



Les  
Faits  
Naturels

est maintenant :

# fleurir

par New Roots Herbal

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

**Coenzyme Q<sub>10</sub>**  
et fonction cardiovasculaire

**Yoga matinal**  
pour une journée optimale

**Le chocolat noir**  
Superaliment des plaisirs coupables

**Prenez votre santé à cœur**  
Dix aliments bons pour le cœur



New Roots  
HERBAL

Vol. 1, N° 2 · Gratuit  
Janvier/février 2017

# Calmez

votre corps et votre esprit.

## Relaxez et prenez **ChillPills**.

Ne laissez pas votre anxiété quotidienne vous empêcher de vivre le moment présent. Chill Pills est une solution naturelle et sans dépendance pour retrouver la sérénité et la tranquillité d'esprit, tout en améliorant votre concentration.

## Inspirez profondément et **D-Stressez**.

Débarrassez-vous de votre stress et détendez-vous. D-Stress relaxera votre corps et votre esprit en réduisant vos tensions autant physiques que mentales et favorisera l'endormissement.

## Soyez heureux avec **Joyful**.

Retrouvez votre joie de vivre. Joyful est une formule unique qui améliorera votre humeur et vous conduira vers un état d'esprit détendu pour que vous puissiez être de nouveau vous-même.

## Dormez plus, dormez mieux, dormez 8 heures avec **Somni<sup>®</sup>**.

Arrêtez de compter les moutons et faites l'expérience d'une nuit calme et paisible. Somni<sup>®</sup> est la solution naturelle et sans dépendance pour un sommeil profond et réparateur.



Produits  
du Québec

Disponibles exclusivement dans  
les magasins d'aliments naturels

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



05



07



14



19



24

# Table des matières

Janvier/février 2017

- 05** Cho-less-terin: Un bon conseil!

---

- 06** Conseil santé : Coenzyme Q10 et fonction cardiovasculaire

---

- 07** Conseil santé : Huile de poisson et maladie cardiaque

---

- 08** Système Minceur : Viens voler avec moi

---

- 09** Probiotique du Voyageur : Pour de beaux souvenirs

---

- 10** La « maladie silencieuse » qui mérite d'être entendue

---

- 11** Nouveau chez New Roots Herbal : Extrait de Boswellia

---

- 12** Conseil santé : L'ostéoporose et votre santé osseuse

---

- 14** Naturopathic Currents: Le jeûne intermittent

---

- 19** Yoga matinal pour une journée optimale

---

- 22** Comment raviver l'amour dans votre relation

---

- 23** Les bienfaits du beurre de cacao pour la peau

---

- 24** Conseil santé : Le chocolat noir, superaliment des plaisirs coupables

---

- 26** Prenez votre santé à cœur : Dix aliments bons pour le cœur

---

- 27** Coin cuisine

---

- 30** Choisir d'aider

Maintenant, vous pouvez aussi *Fleurir* en ligne. [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)

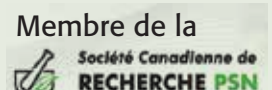
Nous aimons être votre ressource pour connaître les dernières nouvelles et tendances sur la santé naturelle. C'est pourquoi nous sommes heureux de vous annoncer que votre magazine préféré est maintenant disponible en ligne! Nouvelles, conseils de santé, recettes délicieuses, etc., le tout dans un format pratique, dynamique, et accessible en tout temps. Prendre soin de sa santé est maintenant encore plus facile!

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



J'aime cette période de l'année, pendant laquelle on sort jouer dehors après une belle bordée de neige. C'est un bonheur d'enfiler mes raquettes, ou simplement de sortir jouer avec les enfants. C'est d'autant plus un plaisir d'avoir encore le privilège d'assister mes petits amours quand vient

le temps de mettre la dernière boule qui servira de tête au bonhomme de neige!

C'est aussi un moment parfait pour le coconnage et pour trouver le temps de se ressourcer. Quoi de mieux que de s'absorber dans un nouveau roman, de découvrir de nouvelles musiques, ou de cuisiner de nouvelles recettes dans le confort de notre chez-soi?

Un de mes incontournables après une journée d'hiver froide est une bonne tasse de chocolat chaud; quoi de plus réconfortant et délicieux après un moment passé dehors? En fait, que ce soit en chocolat chaud, en dessert, ou en barre, qui n'aime pas le chocolat? On dit que ceux qui n'aiment pas le chocolat mentent... menteur ou pas, il est cependant vrai que l'on peut en tirer de multiples bienfaits. Nous élaborons dans ce numéro sur les propriétés nutritionnelles du chocolat noir ainsi que sur les bienfaits du beurre de cacao pour la peau. Que ce soit pour ces bienfaits ou simplement pour son goût, l'histoire du chocolat ne date pas d'hier: déjà, à l'époque des Aztèques, le cacao était utilisé pour améliorer la passion et l'extase amoureuses. Avec la Saint-Valentin qui approche, chers messieurs, vous avez donc tout intérêt à vous en souvenir...

En ce début d'année, l'équipe du magazine *Fleurir* et les employés de New Roots Herbal Inc. désirent vous souhaiter une très belle année 2017 remplie d'amour et de bonheur, et – surtout – qui vous permettra de fleurir en santé!

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 • Pierre Paquette • Cédric Primeau  
Gordon Raza • Mary Zakko

### Collaboratrices pour cette édition

Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)  
Mélanie Brunet et Katrina Besner  
Crystal Ceh, HBSc, ND • Shirley Séguin  
Theresa Nicassio, PhD, psychologue

### Ventes publicitaires

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

### Copies totales distribuées

87 500 (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.

# Cho-less-terin—

## Un bon conseil !

par Gordon Raza, BSc



Parmi les choses que j'attends avec impatience en novembre est la visite d'un de mes amis qui est chef du département de cardiologie dans un hôpital de Bonn, en Allemagne. Nous aimons contempler les grandes questions de la vie, discuter de nos plans pour l'année à venir, ainsi que jeter un coup d'œil dans le rétroviseur pour nous souvenir des bons moments partagés ensemble. Cependant, aucune conversation n'est complète sans que je lui demande son opinion sur les dernières nouvelles en matière de santé cardiaque.

Il m'a décrit en détail des procédures minimalement invasives pour restaurer et réparer les parois artérielles endommagées, ce qu'on appelle « angioplastie ». Mieux encore, ces procédures, dans certains cas, peuvent être effectuées en tant que chirurgies d'un jour. Quand je lui ai demandé des stratégies naturelles pour éviter une visite à l'hôpital, il a premièrement souligné que si vous fumez, il n'est jamais trop tard pour arrêter. La coenzyme Q<sub>10</sub> a été le seul supplément sur lequel il a élaboré, citant ses propriétés antioxydantes qui inhibent la formation de plaque dans les artères.

Continuons la conversation... En plus d'une bonne alimentation et de l'activité physique, de nombreux suppléments naturels peuvent renforcer votre santé cardiovasculaire. Par exemple, le guggul, extrait de la résine d'un arbre (*Commiphora mukul*), agit dans le foie pour moduler la production de lipoprotéines de basse densité nocives (cholestérol LDL); des stéroïdes végétaux appelés guggulstérones sont les composés marqueurs dans le guggul à l'origine de ce processus. La levure rouge (*Monascus purpureus*), aussi, diminue la production de cholestérol nocif par le foie.

Les stérols végétaux sont parmi les plus étudiés des nutriments modulant le cholestérol. Ces composés naturels jouent un rôle similaire à celui

du cholestérol comme composant principal des parois cellulaires. Un de leurs nombreux bienfaits pour la santé cardiovasculaire est de concurrencer avec le cholestérol nocif pour obstruer les sites d'absorption intestinale.

Les *bêta*-glucanes, des fibres solubles présentes dans l'avoine, amplifient l'action bénéfique des stérols végétaux dans les intestins. Durant la digestion, elles créent un gel qui se lie aux acides biliaires riches en cholestérol et réduit leur taux d'absorption. Ce processus permet au foie de décomposer de plus grandes quantités de cholestérol nocif pour son excrétion sous forme d'acides biliaires.

Le cholestérol est un composé cireux ayant tendance à s'accrocher aux parois artérielles; même les personnes les plus en santé ont un certain degré d'accumulation. Un polyphénol puissant dans le thé vert (l'EGCG) protège le cholestérol de la formation de plaque, un processus communément appelé athérosclérose (durcissement des artères).

Ces nutriments synergiques trouvés dans notre formule **Cho-less-terin** entrent dans la plupart des discussions sur la gestion du cholestérol et la santé cardiovasculaire. Considérez la formule **Cho-less-terin** comme ayant votre santé à cœur.



# Coenzyme Q<sub>10</sub> et fonction cardiovasculaire

par Philip Rouchotas, MSc, ND

La coenzyme Q<sub>10</sub> (CoQ<sub>10</sub>), aussi appelée ubiquinol, est un antioxydant qui participe aux processus de production d'énergie à l'intérieur des cellules. Il a été démontré que la coenzyme Q<sub>10</sub> est bénéfique pour plusieurs paramètres associés à une fonction cardiovasculaire saine, notamment en réduisant la pression artérielle de plus de 17 points<sup>[1]</sup>; en améliorant la fonction endothéliale vasculaire (c.-à-d. celle des cellules tapissant l'intérieur des vaisseaux sanguins), rendant le flux sanguin « plus fluide »<sup>[2][3]</sup>; et en améliorant la fonction de pompage du muscle

cardiaque<sup>[4]</sup>. Une étude portant sur plus de 400 patients atteints d'insuffisance cardiaque a démontré que la supplémentation en CoQ<sub>10</sub> réduisait le nombre de décès dus à des événements cardiovasculaires (9 % c. 16 % dans le groupe placebo), le nombre de décès de toute cause (10 % c. 18 %), ainsi que le nombre d'hospitalisations pour des raisons liées à l'insuffisance cardiaque<sup>[4]</sup>. Après deux ans de traitement, les patients prenant de la CoQ<sub>10</sub> ont été classés comme présentant une insuffisance cardiaque moins sévère par rapport au groupe placebo, bien que ce n'était pas

le cas au début de l'étude<sup>[4]</sup>. Il a été démontré que le traitement aux statines (médicaments anticholestérolémiques) réduit les taux de CoQ<sub>10</sub>, de sorte que la supplémentation chez ces sujets est probablement plus importante encore pour ce qui est de prévenir les maladies cardiovasculaires<sup>[5]</sup>.

Les doses utilisées dans les essais cliniques pour les maladies cardiovasculaires varient généralement de 100 à 300 mg par jour. Parce que la CoQ<sub>10</sub> est liposoluble, elle doit être prise avec un repas contenant des graisses pour une meilleure absorption.

## Références

1. Rosenfeldt, F.L., et autres. « Coenzyme Q<sub>10</sub> in the treatment of hypertension: A meta-analysis of the clinical trials. » *Journal of Human Hypertension*. Vol. 21, N° 4 (2007): 297–306.
2. Dai, Y.L., et autres. « Reversal of mitochondrial dysfunction by coenzyme Q<sub>10</sub> supplement improves endothelial function in patients with ischaemic left ventricular systolic dysfunction: A randomized controlled trial. » *Atherosclerosis*. Vol. 216, N° 2 (2011): 395–401.
3. Hamilton, S.J., G.T. Chew, et G.F. Watts. « Coenzyme Q<sub>10</sub> improves endothelial dysfunction in statin-treated type 2 diabetic patients. » *Diabetes Care*. Vol. 32, N° 5 (2009): 810–812.
4. Mortensen, S.A., et autres; Q-SYMBIO Study Investigators. « The effect of coenzyme Q<sub>10</sub> on morbidity and mortality in chronic heart failure: Results from Q-SYMBIO: A randomized double-blind trial. » *JACC. Heart Failure*. Vol. 2, N° 6 (2014): 641–649.
5. Banach, M., et autres; Lipid and Blood Pressure Meta-analysis Collaboration (LBPMC) Group. « Statin therapy and plasma coenzyme Q<sub>10</sub> concentrations—A systematic review and meta-analysis of placebo-controlled trials. » *Pharmacological Research*. Vol. 99 (2015): 329–336.



