

Thym linalol : une huile essentielle rare et précieuse !

Décembre 2012

N°112

Bio infos

Le bulletin d'information des thérapies énergétiques

Phénoxyéthanol : attention au produit toxique dans les lingettes de bébé

(Page 2)

Quinquina : pour lutter efficacement contre la fièvre

(Page 2)

Trèfle rouge : un allié redoutable pour les femmes !

(Page 3)

Maladies cardiaques : un seul repas de malbouffe est nocif pour les artères

(Page 3)

Le
dossier
du mois

Manque de fer :
gare à l'anémie !

De nombreux Français souffrent de carences en fer. Fatigue, pâleur... sont les symptômes de ce manque. Mais lorsque le problème devient trop important, le sang n'est plus suffisamment oxygéné et la santé est menacée : c'est l'anémie liée au manque de fer. Le point sur un mal très répandu... (Suite page 4)



Issu de la famille des Lamiales, le thym est cultivé sur les reliefs de la Haute-Provence, à partir de 500 m. Il évoque à lui seul la garrigue et la cuisine méditerranéenne. L'huile essentielle de thym linalol doit être distillée à deux reprises pour atteindre cette douceur qui la distingue des autres essences de thym.

L'huile essentielle de thym linalol est un anti-infectieux doux, c'est pourquoi elle est préconisée pour les soins des enfants (infections cutanées et muqueuses). Elle a des vertus antiseptiques, anti-microbiennes et anti-bactériennes, ainsi que des propriétés fongicides. Elle est très utilisée en diffusion atmosphérique pour purifier et assainir l'air ambiant, en particulier en période hivernale. Elle est aussi très efficace contre tous les problèmes de peau comme l'eczéma, le psoriasis, les verrues, les brûlures légères, les furoncles, les abcès ou l'herpès (mais il faut prendre garde à bien diluer l'essence qui serait trop irritante à l'état pur). En massage abdominal l'essence

de thym linalol a également une action stimulante sur la digestion, et aide à l'élimination de gènes gastriques (flatulences, spasmes, infections). Elle est donc très indiquée et efficace en cas de stomatite, de gastrite, d'entérocite, de colite.

L'huile essentielle de thym linalol agit en outre sur les infections des bronches et des voies respiratoires en général (diffusion atmosphérique, inhalation...). Citons enfin ses effets positifs qui aident à surmonter la fatigue nerveuse (diffusion atmosphérique, massage...).

Diane Berger



THYM LINALOL
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Le bruit des éoliennes, une nouvelle menace pour la santé

Selon une petite étude, les parcs d'éoliennes nuiraient à l'équilibre et la santé psychique des habitants les plus proches.

Ces parcs sont une nouvelle source de bruit en milieu rural. Pour comparer le sommeil et l'état de santé général des personnes vivant à proximité de ces éoliennes et de celles qui en sont plus éloignées, 38 personnes habitant à une distance comprise entre 375 et 1400 m d'éoliennes et 41 personnes habitant à une distance comprise entre 3,3 et 6,6 km ont été interrogées.

Résultats : par rapport aux habitants plus éloignés, les personnes vivant à moins de 1,4 km des éoliennes connaissent plus

de troubles du sommeil, sont plus somnolentes pendant la journée, et ont un score de santé mentale et psychique dégradé.

Jeffery Aramini, un épidémiologiste canadien qui a participé à l'étude explique que celle-ci a été conduite parce qu'un nombre croissant de personnes qui habitent près d'éoliennes se plaignent de problèmes de santé. « La réalité est que des gens tombent malades », dit-il.

Référence :

Michael A Nissenbaum, Jeffery J Aramini, Christopher D Hanning. *Effects of industrial wind turbine noise on sleep and health. Noise and Health* 2012, 14(60):237-243.

