

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Comment garder votre famille en bonne santé pendant la saison de la grippe et du rhume

Perspectives naturopathiques

Thérapie de couple pour votre prostate?

La vérité sur les probiotiques

Leur **bienfaits pour la santé** et la **science qui les soutient**

Promotions spéciales à l'intérieur!

OFFERT PAR :

Le fabricant canadien de suppléments naturels qui teste tous ses produits sur place dans un laboratoire à la fine pointe de la technologie et accrédité ISO 17025.

Wild Omega 3

AEP 660 mg ADH 330 mg

- Source d'acides gras oméga-3 pour le maintien d'une bonne santé
- Aide à soutenir la santé cardiovasculaire et cognitive
- Aide à réduire les triglycérides sériques



Quercétine Complexe de Bioflavonoïdes

- Formule unique et riche en flavonoïdes pour une meilleure santé, naturellement
- Formule antioxydante à large spectre
- Contient un puissant extrait de broméline pour décomposer les protéines récalcitrantes



Vitamine C⁸

- Huit formes importantes de vitamine C
- Aide au développement et au maintien des os et des dents
- Aide à maintenir une fonction musculaire saine, à la formation des tissus, au maintien d'une peau saine, et à la fonction immunitaire



Extrait de Pépin de Pamplemousse

- Un antioxydant pour le maintien d'une bonne santé
- Se mélange bien à l'eau pour nettoyer les aliments
- Pratique, écologique, et biodégradable
- Disponible en format de 30 ml propice à la réglementation des bagages à main lors de voyages



Magnésium Diglycinate Plus 150 mg

- Une façon rapide et efficace pour votre corps d'absorber le magnésium
- Micronutriment vital pour le métabolisme, les os, les dents, et une bonne fonction musculaire, incluant celle du cœur



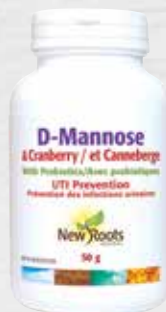
Rhume et Grippe

- Aide à soulager les symptômes du rhume et de la grippe
- Réduit la durée et la sévérité des symptômes
- Puissance validée pour contenir 30 % d'andrographolides



D-Mannose et Canneberge Avec Probiotiques

- Fournit des microorganismes vivants qui modifient temporairement la flore intestinale
- Aide à prévenir les infections récurrentes des voies urinaires chez les femmes
- Source d'antioxydants pour le maintien d'une bonne santé



Huile de Bourrache

- Source d'acides gras essentiels au maintien d'une bonne santé
- Biologique et sans OGM
- Apporte naturellement des acides linoléique et *gamma*-linoléique (AGL)
- Une plus belle peau de l'intérieur



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2020

20 % de rabais sur les nouveaux produits!

GABA 600 mg

- Formule biologiquement active de qualité pharmaceutique
- Aide à soutenir temporairement la relaxation
- Aide le corps à métaboliser les glucides, les lipides, et les protéines
- Aide à la formation de tissus



Lectro-Lytes

- Formule de réhydratation basée sur la science
- Grande source de vitamines et de minéraux essentiels biologiquement actifs
- Excellente saveur naturelle, sans sucre ajouté
- Format de poudre pratique – ne payez pas pour de l'eau!



L-Théanine

- Puissante source du composé responsable des effets relaxants du thé vert
- Aide à soutenir temporairement la relaxation
- Chaque capsule contient 250 mg de L-théanine pure et sans OGM, à puissance validée



Serratiopeptidase 120,000 SU

- Aide à soulager la douleur et l'inflammation
- Réduit les symptômes des infections de l'oreille, du nez, et de la gorge
- Réduit la douleur et l'enflure aux joues après une chirurgie dentaire
- Enrobage entérique pour une livraison sécuritaire aux intestins



Poudre de TCM de Noix de Coco + Gomme d'acacia

- Formulé avec de l'acacia biologique, une source de fibres solubles de qualité
- Propice à la diète céto, avec 7 g de gras et 3 g de fibres
- Naturel et non aromatisé, ne changera pas le goût des aliments



Joint Pain Relief

- Contient 250 mg de NEM® (membrane de coquille d'œuf naturelle) cliniquement recherchée per capsule
- Formulé avec du boswellia, de la griffe du diable, et du curcuma
- Aide à soulager les douleurs arthritiques associées à l'arthrose



Ultra Zinc

- Formule complète et à puissance validée avec extrait de thé vert
- Aide à maintenir la fonction immunitaire
- Aide le corps à métaboliser les glucides, les lipides, et les protéines.



Strong Bones

- Procure une forme hautement biodisponible de calcium
- Aide au développement et au maintien des os
- Aide à réduire le risque d'ostéoporose
- Des os plus forts pour une vie active



NOUVEAUX PRODUITS!

Lettre de la rédactrice



Avez-vous l'impression que quelqu'un a appuyé sur le bouton d'avance rapide pour l'été? Si tel est le cas, je suggère d'appuyer sur «Pause» et de prendre un peu de temps pour notre dernière édition de *Fleurir*, remplie de suggestions pour aider à garder notre corps et notre esprit à leur meilleur alors que nous nous dirigeons vers l'automne et l'hiver.

Nous commençons avec les suggestions de la psychologue Theresa Nicassio pour réussir à naviguer dans la deuxième vague prévue de la COVID-19. Puis, la naturopathe Mallory Murray propose des moyens de garder votre famille en bonne santé pendant la saison du rhume et de la grippe, et le naturopathe Guillaume Landry fait la synthèse des résultats d'une étude récente portant sur la vitamine D auprès de patients atteints de la COVID-19.

Les probiotiques occupent ensuite une place centrale, avec Sarah Zadek qui explore le rôle de la santé intestinale pour le bien-être physique et mental, ainsi que des extraits d'une entrevue avec Philip Rouchotas, qui discute de leurs nombreux bienfaits et fournit des conseils pour bien les choisir.

Plus loin, nous approfondissons la science de la membrane naturelle de coquille d'œuf (NEM®) pour le soulagement des douleurs articulaires persistantes, puis nous explorons, avec notre spécialiste des suppléments Gordon Raza, comment les problèmes de prostate d'un homme peuvent avoir un impact sur les relations. Ashley Kowalski, thérapeute familiale et de couple agréée, donne ensuite de bons conseils sur la gestion des troubles affectifs saisonniers.

Un examen des preuves cliniques sur la baie de sureau, par les naturopathes Heidi Fritz et Philip Rouchotas, complète ce numéro, avec quelques bonnes recettes de nos contributeurs culinaires.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente santé et de bonnes fêtes de fin d'année!

Sophia Golanowski, BCom, MBA
Rédactrice en chef

Fleurir

Fleurir est un magazine trimestriel publié et distribué à travers le Canada.

Rédactrice en chef

Sophia Golanowski

Graphiste

Cédric Primeau

Traduction/Révision

Guillaume Landry • Pierre Paquette
Cédric Primeau • Nicole Raymond

Ventes publicitaires

Sophia Golanowski, BCom, MBA
1 800 268-9486 poste 266
golanowskis@flourishbodyandmind.com

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

ISSN 2371-5715 (version imprimée)

ISSN 2371-5723 (version en ligne)

Collaborateurs pour les recettes

Tammy-Lynn McNabb
Kate D. Bunting • Heather Pace

Article Contributors



Heidi Fritz, MA, ND

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



Sarah Zadek, ND

Naturopathe ontarienne, diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique à Toronto.



Theresa Nicassio, PhD, psychologue

Theresa est éducatrice en santé et bien-être, animatrice radio, et autrice du livre primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.



Philip Rouchotas, MSc, ND

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



Mallory Murray, ND

Elle utilise les traitements des moins invasifs possibles tout en aidant à atteindre un état de santé optimal.



Hye Kam, TMF

Une thérapeute agréée pour couples et familles basée à Montréal, et qui se spécialise en problèmes relationnels.



Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Sa plume a pour dessein la sensibilisation aux merveilles de Dame Nature ainsi qu'à la médecine naturelle.



Gordon Raza, BSc

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



Ashley Kowalski, HBSc, ND

Naturopathe pratiquant en Ontario, ses centres d'intérêt sont les troubles digestifs/sensibilités alimentaires, la santé féminine, et les problèmes thyroïdiens.



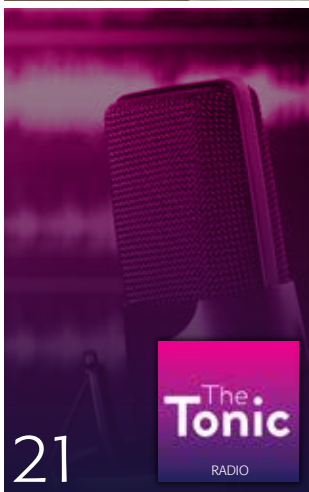
06



12



18



21



28

Table des matières

-
- 06** **Conseils pour affronter la deuxième vague de COVID-19**
-
- 08** **Comment garder votre famille en bonne santé pendant la saison de la grippe et du rhume**
Perspectives naturopathiques
-
- 12** **NEM®: la membrane de coquille d'œuf pour vos douleurs articulaires**
-
- 14** **Améliorer la santé du microbiote intestinal et de son hôte**
Perspectives naturopathiques
-
- 18** **Thérapie de couple pour votre prostate?**
-
- 21** **La vérité sur les probiotiques**
Leur bienfaits pour la santé et la science qui les soutient
-
- 25** **Le trouble affectif saisonnier : Êtes-vous victime du TAS?**
-
- 28** **Six conseils pour des conversations réussies**
-
- 31** **Le sureau : Quand la tradition rencontre la modernité**
Médecines traditionnelle et moderne pour la grippe et le rhume
-
- 35** **Coin cuisine**
-
- 38** **Demandez à Gord**
-

© 2020, Les Courants Naturopathiques Inc. Tous droits réservés. Les informations contenues dans ce magazine sont uniquement fournies à titre informatif et ne constituent aucunement des conseils médicaux ou autres conseils ou avis de quelque nature que ce soit. Les renseignements contenus dans ce magazine ne visent pas à diagnostiquer, traiter, suggérer un plan de traitement, guérir, ni prévenir une condition, une infection, une affection, ou une maladie quelconque. Les lecteurs sont invités à obtenir l'avis d'un professionnel dans le domaine de la santé concernant tout diagnostic ou traitement particulier. Les Courants Naturopathiques Inc. ne garantit la qualité, l'exactitude, ou l'exhaustivité d'aucune information comprise dans ce magazine et n'assume aucune responsabilité résultant ou découlant de l'accès à, ou de l'utilisation de, toute telle information.

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 Les Courants Naturopathiques Inc., la rédactrice de *Fleurir*, ou autres collaborateurs. Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de Les Courants Naturopathiques Inc.



Conseils pour affronter la deuxième vague de COVID-19

par Theresa Nicassio, PhD, psychologue

« L'arme la plus puissante contre le stress est notre capacité à choisir une pensée plutôt qu'une autre. »

—William James

Aucun de nous n'a jamais imaginé vivre dans un monde chamboulé comme celui dans lequel nous vivons présentement. Faire face aux conditions d'apprentissage en constante évolution pour nos enfants, partager du temps avec la famille et les amis, et même réinventer les façons de célébrer les vacances s'avèrent parfois des tâches accablantes ; notamment dans le contexte de peur généralisée qui imprègne le monde et en particulier lors des pics de « la courbe ».

Ces moments lors desquels nous devons exercer notre créativité sont cruciaux. Bien que le changement soit difficile en soi, il ouvre aussi de nouvelles possibilités tant que nous sommes en mesure de gérer notre stress ainsi que de rester concentrés sur l'optimisation des aspects de notre monde que nous ne contrôlons pas. Au lieu de se sentir affaiblis par le tsunami de la peur et de l'incertitude au sujet des choses que nous ne pouvons pas contrôler, changer de perspective est un bon remède.

Souvent, les choses les plus simples peuvent faire la plus grande différence. Voici quelques conseils pour vous aider à affronter cette tempête.

Valeurs : ce qui est le plus important à vos yeux

J'ai trouvé qu'un point de départ utile pour affronter tout stress majeur de la vie est d'abord de clarifier nos valeurs. Ce n'est pas le moment de prioriser le multitâche. Au lieu de cela, établir des priorités peut être une étape utile pour se débarrasser d'une masse importante de stress.

Si vous êtes parent, vous pouvez non seulement donner l'exemple à ce sujet, mais également enseigner cette précieuse compétence de vie à vos enfants. Aussi vaste et dispersé que notre monde d'adulte ait pu devenir ces deux dernières décennies, avec la mondialisation et la super grande

vitesse à laquelle tout va, le monde de nos enfants, est lui aussi, dans le même temps devenu encore plus actif et étendu. C'est une opportunité incroyable que de montrer à nos futures générations comment savourer les plaisirs simples de la vie tels que cuisiner ensemble des aliments sains, passer du temps dans le jardin et dans la nature, et apprendre de nouvelles façons de communiquer et de s'amuser les uns avec les autres.