# Huile de poisson et maladie cardiaque

par Philip Rouchotas, MSc, ND

Plusieurs recherches ont été menées sur l'efficacité de l'huile de poisson pour prévenir et traiter les maladies du cœur. Des milliers d'études sont répertoriées sur PubMed, le registre en ligne de revues médicales à comité de lecture. Il a été démontré que l'huile de poisson :

1. réduit le risque de crise cardiaque chez les patients à haut risque ;
2. réduit le taux de cholestérol ;
3. réduit la pression artérielle ; et
4. améliore la fonction cardiaque.

La désormais célèbre étude GISSI-Prevenzione a été menée auprès de patients atteints de maladies cardiaques avérées, et a démontré les bienfaits des suppléments d'huile de poisson pour réduire le risque d'avoir une deuxième crise cardiaque qui soit mortelle, ainsi que réduire le risque de décès par maladie cardiaque<sup>[1]</sup>. Cette étude a utilisé une dose combinée d'acide eicosapentaénoïque et d'acide docosahexaénoïque (AEP+ADH) égale à 1 g par jour. Depuis lors, d'autres recherches ont aussi démontré d'autres bienfaits cardiovasculaires. L'étude JELIS,

menée au Japon, a révélé que des doses plus élevées d'AEP+ADH, équivalent à 2 g par jour, apportent plus de bienfaits tout en réduisant le risque de crise cardiaque non fatale<sup>[2]</sup>.

Il a été démontré que des doses plus élevées d'AEP+ADH augmentent les niveaux de bon cholestérol, la lipoprotéine de haute densité (HDL), qui protège contre les maladies cardiaques, et réduisent les taux de triglycérides, un autre prédicteur du risque de maladie cardiaque mesuré dans un test de cholestérol<sup>[3][4]</sup>. La consommation d'huile de poisson, même en doses de 1 g, peut réduire la pression artérielle systolique de jusqu'à cinq points chez les patients souffrant d'hypertension artérielle<sup>[5]</sup>. Enfin, l'huile de poisson peut protéger contre l'arythmie cardiaque (battements cardiaques irréguliers). La fibrillation auriculaire (ou « A-fib ») est une irrégularité commune du rythme cardiaque, dans laquelle certaines parties du muscle cardiaque se contractent de manière rapide et inefficace ; ce type d'irrégularité cardiaque augmente également les risques d'AVC. Des études ont révélé que des niveaux sanguins accrus d'AEP sont associés

à un risque réduit d'une maladie cardiaque appelée fibrillation auriculaire<sup>[6][7]</sup>.

## Références

1. [Aucun auteur mentionné.] « Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: Results of the GISSI-Prevenzione trial. Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto miocardico. » *Lancet*. Vol. 354, No. 9177 (1999): 447-455.
2. Mozaffarian, D. « JELIS, fish oil, and cardiac events. » *Lancet*. Vol. 369, No. 9567 (2007): 1062-1063.
3. Leslie, M.A., et autres. « A review of the effect of omega-3 polyunsaturated fatty acids on blood triacylglycerol levels in normolipidemic and borderline hyperlipidemic individuals. » *Lipids in Health and Disease*. Vol. 14 (2015): 53.
4. Lee, T.C., et autres. « The impact of polyunsaturated fatty acid-based dietary supplements on disease biomarkers in a metabolic syndrome/diabetes population. » *Lipids in Health and Disease*. Vol. 13 (2014): 196.
5. Minihane, A.M., et autres. « Consumption of fish oil providing amounts of eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid that can be obtained from the diet reduces blood pressure in adults with systolic hypertension: A Retrospective Analysis. » *The Journal of Nutrition*. Vol. 146, No. 3 (2016): 516-523.
6. Virtanen, J.K., et autres. « Serum long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids and risk of hospital diagnosis of atrial fibrillation in men. » *Circulation*. Vol. 120, No. 23 (2009): 2315-2321.
7. Kumar, S., et autres. « Long-term omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation reduces the recurrence of persistent atrial fibrillation after electrical cardioversion. » *Heart Rhythm*. Vol. 9, No. 4 (2012): 483-491.

# Viens voler avec moi

par Gordon Raza, BSc

Comme motivation personnelle pour perdre quelques kilogrammes gagnés pendant les fêtes, je me suis fixé comme objectif de répondre aux exigences de poids corporel pour devenir agent de bord. Je comprends que la société a progressé, et que beaucoup d'autres critères plus importants sont maintenant considérés pour exercer ce métier, mais — juste pour le plaisir —, j'ai utilisé l'indice de masse corporelle (IMC), une formule utilisée autrefois par de nombreuses compagnies aériennes. À 5' 11" (180 cm), je devrais peser 180 lb (82 kg) ou moins pour être embauché. Inutile de dire que je me suis fixé un objectif plus réaliste... Une perte de poids modeste de 15 livres (7 kg) serait suffisante pour atterrir dans la catégorie « surpoids modéré » qu'occupent 40 % des hommes adultes canadiens selon Statistique Canada.

J'ai de la volonté, mais j'ai quand même besoin d'aide ; j'ai choisi **SystèmeMinceur** pour m'aider à atteindre mon but.

**SystèmeMinceur** contient 23 extraits botaniques, vitamines, et minéraux visant à améliorer le stockage et l'utilisation de l'énergie. Ces nutriments limitent également l'envie de consommer des calories

vides, qui sont inévitablement accumulées sous forme de graisse !

Les extraits normalisés de *Garcinia cambogia* et de *Coleus forskolii* sont à la base de la formule, avec comme rôle d'inhiber le stockage des graisses tout en activant les graisses stockées. *Garcinia cambogia* signale aussi au cerveau une sensation de plénitude.

Un puissant extrait de *Gymnema sylvestre* et la forme bioactive du chrome (le picolinate) aident à la production et à l'utilisation de l'insuline par les cellules. Le *Gymnema sylvestre* soutient la production d'insuline, tandis que le picolinate de chrome aide les cellules à utiliser l'insuline pour la distribution de glucose essentielle à la production d'énergie cellulaire. Cela normalise les niveaux glycémiques qui peuvent réduire les fringales et les sautes d'humeur.

La choline (bitartrate), l'inositol, et le chlorhydrate de bêtaïne aident à débarrasser le corps de l'excès de graisse en aidant le foie à la décomposer pour son excrétion.

Le trio thermogène formé du thé vert (75 % d'EGCG), du gingembre, et du *Capsicum* supprime l'appétit et accélère l'utilisation des calories. L'extrait de noix de kola, contenant de la caféine naturelle, accroît l'énergie dans notre formule.

Un apport quotidien recommandé de vitamines et minéraux essentiels à la performance métabolique, ainsi que de la spiruline riche en nutriments, complètent **SystèmeMinceur**.

« Ne changez pas grand-chose » est une tendance incontournable pour les Canadiens. J'ai identifié quelques changements bénéfiques que je pourrais faire ; parmi eux, on retrouve un peu d'aide de la part de **SystèmeMinceur** !



# Pour de beaux souvenirs

par Dany Lévesque, naturopathe et Gordon Raza, BSc

Lorsque nous planifions nos vacances, nous nous préparons aussi pour les nombreuses aventures que nous allons vivre en tant que touristes. Toutefois, nous devons aussi penser à préparer nos intestins afin de faire face aux nombreux microbes qui nous rendront visite.

Les fruits et les légumes, qu'ils soient exotiques ou qu'ils fassent partie de notre alimentation quotidienne, ont tous des « empreintes digitales » bactériennes uniques qui reflètent leur environnement et les pratiques agricoles utilisées. Dans cet ordre d'idées, même le voyageur le plus attentif rencontrera de nouveaux micro-organismes qui pourront causer une détresse intestinale.

Probiotique du **Voyageur** de New Roots Herbal est un produit qui mérite d'être pris en considération pour réduire votre risque de contracter la diarrhée du voyageur. Ce produit vous permettra de consommer sans crainte les glaçons de votre breuvage préféré lors de vos prochaines vacances exotiques, sans ternir vos plus beaux souvenirs.

Probiotique du **Voyageur** contient une levure probiotique non pathogène, la *Saccharomyces*

*boulardii*, ainsi qu'un mélange de divers probiotiques qui vous protégeront contre la possibilité de dérangements intestinaux. Grâce à la présence de *S. boulardii*, qui agira comme un bataillon de première ligne, ce probiotique à large spectre nettoiera au passage vos intestins, et les lactobacilles et bifidobactéries ajoutés au produit repeupleront vos intestins afin de prolonger l'équilibre de votre flore intestinale, et ce, même jusqu'à votre retour.

Il est préférable de débiter la supplémentation du Probiotique du **Voyageur** avec une à deux capsules par jour pendant au moins cinq jours avant votre départ, afin de préparer votre intestin pour affronter les bactéries d'un environnement étranger à votre quotidien.

Bonnes vacances !



# La « maladie silencieuse » qui mérite d'être entendue

par Gordon Raza, BSc

L'ostéoporose, souvent surnommée la « maladie silencieuse », n'entraîne généralement aucun symptôme, et n'est fréquemment diagnostiquée seulement qu'après une fracture de fragilité. Toutefois, ce qui mérite notre attention est la corrélation entre l'ostéoporose, la perte auditive, et les fractures résultant des chutes.

La perte de densité minérale osseuse (DMO) associée à l'ostéoporose peut également entraîner une surdité de transmission. Cela se produit lorsque le trio d'osselets dans le conduit auditif – le marteau, l'enclume, et l'étrier – deviennent déminéralisés, fragiles, et déformés, compromettant ainsi leur fonction principale de transmission du son.

L'audition, la vision, et la rétroaction sensorielle de nos articulations sont les principaux facteurs qui influencent notre sens de l'équilibre. Lorsque l'entrée

sensorielle ne concorde pas, elle peut affecter les ajustements subtils faits par notre cerveau pour maintenir la posture. Dans cet ordre d'idées, la perte d'audition liée à l'ostéoporose peut contribuer à un trébuchement ou à une chute, ainsi qu'à une possibilité accrue de fracture de la hanche ou du poignet.

Selon les statistiques compilées par Ostéoporose Canada, les fractures de fragilité liées à l'ostéoporose dépassent l'incidence combinée des crises cardiaques, des AVC, et des cancers du sein.

En plus d'être l'échafaudage structurel du corps, notre système squelettique est essentiel à pratiquement tous les aspects de notre santé. Même si les femmes postménopausées sont généralement le segment démographique le plus sensible à l'ostéoporose, tout le monde souffre d'un certain degré de perte osseuse liée au vieillissement.

Le maintien de la santé osseuse nécessite un apport en nutriments qui renversera la tendance entre la formation ou la résorption osseuse (dégradation) en votre faveur. En plus d'une bonne alimentation et de l'exercice physique, un supplément de calcium complet avec des nutriments spécifiques scientifiquement éprouvés pour la formation d'os solides vaut la peine d'être pris ; vous le méritez bien !



Notre produit **StrongBones**, conçu pour la formation osseuse, est maintenant disponible en formule végétarienne.

**StrongBones Végétarien** contient du phosphate tricalcique plutôt que de l'hydroxyapatite microcristalline d'origine bovine, et du sulfate de glucosamine d'origine botanique afin de remplacer celui à base de crustacés dans nos formules originale et sans bore.

L'ensemble de la famille **StrongBones** présente la puissance synergique de 21 vitamines, minéraux, et nutriments additionnels essentiels à la formation et au maintien d'un système squelettique solide.

## Oubliez la douleur et l'inflammation avec **Boswellia**

par Dany Lévesque, naturopathe, et Gordon Raza, B.Sc.

Le boswellia est un arbre originaire de l'Inde, mais aussi présent en Arabie et dans le nord de l'Afrique<sup>[1]</sup>. Cet arbre produit une gomme/oléorésine qui suinte du tronc lorsqu'il est entaillé; c'est l'encens. Elle ressemble aux gommages/oléorésines des conifères de l'Amérique du Nord.

