

# fleurir

par New Roots Herbal

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Maladie cœliaque &  
sensibilité non  
cœliaque au gluten

Méditation et  
immunité

**Gardez la forme**  
cet été!

*Détruire le mythe du cout élevé des  
aliments biologiques*

  
New Roots  
HERBAL

Vol. 1, No. 5 • Gratuit  
Juillet/aout 2017

# Vous recherchez la formule de lutéine la plus complète?

## Faites confiance à Forsight!

**90 % des informations entrant dans votre cerveau proviennent de vos yeux.**

Voici en bref ce que Forsight peut faire pour vous :

- Préserver votre vision de la dégénérescence maculaire et des cataractes
- Protéger votre rétine contre le rayonnement ultraviolet
- Protéger vos yeux contre les dommages dus aux radicaux libres, avec des antioxydants cliniquement éprouvés
- Maintenir une vision saine et dynamique, avec 11 mg de lutéine et 4 mg de zéaxanthine pure par dose quotidienne
- Fournir 22 nutriments spécifiques pour favoriser une vision saine

**Forsight protège plus que votre vue ; il peut avoir un impact durable sur votre qualité de vie, et même votre indépendance.**



Produit  
au Québec

Disponible exclusivement dans les  
magasins d'aliments naturels.

[newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



06



08



14



24



26

# Table des matières

Juillet/aout 2017

05 Wind Breaker : Un vent d'été

06 Prenez la route avec Probiotique du Voyageur

07 Un peu d'huile d'arbre à thé?

08 Naturopathic Currents : Méditation et immunité

12 Rhodiola : Bons baisers de Russie

13 Découvrez-vous une santé de fer

14 Conseil santé : Maladie cœliaque et sensibilité non cœliaque au gluten

15 Le GABA pourrait-il vous aider à relaxer?

16 Conseil santé : Inositol : le grand communicateur

18 Sur le chemin d'une meilleure santé avec Vitamine E<sup>B</sup>

19 L'histoire de YUM

22 Peacegreens : Maintenant avec 400 000 UI de SOD par portion

23 Est-ce que craquer ses doigts génère vraiment de l'arthrite?

24 Détruire le mythe du cout élevé des aliments biologiques

26 Gardez la forme cet été!

28 Coin cuisine

31 À voir sur le blogue en aout

Pour plus d'articles sur la santé, le mode de vie, et le bien-être – en plus de recettes délicieuses! – le tout dans un format des plus dynamiques et accessibles, visitez notre blogue *Fleurir* à [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

Présenté par



New Roots Herbal Inc.  
3405, rue F.-X.-Tessier, Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 5V5  
800 268-9486 • [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)  
[info@newrootsherbal.com](mailto:info@newrootsherbal.com)

Fier membre de



# Lettre de la rédactrice



Pour chaque numéro de notre magazine Fleurir, j'ai comme objectif de trouver un thème principal qui fera en sorte que le reste des articles coulera naturellement. Pour ce faire, je travaille avec une équipe extraordinaire, ainsi qu'avec de nombreux collaborateurs

talentueux et d'expérience. Trouver un thème, un fil conducteur, et se renouveler d'une fois à l'autre n'est pas toujours une tâche facile. L'été est une saison si dynamique qu'il est souvent plus agréable de s'inspirer de sujets plus légers et accessibles reflétant cette belle saison.

Cependant, il y a quelques semaines, j'ai reçu une nouvelle à la fois troublante et inspirante. Ma grande fille de 10 ans souffrait de nombreux maux depuis plusieurs mois. Le mal le plus prédominant était des maux de ventre de plus en plus importants. Comme on le recommande souvent, la première chose que j'ai éliminé a été les produits laitiers. Certaines choses se sont améliorées, mais encore... J'ai donc réduit d'environ 90 % le gluten de son alimentation. C'est à ce moment que nous avons observé une nette amélioration. J'ai donc pris rendez-vous avec son pédiatre et obtenu une requête pour un test sanguin pour le dépistage de la maladie céliaque. Le résultat était clair : le diagnostic de la maladie céliaque est tombé. Heureuse de comprendre pourquoi elle souffrait, mais à la fois terrifiée des changements, privations, et de l'adaptation qui en suivra, ma belle grande fille a passé par toutes les émotions.

Vous comprenez maintenant pourquoi ce numéro d'été comptera deux articles éducatifs et inspirants sur le gluten et la maladie céliaque. J'ai la chance de travailler dans l'industrie la plus extraordinaire, éducative, et inspirante. De plus, j'ai le grand privilège de travailler avec des spécialistes de renom. Dr Philip Rouchotas et Dr Theresa Nicassio ont accepté d'aborder le sujet à ma demande spéciale.

Au cours des prochaines semaines, je vous encourage à visiter notre blogue afin d'obtenir du contenu supplémentaire sur la santé, des nouvelles recettes, et beaucoup plus!

Sur ce, je vous souhaite un été des plus agréables et énergisants, ainsi que de beaux moments en famille.

Bonne lecture!

Sonia Lamoureux  
Rédactrice en chef

## fleurir

Fleurir est un magazine bimestriel distribué à travers le Canada.

### Rédactrice en chef

Sonia Lamoureux

### Graphiste

Cédric Primeau

### Traduction/Révision

Marie-Jo Mercier • Amanda Noory  
Gordon Raza • Pierre Paquette

### Collaboratrices pour cette édition

Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC) •  
Liam LaTouche, ND • Michelle W. Book •  
Heather Pace • Cynthia Cahpdelaine, osteopathe D.O •  
Theresa Nicassio, PhD, psychologue • Angela Wallace

### Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux | 450 424-9486 ext. 262  
lamoureux@newrootsherbal.com  
flourish@newrootsherbal.com

### Copies totales distribuées

100 000 (anglais et français)

**Dépôt Légal** : Bibliothèque et Archives du Canada

**Dépôt Légal** : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec  
ISSN 2371-5715 (imprimé)  
ISSN 2371-5723 (en ligne)

Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit sans autorisation écrite. Le magazine *Fleurir* décline toute responsabilité concernant le contenu des annonces publiées dans ses pages. Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par la rédactrice. Les informations contenues dans les articles ne remplacent nullement l'avis d'un praticien de soins de santé.

Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de New Roots Herbal Inc.



## Collaborateurs maison



### Heidi Fritz, MA, ND

Praticienne de naturopathie depuis 2007, elle s'intéresse à la santé des femmes et des enfants, à la douleur chronique, et plus.



### Philip Rouchotas, MSc, ND

Naturopathe renommé dans la communauté, il est aussi professeur associé et rédacteur-en-chef d'*Integrated Healthcare Practitioners*.



### Gordon Raza, BSc

En tant que rédacteur technique de *Fleurir*, Gord partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.



### Dany Lévesque, naturopathe

Médecine chinoise, phytothérapie, lithothérapie, oligothérapie, organothérapie, hydrothérapie, phytochimie, médecine fonctionnelle, etc., n'ont plus de secrets pour lui.

# Un Vent d'été

par Gordon Raza, BSc

Pour beaucoup d'entre nous profitant de l'abondance estivale de maïs, d'asperges, de haricots, et de brocoli frais, le « vent d'été » inconvenant et souvent embarrassant qu'ils causent peut toutefois durer des jours.

Nous avons développé une formule enzymatique probiotique hybride qui renforcera votre performance gastro-intestinale; cela permettra de maximiser la digestion de nutriments critiques et de réduire la quantité de nourriture non digérée laissée à fermenter dans votre côlon pour créer des gaz, des ballonnements, et de l'inconfort.

**WindBreaker** contient la souche probiotique cliniquement éprouvée *Bacillus subtilis* R0179. Il a été démontré qu'elle réduit les douleurs abdominales et l'inconfort chez les patients atteints du syndrome du côlon irritable (SCI). Elle consomme également de l'oxygène dans l'intestin; cela crée un environnement favorable

à la croissance de probiotiques anaérobies (qui n'a pas besoin d'oxygène pour fonctionner) bénéfiques, dont les espèces de *Lactobacillus*. Sa capacité à survivre et à bénéficier à l'ensemble du tractus intestinal en fait une souche humaine.

Notre formule comprend également l'action synergique de l'enzyme *alpha*-galactosidase. Cette enzyme essentielle, produite par les glandes salivaires et le pancréas, joue un rôle déterminant dans la destruction des glucides complexes. Malheureusement, beaucoup d'entre nous souffrent d'un déclin lié à l'âge de cette enzyme; cela laisse plus de nourriture pour les microbes nuisibles et les levures opportunistes, dont *Candida albicans*, pour se nourrir et fermenter dans le côlon (gros intestin), provoquant des flatulences.

L'importance de manger des aliments variés est directement relié à la diversité des probiotiques au

sein de votre microbiome, ce qui se traduit par un intestin sain et une meilleure santé en général.

**WindBreaker** est un complément sans effets secondaires adapté à la gestion à long terme des gaz et des ballonnements tout comme à l'usage occasionnel, afin que vous puissiez profiter de l'été et de ses nombreux plaisirs culinaires – peut-être même un épi ou deux de maïs frais et beurré.



## Dites non au BPA!

Chez New Roots Herbal, les bouteilles en plastique recyclables sont les récipients de choix pour la grande majorité de nos produits, afin de réduire les coûts d'expédition et notre empreinte carbone. Nos bouteilles en plastique sont également exemptes de bisphénol A (BPA), un composé que l'on peut retrouver dans de nombreux produits en plastique qui peuvent entraîner une liste interminable de problèmes de santé.

# Prenez la route avec Probiotique du Voyageur

par Gordon Raza, BSc

Il semble que ce soit un rite de passage pour de nombreuses familles avec des enfants qui approchent l'adolescence que de partir sur la route pour des dernières vacances, pendant lesquelles les parents vantent l'aspect du lien familial comme étant aussi amusant que de profiter du « plein air ».

Voyager en Amérique du Nord est relativement sûr du point de vue de la santé par rapport aux voyages à l'étranger ; cependant, la diarrhée du voyageur peut encore mettre fin aux joies des vacances. La maladie du voyageur peut entraîner des cas extrêmes tels que la giardiose, une infection parasitaire transmise par l'eau et communément appelée « fièvre du castor ». Même lorsque l'on use de prudence en ce qui concerne l'eau potable, une gorgée inattendue d'eau du lac, ou simplement le brossage des dents avec de l'eau non potable dans les toilettes du camping, peuvent provoquer des problèmes digestifs

causés par une large gamme de microorganismes pathogènes.

Alors que nous nous préparons pour les multiples aventures que nous vivrons lors de notre voyage, nous devons également tenir compte des innombrables microbes qui visiteront nos intestins.

Probiotique du **Voyageur** de New Roots Herbal est le compagnon de voyage idéal pour la tranquillité digestive. C'est une formule hybride contenant 10 milliards de cellules vivantes de la levure transitoire *Saccharomyces boulardii*, avec 11 milliards d'UFC de notre mélange exclusif de probiotique à large spectre.