(Source : lanutrition.fr)

Téléphone portable et cancer : le débat est relancé

Le 12 octobre, la Cour de cassation italienne a reconnu implicitement un lien entre l'utilisation intense d'un téléphone mobile et une tumeur cancéreuse du crâne chez un cadre d'entreprise. De quoi relancer ce débat de santé publique.

(Source : maxisciences.com)

L'hypertension artérielle ne sera plus remboursée à 100 %

Suite à une décision du Conseil d'Etat, l'hypertension artérielle sévère va être retirée de la liste des « affections longue durée » qui permet la prise en charge à 100 % par la Sécurité sociale.

(Source : maxisciences.com)

Les mathématiques peuvent réellement faire mal à la tête

Selon une nouvelle étude, la peur des mathématiques peut être telle qu'elle ferait souffrir presque physiquement. Les scientifiques ont en effet découvert que certaines personnes, par peur d'être confrontées à un exercice, vont activer une zone cérébrale associée à la douleur.

(Source : maxisciences.com)

Un pacemaker sans pile alimenté... par les battements du cœur

Pour éviter de changer les piles de pacemakers, implantés à côté du cœur des patients, des scientifiques proposent un prototype fonctionnant grâce à l'énergie mécanique récupérée des pulsations cardiaques. Cet appareil produit 10 fois plus d'électricité que nécessaire en laboratoire. Prochaine étape : le tester in vivo.

(Source : futura-sciences.com)

Phénoxyéthanol : attention au produit toxique dans les lingettes de bébé

Parents, attention aux lingettes de bébés ! C'est l'alerte que vient de lancer l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) après avoir publié un rapport sur l'une des substances contenues dans ces produits : le phénoxyéthanol. Cette molécule est utilisée comme agent conservateur dans de nombreux cosmétiques mais s'avère à doses trop importantes, nocive pour le sang et le foie. Aujourd'hui, la loi européenne a fixé à 1 % la concentration maximale d'utilisation de cette substance dans les produits de beauté et d'hygiène. Néanmoins, le phénoxyéthanol étant absorbé par voie orale et cutanée, l'ANSM a tenu à réé-

valuer le risque de cette substance. Dans un rapport publié en mai dernier, elle indique



ainsi que les études toxicologiques confirment les effets hépatotoxiques et hématotoxiques mais qu'elles fixent à 164 mg/

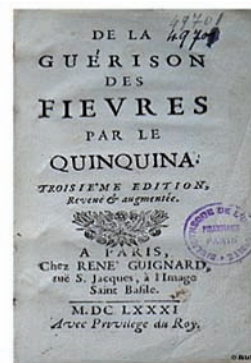
kg pc./j. la dose sans effet néfaste observé. Selon l'agence, les 1 % fixés par la loi laissent une bonne marge de sécurité et sont donc acceptables, du moins chez l'adulte. En effet, comme il est précisé dans le rapport, les données d'exposition à ce conservateur manquent encore pour évaluer le risque chez les enfants de moins de trois ans. Pour cette raison, l'ANSM recommande d'éviter tous les produits cosmétiques destinés au siège des bébés, et en particulier les lingettes, qui contiennent du phénoxyéthanol. Il est donc conseillé de se référer aux étiquettes et d'éviter tous les produits affichant cette substance, « Phénoxytol », ou « EGPhE » dans la liste des composants. En outre, l'agence demande également que la restriction de cette substance soit abaissée à une concentration de 0,4 % dans tous les autres types de produits destinés aux bébés.