Rejoignez votre communauté

Même avec les mesures de distanciation physique en place, le lien avec la communauté est maintenant plus important que jamais. N'ayez pas peur de tendre la main à vos voisins pour de l'aide et des ressources. Si votre cercle personnel est limité, vous pouvez accéder aux services communautaires en ligne. Entre innombrables autres, le projet Buy Nothing, les communautés zéro déchet, et les groupes de jardinage bio sont partout, soutenant des individus et des groupes de manière pratique,



aidant leurs membres à faire face à des problèmes de santé, de sécurité alimentaire, et d'insécurité financière. N'oubliez pas que nous sommes tous dans le même bateau, et que vous n'avez pas besoin d'être seul pendant la deuxième vague (ou toute autre vague, d'ailleurs).

Mangez des aliments entiers non emballés

Bien que les experts en santé et bien-être vantent depuis longtemps les bienfaits de manger des aliments entiers non transformés riches en phytonutriments, il est maintenant encore plus important de le faire, afin de soutenir notre immunité au cours de cette période unique.

Il y a toutefois un gros problème avec ces messages : malheureusement, beaucoup de gens ne se sentent pas confiants ou confortables de préparer des repas à partir d'ingrédients de base. Il est ahurissant de découvrir à quel point les jeunes (et de nombreux adultes) ne savent pas préparer même les recettes les plus élémentaires.

La bonne nouvelle est qu'apprendre à cuisiner des repas sains n'a pas à être compliqué. La clé est de commencer avec une recette qui vous semble délicieuse. Procurez-vous les ingrédients et essayez-la. Si vous l'aimez, continuez à la faire pendant quelque temps, jusqu'à ce qu'elle devienne une seconde nature pour vous. Une fois que vous avez maîtrisé cette recette, allez-y de même avec un deuxième plat. Vous ne deviendrez pas un Grand Chef du jour au lendemain, mais vous serez surpris et ravis de voir votre répertoire de recettes saines augmenter rapidement (et de voir combien d'argent vous économiserez en préparant votre propre nourriture). Tout le monde y gagne !

Bougez votre corps

Peu de choses peuvent aider à combattre le stress et à calmer l'esprit plus que le mouvement physique. Faire en sorte que votre flux sanguin nourrisse votre crâne et les tissus de votre corps est un sentiment merveilleux.



L'automne nous apporte des journées plus courtes, ce qui peut rendre difficile de respecter nos meilleures intentions. Pour cette raison, allez-y doucement avec vous-même. Évitez les « je devrais » et autres jugements sur ce à quoi vous pensez que l'exercice « devrait » ressembler. Au lieu de cela, trouvez des exercices que vous aimez faire même lorsque la météo n'est

pas à son meilleur ou que vous pouvez facilement réaliser à l'intérieur. Dansez dans votre salon, étirez-vous ou faites du yoga dans votre lit, sautez à la corde sur votre trottoir, ou allez vous promener seul ou avec un ami. Quoi que vous fassiez, choisissez l'exercice qui vous apporte de la joie.

Gâtez-vous plus et faites en moins

Contrairement à la pression habituelle de toujours faire plus, qui se fait souvent au détriment d'activités valorisantes et agréables, essayez de faire le contraire ! Mon cher ami et collègue, le Dr Robert Wadson, blague à moitié en parlant de l'art et de la sagesse d'« être paresseux ». Cette pause collective est une fabuleuse occasion d'apprendre l'art de ralentir la vie et de découvrir les nombreux cadeaux de la pleine conscience.

Dernières pensées

L'un des biais cognitifs que nous avons constatés avec cette pandémie est la tendance à se concentrer sur nos craintes concernant les choses que nous ne pouvons pas contrôler. Si vous pouvez résister à cette tentation et vous concentrer davantage sur les possibilités de transformation qui sont ouvertes, vous ressentirez beaucoup plus de facilité et de grâce en naviguant cette deuxième vague.



Theresa Nicassio, PhD, Psychologue

Theresa est éducatrice en santé et bien-être, animatrice radio, et autrice du livre primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

TheresaNicassio.com

Comment garder votre famille en bonne santé pendant la saison de la grippe et du rhume

Perspectives naturopathiques

par Mallory Murray, ND



Alors que les températures diminuent et que les jours raccourcissent, les virus ont tendance à resurgir. Cela est particulièrement vrai si vous avez des enfants scolarisés ou en garderie, ou si vous travaillez dans un bureau et êtes entouré de collègues. Les virus qui provoquent la grippe et le rhume peuvent être facilement transmis par la toux et les éternuements.

Bien qu'il soit impossible de garantir que vous ne tomberez pas malade cet hiver, il y a quelques conseils que vous pouvez suivre afin d'atténuer la gravité de la maladie. Le lavage des mains, effectué régulièrement et minutieusement, permet de minimiser la propagation des germes. Si vous êtes exposé à des germes, ce qui finira bien par arriver à un moment donné, un bon système immunitaire permettra à votre corps de ne pas se laisser submerger et de lutter contre l'infection. Le maintien d'un système immunitaire performant est le meilleur moyen d'éviter d'être gravement affecté et de rester au lit pendant des jours ou même des semaines à cause d'une infection.

Voici quelques conseils pour aider votre système immunitaire à obtenir le soutien dont il a besoin pendant la saison de la grippe et du rhume.

Faites le plein de vitamines

Les vitamines C et D et le zinc sont les trois principaux nutriments dont le système immunitaire a besoin pour fonctionner de façon optimale. Un apport vitaminique insuffisant peut entraîner des carences et affaiblir les défenses du corps contre les toxines et les pathogènes invasifs.

La **vitamine C** est un micronutriment très réactif dans le corps humain. Un des rôles de la vitamine C est de soutenir la barrière épithéliale, la couche externe de la peau et des organes, afin d'empêcher des pathogènes de nous envahir. Elle s'accumule dans nos cellules phagocytaires, protègent notre corps en mangeant et en détruisant les molécules étrangères qui entrent dedans. La vitamine C aide les cellules phagocytaires à détruire plus efficacement les pathogènes invasifs, de façon à les tuer et à les éliminer plus rapidement. Le manque de vitamine C a été associé à un système immunitaire affaibli, plus sensible aux infections et aux maladies. Une supplémentation en vitamine C, pour atteindre un niveau optimal dans

le corps, peut être utilisée en prophylaxie afin d'éviter des infections, et en cas d'infection, des doses plus élevées de vitamine C peuvent aider à accélérer le processus de guérison.

Le récepteur de la **vitamine D** se trouve dans les cellules immunitaires de notre corps. Il a été démontré que le manque de vitamine D rend le corps plus sensible aux infections. Des études montrent que les personnes avec une carence



en vitamine D ont davantage tendance à rapporter des effets liés aux voies respiratoires supérieures auto-évalués et restent en arrêt de travail plus longtemps pendant le processus de guérison. La vitamine D inhibe la prolifération et la différenciation des lymphocytes B et joue un rôle dans la maturation des lymphocytes T. Les lymphocytes B et T sont des composants de notre réponse immunitaire et sont chargés de créer des anticorps pour lutter contre l'infection. Le soutien de la vitamine D renforce notre réponse immunitaire adaptative et lui permet d'être encore plus efficace.

Le zinc joue un rôle important dans le bon développement et le bon fonctionnement des neutrophiles et des lymphocytes T tueurs, qui participent tous les deux à l'éradication des virus. Le zinc est également un antioxydant, et il contribue à maintenir les membranes cellulaires en bonne santé. Lorsque vous manquez de zinc, les défenses de votre système immunitaire sont affaiblies, et le corps est plus sensible aux virus et à la maladie.

Bien que les vitamines C et D et le zinc, ne sont pas les seuls à jouer un rôle dans le soutien immunitaire, ils font partie des plus efficaces. Assurez-vous donc de consommer des quantités suffisantes de ces nutriments, et si vous avez l'impression de couvrir quelque chose, demandez l'avis de votre médecin pour traiter votre maladie aiguë avec des doses plus élevées.



Dormez suffisamment

Le sommeil est la meilleure occasion pour le corps de se reposer et de se recharger. Le manque de sommeil affaiblit la fonction immunitaire et augmente le risque d'être gravement affecté si vous attrapez un rhume ou une grippe, en comparaison avec les personnes bien reposées. Le sommeil nocturne permet au corps d'augmenter sa production de cellules immunitaires qui vont lutter contre les infections. Lorsque le corps ne bénéficie pas de cette opportunité de se régénérer la nuit, le système immunitaire ne peut se recharger et produire les composants immunitaires nécessaires pour maintenir le corps en bonne santé.

Essayez de bien dormir pendant huit heures consécutives chaque nuit. Utilisez le moins possible d'appareils électroniques dans la soirée, mettez une lumière tamisée, et buvez une tisane apaisante à la camomille avant d'aller vous coucher. Cela vous aidera à vous détendre et à vous endormir profondément. Si vous sentez que vous commencez à couvrir quelque chose, n'hésitez pas à faire le plein de sommeil. Si vous le pouvez, faites une sieste pendant l'après-midi ou allez vous coucher une heure plus tôt.



Faites l'impasse sur vos exercices du matin et dormez un peu plus, sans culpabiliser, si vous sentez que vous en avez besoin. Le sommeil est vital, alors ne marchandez pas avec votre repos.

Restez hydraté

Les reins sont en quelque sorte les fantastiques éboueurs de notre corps. Ils sont notamment chargés de faciliter l'élimination des déchets et des toxines, qui finiraient par causer des dommages s'ils s'accumulaient dans le corps. Lorsque le corps subit des dommages, toute notre énergie est utilisée pour les réparer. Nous devenons alors plus sensibles aux infections et à la maladie, car le corps n'a pas les réserves énergétiques nécessaires pour lutter contre les envahisseurs qui s'en prennent au système immunitaire. Les reins ont besoin d'eau pour fonctionner correctement et bien éliminer les toxines. Rester hydraté nous aide à éviter l'accumulation de toxines et permet ainsi au corps de disposer de l'énergie requise pour soutenir le système immunitaire.

La quantité d'eau que vous ingérez chaque jour devrait représenter au minimum la moitié de votre poids en onces d'eau (par ex. : une personne de 180 livres a besoin d'au moins 90 onces d'eau).



Si vous faites beaucoup d'efforts et que vous transpirez beaucoup, il vous faudra encore plus d'eau pour apporter un soutien optimal à votre corps. Si vous n'aimez pas l'eau pure, ajoutez des fruits pour en améliorer le goût. Coupez quelques tranches de citron, de concombre, ou de fraises que vous garderez à disposition pour les ajouter rapidement dans votre eau le matin.

Le sirop de sureau

Le sureau est une plante remarquablement efficace pour renforcer le système immunitaire pendant l'hiver, et ce, pour de bonnes raisons. Si vous n'en avez jamais entendu parler, il s'agit d'une baie sucrée qui provient de la plante *Sambucus*. Les baies et les fleurs sont utilisées à des fins médicales. Ses bioflavonoïdes lui confèrent des propriétés antivirales, mais elle est également riche en vitamines A, C, et B₆ ainsi qu'en potassium. Si elle est prise avant de tomber malade, elle peut considérablement réduire la gravité et la durée des symptômes.

Le sirop de sureau peut être ingéré seul ou utilisé comme édulcorant à la place du miel ou du sucre. Essayez d'en ajouter dans votre bol de gruau au petit déjeuner, dans une tisane chaude, ou sur une boule de crème glacée à la vanille pour un dessert savoureux.

Mangez de vrais aliments

Cela signifie que votre nourriture ne doit pas provenir d'une boîte ou d'un bocal. Les fruits, les légumes, les légumineuses, et les viandes regorgent de vitamines et de nutriments dont nous avons besoin pour nous sentir bien. Les vitamines qui renforcent le système immunitaire, mentionnées plus tôt, peuvent être facilement obtenues par l'alimentation. Faites donc en sorte d'incorporer des quantités de fruits et de légumes frais dans votre alimentation quotidienne. Si vous achetez quand même des aliments préparés, essayez de limiter les quantités autant que possible.

L'ail possède de puissantes propriétés antivirales et antibactériennes qui peuvent aider le système immunitaire à se renforcer et donc vous aider à ne pas tomber malade. Il est plus efficace lorsqu'il est frais et très facile à incorporer dans votre repas. Émincez quelques gousses et ajoutez-les dans une poêlée ou un mélange de légumes pour bénéficier d'un bon renfort immunitaire. Vous pouvez aussi préparer une boisson de renforcement immunitaire appelée oxymel. C'est une boisson chaude composée de vinaigre de cidre de pomme, de miel, et d'ail. Préparez-en pour plusieurs jours et conservez-la au frigo. Vous pouvez aussi vous amuser et ajouter quelques herbes/plantes dans votre oxymel pour augmenter ses propriétés de renforcement immunitaire. Pour préparer votre oxymel, mélangez simplement 1 tasse de vinaigre de cidre de pomme, 1 tasse d'eau, ½ tasse de miel, 2 gousses d'ail fraîchement émincées, et le jus d'un citron. Faites mijoter pendant 10 minutes et savourez.



Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog



Mallory Murray, ND

Elle utilise les traitements les moins invasifs possibles tout en aidant à atteindre un état de santé optimal. Elle s'occupe de toute la famille en se concentrant sur la nutrition, les changements de style de vie, et les suppléments botaniques.