Cette gomme/oléorésine contient les principes actifs (acides boswelliques) utilisés depuis des millénaires afin de lutter contre l'inflammation et de soulager la douleur due à l'arthrite rhumatoïde et à l'arthrose. Elle est aussi traditionnellement utilisée pour traiter les impuretés du sang ainsi que la teigne, et les furoncles<sup>[2]</sup>, pour désintoxiquer le foie, et comme antifongique.

Le boswellia permet aussi d'aider les gens aux prises avec un

foie surchargé ou des maladies autoimmunes telles que les dermatites et l'asthme. Il inhiberait la production de leucotriènes<sup>[3]</sup>, qui provoquent la constriction des bronches qui peut entraîner l'apparition des symptômes de l'asthme. On peut comprendre pourquoi les Indiens l'utilisent depuis des millénaires pour d'autres problèmes de santé tels que les ulcères, la congestion pulmonaire, et les tumeurs<sup>[4]</sup>.

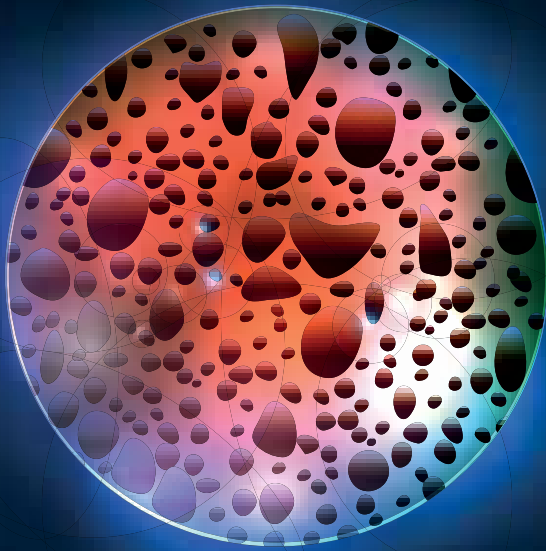
L'extrait de Boswellia de New Roots Herbal est validé pour contenir 35 % d'acide boswellique. L'action de ce composé essentiel est reconnue pour soulager l'inflammation aiguë et chronique. Son efficacité à soulager la douleur liée à l'arthrite et la raideur du genou a également été démontrée lors d'essais cliniques<sup>[5]</sup>.

L'extrait de boswellia a longtemps été un nutriment essentiel dans nos produits, tels qu'Anti-Inflamma ou Joint Pain Relief, pour combattre la douleur et l'inflammation. En tant qu'ingrédient unique, une dose thérapeutique peut agir en réduisant la douleur et en améliorant l'amplitude des mouvements. Cela peut avoir un impact positif sur les articulations portantes comme les genoux et les hanches et répondre à votre style de vie actif.

### Références

1. Bruneton, J. *Pharmacognosie—Phytochimie, Plantes médicinales*, 4<sup>e</sup> édition. Cachan : Tec & Doc Lavoisier, 1999, 1504 p. (ici p. 580).
2. Balch, P.A. *Prescription for Nutritional Healing*, 5<sup>e</sup> édition. New York : Avery, 2010, 904 p.
3. Bruneton, J., op. cit. (ici p. 763).
4. Franchomme, P., et autres. *L'aromathérapie exactement*. Limoges : Roger Jollois, 2001, 490 p.
5. Sontakke, S., et autres. « Open, randomized, controlled clinical trial of Boswellia serrata extract as compared to valdecoxib in osteoarthritis of knee ». *Indian Journal of Pharmacology* Vol. 39, No. 1 (2007): 21–29.





## L'ostéoporose et votre santé osseuse

par Philip Rouchotas, MSc, ND

L'ostéoporose est une condition qui résulte d'une diminution de la densité minérale osseuse (DMO) et d'un accroissement de la fragilité des os, ce qui prédispose aux fractures; même celles provenant d'impacts apparemment mineurs ou engendrés par du poids appliqué sur l'os<sup>[1][2]</sup>.

On l'associe le plus souvent à l'âge et on l'observe généralement chez les femmes postménopausées, mais les hommes sont également touchés, et certains facteurs peuvent augmenter le risque de perte osseuse même chez les gens plus jeunes. Par exemple, les personnes souffrant de la maladie cœliaque, de la maladie inflammatoire de l'intestin, ou d'autres conditions caractérisées par une malabsorption des nutriments, courent un risque plus élevé; tout comme les fumeurs, les patients souffrant d'affections hormonales telles que l'hyperthyroïdie, les patients consommant des médicaments tels que la prednisonne — un corticostéroïde souvent utilisé pour des maladies auto-immunes — ou des médicaments antihormonaux tels que ceux qui sont utilisés pour traiter le cancer du sein, ou les femmes qui vivent une ménopause précoce<sup>[3]</sup>. Cet article traite de certaines stratégies basées sur le style de vie ou les nutriments qui sont reconnus pour

prévenir la perte osseuse et augmenter la densité osseuse.

### Physiologie osseuse de base

La densité osseuse est le résultat d'un flux constant dans le processus de remodelage osseux. Dans le tissu osseux, les *ostéoblastes* sont des cellules qui sécrètent en permanence une nouvelle matrice osseuse, ce qui forme de nouveaux tissus et accroît ainsi la résistance des os. D'autre part, les *ostéoclastes* sont les cellules responsables de la dégradation du tissu osseux existant, en libérant le calcium et d'autres minéraux dans le sang. Lorsque l'activité des ostéoblastes dépasse celle des ostéoclastes, la densité osseuse augmente; lorsque l'activité des ostéoclastes surpasse celle des ostéoblastes, il y a perte osseuse. Des facteurs tels que l'exercice, un apport adéquat en nutriments essentiels — protéines, calcium, vitamine D, etc. —, et la présence d'œstrogène ou d'androgène peuvent augmenter l'activité des ostéoblastes. D'autre part, une mauvaise alimentation, la consommation de caféine ou d'alcool, le tabagisme, et des niveaux excessifs de corticostéroïdes peuvent augmenter l'activité des ostéoclastes et entraîner une accélération de la perte osseuse.

### L'exercice physique

L'une des interventions les plus efficaces pour préserver et même accroître la densité osseuse, en plus de réduire le risque de fractures, est l'exercice physique<sup>[1]</sup>. Les deux principaux stimulus les plus importants pour la croissance osseuse et musculaire sont d'abord le stress physique de l'exercice sur ces tissus, de même qu'un apport adéquat en protéines<sup>[2]</sup>. L'exercice affecte directement le remodelage osseux. En outre, l'amélioration de l'équilibre et de la force musculaire par l'exercice aidera à prévenir les chutes. Une revue faite en 2016 sur les effets de l'exercice sur les os soutient « qu'un entraînement varié, comprenant de l'aérobie et d'autres types d'exercices (de résistance ou de musculation), est le meilleur type d'entraînement pour améliorer la métabolisation osseuse ainsi que la masse osseuse chez les personnes âgées »<sup>[1]</sup>. Il a également été démontré que tout entraînement avec vibrations sur l'ensemble du corps est efficace. D'autres organisations recommandent simplement une activité physique régulière de trois à cinq fois par semaine<sup>[2]</sup>. L'essentiel est que, dans notre société sédentaire, toute forme d'activité physique sera bénéfique.

## L'apport en protéines

Bien qu'il y ait une perception commune selon laquelle le principal nutriment pour la santé osseuse soit le calcium, l'apport en protéines est probablement encore plus important. Selon Heaney, les protéines représentent 50 % du volume osseux et jusqu'à un tiers de leur masse<sup>[4]</sup>. Les protéines fournissent la matrice structurelle des os et stimulent également des facteurs de croissance tels que le facteur de croissance analogue à l'insuline (IGF-1), qui favorisent le développement de nouveaux os<sup>[4]</sup>. Bien que l'apport en protéines puisse augmenter l'excrétion urinaire du calcium, il semble qu'il augmente également l'absorption intestinale du calcium, et que ces deux phénomènes se compensent donc mutuellement<sup>[4]</sup>.

Les recommandations actuelles pour un apport optimal en protéines alimentaires en lien à la santé osseuse sont approximativement de « 1,0 à 1,2 g/kg de poids corporel par jour, avec au moins 20 à 25 g de protéines de qualité à chaque repas principal »<sup>[2]</sup>.

## Calcium et micronutriments

En tant que composant minéral principal des os, la prise d'un supplément de calcium est généralement recommandée pour maintenir la densité osseuse. Il n'est pas rare de voir des doses très élevées être prescrites — jusqu'à 1500 mg de calcium par jour. Il semble toutefois que ces apports élevés en calcium seulement et excluant d'autres micronutriments importants ne

soient probablement pas une bonne idée. Des données récentes suggèrent que le calcium excédentaire puisse se déposer dans d'autres tissus, comme les vaisseaux sanguins, ce qui peut contribuer à l'athérosclérose et à un risque accru de maladie cardiaque<sup>[5]</sup>. Des doses moins élevées de calcium — inférieures à 1000 mg —, accompagnées de divers minéraux et oligoéléments, seraient plus appropriées. En effet, plusieurs preuves proposent l'existence d'une synergie entre ces micronutriments, de telle sorte que chaque nutriment puisse augmenter davantage les bienfaits du calcium sur la densité osseuse.

Par exemple, il a été démontré que l'addition de vitamine D à un supplément de calcium a réduit de 15 % les fractures en général, et de 30 % les fractures de la hanche<sup>[6]</sup>. Une autre étude a démontré que l'ajout de vitamine D au calcium et à un médicament pour la santé osseuse a entraîné une baisse supplémentaire de 25 % dans les marqueurs de la dégradation osseuse, par rapport au calcium pris avec le médicament seulement (sans vitamine D) chez les femmes présentant une carence en vitamine D<sup>[7]</sup>. Certaines études ont aussi obtenu des résultats similaires avec d'autres oligoéléments, y compris le magnésium, le zinc, le bore, le silicium, le manganèse, et la vitamine K<sup>[8][9][10][11][12][13]</sup>.

Finalement, nous devons considérer l'importance de la forme du calcium. L'hydroxyapatite de calcium pourrait être préférable à d'autres types de calcium, tels que le carbonate de calcium ou le citrate de calcium<sup>[14]</sup>. L'hydroxyapatite de calcium est considérée comme plus biodisponible, et il a été démontré qu'elle peut engendrer une plus grande augmentation de la densité minérale osseuse — presque le double sur une période de trois ans — par rapport au carbonate de calcium<sup>[14]</sup>.

## Références

1. Castrogiovanni, P., et autres. « The importance of physical activity in osteoporosis. From the molecular pathways to the clinical evidence. » *Histology and Histopathology*. Vol. 31, N° 11 (2016): 1183–1194.

