

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

*Le soutien
immunitaire*

Prévenir le rhume
et la grippe

L'axe microbiote-
intestins-poumons

Une autoroute
immunitaire
bidirectionnelle

Une épaule
sur laquelle
s'appuyer

Aider les parents pendant
une pandémie

Promotions spéciales à l'intérieur!

OFFERT PAR :

Vol. 5, N° 1 · Gratuit
Hiver 2021

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.

Intensité Probiotique 20 milliards+

- Contient 10 souches humaines et est protégé par notre enrobage entérique GPS™
- Puissante formule de soins quotidiens pour favoriser la flore intestinale
- Formulé avec du colostrum pour aider les probiotiques à se développer



Probiotiques Soins du Côlon 90 milliards+

- Contient 90 milliards de cellules entières vivantes à travers 23 souches thérapeutiques
- Contient les espèces bénéfiques *Bifidobacterium* qui colonisent la muqueuse du côlon



Teinture Santé Cardiaque Biologique

- Aide à réduire les taux de lipides sanguins
- Formulée avec sept plantes certifiées biologiques pour aider à soutenir la santé cardiaque
- Sous forme liquide pour une meilleure biodisponibilité et un dosage versatile
- Biologique à 100 %



Oméga-3 pour Enfants

- Soutient la santé cognitive et la fonction cérébrale
- Fournit un ratio thérapeutique idéal de 550 mg d'AEP et 225 mg d'ADH par dose
- Délicieuses saveurs sans sucre de citron et d'orange dans une gélule amusante en forme de poisson



Candida Stop

- Aide à soulager les cas bénins d'infections fongiques
- *Echinacea purpurea* est utilisée en phytothérapie pour aider à combattre les infections, surtout celles des voies respiratoires supérieures



Cho-less-terin

- Contribue à réduire les taux de cholestérol total et de LDL dans le sang
- Aide à maintenir un taux de cholestérol sain
- Une solution naturelle contre l'hypercholestérolémie



Enzymes Digestives

- Formulé pour digérer les lipides, les glucides complexes, et les protéines
- L'enrobage entérique protège les enzymes pour qu'elles demeurent intactes et fonctionnent
- Formule végétarienne : Enzymes Digestives Végétales



Fibre Ultra Riche Psyllium + Inuline

- Le psyllium est un laxatif qui favorise les selles en augmentant leur volume et leur teneur en eau
- Le psyllium procure un léger soulagement de la constipation ou de l'irrégularité



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS JUSQU'AU 31 MARS 2021

20 % de rabais sur les nouveaux produits!

Acidophilus Ultra+ 15 milliards+

- Formule fiable, maintenant avec 15 milliards d'UFC
- Formule à large spectre avec 11 souches pour les soins quotidiens
- Enrobage entérique GPS™ pour protéger contre l'acide gastrique



Poudre de Vinaigre de Cidre de Pomme

- Assaisonnement sans calorie pour une utilisation sucrée et savoureuse
- Format en poudre peu encombrant; peut être convertie en vinaigre liquide
- Alternative santé aux assaisonnements contenant du sel
- Goût et texture polyvalents et uniques; une pincée suffit



Berbérine 500 mg

- Favorise un cholestérol sain et la gestion du glucose
- Dose thérapeutique de 500 mg
- Validé en laboratoire accrédité ISO 17025 pour l'identité et la pureté



Fruit de Sureau

- Baies naturellement séchées pour une saveur authentique et une conservation prolongée
- Un goût aigre unique pour la cuisine, tant sucré que savoureux
- Peuvent être infusées en boisson ou utilisées pour la cuisson et les pâtisseries



Extrait de Rhodiole 200 mg

- Soulage les symptômes de stress temporaire (p. ex. fatigue mentale ou physique)
- Soutient la fonction cognitive (p. ex. concentration et endurance mentale)
- Standardisé à 5 % de rosavines et à 1,9 % de salidosides



Forsight

- Aide à réduire le risque de développer une cataracte
- Aide à soutenir la vision et la santé oculaire dans des conditions comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge et les cataractes
- Contient 11 mg de lutéine naturelle par dose, extraite de fleur de souci



Ultra B Complexe 50 mg ou 100 mg

- Formule avancée sans rougissement
- Aide à soutenir la fonction hépatique
- Aide à maintenir la capacité du corps à métaboliser les nutriments et à former les globules rouges



Vitamine C Plus 1 000 mg

- Aide le corps à métaboliser les graisses et les protéines; et au développement et maintien des os, du cartilage, des dents, et des gencives
- Aide à la formation de tissus conjonctifs
- Aide à guérir les blessures



NOUVEAUX PRODUITS!

Lettre de la rédactrice



Meilleurs vœux pour 2021!

