise à simplifier et enrichir le parcours vers une alimentation sans gluten et sans lactose, offrant des conseils pratiques et des idées culinaires équilibrées pour rendre cette transition aussi aisée que délicieuse.

En outre, elle permet également d'éviter habilement certains pièges potentiels, tels que la tentation de substituts moins nutritifs, garantissant ainsi une transition en toute confiance vers un mode d'alimentation plus sain.



E-BOOK - LIVRE DE RECETTES
SANS GLUTEN & SANS LACTOSE
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

L'ashwagandha : la clé du bien-être physique et mental

Connu sous le nom de « ginseng indien » ou de « cerise d'hiver », l'ashwagandha (*Withania somnifera*) est un arbuste ligneux originaire d'Inde, appartenant à la famille des solanacées. Possédant de nombreux bienfaits sur l'organisme, cette plante est reconnue pour sa capacité à soutenir la vitalité et à promouvoir une dynamique positive, tant sur le plan physique que mental.

Les principes actifs, principalement présents dans ses racines, lui confèrent de multiples propriétés, notamment sur le stress et ses conséquences néfastes sur l'organisme (troubles du sommeil, prise de poids, affaiblissement immunitaire, dysfonctions sexuelles...).

En effet, l'ashwagandha est réputée en tant que plante adaptogène permettant d'exercer une influence significative sur le bien-être mental et la stabilité émotionnelle. Des études indiquent que l'ashwagandha (600 mg par jour) modère la production de cortisol*, « l'hormone du stress », tout en augmentant les niveaux de GABA, le principal neurotransmetteur calmant du cerveau*. Il a ainsi été prouvé que l'ashwagandha permettait d'atténuer le



stress et l'anxiété, tout en améliorant le sommeil (temps d'endormissement, durée totale de sommeil...) et la qualité de vie des personnes supplémentées*. En optimisant le fonctionnement cérébral, l'ashwagandha améliore également les fonctions cognitives (mémoire, attention,

concentration, clarté mentale...)* et exerce une activité antioxydante qui contribue à préserver la santé des cellules nerveuses*. De plus, elle permet une meilleure mobilisation de l'énergie tant sur le plan mental que physique. L'ashwagandha est d'ailleurs très appréciée des sportifs, en rai-

son de son impact bénéfique sur l'endurance, la capacité respiratoire (VO2 max), la masse et la force musculaire*.

Pour profiter des bienfaits de l'ashwagandha, il peut être judicieux de se tourner vers un actif breveté reconnu tel que KSM-66®. En effet, l'actif breveté KSM-66®, possède un dosage optimal en actifs, les withanolides, permettant de répondre aux attentes des personnes souhaitant tirer pleinement parti des bienfaits de cette plante. Il est également reconnu comme l'un des extraits le mieux documenté, avec de nombreuses études et essais cliniques à son actif.

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



ASHWAGANDHA PREMIUM
Des Laboratoires COPMED

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Plantes et minéraux : les incontournables du bien-être féminin

Le bien-être intime constitue un élément essentiel de la santé globale des femmes. Il englobe de nombreux aspects, allant du confort physique jusqu'au bien-être psychique. Toutefois, atteindre cet équilibre peut représenter un défi de taille, compte tenu des nombreux obstacles physiques et émotionnels auxquels les femmes sont confrontées tout au long de leur vie.

Les cycles menstruels peuvent être vécus de façon variable, parfois accompagnés de crampes douloureuses ou de syndromes prémenstruels (SPM) tels que des douleurs dans les seins, une sensation de lourdeur abdominale, des ballonnements ainsi que des perturbations du sommeil et des troubles de l'humeur. En outre, différents déséquilibres hormonaux peuvent également figurer parmi les expériences courantes pouvant perturber le bien-être intime des femmes (pilosité accrue, perte de cheveux, acné, dérèglement du cycle...).