2. Rizzoli, R., et autres; ESCEO Task Force. « The role of dietary protein and vitamin D in maintaining musculoskeletal health in postmenopausal women: A consensus statement from the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis and Osteoarthritis (ESCEO). » *Maturitas*. Vol. 79, N° 1 (2014): 122–132.
3. Osteoporose Canada. *Points à vérifier concernant les fractures et l'ostéoporose*. <http://www.osteoporosecanada.ca/osteoporose-et-vous/le-diagnostic/facteurs-de-risque/> · 2016
4. Heaney, R.P., et D.K. Layman. « Amount and type of protein influences bone health. » *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 87, N° 5 (2008): 1567S–1570S.
5. Reid, I.R., et autres. « Cardiovascular effects of calcium supplementation. » *Osteoporosis International*. Vol. 22, N° 6 (2011): 1649–1658.
6. Weaver, C.M., et autres. « Calcium plus vitamin D supplementation and risk of fractures: An updated meta-analysis from the National Osteoporosis Foundation. » *Osteoporosis International*. Vol. 27, N° 1 (2016): 367–376.
7. Olmos, J.M., et autres. « Effects of 25-hydroxyvitamin D<sub>3</sub> therapy on bone turnover markers and PTH levels in postmenopausal osteoporotic women treated with alendronate. » *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. Vol. 97, N° 12 (2012): 4491–4497.
8. Aydin, H., et autres. « Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. » *Biological Trace Element Research*. Vol. 133, N° 2 (2010): 136–143.
9. Orchard, T.S., et autres. « Magnesium intake, bone mineral density, and fractures: Results from the Women's Health Initiative Observational Study. » *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 99, N° 4 (2014): 926–933.
10. Sato, Y., et autres. « The prevention of hip fracture with menatetrenone and risedronate plus calcium supplementation in elderly patients with Alzheimer disease: A randomized controlled trial. » *The Kurume Medical Journal*. Vol. 57, N° 4 (2011): 117–124.
11. Hunt, C.D., J.L. Herbel, et F.H. Nielsen. « Metabolic responses of postmenopausal women to supplemental dietary boron and aluminum during usual and low magnesium intake: Boron, calcium, and magnesium absorption and retention and blood mineral concentrations. » *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 65, N° 3 (1997): 803–813.
12. Strause, L., et autres. « Spinal bone loss in postmenopausal women supplemented with calcium and trace minerals. » *The Journal of Nutrition*. Vol. 124, N° 7 (1994): 1060–1064.
13. Spector, T.D., et autres. « Choline-stabilized orthosilicic acid supplementation as an adjunct to calcium/vitamin D<sub>3</sub> stimulates markers of bone formation in osteopenic females: A randomized, placebo-controlled trial. » *BMC Musculoskeletal Disorders*. Vol. 9 (2008): 85.
14. Ciria-Recasens, M., et autres. « Comparison of the effects of ossein-hydroxyapatite complex and calcium carbonate on bone metabolism in women with senile osteoporosis: A randomized, open-label, parallel-group, controlled, prospective study. » *Clinical Drug Investigation*. Vol. 31, N° 12 (2011): 817–824.



# L·e·j·e·û·n·e·i·n·t·e·r·m·i·t·t·e·n·t

Tendance passagère ou Saint Graal de la perte de poids et de la longévité?

par Crystal Ceh, HBSc, ND

Regardez autour de vous : l'obésité est un problème de santé mondiale qui affecte la santé, le bien-être, et la longévité des gens, et est considéré comme une épidémie des temps modernes.

Selon les statistiques de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de 2014, 39 % des adultes font de l'embonpoint, et 13 % sont considérés comme obèses<sup>[1]</sup>. Plus alarmant encore : plus de 42 millions d'enfants de moins de 5 ans souffraient de surpoids ou étaient obèses en 2013<sup>[1]</sup>.

**Au Canada, 54 % des adultes sont considérés comme ayant un surpoids, dont 1 sur 4 qui est obèse<sup>[2][3]</sup>.**

Puisque l'obésité est en corrélation avec l'augmentation des taux de prévalence et des facteurs de risque pour presque toutes les maladies chroniques (pensez diabète, maladies cardiaques, cancer,

etc.), il n'est pas surprenant que les gens et les médecins soient constamment à la recherche de la prochaine stratégie, de l'outil, ou du supplément qui pourra aider à résoudre cet important problème.

Nous savons qu'une modification du style de vie (par exemple l'alimentation, l'exercice, la gestion du stress) joue un rôle fondamental dans la réussite de la gestion du poids à court terme, mais aussi à long terme, et la restriction calorique quotidienne (RCQ) est peut-être la stratégie la plus répandue pour la perte de poids<sup>[4]</sup>. Bien qu'il existe de nombreux régimes restrictifs continus qui jouent sur la quantité des macronutriments, comme le régime Atkins qui prime une faible teneur en glucides ou le régime Zone plus équilibré, ils ont tous deux choses en commun : un apport réduit en calories et une seule phase active de perte de poids<sup>[5]</sup>. Alors que les gens sont généralement en mesure

de perdre du poids rapidement à court terme et d'améliorer leur profil métabolique en utilisant cette stratégie, un régime à long terme et une perte de poids corporel sont également associés à un taux métabolique réduit au repos, ce qui peut amener une stagnation de la perte de poids et le retour des kilos perdus<sup>[5]</sup>. En conséquence, le taux de réussite à long terme d'une perte de poids reste extrêmement bas, nous obligeant à chercher plus loin pour le Saint Graal des programmes de maintien et de perte de poids.

Une autre stratégie nutritionnelle qui a récemment émergé et qui est rapidement devenue le nouveau régime populaire par excellence est le « jeûne intermittent » (JI), un terme qui fait référence à la pratique de passer de longues périodes sans manger. Bien qu'il existe des protocoles d'alimentation et de jeûne spécifiques, nous pratiquons une certaine forme de JI tous les jours ; on parle ici du sommeil.



**À L'AIDE!**

En partant du principe d'un cycle veille-sommeil typique, la période entre votre dernier repas la veille jusqu'à votre premier repas du matin est considérée comme votre « fenêtre de jeûne », et la période de votre premier repas du matin jusqu'à votre dernier repas du soir est considérée comme votre « fenêtre d'alimentation ». Donc, si nous le faisons tous chaque jour de toute façon, pourquoi est-ce que ce « nouveau » régime alimentaire fait autant parler ?

Tout d'abord, le jeûne intermittent n'est pas nouveau. Tout au long de l'histoire, les êtres humains ont connu des apports caloriques restreints sous une certaine forme ; des grèves de la faim à la pénurie alimentaire, et de la famine au jeûne religieux [6]. Ce qui est nouveau et excitant est que la recherche commence à peine à mettre en lumière les nombreux bienfaits du jeûne intermittent pour la santé et la longévité. Dans le grand schéma de l'évolution, les humains et la plupart des animaux domestiques ont mangé par intermittence, et de nombreuses espèces se sont adaptées à des formes de quiescence avec l'apparition des pénuries alimentaires. Étonnamment, la plupart des gènes responsables de la quiescence sont également impliqués dans le contrôle de la durée de vie. Par exemple, les rongeurs jeûnant soit pendant 24 heures tous les deux jours ou deux fois par semaine ont prolongé leur durée de vie de 30 %, indépendamment de la perte de poids et de la consommation alimentaire totale [7]. Ils ont également connu d'autres améliorations sur le plan de la santé, telles qu'une réduction de l'inflammation et du stress oxydatif, ainsi qu'une amélioration de la fonction cellulaire et une meilleure réponse aux facteurs de stress [7]. Les bienfaits proposés par les études se retrouvent tous dans les catégories des changements physiologiques « paraître et se sentir mieux » et « accroître la longévité », comprenant :



- un meilleur contrôle du sucre sanguin — une amélioration de la sensibilité à l'insuline, ce qui signifie que les nutriments des aliments pénètrent les cellules (où ils peuvent être utilisés), et une diminution du risque ou la prévention du diabète de type 2 ;
- une fonction cellulaire améliorée — moins de dommages à l'ADN, et une meilleure réparation des dommages causés aux cellules si cela arrive ;
- une amélioration des fonctions cognitives, y compris la mémoire et la prise de décision, ainsi qu'un risque réduit de démence ou de maladie d'Alzheimer ;
- une baisse de la pression artérielle et du cholestérol, diminuant les risques de maladie cardiaque et d'AVC ;
- une réduction de l'incidence du cancer de la prostate, du sein, ou du pancréas ;
- une augmentation du métabolisme et de la capacité de combustion des graisses,

entraînant une meilleure composition corporelle et un physique plus mince [4][6-10].

Bien que toutes ces données semblent impressionnantes et convaincantes, vous devriez les prendre avec un grain de sel, puisque les résultats expérimentaux sur les rongeurs et les singes sont difficiles à extrapoler sur des sujets humains. Donc, avant de commencer à sauter des repas ou à passer des journées entières sans manger, jetons un coup d'œil aux recherches effectuées sur des humains, ainsi que sur les protocoles spécifiques de jeûne intermittent.

La majorité des protocoles populaires de JI se retrouvent sous trois catégories : un jeûne à tous les deux jours, un jour complet de jeûne, et une alimentation sur une période de temps limitée. Le jeûne à tous les deux jours (JTDJ) implique d'alterner entre un jour de jeûne, où vous consommez un seul repas composé de 25 % de vos besoins quotidiens en calories (donc un type de jeûne modifié), et un jour ad libitum, pendant lequel vous pouvez manger à volonté jusqu'à

pleine satisfaction<sup>[4]</sup>. Un jour complet de jeûne (JCJ) consiste à sélectionner une à deux journées de jeûne complet par semaine, suivies d'une alimentation ad libitum pour les cinq ou six autres jours de la semaine ; certains programmes permettent également de consommer jusqu'à 25 % des calories quotidiennes les jours de jeûne, soit environ 600 kcal pour les hommes et 500 pour les femmes, ce qui en fait un type de jeûne modifié<sup>[4][6]</sup>. Une alimentation sur une période de temps limitée (APTL) implique de manger de la même façon tous les jours, avec un certain nombre d'heures allouées à la fenêtre d'alimentation (4 à 12), et un autre nombre à la fenêtre de jeûne (12 à 20)<sup>[4]</sup>. La plupart des protocoles d'APTL varient également sur les types d'aliments consommés ainsi que sur le calendrier des macronutriments selon l'horaire des activités physiques.

### Le jeûne à tous les deux jours

Tout comme pour les études portant sur les rongeurs, les études à court terme (deux semaines ou moins) sur le jeûne à tous les deux jours chez l'homme n'ont démontré aucun effet sur le poids corporel des sujets humains de poids normal<sup>[4]</sup>. Cependant, lorsque les études ont porté sur une période d'au moins trois semaines, une réduction d'environ 2,5 % du poids corporel a été notée, et les chercheurs ont proposé que l'effet puisse être dû à l'incapacité des sujets à consommer suffisamment de calories les jours de réalimentation pour maintenir leur poids corporel<sup>[11]</sup>.

Dans une étude de synthèse menée par Barnosky et autres, les résultats de sept études de JTDJ ont démontré que les sujets ont perdu de 3 à 8 % de leur poids corporel après trois à 24 semaines de traitement, avec une perte de poids plus importante chez les sujets ayant mangé un repas les jours de jeûne<sup>[12]</sup>. En moyenne, les études de JTDJ montrent également un taux plus rapide de perte de poids

par rapport à d'autres méthodes de jeûne intermittent, avec un taux moyen de perte de poids de 0,75 kg par semaine comparativement à 0,25 kg. Plus important encore en ce qui concerne les facteurs de risque des maladies chroniques, la graisse viscérale (autour de l'abdomen et des organes internes) a diminué de 4 à 7 % dans cinq études de JTDJ, sur une période de six à 24 semaines<sup>[11]</sup>. Malheureusement, les études ont mesuré indirectement la graisse viscérale avec le tour de taille, et non pas directement avec un examen par IRM ou par absorptiométrie à rayons X en double énergie (DEXA). Cependant, le tour de taille est une mesure objective largement utilisée, et qui est fortement corrélée à l'adiposité viscérale et à un risque accru de maladie cardiaque, de diabète, et d'autres maladies chroniques, de sorte qu'il offre tout de même un aperçu clinique. De toute façon, une diminution du poids corporel et de la masse grasseuse a constamment été démontrée dans les protocoles de JTDJ, que ce soit chez les personnes obèses, en surpoids, ou de poids normal<sup>[4]</sup>. Plusieurs études de JTDJ ont également démontré une réduction du risque de maladie cardiovasculaire ainsi qu'une diminution du cholestérol total, des triglycérides, et du cholestérol LDL, bien que de manières incohérentes.

