



Les  
Faits  
Naturels

L'ABC de la  
**perte de poids**

Supplémentation nutritionnelle  
**pour enfants et ados**

Système Minceur :  
**Vous et cette  
formule**

Entrevue avec une étoile  
montante du hockey :  
**Madison Bowey**

Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations  
**Gratuit** • Mars/avril 2015

**New Roots**  
HERBAL

## Votre secret pour le selfie parfait



**Liver** élimine les toxines sous la peau, résultant en une apparence nettement plus saine et plus radieuse. Avec le stress de la vie moderne et l'exposition constante aux produits chimiques et à la pollution, garder votre foie en santé est essentiel à votre bonne santé.

- Contient l'extrait de chardon-Marie le plus efficace et de la plus haute qualité et 7 autres ingrédients de première qualité connus pour bénéficier au foie

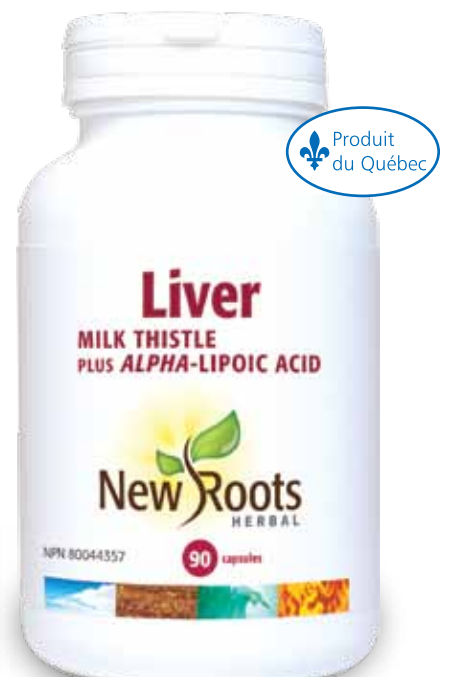
**Liver** offre aussi la meilleure protection pour les fumeurs, les gens qui boivent de l'alcool, et ceux qui vivent ou travaillent dans des zones polluées.

Pour une santé et un look du tonnerre, utilisez **Liver** régulièrement.

Prévention et Soins® depuis 1985



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM



# Table des matières

Mars/avril 2015



05

06



05 Exercice printanier sans risques

06 Conseils santé :  
L'ABC de la perte de poids

08 Alimentation réconfortante

09 Perte de poids printanière

10 Système Minceur :  
Vous et cette formule

11 Quercétine et Smooth Stevia

12 Conseils santé : Supplémentation  
alimentaire pour enfants et ados

14 Entrevue : Madison Bowey  
Une vie sportive équilibrée

17 Mise à jour de produits :  
Surrénale et Thyrosyn

18 Naturopathic Currents :  
Toxines environnementales

22 «C» toute une différence

23 Huile de Tamanu :  
Soins après rasage

24 Coin cuisine

26 Merveilleux magnésium

27 Choisir d'aider : L'Armée du Salut



12



14



18

## Lettre de la rédactrice



Enfin le printemps! Suite à un hiver particulièrement froid et ardu pour la majorité du territoire canadien, la plupart d'entre nous seront heureux de retrouver des températures plus clémentes. Si le froid nous a parfois amenés à être plus sédentaires, il est maintenant temps de reprendre nos habitudes plus actives.

Avec l'accessibilité des technologies et réseaux sociaux, il est si facile d'être en contact avec nos pairs que le besoin de sortir et de se déplacer devient moins fréquent; ceci est souvent la cause de la sédentarité des adolescents. Nous vous présentons dans cette édition une entrevue avec une étoile montante du hockey canadien, Madison Bowey, qui a récemment gagné la médaille d'or avec

Équipe Canada. Cette entrevue pourra certainement inspirer nos jeunes à opter pour un mode de vie actif et sain.

L'alimentation des enfants et adolescents est essentielle; elle permet de combler leurs besoins afin de grandir, bouger, et se développer physiquement et intellectuellement. Ce sujet sera aussi abordé par un de nos experts.

Avec le beau temps à nos portes, un ménage de printemps peut s'imposer, et ce, autant pour notre corps que pour notre environnement. L'exposition aux toxines environnementales est une question qui nous suit toute notre vie et qui nous affecte plus particulièrement en vieillissant. Heureusement, l'exposition aux toxines peut être un facteur évitable. Plusieurs conseils vous seront suggérés dans notre article à ce sujet.

Découvrez d'autres bons conseils pour vous préparer à être à votre meilleur cet été dans cette édition de Les Faits Naturels.

Vive le printemps!

Sonia Lamoureux  
Rédactrice en chef



Saviez-vous que New Roots Herbal est une entreprise québécoise qui a démarré en 1985? Notre bureau-chef, établi à Vaudreuil-Dorion en banlieue de Montréal, compte 80 employés provenant des régions avoisinantes. Nous sommes fiers de pouvoir dire que nous fabriquons, testons et distribuons ici-même nos produits dans nos installations totalisant une superficie de 5575 m<sup>2</sup>.

Présenté par



3405, rue F.-X.-Tessier Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 5V5  
800 268-9486 • newrootsherbal.com  
info@newrootsherbal.com

Fier membre de



Membre de la



Les Faits Naturels est un magazine bimestriel distribué à travers le Canada.

### Rédactrice en chef

Sonia Lamoureux

### Graphiste

Cédric Primeau

### Traduction/Révision

Marie-Jo Mercier · Pierre Paquette  
Julie Nadeau

### Recherche et rédaction

Heidi Fritz · Joanna McDonald · Sejal Parikh-Shah  
Gordon Raza · Philip Rouchotas

### Recettes

Joanna McDonald · Theresa Nicassio

### Choisir d'aider

Noha Elkafrawy

### Impression

Transcontinental

### Distribution

AMP / Transcontinental

### Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux  
lamoureux@newrootsherbal.com  
450 424-9486 poste 262

### Copies totales distribuées

27 500 (anglais et français)





## Exercice printanier sans risques

Le printemps débute officiellement le 20 mars, les heures de clarté éclipsant enfin l'obscurité. Pour beaucoup d'entre nous, c'est le moment de l'année où nous remplaçons les tapis roulants et les cours de spinning pour des activités de plein air. L'arrivée du printemps voit aussi un pic de blessures et de fractures liées au sport chez les gens voulant dépasser leurs limites ou tombant à l'extérieur.

Les fractures de la cheville et de la hanche sont les plus courantes,

suivies des fractures du poignet. Les exercices de port de poids, même la marche, renforcent les os et le tissu conjonctif de la taille aux pieds; toutefois, le réseau complexe des os du poignet se fracture facilement lorsqu'il doit soudainement soutenir le poids de tout le corps.

Des os plus forts et des articulations flexibles amélioreront certainement votre résistance aux fractures. Une supplémentation complète avec **StrongBones** de New Roots Herbal nourrit tout le système squelettique, le cartilage et le tissu conjonctif, pour plus de solidité et de souplesse. Des articulations fortes et flexibles sont ainsi moins sujettes à la douleur et à la raideur, et auront une plus grande amplitude de

mouvement. Des articulations souples, en particulier les chevilles, jouent aussi un rôle essentiel dans l'équilibre. Des chevilles raides, douloureuses et faibles ne peuvent pas faire d'ajustements critiques sur un terrain accidenté, une plaque de glace, ou une surfaces glissante; elles travaillent même à ajuster subtilement votre posture lorsque vous êtes immobile!

Alors, restez actif et bien-portant, en laissant **StrongBones** vous protéger de l'intérieur, pour un printemps et en été remplis de plaisir et d'aventure.





# L'ABC de la perte de poids



par Philip Rouchotas,  
MSc, ND

### Introduction

Atkins, la Zone, South Beach, faible en gras... ces termes sont familiers à tous ceux qui ont souffert de problèmes de poids. Malheureusement, les régimes miracles entraînent généralement une perte de poids rapide, mais temporaire ; et au fil du temps, les régimes extrêmes peuvent en fait réduire votre taux métabolique de base, ce qui rend plus difficile de perdre du poids et de maintenir la perte de poids à long terme. Il est important lorsque vous perdez du poids, de

le faire d'une manière saine et durable.