Combattez les radicaux libres



Créez votre bouclier



Sentez votre corps résister



Inspiré par la nature, guidé par la science
pour **améliorer la vie.**

newrootsherbal.com

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 



NEM[®]

la membrane de coquille d'œuf pour vos douleurs articulaires

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Vous pensez peut-être que seuls les grands sportifs ou les personnes âgées ont mal aux articulations?

Détrompez-vous, car c'est 1 Canadien sur 5 qui est touché par l'arthrite et ses symptômes de douleurs articulaires, avec la moitié de ces 6 millions de personnes qui ont moins de 65 ans. L'arthrite est en fait la maladie chronique la plus répandue au pays, avant même le diabète, le cancer, et les maladies cardiovasculaires.

Sous le terme parapluie d'arthrite sont regroupées une centaine de maladies dont la caractéristique centrale est l'inflammation des articulations et d'autres parties du corps. Les cinq piliers symptomatiques de l'inflammation sont la douleur, la raideur, la rougeur, l'enflure, et la perte de fonction. Si délaissée, l'inflammation peut engendrer dans les parties du corps affectées des dommages importants et souvent permanents; en résulte pour ce qui touche à l'arthrite une perte de fonction articulaire et de mobilité.

N'importe quelle partie du corps peut subir les effets de l'arthrite (des racines « arthro- » qui signifie articulation, et « -itis », qui signifie inflammation); mais ce sont le plus souvent les hanches, les genoux, la colonne vertébrale, et les articulations portantes qui sont affectés. L'arthrite est une maladie chronique qui handicape de manière permanente ou récurrente, et pour des périodes variant de plusieurs mois à toute une vie. L'arthrite impacte largement la santé tant physique que mentale des concitoyens, qui au quotidien voient leurs difficultés décuplées en ce qui concerne la mobilité, le travail, etc.

Pour l'heure, aucun médicament ne peut ralentir ou renverser l'arthrose (forme d'arthrite la plus courante). Les médicaments les plus fréquemment employés pour soulager l'arthrose sont les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), les analgésiques (p ex. acétaminophène), et les corticostéroïdes (souvent en injection), voire des antidépresseurs inhibiteurs de recapture de la sérotonine.

Au long terme, les risques d'effets secondaires de ces traitements amènent les patients à considérer des alternatives plus naturelles. L'hygiène de vie et la nutrition jouent sans conteste un rôle crucial dans l'amélioration de la maladie, et il existe aussi des solutions naturelles pour aider à soulager les symptômes de douleurs articulaires et d'arthrite, comme la membrane de coquille d'œuf, appelée NEM® : *Natural Eggshell Membrane*.



La NEM® contient naturellement la plupart des nutraceutiques couramment utilisés pour la santé ostéoarticulaire, à savoir du collagène de type 1, de la glucosamine, de la chondroïtine, de l'acide hyaluronique, ou encore du calcium. Dans un autre registre tout aussi fascinant, les Chinois utilisaient traditionnellement la membrane de coquille d'œuf comme pansement pour couvrir les plaies et accélérer la cicatrisation, car elle est naturellement aseptique et contient du zinc.

Mais revenons à nos articulations, car la NEM® en augmente la flexibilité et l'amplitude des mouvements, tout en réduisant les douleurs et les raideurs articulaires. Cela tient au fait que la NEM® améliore la production du liquide synovial qui lubrifie les articulations, et qu'il aide le corps à produire son propre collagène (de type II), contribuant ainsi à la protection et à la réparation du cartilage. En effet, ses propriétés chondroprotectrices substantielles ont été cliniquement démontrées par une diminution du biomarqueur de dégradation du cartilage CTX-II.

Dans une étude clinique randomisée (ÉCR) de 2009 avec des personnes atteintes d'arthrose du genou, la NEM® a significativement soulagé les douleurs et les raideurs articulaires comparativement à un placebo à 10, 30, et 60 jours.

Dans le cadre d'une autre ÉCR, menée en 2018 menée auprès de 60 femmes en postménopause, la NEM® a réduit l'inconfort immédiatement après l'exercice et a rapidement amélioré la résorption de la raideur et des douleurs articulaires induites par l'exercice (respectivement aux jours 4 et 8).

Si vous avez mal aux articulations ou souffrez d'arthrite, la NEM® peut sans conteste faire une différence pour votre santé, votre mobilité et votre bien-être; non pas après des mois de supplémentation, mais rapidement, car la NEM® est cliniquement éprouvée pour réduire les douleurs articulaires dès 7 à 10 jours!

De quoi envisager de belles randonnées automnales dans les flamboyantes forêts canadiennes!

SOULAGE LES DOULEURS ARTICULAIRES ASSOCIÉES A L'ARTHROSE



- Contient 250 mg de NEM® (membrane de coquille d'œuf naturelle) cliniquement recherchée per capsule
- Formulé avec du boswellia, de la griffe du diable, et du curcuma



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

Améliorer la santé du microbiote intestinal et de son hôte

Perspectives naturopathiques

par Sarah Zadek, ND



Seriez-vous surpris d'apprendre que l'intestin humain contient environ 1,5 kg de bactéries ? Ce microbiote est pratiquement un organe à part entière, qui agit comme un écosystème complet, avec ses propres systèmes immunitaires et nerveux, et a la capacité d'influencer ce que le corps absorbe au niveau de la muqueuse intestinale.

Envisagez les intestins comme une passerelle entre l'extérieur et l'intérieur du corps, connectés par des signaux, des nerfs, des composés, et d'autres molécules. Le tractus gastro-intestinal (TGI) est un tube qui traverse le corps d'un bout à l'autre, et qui agit comme une barrière sélective entre ce que l'on ingère et ce qui est réellement absorbé. Sa tâche consiste à absorber des nutriments et à nous protéger des pathogènes. Mais en même temps, il contient des milliards de bactéries qui travaillent de concert avec la paroi intestinale, et qui déterminent des aspects importants de notre santé.

La paroi intestinale doit être constamment soumise à un contrôle rigoureux, afin d'empêcher que le moindre élément inapproprié ingéré puisse aller s'égarer dans le flux sanguin. Les cellules de la paroi intestinale sont sensibles aux changements et aux inflammations associés à ce que vous mangez (ce à quoi les cellules sont exposées) et ainsi qu'aux souches bactériennes présentes.

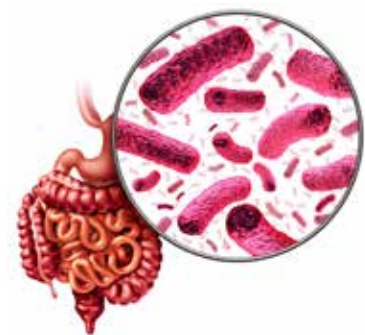
Il a été démontré qu'une supplémentation en probiotiques a la capacité de renforcer la fonction barrière de la paroi intestinale. Cette barrière contribue non seulement à réduire les infections, mais prévient également les réactions aux antigènes alimentaires qui causent des sensibilités alimentaires ou des réactions du système IgG. Ces réactions peuvent être à l'origine d'une multitude de symptômes tels que des gaz, des ballonnements, de la diarrhée, et de l'eczéma.

La composition de la microflore intestinale n'est toutefois pas uniquement basée sur une supplémentation en probiotiques. Une mauvaise alimentation peut entraîner un changement dans la composition des

espèces qui habitent les intestins. Le microbiote intestinal du côlon aide non seulement à digérer les restes provenant des parties supérieures des intestins, mais produit aussi, du grêle au côlon, son propre cocktail de nutriments, ainsi que des neurotransmetteurs et d'autres substances chimiques déterminantes pour notre santé.

Le rôle du microbiote intestinal dans la santé de son hôte

On utilise le terme « microbiote intestinal » pour décrire la multitude d'espèces et de colonies de bactéries et de levures présentes dans le TGI.



La composition du microbiote intestinal est déterminée par l'alimentation, le stress, et des facteurs environnementaux; toutefois, l'alimentation pourrait être le facteur le plus important, car il contribue à 60 % de la microflore intestinale.

La diversité et la densité du microbiote intestinal sont influencées par notre alimentation. Par exemple, les bactéries du gros intestin se nourrissent des aliments non digérés dans le petit intestin : cela inclut les amidons résistants; les polysaccharides non amylacés comme les celluloses, les pectines, et les gommes; ainsi que les oligosaccharides non digestibles, que l'on appelle souvent « prébiotiques ».

Ces éléments actionnent la fermentation des glucides dans le côlon, ce qui libère des acides gras à chaîne courte, source d'énergie pour d'autres bactéries plus spécialisées. Les métabolites produits par le microbiote intestinal jouent un rôle crucial dans la santé de l'hôte. Ces produits métaboliques participent à la régulation des cytokines, de l'inflammation, et du système immunitaire; à la modulation des douleurs viscérales via l'induction des récepteurs opioïdes et cannabinoïdes; ainsi qu'à la régulation des nutriments (comme l'acide folique) et des neurotransmetteurs (comme le GABA et la sérotonine) essentiels.

Nous savons que les bactéries lactiques libèrent des enzymes et des vitamines variées. Il a également été démontré qu'elles affectent le pH de l'environnement intestinal, afin d'empêcher le développement de pathogènes invasifs comme les souches de *Salmonella* et d'*Escherichia coli*.

Toute perturbation de cet écosystème par l'alimentation, des pathogènes, ou des antibiotiques peut entraîner une dysbiose intestinale et, par conséquent, nuire à l'activité des bactéries intestinales. Cela peut résulter en des effets négatifs sur la santé de l'hôte en raison des changements dans l'intégrité de la paroi intestinale et dans la durée du transit des aliments à travers le TGI. Par ailleurs, la dysbiose intestinale a été associée à l'anxiété et la dépression, et il a été démontré dans des études animales qu'une supplémentation en probiotiques pourrait être un traitement potentiel pour ces troubles qui affectent la santé mentale.



La connexion entre le cerveau et les intestins

L'axe cerveau-intestins correspond en substance à la connexion entre le système nerveux entérique et le système nerveux central (SNC), qui inclut toutes les communications entre le TGI et le cerveau. Les bactéries intestinales jouent un rôle crucial dans la fonction de cet axe, mais également de l'axe hypothalamo-hypophyséo-surrénalien et donc dans la libération des hormones associées au stress.

La sérotonine, qui est un neurotransmetteur, fonctionne comme une molécule de signalement majeure dans le système nerveux entérique, en collaborant et en se recoupant avec le SNC. Le tryptophane, un précurseur de la sérotonine — que l'on trouve dans les graines, les germes de soja, la viande, et le poisson — est absorbé par les intestins et traverse la barrière hémato-encéphalique, où il est transformé en sérotonine. Il est intéressant de noter que la majorité de la sérotonine présente dans notre corps est en fait située dans les intestins, car synthétisée par les cellules entérochromaffines (CE). Cette production de sérotonine sert à moduler le fonctionnement du TGI via la sécrétion, le péristaltisme, la vasodilatation, et la perception de la douleur et de la nausée.

Les CE sont capables non seulement de synthétiser la sérotonine, mais également d'en produire à partir du tryptophane et de l'utiliser comme un signal à l'intérieur de l'axe cerveau-intestins, afin de modifier le comportement de l'hôte. La sérotonine aide également à réguler le développement des microvillosités, les excroissances microscopiques qui augmentent la surface de la paroi intestinale afin d'améliorer l'absorption des nutriments.

Développement et maintien d'un microbiote intestinal sain

Comme mentionné précédemment, l'alimentation joue un rôle essentiel dans le maintien d'un microbiote intestinal en bonne santé. Après tout, ces bactéries se nourrissent des composés et des nutriments que l'on trouve dans notre TGI. Les fibres jouent un rôle particulièrement important, et leur absence peut entraîner une migration de bactéries. Si leur source d'alimentation préférée n'est pas disponible, les bactéries vont chercher à se nourrir d'autres composés, comme des acides aminés, et vont libérer des substances potentiellement néfastes pendant leur métabolisme. Ces substances peuvent contribuer au développement d'une inflammation et à des problèmes de perméabilité des intestins, où les jonctions étroites entre les cellules intestinales perdent leur intégrité. Ce processus pourrait influencer le développement d'une maladie inflammatoire de l'intestin ou d'un cancer du côlon, en plus de sensibilités ou d'allergies alimentaires.

La fermentation des produits laitiers, comme le yogourt ou le kéfir, avec une bactérie lactique a des effets bénéfiques multiples sur la santé humaine. La fermentation augmente les niveaux de vitamines B₂ et B₃ dans le yogourt. Une étude sur un yogourt produit avec l'espèce *Lactobacillus bulgaricus* a démontré qu'une consommation quotidienne réduit considérablement l'incidence du rhume ordinaire chez les sujets âgés. Ces produits laitiers fermentés aident également à atténuer les symptômes d'une mauvaise digestion du lactose.

Nous disposons de plus en plus de preuves indiquant que les aliments fermentés sont bénéfiques pour la santé cognitive, pour améliorer la mémoire, et pour prévenir la neurotoxicité. Les régimes riches en probiotiques ont entraîné des effets positifs en termes de soulagement du stress, car les bactéries intestinales sont intimement liées aux réactions hormonales provoquées par le stress.