Les changements alimentaires et l'exercice pour la perte de poids sont considérés comme le traitement préférentiel pour les personnes aux prises avec un diagnostic de prédiabète, et des essais cliniques ont démontré de façon constante que les interventions alimentaires et l'exercice intensif peuvent prévenir intégralement le diabète de type 2 chez les personnes prédiabétiques à haut risque<sup>[12]</sup>. Il n'est pas surprenant que ces études ont également démontré une réduction à jeun des taux de glycémie et d'insulinémie chez ces sujets. Plusieurs études de JTDJ sur les personnes prédiabétiques ont également évalué ces paramètres et trouvé une diminution cohérente,



mais tout de même mineure (3 à 7 %), des niveaux de glucose à jeun, et des réductions modérées (20 à 30 %) des niveaux d'insuline à jeun au cours de 8 à 12 semaines, avec les plus fortes réductions observées dans les études de plus longue durée<sup>[12]</sup>. Enfin, l'étude de Barnosky a comparé le JTDJ à une stratégie de restriction calorique quotidienne (RCQ), et a trouvé que les résultats obtenus pour la perte de poids, la perte de graisse viscérale, la réduction des niveaux d'insuline à jeun, et la réduction du risque de développer du diabète de type 2 sont tous comparables en termes d'efficacité<sup>[12]</sup>.

### La journée complète de jeûne

Similairement aux essais du JTDJ, les études portant sur la journée complète de jeûne (JCJ) démontrent de façon constante une réduction de poids et de graisse corporelle<sup>[4]</sup>. Fait intéressant, cependant, toutes ces études combinent soit un à deux jours de jeûne (ou un jeûne



modifié pendant lequel les sujets ont consommé une petite quantité de nourriture pour les jours de jeûne) et une restriction calorique globale ; autrement dit, l'apport calorique total hebdomadaire a été diminué, et pas ad libitum comme dans la définition originale de la JCJ. Lorsque comparée à la restriction calorique quotidienne (RCQ), la perte de poids et de graisse corporelle n'a aucunement différé entre les groupes, à savoir que les deux types de jeûne étaient également efficaces<sup>[4]</sup>. En comparaison avec les sujets témoins consommant une alimentation régulière préalablement établie, la JCJ a entraîné une réduction significative du poids et de la graisse corporelle<sup>[4]</sup>.

Les études sur le JTDJ ont également démontré qu'il peut aider à réduire le risque de maladie coronarienne chez les femmes en surpoids ou obèses, mais avec des résultats variables. Plusieurs de ces études ont rapporté une

réduction significative des taux de triglycérides à jeun, de la pression artérielle, du cholestérol total, du cholestérol LDL, et du taux de protéine C-réactive ultrasensible, et les résultats étaient comparables à la restriction calorique quotidienne des sujets témoins<sup>[4][5][8][13]</sup>. Il est important de noter que toutes les études ont utilisé le même nombre de jours de jeûne par semaine : les études qui ont nécessité deux jours de jeûne par semaine différaient si les jours étaient consécutifs ou non consécutifs, et ce ne sont pas toutes les études qui ont rapporté de changements au niveau du taux de lipide sanguin et de la pression artérielle, ce qui limite la capacité de comparer les études dans leur ensemble<sup>[4]</sup>.

### L'alimentation sur une période de temps limitée

À ce jour, 11 études ont été réalisées pour évaluer les effets de l'APTL sur le poids corporel : deux ont examiné les effets d'une APTL de quatre heures, trois sur sept à huit heures, et six ont étudié l'APTL sur une période de 10 à 12 heures<sup>[14]</sup>. Les études qui ont évalué la fenêtre de quatre heures n'ont démontré aucun changement du poids corporel des sujets, qui ont mangé ad libitum pour maintenir leur poids corporel<sup>[14]</sup>. Parmi les trois études ayant examiné l'APTL de sept à huit heures, une seule a démontré une réduction de 5 % du poids corporel après quatre semaines d'intervention, en dépit de la conception similaire des études<sup>[14]</sup>. Il est possible que la consommation d'énergie soit plus faible dans cette étude par rapport aux deux autres, mais il est impossible de le savoir avec certitude, puisque l'apport en calorie n'a été mesuré que dans une seule des trois études<sup>[14]</sup>. Les essais qui ont étudié l'APTL de 10 à 12 heures ont démontré une diminution constante du poids corporel de 1 à 3 %<sup>[14]</sup>. Cependant, il convient de noter que la majorité de ces tests ont été menés pendant le ramadan, où la fenêtre d'alimentation a eu lieu la nuit, et la

fenêtre d'alimentation serait donc limitée, comme la période de sept à huit heures serait généralement utilisée pour dormir<sup>[14]</sup>.

Stote et autres ont mené un essai pilote sur une APTL de quatre heures, qui est en fait la seule étude incluse dans la revue systématique de Tinsley et La Bounty 2015, car elle répondait aux critères d'inclusion de ne pas être un essai fait sur des personnes observant le ramadan. Cette étude a porté sur un plan croisé aléatoire avec deux périodes de huit semaines de consommation, soit un repas par jour ou trois repas par jour, séparés par une période de sevrage de 11 semaines. Les sujets ont été attribués une fenêtre d'APTL de quatre heures dans la soirée au cours de la phase d'un repas par jour. Après la phase d'un repas par jour, les données ont démontré des résultats positifs et négatifs mitigés : les sujets ont perdu du poids et du gras corporel, mais ont gagné de la masse non grasse après la phase d'un repas par jour<sup>[15]</sup> ; en outre, leur cholestérol total, leur cholestérol LDL, et leur pression artérielle ont augmenté — tous des facteurs de risque connus de maladie cardiovasculaire<sup>[15]</sup>. En raison des données limitées sur l'APTL, ainsi que des résultats mitigés des marqueurs de santé, il est difficile de tirer des conclusions définitives sur l'efficacité ou la sécurité de l'APTL.

La recherche sur le jeûne intermittent est encourageante, mais a évidemment de nombreuses limites. Une fois prises dans leur ensemble, les études ont d'énormes variations au niveau du type de protocoles, de la durée, de la taille de l'échantillon des sujets, et des résultats de mesure. En conséquence, il est difficile de comparer l'efficacité des protocoles de jeûne intermittent. En outre, déterminer si une stratégie nutritionnelle est efficace à long terme pour la perte de poids — qui est en somme une perte de poids suivie d'un maintien du poids

corporel — nécessite de longs essais cliniques, qui sont souvent difficiles à mener. Toute allégation portant sur l'amélioration de la longévité nécessite également l'analyse de larges groupes de personnes suivant cette stratégie nutritionnelle à long terme, quelque chose qui n'a pas encore été fait chez des sujets humains. Toutefois, la preuve préliminaire pour le JI a démontré qu'il est au moins aussi efficace qu'une restriction calorique quotidienne pour la perte de poids, la perte de graisse corporelle, et une multitude d'autres marqueurs de santé.

Pour les personnes trouvant les méthodes traditionnelles de restriction calorique quotidienne plus difficiles, le JI peut donc être considéré comme une approche alternative pour la perte de poids et une meilleure santé.

Au-delà de la recherche scientifique, des rapports anecdotiques de succès de programme perte de poids, des photos frappantes avant/après, et le battage des médias sociaux entourant récemment le JI font que cette stratégie nutritionnelle est une option incroyablement attrayante pour le grand public. Alors, êtes-vous convaincu que vous devriez franchir le pas et essayer le JI? Pas si vite...

Il y a d'autres points importants à prendre en considération. Tout d'abord, lorsque l'on parle d'une

perte de poids réussie à long terme, être capable de suivre les restrictions demeure primordial. Si on ne respecte pas son régime, l'efficacité du programme ou le fait qu'il soit étayé par une multitude de preuves importe peu. Le jeûne ou la restriction de calories prolongée mettront les signaux de faim et de satiété à l'épreuve, et certaines personnes pourraient ressentir de nombreux effets secondaires indésirables de déficit énergétique qui rendent le suivi à long terme du programme difficile, voire même impossible. Enfin, bien que la perte de poids à court terme soit réalisable avec le JI, plusieurs personnes ne sont simplement pas faites pour ce genre de technique de perte de poids à long terme.

Une autre chose à considérer est que le JI peut indirectement conduire au développement de mauvaises habitudes alimentaires globales, surtout si l'on suit un style d'alimentation ad libitum. Les études passées en revue ont démontré que la plupart des protocoles avaient des sujets suivant parallèlement un JI à une restriction calorique, afin d'obtenir une consommation calorique globale moindre sur une base hebdomadaire. Cela ne cause aucun problème dans un environnement contrôlé, mais dans le quotidien, les gens peuvent interpréter le JI comme un buffet à volonté les jours d'alimentation, et simplement s'empiffrer de malbouffe pauvre en nutriments, ce qui ne contribue certainement pas à instiguer une relation saine avec la nourriture, et ce n'est certainement pas une stratégie à envisager pour quiconque ayant une histoire de troubles alimentaires.

Une dernière chose à considérer avant de vous lancer est de savoir si ce type de stratégie est sans danger à court et à long terme. Chaque fois que vous limitez vos calories de manière significative afin d'essayer de perdre du poids, vous devez aussi réfléchir à votre alimentation. Mille calories en beignes, frites, et bière

ne sont pas la même chose qu'un millier de calories de légumes, de fruits, de bons gras, et de protéines maigres. Vous allez probablement perdre du poids, peu importe ce que vous mangez, mais il y a de fortes chances que vous vous sentirez et fonctionnerez différemment en fonction de votre alimentation. Une approche sensée et efficace pour la perte de poids à court et à long terme doit tenir compte de la restriction calorique sans engendrer de malnutrition ou de carence. Cela est pris en compte dans un milieu contrôlé, où les chercheurs fournissent habituellement les régimes ou donnent au moins des conseils diététiques aux sujets. En faisant appel à un professionnel qualifié, comme un diététiste, une nutritionniste holistique, un entraîneur de nutrition expérimenté, ou un médecin naturopathe qui peut vous suivre pendant votre JI en tant que stratégie de perte de poids est fortement recommandé, surtout si vous souffrez de troubles médicaux préexistants qui pourraient empirer. Enfin, bien que la plupart d'entre nous soient attirés par l'idée d'une perte de poids rapide et d'une transformation corporelle extrême, rappelez-vous que les pertes de poids à long terme les mieux réussies viennent souvent des petits changements progressifs aux habitudes d'alimentation, d'exercice, et de mode de vie. Alors, si vous prenez la décision de jeûner, rappelez-vous d'y aller en douceur!

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



**Crystal Ceh, HBSc, ND**  
coreessentialshealth.com

Entraîneuse certifiée en nutrition, entraîneuse personnelle, monitrice de conditionnement physique,

et docteure autorisée en naturopathie. Sa passion et sa mission sont d'inspirer et d'aider les gens à devenir la meilleure version d'eux-mêmes.



# Yoga matinal pour une journée optimale

par Mélanie Brunet et Katrina Besner

Une routine de yoga le matin ? Ce court enchaînement de postures peut se faire en dix minutes – ou plus, selon le temps dont vous disposez. Profitez des nombreux bienfaits de cette pratique, trouvez un endroit calme où vous serez confortable, et déroulez votre tapis l'instant d'un moment avec vous-même !



## Posture facile (*Sukhasana*) et respiration alternée

1. Prenez le temps de vous asseoir confortablement au sol ou sur une couverture pliée, sur vos ischiens (os des fesses), les jambes allongées devant vous.
2. Pliez les genoux et glissez vos pieds sous la jambe opposée, tout en gardant une légère distance de chaque côté avec l'aîne. Détendez les genoux vers le sol. Détendez les pieds.
3. Poussez les os du bassin vers le sol, et allongez la colonne vertébrale. Adoptez une position neutre au niveau des épaules et du bassin. Ouvrez la poitrine et détendez les épaules.
4. Déposez les mains sur les genoux, paumes vers le ciel ou paumes vers la terre. Poussez le coccyx vers le sol, allongez la colonne vertébrale, et abaissez les épaules. Poussez légèrement les côtes inférieures vers l'avant.
5. Fermez la narine droite en exerçant une légère pression avec le pouce droit.
6. Inspirez profondément par la narine gauche ; gonflez d'abord votre abdomen, puis votre cage thoracique.
7. À la fin de l'inspiration, libérez la narine droite en soulevant votre pouce, et fermez la narine gauche avec l'annulaire.
8. Expirez avec la narine droite.
9. Inspirez par la narine droite.
10. Expirez par la narine gauche après avoir fermé la narine droite avec le pouce, et libérez la narine gauche en soulevant l'annulaire.
11. Poursuivez en vous concentrant sur votre respiration pendant une à cinq minutes.