### Recommandations alimentaires

En 1999, une étude révolutionnaire a démontré les bienfaits du régime alimentaire méditerranéen sur la santé. Cette étude a montré que la consommation d'une alimentation riche en noix, huile d'olive, fruits et légumes, et pauvre en viande rouge, gras saturés et gras *trans*, réduit significativement le risque d'une deuxième crise cardiaque chez les patients atteints de maladies du cœur [1]. Plus récemment, de nouvelles données ont été présentées montrant un effet similaire dans la prévention des maladies du cœur, même chez les personnes en bonne santé [2]. Ce régime alimentaire de base en combinaison avec de fréquentes séances d'exercice d'intensité

modérée, est un excellent moyen de réduire l'apport calorique et de perdre du poids.

La consommation de 3500 calories supplémentaires équivaut à une livre de graisse. Afin de perdre du poids, la première règle est que le nombre de calories consommées doit être inférieur au nombre total de calories dépensées. Pour un homme adulte moyen, la consommation de 2000 calories par jour se traduira par une perte de 1 à 2 livres par semaine. Pour une femme adulte moyenne, c'est 1500 calories par jour. L'avantage de faire régulièrement de l'exercice est que le nombre de calories utilisées sera accru et empêchera la perte de masse maigre (muscle), accélérant ainsi la perte de poids. Un minimum de 30 minutes d'activité aérobique (marche rapide, jogging léger, etc.) par jour est

recommandé pour quiconque essaie de perdre du poids.

### Apport calorique pour perdre du poids

Hommes 2000 calories  
Femmes 1500 calories

Le deuxième facteur déterminant est la quantité de macronutriments (protéines, glucides, lipides) qui devraient être consommés. Pour le Canadien moyen, 60 % de l'alimentation se compose de glucides. En comparaison, les régimes alimentaires qui ont une faible teneur en glucides, tels qu'Atkins, recommandent que seulement 5 % des calories totales consommées proviennent des glucides, tandis que d'autres, tels que la Zone, recommandent 40 %. Pour perdre du poids, un apport de 30 à 40 % est idéal, en conservant toutefois une attention particulière aux types de glucides consommés. Le nouveau Guide alimentaire canadien recommande que les fruits et légumes, et non

les céréales, représentent la plus grande partie de l'apport en glucides alimentaires consommés, avec au moins quatre portions de chaque par jour [3]. Un apport limité en grains entiers — tels que la farine de flocons d'avoine, le quinoa et le riz brun — est permis.

L'adulte moyen a besoin d'au moins 0,8 g de protéines par kilogramme de poids corporel. Cela signifie 56 g pour un homme de 70 kg, et 44 g pour une femme de 55 kg. Afin de perdre du poids, nous recommandons qu'environ 33 % des calories totales proviennent de protéines. Il est important de souligner que couper des calories provenant de n'importe quelle source (protéines, glucides) se traduira par une perte de poids équivalente. Cependant, un apport plus élevé en protéines assure que la masse corporelle perdue sera le tissu adipeux plutôt que du muscle. Cela permet aussi une meilleure intégration à long terme avec le

régime, stabilise les fluctuations de glycémie qui peuvent survenir avec un apport élevé en glucides, et augmente la satiété (sensation d'être plein) [4].

### Apport en macronutriments pour perdre du poids

- 33% de glucides, principalement de fruits et légumes. Une quantité limitée de grains entiers est acceptable.
- 33% de protéines, provenant de viandes maigres, d'œufs et de légumineuses.
- 33% de matières grasses saines : huile d'olive, huile de lin, huile de canola et huile de poisson.

En conclusion, les éléments clés pour une perte de poids durable et accessible à tous sont : 1) suivre une diète alimentaire méditerranéenne ; 2) limiter l'apport calorique à 2000 kcal par jour pour les hommes et 1500 kcal par jour pour les femmes, avec un ratio de 33 %:33 %:33 % pour les glucides, les protéines et les graisses ; 3) au moins 30 minutes d'activité aérobie modérée par jour.

### Références

1. de Lorgeril, M., et coll. « Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: final report of the Lyon Diet Heart Study ». *Circulation* Vol. 99, No. 6 (1999): 779-785.
2. Estruch, R., et coll. « Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet ». *New England Journal of Medicine* Vol. 368, No. 14 (2013): 1279-1290.
3. Santé Canada. « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien ». <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php> · Mis à jour le 2011-09-01
4. Chang, K.T., et coll. « Low glycemic load experimental diet more satiating than high glycemic load diet ». *Nutrition and Cancer* Vol. 64, No. 5 (2012): 666-673.



## Sentez-vous bien



Les deux articles suivants ont été soumis par Joanna McDonald, une consultante en santé naturelle qui enseigne à ses clients la responsabilisation ainsi que des concepts pour de meilleurs choix santé. Spécialisée dans l'intuition médicale, en nutrition holistique, et en thérapie de l'énergie, Joanna est en mesure d'offrir des sessions permettant au corps de se rééquilibrer naturellement.

Avec 14 ans d'expérience dans le domaine de la santé naturelle, Joanna a débuté sa carrière en recevant son diplôme de massothérapeute enregistrée. Elle a ensuite étudié de nombreuses techniques afin d'élargir davantage son expertise. Joanna est un maître reiki, une spécialiste de la santé naturelle, enseigne la cuisine et donne des conférences.

[joannamcdonald.ca](http://joannamcdonald.ca)

## Alimentation réconfortante

Pour se redonner de l'énergie, se sentir mieux dans ses vêtements et garder son moral élevé, voici quelques trucs faciles et abordables pour bien manger et être heureux !

### Mangez l'arc-en-ciel

Bien que les aliments réconfortants comme les pommes de terre, le riz et le fromage puissent être attirants, pensez à manger des aliments colorés pour rehausser votre humeur instantanément ! Non seulement les fruits et légumes colorés sont un régal pour les yeux, mais ils garderont aussi votre moral ensoleillé que ce soit au travail, au repos ou lorsque vous faites des activités. Manger des produits frais de diverses couleurs aidera à garder votre esprit actif, à alléger votre corps, à stabiliser votre énergie et votre concentration, et à rafraîchir votre humeur.

### Mangez frais souvent

Le duo beigne-café sur le pouce

peut être tentant pour un regain d'énergie rapide, mais vous constaterez, après avoir consommé des collations saines tout au long de votre journée, une hausse significative du bien-être, de la créativité et de l'énergie. Essayez des légumes frais — concombres, carottes, cèleri, ou tomates cerises — plutôt que des aliments sucrés ou des féculents. Ajoutez-y une trempette savoureuse comme du houmous pour de l'énergie instantanée !

Les graines, les noix et les fruits séchés sont aussi une façon d'alléger votre humeur et de nourrir votre corps. Un mélange montagnard sain est facile à faire, à stocker et à transporter. Il suffit de choisir quatre ou

cinq aliments — noix de coco, papaye séchée, graines de citrouille, graines de tournesol, raisins secs, tranches de bananes séchées, rondelles de pommes, noix, amandes, etc. — et de les mélanger !

Manger des collations légères, colorées et crues tout au long de la journée stimule la productivité et vous garde actif !

### Restez hydraté

Lorsque vous êtes déshydraté, votre humeur peut s'affaîsser. Pour un regain rapide de vigueur, buvez du thé vert, des frappés aux fruits frais, de l'eau avec une tranche de citron, ou de l'eau chaude avec du gingembre. Ce sont quelques options pour vous aider à démarrer !







# Perte de poids printanière

Le printemps est à nos portes ! Pour bien paraître, être bien dans votre peau et présenter le meilleur de vous-même, ces six étapes faciles vous aideront à perdre du poids en vue du printemps.