Probiotiques et prébiotiques

Les probiotiques sont, par définition, des microorganismes vivants administrés en doses suffisamment élevées pour produire des effets bénéfiques sur la santé de l'hôte. Les probiotiques peuvent atténuer les réactions hormonales provoquées par le stress, en plus de produire des effets anxiolytiques par la production de GABA, de glutamate, et de sérotonine.



Lactobacilli



Bifidobacteria

En situation de stress, des réactions anormales ont été observées chez des adultes souffrant de dysbiose intestinale, ce qui peut être traité par une supplémentation adéquate et la restauration du microbiote intestinal. Il a été démontré que les probiotiques et les espèces bénéfiques de bactéries intestinales apportent du soutien et ont des effets de modulation sur le cortisol, et réduisent en outre la réactivité au stress et à l'anxiété sociale.

Les études humaines se poursuivent, et certaines d'entre elles examinent l'implication du microbiote intestinal dans des domaines tels que l'autisme, la maladie de Parkinson, et les douleurs chroniques. Les souches les plus performantes pour améliorer l'anxiété, la dépression, et les réactions au stress, en plus du soulagement gastrointestinal, incluent *Bifidobacterium longum*, *B. breve*, *B. infantis*, *Lactobacillus helveticus*, *L. rhamnosus*, *L. plantarum*, et *L. casei*, à des doses variant entre 10 millions et 40 milliards d'unités formant colonies (UFC) par jour.

Les prébiotiques sont généralement des fibres non digestibles que l'on consomme et qui sont ensuite fermentées par les bactéries du microbiote. Il a été démontré qu'elles ont la capacité de stimuler la croissance et l'activité d'une microflore bénéfique dans le côlon. Les *Bifidobacteria* préfèrent souvent consommer des oligosaccharides, que l'on peut trouver sous forme de supplément ou dans un mélange symbiotique (probiotiques et prébiotiques). Les prébiotiques sont également naturellement présents dans des aliments comme les poireaux, les asperges, la chicorée, les topinambours, l'ail, les oignons, et l'avoine.



Parmi les fibres fonctionnelles qui produisent des bienfaits sur la santé de l'hôte, on peut citer par exemple l'inuline, les *bêta*-glucanes, et les xylooligosaccharides (XOS). Ces prébiotiques fournissent tous une source unique de carbone pour un soutien spécifique et sélectif des différentes espèces bactériennes. Par conséquent, leur utilisation — individuelle ou combinée — peut permettre d'influencer positivement le microbiote et la colonisation par des espèces bactériennes spécifiques.

Les XOS sont une variété émergente de prébiotiques que l'on trouve naturellement dans les fruits, les légumes, le lait, le miel, et les pousses de bambou. Lorsque administrés seuls, les XOS sont bénéfiques aux espèces *Bifidobacterium* et les font se multiplier à l'intérieur du microbiome intestinal. Il est particulièrement intéressant de noter que les XOS sont utilisés cliniquement pour améliorer la fréquence et la consistance des selles. Les XOS produisent moins de gaz que l'inuline ; les doses tolérées de XOS sont donc supérieures à celles de l'inuline (environ 12 g/j).

Les études ont démontré que l'ingestion de XOS peut produire dans les intestins une augmentation des espèces *Bifidobacterium* en 24 heures. Il y a également une plus grande affinité entre les espèces *Bifidobacterium* et les XOS qu'avec l'inuline ou les *bêta*-glucanes.

Conclusion

La colonisation du TGI par des espèces bactériennes influence de nombreux domaines de notre santé, y compris la digestion, l'humeur, et le comportement. La capacité de la microflore intestinale à moduler les cytokines et à produire des nutriments et des neurotransmetteurs est un facteur essentiel dans le signalage entre les intestins et d'autres systèmes du corps comme l'axe HHS, le système immunitaire, et le SNC. Leur présence nous protège également des infections en renforçant la fonction barrière de la muqueuse intestinale qui sépare l'extérieur de notre corps (y compris ce que nous ingérons) de l'intérieur de notre corps (notamment le sang et les autres tissus corporels).

Les aliments fermentés comme le yogourt et le kéfir, en plus des ingrédients alimentaires prébiotiques comme la chicorée et l'inuline, sont souvent appropriés pour alimenter le microbiote. Toutefois, il est aussi important de maintenir une alimentation riche en fibres par le biais de légumes et de céréales comme l'avoine, qui nourrissent aussi ces bactéries, et qui nous permettent de bénéficier de produits métaboliques bons pour notre santé.



Sarah Zadek, ND

Naturopathe ontarienne, diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique à Toronto.

sarahzadeknd.com

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :
newrootsherbal.com/fr/blog



L'ascension des probiotiques

Promenez-vous dans les allées de produits biologiques ou laitiers de votre épicerie ou de votre boutique de produits de santé naturels locale, et vous découvrirez que les probiotiques sont partout.

Le yogourt, la choucroute, le kimchi, et le kombucha comptent parmi les aliments fonctionnels les plus populaires, avec des profils nutritionnels uniques et une forte teneur en probiotiques actifs. Mais les aliments et boissons qui contiennent des probiotiques ne valident ou ne quantifient généralement pas leur teneur en probiotiques, à l'exception de quelques marques de yogourt qui indiquent un nombre de cultures, sans clarifier davantage.

Certaines marques de choucroute vendues à température ambiante ont été pasteurisées ; donc, bien qu'elles puissent être savoureuses et riches en fibres, leur valeur probiotique est discutable.

Les préparations probiotiques portant un numéro de produit naturel (NPN) issu par Santé Canada indiquent clairement les souches probiotiques contenues, leur nombre d'unités formant colonies (UFC) à l'expiration, ainsi que leurs bienfaits thérapeutiques associés.

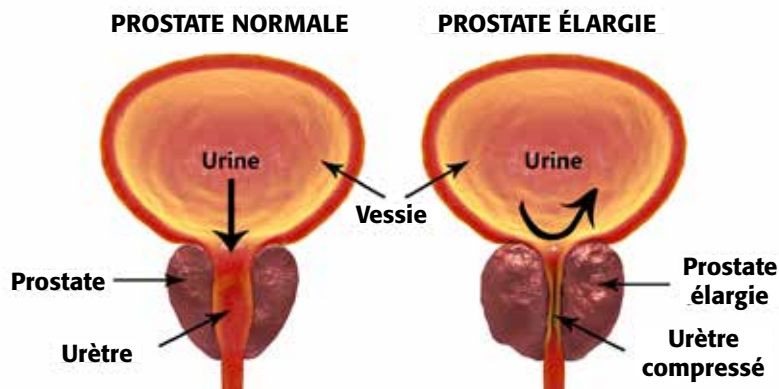


Thérapie de couple pour votre prostate?

par Gordon Raza, BSc

La qualité de vie a une signification différente pour beaucoup d'entre nous. J'aime penser que cela repose sur de bonnes relations avec la famille et les amis. Mais quand il s'agit de votre prostate, les choses peuvent se compliquer.

La prostate est une glande de la taille d'une noix qui entoure l'urètre et qui est essentielle à la reproduction masculine. Elle produit un fluide qui joue un rôle protecteur pour le sperme pendant la reproduction, alors qu'il est propulsé par le muscle lisse entourant la prostate. C'est là que les choses se compliquent. À mesure que les hommes vieillissent, une enzyme produite dans tout le corps affecte la taille de la prostate. Cette enzyme, appelée 5- α réductase, convertit la testostérone en une autre hormone sexuelle appelée dihydrotestostérone (DHT). Collectivement, ces hormones contribuent aux caractéristiques sexuelles masculines comme le ton de la voix, la croissance des poils, le développement des organes reproducteurs, et la distribution des graisses. Malheureusement, la dihydrotestostérone accélère également la croissance des cellules de la prostate.



Des niveaux excessifs de DHT peuvent entraîner une hyperplasie bénigne de la prostate (HBP), une croissance cellulaire anormale non liée au cancer de la prostate. La croissance progressive de la prostate peut la faire passer de la taille d'une noix dans la vingtaine à celle d'un abricot dans la quarantaine, et même à la taille d'un citron dans la soixantaine.

La façon dont l'HBP affecte la « plomberie » masculine est simple. **À mesure que la prostate se développe, elle exerce une pression sur l'urètre et la vessie.** Cela conduit à des symptômes courants de l'HBP tels que des difficultés à débuter la miction, un jet faible, une envie soudaine d'uriner, des arrêts et des reprises multiples en urinant, et surtout des mictions fréquentes, en particulier une nycturie perturbant le sommeil (miction nocturne). Les hommes ont tendance à accepter ces symptômes comme une partie normale du vieillissement.



Les allées et venues à la salle de bain peuvent même devenir « la norme » pour certains. Mais une miction nocturne perturbatrice (nycturie) peut également entraîner une privation de sommeil pour la douce moitié. Lorsque vous considérez le temps qu'il faut pour se rendormir après une interruption de sommeil, cela peut rivaliser avec le ronflement en ce qui concerne la perturbation du sommeil.

Les médicaments d'ordonnance qui détendent le muscle entourant la prostate et les inhibiteurs enzymatiques sont des approches courantes de la communauté médicale pour l'HBP. Il existe également des procédures chirurgicales pour les cas extrêmes. Cependant, « l'attente vigilante » est l'approche la plus fréquente pour l'HBP. Cela implique une surveillance étroite avec des examens annuels et des ajustements de style de vie, mais sans intervention active.

Il existe toutefois des produits naturels qui procurent un soulagement des symptômes persistants de l'HBP. De nombreuses études présentent des nutraceutiques bien documentés à la disposition des consommateurs comme des alternatives pendant que vous « attendez avec vigilance ».

Parlons de plusieurs produits naturels qui peuvent faire la différence. Les baies d'un palmier nain originaire du sud-est américain, le chou palmiste, ont fait l'objet de plus de 35 essais cliniques sur l'HBP. Il a été démontré que les acides gras contenus dans des extraits de chou palmiste améliorent les symptômes des voies urinaires de plusieurs manières. Leur action via les voies hormonales et anti-inflammatoires rivalise avec celle des médicaments d'ordonnance pour le traitement de l'HBP.

Le pollen de fleur de seigle est un autre ingrédient à rechercher dans une formule pour l'HBP. Une étude portant sur 144 hommes atteints d'HBP recevant des produits naturels, notamment du pollen de seigle, a montré une diminution de la nycturie et de la fréquence urinaire diurne.

Les phytostérols libres, bien connus pour leur capacité à bloquer l'absorption intestinale du cholestérol nocif, possèdent une propriété thérapeutique supplémentaire. Ils se lient à la prostate pour aider à réduire l'inflammation. Un essai randomisé, en double aveugle, et contrôlé contre placebo portant sur 200 hommes prenant des phytostérols a démontré une augmentation du débit de pointe et une diminution du volume résiduel dans la vessie. Les patients qui ont continué la supplémentation en phytostérols ont maintenu une amélioration du soulagement des symptômes pendant une période de 18 mois. C'est une excellente nouvelle pour la gestion à long terme de l'HBP!

Il existe également de nombreux minéraux, vitamines, et micronutriments qui contribuent à la santé de la prostate et du tractus urogénital. Les oligoéléments bénéfiques pour la santé de la prostate

comprennent le sélénium, dont les noix du Brésil sont une excellente source, ainsi que le zinc, qui est abondant dans les graines de citrouille et de tournesol, de même que les amandes, les pacanes, et les noix. Les vitamines B₆ et D₃ complètent cette liste importante.

L'hyperplasie bénigne de la prostate est une affection courante chez les hommes à mesure qu'ils vieillissent. Selon l'Association des urologues du Canada, plus de la moitié des hommes dans la soixantaine et jusqu'à 90 % des hommes septuagénaires et octogénaires présentent des symptômes associés à l'HBP. Cela représente plus de 3,7 millions d'hommes au Canada. Malheureusement, le nombre de spécialistes en urologie ne suit pas la demande actuelle compte tenu du vieillissement de la population.

Il y a cependant de bonnes nouvelles. Il existe des formules nutraceutiques bien documentées et approuvées par Santé Canada qui combinent une variété d'ingrédients éprouvés pour procurer un soulagement rapide et efficace des symptômes de l'HBP.

La taille compte pour la santé de la prostate. Et, dans ce cas, plus grand ne veut pas dire meilleur!





À LA SALLE DE BAIN... ENCORE ?

LA SANTÉ DE SA PROSTATE
NE DEVRAIT PAS VOUS
GARDER ÉVEILLÉE LA NUIT



Inspiré par la nature, guidé par la science
pour **améliorer la vie.**

newrootsherbal.com

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 

La vérité sur les probiotiques

Leur **bienfaits pour la santé**
et la **science qui les soutient**

avec Jamie Bussin et Philip Rouchotas, MSc, ND



The
Tonic
RADIO

Le 12 septembre 2020, dans son émission talk show *The Tonic*, Jamie Bussin a interviewé le naturopathe Philip Rouchotas sur les bienfaits pour la santé et les fondements scientifiques des probiotiques. Ce qui suit est un extrait de leur dialogue. Pour écouter l'interview complète en anglais, visitez thetonic.ca ou youtube.com/newrootsherbal

J'espère que la conversation d'aujourd'hui va aider tout le monde à améliorer sa santé. Alors, parlons donc des probiotiques.