## Posture du chat (*Maryajasana*)

1. Prenez la position à quatre pattes, en appui sur les mains et sur les genoux. Les doigts pointent vers l'avant et sont bien séparés. Les genoux sont légèrement séparés et alignés directement sous les hanches. Les bras sont droits, mais les coudes légèrement fléchis, les poignets et les épaules sont alignés et forment un angle de 90° avec le sol. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, et le regard est porté vers le sol.
2. Expirez en arrondissant le dos vers le plafond, laissez tomber votre tête vers le bas, orientez votre regard vers le nombril, et rentrez les abdominaux.
3. Inspirez et déroulez la colonne vertébrale, reprenez une position neutre, et regardez à nouveau vers le sol. Assurez-vous de garder les épaules et les genoux dans la position de départ.
4. Répétez à votre rythme pour une à cinq minutes en vous concentrant sur vos mouvements et votre respiration.

## Posture de l'enfant (*Balāsana*)

1. Asseyez-vous sur vos talons, le dos droit, les gros orteils collés, et les mains posées sur les genoux. Écartez les genoux à la largeur de vos hanches.
2. Inspirez en allongeant le dos, puis expirez en baissant votre corps vers l'avant. Posez délicatement le front sur le sol, pensez à maintenir le coccyx au contact des talons, et positionnez le haut du corps de façon à ce que l'extrémité de vos côtes prenne appui sur les cuisses.
3. Allongez vos bras le long de votre corps, et placez le dos des mains sur le sol près des pieds. Détendez les épaules vers le sol, et élargissez les omoplates.
4. Conservez la pose pendant une à cinq minutes, en prenant soin d'inspirer en gonflant votre abdomen et d'expirer en laissant votre ventre se dégonfler comme un ballon.
5. Sortez de la posture en poussant les mains dans le sol, et remontez lentement à genoux, vertèbre par vertèbre.



Vous avez apprécié cette routine ? Pour en découvrir plus sur le yoga, soyez des nôtres au Palais des congrès de Montréal les 11 et 12 février prochains pour *Expo Yoga*. En plus d'explorer différents types de yoga, le sommet du bien-être vous permettra de vous connecter ainsi que d'être nourri et inspiré !

*Namaste*

Mélanie et Katrina

### Pour en savoir plus

yogajournal.com  
monyogavirtuel.com

diva-yoga.com  
yogamassala.com

Crédit photos :  
Cathy Lamborelle-Beaulac

### Mélanie Brunet et Katrina Besner

Katrina et Mélanie sont passionnées de yoga. Ensemble, elles sont cofondatrices d'*Expo Yoga*, qui se tiendra les 11 et 12 février 2017 au Palais des congrès de Montréal. Elles croient sincèrement que cette discipline peut faire une différence dans la vie de chacun et contribuer de façon importante au bien-être collectif de la société.

# EXPO YOGA

11 ET 12 FÉVRIER 2017 - PALAIS DES CONGRÈS

## LE SOMMET DU BIEN-ÊTRE SE DÉPLOIE

Plus de 150 exposants / 60 ateliers et conférences / 7 espaces de découverte



Édith Cochrane  
Porte-parole



Colleen Saidman Yee et Rodney Yee



Nicole Borgeleau



Dawn Mauricio



Annie Marquier



Lyne St-Roch



Sylvie Tremblay



Dr Bali



Véronique Dumont



Bhaskar Goswami



Geneviève Guérard



Bram Levinson



Melanie Richards





# Comment raviver l'amour dans votre relation

par Theresa Nicassio, PhD, psychologue

Vous sentez-vous seul, même si vous êtes en couple ? Vous ennuyez-vous de ce « sentiment affectueux » que vous ressentiez jadis lorsque vous passiez du temps avec votre partenaire ?

Si vous vous sentez ainsi, ne vous inquiétez pas ; vous n'êtes pas seul. La bonne nouvelle est qu'il vous est fort probablement possible de prendre des mesures très simples afin de renverser cette situation. Vous pouvez commencer dès aujourd'hui, si vous êtes partant pour tenter le coup !

Malheureusement, les aptitudes nécessaires au maintien d'une relation saine ne sont pas très bien enseignées au sein de notre société actuelle. Cela est aggravé par des croyances erronées sur ce que sont les réelles causes de la rupture d'une relation.

Sur ce point, la plupart des gens croient que les deux sources de conflit les plus courantes dans une relation sont associées à l'argent et au sexe. La réalité est que, bien que ces problèmes puissent être présents, ils ne sont, la plupart du temps, que les symptômes d'une blessure originellement causée par un manque des deux principaux éléments d'une relation saine : le temps et la présence.

Le cadeau le plus précieux que vous pouvez donner à quelqu'un que vous aimez est votre temps. Toutefois, il peut être facile de négliger ce fait et de commencer à donner votre temps ailleurs — que ce soit à des gens ou à des activités — et de ne pas réaliser l'impact négatif que ce changement peut avoir sur votre partenaire.

Cela dit, vous pouvez passer la totalité de votre temps avec votre partenaire, tout en n'étant pas vraiment présent.

Si vous êtes « ensemble », mais pas réellement connectés, votre partenaire se sentira quand même seul — peut-être même plus seul que si vous n'aviez pas passé de temps avec. Jouer à l'ordinateur, regarder la télévision, travailler sur l'ordinateur, ou envoyer des messages textes sur votre téléphone peut sembler inoffensif, mais tous ces gestes peuvent en fait devenir des ennemis fantômes à la présence, creusant ainsi un profond fossé au sein de votre relation.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'améliorer votre relation peut être plus facile que vous ne le pensiez ; en passant simplement plus de temps avec votre partenaire, et en étant plus présent lorsque vous le faites. Ce qui peut être plus difficile est de prendre la décision de commencer à faire des choses qui ne font pas partie de vos « habitudes » automatiques que vous avez tendance à faire.

Changer ses habitudes routinières et avoir le courage d'essayer de nouvelles choses peut être un obstacle de taille. Cela dit, si vous brisez ces changements en petits éléments réalisables, vous serez davantage en mesure d'obtenir un résultat grâce à vos efforts, ainsi que de profiter du privilège d'une relation amoureuse, durable, et vivifiante. Quel meilleur moment pour commencer qu'en cette saison de la Saint-Valentin ?



**Theresa Nicassio, PhD**

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

# Les bienfaits du beurre de cacao *pour la peau*

par Shirley Séguin



**Vous connaissez probablement le cacao comme ingrédient principal pour la fabrication du chocolat. Toutefois, le beurre de cacao possède des propriétés très intéressantes, non seulement pour votre santé globale, mais aussi pour votre épiderme!**

Nous savons que le cacao est riche en polyphénols, appartenant au même groupe d'antioxydants que le thé vert et le vin rouge. Le cacao serait d'ailleurs 50 fois plus concentré en polyphénols que les pépins de raisin, mais il est bon de souligner qu'il contient aussi les vitamines E et B<sub>1</sub> ainsi que du magnésium. Qu'est-ce que les antioxydants apportent à notre peau? Ils protègent celle-ci d'une oxydation prématurée! En gros, ce sont des alliés de taille pour prévenir le vieillissement cutané.

## **Un peu d'histoire**

Le beurre de cacao est simplement une matière grasse provenant de la pression des fèves pour la confection de la poudre de cacao. Déjà, les Aztèques utilisaient le cacao pour ses multiples vertus sur la santé et dans leurs rituels de beauté. À cette époque, les fruits du cacao étaient réservés au roi et aux nobles. Ils l'utilisaient pour épicer leur nourriture et en faire une boisson permettant de vaincre la fatigue (grâce à la théobromine). Parallèlement, ils utilisaient le cacao sur la peau pour ses propriétés cicatrisantes et hydratantes.

Nous pouvons donc en conclure que les enveloppements ou simplement les produits cosmétiques à base de chocolat peuvent non seulement assouplir votre épiderme, mais en

plus, vous procurer un instant de pur bien-être!

## **Bienfaits**

- Hydrate la peau sèche à très sèche
- Favorise la cicatrisation
- Prévient le vieillissement cutané
- Redonne de l'éclat à la peau
- Aide à combattre la cellulite

## **Recette de shampoing sec au cacao (cheveux foncés uniquement)**

- 3 c. à soupe de poudre de cacao
- 3 c. à soupe de fécule de manioc
- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude

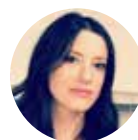
Mélanger tous les ingrédients ensemble et les mettre dans une saupoudreuse.

## **Recette de masque au chocolat pour le visage**

- Environ 6-7 morceaux de chocolat noir
- 1 c. à soupe d'huile d'argan
- Un peu de miel

Faire fondre le chocolat. Mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Laisser refroidir le tout et appliquer tiède-froid. Laisser sur le visage de cinq à dix minutes, puis rincer!

**Astuce de pro :** Si vous avez un teint moyen à foncé, vous pouvez utiliser directement la poudre de cacao crue comme poudre bronzante!



## **Shirley Séguin**

Fondatrice et auteur du blogue mabeautebio.com, elle est experte dans les cosmétiques naturels et est une artiste-maquilleuse professionnelle.

# Le chocolat noir

*Superaliment des plaisirs coupables*

par Dr. Heidi Fritz, MA, ND

Le chocolat noir contenant 70 % ou plus de cacao peut être un plaisir coupable ou un superaliment, selon votre perspective.

Le cacao, appelé en phytothérapie *Theobroma cacao*, regorge de flavonoïdes, un type d'antioxydants. Le groupe spécifique de ces molécules que l'on retrouve dans le chocolat noir est parmi les plus puissants antioxydants in vivo, lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'études sur les humains ou les animaux<sup>[1]</sup>. Lors de ces études, les chercheurs ont donné aux sujets une quantité préétablie de chocolat noir, habituellement de 20 à 50 g, puis ont prélevé des échantillons de sang pour mesurer les changements de la capacité antioxydante sanguine réelle. Mesurée de cette façon, la capacité antioxydante du chocolat noir rivalise avec les aliments tels que les baies et les fruits.

## Valeur nutritionnelle

En plus d'une haute teneur en antioxydants, le cacao est riche en oligoéléments. L'analyse de produits à base de chocolat noir démontre qu'il est une bonne source de magnésium (environ 250 mg pour 100 g de chocolat) et de fer (10 mg pour 100 g), en plus d'offrir

jusqu'à 3,5 mg de zinc et 100 mcg de sélénium dans le chocolat noir à 90 %<sup>[2]</sup>.

## Santé métabolique

Le chocolat noir entraîne une multitude de bienfaits métaboliques fascinants, tels que la réduction glycémique, l'augmentation du cholestérol HDL (bon cholestérol), diminuant la pression artérielle (qui contribuerait à l'athérosclérose), et améliorant la fonction vasculaire<sup>[3][4][5][6]</sup>. Une méta-analyse publiée en 2016 dans le *Journal of Nutrition* a noté qu'une consommation de 166 à 2110 mg par jour de flavonols présents dans le cacao a été associée à une meilleure sensibilité à l'insuline ainsi qu'à une amélioration des taux de cholestérol<sup>[7]</sup>. La consommation de cacao a réduit les taux d'insuline à jeun de 2,33  $\mu$ UI/mL ; a amélioré l'évaluation du modèle homéostatique de résistance à l'insuline (indice HOMA) de près de 1 point ; ceci démontre que les cellules peuvent mieux utiliser l'insuline pour convertir le glucose sanguin en énergie. Le cacao est aussi reconnu pour réduire les niveaux d'un composé spécifique (la protéine C-réactive) responsable de l'inflammation (de 0,83 mg/dL).