Alors que nous contemplons l'année à venir, il est important de regarder en arrière et de faire le bilan de tout ce que nous avons vécu au cours des 12 derniers mois. Nous avons tous dû faire face à un nombre considérable de changements, que ce soient des comportements routiniers comme aller au travail et à l'école, ou nos activités préférées

que nous pratiquions avec nos amis et notre famille. Chacun de nous a été affecté d'une manière ou d'une autre — malheureusement, certains d'entre nous plus que d'autres. Mais nous avons également vu d'énormes actes d'amour, de générosité, et de gentillesse, et nous avons trouvé comment tirer le meilleur parti de cette situation difficile. Aujourd'hui plus que jamais, nous devons être reconnaissants pour tout ce qui va bien dans notre vie, prendre soin de nous-mêmes, et faire ce que nous pouvons pour nous entraider.

J'espère sincèrement que le pire est vraiment derrière nous, et que l'année à venir nous apportera à tous ce à quoi nous aspirons : un « retour à la normale » sous toutes ses formes, des moments heureux avec les proches et, surtout, une bonne santé!

Nous espérons que vous apprécierez ce numéro et que nos articles vedettes vous aideront à vivre de votre mieux et à fleurir tout au long de l'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

Kate D. Bunting • Megan Luder

Contributeurs des articles



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.



Krysten DeSouza, ND

Docteure en naturopathie de Mississauga, elle porte un intérêt spécial aux troubles anxieux et à la santé mentale.



Elena Zarifis, BSc (Hons), ND

Docteur agréée en naturopathie d'Oakville et de Burlington en Ontario, elle se spécialise en santé intestinale, cérébrale, thyroïdienne et hormonale.



Philip Rouchotas, MSc, ND

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



Melanie Kusznireckyj, BSc, ND

Docteure en naturopathie diplômée du CCNM, elle aide les individus à vivre une meilleure vie à travers une connexion corps-esprit.



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.



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*.



Sarah Penney, ND, MSc

Diplômée du CCNM à Toronto, elle dévoue un intérêt spécial à la santé féminine, à la fertilité, aux problèmes digestifs, aux maladies chroniques, et aux façons de gérer la douleur.



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.

15



22



28



36



43



Table des matières

06 Les effets secondaires des statines

Comment les atténuer?

11 Des résolutions qui méritent d'être tenues

15 Une épaule sur laquelle s'appuyer

Aider les parents pendant une pandémie

18 Le soutien immunitaire

Prévenir le rhume et la grippe

22 La L-théanine

Un héros de la santé mentale

25 Pirater le bonheur

28 L'axe microbiote-intestins-poumons

Une autoroute immunitaire bidirectionnelle

33 La détox en douceur

Élémentaire, vous dites?

36 L'ostéoporose

L'importance d'avoir de bons os

40 Vérité, mensonges, et probiotiques

Tout ce que vous devez savoir sur les probiotiques pour faire un choix judicieux

43 Coin cuisine

46 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.



Les effets secondaires des statines

Comment les atténuer ?

par Dre Krysten DeSouza, ND

Les maladies cardiovasculaires figurent parmi les premières causes de mortalité dans le monde, ce qui ne surprendra personne. Nous avons tous dans notre famille au moins une personne qui a souffert d'une affection cardiaque. Statistique Canada estimait en 2013 que ces affections, deuxième cause de mortalité, concernaient plus de 2,4 millions de Canadiens, et on s'attend à ce que ce nombre augmente dans les décennies à venir, conséquence des emplois sédentaires et des mauvaises habitudes alimentaires.

L'expression « maladies cardiovasculaires » est un terme générique qui englobe toute affection concernant le cœur et les vaisseaux sanguins, notamment les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), les crises cardiaques, l'angine de poitrine, et l'artériopathie oblitérante périphérique (AOP).

Beaucoup d'entre nous sommes conscients des risques d'attaque cardiaque ou d'AVC. Nous en connaissons les signes avant-coureurs, et nous savons comment réagir aux symptômes en cas d'urgence. Mais nos connaissances sont souvent bien moindres en ce qui concerne l'AOP, une maladie discrète mais potentiellement mortelle, et qui ne se limite pas qu'au cœur.

L'artériopathie oblitérante périphérique touche les vaisseaux sanguins en dehors du cœur, notamment dans les jambes, les bras, les doigts, et les orteils. Comme d'autres maladies cardiovasculaires, l'AOP résulte de l'accumulation de plaques d'athérome sur les parois des artères, un processus appelé athérosclérose. Ce rétrécissement des artères entraîne une diminution de la circulation sanguine, ce qui peut sembler moins dangereux qu'une crise cardiaque, mais la réduction de l'apport de sang vers les mains ou le cerveau peut nuire considérablement à leur fonctionnement, même si le ralentissement est de faible amplitude. Les symptômes de l'AOP incluent :

- Crampes douloureuses dans les jambes et les hanches, à la suite d'une activité même légère, telle que monter les escaliers;
- Engourdissement et fourmillement dans les jambes;
- Sensation de froid dans les membres, qui peuvent changer de couleur;
- Chute de cheveux, peau brillante, croissance plus lente des ongles; et
- Dysfonction érectile.