PC'est un sujet à propos duquel j'adore parler. Les probiotiques sont de fascinants petits organismes; ce sont des bactéries vivantes. Beaucoup d'espèces différentes vivent dans notre tractus digestif. En fait, il y a dix fois plus de bactéries qui vivent dans nos intestins par rapport au nombre de cellules de notre corps. Ce concept est éberluant. Ces petits organismes interagissent intimement avec notre corps, et chaque jour, nous en apprenons davantage sur leurs effets sur la santé humaine.

J Je suis d'accord, et c'est encore plus ahurissant que ce que nous pourrions penser. Les probiotiques influencent la digestion et l'assimilation des nutriments, mais font tellement d'autres choses aussi. Alors, quels sont les bienfaits pour la santé de la prise de probiotiques?

P La liste des problèmes de santé courants qui sont modifiés positivement par les probiotiques est presque sans fin. Le premier auquel nous pouvons penser est la digestion. Nous savons que pour les problèmes digestifs, que ce soit le syndrome du côlon irritable (SCI), la constipation, la colite ulcéreuse, ou même la maladie de Crohn, de multiples études menées sur des humains ont démontré que les probiotiques peuvent vraiment aider.

De nombreuses personnes connaissent le concept selon lequel la majeure partie de notre système immunitaire réside dans l'intestin, en particulier l'intestin grêle. Des milliards de microorganismes y vivent et y interagissent intimement avec notre système immunitaire, en favorisant la tolérance. Pour l'expliquer, pensez aux allergies saisonnières. Le pollen, les graminées, et l'herbe à poux sont des éléments normaux dans la nature. Lorsque vous sortez, s'ils provoquent une réponse immunitaire, cela signifie que vous avez perdu la tolérance. Vous réagissez à quelque chose auquel vous n'êtes pas censé réagir. Ces microorganismes qui interagissent avec notre système immunitaire aident à atteindre et à maintenir la tolérance; ils lui disent : « Hé, je suis un corps étranger, je suis une bactérie, pas une cellule humaine, mais c'est correct que je sois ici. Calme-toi! Ne réagis pas! » Ce faisant, ils limitent la liste des maladies qui peuvent être induites.

J Alors, si nous n'avons pas une santé et une flore équilibrées, est-ce que ces maladies se manifestent ? Est-ce que notre corps lutte contre ces maladies, ou y est-il sensible ? Qu'est-ce qui se passe ?

P Globalement, ces microorganismes qui interagissent avec votre système immunitaire le calment. Ils l'informent qu'un certain niveau de substances étrangères est acceptable. Lorsque vous perdez cette tolérance, le système immunitaire commence à attaquer ses propres tissus.

Un déséquilibre du microbiote contribue directement à des troubles tels que l'arthrite et les maladies inflammatoires de l'intestin — même aux maux de tête chroniques et à une liste de maladies de la peau incluant l'eczéma, le psoriasis, et l'acné. Beaucoup de gens ont déjà entendu l'expression « votre intestin est comme votre deuxième cerveau ». Vous avez en fait plus de sérotonine dans votre intestin que dans votre cerveau. Nous réalisons maintenant que les probiotiques ont également un effet très profond sur la santé mentale. De nombreuses études montrent que si vous commencez à prendre un probiotique, l'humeur s'améliore et vous vous sentez moins anxieux. Cela est dû à la connexion entre le tube digestif et le cerveau, notamment à travers les multiples propriétés des probiotiques.

J'ai peut-être laissé entendre qu'ils ralentissent l'immunité. Ce n'est pas exact. Ils font en fait quelque chose de presque miraculeux. D'une part, ils bloquent des pans de l'immunité qui peuvent conduire à une maladie auto-immune, et d'autre part au même moment, ils sont en mesure de renforcer d'autres composantes de l'immunité qui nous aident à combattre l'infection. Un tas d'études menées sur des humains montrent que si vous prenez un probiotique, vous êtes moins

susceptibles d'avoir un rhume ou la grippe, et si vous l'attrapez, vous récupérez beaucoup plus rapidement. C'est vraiment remarquable.

J Manifestement, les humains ont toujours vécu avec des bactéries dans leurs intestins. Ne pouvons-nous pas obtenir assez de ces bons microorganismes grâce à notre alimentation quotidienne ?

P Les aliments contenant des probiotiques, y compris le yogourt, la choucroute, même les olives — essentiellement tout ce qui est fermenté —, peuvent contribuer à un microbiote en meilleure santé. Les aliments que nous mangeons deviennent de la nourriture — ou des « prébiotiques » — pour ces microorganismes. Il a été clairement démontré que si vous suivez un régime alimentaire à base de malbouffe, cela peut causer des ravages à ce microbiote, alors que si vous consommez une alimentation très riche en légumes et en fruits, vous favorisez un équilibre sain des microorganismes dans l'intestin.



J Très bien... Revenons aux probiotiques sous forme de suppléments. Si je devais aller en acheter, je verrais quelque chose sur l'emballage faisant référence aux UFC. De quoi s'agit-il ?

P On parle de bactéries vivantes en termes d'UFC, qui signifie unités formant colonies. C'est simplement un décompte du nombre des bactéries présentes dans le produit que vous regardez. Une dose adulte standard pour un probiotique est de 10, peut-être 20 milliards par jour. Je sais que ce nombre semble astronomique, mais dans notre petit intestin où la majeure partie de cette magie se passe, il réside 10 à 100 milliards de microorganismes. Donc, si vous en prenez 10 ou 20 milliards dans une capsule, cela aura un effet significatif sur cette population de microbes.

On peut alors se questionner : « Certains produits offrent 50, 100, voire 120 milliards d'UFC. Donc quand voudrais-je les utiliser ? » Parfois, vous voudrez peut-être prendre soin de votre côlon plus particulièrement, qui lui contient 10 à 100 billions [millions de millions] de microorganismes. Ce nombre semble irréel, mais il est juste. Alors, si vous voulez atteindre le côlon, vous devez considérer des doses plus importantes de probiotiques. Si vous voulez avoir un effet dans une population de 10 à 100 billions, 10 milliards ne feront pas grand-chose. Donc lorsque vous savez que vous avez un problème dans le côlon, comme la colite ulcéreuse ou même la maladie de Crohn, vous envisagez une dose plus élevée. Vous voudrez aussi une dose plus élevée pour récupérer d'une prescription d'antibiotiques.

J Très bien. Donc, quelle est la forme la plus efficace de probiotiques ?

Il y a plusieurs facteurs à considérer, mais oui, le marché des probiotiques peut être un endroit difficile où s'y retrouver. Je me sens désolé pour le consommateur qui entre dans un magasin de produits de santé naturels, et qui se voit submergé par ce qu'il observe dans un réfrigérateur ou sur un rayon. Premier point : cherchez un probiotique multisouches. Près de 1000 espèces différentes de bactéries vivent dans votre intestin. Vous voulez en prendre un qui contient entre 10 et 20 types différents de probiotiques, donc multisouches. Deuxièmement : vous voulez un probiotique réfrigéré. Ces dernières années, le concept de probiotiques stables à température ambiante a été moussé, mais je m'y oppose. **Certaines espèces peuvent survivre à température ambiante, mais la plupart se dégradent très rapidement. Les souches de *Bifidobacterium*, un groupe thérapeutique important, meurent complètement après 30 jours à température ambiante.**



Vous voulez aussi un produit avec enrobage entérique. Rappelez-vous : ce sont des bactéries vivantes. Or, votre estomac est si acide que les probiotiques ne peuvent y survivre. Je blague souvent en disant que si vous mettiez votre main dans votre estomac, vous n'auriez plus de main. Avec l'enrobage entérique, la capsule ne s'ouvrira que dans votre intestin. Elle est conçue de telle manière — pensez à la science alimentaire — qu'elle ne se désintègre pas dans l'estomac. Mais dès qu'elle entre dans le petit intestin, elle s'ouvre. Votre corps régit des mécanismes qui neutralisent l'acide gastrique dans l'intestin grêle supérieur. Ce changement d'un pH très acide à un pH neutre déclenche la désintégration de l'enrobage entérique et de la capsule, libérant ainsi les probiotiques vivants dans l'intestin grêle. La science est très claire à ce sujet : prenez deux probiotiques identiques, un à enrobage entérique, l'autre sans ; celui à enrobage entérique achemine jusqu'à cinq fois plus de bactéries vivantes à votre intestin.

Donc les trois éléments clés à garder en tête lorsque vous cherchez un probiotique sont : l'enrobage entérique, la réfrigération, et les multisouches.

Très bien... Vous avez mentionné le nombre de bactéries, mais vous mentionnez aussi la détérioration. À partir du moment où le produit est fabriqué, ces chiffres reflètent-ils ce que nous obtenons réellement ? Ou sont-ils plus représentatifs de ce qui a été initialement mis en bouteille ?

Excellente question ! Malheureusement, cela change d'une marque à l'autre. Trouvez un magasin d'aliments naturels auquel vous faites confiance, et parlez au personnel. Certaines marques indiquent la quantité de probiotiques, les UFC, au moment de la fabrication. Il y a certainement une dégradation, selon la façon dont les produits sont transportés et le temps. Celle-ci est moindre lorsque le produit est conservé au réfrigérateur, mais quand même. Certaines entreprises indiquent le nombre d'unités formant colonies au moment de l'expiration. Vous trouverez des entreprises qui garantissent qu'au moment de l'expiration — en supposant que le produit ait été conservé au réfrigérateur —, vous bénéficiez du nombre de bactéries qui est indiqué sur l'étiquette.

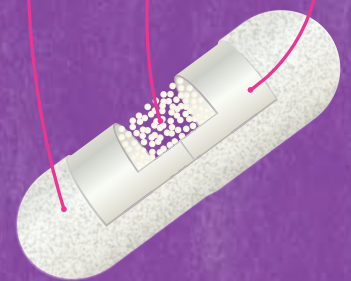
New Roots
HERBAL

Seul l'enrobage entérique
garantit l'acheminement
aux intestins des UFC de
probiotiques vivants et
actifs promis !*

Enrobage entérique

Capsule végétale

Probiotiques vivants



*Kuate, S.P., S. Bai, et A. Hossain. « Étude comparative in vitro de la survie des capsules probiotiques dans un environnement gastrique simulé. » Données d'archives.



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité

ISO 17025

Produit
au Québec





Résistez aux vagues à venir avec la vitamine D!

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Ce n'était qu'une question de temps avant qu'une étude clinique humaine en bonne et due forme vienne soutenir les innombrables invitations de la communauté scientifique à administrer de la vitamine D aux personnes atteintes de la COVID-19. Voilà qui est chose faite, et les résultats sont à la hauteur de ce que laissaient présager les bienfaits sur la santé de ce produit de santé naturelle, particulièrement sécuritaire et accessible pour tous.

C'est en Espagne, un des pays européens parmi les plus touchés par la pandémie, qu'a été menée cette étude clinique aléatoire à double insu. Les médecins et scientifiques de l'hôpital universitaire de la Reine Sophie de Cordoue ont impliqué 76 patients hospitalisés pour une infection respiratoire aiguë due à une infection au SARS-CoV-2 (le coronavirus causant la COVID-19), laquelle a été confirmée par un profil radiographique de pneumonie virale et par une réaction de polymérisation en chaîne (PCR) SARS-CoV-2 positive.

Tous les patients hospitalisés ont reçu les mêmes soins médicaux, incluant une association d'hydroxychloroquine et de l'antibiotique azithromycine. De cette cohorte, 50 personnes ont été supplémentées avec 16 000 UI de vitamine D le jour de l'admission en hôpital, puis avec 8 000 UI aux jours 3 et 7, et une fois par semaine jusqu'à leur sortie ou leur admission en unité de soins intensifs (USI). La forme de vitamine D utilisée était du calcifédiol, dont l'administration court-circuite la phase hépatique du métabolisme de la vitamine D et apporte ainsi directement dans l'organisme ce premier métabolite.

Dans le groupe de 26 personnes qui n'ont pas reçu de vitamine D, 50 % des malades ont été admis en USI, et deux décès ont été déplorés, alors que dans le groupe ayant reçu la supplémentation en vitamine D, seul 1 patient sur 50 (2 %) a dû recevoir des soins intensifs, et aucune personne n'est décédée ou n'est sortie de l'hôpital avec des complications.

Cette étude pilote a démontré que « l'administration d'une dose élevée de calcifédiol ou de 25-hydroxyvitamine D, un métabolite principal du système endocrinien de la vitamine D, a considérablement réduit le besoin de traitement en USI des patients nécessitant une hospitalisation en raison d'une COVID-19 confirmée ». Les auteurs invitent toutefois à ce que soient menées d'autres études encore plus rigoureuses pour confirmer leurs observations.

En conclusion, la vitamine D semble bien avoir la capacité de réduire la sévérité de cette grave maladie virale. La vitamine-soleil continue de nous éblouir avec ses multiples propriétés bénéfiques à la santé ! L'hiver s'en vient avec ses jours plus courts ; des vagues de froid et bien d'autres vagues se profilent à l'horizon, alors pour son prix modique, pour tous ses bienfaits, et pour son incroyable protection, assurez-vous de faire le plein de vitamine D !