Voici comment cela fonctionne : *Saccharomyces boulardii* élimine les bactéries nocives tout en neutralisant leurs toxines. Pendant ce temps, les souches prédominantes de *Lactobacillus* et de *Bifidobacterium* dans la formule reconstituent et maintiennent la prédominance des bactéries bénéfiques tout au long du tractus gastro-intestinal. Cela limite les sites d'adhésion pour les agents pathogènes, fait concurrence pour les nutriments, et renforce la performance immunitaire. Les probiotiques stimulent également la production de mucine, une protéine qui forme la matrice de la

muqueuse protectrice des intestins. Cela régule la perméabilité sélective pour une meilleure résistance aux infections. Mieux encore : notre revêtement entérique naturel à base d'eau protège le contenu de chaque capsule des acides gastriques pour une libération sélective dans les intestins.

Nous vous souhaitons des voyages agréables et en santé cet été ! Profitez-en et explorez, tandis que Probiotique du **Voyageur** vous assure que tous les microorganismes nuisibles que vous rencontrerez ne feront que passer au lieu d'emménager dans votre intestin pour de bon.



# Un peu d'huile d'arbre à thé?

par Gordon Raza, BSc

Originaire de l'Australie, l'huile d'arbre à thé distillée à la vapeur est utilisée par les Aborigènes depuis des siècles. Employée principalement pour ses propriétés antibactériennes, la mosaïque complexe de composés volatils présente également des activités antivirales et antifongiques. Les bactéries pathogènes, dont *Escherichia coli* et *Staphylococcus aureus*, sont parmi les microorganismes contre lesquels elle est efficace, avec de plus des résultats prometteurs contre la levure opportuniste *Candida albicans*.

Le mécanisme d'action est similaire pour les bactéries et la levure : les composants volatils de l'huile essentielle d'arbre à thé compromettent la structure et la perméabilité de la membrane cellulaire de façon sélective, ce qui affecte uniquement les microorganismes indésirables ou pathogènes. Ce processus dénature également les protéines dans les cellules, ce qui entraîne leur mort et — plus important encore — leur capacité à se multiplier et à se propager dans le corps.

L'utilisation thérapeutique de l'huile essentielle d'arbre à thé se fait entre autres par diffusion ou par usage topique. En diffusion, on l'utilisera pour assainir l'air ambiant en déposant l'huile non diluée dans un diffuseur électrique d'huile

essentielle conçu à cet effet. Une diffusion de 10 minutes par heure devrait suffire ; vous pourrez répéter la diffusion au besoin.

En usage topique, on l'utilisera diluée dans une bonne huile végétale pour désinfecter les plaies et favoriser leur cicatrisation.

Comme l'huile essentielle d'arbre à thé a des vertus immunomodulatrices, on peut encore une fois l'utiliser diluée dans une huile végétale sur de l'exéma ou du psoriasis ; grâce à ses actions antivirales, la même dilution pourra s'employer sur des éruptions d'herpès buccal ou génital.



## Huile d'arbre à thé, infections des ongles, et moustiques ?

En ce qui concerne l'huile d'arbre à thé (HAT) pour les infections fongiques des ongles (onychomycose) et les piqûres de moustiques, une petite quantité suffit. Il faut toutefois en appliquer plusieurs fois par jour pour ce qui est des infections fongiques, puisqu'elles sont tenaces.

Pour les ongles d'orteils, après un bain relaxant ou un bain d'eau salée, il suffit de masser une goutte sur la zone de l'ongle touché et autour. Continuez cette routine pendant quelques semaines, jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise de porter à nouveau des sandales.

Les moustiques seront en abondance cet été, suite aux pluies record de ce printemps. Pour les piqûres de moustiques, une goutte ou deux d'HAT sur un coton-tige frotté sur les sites de piqûres peut atténuer l'enflure et les démangeaisons.



## Méditation et immunité

---

### Le lien

par Liam LaTouche, ND

#### La méditation : vue d'ensemble

Le mot « méditation » peut avoir une signification différente selon la personne. Pour l'un, il évoquera un moine assis en lotus dans le silence d'un monastère. Un autre s'imaginera fermant les yeux à son bureau, le temps de quelques respirations profondes. Un troisième se rappellera une joueuse d'échecs vue dans un parc, si concentrée que rien n'aurait pu la distraire.

Ces exemples reflètent tous la façon dont nous comprenons aujourd'hui le mot dans le contexte de notre société. Une recherche rapide sur Google vous mettra en relation avec la pleine conscience, l'amour bienveillant, la méditation en acte, le balayage corporel, et ainsi de suite. Vue comme cela, la méditation est un ensemble de techniques mentales

et émotionnelles pour développer l'équilibre et le bien-être à des fins variées. Au fond, ces techniques entraînent le pratiquant à prendre conscience du contenu de son esprit (ses pensées), mais en tant qu'observateur impartial, et qui ne s'identifie donc pas à ce contenu. Pour le dire autrement, celui qui médite développe sa capacité à concentrer intentionnellement son attention, de façon neutre, sur le moment présent. Avec le temps, le pratiquant acquiert la faculté de faire face aux difficultés et aux soucis de l'existence en étant capable de contrôler le flux des pensées qui traversent son esprit et peuvent l'entraîner à leur suite. Intellectuellement, cela peut être difficile à concevoir, et c'est ici que la pratique est nécessaire pour acquérir une connaissance

expérimentale et comprendre ce que méditer veut dire.

Avec souvent un arrière-plan religieux et spirituel, mais aussi de nombreuses traditions empiriques et laïques, la méditation est une pratique universelle qui intéresse des personnes et des cultures très diverses. Ceux qui la pratiquent peuvent le faire pour trouver une forme de paix d'esprit, réduire le stress, améliorer leur santé physique, participer à des cérémonies culturelles ou religieuses, développer un bien-être émotionnel en dominant leur colère et en entretenant leur capacité d'empathie, augmenter leur faculté d'être conscient (intentionnellement présent et libre de tout jugement) dans leurs activités quotidiennes, ou pour beaucoup d'autres raisons.

La science continuant à s'intéresser aux anciennes pratiques, nous commençons à mieux comprendre comment la méditation exerce ses bienfaits. Le plus souvent, une personne se sentira mieux après avoir pratiqué la méditation, qui peut être apaisante et reposante. Mais elle a aussi quelques effets physiques concrets très intéressants, notamment sur le système immunitaire. Notre article va explorer cette relation, ainsi que la façon dont la méditation stimule l'activité immunitaire.

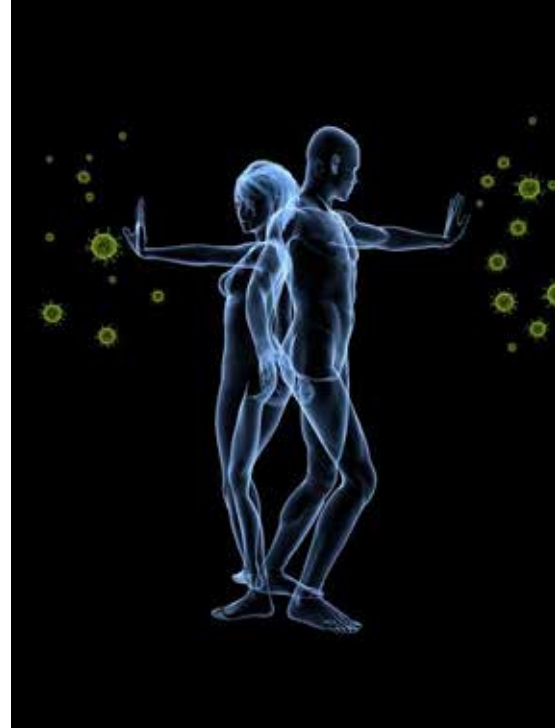
### Le rôle du système immunitaire dans la santé globale

Avant de parler de l'influence de la méditation sur le système immunitaire, il importe de bien apprécier le rôle de celui-ci pour la santé en général. Pour simplifier, le système immunitaire est l'instance chargée de la défense du corps, qui utilise des messages chimiques complexes pour nous protéger d'invasisseurs potentiellement dangereux tels que les agents infectieux et les toxines environnementales et chimiques. Nous pensons rarement à notre système immunitaire quand tout va bien. Il agit pourtant, dans l'ombre, en permanence.

La plupart des gens voient leur système immunitaire comme quelque chose qui les protège des infections ou essaie de les

combattre. Un examen plus attentif nous donne pourtant un aperçu de son implication dans bon nombre d'états pathologiques. On sait par exemple que l'inflammation immunitaire peut être une cause sous-jacente ou un déclencheur d'affections telles que les maladies cardiaques, le cancer, et le diabète. On sait aussi qu'un trouble immunitaire peut entraîner des maladies autoimmunes, dans lesquelles l'organisme s'en prend à lui-même, comme la polyarthrite rhumatoïde, la thyroïdite de Hashimoto, ou le lupus, ou encore provoquer des syndromes atopiques dans lesquels le corps est hypersensibilisé aux facteurs externes, comme dans l'asthme, l'exéma, ou les allergies. Bien qu'il reste beaucoup à découvrir sur ce système incroyablement complexe, les recherches en psychoneuroendocrinologie (PNEI – les relations entre les processus psychologiques, le système nerveux, la régulation hormonale, et l'activité immunitaire) nous aident à élucider le rôle primordial que l'activité immunitaire joue dans l'organisme.

Le système PNEI est au cœur de la relation entre l'esprit et le corps. Que nous examinions comment l'activité physique peut influencer l'humeur et l'activité mentale, ou comment la pleine conscience peut avoir un impact sur la santé physique, le système

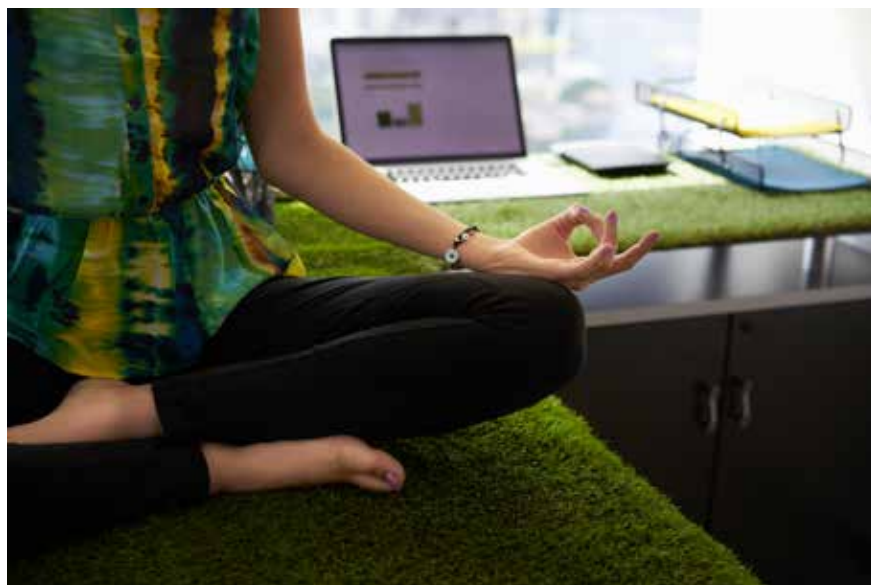


PNEI relie étroitement entre elles ces instances de régulation de l'organisme, et définit le terrain où se joue l'amélioration ou la détérioration de la santé. Il existe un réseau de connexions par lequel nos pensées, nos émotions, et notre santé physique influencent notre activité immunitaire. Le stress et les infections, par exemple, utilisent en partie le même réseau pour inciter le cerveau à adopter un comportement spécifique (les symptômes généraux que l'on retrouve dans le rhume, incitant au repos, à la guérison, et au soutien immunitaire). Ces réseaux partagés se situent dans le nerf vague, et peuvent permettre au stress de préparer la voie pour une réponse accrue aux futures infections, et vice versa. En d'autres termes, si vous souffrez de stress chronique, vous êtes davantage sujet aux infections. La même chose est vraie dans l'autre sens, les infections pouvant accentuer les réactions de votre organisme aux facteurs de stress.