Bien que ces chiffres peuvent sembler minimes, ils représentent en fait des améliorations notables, en particulier lorsque l'on considère qu'ils sont le résultat de l'action d'un seul composé alimentaire.

La théobromine, un autre composant du chocolat noir, est considérée comme étant le facteur responsable de la réduction de la « rigidité » du sang, l'agrégation plaquettaire, ce qui réduit le risque de formation de caillots sanguins<sup>[8]</sup>. Une méta-analyse publiée en 2016 a également révélé que les flavonols du cacao ont diminué un marqueur de « rigidité » appelé molécule d'adhésion cellulaire vasculaire 1<sup>[7]</sup>.

## Capacité d'exercice

Il a été démontré que le chocolat noir améliore la capacité d'exercice et modifie la structure musculaire<sup>[9][10]</sup>. Lors d'une étude, on a donné de façon aléatoire à 20 personnes sédentaires et en bonne santé 20 g de chocolat noir par jour pendant trois mois, ou un placebo. Les chercheurs ont constaté que la consommation de cacao a résulté en un accroissement de 17 % du  $V_{O_2 \max}$  — une mesure de la capture d'oxygène par les poumons — ainsi que du travail

maximal accompli (en watts), alors qu'il n'y a eu aucun changement avec le groupe placebo [9]. Le chocolat noir accroît les niveaux de protéines spécifiques sous leur forme active bénéfiques à la structure des muscles squelettiques. Cela accroît la force et le tonus des muscles lisses, et est bénéfique pour la posture et l'équilibre. Le chocolat noir accroît également les niveaux de glutathion réduit, un antioxydant intracellulaire crucial, dans les muscles squelettiques.

Chez les patients atteints de la maladie artérielle périphérique (MAP), associée au tabagisme et au diabète, la consommation de 40 g de chocolat noir a entraîné une diminution des marqueurs de stress oxydatif (NO<sub>x</sub>) et une augmentation de la distance et du temps maximaux de marche, respectivement de 11 % et de 15 % [10].

### Bienfaits pour l'humeur

Sans grande surprise, le chocolat noir a également été documenté pour apporter des bienfaits sur l'humeur et la santé mentale. Des études ont démontré que la consommation de chocolat noir riche en flavonols atténue la réponse au stress, y compris la production de cytokines inflammatoires et d'hormones de stress, chez des hommes subissant un stress psychosocial aigu [11]. Une autre étude a révélé que la consommation de polyphénols présents dans le cacao a sensiblement amélioré l'humeur, les sujets ayant déclaré éprouver un sentiment plus prononcé de « calme » et de « satisfaction » [12].

Une étude a révélé que la consommation de chocolat riche en flavonols a contrecarré certains des effets nocifs du manque de sommeil [13]. Alors que le manque de sommeil a entraîné une pression artérielle élevée, un système vasculaire moins souple, et une diminution de la performance de la mémoire au travail, ces effets ont été considérablement atténués lorsque les femmes ont consommé

du chocolat riche en flavonols.

### À prendre avec un grain de sel

Alors que le chocolat noir est associé à de nombreux bienfaits pour la santé, un petit nombre de personnes peuvent ressentir des effets nocifs. Par exemple, certaines personnes peuvent ressentir une surstimulation en raison de la présence de caféine dans le chocolat noir, d'autres peuvent développer une aggravation des symptômes tels que reflux d'acide gastriques ou même exéma. Le chocolat noir assèche aussi la gorge, et les personnes sujettes à des problèmes de gorge tels que des maux de gorge ou des laryngites peuvent devoir arrêter leur consommation s'ils se sentent plus fatigués.

Enfin, gardez à l'esprit que, bien que riche en antioxydants, le chocolat noir est également riche en calories ; une portion de 30 g ou trois carrés de chocolat Lindt 70 % contient 180 calories ! Vous pouvez également profiter des bienfaits de cette plante avec un breuvage maison de chocolat chaud fait en utilisant du vrai cacao (plutôt que de la poudre de chocolat chaud commercial bourrée de sucre). Ajoutez simplement une petite quantité de miel. Profitez de ce superaliment avec modération !

### Références

1. da Silva Medeiros, N., et autres. « Total phenolic content and antioxidant activity of different types of chocolate, milk, semisweet, dark, and soy, in cerebral cortex, hippocampus, and cerebellum of Wistar rats. » *Biochemistry Research International*. Vol. 2015 (2015): 294659.
2. Cinquanta, L., et autres. « Mineral essential elements for nutrition in different chocolate products. » *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. Vol. 67, N° 7 (2016): 773-778.
3. Almoosawi, S., et autres. « The effect of polyphenol-rich dark chocolate on fasting capillary whole blood glucose, total cholesterol, blood pressure and glucocorticoids in healthy overweight and obese subjects. » *The British Journal of Nutrition*. Vol. 103, N° 6 (2010): 842-850.
4. Grassi, D., et autres. « Blood pressure is reduced and insulin sensitivity increased in glucose-intolerant, hypertensive subjects after 15 days of consuming high-polyphenol dark chocolate. » *The Journal of Nutrition*. Vol. 138,

N° 9 (2008): 1671-1676.

5. Mursu, J., et autres. « Dark chocolate consumption increases HDL cholesterol concentration and chocolate fatty acids may inhibit lipid peroxidation in healthy humans. » *Free Radical Biology & Medicine*. Vol. 37, N° 9 (2004): 1351-1359.
6. West, S.G., et autres. « Effects of dark chocolate and cocoa consumption on endothelial function and arterial stiffness in overweight adults. » *The British Journal of Nutrition*. Vol. 111, N° 4 (2014): 653-661.
7. Lin, X., et autres. « Cocoa flavanol intake and biomarkers for cardiometabolic health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. » *The Journal of Nutrition*. Vol. 146, N° 11 (2016): 2325-2333.
8. Rull, G., et autres. « Effects of high flavanol dark chocolate on cardiovascular function and platelet aggregation. » *Vascular Pharmacology*. Vol. 71 (2015): 70-78.
9. Taub, P.R., et autres. « Beneficial effects of dark chocolate on exercise capacity in sedentary subjects: Underlying mechanisms. A double blind, randomized, placebo controlled trial. » *Food & Function*. Vol. 7, N° 9 (2016): 3686-3693.
10. Loffredo, L., et autres. « Dark chocolate acutely improves walking autonomy in patients with peripheral artery disease. » *Journal of the American Heart Association*. Vol. 3, N° 4 (2014). pii: e001072.
11. Kuebler, U., et autres. « Dark chocolate attenuates intracellular pro-inflammatory reactivity to acute psychosocial stress in men: A randomized controlled trial. » *Brain, Behavior, and Immunity*. Vol. 57 (2016): 200-208.
12. Pase, M.P., et autres. « Cocoa polyphenols enhance positive mood states but not cognitive performance: A randomized, placebo-controlled trial. » *Journal of Psychopharmacology*. Vol. 27, N° 5 (2013): 451-458.
13. Grassi, D., et autres. « Flavanol-rich chocolate acutely improves arterial function and working memory performance counteracting the effects of sleep deprivation in healthy individuals. » *Journal of Hypertension*. Vol. 34, N° 7 (2016): 1298-1308.





# Prenez votre santé à cœur

## Dix aliments bons pour le cœur

par Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

La Saint-Valentin est le parfait prétexte pour prendre le temps d'apprendre comment donner un peu plus d'amour à notre cœur. Nous pensons rarement à l'importance de la santé du cœur, jusqu'à ce qu'un problème survienne... De plus, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès dans le monde — ce qui représente environ 17,5 millions de personnes par année<sup>[1]</sup>.

Toutefois, en changeant simplement votre régime alimentaire, vous pouvez contribuer à freiner ou même à inverser le risque de développer une maladie cardiovasculaire; voilà une bonne raison de donner un peu plus d'amour à votre cœur! Les dix aliments suivants sont ceux que je recommande à mes clients pour une alimentation saine pour le cœur.

Le **saumon** est une excellente source d'acides gras oméga-3. Ceux-ci aident à abaisser les taux de triglycérides et réduisent le risque de développer de l'athérosclérose et de l'arythmie — deux des maladies cardiaques les plus répandues.

Les **graines de grenade** aident à diminuer la pression artérielle, grâce aux antioxydants et aux polyphénols bioactifs qu'elles contiennent. L'hypertension — l'élévation des niveaux de pression artérielle — est reconnue pour causer des crises cardiaques, des maladies cardiaques, et de l'athérosclérose.

Les **avocats** regorgent d'acide gras oléique mono-insaturé. Il a été démontré

dans plusieurs études que ce gras peut contribuer à réduire les taux de cholestérol total et de triglycérides sanguins jusqu'à 20 %, tout en augmentant le cholestérol HDL (le « bon » cholestérol) jusqu'à 11 %, et qu'il peut diminuer le cholestérol LDL (le « mauvais » cholestérol) jusqu'à 22 %<sup>[2]</sup>.

On affirme depuis longtemps que le **vin rouge** peut réduire les risques de maladie cardiaque, lorsque consommé avec modération bien sûr. Le polyphénol — un antioxydant — peut aider à protéger la paroi des vaisseaux sanguins dans votre cœur, et le resvératrol contribue à prévenir la détérioration de ces derniers, ce qui peut réduire le cholestérol LDL et prévenir les caillots sanguins.

Les **bleuets** contiennent des anthocyanines, un antioxydant qui protègent le cœur en empêchant l'accumulation de plaque dans les artères, et qui contribuent à diminuer la pression artérielle. Les résultats d'une étude ont observé une réduction de 32 % du risque de subir une crise cardiaque chez les femmes qui en mangeaient plus de trois portions par jour<sup>[3]</sup>.

Les **noix et les graines** peuvent aider à abaisser les taux de cholestérol LDL, grâce à leurs gras insaturés et à leur teneur en fibres. Elles sont également une excellente source de vitamine E, qui peut aider à prévenir l'accumulation de plaque dans les artères.

Du **thé vert** a été donné à plus de 40 000 adultes cinq fois par jour, et les résultats ont démontré que le thé vert a entraîné une diminution de 26 % du

risque de décès par crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. On croit que cela est dû à leur capacité à réduire le cholestérol<sup>[4]</sup>.

Le **chocolat noir** avec une teneur élevée en cacao (70 % ou plus) peut être très bénéfique pour votre santé cardiaque. En plus d'être une excellente source de fibres solubles, ses flavonols peuvent aider à réduire la pression artérielle en relaxant les artères.

Les **graines de chia** offrent une teneur plus élevée en acides gras oméga-3 que le saumon, aidant ainsi à abaisser la pression artérielle et le cholestérol de même qu'à contrer l'inflammation — ce qui en fait un aliment incroyablement bénéfique pour la protection de votre cœur.

Les **betteraves** contiennent des phytonutriments — bétanine, isobétanine, et vulgaxanthine — qui aident à réduire l'inflammation pouvant être un précurseur de nombreuses maladies cardiaques, telles que l'athérosclérose.

Adopter une alimentation riche en fruits et légumes, en fibres, et en gras sains, tout en réduisant votre consommation de sodium, de sucres, et de gras *trans* ajoutés, sont des éléments importants à considérer pour la santé de votre cœur.

La première étape, et la plus importante, est de commencer par l'ajout à votre alimentation de ces dix aliments bons pour votre cœur!

Consultez la page suivante pour une recette de soupe à la betterave.



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

sharissedalby.com

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

## Références

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>
2. <https://authoritynutrition.com/12-proven-benefits-of-avocado/>
3. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/01/28/berries-reduce-heart-attack-risk.aspx>
4. <http://www.health.harvard.edu/heart-health/green-tea-may-lower-heart-disease-risk>



## Soupe de betteraves au gingembre

par Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

Voici une recette bonne pour le cœur.

### Ingrédients

- 4 à 6 grosses betteraves
- ½ chou-fleur
- 1 oignon doux
- 2 branches de céleri
- 1 à 2 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 4 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

### Instructions

Peler les betteraves et couper les légumes en gros morceaux.

Placer tous les ingrédients dans une grande casserole et porter à ébullition. Baisser à feu doux, et laisser mijoter pour une heure.