Il convient de noter que de nombreuses formes d'AOP sont asymptomatiques. Toute personne qui a des antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire devrait néanmoins se soumettre à une évaluation complète avant 65 ans. Les examens comprennent la prise du pouls au niveau des bras et des jambes, une mesure du cholestérol sanguin, ainsi qu'une évaluation de l'efficacité cardiovasculaire telle qu'une ergométrie. Beaucoup de médecins conventionnels prescrivent un peu vite des hypolipémiants à titre préventif, sans toujours expliquer les risques et effets secondaires qui y sont associés.

Histoire des statines

On estime que près de 90 % des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées. La recherche s'est longtemps consacrée à la mise au point de traitements pour favoriser l'activité cardiaque et prévenir l'accumulation des facteurs de colmatage artériel. Parmi ces traitements, les plus courants



sont les statines, vendues notamment sous les noms Lipitor, Crestor, Lescol, et Altoprev. Compte tenu du nombre de maladies cardiovasculaires dans le pays, il n'est pas surprenant que le Crestor soit le deuxième médicament le plus prescrit, selon WebMD.

Dans les années 1950, les mots « cholestérol » et « athérosclérose » étaient de nouveaux venus dans le monde de la recherche. Les scientifiques, qui commençaient à s'intéresser à la façon dont le cholestérol se forme dans l'organisme, ont constaté que les crises cardiaques étaient corrélées à un taux élevé de mauvais cholestérol (LDL) et à un faible taux de bon cholestérol (HDL). Outre son apport par l'alimentation, le cholestérol est produit par le foie pour soutenir l'activité hormonale basique et essentielle de l'organisme. Une fois satisfaits les besoins en cholestérol alimentaire, la production hépatique est naturellement bloquée pour éviter un excès de cholestérol. L'enzyme impliquée dans la production de cholestérol par le foie est l'HMG-CoA réductase. À l'époque, les chercheurs décidèrent que la meilleure façon de réduire le cholestérol était d'inhiber cette enzyme et d'empêcher ainsi le foie d'en fabriquer. La production des statines était lancée.

Après des années de recherches et d'études sur les animaux, une première statine a été mise sur le marché à la fin des années 1970. Elle permettait de réduire le taux de mauvais cholestérol LDL sans affecter celui du cholestérol HDL, ce qui ressemblait, pour la communauté médicale, à une victoire complète. Les statines ont été testées sur plus de 90 000 personnes, suivies pendant cinq ans. Les résultats concordent pour montrer une réduction du cholestérol et une augmentation de l'espérance de vie pour plus de 30 millions de personnes. Cependant, la plupart d'entre elles prennent des statines pendant bien plus de cinq ans, alors que leurs effets à long terme sont mal connus. En tant que naturopathes, nous tenons compte des bienfaits médicaux mais aussi des risques et des effets secondaires. Lorsque nous travaillons avec des patients sous statine, nous devons toujours tenir compte des facteurs suivants.



Douleurs musculaires

Ce sont les faiblesses, engourdissements, et courbatures musculaires, qui vont du léger inconfort à l'incapacité complète de remplir ses tâches quotidiennes. Les douleurs sont dues au fait que les statines provoquent certaines

dégradations musculaires au cours d'un processus appelé rhabdomyolyse. Votre médecin pourra demander une analyse de sang pour vérifier le taux de créatine kinase, une enzyme libérée en cas de dégradation musculaire. Si ce taux est élevé, votre médecin pourra vous prescrire une autre statine.

Lésions hépatiques

Une grande partie du cholestérol, nous l'avons vu, est produite dans le foie, et le rôle des statines est de réduire cette production. En d'autres termes, les statines ciblent directement le foie, et elles peuvent y provoquer une inflammation et des lésions. Bien que cet effet soit assez rare, votre médecin devrait périodiquement vérifier vos enzymes hépatiques et vous informer sur les symptômes des maladies hépatiques, tels que perte d'appétit, changement de couleur de l'urine et des selles, douleurs dans le haut de l'abdomen, et jaunissement du blanc de l'œil.



Augmentation de la glycémie

On a observé une légère augmentation de la glycémie chez certains patients sous statines. L'effet est plus ou moins marqué selon les antécédents personnels et familiaux. Les personnes qui suivent un traitement antidiabétique doivent se montrer prudentes et adapter les doses en fonction de l'utilisation de statines.



Le rôle du naturopathe

Nutrition

Les soins médicaux font généralement très peu appel à la prévention et à la nutrition, et des milliers de patients ne comptent que sur leurs médicaments, sans remettre en question leur mode de vie. Comme nous l'avons dit, les statines inhibent la production de cholestérol hépatique, mais cela ne change rien à la quantité de cholestérol qui entre dans l'organisme, ni à la capacité du foie à détoxifier celui qui s'y trouve déjà. Toute personne qui présente un taux trop élevé de cholestérol devrait se voir proposer un régime adapté, qu'elle suive ou non un traitement. On croit souvent que le cholestérol provient uniquement des aliments frits et gras, mais notre organisme est plus complexe que cela : le cholestérol est surtout un moyen de stocker de l'énergie. Tout ce qu'on consomme en surplus de ce qu'on utilise est entreposé dans le corps sous forme de graisse. Le fait de boire trop d'alcool ou de manger trop de glucides et de sucres raffinés est tout aussi responsable de l'augmentation de notre taux de cholestérol.