## **Nettoyez vos placards**

Croyez-le ou non, cela vous aidera à perdre quelques kilos ! Souvent, pendant l'hiver, nous amassons divers articles dans notre maison. Un bon nettoyage des placards au printemps vous aidera aussi à « faire le ménage » dans votre tête et vous inspirera de nouvelles choses. Essayez vos vêtements et donnez ce qui ne vous fait plus. Faites de la place pour un nouveau vous. Après tout, c'est une nouvelle année !

## **Mangez des haricots et des légumineuses**

Haricots rouges, blancs, verts ou noirs, lentilles, fèves et pois chiches sont des aliments

parfaits pour perdre du poids. Ils sont riches en fibres et aident à débarrasser le corps des excès de graisse, d'hormones et de toxines. Remplacez le pain et les pâtes par des haricots dans les salades, les soupes, les trempettes et les plats principaux.

## **Bougez**

Faites bouger votre corps pour une bonne circulation. Le corps humain a besoin de bouger pour utiliser et distribuer l'énergie. Votre concentration, votre mémoire, votre humeur et votre patience seront fortement améliorées. Essayez le yoga, le jogging, le tai-chi, la marche rapide ou les sports de raquette pour solliciter votre système cardiovasculaire.

## **Buvez de l'eau citronnée**

Boire 4 verres de 235 mL d'eau citronnée par jour aide à désintoxiquer et à purifier le corps, procure une sensation de satiété, et réduit les fringales. Cela vide le foie et la vésicule biliaire, réduit l'appétit, éloigne le rhume, rend les cellules alcalines pour repousser la maladie, améliore la digestion, maintient le système urinaire

propre et calme le système nerveux. Pressez une cuillerée à soupe de jus de citron frais dans votre verre d'eau en vous levant le matin et avant les repas. Continuez tout au long de la journée.

## **Mangez plus souvent**

Au lieu de trois gros repas, mangez six petites collations : des noix et des graines, du houmous avec des légumes, un œuf dur, ou des tranches de fruits, par exemple.

## **Réduisez le sucre**

Le sucre raffiné réduit de 50 % l'immunité et augmente significativement le poids corporel. En éliminant les boissons gazeuses, les desserts préparés, le chocolat et les bonbons, vous permettez à votre corps de revenir facilement et rapidement à son état naturel. Reposez votre pancréas et votre système immunitaire en supprimant le sucre et en ajoutant des épices comme la cannelle ou le gingembre à vos repas, en mangeant des fruits frais ou en utilisant un substitut de sucre tel que le stévia.

## Système Minceur

# Vous et cette formule

Une perte de poids sûre et efficace se résume en chiffres; malheureusement, ceux-ci peuvent être aussi déroutants qu'intimidants. Une recherche rapide sur le Web vous suggérera « cinq aliments à éviter », « 11 erreurs de perte de poids », « 12 conseils pour maigrir », voire même « 10 secrets pour maigrir ».

Tous les programmes de perte de poids disent de mieux manger et d'augmenter l'activité physique. Les Lignes directrices en matière d'activité physique de l'Agence de la santé publique du Canada proposent 150 minutes d'exercice d'intensité modérée par semaine, soit environ 20 minutes par jour. Les niveaux d'intensité varient selon la personne; la sueur est généralement de bonne augure.

**SystèmeMinceur** permet de vous concentrer sur l'alimentation et l'exercice, tandis que notre formule

progressive d'extraits botaniques, de vitamines et de minéraux accélère la transition vers une meilleure santé. Notre formule pour la perte de poids contient des nutriments qui suppriment l'appétit, contrôlent les fringales, brûlent les dépôts de graisse, inhibent le stockage des graisses et accroissent votre métabolisme.

Le *Garcinia cambogia* est l'un des nutriments les plus populaires pour la perte de poids. **SystèmeMinceur** contient un puissant extrait de cette plante scientifiquement éprouvée qui aide à la gestion de l'appétit ainsi qu'à l'inhibition du stockage des graisses. Le *Coleus forskohlii* (10 % de forskoline) complète magnifiquement les bienfaits du *Garcinia cambogia* en initiant la libération des graisses stockées et en signalant au cerveau une sensation de satiété.

**SystèmeMinceur** contient aussi de la choline et de l'inositol, qui catalysent la dégradation des graisses accumulées dans le foie (un trait associé à l'obésité) pour leur excrétion. **SystèmeMinceur** contient aussi du chlorhydrate de bêtaïne, qui déclenche la digestion

et stimule la production de bile. La bile est essentielle au métabolisme des graisses : si vous ne brûlez pas de graisse, vous l'accumulez.

La production et l'utilisation de l'insuline sont essentielles à la gestion du poids. Notre formule contient deux nutriments complémentaires pour des niveaux glycémiques sains : le *Gymnema sylvestre* (25 % d'acides gymnémiques) stimule la production d'insuline, et le picolinate de chrome améliore la sensibilité des cellules à l'insuline.

Un puissant trio de nutriments thermogéniques – thé vert (75 % d'EGCG), gingembre et piment – accroît le potentiel de **SystèmeMinceur** en supprimant l'appétit et en accélérant la consommation de calories. L'extrait de noix de kola offre un regain d'énergie avec une concentration naturelle de 10 % de caféine. Nous avons aussi inclus l'AQR de plusieurs vitamines et minéraux nécessaires à une perte de poids saine.

Perdre du poids et se (re)mettre en forme est un processus difficile; faites confiance à **SystèmeMinceur** pour vous aider à atteindre votre objectif personnel.



# Prévenez les allergies saisonnnières

Frêne, aulne, orme, érable, thuya (« cèdre »), bouleau, murier, chêne, noyer... Ces arbres ouvrent la saison des allergies dès la fin mars, jusqu'à la mi-juin alors qu'ils passent le flambeau aux nombreuses espèces de graminées qui exacerbent les systèmes immunitaires sensibles. Un coup d'œil à une voiture de couleur foncée légèrement

saupoudrée vous donnera une idée des milliards de grains de pollen auxquels nous sommes exposés quotidiennement.

Une fois inhalé, le pollen pénètre dans la circulation sanguine et amène les globules blancs à produire des anticorps appelés IgE. Ces anticorps déclenchent alors la libération d'histamine et de sérotonine à partir de cellules de stockage spécialisées (les mastocytes et les basophiles) pour provoquer les symptômes courants d'éternuements, de démangeaisons, d'écoulement nasal et de larmoiements.

Vous pouvez briser cette réaction en chaîne avec **Quercétine** de source naturelle. Ce puissant composé renforce les parois (membranes) des mastocytes et

des basophiles pour empêcher la libération d'histamine et de sérotonine, vous permettant de profiter du plein air sans allergies indésirables. Provenant de graines et de gousses de fava d'anta (*Dimorphandro mollis*) de source durable au Brésil, la **Quercétine** de New Roots Herbal est une excellente alternative thérapeutique aux médicaments antihistaminique sans leurs nombreux effets secondaires.



# C'est mon café

La façon précise dont nous prenons notre café est la source de différents codes partout au pays. En fait, la consommation de café fait maintenant si bien partie de notre tissu social qu'un voyage sur la route peut se calculer aussi bien en arrêts au Tim\* qu'en kilomètres parcourus.

Malheureusement, beaucoup sacrifient la douceur du sucre pour réduire les calories, ou se contentent du goût synthétique d'édulcorants artificiels.

Avec **SmoothStevia** de New Roots Herbal, il n'y pas de compromis! Notre formule unique propose la saveur intense du stévia concentré avec le bon goût sucré du sucre de betteraves sans OGM. Une pincée (50 mg, 1/32 de cuillerée à thé) est l'équivalent d'une cuillerée à thé de sucre, sans danger pour les diabétiques, et avec seulement 0,5 calorie par portion.



\* Tim Horton's



## Conseils santé

# Supplémentation nutritionnelle pour enfants et ados



par Heidi Fritz,  
MA, ND

L'enfance et l'adolescence sont une période critique pour le développement. L'importance d'une bonne alimentation et d'habitudes saines pendant cette période ne peut être surestimée. Le cerveau, le système immunitaire et les systèmes hormonaux sont quelques-unes des principales structures qui se développent pendant ce temps, préparant ainsi le terrain pour une vie en santé ou de maladies.