Il est donc important de favoriser une bonne activité immunitaire, tout en tenant compte des divers facteurs qui l'influencent, ainsi que de l'influence exercée par celle-ci.

### L'impact de la méditation sur le système immunitaire

L'action du système immunitaire repose sur un réseau complexe de



messagers chimiques. Comme nous l'avons vu avec le système PNEI, nos pensées peuvent influencer notre système immunitaire, et la méditation peut influencer nos pensées.

Différentes études se sont intéressées aux effets sur l'activité immunitaire de la formation à la réduction du stress grâce à la pleine conscience (MBSR, de l'anglais mindfulness-based stress reduction), intégrant la méditation et la pleine conscience. On a pu démontrer que la MBSR peut augmenter la reconnaissance et la régulation du stress, réduire l'expression des gènes proinflammatoires chez les personnes plus âgées, favoriser la réponse immunitaire au vaccin antigrippal, améliorer la communication immunitaire chez les personnes atteintes du cancer, et augmenter le nombre et l'activité des cellules immunitaires chez les patients porteurs du VIH.

Une étude plus récente a suivi trois groupes de femmes au cours d'un programme de retraite de six jours. L'un des groupes ne participait pas aux formations à la méditation (bien que présentes sur les lieux), un autre

y participait comme débutantes, le troisième étant composé de personnes expérimentées et prenant part au programme de méditation. Chaque groupe a éprouvé une amélioration de l'expression des gènes au stress, à l'inflammation, et à la cicatrisation des plaies. Dans cette situation, il est difficile de savoir si on doit attribuer les résultats à la méditation ou au simple fait d'être en vacances et à l'écart des facteurs de stress. Quoiqu'il en soit, on a trouvé chez les personnes expérimentées dans la méditation des changements positifs de gènes impliqués dans les infections virales, ce que l'on peut rapporter à une augmentation de l'activité antivirale. Cette découverte montrerait le bénéfice immunitaire unique d'une méditation régulière.

Enfin, une large étude regroupant au total 1602 participants a confirmé le fait que la méditation en pleine conscience entraînait une réduction des processus inflammatoires et une augmentation des défenses immunitaires à médiation cellulaire. Elle n'a par contre pas trouvé de résultats concernant des changements positifs dans d'autres cellules immunitaires et messagers

inflammatoires. Cela montre la valeur d'un examen plus poussé des rapports entre l'esprit et le corps, pour mieux comprendre leurs effets et leurs applications.

Il appert globalement que la méditation a une influence positive sur l'immunité au travers de divers mécanismes, dont la régulation inflammatoire, le développement de la défense immunitaire à médiation cellulaire, et la modulation de la réponse physiologique de l'organisme au stress (qui influence l'équilibre hormonal et l'inflammation). Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour bien comprendre comment ces transformations biologiques se traduisent en prévention et en gestion des affections, les données actuelles sont encourageantes et s'ajoutent à la liste des bienfaits de la méditation tels que l'approfondissement du bien-être émotionnel.

Visitez notre blog au [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog) pour le dernier chapitre : **La méditation 101**, ou comment appliquer la science

Pour les références et d'autres articles, visitez **NaturopathicCurrents.com**



**Liam LaTouche, ND**

Utilisant une approche intégrative et personnalisée à la médecine, son but est d'aider les patients à perdre du poids, à réduire la douleur, à augmenter leur

énergie, et à mieux gérer le stress.

[liamlatouche.com](http://liamlatouche.com)



**Exigences en protéines—Quelle est la dose requise pour une santé optimale?**

by Sarah King, ND

Il existe de nombreuses controverses dans les soins de santé concernant la quantité appropriée de protéines alimentaires nécessaires pour une santé optimale. Les préoccupations [...]



**Carence en fer—Ce que vous devez savoir**

par Lara Spector, ND

La carence en fer est la carence nutritive la plus courante dans le monde. Beaucoup de femmes ont une carence en fer, et en particulier celles qui souffrent de menstruations, de grossesse, ou de postpartum; ou encore celles qui allaitent. La carence en fer est [...]



**Douleur au dos et lumbago - Approches naturelles**

par Philip Rouchotas, MSc, ND

Les maux de dos sont extrêmement fréquents et presque tout le monde en a souffert à un moment ou l'autre de sa vie. Le nom officiel de la douleur lombaire est lumbago, et il est littéralement défini comme une douleur dans le bas du dos. Il existe de nombreuses causes [...]



**Enfin, un peu de repos— Solutions naturopathiques pour l'insomnie et la perturbation du sommeil**

par Liam LaTouche, ND

La plupart des gens, à un moment ou à un autre, ont vécu des troubles du sommeil; avoir trop chaud, bouger et tourner dans son lit avant un événement important, avoir [...]



**Démystifier le suivi du cycle menstruel**

par Sarah King, ND

Comprendre votre cycle menstruel implique beaucoup plus que le simple fait d'estimer la date de vos prochaines règles. Connaitre votre corps et suivre votre cycle menstruel peut vous donner un aperçu de votre santé hormonale et reproductive. Vous pourriez avoir des [...]



**Options de traitement de la toxicomanie**

par Chris Habib, ND

Une personne sur cinq âgée de plus de 65 ans a vécu un problème de toxicomanie ou d'alcool à un certain moment de sa vie. C'est l'une des conditions de santé les plus fréquentes, et l'une des conditions qui nécessitent l'un des plus gros budgets financiers de la [...]

# RHODIOLE : BONS BAISERS DE RUSSIE

par Gordon Raza, BSc

Qu'il s'agisse des Jeux olympiques, de la course vers l'espace, ou de la quête de la supériorité militaire, la rivalité de l'après-guerre entre les États-Unis et la Russie a engendré de nombreux progrès technologiques. En ce qui concerne la santé, la rhodiola, le ginseng sibérien, et les baies de schisandra étaient parmi les adaptogènes explorés par les Soviétiques pour améliorer l'endurance physique et mentale de leurs olympiens, cosmonautes, et militaires. L'histoire de la recherche sur la modeste plante vivace à fleurs jaunes originaire des climats arctiques, *Rhodiola rosea*, se classe parmi les plus intéressantes.

Dans le cadre de nombreux essais, la rhodiola est apparu plus bénéfique que d'autres plantes. Elle s'est avérée efficace pour les soldats dans des tests de privation de sommeil, et a gardé les cosmonautes de bonne humeur malgré leur séjour dans des vaisseaux exigus.

Pour les athlètes d'élite, elle était efficace pour l'endurance et pour accélérer la récupération. Parmi les fonctions de la rhodiola, elle peut moduler la production de cortisol (l'hormone de « combat ou de fuite ») ; cette fonction étant plus évidente chez les biathlètes. Cette discipline épuisante combine le ski de fond et le tir de précision. La

capacité de l'athlète à se détendre, à se concentrer, et à réduire son rythme cardiaque pour augmenter la précision du tir est un témoignage de la façon dont un adaptogène tel que la rhodiola peut aider à la performance du corps et de l'esprit. Ces résultats ont été publiés dans le cadre d'un effort collaboratif entre la Dre Patricia Gerbarg, professeure en psychiatrie au New York Medical College, et le chercheur et pionnier russe des phytonutraceutiques, le Dr Zakir Ramazanov.

La recherche sur la rhodiola a également démontré des résultats prometteurs pour ceux souffrant du syndrome de stress posttraumatique (SSPT).

*Rhodiola rosea* contient une mosaïque complexe de composés actifs, dont des rosavines et des salidroside, reconnus pour être à l'origine de la plupart de ses bienfaits neuroprotecteurs. Ce tandem de composés exerce des effets bénéfiques sur la fonction des neurotransmetteurs, en plus d'avoir une action antioxydante pour protéger les performances cognitives contre le stress et l'anxiété.

Notre capacité innée à faire face au stress, conjuguée aux circonstances uniques de la vie auxquelles nous sommes confrontés, peut causer de la fatigue chez beaucoup d'entre

nous, même si nous n'avons pas de diagnostic de santé mentale.

L'extrait de *Rhodiola rosea* peut certainement avoir un impact mesurable sur votre vie, sans avoir à attendre de voir des résultats, et sans risquer les effets secondaires inhérents aux interventions pharmaceutiques. La plupart des extraits de rhodiola contiennent 3 % de rosavines et 1 % de salidroside ; l'Extrait de **Rhodiola** de New Roots Herbal a une force de 5 % de rosavine et 1,9 % de salidroside soit 60 % plus concentré en rosavine et 90 % plus concentré en salidroside et est validé au moyen d'un chromatographe liquide à haute pression dans notre laboratoire d'analyse accrédité ISO 17025. À votre santé !



# Découvrez-vous une santé de fer

par Gordon Raza, BSc

Le fer est l'élément essentiel pour la force et l'endurance. Il se retrouve dans la matrice de centaines de protéines et d'enzymes ; pourtant, son rôle le plus important est l'hème, le composé qui sert de structure aux protéines, à l'hémoglobine, et à la myoglobine. L'hémoglobine assimile l'oxygène des poumons et le transmet aux cellules du corps entier comme combustible pour la respiration cellulaire. Au retour, elle se lie au CO<sub>2</sub>, le déchet produit par le métabolisme cellulaire, qu'elle transmet aux poumons pour l'expiration. La myoglobine, d'autre part, stocke l'oxygène dans les cellules musculaires pour répondre aux besoins intenses en oxygène en cas d'urgence.

Un apport adéquat en fer est essentiel à la santé générale et

à l'endurance pour les gens de tous âges. Les besoins individuels dépendent de nombreuses variables, dont l'âge, le sexe, ainsi que l'état menstruel et la grossesse.

La supplémentation en fer est généralement recommandée pour compenser une carence reconnue lorsque la consommation alimentaire et l'absorption sont insuffisantes. Le fer héminique est la préférence croissante pour les naturopathes, car c'est la même forme de polypeptide que l'on trouve dans la viande rouge et la volaille, et elle est facilement reconnue et absorbée dans

l'intestin grêle. En outre, le fer héminique n'entraîne pas les effets secondaires fréquents de constipation, de crampes, et de nausées associées à de nombreux suppléments de fer.