(Source : maxisciences.com)

Quinquina : pour lutter efficacement contre la fièvre

Le quinquina ou *Cinchona* est un arbre de la famille des Rubiacées, il a pour origine l'Amérique du Sud et on le retrouve plus précisément dans les forêts de la Cordillère des Andes. Le quinquina tire son nom de kina-quina, nom que lui donnaient les Péruviens et qui veut dire écorces des écorces. La découverte de l'écorce de quinquina peut être considérée comme l'un des événements majeurs de l'histoire des médicaments. En effet avant le 17^e siècle, siècle durant lequel les vertus du quinquina furent découvertes, aucune autre pharmacopée naturelle n'avait

pu être apportée pour lutter efficacement contre la fièvre. Le quinquina, au tout début fut réservé aux grands de ce monde. Puis il permit d'éradiquer le paludisme de maintes contrées de France. Le quinquina détient deux propriétés majeures, il



Le château de Versailles est construit sur une zone de marais peuplée de moustique et le paludisme sévit sur le chantier. Le Grand Dauphin de France ayant été guéri grâce à une poudre faite avec l'écorce d'un arbre d'Amérique, le quinquina, le Roi fait publier un document recommandant ce nouveau traitement.

est tonique amer et astringent, de ce fait il est stimulant pour l'organisme et pour l'appétit,

il augmente les sécrétions salivaires et gastriques, et se voit donc particulièrement recommandé aux malades affaiblis. Contenant de la quinine et de la chinconine aux propriétés fébrifuges, la poudre de quinquina agira avec succès contre les états fébriles et contre toutes sortes de fièvres, elle constitue aussi un très bon remède contre la grippe et les états grippaux. A savoir que le quinquina grâce à son action bactéricide, peut s'utiliser tant en traitement préventif que curatif sur l'agent pathogène responsable du paludisme.

Diane Berger



GRANU-PHYTOL®
immunité

Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Trèfle rouge : un allié redoutable pour les femmes !

Le trèfle rouge, dont le nom scientifique est *Trifolium pratense*, est une importante plante fourragère de la famille des légumineuses, et est aujourd'hui également utilisé comme plante médicinale.

Le trèfle rouge a été utilisé à de multiples fins médicinales, tant en Asie qu'en Occident. On lui attribuait des vertus dépuratives, diurétiques, cholérétiques, expectorantes et antispasmodiques. Par exemple, le trèfle rouge était autrefois employé en Chine et en Russie pour traiter certains problèmes respiratoires. On l'utilisait pour soigner la toux spasmodique chez les enfants, notamment la coqueluche, et pour soulager (en usage externe) le psoriasis, l'eczéma, les démangeaisons et les ulcères cutanés. Il a souvent été recommandé en cures printanières dans le but de protéger contre le cancer et, au début du XX^e siècle,

on le retrouvait dans quelques préparations « anticancéreuses » populaires comme la formule Hoxsey. Plusieurs des usages traditionnels de la plante sont tombés en désuétude, mais les herboristes recommandent encore les infusions et les teintures de trèfle rouge pour soigner les problèmes de peau (eczéma et psoriasis, notamment) chez les enfants et pour calmer la toux.



Par ailleurs, au cours des dernières années, c'est l'action œstrogénique des isoflavones du trèfle rouge qui a attiré l'attention des chercheurs. L'extrait de trèfle rouge agit en équilibrant naturellement le taux d'hormones, sans utiliser des hormones potentiellement nocives et sans tous les effets secondaires. En effet à l'été 2000, une

étude publiée lors de la 82^{ème} Rencontre annuelle de la Société d'Endocrinologie à Toronto, démontre qu'une prise quotidienne d'extrait standardisé de trèfle rouge, ralentit l'évolution de l'ostéoporose.

Une autre étude de l'université de Vienne a démontré l'efficacité de l'extrait de trèfle rouge dans le traitement des symptômes de la ménopause. Les résultats de cette étude sont une excellente nouvelle pour les femmes au stade de la préménopause ou de la ménopause, qui souffrent présentement de bouffées de chaleur, d'insomnie, de peau sèche ou d'autres symptômes de ménopause incommodes.

Diane Berger



PHYTOGYNE
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Maladies cardiaques : un seul repas de malbouffe est nocif pour les artères

Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'Institut de Cardiologie de Montréal (Centre ÉPIC), un seul repas de malbouffe, principalement composé de gras saturés, suffirait à nuire à la santé des artères.