Lisez plus de science sur les bienfaits de la vitamine D pour le système immunitaire en visitant newrootsherbal.com/vitamin-d

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog



Le trouble affectif saisonnier

Êtes-vous victime du TAS?

par Ashley Kowalski, HBSc, ND

Le trouble affectif saisonnier (TAS) est une forme de dépression qui survient à certains moments de l'année, généralement pendant les mois les plus froids et les jours les plus courts. En automne et en hiver, l'ensoleillement réduit peut dérégler l'horloge interne du corps, appelée aussi rythme circadien. Ce rythme a de nombreux rôles : il influence le cycle sommeil/veille, la libération des hormones, et la température corporelle. Le rythme circadien réagit à des modifications de votre environnement, surtout la lumière et l'obscurité. Une hormone nommée mélatonine est produite pendant la nuit dans le cerveau par la glande pinéale pour vous aider à dormir. Moins de lumière du jour peut altérer ce rythme naturel et entraîner un TAS.

Un faible taux de vitamine D a été corrélé à une plus forte probabilité de TAS. Le rayonnement solaire ultraviolet B (UVB) est trop faible durant les mois d'hiver, de novembre à mars, pour que notre corps produise suffisamment de vitamine D. Celle-ci est produite dans l'épiderme quand il est exposé à l'UVB solaire. Mais il existe de nombreux facteurs pouvant affecter la synthèse de la vitamine D par la peau, tels que la latitude, la saison, le moment de la journée, le degré de pigmentation de la peau, et l'usage de crème solaire.

Qui est touché?

Deux à trois pour cent des Canadiens seront atteints de TAS au cours de leur vie. Quinze autres pour cent connaîtront une forme plus légère de TAS (le « blues de l'hiver ») qui consiste en une petite déprime, sans perturbation majeure. Les TAS représentent environ 10 % des cas de dépression. C'est aussi une affaire de famille, puisque de 13 à 17 % des personnes atteintes de TAS ont un membre de leur famille proche dans le même cas.

Les adultes semblent avoir plus de risques de développer un TAS que les adolescents et les enfants. Par ailleurs, les femmes sont davantage concernées que les hommes. Les chercheurs s'interrogent sur cette

répartition, mais il est possible qu'un niveau de responsabilités, et donc de stress, plus élevé chez les adultes et chez les femmes, soit en cause. Les personnes vivant dans les pays nordiques et en ville ont aussi plus de probabilités d'être victimes de TAS que celles qui vivent plus près de l'équateur. La quantité de lumière du jour diminue en s'éloignant de l'équateur, et on suppose que cette différence soit en rapport avec les TAS.

Signaux et symptômes

Les symptômes du TAS varient d'un individu à l'autre, mais le tableau clinique comprend irritabilité, hyperphagie et prise de poids, tristesse, dépression, fatigue, sentiment de culpabilité et d'inutilité, difficulté de concentration, courbatures, modification du cycle du sommeil, perte du goût de vivre, et réduction des pulsions sexuelles.



Il n'y a pas de traitement du TAS, mais il y existe des solutions pour se sentir mieux pendant les longs mois d'hiver. En parler avec votre naturopathe vous permettra de comprendre quels symptômes relèvent du TAS et lesquels proviennent d'autres causes. Il peut y avoir beaucoup de raisons pour lesquelles on se sent déprimé ou sans énergie, et votre naturopathe peut vous aider à en trouver les causes sous-jacentes.

Revoir votre mode de vie

L'activité physique : Le corps est fait pour bouger. Quand on fait de l'exercice, il produit des endorphines, qui nous aident à nous sentir bien. L'activité physique présente beaucoup d'autres bienfaits pour la santé, comme la perte de poids, l'amélioration du sommeil, et une meilleure capacité de concentration. Une activité physique matinale peut donner de bons résultats dans le traitement du TAS.

Les relations sociales : Parler avec sa famille ou ses amis peut aider à remonter le moral, et leur soutien est important pour la santé mentale et le bien-être. Un entourage avec qui on a des centres d'intérêt communs favorise l'engagement dans des activités qui nous seront agréables.



La méditation : C'est une technique efficace pour se détendre et passer d'un fonctionnement sympathique du système nerveux (lutte ou fuite) à un mode parasympathique (repos et assimilation). La méditation dirigée est excellente pour diminuer le stress, l'anxiété, et la dépression. Certaines techniques utilisent la respiration profonde et le contrôle corporel pour développer la conscience et la concentration sur des points précis du corps qui demandent notre attention.

La couleur : Les livres de coloriage pour adultes sont à la mode, tout comme les mandalas ! Les mandalas sont des formes concentriques utilisées pour faciliter la méditation. Ces formes répétitives nous permettent d'éprouver une sensation de détente, en plus des bénéfices pour la santé qu'apporte la méditation.

Les traitements naturels

La vitamine D : À la belle saison, exposer bras et jambes au soleil pendant 5 à 30 minutes deux fois par semaine peut suffire à combler nos besoins en vitamine D. Celle-ci est importante pour le bon fonctionnement du système immunitaire, le développement des os, le bien-être, et la santé mentale. Mais la vitamine D provenant des aliments est mal absorbée, et une majorité de Canadiens développe une carence durant les mois d'hiver. Un naturopathe peut vérifier votre taux de vitamine D par un test sanguin, et vous prescrire un complément approprié à vos besoins.

La luminothérapie : Le manque de lumière du jour peut être compensé par un substitut artificiel pour réduire les symptômes du TAS. Le patient est assis face à un caisson lumineux ou porte une visière, selon les recommandations du médecin, et le caisson diffuse une lumière bien plus forte qu'un éclairage habituel. Des études montrent que la luminothérapie soulage pas moins de 70 % des patients de leurs symptômes de TAS après quelques semaines de traitement, et certaines notent une amélioration même avant cela.



Les acides gras essentiels oméga-3 : Les bons gras sont importantes pour le fonctionnement nerveux et cérébral. L'EPA est responsable des effets antidépresseurs des suppléments en oméga-3. On sait qu'il atténue la dépression en raison de son rôle essentiel sur la structure dynamique et la fonction des membranes neuronales. Il est également nécessaire à la liaison et la signalisation des neurotransmetteurs dans la cellule. La dose varie entre 1 et 4 g par jour pendant le repas.

Complexe B : Les études montrent que les vitamines du complexe B entraînent une baisse significative de la fatigue et des humeurs dépressives. On a aussi noté une amélioration en matière de stress et de santé mentale. La dose est d'une gélule complexe B de 50 ou de 100 mg par jour pendant le repas.

Le 5-HTP : Ce précurseur est important pour la production de la sérotonine, qui est impliquée dans la régulation de l'humeur et de l'appétit, et a aussi des effets contre l'anxiété. La sérotonine est également importante pour la synthèse de la mélatonine.

La mélatonine : Elle aide à réguler notre horloge interne, qui peut subir un décalage pendant les mois d'hiver. Des apports extérieurs peuvent provisoirement contribuer à réguler notre rythme circadien. Les dosages varient suivant les indications — parlez-en à votre naturopathe pour savoir quelle dose répondra le mieux à vos besoins.

Conclusion

Le TAS est une forme de dépression qui peut vous affaiblir. Il est causé par une baisse de l'exposition à la lumière solaire et une altération du rythme circadien. D'autres troubles psychiques peuvent présenter des symptômes similaires à ceux du TAS. Bien que pour la recherche il n'existe pas de traitement médical du TAS, divers conseils quant à votre mode de vie ainsi que des traitements naturels permettent d'en atténuer les symptômes. Parlez avec votre naturopathe avant d'entamer une nouvelle cure de suppléments, pour déterminer le mode de traitement qui vous conviendra le mieux. Les suppléments peuvent avoir leurs propres effets secondaires, et votre naturopathe examinera les doses et les éventuelles conséquences si nécessaire. Les produits naturels peuvent interagir avec d'autres médicaments ; c'est la raison pour laquelle votre naturopathe doit être informé de vos traitements en cours.



Ashley Kowalski, HBSc, ND

Ashley est naturopathe et pratique en Ontario. Ses principaux centres d'intérêt sont les troubles digestifs et les sensibilités alimentaires, la santé féminine, et les problèmes thyroïdiens.

ashleykowalskind.com

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :
newrootsherbal.com/fr/blog

New Roots
HERBAL

UNE BOISSON
VITALISANTE AU
SUREAU N'A JAMAIS
EU SI BON GOÛT !

Nouveau !



- Déshydraté à l'air pour préserver sa riche saveur distinctive
- Pour faire un puissant thé aux baies de sureau
- À ajouter au gruau, aux smoothies, et plus !



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

Six conseils pour des conversations réussies

par Hye Kam, TMF



Une des principales raisons pour lesquelles les couples se tournent vers la thérapie concerne les difficultés de communication. Très souvent, les couples se retrouvent coincés dans un cycle négatif lorsqu'ils essaient d'avoir des conversations importantes. Cela vous arrive-t-il parfois ?

Souvent, ces conversations sur des émotions plus profondes, sur des désirs et des besoins, ou sur des problèmes sur lesquels on ne s'entend pas sont celles qui nous laissent frustrés et insatisfaits, et qui peuvent aboutir à une dispute. Voici quelques-uns de mes conseils préférés pour vous aider, vous et votre partenaire, à naviguer dans ces conversations plus difficiles.

Réfléchissez à vos pensées et sentiments avant d'entamer la conversation

Certains sujets sont délicats et peuvent susciter de fortes émotions. Cela peut prendre le dessus, obscurcir le sujet, et mener à la confusion et à la frustration si on ne peut pas s'exprimer correctement et se sentir compris.

- **À FAIRE** : Réfléchissez à vos pensées et à vos sentiments. Si vous pouvez identifier ce que vous ressentez et à quel point cela est important pour vous, cela peut vous aider à communiquer plus efficacement. Cela aidera votre partenaire à suivre ce que vous dites et à mieux vous comprendre.
- **À NE PAS FAIRE** : N'utilisez pas cela comme une technique pour préparer vos arguments, contre-arguments, et défenses. Cela conduit généralement rapidement à une dispute, car la conversation ne se tiendra plus selon une approche de partenariat. Cela fera apparaître des autodéfenses ; ce que vous voulez communiquer sera bloqué, et conduira éventuellement à une spirale négative.

Trouvez un moment stratégique pour parler

Compte tenu des exigences de la vie et de la famille d'aujourd'hui, il peut être difficile de trouver du temps et de l'énergie pour des conversations importantes, et essayer de les avoir lorsque vous êtes tous les deux épuisés ou trop stressés peut entraîner un échec.

- **À FAIRE** : Trouvez un moment où vous avez suffisamment de temps pour parler. Essayez de choisir un moment de la journée où vous n'êtes pas tous les deux trop fatigués, et limitez autant que possible les distractions ou les interruptions. Parfois, il est plus facile de planifier ensemble un moment pour vous connecter et parler.
- **À NE PAS FAIRE** : Essayez de ne pas lancer de sujets importants dans la conversation avec votre partenaire. Cela l'accablera dès le début,

et il lui sera alors difficile d'écouter ce que vous dites. Évitez les moments comme tard le soir ou tôt le matin (à moins que ce ne soient des moments où vous avez tous les deux de l'énergie!).



Rythmez la conversation

Exprimez-vous, puis vérifiez avec votre partenaire tout au long de la conversation pour voir s'il est synchronisé avec vous dans cette conversation. Parfois, nous sommes submergés par les sentiments qui surgissent dans une conversation — soit par les sentiments de notre partenaire, soit par les nôtres qui surviennent en réaction à ce qu'il dit. Lorsque notre cerveau est submergé, nous n'avons plus la capacité de demeurer présent et d'écouter.

- **À FAIRE** : Vérifiez si votre partenaire est dépassé ou confus par les sentiments qui surgissent dans cette discussion. Des échanges plus courts tout au long de la conversation permettent un meilleur rythme pour une conversation plus constructive.
- **À NE PAS FAIRE** : Ne « testez » pas votre partenaire en lui demandant s'il écoute, et ne le critiquez pas.

Parlez à tour de rôle

Il s'agit d'une conversation à laquelle vous travaillez tous les deux pour vous comprendre et vous soutenir mutuellement.

- **À FAIRE** : Laissez de la place aux pensées, aux sentiments, et aux réponses de votre partenaire. Résistez à l'envie d'interrompre. Donnez à votre partenaire une chance de vous répondre et de vous soutenir.
- **À NE PAS FAIRE** : Ne présumez pas des pensées et des réponses de votre partenaire. Cela peut conduire à une dispute à la place.

Reconnaissez et validez ce que dit votre partenaire

Souvent, un partenaire croit que vous ne l'entendez pas ou que vous ne comprenez pas ce qu'il dit, même si c'est le cas. Cela peut changer en faisant un point pour que votre partenaire sache que vous l'avez compris. Cela ne veut pas dire que vous êtes d'accord; cela signifie que vous écoutez et portez attention. Cela aide votre partenaire à se sentir entendu, à sentir que ce qu'il dit compte pour vous tout autant que cela compte pour lui.