Une carence en vitamine D pendant l'enfance et l'adolescence peut augmenter le risque de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète à l'âge adulte [1]. De même, des habitudes nutritives comme une forte consommation d'aliments transformés, sucrés ou gras pendant les premières phases du développement sont associées à un risque accru de maladies et de prise de médicaments chez les gens âgés [2]. Enfin, la présence de troubles métaboliques subtils dès l'enfance, tels que l'hypercholestérolémie, sont associés à d'autres troubles plus tard dans la vie, comme l'hypertension artérielle [3].

De tels exemples soulignent l'importance d'inculquer de bonnes habitudes alimentaires et d'activité physique dès l'enfance. Débuter un régime de supplémentation nutritionnelle de base à cet âge représente un avantage majeur pour les enfants et les adolescents, d'abord parce que cette approche leur permettra de répondre de manière optimale à leurs besoins nutritionnels pendant la croissance, favorisant un développement sain, mais surtout parce que ces habitudes les sensibiliseront à une stratégie proactive et préventive pour la santé, qui leur servira à l'âge adulte et tout au long de leur vie.

Plusieurs suppléments de base peuvent aider à soutenir la santé des enfants et des adolescents. Une bonne multivitamine contribue à fournir un apport adéquat en micronutriments tels que les vitamines B, la vitamine C et des oligoéléments qui aident à

favoriser le bon fonctionnement immunitaire, à métaboliser l'énergie, et à fournir de l'oxygène à tout le corps. Puisque le corps en pleine croissance a des besoins nutritionnels élevés par rapport à sa taille, l'usage d'une multivitamine fournissant une dose appropriée de ces nutriments peut aider à assurer un apport optimal. Plus particulièrement dans un climat comme au Canada, une supplémentation en vitamine D est importante pour garantir un apport quotidien adéquat. La vitamine D contribue à la santé des os, au métabolisme du calcium ainsi qu'aux fonctions cognitives, immunologiques et cardiovasculaires [4, 5]. Un supplément d'oméga-3 de qualité supérieure aide à favoriser le développement cérébral et immunologique [6]. Enfin, les probiotiques peuvent aussi aider à soutenir la santé immunitaire et la fonction digestive [7].



## Références

1. Papandreou, D., et coll. "Possible health implications and low vitamin D status during childhood and adolescence: An updated mini review". *International Journal of Endocrinology* Vol. 2010 (2010): 472173.
2. Hosking, D. et V. Danthiir. "Retrospective lifetime dietary patterns are associated with demographic and cardiovascular health variables in an older community-dwelling Australian population". *British Journal of Nutrition* Vol. 110, No. 11 (2013): 2069-2083.
3. Kaikkonen, J.E., et coll. "Childhood serum cholesterol ester fatty acids are associated with blood pressure 27 y later in the Cardiovascular Risk in Young Finns Study". *American Journal of Clinical Nutrition* Vol. 95, No. 6 (2012): 1422-1431.
4. Li, Y.C., Y. Chen, et J. Du. "Critical roles of intestinal epithelial vitamin D receptor signaling in controlling gut mucosal inflammation". *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology* 2015 Jan 17. pii: S0960-0760(15)00013-8. doi: 10.1016/j.jsmb.2015.01.011. [Epub avant impression]
5. Groves, N.J., J.J. McGrath, et T.H. Burne. "Vitamin D as a neurosteroid affecting the developing and adult brain". *Annual Review of Nutrition* Vol. 34 (2014): 117-141.
6. Swanson, D., R. Block, et S.A. Mousa. "Omega-3 fatty acids EPA and DHA: Health benefits throughout life". *Advances in Nutrition* Vol. 3, No. 1 (2012): 1-7.
7. Wang, I.J. et J.Y. Wang. "Children with atopic dermatitis show clinical improvement after *Lactobacillus* exposure". *Clinical and Experimental Allergy* 2015 Jan 20. doi: 10.1111/cea.12489. [Epub avant impression]



## Une bonne nuit?

Lorsque les adolescents Nord-Américains atteignent l'âge de la puberté, il se produit un changement dans les réglages de leur horloge interne (rythme circadien) qui retarde l'état de somnolence et d'éveil. Les rôles semblent s'inverser, et les enfants dépassent souvent l'heure de coucher des parents.

Les adolescents sont plus que jamais accrochés aux téléviseurs, ordinateurs portables, tablettes et téléphones cellulaires « grand écran ». Malheureusement, la lumière émise par ces dispositifs aggrave encore plus le changement des habitudes de sommeil en inhibant la production de mélatonine, essentielle pour s'endormir.

Selon la Clinique Mayo, les adolescents ont besoin de neuf heures de sommeil par nuit ; un objectif ambitieux pour les adolescents qui jonglent avec l'école, les emplois à temps partiel, les sports et la vie sociale. Le manque de sommeil peut finalement conduire à

des problèmes d'attention, de concentration, d'apprentissage et de vigilance.

Voici quelques conseils pour améliorer le sommeil des adolescents : limiter le temps d'écran en soirée, faire ses devoirs à l'extérieur de la chambre, éviter les longues siestes, et ne pas prendre de collation la nuit.

Pour ceux qui recherchent un « coup de pouce naturel » dans l'établissement d'un horaire de sommeil sain, la mélatonine, le magnésium, et des extraits de passiflore, de camomille, de houblon, et de San Qi sont certains nutriments qui méritent d'être explorés pour passer une bonne nuit de sommeil.

## Entrevue : Madison Bowey

# Une vie sportive équilibrée

*Nous avons rencontré Madison Bowey pour un aperçu de la vie d'une future vedette du hockey. En plus d'être le capitaine des Rockets de Kelowna, il fait partie de l'équipe mondiale de hockey junior du Canada qui a récemment remporté la médaille d'or après cinq longues années de défaites.*

*Madison a partagé avec nous quelques aspects de la discipline qu'il s'impose pour rester en santé malgré son mode de vie exigeant. Les adolescents sont bombardés de campagnes de marketing allant de la restauration rapide aux jeux vidéo; malheureusement, une vie saine est souvent difficile. Nous espérons que vous apprécierez cette entrevue et qu'elle saura encourager nos enfants et nos adolescents à sortir et jouer!*

**FN :** À quoi pensais-tu lorsque l'hymne national a joué après avoir remporté l'or du monde junior?

**MB :** J'étais fier d'être Canadien et de pouvoir pratiquer le sport que j'aime tous les jours. J'étais aussi tellement heureux d'avoir pu atteindre mon objectif et de vivre le rêve que je caressais depuis que j'étais enfant lorsque je regardais le Championnat du monde junior à chaque Noël.

**FN :** Wayne Gretzky a d'abord patiné sur la célèbre patinoire de sa cour arrière; où as-tu commencé?



**MB :** J'ai aussi fait mes débuts sur la patinoire extérieure que mon père faisait chaque hiver pour mon petit frère Connor et moi.

**FN :** Les légendes du hockey Gordie Howe et Bobby Orr soulignent l'importance de pratiquer de nombreux sports. Les temps ont changé; quand as-tu dû renoncer à d'autres sports pour te concentrer sur le hockey, et lesquels étaient-ils ?

**MB :** En grandissant, mes parents voulaient que j'essaie plusieurs sports l'été pour que ce ne soit pas toujours seulement le hockey. J'ai joué au baseball jusqu'à 15 ans; c'est à ce moment que j'ai dû abandonner ce sport pour me concentrer strictement sur le hockey.

**FN :** En plus de tes parents, qui a eu une grande influence positive sur ta vie personnelle et sur ta carrière de hockeyeur ?

**MB :** Mon oncle Bernie a eu une grande influence positive sur ma carrière; quand j'étais plus jeune, lui et mon père venaient me voir jouer à presque toutes les parties. Du côté personnel, mon enseignant du secondaire m'a énormément aidé à devenir l'homme que je suis aujourd'hui.