Si l'on savait déjà que la malbouffe pouvait avoir de sérieuses conséquences sur la santé, c'est une nouvelle alerte qu'émet une étude présentée lors d'un congrès à Toronto. Dirigée par le Dr Anil Nigam, Directeur du programme de recherche clinique au Centre ÉPIC, celle-ci montre qu'un seul repas de malbouffe, principalement composé de gras saturés, est capable de nuire à la santé des artères. En revanche, un repas de type méditerranéen, riche en acides gras mono et polyinsaturés, a un effet neutre voire positif sur les artères.

L'étude visait en fait à comparer les effets d'un repas de type méditerranéen (composé de saumon, d'amandes et de légumes cuits à l'huile d'olive) à un repas de malbouffe (composé d'un sandwich comprenant une saucisse, un œuf et une tranche

de fromage, en plus de trois patates hachées brunes) sur l'endothélium vasculaire (la paroi qui tapisse le cœur et les vaisseaux). En mesurant la fonction endothéliale, il est possible d'évaluer la facilité



avec laquelle les artères se dilatent suite à une occlusion temporaire de 5 minutes. Or, en comparant les résultats obtenus suite à la consommation d'un repas avec des bons ou des mauvais gras, les chercheurs ont pu mettre en évidence les

conséquences immédiates d'un repas inadapté. En effet, les hommes ayant mangé un repas de malbouffe ont vu leurs artères se dilater de 24 % moins bien qu'à l'état de jeûne. En revanche, suite à la consommation d'un repas de type méditerranéen, les artères des participants se sont dilatées normalement et ont maintenu une bonne circulation.

L'étude révèle également que les participants ayant des niveaux sanguins plus élevés de triglycérides semblaient bénéficier davantage du repas santé, rapporte les chercheurs. Leurs artères répondaient mieux au repas méditerranéen en comparaison de ceux ayant des niveaux de triglycérides plus bas. « Nous croyons qu'une alimentation de type méditerranéen pourrait être particulièrement bénéfique pour les individus qui ont des niveaux de triglycérides élevés, comme des sujets avec un syndrome métabolique, justement parce qu'elle pourrait aider à garder leurs artères en santé », a ajouté le Dr Nigam.

« Ces résultats modifieront positivement notre façon de nous alimenter au quotidien. Une moins bonne fonction endothéliale est l'un des précurseurs les plus importants de l'athérosclérose. C'est désormais un "pensez-y bien" à chaque repas », estime ainsi le Dr Nigam.

(Source : maxisciences.com)

Manque de fer : gare à l'anémie !

L'anémie est un nom générique qui regroupe de nombreuses maladies associées à un manque de globules rouges ou d'hémoglobine, et donc à un transport inadéquat de l'oxygène par le sang.

Les globules rouges – qu'on appelle aussi hématies – sont des cellules sanguines qui apportent l'oxygène nécessaire à toutes les cellules du corps et assurent ainsi leur production d'énergie. Quant à l'hémoglobine, elle constitue le pigment respiratoire qui leur permet d'accomplir ce rôle.

Les globules rouges se forment dans la moelle osseuse en cinq jours environ et circulent dans les vaisseaux sanguins durant 120 jours environ, avant d'être détruits. Il doit y avoir équilibre entre la quantité de globules rouges produits dans la moelle osseuse et celle détruite en particulier dans la rate. Dans le cas contraire, l'anémie s'installe. Une autre cause de l'anémie est la mauvaise qualité ou la quantité insuffisante de l'hémoglobine. Celle-ci est étroitement liée à la quantité de fer présent dans l'organisme : ainsi, l'anémie ferriprive provient d'une carence en fer. Elle est due à un manque de fer, soit par défaut d'apport ou d'absorption, soit par perte (hémorragie).