- **À FAIRE** : Indiquez à votre partenaire, tout au long de la conversation, que vous écoutez. Établissez un contact visuel, acquiescez, répondez verbalement comme « je pense que je comprends » et « j'écoute — dis-m'en plus ».
- **À NE PAS FAIRE** : Ne supposez pas que vous savez de quoi votre partenaire parle. Si ce sujet revient sans cesse, cela signifie que quelque chose d'important manque. Si vous restez silencieux trop longtemps, votre partenaire peut penser que vous ne portez plus attention.

Prenez l'habitude d'avoir des conversations

Cela ne veut pas dire des discussions profondes et lourdes tout le temps, mais avoir une pratique de la parole aidera les conversations plus importantes à avoir lieu.

- **À FAIRE** : Parlez souvent des choses qui comptent et sur lesquelles vous souhaitez vous connecter.
- **À NE PAS FAIRE** : Ne laissez pas les choses s'accumuler et sortir d'un seul coup.

J'espère que ces conseils vous aideront, vous et votre partenaire, à avoir des conversations plus fructueuses et à vous connecter plus profondément!



Hye Kam, TMF

Une thérapeute agréée pour couples et familles basée à Montréal, qui se spécialise en problèmes relationnels.

hyekam.com

BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



Inspiré par la nature,
guidé par la science pour *améliorer la vie.*

newrootsherbal.com

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 



Le sureau

Quand la tradition rencontre la modernité – médecines traditionnelle et moderne pour la grippe et le rhume

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

Le sureau, dont la variété la plus courante à des fins médicales s'appelle *Sambucus nigra*, est très répandu en Europe et en Amérique du Nord. Les herboristes l'utilisent depuis très longtemps comme remède contre la grippe et le rhume. Comme nous allons l'expliquer, l'intérêt du sureau dans ce cadre est confirmé par un nombre considérable et croissant d'études cliniques modernes sur des sujets humains.

Les composés bioactifs du sureau sont des polyphénols et des anthocyanines. En comparaison avec la plupart des fruits, ces composés sont disponibles en quantités largement supérieures dans le sureau. Les fruits, les feuilles, et les fleurs du sureau regorgent tous de ces composés. Les études ont démontré qu'ils sont facilement absorbés et que l'on peut facilement détecter leurs métabolites dans l'urine après consommation de préparations variées à base de sureau.

Le sureau est également apprécié pour sa valeur nutritionnelle. C'est une source non négligeable de quatre acides organiques et de plusieurs minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer, et manganèse), et il contient également des quantités importantes de vitamine C ainsi que d'*alpha*- et de *gamma*-tocophérols (vitamine E). Le sureau regorge en outre de fibres, dont certaines procurent des bienfaits fonctionnels notables. Les fibres que l'on trouve dans le sureau incluent des pectines, de l'acide pectique, des protopectines, du pectate de calcium, et de la cellulose. Le sureau contient également un spectre impressionnant d'acides aminés, dont neuf acides aminés essentiels. Les acides aminés prépondérants étant l'acide glutamique, l'acide aspartique, et l'alanine. Ces importants composés nutritionnels sont largement présents dans toutes les parties de la plante, y compris les baies, les fleurs, et les feuilles et tiges. Enfin, les graines de sureau sont riches en acides gras polyinsaturés.

Preuves cliniques

L'utilisation du sureau la plus étudiée concerne la prévention et le traitement du rhume et de la grippe, surtout lorsque ceux-ci sont d'origine virale (influenza). Une méta-analyse consiste à regrouper des données issues de multiples essais humains et à les combiner mathématiquement comme s'il s'agissait d'une seule étude de grand ampleur. Une méta-analyse récente sur l'utilisation du sureau pour la grippe et le rhume a abouti à la conclusion suivante :

« La supplémentation en sureau a entraîné une réduction visible des symptômes des voies respiratoires supérieures. Ces constatations permettent d'envisager une alternative à l'utilisation abusive d'antibiotiques pour les symptômes des voies respiratoires supérieures causés par des infections virales et une alternative potentiellement plus sûre que les médicaments d'ordonnance pour les cas routiniers de rhume et de grippe. »



Dans une étude spécifique évaluant le sureau pour la grippe et le rhume, du sureau ou un placebo ont été administrés à 312 passagers aériens en classe économique sur des vols reliant l’Australie à d’autres destinations. Les participants avaient consommé du sureau ou un placebo pendant 10 jours avant le voyage et pendant quatre à cinq jours après être arrivés à destination. Les participants ayant reçu un placebo ont eu des symptômes grippaux pendant 117 jours. En comparaison, les participants ayant reçu du sureau ont eu des symptômes pendant 57 jours. Le score total de gravité des symptômes était de 583 pour le groupe placebo et de 247 pour le groupe sureau. Le sureau a permis de réduire le nombre total de rhumes de 30 % (12 contre 17); toutefois, ce résultat n’a pas été considéré comme statistiquement significatif.

Dans une autre étude, 60 participants qui avaient des symptômes caractéristiques de la grippe depuis moins de 48 heures ont été traités avec du sureau ou un placebo pendant cinq jours. En moyenne, les symptômes se sont améliorés quatre jours plus tôt chez les participants auxquels on avait administré du sureau, en comparaison avec ceux ayant reçu un placebo. La nécessité de recourir à d’autres médicaments pendant la durée de l’infection avait nettement baissé chez les personnes traitées au sureau. Voici ce qu’en conclurent les auteurs :

« L’extrait de sureau semble être un traitement efficace, sécuritaire, et peu coûteux pour la grippe. »

Une troisième étude a évalué des personnes diagnostiquées positives à la grippe B pendant une épidémie en 1993 au Panama. Pendant la phase active de l’infection et suite à l’infection, les chercheurs ont analysé les prélèvements sanguins afin d’examiner la production d’anticorps contre le virus. Chez les personnes ayant été traitées au sureau, la production d’anticorps était nettement supérieure à celle des personnes ayant reçu un placebo. La résolution totale de l’infection n’a pris que deux à trois jours pour 90 % des personnes ayant pris du sureau ! En comparaison, la résolution totale de l’infection a pris six jours pour les personnes ayant pris un placebo.

Compte tenu du profil nutritionnel du sureau et de sa forte teneur en composés antioxydants, il n’est pas étonnant qu’il suscite également un intérêt pour produire des résultats métaboliques et cognitifs. Nilsson et ses collaborateurs ont administré une boisson à base de baies contenant du sureau à 40 participants en bonne santé âgés de 50 à 70 ans pendant cinq semaines, et ont comparé les résultats avec une boisson de contrôle. Les résultats mesurés portaient sur les fonctions cognitives et les facteurs de risques cardiovasculaires. La boisson à base de baies avait été associée à une baisse significative du cholestérol total et du LDL. La boisson à base de baies n’a eu aucun impact sur le contrôle de la glycémie, tandis que la boisson de contrôle avait fait augmenter le glucose plasmatique, avec une tendance à faire augmenter l’insuline en circulation. La boisson à base de baies a également été associée à une amélioration des résultats des participants au Test de la Mémoire de Travail pour évaluer leurs fonctions cognitives.

Discussion

De plus en plus de remèdes médicinaux naturels dont l’usage traditionnel remonte à très loin sont aujourd’hui validés par des essais cliniques modernes. Il est fascinant de se dire qu’il y a des centaines, parfois des milliers d’années, des guérisseurs traditionnels ont déduit qu’une plante ou une substance spécifique est adaptée à un problème particulier, et que l’on peut effectivement confirmer par les biais de méthodes scientifiques rigoureuses ce même effet connu depuis la nuit des

temps. Nous sommes réellement fascinés par ces plantes et ces substances, et nous considérons qu'elles comptent parmi les outils les plus importants dont nous disposons en tant que soignants ayant opté pour une approche intégrative. Des centaines, voire des milliers d'années d'utilisation sans danger, validées par les méthodes rigoureuses de la science moderne : à quoi d'autre pourrait-on se fier pour trouver une meilleure solution de traitement ? Pour ne citer que quelques-uns de nos remèdes préférés répondant à ces critères, il y a notamment le gattilier pour les problèmes liés au cycle menstruel ; l'ashwagandha pour le stress, l'anxiété, et la fatigue ; et l'huile de nigelle pour tout un éventail de problèmes incluant les allergies, le diabète, le cholestérol, et les problèmes de tension artérielle.

Le sureau est un remède très apprécié depuis des centaines d'années pour la grippe et le rhume. Il était alors utilisé avec le savoir avisé que la plante entière procure des bienfaits importants. Bien qu'on puisse utiliser ses parties individuellement (fleurs, baies, feuilles, tiges), les jus ou les sirops préparés avec la plante entière ont également prouvé leur capacité à produire des résultats importants. La sûreté du sureau ne fait aucun doute, et avec son agréable goût fruité, il n'est pas étonnant qu'il soit prisé pour une utilisation auprès des enfants.



Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog



Le confinement pèse-t-il lourd pour vous ?

Pour certaines personnes, gagner quelques kilos n'est pas un gros problème ; pour d'autres, en revanche, cela peut entraîner des problèmes de santé... surtout si cela persiste ! Si vous n'êtes pas heureux dans votre peau ou si vous avez besoin de perdre quelques kilos, gardez en tête les points suivants :

- 1. Accordez-vous du temps.** Avec les niveaux de stress auxquels nous avons été confrontés et les options réduites d'activité, il n'est pas surprenant que beaucoup d'entre nous aient pu sortir du droit chemin. Alors, ne vous blâmez pas d'être simplement humain pendant une période inhabituelle.
- 2. Découvrez ce qui s'est passé.** Prenez le temps d'évaluer ce qui se passe. Vous bougez moins ? Vous grignotez davantage ? Êtes-vous passé par inadvertance à des aliments plus réconfortants ? Les fringales vous font acheter de la malbouffe ? Vous ne pouvez pas changer ce que vous ne reconnaissez pas, alors soyez honnête avec vous-même et identifiez les changements problématiques.
- 3. Commencez petit à petit.** Travaillez par de simples changements, gérables, et qui seront payants au long terme. Prenez les escaliers. Réduisez lentement le sucre. Plutôt que 30 minutes de temps d'écran, préférez 15 minutes d'une vidéo d'exercice en ligne. Remplacez une source d'amidon par un légume vert.
- 4. Soyez réaliste.** Déterminez ce qu'il est possible pour vous de faire compte tenu de votre situation actuelle. Votre plan doit être commode et vos objectifs atteignables. Votre but est d'améliorer régulièrement votre santé, non pas de vous priver de bonheur.
- 5. Soyez patient.** On dit qu'une perte de poids graduelle et régulière — environ 1 à 2 kg par semaine — est plus saine et produit des résultats durables. Ne vous laissez pas avoir avec des allégations extraordinaires et des promesses de solutions rapides. Si quelque chose semble trop beau pour être vrai, c'est probablement à éviter. Rome n'a pas été construite en un jour !



C'est la cuillère de stévia



Qui aide le poids à couler



et vous rend la vie plus belle!

Nous vous défions de ne pas le chanter 🎵🎵



Inspiré par la nature, guidé par la science
pour **améliorer la vie.**

newrootsherbal.com

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 

Chocolat chaud blanc au matcha de Setagaya

Ingrédients

- Une boîte de 13,5 oz. (400 ml) de lait de noix de coco
- ½ boîte (200 ml) d'eau bouillante
- 3 c. à soupe de beurre de cacao
- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 1 c. à soupe de Poudre de TCM de Noix de Coco de New Roots Herbal
- 2-3 c. à soupe de sirop d'érable pur (ou votre édulcorant préféré) — pour une version sans sucre, utilisez Sweet 'n Slim Érythritol de New Roots Herbal ou un de leurs stéviás

Instructions

Si vous avez un puissant mélangeur tel un Vitamix, ajouter tous les ingrédients au mélangeur et mélanger plusieurs minutes jusqu'à consistance lisse et mousseuse. Si vous n'avez pas un mélangeur à haute vitesse, alors ajouter tous les ingrédients, sauf le beurre de cacao, dans votre mélangeur ou robot-culinaire, et mélanger jusqu'à consistance lisse et mousseuse. Le mélange ne deviendra mousseux qu'à haute vitesse et après quelques minutes.

Ajouter le mélange dans une casserole sur feu moyen, puis ajouter le beurre de cacao. Il est important de ne pas utiliser une petite casserole, car le mélange va bouillonner. Une fois que le mélange commence à bouillir, fouetter continuellement pour un bon 5 minutes afin de fondre et cuire légèrement le beurre de cacao. Il semblera très fin même après 5 minutes, car le beurre de cacao fond comme l'huile, alors laisser reposer le mélange quelques minutes avant de servir et il épaissira.

Fouetter une fois de plus et servir. Ajouter de la crème de noix de coco fouettée pour plus de gras sains, et saupoudrer de matcha. S'il y a des restes, les mettre au réfrigérateur — ils deviendront très épais. Simplement réchauffer et fouetter au-dessus du poêle, et ils seront tout aussi bons.



Tammy-Lynn McNabb, RHNC

Une conseillère agréée en nutrition holistique et productrice/animatrice de *Health Wellness & Lifestyle TV*. Elle croit que manger sainement ne devrait pas être difficile et ne devrait jamais compromettre le goût.



Scones latté au curcuma

Si vous me connaissez, vous savez que je suis toujours partante pour des scones chauds et délicieux. Cette fois, je leur ai ajouté un effet antiinflammatoire grâce au curcuma et au gingembre. Alors, pourquoi ne pas en profiter? Voici une façon simple et délicieuse de le faire!