Ainsi, de nombreuses femmes recherchent des moyens de promouvoir leur bien-être intime, que ce soit en consultant des professionnels spécialisés ou en optant, parallèlement, pour des solutions naturelles adaptées à leurs besoins individuels. Ces approches sont effectivement réputées pour offrir un soutien complémentaire et holistique dans le but de se sentir mieux dans son intimité. C'est notamment le cas de certaines pratiques telles que la méditation qui permet de cultiver la conscience de soi et la gestion du stress, tout en favorisant l'harmonie entre le corps et l'esprit. C'est aussi le cas du yoga, dont certaines postures pourraient aider à assouplir les zones douloureuses lors des menstruations.

Bien qu'il n'existe pas de remèdes miracles, certains actifs naturels seraient aussi reconnus pour leur capacité à offrir un soutien précieux dans la vie intime d'une femme.

En phytothérapie, le gattilier aide à maintenir un bon confort avant et pendant le cycle menstruel. D'après le VIDAL, il pourrait également être employé lors de règles irrégulières ou absentes, ainsi que pour soulager les manifestations du syndrome prémen-

struel (fatigue, ballonnement abdominal, tension des seins, irritabilité, maux de tête...)*.

L'efficacité du gattilier a d'ailleurs été reconnue par les autorités de santé telles que la Commission E, l'EMA et l'ESCP.

L'achillée millefeuille fait également partie des plantes les plus connues pour aider les femmes dans leur intimité. Le nom "achillée" trouve son origine dans la mythologie grecque, en hommage au héros légendaire Achille. Selon la légende, Achille aurait utilisé cette plante pour arrêter le saignement des blessures de ses soldats pendant la guerre de Troie. L'achillée millefeuille est donc appréciée pour ses vertus hémostatiques et

perles, les déséquilibres féminins ou encore, les sensations de jambes lourdes*.

Outre les plantes, certaines vitamines et oligo-éléments peuvent aussi être de précieux alliés pour la santé féminine. Par exemple, la vitamine B6 contribue à la régulation hormonale, ce qui peut avoir des répercussions positives sur la santé reproductive, la régulation des cycles hormonaux et la gestion des troubles liés au syndrome prémenstruel*.

Bien qu'il ne soit présent dans l'organisme qu'à l'état de traces, le zinc revêt une grande importance pour le bien-être des femmes. En effet, il contribue à une fertilité normale et aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Cette propriété permet notamment de préserver l'intégrité des cellules reproductives et des muqueuses féminines. Il est d'ailleurs fréquemment associé à d'autres éléments réputés pour leurs vertus antioxydantes tels que le sélénium, le manganèse ou encore, la vitamine E.

Le bien-être intime des femmes est souvent relégué au second plan dans les discussions sur la santé. Pourtant, il mérite une considération toute particulière. Prendre soin de sa santé intime contribue non seulement à prévenir les problèmes potentiels, mais aussi à favoriser une harmonie tant sur le plan physique qu'émotionnel.



cicatrisantes depuis longtemps. Traditionnellement, elle est souvent conseillée pour aider à réguler les cycles menstruels et à atténuer les saignements excessifs, souvent dus à des déséquilibres hormonaux*. De plus, elle est réputée pour soulager les crampes pelviennes. En 2015, une étude clinique a d'ailleurs mis en lumière l'efficacité de l'achillée millefeuille pour réduire l'intensité des gênes abdominales lors de dysménorrhées*.

L'alchémille, une plante herbacée vivace, est également considérée comme une aide précieuse pour la santé de la femme depuis des siècles. Longtemps perçue comme la panacée de la femme, l'alchémille était principalement recommandée pour soulager les maux qui leur sont propres tels que les inconforts vaginaux, les irrégularités menstruelles, les

Ainsi, se sentir bien dans son intimité dépasse largement la simple notion de confort physique, c'est une composante essentielle pour cultiver et entretenir une relation saine et équilibrée avec son propre corps, tout au long de sa vie!

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



ENDOMENAT® - SOPPK'NAT®
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.