Avec un pied mélangeur, réduire en purée jusqu'à consistance lisse.

Donne 4 portions.

**Astuce :** Vous pouvez également mettre tous les ingrédients dans votre mijoteuse et cuire à feu doux pendant 8 heures. Réduire en purée avant de servir.

# Carrés au chocolat à la glaçure de caramel salé

fournie par la CHFA

## Ingrédients pour carrés au chocolat

- ½ tasse d'huile de coco biologique fondue
- ½ tasse de sirop d'érable
- ¼ tasse de lait d'amande biologique non sucré
- 2 œufs biologiques
- 1 c. à thé d'extrait de vanille biologique
- ¾ tasse de chocolat noir biologique haché
- ½ tasse de farine de coco biologique
- ½ tasse de farine d'avoine biologique
- ½ tasse de poudre de cacao cru biologique
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de sel de mer en flocons

## Ingrédients pour glaçage

- 1 tasse de lait de coco biologique froid solide\*
- ¼ tasse de poudre de cacao cru biologique
- ¼ tasse de xylitol ou d'extrait de fruit du arhat (extrait de *luo han guo*)

## Ingrédients pour glaçure au caramel salé

- 4 dattes Medjool biologiques
- ¼ tasse d'eau bouillante

\*Les marques de lait de coco ne sont pas toutes égales. Pour de meilleurs résultats, recherchez celles dont la liste d'ingrédients ne contient pas de gomme de guar comme émulsifiant, ou agitez une conserve de lait de coco riche en matières grasses pour obtenir une crème de coco solide et très peu d'eau. En outre, la crème de coco très froide donnera de meilleurs résultats.

## Instructions

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Tapisser de papier parchemin un moule carré de 9 pouces ; réserver.

Dans un grand bol, mélanger au fouet l'huile de coco fondue, le sirop d'érable, le lait d'amande, les œufs, et la vanille. Dans un autre bol, combiner le chocolat, la farine de coco, la farine d'avoine, la poudre de cacao, et le bicarbonate de soude. Incorporer aux ingrédients humides. Étendre uniformément dans le moule, et faire cuire pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement gonflé, mais que le centre soit encore tremblotant.

Laisser les carrés au chocolat refroidir dans le moule, puis couvrir

d'une pellicule de plastique et placer au réfrigérateur pendant une heure avant de glacer.

Retirer le gâteau du moule et glacer. Verser en filet la sauce au caramel, et saupoudrer de sel de mer. Couper en 16 carrés égaux.

**Pour le glaçage :** fouetter le lait de coco, la poudre de cacao, et l'édulcorant à haute vitesse à l'aide d'un malaxeur sur socle jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux, soit environ cinq minutes.

**Pour le caramel :** mélanger les dattes dénoyautées et l'eau bouillante à l'aide d'un mélangeur, jusqu'à consistance très lisse.

Donne 16 carrés.





# Chocolat chaud sans sucre!

par *Sonia Lamoureux*

Cette délicieuse recette est une excellente alternative aux nombreuses préparations ou recettes beaucoup trop riches et sucrées. Je la prépare régulièrement pour mes enfants, qui n'y voient pas de différence malgré sa simplicité.

## Ingrédients

- 2 tasses de lait de vache (ou lait végétal)
- 2 c. à table de cacao
- 2 c. à thé de Sucre Stévia

## Instructions

Dans une petite casserole, mélanger à feu moyen le lait, le cacao, et le Sucre Stévia. Fouetter régulièrement jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, et servir.

# Muffins au chocolat

par *Sonia Lamoureux*

## Ingrédients

- ½ tasse de purée de dattes\*
- ½ tasse de yogourt nature sans gras
- 1 tasse de lait d'amande
- ¼ de tasse d'huile de noix de coco liquide (tenir sur la cuisinière pour liquéfier)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 œufs
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à table de poudre à pâte
- 2 c. à table de Sucre Stévia
- Une pincée de sel
- 1 tasse de farine de blé entier (ou votre farine préférée)
- ½ tasse de farine d'amande
- ½ tasse de poudre de cacao
- ½ tasse de pépites de chocolat noir

## Instructions

Préchauffer le four à 175 ° C (350 ° F).

Mettre dans un bol la purée de dattes, le yogourt, le lait, l'huile de noix de coco, la vanille, et les œufs. Bien mélanger.

Ajouter le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le Sucre Stévia, et le sel.

Ajouter les farines et le cacao. Bien mélanger.

Terminez le mélange avec les pépites de chocolat noir.

Pour éviter que les muffins collent au démoulage, utilisez des moules de cuisson en papier parchemin, et faire cuire au four de 20 à 25 minutes. Le muffin est prêt lorsque l'on peut piquer son centre avec un cure-dent et que celui-ci en ressort propre.



**Purée de dattes :** Couvrir d'eau bouillante ou très chaude 100 g (environ ½ tasse) de dattes. Après avoir laissé reposer quelques minutes, égoutter et mettre de côté le liquide. Réduire le tout en purée à l'aide d'un pied mélangeur. Ajouter de l'eau ayant servi au trempage au besoin. La purée doit rester relativement épaisse, mais lisse.



## Choisir d'Aider

### CULTURES GM PRODUITES AU CANADA

| Culture               | Trait   | Où les trouver   |
|-----------------------|---|--|
| 01 MAÏS               | Résistance aux insectes<br>Tolérance aux herbicides | Flocons de maïs • croustilles de maïs • féculé de maïs • sirop de maïs • huile de maïs et autres produits du maïs dans les aliments transformés • édulcorants comme le glucose et le fructose • œufs • lait et viande • certains maïs sucrés |
| 02 CANOLA             | Tolérance aux herbicides                            | Huile de canola • œufs, lait et viande*  |
| 03 SOJA               | Tolérance aux herbicides                            | Huile de soja • protéine de soja • lécithine de soja • tofu • boissons au soja • œufs, lait et viande*   |
| 04 BETTER-AVE À SUCRE | Tolérance aux herbicides                            | Sucre  |

\*Plusieurs animaux utilisés dans la production d'œufs, de lait et de viande sont nourris au maïs, au canola ou au soja GM

### ALIMENTS GM IMPORTÉS AU CANADA

| Culture  | Qui les cultive | Où les trouver   |
|--|-----------------|--|
| 05 HUILE DE COTON                                      | É-U             | Huile de coton • huile végétale dans des produits transformés comme les croustilles  |
| 06 PAPAYE  | É-U. (Hawaii)   | Papaye contenue dans les jus de fruits et autres aliments transformés  |
| 07 COURGE  | É-U             | Certaines courgettes • courges à cou tors et courges à cou droit   |
| 08 PRODUITS LAITIERS<br>(HORMONE DE CROISSANCE BOVINE) | É-U             | Solides du lait et lait en poudre • desserts congelés contenant des produits laitiers • boissons importées contenant des produits laitiers • certains fromages |

les mises à jour: [rcab.ca/alimentsOGM](http://rcab.ca/alimentsOGM)

Grâce à New Roots Herbal, les Canadiens ont plus d'information sur les aliments génétiquement modifiés (GM)

La modification génétique (aussi appelée génie génétique) soulève des questions environnementales et de santé, ainsi que des questions sur qui contrôle notre alimentation et notre agriculture.

Les Canadiens ont plus d'information sur les aliments génétiquement modifiés sur les tablettes

Sans étiquetage obligatoire, il est difficile de savoir où se trouvent les aliments génétiquement modifiés sur nos étagères d'épicerie. Le soutien de New Roots Herbal aide le RCAB à faire de la recherche et à surveiller les aliments génétiquement modifiés afin de fournir aux Canadiens des renseignements fiables. Nous conservons une liste exacte des cultures génétiquement modifiées sur le marché et des renseignements sur la façon d'éviter de manger ces aliments génétiquement modifiés.

Nous en savons plus sur les répercussions des cultures et aliments génétiquement modifiés

Le RCAB a étudié les répercussions de vingt années de cultures et d'aliments génétiquement modifiés au Canada, dans le cadre de notre projet de recherche révolutionnaire appelé *Enquête OGM*. Nous avons documenté les impacts et les risques environnementaux, sociaux, sanitaires, et économiques dans une série de six rapports. Cette vaste recherche est la première du genre au Canada.

Nous avons constaté par exemple que, contrairement à la promesse que les cultures génétiquement modifiées réduiraient les produits chimiques dans l'agriculture, les ventes d'herbicides ont augmenté de 130 % au Canada depuis l'introduction des cultures GM (1994-2011).

Tous les rapports et leurs brochures sommaires sont disponibles au [enqueteogm.ca](http://enqueteogm.ca).

### COMMENT ÉVITER LES ALIMENTS GM?

Même si notre gouvernement n'exige pas l'étiquetage, il y a des options :

- 1 Manger des aliments certifiés biologiques - l'agriculture biologique interdit les OGM.
- 2 Éviter de manger des produits transformés qui contiennent du maïs, du canola et du soja.
- 3 Acheter du sucre de canne pour éviter de manger du sucre provenant de betteraves à sucre GM.
- 4 Choisir les produits portant le logo du Projet sans OGM.
- 5 Appuyer les agriculteurs qui rejettent les OGM : acheter directement des fermes qui ne plantent pas de maïs, de canola ou de soja GM et n'utilisent pas de céréales GM dans la production de la viande, des produits laitiers ou des œufs.





### Nous pouvons aider à amplifier la voix des agriculteurs et des consommateurs concernés

Les agriculteurs et les consommateurs partagent tous deux des préoccupations quant à savoir qui contrôle nos aliments. De nouvelles séquences de gènes créées grâce à ces technologies peuvent être brevetées, ce qui signifie que les entreprises peuvent posséder et contrôler les semences GM.

Six sociétés contrôlent désormais plus de 60 % du marché mondial des semences et des pesticides. Les récentes fusions entre ces grandes entreprises les rendraient encore plus grandes et pourraient signifier que trois sociétés contrôlèrent bientôt plus de la moitié du marché mondial des semences commerciales.

Le RCAB s'inquiète des répercussions possibles de ces nouvelles fusions d'entreprises pour l'avenir de l'alimentation et de l'agriculture au Canada. Nous partageons nos préoccupations avec le public et encourageons le gouvernement à tenir compte des répercussions d'un tel contrôle sans précédent sur les semences.

### Ensemble, nous pouvons créer des solutions pour l'environnement, les agriculteurs, et nos aliments

La modification génétique soulève de nombreux problèmes graves pour les agriculteurs et les consommateurs, ainsi que pour notre environnement et notre

démocratie. Débattre de l'utilisation de cette technologie nous aide tous à examiner les défis auxquels nous sommes confrontés et à trouver les meilleures solutions pour un avenir sain.

Nous sommes fiers de faire partie de la vision *Choisir d'aider* et de jouer notre rôle pour aider à protéger, nourrir, et soigner les gens et notre planète.

Merci, New Roots Herbal, pour votre appui important au RCAB.

—Lucy Sharratt  
coordonnatrice, Réseau canadien  
d'action sur les biotechnologies



Le Réseau canadien d'action sur les biotechnologies (RCAB) rassemble 16 organismes pour la recherche, le suivi, et la sensibilisation aux questions relatives au génie génétique dans l'alimentation et l'agriculture. Les membres du RCAB comprennent des associations d'agriculteurs, des organisations environnementales et de justice sociale, et des coalitions régionales de groupes de base. Le RCAB est un projet sur la plate-forme commune de Tides Canada. [rcab.ca](http://rcab.ca)



L'Enquête OGM est un projet du RCAB qui suit les cultures et les aliments génétiquement modifiés après vingt ans au Canada et examine leurs impacts sur l'environnement, les consommateurs, et les agriculteurs. [enqueteogm.ca](http://enqueteogm.ca)

Retraites weekend

Méditation Yoga Détente  
Alimentation Vivante

Valsante.com  
450-834-8484

New Roots  
HERBAL



*fleurissez  
en santé*

avec **Joyful**