Ingrédients

- 1 œuf chia (1 c. à soupe de chia moulu avec 3 c. à soupe d'eau)
- 2 tasses de farine tout usage non blanchie
- $\frac{3}{4}$ de tasse + 3 c. à soupe de lait d'avoine non sucré (j'ai utilisé Earth's Own)
- $\frac{1}{2}$ de tasse de sucre de noix de coco, et plus pour garnir
- $\frac{1}{4}$ de tasse de flocons d'avoine
- 6 c. à soupe de beurre végétalien ou d'huile de noix de coco à température ambiante, non liquide
- 1 c. à soupe de levure
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de curcuma moulu
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1 c. à thé d'extrait de vanille naturelle
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de Gingembre Fermenté de New Roots Herbal
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de sel
- Quelques pincées de poivre noir

Instructions

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Préparer l'œuf chia dans un bol en combinant 1 cuillerée à soupe de chia avec 3 cuillerées à soupe d'eau à température ambiante. Une fois bien mélangé, y ajouter le lait d'avoine. Mettre de côté.

Dans un autre bol, combiner tous les ingrédients secs. Ajouter le beurre végétalien (ou huile de noix de coco) aux ingrédients secs et bien mélanger avec une fourchette.

Remuer le mélange chia une fois de plus et ajouter le mélange sec graduellement, en mélangeant avec une cuillère.

Sur une surface farinée, tourner et pétrir brièvement pour obtenir une boule de pâte lisse d'environ 1 pouce de haut (2,5 cm). Saupoudrer également un peu de sucre de noix de coco.

Avec un couteau, couper la pâte en six morceaux et les transférer sur un plateau à cuisson recouvert de papier parchemin. Cuire environ 25-30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits à l'intérieur.



Kate D. Bunting

Canadienne britannique, Kate est blogueuse en santé et nutrition sur « Kate and Zest »; elle est aussi végétane, voyage à travers le monde... et se dit « fancy ».

kateandzest.com

Pommes bonbon végétaliennes

Il s'agit plus de directions plutôt que d'une recette, et même si je préfère utiliser des tranches de pommes, vous pouvez aussi utiliser des pommes complètes. Et la sauce caramel au beurre d'arachides est TELLEMENT bonne — c'est une bonne recette à ajouter à votre répertoire !

Ingrédients

- Chocolat au choix — noir est mieux, autour de 60 ou 70 %
- Pommes
- Caramel au beurre d'arachides (¼ de tasse de nectar de noix de coco*, ¼ de tasse de beurre d'arachides crémeux ou autre
- beurre de noix, 3 c. à soupe d'huile de noix de coco fondu, et 1 c. à soupe d'eau chaude)
- Arachides hachées, autres noix, ou sarrasin germé
- ½ c. à thé de cannelle

*Ou sirop d'érable, mais ajouter une autre cuillerée à soupe d'huile de noix de coco

Instructions

Recouvrir un plateau à biscuits de papier parchemin. Couper les pommes verticalement (j'ai laissé le centre). Insérer les bâtonnets dans le bas. Tremper les tranches de pommes dans le caramel, laisser l'excédent couler, et les placer à plat sur le plateau. Ou placer les pommes sur le plateau et ajouter ensuite la sauce caramel à la cuiller*. Placer au congélateur pour au moins une heure.

*NOTE : Lorsque j'ai enlevé les pommes du plateau, la couche du bas du caramel est restée sur le plateau. J'ai dû tout enlever et réchauffer avec les restants de sauce caramel pour le reste de la garniture.

Pendant que les pommes sont au congélateur, faire fondre le chocolat (j'ai utilisé quelques tasse de chocolat haché) dans un bain-marie sur le poêle. Ajouter une cuillerée d'huile de noix de coco (j'ai utilisé environ ½ c. à soupe). Quand tout est fondu et lisse, tremper les pommes dans le chocolat, et une fois recouvertes, transférer sur un nouveau plateau recouvert de papier parchemin. Vous assurer que le chocolat recouvre bien jusqu'au bâtonnet, sinon les pommes pourraient s'en séparer. Réfrigérer pour 20 minutes. Retirer et tremper la moitié des pommes dans la sauce caramel réchauffée, puis saupoudrer d'arachides hachées (ou rouler la pomme dans les arachides). Replacer sur le plateau et ajouter un filet de chocolat par-dessus. Pour un filet de « chocolat blanc », j'ai fouetté du beurre de noix de coco fondu avec assez d'eau chaude pour le rendre lisse. Replacer au réfrigérateur pour environ 10 minutes. Et voilà !



Heather Pace

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

sweetlyraw.com



Demandez à Gord



Nos deux enfants sont au secondaire, et nous nous inquiétons de leur santé immunitaire, car nous savons que la pression sociale peut être plus importante que le bon sens quand il s'agit de distanciation sociale. Que faire pour qu'ils gardent une bonne santé immunitaire?

Bonne question. En plus de la distanciation sociale, du port du masque, et du lavage fréquent des mains, il y a quelques bons vieux remèdes à considérer cet automne. Commençons avec la vitamine C; elle est essentielle aux processus biochimiques qui permettent à votre système immunitaire de fonctionner à plein régime. Il y a aussi la corrélation entre la déficience de la vitamine-soleil – D₃ (cholécalférol) – et la vulnérabilité aux infections virales. Sa supplémentation est simple, efficace, et abordable. Un probiotique à large spectre et à enrobage entérique vient compléter le trio. On estime que votre flore intestinale compte pour plus de 70 % de votre performance immunitaire, alors le soutenir avec des probiotiques bénéfiques aidera certainement.

J'ai décidé d'ajouter des triglycérides à chaîne moyenne à mon régime pour l'entraînement. Que dois-je rechercher? Y a-t-il des alternatives aux liquides, et pratique en voyage?

Les triglycérides à chaîne moyenne populaires sont les acides capryliques (C8) et capriques (C10). Ils sont abondants dans les noix de coco et les palmiers. Une fois isolés, le mélange le plus commun pour les produits TCM est de 60 % d'acide caprylique et de 40 % d'acide caprique. Ces acides gras facilement absorbables, sains, et propices à la diète céto-gène sont identiques, quelle que soit leur source végétale.

Ils sont disponibles en liquide ou en poudre, qui peuvent être gardés facilement dans votre sac de gym ou dans vos bagages à main lors de voyages.

À votre santé.

Vous avez une question concernant votre santé ou les suppléments? Gord sera heureux d'y répondre! Nous pourrions même la publier sur cette page et faire bénéficier d'autres personnes de ces informations. Contactez-le sur [facebook.com/newrootsherbal](https://www.facebook.com/newrootsherbal) ou appelez au 1 800 268-9486, poste 237

Fleurir

Aperçu du blogue

Visitez notre blogue pour vous inscrire à notre infolettre!

Pour plus d'articles sur la santé, le mode de vie, et le bien-être — en plus de recettes délicieuses! —, le tout dans un format des plus dynamiques et accessibles, visitez notre blogue *Fleurir* sur magazinefleurir.com



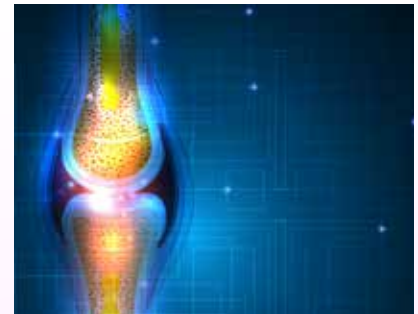
Un vent de fraîcheur sur les bouffées de chaleur

Farnoush Khodarahmi, naturopathe, examine le rôle physiologique des bouffées de chaleur pendant la ménopause. Son article propose un « menu d'action » de choix de style de vie, y compris une discussion sur les alternatives naturelles pour l'hormonothérapie substitutive (HTS).



Pouding somptueux, et plus encore !

Vous voulez profiter de la récolte d'automne des pommes locales et trouver de nouvelles façons de les intégrer à vos recettes? Angela Wallace, diététicienne, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale partage sa recette de pouding au chia avec des pommes au four à la cannelle.



Citrate de strontium et santé osseuse

Philip Rouchotas et Heidi Fritz se penchent sur le citrate de strontium, de sa découverte à son rôle bien étudié dans la croissance et le renouvellement osseux, et discutent des recherches en cours pour le traitement de l'ostéoporose et de l'ostéopénie.



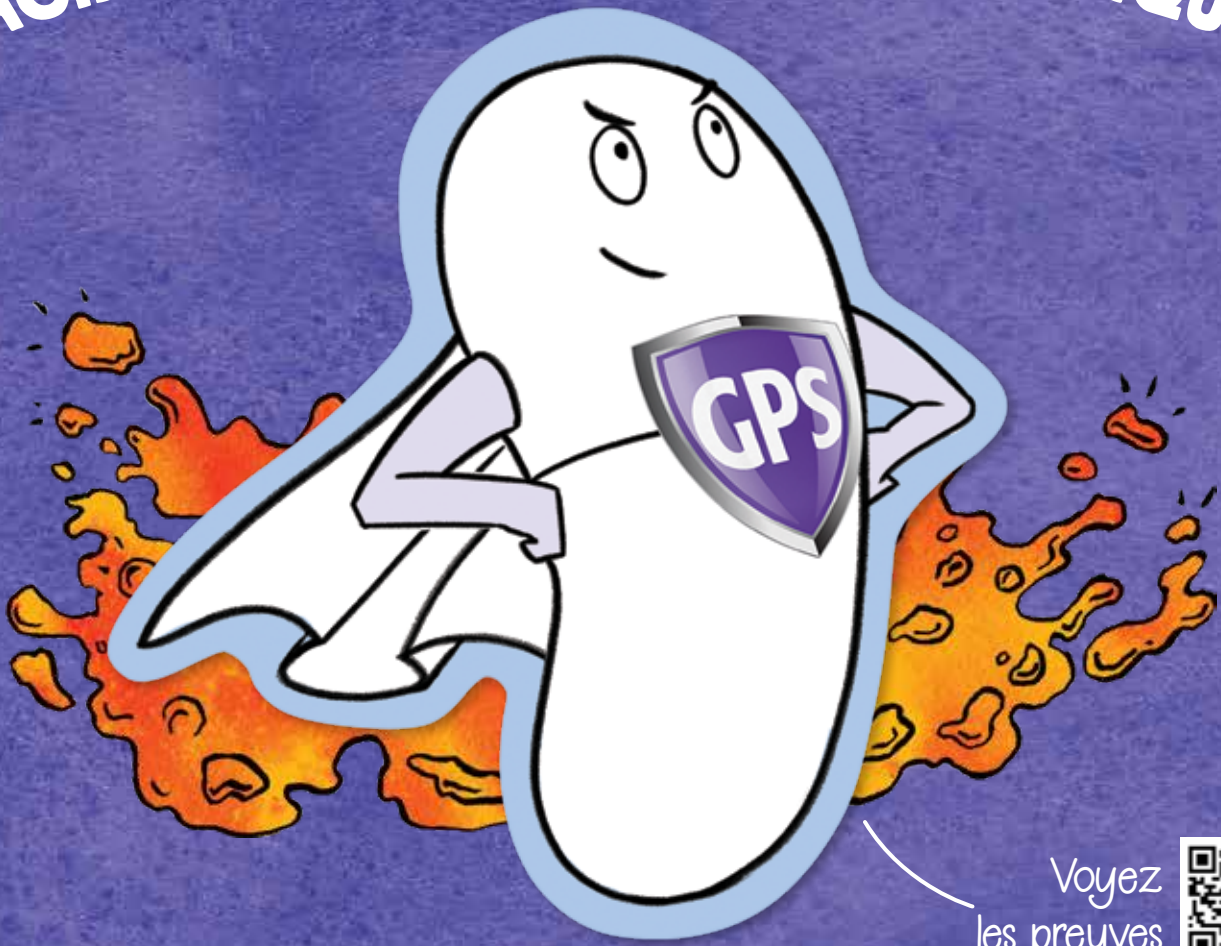
Gagnants du sondage sur les probiotiques

Merci à tout ceux qui ont participé à notre sondage sur les probiotiques. Voici une liste des gagnants ainsi que leurs prix :

- Dianna Karpinski sélection d'huiles exotiques
- Annie R. sélection d'huiles exotiques
- France Ménard sélection d'huiles exotiques
- France Groleau diffuseur d'aromathérapie (présentée à gauche)

Merci de prendre le temps de lire *Fleurir*. Continuez à nous envoyer vos commentaires et suggestions. Tout ceux qui nous procure leurs commentaires seront éligibles à notre tirage trimestriel. magazinefleurir.com/sondage

L'ACIDE GASTRIQUE TUE LES PROBIOTIQUES



Voyez
les preuves



**CAPSULES À ENROBAGE ENTÉRIQUE GPS :
PROTECTION ET LIVRAISON DE
100 % DES PROBIOTIQUES
GARANTIES.**

IMPOSSIBLE AVEC D'AUTRES CAPSULES !

TROUVEZ-LES DANS LE RÉFRIGÉRATEUR



Inspiré par la nature, guidé par la science
pour **améliorer la vie.**

newrootsherbal.com

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 