**FerHéminique** de New Roots Herbal est également

formulé avec une gamme complète de nutriments complémentaires. Il contient de la vitamine C pour améliorer l'absorption intestinale du fer, avec les formes biologiquement actives de l'acide folique (méthylfolate) et de la vitamine B<sub>12</sub> (méthylcobalamine) incluses comme cofacteurs critiques pour la synthèse de l'hémoglobine et de la myoglobine. Notre formule de qualité fournira de l'énergie à chaque système de cellules, de tissus, et d'organes dans votre corps pour une meilleure résistance, plus d'endurance, et une vigueur globale accrue.

Que vous ayez une déficience en fer diagnostiquée ou que votre régime alimentaire manque d'aliments riches en fer, il serait peut-être utile d'explorer les nombreux bienfaits du **FerHéminique** de New Roots Herbal.





# Maladie cœliaque & sensibilité non cœliaque au gluten

par Philip Rouchotas, MSc, ND

La maladie cœliaque est un trouble auto-immunitaire dans lequel le système immunitaire attaque les cellules de l'intestin grêle lorsqu'il est exposé au gluten. On pense qu'environ 1 % de la population nord-américaine serait affectée par la maladie cœliaque, et les facteurs de risque incluent des antécédents familiaux, certaines affections génétiques telles que le syndrome de Down, ainsi que la présence d'autres maladies auto-immunes telles que le diabète de type 1.

Le diagnostic de la maladie cœliaque est très controversé. Bien qu'il existe plusieurs analyses de sang disponibles, y compris la transglutaminase IgA tissulaire (tTG), les patients ne sont souvent pas diagnostiqués, car les tests appropriés ne sont pas demandés. Les symptômes « classiques » de la maladie cœliaque sont généralement considérés comme incluant une diarrhée sévère et des douleurs abdominales ; lorsque ces symptômes sont absents, de nombreux médecins ne pensent

pas à ce diagnostic. On sait maintenant, sur la base d'études approfondies, que les symptômes peuvent être relativement modérés dans plusieurs cas, sinon la plupart. En plus des examens sanguins, la référence standard dans le diagnostic de la maladie cœliaque est l'endoscopie et la biopsie de l'intestin grêle ; l'atrophie villositaire, ou un aplatissement de la doublure intestinale (villosités), est caractéristique de la maladie cœliaque active.

Les symptômes peuvent inclure des manifestations gastro-intestinales telles que de la diarrhée, de la constipation, de la douleur, des ballonnements, ainsi que des manifestations multisystémiques telles que l'anémie ferriprive réfractaire à la supplémentation en fer, d'autres déficiences nutritionnelles en raison d'une mauvaise absorption, de la perte de poids ou une mauvaise croissance chez les enfants, une perte osseuse, une éruption cutanée caractéristique appelée dermatite herpétiforme, la

stéatose hépatique, et une infertilité inexplicée, entre autres.

Une étude récente a examiné l'état métabolique et nutritionnel des patients atteints de la maladie cœliaque. Ceux-ci présentent un risque plus élevé de carences en fer, en acide folique, en vitamine B, en vitamine D, ou en calcium. Une étude a révélé que les patients atteints de la maladie cœliaque qui suivaient un régime strict sans gluten depuis plusieurs années ont constaté une amélioration des paramètres métaboliques ainsi que des scores d'humeur associés à la supplémentation en complexe de vitamine B. L'homocystéine totale plasmatique (tHcy), un marqueur de carence en vitamine B, en particulier de carence en vitamine B<sub>12</sub>, s'est normalisée et a diminué de 34 %, et les évaluations de l'anxiété et de la dépression se sont améliorées.

Le traitement de la maladie cœliaque est l'adhésion à un régime strict sans gluten. Le gluten est une protéine présente dans des grains spécifiques, y compris le blé, le seigle, l'orge,

l'épeautre, le kamut, le couscous, et d'autres. D'autres grains tels que le riz, le quinoa, et l'avoine ne contiennent pas de gluten, tant qu'ils ne sont pas contaminés par le gluten dans l'usine de traitement, comme cela arrive parfois pour l'avoine. Les produits à base de gluten ou de blé sont souvent utilisés dans la création d'autres aliments, ce qui rend l'adhésion à un régime sans gluten difficile. Des exemples d'aliments qui contiennent généralement du gluten sont les vinaigrettes, les sauces, les soupes en conserve, les charcuteries et les saucisses, les chocolats et les bonbons, les frites, et la bière (à base d'orge). Heureusement, de nombreuses options sans gluten sont disponibles.

En plus de la maladie céliaque, une nouvelle entité appelée

entéropathie non céliaque au gluten ou sensibilité non céliaque au gluten a été identifiée. Comme son nom l'indique, il s'agit d'un trouble caractérisé par une intolérance au gluten, mais dans lequel le dépistage de la maladie céliaque reste négatif. Un tel type d'intolérance peut entraîner une vaste gamme de symptômes, notamment des maladies chroniques telles que les douleurs musculaires et articulaires, des migraines, et de la fibromyalgie. Au cours de la pratique naturopathique, nous observons systématiquement des associations avec une gamme de maladies inflammatoires ou auto-immunes telles que la polyarthrite rhumatoïde, et le lupus ; la thyroïdite de Hashimoto ; la maladie inflammatoire de l'intestin ; le syndrome de l'intestin irritable ; et une foule de maladies de la peau.

Les personnes qui soupçonnent une forme de réactivité au gluten devraient consulter un praticien de soins de santé compétent qui peut les aider à effectuer une évaluation approfondie.

[Visitez notre blogue pour voir l'article incluant les références.](#)



## Le GABA pourrait-il vous aider à relaxer ?

par Gordon Raza, BSc

Heureusement que les acronymes existent ! Pourriez-vous vraiment vous détendre avec un produit appelé « Acide *gamma*-aminobutyrique » ? Deux classes de composés peuvent influencer le système nerveux : ceux qui l'excitent et l'agitent, tels que l'adrénaline ou les histamines, et ceux qui inhibent l'activité du système nerveux, y compris le GABA et la sérotonine.

L'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA) est le principal composé inhibiteur utilisé par les cellules nerveuses comme mécanisme de défense contre le stress. Son action est simple : le GABA occupe des récepteurs spécifiques à la surface des neurones. Une fois ces récepteurs « verrouillés », ils réduisent la perméabilité de la membrane neuronale pour libérer

une cascade d'ions négatifs. Le résultat obtenu est un système nerveux moins excitable et plus résistant au stress.

Le stress est un mécanisme de survie nécessaire — pensé simplement à la réponse de combat ou de fuite —, mais beaucoup d'entre nous sont la proie de facteurs de stress constants. Un état de vigilance chronique peut entraîner un burnout, de l'insomnie, de l'alimentation liée au stress (« manger ses émotions »), des problèmes de mémoire, et un manque d'attention. Le GABA est produit dans le cerveau ; par conséquent, les suppléments de GABA sont facilement reconnus et utilisés par les neurones pour favoriser la relaxation.

**GABA** de New Roots Herbal est une alternative sans effets secondaires

aux médicaments d'ordonnance pour favoriser la relaxation et briser l'emprise que la tension nerveuse peut exercer sur votre corps et votre esprit.





# Inositol : le grand communicateur

par Philip Rouchotas, MSc, ND et Heidi Fritz, MA, ND

L'inositol est un nutriment lié à la famille des vitamines B, qui a été l'objet de nombreuses études sur son rôle dans des conditions liées à la fertilité, tels que le syndrome des ovaires polykystiques, et le diabète. L'inositol est un « second messenger » : un composant critique des cascades de signalement intracellulaires. Cela signifie qu'il participe à la séquence des événements qui se produisent dans la cellule après qu'une hormone se lie à son récepteur à la surface de cette dernière. Cette séquence d'événements transmet ensuite le signal dans la cellule par une série de réactions, dont fait partie l'inositol. Pour cette raison, nous disons que l'inositol augmente la signalisation hormonale, ou la communication, dans tout le corps.

L'inositol est reconnu pour fonctionner comme un second messenger dans deux systèmes hormonaux importants : la cascade

de signalisation de l'insuline, et la cascade de signalisation de la thyroïde. Le *myo*-inositol est également impliqué dans la signalisation de la HSF (hormone de stimulation folliculaire), ce qui est important pour le développement de la stimulation des follicules en préparation à l'ovulation.

La résistance à l'insuline est un facteur critique dans la cause du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Ce syndrome affecte jusqu'à 10 % des femmes, et implique une ovulation altérée ou absente, une quantité élevée d'hormones mâles comme la testostérone ou la DHEA, et des ovaires polykystiques vues à l'échographie. La résistance à l'insuline conduit à des niveaux élevés d'insuline, ce qui à son tour affecte l'ovulation. Des études ont démontré que les patientes souffrant du SOPK ont des niveaux réduits d'inositol, en particulier dans les cellules thèques de l'ovaire, et un

métabolisme modifié de l'inositol. Lorsque les patientes reçoivent un supplément de *myo*-inositol, l'ovulation se normalise ; les niveaux d'hormones sexuelles, dont l'estrogène, la progestérone, et la testostérone, s'améliorent, de même que la résistance à l'insuline. D'autres bienfaits métaboliques associés à la supplémentation en *myo*-inositol comprennent la réduction d'une pression artérielle élevée et du cholestérol. Un certain nombre d'études démontrent la restauration de la fonction ovulatoire normale auprès de jusqu'à 65 % des patientes traitées.

Des études démontrent que l'inositol peut être aussi efficace que la metformine, un médicament de sensibilisation à l'insuline souvent prescrit pour le SOPK, dans la régulation de l'ovulation. Une étude a révélé que la supplémentation en inositol rétablit l'ovulation normale auprès de 65 % des femmes,

contre 50 % des femmes dans le groupe prenant de la metformine. Une étude a révélé que, par rapport à la metformine, l'inositol était plus efficace pour réduire les taux élevés de testostérone et les mesures d'inflammation (protéine C-réactive). Une autre étude a révélé que lorsque la metformine et le *myo*-inositol ont été comparés, les deux ont entraîné des résultats comparables en termes de pourcentage de patientes avec ovulation restaurée, d'amélioration de la sensibilité à l'insuline, et de réduction de l'indice de masse corporelle (IMC), une mesure de l'obésité.

L'inositol a également été étudié pour ses effets sur les patientes subissant un traitement de fertilité. Chez les patientes souffrant du SOPK subissant une induction de l'ovulation et une insémination intra-utérine (IIU), la supplémentation en *myo*-inositol a entraîné des taux accrus de grossesse et réduit les doses de médicaments nécessaires. Chez les patientes subissant une fécondation in vitro, la supplémentation en inositol pendant trois mois avant celle-ci a amélioré la qualité du sperme et des ovules, améliorant le développement des follicules, et réduisant la quantité de médicament hormonal nécessaire. L'inositol a également réduit le nombre d'ovules dégénérés ou immatures. Dans une autre étude menée auprès de femmes considérées comme « répondant mal » à la fécondation in vitro, l'ajout d'une supplémentation en *myo*-inositol a entraîné la récupération d'un plus grand nombre d'ovocytes (ovules) et amélioré leur qualité. Cela peut être dû au rôle de l'inositol dans l'augmentation de la signalisation de la HSF. En effet, les chercheurs ont conclu que le *myo*-inositol semblait améliorer la réponse ovarienne aux gonadotrophines (hormones HSF et LH) ainsi que l'indice de sensibilité ovarien (ISO), et peut donc être utile aux femmes qui ne répondent pas bien aux médicaments de fertilité.