Activité physique

Cela va sans dire, un cœur plus solide demande un programme d'exercices cardiovasculaires et des activités physiques régulières. L'exercice favorise la circulation sanguine dans tout le corps, y compris dans le foie. Il contribue à l'élimination des toxines par la peau, l'intestin, et la vessie, tout en brûlant l'excès de toxines stockées dans nos tissus adipeux.

Coenzyme Q₁₀

La plus forte concentration de cet antioxydant se trouve dans les muscles, et en particulier dans le muscle cardiaque. On sait que les statines font baisser le taux de CoQ₁₀, ce qui pourrait même contribuer à la douleur et aux dégradations musculaires. Un naturopathe procédera à une évaluation de vos traitements médicaux en cours et déterminera la nécessité d'une supplémentation en CoQ₁₀.

Curcuma

L'athérosclérose et l'accumulation de cholestérol constituent des processus inflammatoires. Le curcuma est un stimulant hépatique et un anti-inflammatoire puissant. Il permet de soutenir le tube digestif, tandis que son amertume renforce la connexion entre le foie, la vésicule biliaire, et la sécrétion de bile pour digérer les graisses.



Huile d'olive

Qui aurait cru que consommer plus de lipides aiderait à faire baisser le cholestérol? En réalité, le cholestérol nous est nécessaire. La plupart de nos hormones en sont tirées, ce qui signifie que notre corps en a besoin pour fonctionner. Mais ce qu'il nous faut, ce sont de bonnes huiles alimentaires, qui nous aident à fabriquer du bon cholestérol. L'huile d'olive est pleine de bons acides gras essentiels, qui stimulent notre foie et aident l'organisme à produire davantage de bon cholestérol.



Vitamine B₁₂

Comme tout ce qui concerne le corps, le cholestérol est produit selon une suite d'étapes spécifiques, et il se dégrade selon d'autres processus. La vitamine B₁₂ participe à une étape importante de la dégradation du cholestérol; sans elle, tout le processus s'interrompt. On notera avec intérêt que les végétariens et les végétaliens peuvent présenter un excès de cholestérol, bien qu'ils ne mangent pas de viande. Cela est dû à leur alimentation souvent pauvre en vitamine B₁₂, ce qui peut inhiber la capacité de l'organisme à dégrader le cholestérol en trop. Surveillez donc votre taux de vitamine B₁₂, qui est facile à corriger!

Conclusion

Le traitement du cholestérol, comme les autres questions de santé, est une affaire individuelle. À chaque personne doit correspondre un ensemble de règles adaptées à ses habitudes alimentaires et culturelles et à son mode de vie. Ces changements ne sont pas faciles à mettre en place, mais c'est là la beauté de la naturopathie, toujours aussi efficace et qui nous en apprend beaucoup sur nous-mêmes.



Dre Krysten DeSouza, ND

Une naturopathe de Mississauga, elle porte un intérêt spécial aux troubles anxieux et à la santé mentale. Elle croit au pouvoir de la connexion esprit-corps et que tout le corps doit être impliqué pour gérer la santé mentale.

desouzanaturopathic.com

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

Mon cœur bat...

Nous approchons du premier anniversaire de l'arrivée au pays du nouveau coronavirus (SARS-CoV-2, causant la COVID-19). La pandémie a placé la santé immunitaire et la recherche au premier plan du mieux-être; cependant, cela peut se faire au détriment d'autres problèmes de santé, notamment le bien-être cardiovasculaire.

Le saviez-vous ?

Une étude de recherche a identifié plus de 2000 décès en Angleterre et au Pays de Galles directement dus à une maladie cardiovasculaire ou à un accident vasculaire cérébral pendant la pointe de la pandémie, de mars à avril.

Les scientifiques pensent que cela pourrait être dû au fait que les gens hésitent à demander l'aide dont ils ont besoin, par crainte de contracter la COVID-19 ou de ne pas être référés pour un traitement.

https://www.eurekalert.org/pub_releases/2020-09/uol-toe092820.php

Un article du *Washington Post* rapporte une augmentation de 27 % des décès dus à des problèmes cardiovasculaires dans le Michigan, l'Illinois, le New Jersey, le Massachusetts, et l'état de New York. Ces statistiques ont été établies au cours des mois de mars, avril, et mai 2020.

Les maladies cardiovasculaires sont normalement la principale cause de décès aux États-Unis; cependant, les services dédiés au cœur, au cancer, aux accidents vasculaires cérébraux, et à d'autres affections ont signalé moins de patients pendant cette période.

<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/investigations/coronavirus-excess-deaths-heart>

Selon Statistique Canada, les maladies cardiovasculaires se classent au deuxième rang, après le cancer, des causes de décès chez les Canadiens, avec plus de 50 000 morts. Cela éclipse le total combiné des huit autres causes dans la liste des dix premières au Canada.