**FN :** Ce dut être une décision difficile, d'avoir à choisir entre l'université et le hockey junior majeur. Qu'aurais-tu aimé étudier à l'université, et quels sont tes objectifs académiques futurs ?

**MB :** Je pense que j'aurais essayé d'obtenir un diplôme en droit; j'ai toujours pensé que ce serait bien d'être avocat. Plus tard, quand ma carrière de hockey sera terminée, j'aimerais rester dans le domaine en étant agent sportif. J'ai toujours été intrigué par ce côté du jeu et

toutes les choses qui se passent hors de la glace.

**FN :** Quelle est ta routine quotidienne? As-tu parfois de la difficulté à rester concentré et discipliné ?

**MB :** Habituellement, je me réveille et je prends un bon petit déjeuner, je me rends ensuite à la patinoire pour une séance d'entraînement matinale. Après ma séance d'entraînement, je rentre à la maison pour me reposer et manger, puis je retourne à la patinoire pour ma pratique de l'après-midi.

Je dirais que je suis une personne très disciplinée et centrée; je ne crois donc pas qu'il m'est difficile de rester sur la bonne voie. Afin d'atteindre mes objectifs, je dois simplement être fort mentalement chaque jour.

**FN :** Pourrais-tu partager avec nos lecteurs certains conseils nutritionnels pour atteindre l'excellence au niveau sportif et personnel ?

**MB :** J'ai réalisé après ma première saison avec les Rockets de Kelowna l'importance de la nutrition. J'ai passé la plus grande partie de cette saison à lutter contre les rhumes et la grippe, ce qui rendait difficile d'être au meilleur de mes capacités. Je pense qu'il est très important

de consommer les bons aliments et des vitamines qui apportent les éléments nutritifs nécessaires pour récupérer et vous protéger contre la grippe qui peut potentiellement vous empêcher d'être au meilleur de vos performances à chaque jour sur et en dehors de la glace.

**FN :** En plus de la nutrition, y a-t-il des suppléments que tu inclus dans ta routine de bien-être ?

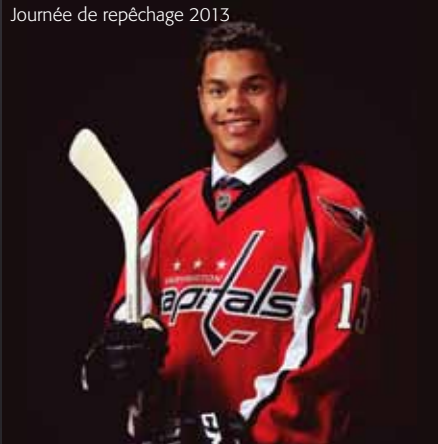
**MB :** Je prends presque toutes les vitamines comme les multivitamines, la vitamine C, D, E, B12, l'huile de poisson, des protéines de lactosérum, et aussi beaucoup d'eau de noix de coco pour rester hydraté.

**FN :** Peux-tu partager quelques trucs ou conseils alimentaires sur le pouce pour les adolescents ?

**MB :** J'aime avoir en tout temps un assortiment de noix, des fruits (oranges, pommes, bananes), des barres de céréales, des sandwiches à la confiture et au beurre d'arachide, et beaucoup d'eau. Au fil des ans, j'ai appris quels aliments me donnent l'énergie dont j'ai besoin pour être à mon meilleur chaque jour. Je pense simplement que c'est toujours important de s'assurer de consommer des protéines et des hydrates de carbone à chaque repas et collations.



Journée de repêchage 2013



**FN :** Tu as été repêché par les Capitals de Washington; comment était le camp d'entraînement et est-ce qu'Alex Ovechkin est à la hauteur des attentes populaires ?

**MB :** Le camp d'entraînement a été une belle expérience pour moi et m'a permis de mûrir en tant que joueur sur et en dehors de la glace. Être autour de grands joueurs et d'entraîneurs de la LNH, m'a permis d'apprendre beaucoup de choses. Ovi est un joueur extraordinaire, qui est très divertissant à regarder. Il est l'un des meilleurs joueurs de la LNH et

travaille très dur sur la glace pour rester au sommet.

**FN :** Tu as fait beaucoup de longs voyages en autobus; quel est l'artiste ou le groupe que tu préfères écouter ?

**MB :** J'aime vraiment l'artiste Miguel; sa musique est un peu plus douce, ce qui m'aide à dormir lors de longs trajets.

**FN :** Le meilleur film de hockey de tous les temps : Slapshot, Youngblood, Miracle, Mighty Ducks, ou Les Boys ?

**MB :** Pour moi, c'est sans aucun doute le film Miracle! Quand j'étais plus jeune, je l'ai probablement regardé une fois par semaine pendant une année entière. C'était vraiment génial de voir à quelle vitesse ils se sont rassemblés pour devenir une équipe et comment ils ont travaillé dur chaque jour pour gagner la médaille d'or.

**FN :** Avec ton expérience et ton succès bien mérité, tu es en train

de devenir un exemple pour les jeunes. Pour conclure, quels conseils de vie leur donnerais-tu ?

**MB :** Il suffit de toujours avoir du plaisir, peu importe ce que vous faites. Aussi, ne jamais cesser de travailler dur. C'est lorsque vous vous amusez et que vous travaillez fort que le succès survient!

*Madison est au camp d'entraînement des Capitals de Washington de la LNH cet été pour lancer sa carrière de hockey sur glace professionnel. Nous lui souhaitons la meilleure des chances et beaucoup de succès dans sa carrière de hockeyeur professionnel.*



Madison et son père, William

## Visitez-nous sur Facebook!



Visitez notre page Facebook pour les plus récentes mises à jour de nos produits, de l'information sur les événements, des créations culinaires originales, et des articles intéressants présentant les dernières tendances en matière de santé et de bien-être. Connectez-vous avec nous et nous vous partagerons les dernières nouvelles de l'industrie des produits de santé naturels. Facebook est une façon excitante de communiquer de « bouche-à-oreille », et nous sommes ravis de partager et de grandir avec vous.





De  
retour  
sur les  
étagères



Nous sommes très heureux du retour de deux de nos suppléments les plus populaires – **Surrénale** et **Thyrosyn** –, chacun avec un Numéro de Produit Naturel (NPN). Ces deux produits contiennent des ingrédients glandulaires lyophilisé (séchés à froid) qui ciblent une niche thérapeutique très spécifique concernant la fonction des glandes surrénales et de la thyroïde, respectivement.

### Surrénale

Ce produit est formulé avec 200 mg de concentré de surrénale lyophilisée (sans hormones), de vitamine C, et d'extrait de menthe poivrée de source naturelle. **Surrénale** est testé pour être sans hormones selon les critères énoncés par la Direction des produits de santé naturels et sans ordonnance (DPSNSO). La forme lyophilisée offre des nutriments spécifiques de la surrénale dans leur état biologiquement actif. **Surrénale** est le produit idéal pour ceux qui font face au stress chronique et ont besoin de soutien pour une meilleure performance des glandes surrénales qui profitera tant au corps qu'à l'esprit.

### Thyrosyn

Ce produit est formulé avec une sélection unique de nutriments glandulaires, d'acides aminés, de minéraux spécifiques à la thyroïde, de coenzyme Q<sub>10</sub> et d'un mélange exclusif de plantes. Nos nutriments glandulaires sont sans hormones et incluent un concentré de rate provenant de bovins élevés en pâturage en Nouvelle-Zélande. Chaque capsule contient 5 mg d'iode naturel, essentiel à la production d'hormones, et provenant de varech sauvage de l'Atlantique. Ce produit contient aussi de la coenzyme Q<sub>10</sub> qui déclenche l'énergie cellulaire dans toutes les cellules. La fonction lente de la thyroïde

(hypothyroïdie) afflige des millions de Canadiens et peut contribuer à l'obésité, au manque d'énergie, à la dépression, et à une fonction immunitaire affaiblie. Notre formule renforce les performances de la thyroïde qui influe sur pratiquement tous les organes, tissus et cellules du corps. **Thyrosyn** peut certainement avoir un impact positif sur votre vie!