Les patientes souffrant du SOPK sont plus à risque de développer du diabète gestationnel (DG) en cas de grossesse. Plusieurs études suggèrent que la supplémentation en *myo*-inositol peut réduire ce risque. Dans une étude menée auprès de 220 femmes ayant des antécédents familiaux de diabète de type 2, la supplémentation avec 4 g de *myo*-inositol à compter de la fin du premier trimestre de la grossesse a entraîné une diminution significative du taux de DG (6 % contre 15 % dans le groupe placebo) ainsi qu'une diminution de la macrosomie, qui est le fait de donner naissance à un gros bébé de plus de 4 kg. Une autre étude a démontré que parmi les femmes enceintes obèses, la supplémentation en *myo*-inositol à compter du début du premier trimestre a réduit le développement de DG à 14 % des femmes, comparativement à 34 % des femmes du groupe témoin. Une autre étude menée auprès de 75 femmes enceintes qui n'étaient pas obèses, mais avaient une glycémie à jeun élevée dans leurs premiers trimestres a révélé que la supplémentation en *myo*-inositol a entraîné une incidence plus faible de DG diagnostiqué au cours du deuxième trimestre, ainsi que la naissance de bébés généralement plus petits et moins d'accouchements prématurés. Une



quatrième étude, menée auprès de 69 femmes enceintes souffrant de DG, a noté que la supplémentation en *myo*-inositol a entraîné une amélioration de la sensibilité à l'insuline chez 50 % des femmes traitées, par rapport à 29 % des femmes suivant seulement une diète spéciale. Une cinquième étude n'a démontré aucun effet dans la prévention du DG.

Enfin, plusieurs études suggèrent que l'inositol puisse aider à normaliser la fonction thyroïdienne. Une étude menée en 2013 auprès de patients atteints de la thyroïdite de Hashimoto, une thyroïdite auto-immune chronique qui provoque ultimement une diminution de la fonction de la thyroïde, a constaté que la supplémentation avec une combinaison de sélénium et de *myo*-inositol pourrait améliorer les mesures de laboratoire de l'hypothyroïdie infraclinique, y compris la réduction des anticorps de l'hormone stimulant la thyroïde (HST) et de la thyroïde. Une étude plus récente a démontré que, parmi les 86 patients avec une thyroïdite de Hashimoto et un niveau de HST entre 3 et 6, le traitement avec du sélénium et du *myo*-inositol pendant six mois a entraîné une augmentation significative des hormones thyroïdiennes T<sub>3</sub> et T<sub>4</sub> libres, et une diminution des symptômes associés à l'hypothyroïdie infraclinique. La supplémentation a également été associée à une diminution des anticorps tyroperoxydase (TPO) et antithyroglobuline.

En conclusion, nous avons la preuve que l'inositol est le second messenger par excellence : l'inositol est une composante essentielle des cascades de signalisation hormonales, y compris l'insuline, les gonadotrophines telles que la HSF, et la HST. L'inositol s'est avéré bénéfique sur la fonction ovulatoire, la résistance à l'insuline, et la thyroïdite de Hashimoto.

[Visitez notre blogue pour voir l'article incluant les références.](#)



# Sur le chemin d'une meilleure santé avec Vitamine E<sup>8</sup>

par Gordon Raza, BSc

La capacité des plantes à synthétiser leur propre vitamine E fait partie des processus biochimiques essentiels à l'évolution de la vie sur Terre. Les propriétés antioxydantes de la gamme complète des tocophérols et des tocotriénols dans les graines leur confèrent la résilience pour exploiter une grande variété de niches écologiques à travers le monde. La vitamine E dans les graines protège leur ADN délicat, tout en préservant leurs réserves d'énergie à base de carbone, souvent pendant de nombreuses années, pour assurer la germination lorsque les conditions favorables prévalent.

La pertinence pour notre santé est que chacun des huit membres de ce groupe de vitamines liposolubles — 4 tocophérols et 4 tocotriénols — est essentiel : notre corps ne peut pas les fabriquer.

La bonne nouvelle est que nous pouvons récolter leurs bienfaits. La vitamine E nous protège contre la peroxydation lipidique, le processus dans lequel les radicaux libres (atomes ou molécules auxquels il manque un électron ou plus) volent des électrons aux cellules ; un processus destructeur qui nous laisse à risque de développer des maladies, et qui fait en sorte que notre peau et nos autres organes vieillissent prématurément. Le processus antioxydant est simple : la vitamine E donne un électron ou plus à un radical libre, ce qui le neutralise. Considérez ceci comme une offre de paix avec un prédateur.

## Les sources alimentaires de vitamine E comprennent les noix, les graines, et les aliments à grains entiers.

La vitamine E est liposoluble et entre dans nos membranes cellulaires pour y apporter une action protectrice en aidant celles-ci à conserver leur souplesse. La cellule peut ainsi conserver son cytoplasme (liquides et organites qui composent la cellule) et poursuivre son travail de production d'énergie (ATP) et de protéines, permettant la réplication et la réparation cellulaire.

Les aspects cliniques de la supplémentation en vitamine E ont fait l'objet de nombreuses études, entre autres sur la protection des neurones, par le biais de la réduction du glutamate, un neurotransmetteur qui, lorsque produit en trop grande quantité, peut endommager les neurones et créer des déficiences cognitives. Les cellules du corps entier sont soumises à un stress oxydatif constant ; cela explique le fait que pratiquement tous les tissus et organes peuvent bénéficier de la vitamine E d'origine naturelle. Elle est facilement reconnue, absorbée, et transportée dans la circulation sanguine. Un bienfait initial de la supplémentation en vitamine E est qu'elle inhibe l'oxydation des lipoprotéines de faible densité (cholestérol LDL) qui s'accrochent aux parois artérielles. La formation résultante de plaque provoque un durcissement et un rétrécissement des artères, un procédé appelé athérosclérose. La

plaque peut également s'accumuler dans le cerveau et contribuer au déclin cognitif. Des recherches en cours soulignent également le rôle antioxydant que la vitamine E peut jouer pour ralentir l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Les reins, le foie, et la peau sont parmi les nombreux systèmes d'organes qui bénéficient également de la consommation et de la supplémentation en vitamine E.

**Vitamine E<sup>8</sup>** offre les bienfaits naturels et non génétiquement modifiés de la vitamine E, que ce soit à 200 ou à 400 UI.

Les deux formules contiennent aussi des squalènes provenant d'huile d'olive. Les squalènes sont des composés organiques qui aident la peau à conserver son hydratation pour une apparence plus jeune, tout en renforçant la performance immunitaire ; avec l'ajout de stérols végétaux pour la gestion du cholestérol et une fonction immunitaire supérieure.



# L'histoire de YUM

## Comment vivre délicieusement peut devenir un mode de vie

(Extrait du livre primé YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet, par Theresa Nicassio, Ph.D., septembre 2015)



En 1995, j'ai épousé mon ami de longue date, mon bienaimé, Eric Mazzi. Ensemble, nous avançons dans la vie avec notre chien et nos trois chats, comme tant d'autres. Puis, quelque chose d'inattendu s'est produit qui a profondément changé le cours de ma vie : je suis tombée enceinte ! Ce n'était pas la grossesse qui était inattendue — elle avait été prévue et espérée, et c'était une merveilleuse bénédiction. Ce qui était inattendu, ce sont les conséquences de ma grossesse : de la faiblesse physique et une cascade de problèmes de santé qui ont duré plus d'une décennie après la naissance de notre fille Alex en 1997.

Que diable ? Je dis cela en plaisantant maintenant, mais — croyez-moi — ce n'était pas une blague. En fait, c'était parfois totalement terrifiant. Mes systèmes immunitaire et respiratoire ont commencé à faillir ; des problèmes neurologiques et de la douleur chronique ont réduit ma mobilité et mon fonctionnement général ; et ma vie est devenue une bataille perpétuelle contre les infections, l'inflammation, la fatigue, le gain de poids, et une liste sans fin de sensibilités alimentaires et environnementales. Les rendez-vous médicaux et les visites à l'hôpital sont devenus une importante partie de mon existence, mais même avec tout cela, j'essayais encore d'être une bonne mère et un membre à part entière de la société dans ma capacité professionnelle.

Je savais que ce n'était pas la façon dont je voulais passer le reste de ma vie, mais peu importe comment j'essayais, mon état ne faisait que s'aggraver. N'eut été de ma pratique de la méditation, de mon esprit rebelle d'espoir, de l'amour de mon partenaire, de nos beaux enfants, et d'un emploi qui me comblait, je ne sais pas comment j'aurais pu survivre et fonctionner aussi bien que je l'ai fait.

Ma croyance en la tendance et le désir naturels du corps à se guérir a été activée pendant ce temps et a été une grande bénédiction. Un feu interne m'a poussé à me battre contre mon état ; je l'ai ressenti comme une force plus puissante que je n'aurais pu soulever seule, et je l'ai accueilli avec joie. J'ai choisi de me battre pour une cause. J'ai choisi

de dire « oui » à la vie sous toutes ses formes et de plaider pour elle, en commençant par mon propre petit monde — d'abord mon corps, puis ma famille, et ensuite les autres.

D'une certaine façon, j'ai reçu le courage et la ténacité de chercher un moyen de me transformer et d'émerger de cette souffrance. Peu importe à quel traitement vous pouvez penser (même ceux que je ne souhaiterais jamais à personne), je l'ai probablement essayé ! La plupart des traitements, conventionnels ou alternatifs, n'ont entraîné qu'un bienfait minime ou nul au mieux, et des effets secondaires peu attrayants au pire.

J'obéissais avec enthousiasme aux innombrables soins et conseils de professionnels compétents,



mais ma santé ne s'améliorait pas, et les maladies chroniques et les effets négatifs de certains de mes médicaments continuaient à empirer. Je savais que quelque chose devait changer, mais quoi ? C'était un grand mystère. J'avais rencontré mon Baba Yaga de plein fouet !

À un certain moment, je me suis aperçue que c'était moi qui devait être l'agent du changement.

Les médecins et autres professionnels bien intentionnés ne pouvaient pas aider, alors j'ai dû assumer la responsabilité d'apprendre à connaître mon corps d'une toute nouvelle manière. Alors que je ne savais pas où commencer, mon amour de la science est devenu mon meilleur allié. Il était temps de supprimer tous les obstacles et de devenir mon propre cas d'étude. J'ai suivi tous les cours conventionnels et alternatifs sur la santé et la guérison que j'ai pu trouver, et je me suis immergée dans un voyage de découvertes qui a changé mon monde pour toujours.