Ces faits portent à réfléchir et à « prendre à cœur »; cependant, ils soulignent l'importance de mener un mode de vie sain pour le cœur, de suivre les conseils des professionnels de la santé concernant les suppléments et les médicaments, et de rechercher des soins de courte durée au besoin.

LES FEMMES PEUVENT FAIRE TOUT CE QUE LES HOMMES FONT. INCLUANT SOUFFIR DU CŒUR.



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 

Des résolutions qui méritent d'être tenues

par Dre Theresa Nicassio, PhD, psychologue



«Visez toujours la lune. Même si vous la manquez, vous atterrirez parmi les étoiles.»

—Les Brown

Ah! oui, les résolutions du Nouvel An... Comment se fait-il que cette tradition culturelle soit devenue si banalisée qu'elle est désormais utilisée comme un outil marketing et qu'elle fait l'objet d'un cycle annuel de glossements et d'embarras?

Pis encore; j'ai découvert dans ma pratique de psychologue le degré de souffrance inutile que ces « objectifs » peuvent causer, résultant sur de l'auto-dévalorisation et des sentiments d'échec, et de désespoir, après un bref mais exaltant élan d'espoir et après avoir contemplé les possibilités que cette nouvelle année pourrait apporter.

La bonne nouvelle, c'est que le problème réside simplement dans le fait que la plupart d'entre nous n'avons pas encore appris comment transformer nos espoirs et nos rêves en réalité.

Il est difficile de modifier nos habitudes

On ne peut faire abstraction du fait que changer des habitudes auxquelles nous nous sommes bien accoutumés n'est pas du tout une chose naturelle pour nous, humains. Notre cerveau est configuré pour être efficace de multiples façons. Plus nos pensées et nos comportements sont automatisés, plus nous sommes capables d'être efficaces, car nos pensées peuvent être dirigées sur d'autres activités.

Le problème, c'est qu'une fois ces processus d'habitude en place, reconfigurer notre organisation interne ainsi que nos schémas cognitifs et comportementaux nécessite des interventions monumentales. Bien que cela soit tout à fait possible en utilisant quelques outils essentiels, l'introspection requise pour restructurer nos voies neuronales et modifier nos habitudes du quotidien est plus complexe et nécessite plus de temps que ce qu'on pourrait croire.

On entend souvent dire qu'il faut un mois pour créer une nouvelle habitude. Étant donné ce que nous avons appris au cours des dernières décennies, cela est en partie vrai, car nous avons découvert que dans les bonnes conditions, avec la synaptogenèse, une cellule souche peut créer une nouvelle voie synaptique en l'espace d'environ un mois. Cependant, pour réorienter une infrastructure neuronale plus profondément avec de nouvelles cellules cérébrales, il faut que les cellules souches aient le temps d'arriver à maturation, c'est à dire trois à quatre mois. Miser sur chacun de ces processus pour modifier ses habitudes est une proposition et qui nécessite de la persistance.



C'est probablement pour cette raison que de nombreux gyms sont remplies à craquer le premier mois de l'année, et que la fréquentation commence à diminuer soudainement en février, quand les membres ont le sentiment d'être parvenus à un changement, ne réalisant pas qu'ils n'ont parcouru qu'un tiers du chemin dans ce processus de création d'un changement d'habitude durable.

Surmonter les écueils des bonnes résolutions

Clarifiez votre « pourquoi »

Étant donné que chaque cellule de votre corps est habituée à nager dans le sens du courant, la seule façon de parvenir à aller à l'encontre du courant est en sachant pourquoi l'effort herculéen requis en vaut réellement la peine.

Nous avons tous entendu ces histoires héroïques de mères soulevant des voitures pour sauver leur bébé ou de soldats blessés réussissant malgré tout à parcourir des centaines de kilomètres pour survivre. Ces exemples nous enseignent d'importantes leçons, car ils nous rappellent que nous sommes capables d'en faire bien plus que ce qu'on pourrait croire quand nous considérons que la tâche à accomplir est importante.

Quand nous savons clairement pourquoi nous voulons quelque chose, nous sommes guidés et inspirés, même lorsque des obstacles rendent le processus désagréable, voire douloureux. En fin de compte, si le changement que nous souhaitons n'est pas suffisamment important pour nous, dans notre for intérieur, alors nous n'irons pas jusqu'au bout.

Vous serez soulagé d'apprendre qu'une fois que l'on est réellement aligné avec son pourquoi, 80 % du travail est déjà accompli. Cela étant dit, il y a quelques autres choses que vous pouvez faire pour réunir toutes vos chances d'accomplir les 20 % restants.



Chassez les impératifs

Le premier vortex dangereux qui conduit beaucoup d'entre nous à l'échec est la tentative d'imposer ce que j'appelle des « devrais » à soi-même. On peut évidemment remplacer ces ordres stricts, qui pourraient nous rappeler un parent ou un patron autoritaire, par d'autres tournures comme « il faudrait », « je dois », ou ces choses qu'il « faut faire ». Ces impératifs vous privent de votre potentiel, car ils vous éloignent de la vision interne bien définie de votre pourquoi pour plutôt adopter un processus psychologique stressant, qui risque davantage d'affecter votre état d'esprit et votre motivation. Le tournesol ne se tourne pas vers le soleil parce qu'il croit devoir le faire, mais il s'étire et se rapproche de la lumière parce qu'il veut se nourrir et grandir.