# Les toxines environnementales



par Sejal Parikh-Shah\*  
BSc, ND, LAc

En tant que naturopathes, nous examinons tous les aspects de la santé d'un individu. Nous considérons leur santé actuelle ainsi que les améliorations qu'ils peuvent y apporter. Nous examinons aussi les facteurs de risques pouvant affecter leur niveau de santé actuel. Nous connaissons certains de ces facteurs de risques : un régime alimentaire riche en aliments transformés, le manque d'exercice, le stress, la consommation d'alcool, de même que bien d'autres facteurs. Certains éléments cachés de notre environnement peuvent

aussi avoir une incidence négative sur notre santé. Certains aliments, produits corporels et nettoyants domestiques contiennent des composés chimiques qui ajoutent à la charge toxique de notre corps.

Les fruits et légumes suivants sont parmi les plus contaminés par l'usage de pesticides et doivent être de préférence obtenus de sources biologiques.

Les fruits et légumes les plus contaminés sont les pommes, les poires, les pêches, les nectarines, les baies, les raisins, les piments, le céleri, les haricots verts, les pommes de terre, les légumes en feuilles (ex. l'épinard et la laitue), les concombres, la courge et la citrouille.

De plus, les produits d'origine animale peuvent être une source relativement importante de contaminants. L'élevage ainsi que la nourriture de l'animal auront une influence sur la valeur nutritive ainsi que sur la charge

toxique de ces produits. Lorsque l'on consomme de la viande, il est important de s'assurer que les animaux ont été élevés sans l'usage d'antibiotiques ni d'hormones de croissance. En achetant du bœuf, on s'assure, de plus, que ces animaux ont été nourris avec de l'herbe.

Les additifs s'ajoutent à la charge toxique de nos corps et doivent aussi être pris en considération. Plusieurs individus y sont allergiques, mais ne savent pas que ces composés se trouvent dans leur alimentation régulière. Plusieurs produits contiennent des colorants, énumérés dans les ingrédients sous le nom de la couleur et son numéro. Cependant, ce ne sont pas tous les additifs qui y figurent ouvertement. Certaines étiquettes peuvent énoncer contenir des « saveurs naturelles », ce qui peut indiquer l'usage de GMS ou de tout autre produit chimique synthétique pouvant être utilisé dans la transformation du produit. En consommant des aliments entiers, donc des aliments non transformés, nous n'avons pas à nous inquiéter de ces additifs ou de ces processus de transformation.

La préparation de nos repas à la maison peut aussi influencer la charge toxique de notre corps. La cuisson au BBQ peut potentiellement entraîner une augmentation de la charge toxique si les aliments y sont carbonisés. Il est donc préférable d'enlever la partie carbonisée avant la consommation de l'aliment.

\* Traduit par Julie Nadeau



## Soins de la peau

La peau est l'organe le plus étendu et le plus poreux du corps humain. De ce fait, tout ce que l'on applique sur sa peau est directement absorbé dans le flux sanguin. Les produits cosmétiques contiennent plus de 900 ingrédients chimiques. La FDA ne requiert pas des fabricants de cosmétiques d'énoncer sur l'étiquette tous les ingrédients qui s'y trouvent, ni d'y certifier le produit avant sa commercialisation, à l'exception des additifs colorants.



Les produits chimiques les plus communs et inquiétants dont il faut se méfier et éviter sont :

- Les parabènes se retrouvent dans les désodorisants et simulent l'œstrogène.
- Le laurylsulfate de sodium : un détergent présent dans les dentifrices, les nettoyants corporels, les fonds de teint et dans la quasi-totalité des shampoings et des savons liquides. Lors de sa production, ce composé est souvent contaminé avec du 1,4-dioxane, un cancérigène reconnu.

- Les phtalates sont un ingrédient de plastification lié aux défauts congénitaux.
- Les parfums : les muscs sont liés aux irritations cutanées, aux perturbations hormonales et au cancer. Les parfums synthétiques sont les allergènes les plus reconnus pour le déclenchement de l'asthme.
- La méthylisothiazolinone, un composé présent dans les shampoings, empêche la colonisation bactérienne et peut affecter le système nerveux.
- Le toluène, dérivé du goudron de houille ou du pétrole, se retrouve dans la plupart des parfums synthétiques ainsi que dans les vernis à ongles. Une exposition chronique à ce produit peut entraîner l'anémie, la réduction des cellules sanguines, des dommages au foie et aux reins. Il est aussi tératogène, ce qui veut dire qu'il peut nuire aux fœtus en croissance.
- L'huile minérale, la paraffine et la gelée de pétrole : ces produits chimiques enrobent la peau et bloquent les pores. On les présume cancérigènes et perturbateurs endocriniens environnementaux.

Le site Internet du Environmental Working Group et l'application pour téléphones intelligents Skin Deep sont d'excellentes ressources. L'application Skin Deep est une base de données qui cote les composés dangereux contenus dans chacun des

produits et qui inclut une fonction de lecture de code-barres. Puisque la peau est très absorbante, la meilleure recommandation se résume en ceci : si vous ne pouvez pas en manger, vous ne devriez pas l'utiliser sur votre peau.



## Produits pour la salle de bain

Plusieurs nettoyants pour la salle de bains contiennent des composés dont il faut se méfier autant pour la santé que pour l'environnement. Certains, comme l'ammoniaque ou les composés de silicone, peuvent entraîner des troubles de la santé graves et chroniques. Les conditions sévères incluent les allergies de la peau et l'irritabilité au contact ainsi que des épisodes d'asthme et d'autres symptômes respiratoires lors de l'inhalation. Les troubles de développement, les troubles de fertilité et le cancer peuvent aussi se déclencher suite à une exposition prolongée à ces produits chimiques. Porter des gants lors du nettoyage de sa salle de bains n'est probablement pas suffisant. Même suite au nettoyage, plusieurs produits chimiques demeurent dans l'air que nous respirons. Ceci est d'autant plus dangereux pour les enfants, qui sont plus vulnérables aux toxines

vu la grande proportion de la surface de leurs poumons par rapport à leur poids corporel.

Afin de vous protéger ainsi que votre famille, des solutions alternatives aux nettoyeurs traditionnels existent. Pour la cuve de la toilette, mélangez une demi-tasse de vinaigre avec une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude et laissez agir à l'intérieur de la cuve avant de récurer. Afin de nettoyer le lavabo, le bain et les tuiles, mélangez une demi-tasse de savon liquide à base d'huile végétale, deux tiers de tasse de bicarbonate de soude, une demi-tasse d'eau et deux cuillerées à soupe de vinaigre dans un vaporisateur.

### Produits pour la cuisine

Au Canada, les fabricants de nettoyeurs domestiques ne sont pas tenus d'énoncer les ingrédients sur l'étiquette. De ce fait, les produits de nettoyage populaires peuvent contenir des composés nocifs comme du javellisant, de l'ammoniaque, des phosphates ou des abrasifs puissants.

L'ammoniac ( $\text{NH}_3$ ) est un des produits chimiques industriels les plus populaires, et on le retrouve dans une variété de nettoyeurs domestiques. Les liquides nettoyeurs à base d'ammoniaque sont produits en ajoutant de l'ammoniac gazeux à de l'eau avec une concentration de 5 à 10 % d'ammoniac. Les effets instantanés d'une inhalation d'ammoniac sur la santé peuvent inclure la toux

et des irritations du nez et de la gorge. Le contact avec la peau ou les yeux peut résulter en une irritation rapide et sévère. Des concentrations plus élevées d'ammoniac peuvent entraîner des dommages sévères et des brûlures. De plus, l'hypochlorite de sodium, l'ingrédient principal des javellisants à base de chlore, peut créer un gaz chloré qui est nocif lorsque mélangé à l'ammoniac (qui peut être un ingrédient non indiqué sur l'étiquette) ou avec le vinaigre.