Alors que j'étais au milieu de toutes ces recherches et de l'expérimentation, j'ai repris contact avec mon ancien collègue et ami de l'Université de la Colombie-Britannique, le Dr Hal Gunn. Hal et moi partagions une passion pour honorer la connexion esprit-corps et notre croyance en la capacité innée du corps à se guérir. Il avait suivi son rêve en tant que médecin en cofondant un centre de traitement du cancer holistique et intégratif innovateur à Vancouver, Inspire Health, avec le Dr Roger Rodgers en 1997. Lors de notre visite, Hal m'a donné le kit complet d'informations basées sur la recherche d'Inspire Health, qui contenait des ressources pour responsabiliser leurs patients vivant avec le cancer. L'une des choses qui m'a plus tard sauté aux yeux, en lisant attentivement les documents du centre, était la section sur les aliments qui aident à lutter contre le cancer. Cela a suscité ma curiosité sur la façon dont la nourriture pourrait être utilisée comme médicament — et comment des aliments biologiques sains,

provenant d'un sol naturellement enrichi et aussi frais que possible (idéalement cultivés chez vous ou près de votre maison) peuvent être de bien meilleurs médicaments.

Une autre grande découverte que j'ai faite était le travail des pionniers de la médecine fonctionnelle qui parlaient de comment les mauvais aliments pour un individu peuvent entraîner une toxicité intérieure. J'en ai appris davantage sur le rôle des allergies alimentaires et environnementales ainsi que des allergènes croisés, en plus de la façon dont les sensibilités alimentaires contribuent à l'inflammation. La lecture et l'application du livre du Dr Natasha Turner, *The Hormone Diet* (« Le régime hormonal ») furent un point important dans mon cheminement. Son livre m'a ouvert les yeux au barrage de toxines auxquelles j'avais été exposée dans les aliments, l'air, et l'eau, et à quel point mon corps avait travaillé à faire face à ces agressions. Le livre de Natasha m'a également proposé un programme simple d'élimination pour identifier mes sensibilités alimentaires. Grâce à ce processus, j'ai découvert que lorsque j'ai complètement éliminé le gluten de mon alimentation, mes maux de tête et mes migraines (dont j'avais souffert toute ma vie) ont disparu. Aussi, la douleur qui affectait chaque partie de mon corps était amoindrie — tout cela en moins d'un mois ! Oh ! mon Dieu — était-ce vraiment possible ? Après tous les traitements que j'avais essayés, c'était la première amélioration de ma santé. Cela n'a pas résolu tous mes symptômes, mais c'était tout de même significatif.

D'accord, j'ai été accroché.

En 2010, Alex — alors âgée de 12 ans — a vu Alicia Silverstone (actrice et auteure de *The Kind Diet*) passer à l'émission d'Oprah Winfrey pour y parler de la façon dont les animaux de ferme sont traités. Après avoir regardé cette émission, Alex est devenue végétarienne en moins d'une semaine. Boom ! Nos soupers de famille ont pris un autre tournant dramatique tout d'un coup.

Ensuite, il y eut la publication



en 2011 du livre *Wheat Belly* du Dr William Davis, un livre qui a secoué le monde. Dans celui-ci, Davis décrit le blé et démontre la connexion entre celui-ci et les maladies cardiaques, le diabète, la maladie cœliaque, le gain de poids, le processus de vieillissement, et une foule de problèmes neurologiques. Le Dr David Perlmutter, dans son livre *Grain Brain*, et le Dr Alessio Fasano, dans son livre *Gluten Freedom*, ont par la suite fourni plus de résultats de recherche sur le gluten et son implication potentielle sur la santé. Pour la première fois depuis le livre des Dr Colin et Thomas Campbell *The China Study* (2005), qui établissait un lien entre le régime alimentaire et les maladies chroniques ainsi que la mortalité, le public était affecté d'une manière qui ne pouvait plus être ignorée.

Dans un souci de répondre aux besoins de tous les membres de notre famille, Alex et moi avons commencé à essayer une vaste gamme de recettes véganes, sans gluten, et sans sucre dès 2010. Mais nous avons eu un problème : nous trouvions que la plupart d'entre elles avaient un goût affreux. Nous avons donc commencé à lire tous les livres de recettes que nous pouvions trouver, ainsi que d'innombrables recettes sur Internet, avec seulement quelques succès. Nous étions capables de trouver des produits et des recettes que nous aimions

qui étaient soit végétaliens, soit sans gluten, mais qui n'étaient que rarement les deux à la fois. Ceux que nous avons essayés étaient souvent remplis de sucre raffiné, de margarine, ou d'autres ingrédients que nous préférons éviter. Après une année de grande frustration, nous avons réalisé que nous devions créer nos propres recettes si nous voulions apprécier de la nourriture qui respectait nos normes de santé et de goût.

Graduellement, nous avons pu trouver de délicieux plats qui respectent nos critères stricts de haute qualité, de goût, de texture, et d'apparence — et qui sont aussi faciles et rapides à préparer, compte tenu de nos vies bien remplies.

C'était incroyable ! Une fois qu'Alex et moi avons décidé de relever ce défi, nous sommes devenues impossible à arrêter. Malgré de nombreux échecs culinaires en cours de route, nous étions très excitées quand nous avons finalement développé suffisamment de recettes pour pouvoir recommencer à inviter des amis à dîner — sans avoir à nous excuser. Ouais !

Ensuite, en 2013, Alex et moi avons décidé d'aller au Living Light International Culinary Institute en Californie pour poursuivre notre apprentissage. Nous sommes alors devenues Chefs associées et Instructrices en Raw Food. Je suis retournée en 2014 pour compléter le programme Gourmet Raw Food Chef, et plus tard cette même année, Alex et moi sommes retournés pour le programme de certification avancée pour les Éducateurs en nutrition Raw Food.

Nous sommes maintenant devenues une ressource pour les autres, partageant nos recettes avec des amis qui ont les mêmes problèmes alimentaires. Nous ne sommes pas seules ; il est étonnant de savoir combien de gens vivent avec des problèmes alimentaires !

La plupart des gens sont fatigués d'entendre parler de ce qu'ils « ont besoin de » ou « devraient » manger — ou ce qu'ils devraient donner à leurs enfants — à cause

de problèmes de santé. J'ai constaté que cette pression n'entraîne qu'un très petit changement de comportement durable, mais trop souvent également un stress et une culpabilité indus qui ne servent à personne. Je veux que vous puissiez renverser le désespoir, la frustration, ou le blâme, de sorte que vous soyez moins susceptibles d'abandonner si vous ne vous sentez pas en mesure de résister de manger les aliments pouvant nuire à votre corps. Quand la grâce et l'amour sont au rendez-vous, la honte et le désespoir disparaissent. Lorsque cela se produit, on peut dire qu'une graine est amenée à germer et à pousser ; vous vous retrouverez à être plus aptes à faire des choix qui améliorent votre vie, presque sans efforts...

En tant que psychologue, je n'ai absolument aucun intérêt ou désir de collusion avec des pensées potentiellement nuisibles.

Ma passion est profonde, tant personnellement qu'en tant que professionnelle qui a pratiqué la psychothérapie pendant près de 30 ans. Donc, même si rédiger un livre de recettes était la dernière chose que j'imaginai faire, c'était clairement mon destin de le faire. Bien que ce soit un véhicule peu probable pour le futur cours de ma vie, ce projet philosophiquement sain résonne de façon indiscutable avec mon engagement sincère de faire tout ce que je peux pour aider les autres à souffrir moins.

C'est un monde que je connais très bien : ce fut la force de guidage inspirante qui m'a donné la ténacité pour développer cette vaste collection de recettes. Pendant des années, j'ai vu mon père bienaimé lutter contre le diabète, la maladie cardiaque, l'insuffisance rénale, et les problèmes reliés de circulation et de neuropathie. D'être le témoin impuissant de ses luttes autour de la nourriture, qui ne se sont empirées dans ses dernières années de vie, fut déchirant. Je ne vais jamais oublier comment il n'a pas pu s'empêcher de manger le délicieux gâteau d'anniversaire de sa petite-fille, quelques jours avant la première de

ses quatre chirurgies d'amputation sur ses deux jambes. Il est mort un an plus tard, après avoir vécu avec d'insupportables souffrances à chaque instant de cette année.

Je veux vous éviter, ainsi qu'à d'innombrables autres personnes, à avoir à vivre une telle agonie, et en même temps permettre à chacun de profiter du plaisir de partager les célébrations avec les gens aimés — y compris pouvoir savourer chaque bouchée de gâteau d'anniversaire, de graduation, ou de mariage de votre petite-fille. Avec l'augmentation alarmante des taux d'obésité et de diabète (en particulier auprès de nos jeunes), mon désir d'aider à renverser la vapeur ne pourrait être plus fort. La bonne nouvelle est que la nourriture délicieuse n'a pas à faire des ravages sur notre corps — il est temps de se débarrasser de cette ancienne croyance !

Allez-y, traitez-moi de folle, parce que je le suis ; folle de la vie, folle d'amour, et maintenant plus que jamais, folle de la nourriture délicieuse et non toxique qui nourrit au lieu de nuire à mon corps et à la planète. Cela n'a pas été facile, mais cela remplit mon cœur d'une joie indescriptible de pouvoir transformer ma lutte et ma frustration en opportunités de créer quelque chose d'intéressant pour d'autres, quelque chose qui pourrait contribuer à rendre votre vie, et la vie des autres, un peu plus faciles.

Pour plus d'informations sur l'histoire de Theresa et des ressources disponibles sur comment vivre avec la maladie cœliaque, visitez le [TheresaNicassio.com](http://TheresaNicassio.com) (en anglais seulement).



### Theresa Nicassio, PhD

Theresa est psychologue, éducatrice en nutrition Raw-Food, et auteur du livre de recettes primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

# Peacegreens

## Maintenant avec 4 000 000 UI de SOD par portion

par Dany Lévesque, naturopathe

Les formules **Peacegreens** et **Peacegreens Immune** de New Roots Herbal offrent maintenant l'action thérapeutique ajoutée du fruit de ci li (*Rosa roxburghii*), avec une efficacité de 4 000 000 UI de superoxyde dismutase (SOD) de puissance validée par gramme (portion).

**Le fruit de ci li est plus riche en vitamine C et en bioflavonoïdes que la plupart des fruits et légumes.**

Ce fruit à épines est naturellement riche en superoxyde dismutase (SOD), en enzymes antioxydantes, et en vitamine C. En outre, la SOD contient plusieurs métalloenzymes qui jouent un rôle crucial dans l'élimination des radicaux libres qui contribuent au vieillissement prématuré. Une étude menée sur des humains, à double insu et contrôlée contre placebo (Ma et autres 1997) a également démontré une amélioration de la fonction cardiovasculaire et de la microcirculation. Il en résulte un meilleur acheminement des nutriments ainsi que l'élimination des déchets métaboliques des systèmes d'organes et des tissus corporels. Une augmentation de

l'activité du système immunitaire et une meilleure résistance au stress oxydatif ont également été observées.

Une autre étude (van Rensburg et autres 2005) illustre l'action antioxydante du fruit de ci li pour protéger et préserver le glutathion; un taux suffisant de glutathion est essentiel pour ralentir le vieillissement, favoriser l'élimination des toxines, et renforcer les performances immunitaires.