La solution pour reprendre le contrôle face à la tentation des « il faudrait » est de simplement remplacer vos « je dois » et « il faut » par des « je veux » qui sont en adéquation avec votre pourquoi. Ce tout petit ajustement va vraiment changer la donne, comme vous pourrez bientôt le constater.

Un état d'esprit ambitieux

Un autre important piège du processus des bonnes résolutions est de focaliser sur les objectifs. Rappelez-vous ce que j'ai mentionné plus tôt à propos des sentiments d'échec et de l'autodévalorisation. Eh! bien... (et je me recroqueville au moment même où j'écris cela, car je sais que beaucoup d'entre vous voudront me lancer des tomates quand vous allez lire ce que je suis sur le point de dire!) il se trouve que, bien que cela puisse paraître tout à fait innocent, je me suis rendu



compte que le fait de se définir des objectifs conduit presque irrémédiablement à une déception et à l'échec, si ce n'est au désespoir dans le pire des cas. Cela s'explique en partie à cause des attentes qu'incluent les objectifs. Lorsque nous définissons des objectifs, nous réalisons une partie de l'équation en visualisant ce que nous aimerions créer dans notre vie, mais l'état d'esprit qui se met alors en place s'accompagne généralement de rigidité et de jugement — qui sont tous deux des trouble-fêtes pour le discernement, la motivation, et l'efficacité.

Une autre alternative, qui offre la liberté de rêver en grand tout en bénéficiant d'une plus grande flexibilité et de meilleures opportunités pour s'ajuster en cours de route, est de passer à un état d'esprit ambitieux.

En adoptant un état d'esprit ambitieux pour changer ses habitudes, on se libère de l'attachement excessif au résultat, et cela permet au contraire de diriger son énergie vers les processus qui vont aider à avancer dans la direction de la vision qu'on souhaite créer. En étant solidement ancré dans notre pourquoi, il n'est plus nécessaire de redouter de perdre sa volonté ou sa direction générale. Le soldat blessé qui court pour sa survie ne perd pas la clarté de sa vision de rester en vie lorsqu'il se retrouve en face d'une colline ou en bas d'une vallée ; il sait simplement qu'il doit continuer à avancer pour se mettre à l'abri.

La technique des « branches regroupées »

Dans les années 1980, j'enseignais un cours intitulé « La psychologie de l'efficacité personnelle et académique » à des étudiants de premier cycle. Ce cours incluait le manuel *How to Study in College* (Comment étudier à l'université) du Dr Walter Pauk, qui regorgeait d'astuces incroyables pour vivre plus efficacement. C'est dans ce livre que se trouvait une de mes techniques préférées pour arriver à accomplir des défis compliqués plus facilement ; il s'agit de la « technique des branches regroupées », qui est également un outil formidable quand on souhaite se tenir à un changement comportemental.

Lorsque vous pensez aux changements que vous souhaitez opérer dans votre vie, au lieu de les envisager dans leur totalité, essayez plutôt de les décomposer en plus petites « branches » ; celles-ci sont plus faciles à accomplir et vous sembleront moins difficiles à surmonter. Tout comme vous n'envisageriez pas de transporter un arbre massif, mais que vous pourriez très facilement acheminer des petits paquets de branches sur une brouette et les amener tout en haut d'une montagne, étaler les différents aspects (plus c'est petit, mieux c'est) de votre nouvelle habitude rendra le processus plus facile à accomplir.

Dernières réflexions

Prendre la décision de s'honorer soi-même en changeant une de ses habitudes peut être un outil puissant et gratifiant. Toutefois, une telle décision ne doit pas être prise à la légère. Se tenir à ses résolutions du Nouvel An nécessite de la réflexion, de la lucidité quant à ses propres intentions, et des capacités d'anticipation et de planification adéquates des processus, afin d'éviter les conséquences néfastes de la souffrance émotionnelle qui en résulte trop souvent. En suivant quelques principes fondamentaux, vous pourrez savourer pleinement la joie d'avoir pu transformer vos habitudes d'une manière qui pourra potentiellement vous servir pour le reste de votre vie.



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



NOTRE ENROBAGE ENTÉRIQUE GPS™

GARANTIT

L'ACHEMINEMENT DE NOS PROBIOTIQUES



LES CAPSULES À ENROBAGE ENTÉRIQUE GPS™ NE FUIENT PAS ET NE SONT PAS DÉTRUITES PAR L'ACIDE DE L'ESTOMAC.

DISPONIBLES AU RAYON RÉFRIGÉRÉ.



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

newrootsherbal.com



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.