Prévenez ces dangers domestiques en suivant des règles de sécurité lors du nettoyage et en préparant vos propres nettoyeurs. Les alternatives de fabrication artisanale réduisent votre exposition aux produits chimiques indésirables tout en vous offrant des résultats similaires aux agents de nettoyage commerciaux. Essayez ce produit naturel pour le nettoyage du plancher : mélangez 60 ml de vinaigre blanc dans 8 litres d'eau chaude et ajoutez de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle de citron ou de pin et nettoyez vos planchers comme d'habitude.

### Produits pour la lessive

Les détergents pour la lessive commerciaux contiennent plusieurs matériaux irritants et des ingrédients toxiques comme le 1,4-dioxane, un agent cancérigène reconnu. Dans certaines études sur les animaux, le 1,4-dioxane a déclenché le cancer du sein, tout comme d'autres produits chimiques pouvant entraîner



des complications de grossesse, des défauts congénitaux (le toluène et les phtalates causent des troubles hormonaux), de l'asthme ainsi que des réactions allergiques (le limonène, le linalol, l'eugénol et la coumarine sont des allergènes).

Un mélange de savon glycéринé râpé ou de savon à base végétale sans parfum avec une tasse de soude ménagère, une demi-tasse de bicarbonate de soude, une demi-tasse d'acide citrique ainsi qu'un quart de tasse de gros sel est une alternative facile et sans borax aux détersifs commerciaux.

Les toxines environnementales nous entourent et se trouvent souvent dans bon nombre de produits ménagers. Si nous sommes consciencieux et que nous considérons des alternatives seulement même une partie du temps, cela peut réduire notre charge totale et notre exposition aux toxines. Cela peut à son tour donner une meilleure chance à notre corps de gérer et de se débarrasser adéquatement des toxines.

Pour les références et d'autres articles d'intérêt, visitez [NaturopathicCurrents.com/fr](http://NaturopathicCurrents.com/fr)



New Roots  
HERBAL

SANS  
EMPLOI

## Dormir toute la nuit est simple comme bonjour !

Le manque de sommeil est une source de stress et nuit à votre santé. **SOMNI<sup>8</sup>** restaure le rythme circadien naturel de votre corps en favorisant la génération de cellules nerveuses, les éléments de base de tout votre système nerveux mental et physique.

Vous pouvez maintenant bien dormir en sachant que c'est une façon naturelle et sans dépendance d'obtenir les 8 heures de sommeil dont vous avez besoin.

Disponible exclusivement dans les magasins d'aliments naturels.  
Pour trouver un détaillant près de chez vous, visitez [newrootsherbal.com/magasin](http://newrootsherbal.com/magasin)

Prévention et Soins<sup>®</sup> depuis 1985

 newrootsherbal



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

Produit  
du Québec



## Vitamine C<sup>8</sup>

# «C» toute une différence

**VitamineC<sup>8</sup> Complexe Antioxydant Immunitaire** est définitivement bien plus qu'une vitamine.

**VitamineC<sup>8</sup>** offre huit voies assistées de vitamine C pour une absorption supérieure, ainsi que sept oligoéléments et électrolytes sous forme tamponnée hautement biodisponible, qui ne causeront pas de maux d'estomac. Les formes d'ascorbate minéral de vitamine C sont aussi reconnues et assimilées facilement pour leur utilisation, car ce sont les mêmes formes d'ascorbate que les animaux produisent.

Le fait que nous ne produisons pas notre propre vitamine C, de même que son rôle essentiel pour la croissance et la réparation de presque tous les tissus du corps, fait de **VitamineC<sup>8</sup> Complexe Antioxydant Immunitaire** un excellent choix pour votre santé. Les minéraux et électrolytes essentiels servent aussi de catalyseurs à des centaines de réactions biochimiques dans le corps qui produisent de l'énergie pour plus de force et d'endurance.

Notre formule de qualité offre aussi une sélection complète de puissants antioxydants éprouvés dont la quercétine, la rutine, les bioflavonoïdes d'agrumes (50 % d'hespéridine), la renouée du Japon (50 % de resvératrol), de l'extrait de pépins de raisin (95 % de proanthocyanidines), de la canneberge 107x, de la myrtille (25 % d'anthocyanidines), et un mélange d'extrait de baies (20 % de multianthocyanidines). L'extrait de feuille de thé vert (75 % d'EGCG) amplifie l'action antioxydante de notre formule, pour plus d'énergie et une meilleure résistance aux maladies.

La bromélaïne et la papaine de sources naturelles aident à la digestion des protéines complexes. La broméline modère aussi l'inflammation pour accélérer la guérison des muscles et du tissu articulaire, réduisant la douleur et la raideur.

Portez un œil attentif à **VitamineC<sup>8</sup>**; c'est peut-être la solution idéale pour votre style de vie sain et actif.



## Saviez-vous que...

*...manger une banane vraiment mure chaque jour peut renforcer votre système immunitaire? Lorsqu'une banane mûrit, sa composition nutritionnelle se modifie. Une banane jaune avec des taches sombres stimulera plus efficacement la production de globules blancs dans le sang qu'une banane à la peau verte.*



## Soins après rasage

Ce sera bientôt le 100<sup>e</sup> anniversaire de la publicité du magazine emblématique *Harper's Bazaar*, qui présentait l'image « choquante » d'une femme aux bras au-dessus de la tête, portant une robe sans manches. Vous l'avez deviné : c'était une publicité pour enlever les poils « inesthétiques » des aisselles. Pendant la Première Guerre mondiale, on vit des images de *pin-ups* aux jambes rasées, et les

femmes d'Amérique du Nord se battent depuis ce temps contre les poils. Le rasage est devenu plus sophistiqué, mais consiste toujours à glisser une lame tranchante sur la peau délicate. Cela peut écorcher la couche externe de la peau (*stratum corneum*) et compromettre sa capacité à demeurer douce et souple.

L'huile de tamanu est reconnue comme une huile topique accélérant la guérison des coupures, des brûlures, des écorchures, des éruptions cutanées, des vergetures, des plaies, et plus encore. Elle contient divers acides gras, dont plus de 40 % d'acide oléique et plus de 25 % d'acide linoléique. Ces deux acides gras pénètrent la peau, rehaussant son éclat et lui donnant un air de jeunesse. Massez quelques gouttes d'**Huile de Tamanu** sous vos aisselles, sur vos jambes ou ailleurs immédiatement après le rasage pour soulager l'inflammation et embellir la peau. Cette huile est aussi parfaite pour les hommes

## Huile de Tamanu

afin d'éviter le sentiment de peau tendue après le rasage de la barbe.

**Huile de Tamanu** de New Roots Herbal est pressée à froid à partir de noix de tamanu recueillies à la main sur les rives ensoleillées des îles du Pacifique Sud. Ses propriétés remarquables en font un choix populaire pour une peau douce et sensationnelle à tous les jours.



## Exfoliant naturel maison pour le visage



En plus d'un teint frais et éclatant, vous préviendrez les éruptions cutanées et éliminerez les peaux mortes. Essayez ce gommage naturel maison.

Vous avez besoin de sucre, d'au moins une fraise (ou tout autre fruit ou légume, selon les propriétés voulues), et une huile

de votre choix (olive, avocat, pépins de raisins, amande douce, etc.). Mesurez votre huile ; vous aurez besoin de deux fois plus de sucre que d'huile. Une cuillerée à thé d'huile sera suffisante pour votre visage et le haut du cou. Mélangez l'huile et le sucre dans un bol. Ajoutez la fraise hachée

aussi finement que possible, et mélangez. Exfoliez, rincez à l'eau tiède, et complétez votre soin avec votre huile exotique New Roots Herbal biologique préférée.

Les restes se conservent dans un récipient au réfrigérateur jusqu'à deux semaines. Vous pouvez faire de plus grandes quantités pour une exfoliation du corps entier. En plus d'une peau douce et éclatante, tout votre corps dégagera un parfum naturel de shortcake aux fraises.



# Trempeur de la déesse verte



Présenté par  
Joanna McDonald  
joannamcdonald.ca

### Ingrédients

- 1½ tasse d'épinards (rincés et séchés)
- 1 avocat, pelé et dénoyauté
- 1 tomate italienne
- ¼ tasse de persil, haché
- 1 c. à table de Dijon
- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à thé de jus de citron

- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre au goût

### Instructions

Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à consistance crémeuse. Cette trempette est extraordinaire avec des légumes frais ou des craquelins. Donne 2 tasses.