L'ajout de fruits de ci li à **Peacegreens** et **Peacegreens Immune** amplifie aussi l'action antioxydante des extraits de pépins de raisin, de myrtilles, de *Ginkgo biloba*, de chardon, et de thé vert. Ces nutriments bénéficient également collectivement à la circulation sanguine. Les antioxydants du fruit de ci li agissent également en synergie avec la chlorelle, le pollen, l'herbe d'orge, l'herbe de blé, la spiruline, et les probiotiques pour soutenir votre système immunitaire et vous redonner de l'énergie!

Choisissez l'une de nos formules exquises pour une multitude de bienfaits, sans égal au sein de notre industrie.

**Peacegreens** est une super formule alimentaire contenant plus de 50 ingrédients de qualité supérieure, incluant des nutraceutiques, des vitamines, des minéraux, des acides aminés essentiels, des protéines végétales, des antioxydants, des probiotiques, des phytonutriments, des fibres et de la chlorophylle, le tout dans une base d'enzymes végétales.





# Est-ce que craquer ses doigts génère vraiment de l'arthrite ?

Dans le cadre de mon travail d'ostéopathe, je rencontre plusieurs patients qui sont intrigués par les différents bruits de craquement que leur propre corps peut émettre et me demandent en quoi ils consistent. Certains sont ravis par ce son et le soulagement qu'il apporte, d'autres s'en inquiètent. Enfin, il y a ceux qui sont franchement dégoutés de m'entendre craquer mes propres doigts plusieurs fois par jour.

Je ne sais d'ailleurs plus combien de fois j'ai entendu, en me faisant nonchalamment craquer les jointures, quelqu'un me dire que craquer mes doigts à répétition m'amènerait à souffrir d'arthrite... Mais est-ce vraiment vrai ?

## Quelques lectures scientifiques et un brin de folie

En 2009, j'entendais parler d'une histoire complètement loufoque qui offrait un début de réponse à cette question. Un médecin américain du nom de Donald Unger, ayant entendu la même mise en garde que moi, décida de vérifier si le craquement répétitif des jointures mène, comme le dicton populaire le prédit, à souffrir d'arthrite. Le

Dr Unger a donc procédé comme suit : pendant 50 ans, deux fois par jour, il a fait craquer les jointures des doigts de sa main gauche, sans jamais toucher la droite. Au bout des 50 années, ses mains ont été comparées pour juger de la présence ou non d'arthrite...

Je vous résume sa conclusion : aucun signe d'arthrite, et pas de différence entre les mains. Je vous entends déjà me répondre qu'il ne s'agit seulement que d'une étude, deux mains, et un type un peu fou, mais...

Déjà en 1975, les médecins Swezey et Swezey avaient tenté de répondre à cette question, en faisant des radiographies des mains de 28 patients âgés en moyenne de 78 ans. La moitié du groupe se souvenaient avoir craqué les jointures de leurs doigts toute leur vie, tandis que l'autre moitié n'étaient pas des adeptes de ces manipulations.

L'étude, tout comme une seconde réalisée en 2011, conclut en affirmant qu'il n'y a pas de lien entre faire craquer les jointures de ses doigts et une augmentation du

risque de souffrir d'arthrite ou de changement dégénératif dans les mains.

Jorge Castellanos et David Axelrod sont arrivés aux mêmes résultats que les études déjà mentionnées, mais ils nous partagent tout de même la mise en garde suivante : les personnes qui craquent leurs jointures fréquemment sont plus susceptibles d'avoir de l'œdème (enflure) au niveau des mains et une moins bonne force de préhension.

En somme, vous pouvez vous adonner librement au craquage de vos articulations sans craindre de susciter une crise d'arthrite — mais comme toute bonne chose, il vaut mieux ne pas en abuser !

Visitez notre blogue pour voir l'article incluant les références.



**Cynthia Chapdelaine, osteopathe D.O.**

Femme captivée par les problèmes de mâchoire, la randonnée, le vélo et la recherche d'équilibre, autant

dans sa vie que dans le corps de ses patients.  
[cynthiaosteo.com](http://cynthiaosteo.com)



# Détruire le mythe du cout élevé des aliments biologiques

J'entends parfois des gens dire : « Je ne mange pas d'aliments bio, c'est trop cher. »

Bien que certains aliments biologiques puissent coûter plus cher que leurs équivalents conventionnels, il n'en est pas toujours ainsi. Afin de vous aider à réduire vos coûts, tout en profitant des bienfaits d'ajouter des aliments biologiques à votre alimentation, nous vous offrons cinq conseils à retenir au moment de faire vos courses.

## **Achetez en saison**

Les fruits et légumes de saison ne sont pas seulement à leur meilleur sur les plans du goût et de la qualité, mais ils sont aussi beaucoup plus abordables. Au Canada, nous avons la chance de bénéficier, au pays même, d'une grande abondance et d'un large choix d'aliments biologiques frais pendant la saison de croissance. Au cours des prochains mois d'été et même jusqu'à l'automne, profitez-en pour faire des réserves de tout ce qui est en saison; nettoyez les fruits et légumes, séchez-les et congelez-les pour plus tard.

Les petits fruits se prêtent très bien à la congélation. Heureusement,

car ils sont parfois beaucoup plus coûteux lorsqu'ils sont disponibles pendant l'hiver. Durant l'été, remplissez votre congélateur de sacs de petits fruits biologiques que vous aurez cueillis vous-même ou achetés en magasin, et vous pourrez ainsi ajouter des petits fruits à votre boisson fouettée, à votre gruau et à vos desserts santé tout au long de l'hiver.

Outre les petits fruits, vous pouvez congeler des légumes, comme la courge, le potiron, la tomate et même le maïs. Vous pourrez les ajouter ultérieurement à vos soupes, mijotés et sauces pendant l'hiver. Pour en préserver la texture et la couleur, vous pouvez aussi faire blanchir vos légumes, c'est-à-dire les faire bouillir légèrement, puis les mettre dans l'eau froide ou glacée juste avant de les sécher.

## **Choisissez les 15 moins contaminés et évitez les 12 plus contaminés**

Chaque année, l'Environmental Working Group publie la liste des 15 aliments les moins contaminés et des 12 plus contaminés. La première catégorie représente les fruits et légumes qui ne sont généralement pas aussi contaminés par l'usage des pesticides, tandis que ceux de



la deuxième catégorie le sont. En respectant cette liste lorsque vous faites vos achats à l'épicerie, vous pouvez économiser sur les produits de la première catégorie.

J'ai l'habitude d'imprimer la liste complète et de la conserver dans mon sac à main. Ainsi, je l'ai sous la main et je peux la consulter aisément lorsque je suis à l'épicerie. N'oubliez pas mon premier conseil, et faites des réserves des aliments les plus contaminés pendant qu'ils sont en saison. Vous économiserez ainsi beaucoup plus!

### **Au-delà des allées de produits frais**

Quand on pense biologique, on pense fruits et légumes frais. Il y a cependant beaucoup d'autres aliments bio; en fait, le choix est illimité, qu'il s'agisse de sauces, de soupes, de haricots, de pâtes...

Vous pouvez trouver des aliments préemballés faits avec des ingrédients bio, mais savez-vous bien comment lire l'étiquette afin de vous en assurer? Pour vérifier si le produit est fait à partir de 95 % d'ingrédients bio, recherchez le logo Biologique Canada (droite) sur l'étiquette ou sur la boîte.

### **Faites des provisions au moment des baisses de prix**

Tout le monde aime profiter d'une baisse de prix. Bien sûr, ce n'est pas comme acheter un téléviseur pendant les soldes d'après-Noël, mais tout de même, contrairement aux bricoles et aux jouets, prix réduit ou non, vous le paierez tôt ou tard!

En faisant des provisions d'aliments bio à prix réduit, vous pourrez

remplir votre garde-manger et votre congélateur d'aliments bio bon marché. Par exemple, si vous n'avez pu faire de réserves en saison, assurez-vous de remplir vos sacs de congélation quand se présentent ces baisses de prix. Et n'oubliez pas les sauces et les soupes! Vous pouvez parfois acheter des articles non périssables à prix réduit et les conserver dans votre garde-manger jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Assurez-vous de conserver vos aliments de manière salubre. Santé Canada a publié un guide qui fournit des conseils sur les méthodes appropriées de manipulation et de conservation (lien sur notre blogue).

### **Faites vos achats chez votre marchand local d'aliments de santé membre de la CHFA**

Votre marchand local d'aliments de santé membre de la CHFA est l'endroit le mieux choisi pour acheter vos aliments biologiques. Ces magasins offrent un plus vaste choix et davantage de produits spécialisés parfois difficiles à trouver. Vous trouverez votre marchand local d'aliments de santé membre de la CHFA au [chfa.ca](http://chfa.ca).

Il n'est pas nécessaire que les aliments biologiques soient coûteux si vous suivez ces conseils.



#### **Michelle W. Book**

Diplômée en nutrition holistique et porte-parole de l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA), elle focalise sa pratique sur

la santé ainsi que sur l'épanouissement personnel et familial.



Visitez notre blogue pour connaître la liste d'aliments biologiques à privilégier

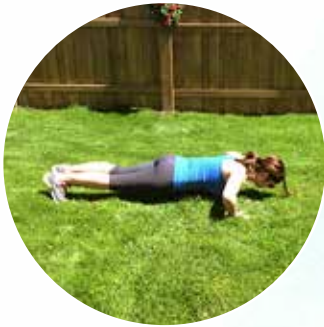
# Gardez la forme cet été!

Il peut être difficile de se motiver à aller au gym quand le ciel est bleu, l'air est chaud, et que le soleil brille. Alors pourquoi ne pas profiter de notre bel été et aller vous exercer à l'extérieur? Être actif à l'extérieur peut rendre votre séance d'entraînement plus agréable, et vous aider à vous éveiller et à vous donner de l'énergie. Nous n'avons que quelques mois au Québec de temps chaud, alors pourquoi ne pas en tirer le meilleur parti et être actif en nature?

## **Exercice en plein air : entraînement corporel de 30 minutes**

### **Marche/jogging de 15 minutes autour du quartier**

Essayez ces exercices de tonification musculaire après votre marche/jogging. Complétez ces six exercices autant de fois que vous le pouvez en 15 minutes. Améliorez votre record ou augmentez votre temps à 20-30 minutes pour un défi estival additionnel. Êtes-vous prêt à relever le défi?