Une épaule sur laquelle s'appuyer

Aider les parents pendant une pandémie

par Hye Kam, TMF



Après quelques semaines de confinement, quelqu'un a posté une vidéo YouTube sur Facebook qui datait de quelques années avec le commentaire suivant : « C'est maintenant notre réalité à tous ». Il s'agissait d'une vidéo de la BBC où le politologue Robert Kelly fait une interview sur la Corée du Nord, depuis son bureau, à la maison, quand sa fille arrive avec une marche enjouée pendant qu'il est en direct, et est suivie quelques secondes après par son petit frère dans un trotteur. Vient ensuite une scène fantastique où la mère des enfants s'immisce dans la pièce et les fait sortir. Pendant ce temps, M. Kelly essaie de garder une attitude sérieuse et professionnelle.

Depuis le début de cette pandémie, les parents ont été confrontés à de nombreuses difficultés. Des parents devant concilier le fait que leurs enfants sont à la maison à temps plein avec le fait de devoir également exercer leur activité professionnelle à domicile (ce qui ne fait pas compte !). Il y a également les parents qui essaient d'assurer la scolarisation à domicile de leurs enfants avec l'apprentissage en ligne — oh ! oui — tout en continuant de travailler à la maison. Ici non plus, ça ne fait pas bon compte. Vient ensuite l'été, où la plupart des activités habituelles ne sont pas disponibles — une météo merveilleuse mais, encore une fois, beaucoup de responsabilités pour nous, les parents !

Et puis, la confusion de l'automne, à savoir si les enfants devraient retourner à l'école ou continuer l'enseignement à domicile... cette pandémie a engendré un stress chronique sur les parents et nous a privés de nos assistants et notre personnel aidant — que l'on peut également qualifier de soutiens à notre santé mentale ! Nous n'avons pas pu alterner les après-midi chez les copains, les soirées pyjama, ou les nuits passées chez les grands-parents... Et maintenant que cela semble être parti pour durer encore des mois, il est important que nous nous entraïdions entre parents !

Voici deux stratégies que je vous recommande pour vous aider à traverser ces moments uniques et compliqués.

Remplissez votre cocotte quotidiennement

Il y a quelques années, une femme pleine de sagesse m'a dit qu'« on ne peut pas nourrir sa famille avec une cocotte vide ». Ces mots me sont restés en tête pendant les années que j'ai passées à élever une famille. En tant que parents, nous voulons tout donner à nos enfants, et nous sacrifions tout pour eux. Dans ces moments où la pression est encore plus forte sur les parents, il est encore plus difficile de trouver du temps pour nous-mêmes. Pourtant, il est plus que jamais indispensable de prendre soin de nous-mêmes, de façon à avoir « quelque chose dans notre cocotte pour nourrir notre famille ». À ce stade, nous devenons tous un peu irritables, à bout de nerfs, et même un peu déprimés. Nos enfants essaient de trouver leurs repères à traverser cette pandémie, et cette expérience s'accompagne d'une multitude d'émotions que nous devons les aider à gérer. Pour y parvenir, nous devons disposer des capacités suffisantes pour répondre à leurs besoins émotionnels.



Prendre du temps pour soi ne signifie pas que nous sommes des parents égoïstes ou négligents, bien au contraire! En faisant cela, nous donnons l'exemple à nos enfants en leur montrant que c'est une bonne chose de répondre à nos propres besoins ainsi qu'aux besoins des autres. Faire passer notre bien-être en priorité implique probablement de laisser traîner certaines choses pour se donner le temps de le faire (la vaisselle peut attendre).

Alors, comment remplit-on sa cocotte ?

Premièrement, pensez à ce qui vous permet de vous recharger de manière efficace. Cela peut être différent que de regarder Netflix pendant des heures (c'est agréable, mais cela ne permet pas de se recharger de la manière dont on a besoin). Cela peut être une ballade seul, déguster une tasse de thé en regardant par la fenêtre, tenir un journal, faire un casse-tête, ou encore un exercice de pleine conscience.

Trouvez ensuite un moment stratégique pour le faire pendant votre journée. Attendre la fin de la journée (une fois les enfants au lit et la vaisselle terminée) pourrait être trop éprouvant pour votre système. Il pourrait être plus bénéfique de prévoir un ou deux « moments de répit » pendant la journée. Par exemple, prenez 15 minutes au milieu de la journée, puis 15 minutes à la fin de votre journée de travail avant d'aller chercher les enfants ou qu'ils rentrent à la maison.

Les connexions émotionnelles : opter pour la qualité plutôt que la quantité

Les limites sont difficiles à définir en ce moment; tout se passe à la maison! Quand on est tous ensemble à la maison pendant des journées et des heures interminables, tout commence à s'entremêler. Il pourrait y avoir de la confusion concernant les heures de travail, les heures passées à la maison, les moments pour passer du temps en famille ou pour s'occuper des corvées, etc. Toutes ces choses semblent s'imbriquer les unes aux autres. Nous disposons de plus de temps à passer ensemble, mais la qualité de la connexion n'est pas au rendez-vous. On peut également se dire que comme nous nous voyons tout au long de la journée, nous passons du temps ensemble. Cela n'est pas vrai. De plus, le besoin de connexion d'un enfant ne s'arrête pas pendant une pandémie. Garantir un lien solide avec vos enfants leur permettra de se sentir aimés et importants, et cela produira également le bienfait secondaire d'un meilleur comportement.