# Salsa mangue et papaye

### Ingrédients

- ½ papaye, en cubes
- 1 mangue, en cubes
- 1 poivron rouge, en cubes
- 1 poivron jaune, en cubes
- ¼ tasse d'oignon rouge, en cubes
- le jus de 2 limes
- ½ tasse de coriandre, coupée finement
- Sel et poivre au goût

### Instructions

Mélangez tous les ingrédients dans un bol et laissez reposer pendant une demi-heure avant de servir. Un excellent choix comme apéritif ou pour accompagner du poisson grillé. Donne 1½ tasse.







Photo par Theresa Nicassio

## Gâteau aux miettes courgettes et carottes



Présenté par  
Theresa Nicassio  
yumfoodforliving.com

Photo par  
Alejandra Aguirre

Ce délicieux gâteau aux miettes est parfait en toute occasion. Avec un index glycémique (IG) déjà inférieur à celui des autres gâteaux semblables, si vous utilisez le xylitol et le yacón, ce dessert a un IG encore plus faible — idéal pour les personnes sensibles au sucre !

J'espère que vous aimerez cette création autant que nous l'aimons !

### Ingrédients humides

- 1 tasse de purée de bananes
- ½ tasse d'huile de noix de coco fondue
- 2 c. à table de sirop d'érable
- ¾ c. à thé de vinaigre de cidre ou de jus de citron (facultatif)

### Ingrédients secs

- 2 tasses de farine tout usage Bob's Red Mill ou autre marque sans gluten
- ⅓ tasse de sucre de noix de coco, de xylitol, ou de votre édulcorant préféré
- 1 c. à table de Stévia Sugar en Poudre de New Roots Herbal
- 1½ c. à thé de cannelle
- ¾ c. à thé de poudre à pâte sans gluten
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de sel de l'Himalaya
- ½ tasse de carottes râpées, tassées

- 1¼ tasse de courgettes râpées, tassées
- ⅔ de tasse de raisins de Corinthe, tassés
- ⅔ de tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 1 tasse de noix crues hachées (noix, pacanes ou noix du Brésil)

### Ingrédients de la garniture

- ½ tasse de noix (ou pacanes) émiettées
- ½ tasse de sucre de noix de coco ou de xylitol
- ¾ c. à thé de cannelle
- 2 c. à table de sirop d'érable ou de yacón, ou de votre sirop édulcorant préféré

### Instructions

Dans un grand bol, battre en crème les ingrédients humides avec une fourchette et mettre de côté. Dans un autre bol, fouetter ensemble tous les ingrédients secs.

Ajouter le mélange sec au mélange humide et mélanger avec une spatule jusqu'à consistance homogène. Incorporer les courgettes, les carottes et les noix. Presser le mélange dans un moule de 8 x 8 pouces, un moule à kugelhopf, ou un moule à muffins légèrement graissé.

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture ensemble, puis saupoudrer sur le dessus du gâteau.

Cuire dans un four préchauffé à 350 °F (175 °C) pendant 60 à 70 minutes (30 minutes pour les muffins) ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Laisser refroidir.

Si désiré, servir garni avec une pincée supplémentaire de noix de coco râpée.

Donne 1 gâteau aux miettes ou 12 muffins.

# Diglycinate de Magnésium Plus

## Merveilleux magnésium

Un terme commun au sein de l'industrie de la santé est « l'indication principale » : c'est la maladie ou la condition à laquelle s'adresse un produit. Par exemple, l'hypercholestérolémie est « l'indication principale » des statines d'ordonnance. Cependant, le problème avec de nombreux médicaments est leur marge thérapeutique étroite et leur liste souvent longue d'effets secondaires.

Comparez cela au diglycinate de magnésium, la forme hautement biodisponible du minéral essentiel qui joue un rôle central dans plus de 350 réactions biochimiques dans le corps. Une supplémentation avec **Diglycinate de Magnésium Plus**

est recommandée pour une vaste gamme « d'indications principales », dont le TDAH, la fibromyalgie, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, les migraines, les crampes musculaires, l'arythmie cardiaque, l'ostéoporose, le stress, l'hypertension, et plus encore. La majorité des Nord-Américains souffrent d'une carence en magnésium ; il n'est donc pas surprenant que le magnésium soit parmi les suggestions les plus populaires des praticiens de soins de santé naturels pour une grande variété de conditions.

Chaque capsule de **Diglycinate de Magnésium Plus** de New Roots Herbal contient 150 mg de magnésium élémentaire chélaté (lié) à deux molécules de glycine. La stabilité de cette liaison maximise l'absorption intestinale par l'intermédiaire de la voie des acides aminés. Un supplément de 30 mg de L-taurine ajoutée à chaque dose améliore davantage

l'absorption cellulaire du magnésium. Le diglycinate de magnésium est aussi mieux toléré que les autres formes de magnésium, et moins susceptible de causer des effets secondaires comme la diarrhée.

Choisir **Diglycinate de Magnésium Plus** de New Roots Herbal pourrait bénéficier pratiquement chaque aspect de votre santé de façon positive. Qu'avez-vous à perdre, autre qu'une longue liste de problèmes de santé potentiels interférant avec votre santé et votre bonheur ?





## Un don d'espoir pour la vie

L'Armée du Salut est un organisme international qui a pour but de répondre aux besoins humains dans le monde. Les valeurs de cet organisme sont basées sur la foi chrétienne, et ses objectifs sont de lutter contre la pauvreté, de fournir un abri aux sans-abri, et donner de l'espoir aux gens qui souffrent.

De nombreux Canadiens connaissent l'Armée du Salut pour ses magasins d'aubaines

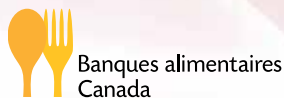
situés un peu partout au Canada. Cet organisme réputé a grandi pour devenir le plus grand fournisseur direct non gouvernemental de services sociaux au pays.

Le soutien continu de New Roots Herbal à cet organisme a débuté en 2009 au lancement de notre programme Choisir d'aider. Notre société croit vraiment que les efforts remarquables déployés par

l'Armée du Salut pour aider les Canadiens vulnérables à avoir une vie meilleure méritent le soutien de toutes les entreprises et de tous les canadiens.

En outre, nous espérons vraiment que notre programme Choisir d'aider continuera à sensibiliser nos clients aux grandes missions des organismes caritatifs tels que l'Armée du Salut.

## Autres organismes bénéficiant du programme



# Voici Junior New Roots

Nos produits pour enfants comblent tous les besoins nutritionnels.



Junior New Roots offre la nutrition dont les enfants ont besoin pour grandir forts et en santé. Chaque formule offre des bienfaits significatifs pour la santé – **en plus de goûter très bon!**

- **Probiotique pour Enfants** est une formule ultraconcentrée avec 10 milliards d'UFC par portion contenant 12 souches probiotiques, **dont les plus importantes pour les enfants** : *L. infantis* et *L. reuteri*. Elle renforce le système immunitaire et la résistance à la diarrhée, et maintient une bonne digestion.
- Pour qu'un enfant bénéficie d'une supplémentation en ADH, elle doit être combinée à une quantité plus élevée d'AEP. Notre **Oméga-3 pour Enfants** fournit un ratio accru d'AEP à l'ADH, cliniquement éprouvé dans 10 études scientifiques pour une absorption maximale pour le développement du cerveau, qui est efficace contre les symptômes du TDAH, et améliore la mémoire et la concentration mentale.
- **Multi pour Enfants**, formulée par des docteurs en naturopathie reconnus, donne aux enfants la sélection idéale de vitamines, minéraux et nutriments. Cette poudre pratique au goût agréable peut être mélangée à de l'eau, du jus, de la compote de pommes, du yaourt, et plus encore!

Prévention et Soins® depuis 1985

 newrootsherbal



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