### **15 pompes**

(travaille la poitrine et les bras)

*Astuce : Vous pouvez faire des pompes sur vos genoux ou debout contre un mur*



### **30 accroupissements « squat »** (travaille vos jambes et muscles fessiers)

*Rappel : Gardez le poids sur vos talons lorsque vous descendez*



### **20 bicyclettes** (travaille vos muscles abdominaux obliques)

*Rappel : Si vous vous déplacez plus lentement, vous ressentirez davantage vos muscles travailler*



### **20 redressements assis** (travaille vos abdominaux)

*Astuce : Si cela est trop difficile, vous pouvez toujours faire des enrroulements vertébraux (crunchs), en soulevant la tête et les épaules du sol*



**20 redressements pelviens**  
(pose de pont ; travaille l'arrière de vos jambes et muscles fessiers)

*Rappel : Soulevez et descendez le plus près du sol*



**10 barres de triceps**  
(« dips » ; travaille l'arrière de vos bras, lever et abaissez vos fessiers)

*Rappel : Pliez les coudes lorsque vous descendez*

*Astuce : Vous pouvez utiliser un banc ou une marche si vous en avez à proximité*

**D'autres façons d'être actif dans la nature :**

**Randonnée**

Trouvez des sentiers près de chez vous et explorez-les, seul ou avec vos proches. C'est une excellente façon de devenir actif, de profiter du beau temps, et d'explorer la nature. Si vous voulez un plus grand défi, essayez de courir dans les sentiers. Les collines et le sol irrégulier feront travailler vos muscles et représenteront un exercice un peu plus difficile.

**Activités aquatiques**

En ces journées chaudes, essayez d'être actif dans l'eau. Vous pouvez nager, ramer, tester votre équilibre sur une planche à bras (paddle board), travailler vos jambes dans un pédalo, ou tout simplement jouer dans l'eau — peut-être jouer au volleyball de piscine ? Tout ceci peut être un moyen amusant d'être actif pendant que vous profitez de la météo estivale.

*Rappel : Buvez beaucoup d'eau, surtout lorsque vous êtes actif à l'extérieur!*

**Plaisir sportif**

La pratique du sport ne doit pas toujours être compétitive. Sortez avec la famille et les amis, lancez une balle de baseball ; jouez au basketball, au hockey de rue, au tennis, ou au football. Profitez de la météo et d'une excellente compagnie!

**Parcs**

Les parcs peuvent être géniaux pour les enfants, mais pourquoi ne pas aussi profiter de votre visite ? Marchez/joggez dans le parc, ou trouvez des choses que vous pouvez utiliser pour travailler ces muscles (par exemple, des bancs pour des flexions ou des extensions).

Être actif vous donnera faim. Il est important d'alimenter votre corps avec des aliments sains après l'exercice. La combinaison de glucides et de protéines permet d'obtenir une collation parfaite. Cela aidera à rassasier votre corps et à nourrir vos muscles en même temps! Essayez cette recette de smoothie avec de délicieuses fraises du Québec.



**Angela Wallace**

Angela est membre de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, une entraîneuse personnelle, et une experte en alimentation familiale spécialisée dans la nutrition et la condition physique des femmes et des enfants.  
eatrightfeelright.ca



**Recette de smoothie après l'entraînement**

- 1 tasse de kéfir
- 5 fraises entières, tranchées
- ½ banane mure
- 1 cuillerée de poudre de protéines à la vanille (facultative)
- 2 c. à thé de graines de lin moulues
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de miel (facultatif)
- Glaçons

Passer au mélangeur et savourer!

**Autres idées de collations après l'entraînement :**

- Salade de thon (avec mayonnaise légère) sur une tranche de pain grillé
- Beurre d'arachides et tranches de pomme
- Parfait au yogourt (yogourt au choix, avec des baies fraîches, des éclats de noix de coco, ou d'autres noix à votre goût)

## Wraps aux légumes

par *Healthier Pace*

J'ai fait cette recette l'autre soir pour faire différent de ma salade traditionnelle. J'ai bien aimé utiliser des feuilles de chou comme enveloppes, d'autant plus que je ne peux pas les trouver chez moi - même pas en ville, à 5 heures de route! Si vous n'en avez pas sous la main, vous pouvez aussi utiliser des feuilles de bette à carde ou de laitue romaine, ce que je fais normalement.

### Ingrédients

- Feuilles épaisses pour envelopper
- Légumes au choix, tranchés en juliennes (j'ai utilisé du concombre, une carotte, de l'avocat, un poivron rouge et des pousses de luzerne)



## Trempe de chanvre

### Ingrédients

- 2 tasses de courgettes hachées
- 2 cuillerées à soupe de tahini
- ½ tasse de graines de chanvre
- 1 gousse d'ail
- Jus de ½ citron
- Sel de mer, au gout

### Instructions

Dans un mélangeur, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

### Assemblage

Retirer les tiges des feuilles de chou ou de bette à carde, créant deux enveloppes.

Étaler une partie de la trempe de chanvre sur une feuille. Disposer des légumes à une extrémité de la feuille et l'enrouler.

Servir avec de la trempe de chanvre supplémentaire.

# Gâteau à la crème glacée aux bananes et aux mures



J'aime faire ce gâteau à la crème glacée sans produits laitiers pendant la saison des mures. C'est délicieux, rafraichissant, et parfait pour les chaudes journées d'été.

## Ingrédients pour croute au chocolat et noix de Grenoble

- 1 tasse de noix de Grenoble
- ½ tasse de noix de coco râpée
- ¾ tasse de raisins secs
- 2 cuillerées à soupe de poudre de cacao

## Ingrédients pour crème glacée

- 4 bananes moyennes
- ¾ tasse de noix de cajou
- ¼ tasse de sucre de noix de coco
- 1 tasse de mures (ou autres baies au choix)

## Instructions pour la croute

Moudre tous les ingrédients ensemble dans un robot culinaire jusqu'à obtenir des miettes. Presser la moitié du mélange dans le fond d'un moule à charnière de 15 cm (6"). Mettre de côté.

## Instructions pour la crème glacée

Mélanger les bananes, les noix de cajou et le sucre de noix de coco au mélangeur jusqu'à consistance complètement lisse. Transférer la moitié du mélange dans un bol. Ajouter les mures au mélange restant, et mélanger jusqu'à consistance lisse pour incorporer.

## Assemblage

Verser une flaque de mélange de bananes sur la croute dans le moule. Verser un peu du mélange de baies au milieu sur le mélange de bananes. Continuer à verser une flaque au milieu, en alternant les ingrédients, jusqu'à ce qu'il n'en reste plus.

Faire glisser une baguette en bois du centre vers les côtés tout en créant un motif comme celui sur la photo. Disposer quelques mures sur le dessus.

Mettre au congélateur pendant 8 à 12 heures. Laisser reposer à température ambiante (environ 30 minutes) jusqu'à ce que les côtés se ramollissent juste assez pour enlever la bague du moule. Presser le mélange restant de miettes de chocolat sur les côtés. Trancher et déguster !



### Heather Pace

Heather est devenue chef spécialisée en desserts crus après avoir reçu une formation de chef classique. Elle adore voyager, raffole du chocolat, et est professeure certifiée de yoga.

[sweetlyraw.com](http://sweetlyraw.com)

# Crème glacée menthe, chocolat, et banane

Que vous souffriez d'allergie ou d'intolérance alimentaire grave ou mineure, cela rend l'alimentation difficile... point.

Cela rend aussi la planification des repas et l'épicerie compliqués. Il devient problématique d'aller au restaurant ou chez des amis, voire impossible ou du moins franchement frustrant.

Je ne peux pas mettre assez d'emphasis sur le fait que tout cela est un symptôme, et que la cause doit absolument être traitée afin de protéger vos intestins.

Ces frustrations et ces symptômes sont tous évitables si vous faites face au problème. Mais vous devez prendre la décision de changer votre style de vie.

C'est un peu difficile, mais vous pouvez vous libérer de ces symptômes, et je vous le souhaite vraiment!

L'une des principales sensibilités alimentaires dans le monde est l'intolérance au lactose, qui touche environ les trois quarts de la population mondiale (ouille!).

Lorsque vous commencez d'abord à éviter les produits laitiers, vous aurez probablement l'impression de vous priver des aliments que vous aimez.

C'est pourquoi je voulais vous présenter mon dessert non-laitier préféré quand j'ai besoin de me gâter avec des gras sains, des antioxydants... et du chocolat!

Essayez cette recette et tombez amoureux de sa douceur... sans produits laitiers ni problèmes digestifs!



## **Sharisse Dalby, RNC** conseillère en nutrition (RNC)

Conseillère certifiée en nutrition, elle aide familles et enfants à lutter pour leur santé, en adressant les problèmes digestifs et émotionnels.

sharissedalby.com



## **Ingrédients**

- 1 banane congelée
- ½ avocat
- 1 c. à soupe de sirop d'érable pur
- 5-7 feuilles de menthe fraîches
- 1 c. à soupe de pépites de chocolat noir (ou chocolat noir sans produits laitiers)

## **Instructions**

Combiner la banane congelée, l'avocat, le sirop, et les feuilles de menthe dans un robot culinaire ou mélangeur pour 1-2 minutes, jusqu'à consistance lisse.

Ajouter et mélanger les pépites de chocolat.

Servir immédiatement ou placer dans un contenant hermétique et congeler.

Donne 2 portions.

# fleurir

## Aperçu du blogue en aout

Pour plus d'articles sur la santé, le mode de vie, et le bien-être – en plus de recettes délicieuses! – le tout dans un format des plus dynamiques et accessibles, visitez notre blogue *Fleurir* à [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



### Graines de lin – superaliment ou non ?

Les superaliments ont récemment gagné en popularité. Les consommateurs s'intéressent à l'ajout à leur diète d'aliments qui offrent une valeur nutritionnelle beaucoup plus élevée et davantage de bénéfices thérapeutiques. Un superaliment avec une gamme très impressionnante d'avantage [..]



### Passiflore – plante médicinale pour l'anxiété, l'insomnie, et la dépendance

La magnifique passiflore pourpre est reconnue comme une fleur ornementale, mais elle a été employée efficacement en phytothérapie au sein de cultures depuis des siècles à travers le monde. [..]



### L'évolution d'un régime alimentaire sain pour le cœur

L'évolution du concept d'un régime alimentaire sain pour le cœur a subi un long processus de développement. Nous avons par exemple le régime faible en gras, le régime à faible indice glycémique, le régime méditerranéen, et le régime faible en glucides. Chacun d'eux a ses avantages; cependant, [..]



### Pesto aux épinards et basilic

Bourrée d'épinards et bien plus faible en gras que la plupart des pestos, cette sauce est délicieuse sur les courgettes, les nouilles, la salade, ou les craquelins, ou encore avec des bâtonnets de légumes.



### Le resvératrol : découvrons le vin rouge et ses bienfaits pour la santé

Le resvératrol est un phytonutriment et antioxydant important disponible naturellement dans la peau des raisins rouges, des arachides, et de certaines baies – il est également présenté comme la composante santé du vin rouge. Au cours des dernières années [..]



### L'huile de noix de coco – pourquoi tout ce buzz médiatique ?

Que ce soit pour la perte de poids, la mémoire, la régulation du cholestérol, ou des soins de la peau au quotidien, l'usage de l'huile de noix de coco a été un sujet effervescent tout au long des dernières années, pour son [..]

# Pures. Biologiques. Magnifiques.

New Roots  
HERBAL

Protectrices, régénératrices, et thérapeutiques, nos huiles exotiques offrent une façon pure, biologique, et non diluée d'avoir une peau d'allure saine et resplendissante.

Faites-vous plaisir.

Essayez notre nouvelle  
**Huile de Pépins de Canneberge**



Produits  
au Québec

Disponibles exclusivement dans  
les magasins d'aliments naturels.

[newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)