Causes et facteurs de risque

Carence en fer :

- d'origine alimentaire (pauvreté en fer, vitamine B9 ou acide folique, vitamine B12 et vitamine C) ou liée à un problème d'absorption du fer (chirurgie de l'estomac et du petit intestin, maladies du petit intestin, alcoolisme, etc.).
- Grossesse et allaitement : le fœtus puise dans les réserves maternelles de fer, on parle d'anémie de grossesse, quant à l'allaitement il épuise lui aussi les réserves maternelles si l'alimentation n'est pas adaptée.
- Certains médicaments risquent de provoquer une carence en fer : antiacides, antihistaminiques H2, inhibiteurs de la pompe à protons, tétracyclines.
- Pertes de sang excessives : règles abondantes. Les menstruations causent des

pertes de fer chez toutes les femmes menstruées, mais elles sont d'autant plus susceptibles de causer l'anémie chez celles qui ont des pertes très abondantes (ménorragie) ce qui est souvent le cas des adolescentes dont les réserves en fer sont souvent très faibles.

- Maladies chroniques : cancer, maladies du foie, maladies chroniques inflammatoires, sida, certaines infections, maladies du sang ou troubles auto-immunitaires.
- Certains médicaments. Par exemple, l'usage prolongé d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens peut irriter les parois de l'estomac et causer des saignements.



Symptômes

Les symptômes suivants sont communs à plusieurs types d'anémie :

- pâleur du teint.
- Fatigue inexplicable, faiblesse, perte d'énergie, somnolence.
- Maux de tête.

Si l'anémie s'aggrave : accélération inhabituelle du rythme cardiaque et respiration courte au cours d'exercices de faible intensité.

- Etourdissements.

N.B. Certaines anémies s'installent lentement et peuvent donc prendre un certain temps avant d'être décelées.

Prévention

Manger régulièrement des aliments riches en fer. Ce conseil vaut plus particulièrement pour les adolescentes et les femmes – la forme la plus absorbable de fer est le fer hémique ou fer organique présent dans la viande, le poisson, la volaille et les fruits de mer. Quant au fer non hémique ou fer inorganique, il se retrouve dans les aliments déjà mentionnés, mais aussi dans les légumes verts, les légumineuses, les fruits séchés, les céréales et la mélasse.

Éviter de consommer des aliments qui réduisent l'absorption du fer. Par exemple, le thé peut nuire à l'absorption du fer. Toutefois, il ne peut à lui seul causer une anémie ferriprive. Les personnes à risque devraient éviter de boire du thé aux repas. Prendre un supplément de fer si on risque de subir une carence. Les femmes en général et principalement pendant la grossesse et l'allaitement, les végétariens qui ne consomment pas toujours la quantité de fer requise ou qui consomment un fer moins bien absorbé par l'organisme. Tous pourraient donc avoir intérêt à prendre un supplément de fer. Attention, cependant, cela doit se faire sous la surveillance stricte du praticien, car un excès de fer peut entraîner de nombreux (et sérieux) problèmes de santé. Ce traitement sera normalement poursuivi durant six mois. Prendre un supplément de vitamine C. Il est également recommandé de prendre un supplément de vitamine C et de consommer des aliments qui en contiennent beaucoup (agrumes, brocoli, chou-fleur, etc.). Cette vitamine favorise l'absorption du fer.

Diane Berger



Pidolate fer - Vitamine C acérola 500
Hemophytol® (anciennement Bon sang)
Des laboratoires Copmed

Pour tout renseignement demandez conseil à votre praticien

Renseignements

Du lundi au vendredi de 9h à 12h
composez le : **+33(0) 549 283 669**

www.laboratoire-copmed.com

Abonnement : 11 numéros pour 8,15 €

Envoyez sur papier libre vos nom et adresse accompagnés
d'un chèque de 8,15 € à l'ordre des Laboratoires COPMED.

Laboratoires COPMED, 93 boulevard Ampère,
CS 30001, 79184 Chauray Cedex