Trois étapes simples pour entretenir un lien de qualité

Premièrement, identifiez activement et marquez des activités et des moments différents, en particulier pour les moments prévus pour établir cette connexion de qualité. Vous pourriez donner des appellations comme « moment en famille », « période de travail », « moment romantique », ou « moment spécial pour nous », etc.

Prévoyez ensuite un temps de transition entre chaque « moment », et laissez quelques minutes s'écouler pour vous acclimater à chaque activité. La pandémie restreint la possibilité de se rendre aux endroits qui nous permettaient habituellement de marquer la transition. Avant de commencer notre moment prévu pour nous reconnecter, nous pouvons par exemple nous demander « avons-nous tout ce dont nous avons besoin avant de commencer ce moment spécial ensemble ? ».

Enfin, respectez chacun de ces « moments » avec les activités prévues pour eux. Pour bénéficier au mieux de ces moments de connexion passés ensemble, résistez à la tentation de faire plusieurs choses à la fois ou bien de vous laisser distraire ou interrompre par votre téléphone.

Conclusion

J'espère que ces suggestions vous aideront, vous et votre famille, à traverser cette pandémie avec un peu plus de bienveillance et de tendresse.



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 soutien immunitaire

Prévenir le rhume et la grippe

par Dre Heidi Fritz MA, ND

L'hiver peut être une saison magnifique, surtout si vous aimez des activités incluant une belle neige folle ou une patinoire scintillante. Abordons quelques stratégies naturelles clés pour protéger votre système immunitaire tout au long de la saison hivernale, et vous aider à rester au top.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, signalons le rôle primordial de l'hygiène. Un bon lavage de mains, qui suppose un savonnage d'une vingtaine de secondes au moins, est recommandé avant, pendant, et après la préparation des repas; avant de manger; avant et après s'être occupé d'une personne malade; en sortant des toilettes; après s'être mouché, avoir toussé, ou avoir éternué; ainsi qu'après d'autres expositions, par exemple à un animal ou à des ordures ménagères. Les désinfectants pour les mains sont considérés comme moins efficaces qu'un lavage à l'eau et au savon. Il est prouvé que le seul fait de prendre de bonnes habitudes d'hygiène des mains permet de réduire le nombre de jours d'absence des enfants à l'école.

Concernant l'alimentation et les compléments, il est essentiel d'absorber davantage de flavonoïdes végétaux et de vitamine C, de même que d'éviter ou de limiter le sucre raffiné. On sait par exemple qu'une supplémentation de six mois avec un extrait concentré en poudre de jus de fruits et de légumes réduit de presque deux jours la durée d'un rhume modéré à grave par rapport à une boisson placebo. De même, une supplémentation de 500 à 1000 mg de vitamine C pendant la saison froide, avec ou sans zinc à faible dose, permet de diminuer la fréquence des rhumes, de réduire de 27 % la durée de l'écoulement nasal, et d'accélérer le temps de récupération. Il est important de limiter votre consommation de sucre raffiné, le sucre et les autres glucides raffinés nuisant à l'activité antibactérienne (et sans doute

antivirale) des cellules immunitaires telles que les neutrophiles, jusqu'à cinq heures après l'absorption!

Supplémentation et santé immunitaire

Le thé vert

Le thé vert est un produit naturel émergent aux effets antiviraux. Consommé sous forme d'extrait en comprimé (équivalent à 400 mg de catéchine de thé vert), il a permis de réduire de 75 % l'incidence de la grippe chez les professionnels de la santé. Dans une autre étude, l'extrait de thé vert a permis de réduire de 22 % le nombre total de maladies d'une durée de deux jours ou plus, de réduire de 35 % le nombre total de jours avec symptômes, et d'augmenter la quantité d'anticorps produits par les cellules immunitaires.

Une autre étude a révélé que la consommation de thé vert en infusion, à raison de une à cinq tasses par jour, réduisait de 40 à 50 % l'incidence de la grippe chez les enfants d'âge scolaire.

Les probiotiques

Les données concernant les probiotiques ont littéralement explosé ces dernières années. Il est maintenant bien établi que les probiotiques peuvent efficacement réduire l'incidence des infections des voies respiratoires supérieures. Une revue critique a révélé que la supplémentation en probiotiques peut réduire de façon significative le nombre d'infections des voies respiratoires supérieures et diminuer le recours aux antibiotiques. Les probiotiques interagiraient avec les cellules immunitaires intestinales, stimulant la production d'IgA sécrétoire qui neutralise les virus et les bactéries dans l'intestin, et agissent aussi de façon systémique sur le fonctionnement des cellules immunitaires dans tout l'organisme.



La vitamine D

La vitamine D est un nutriment important pour réguler l'activité immunitaire. Une étude a révélé que la supplémentation en vitamine D (à 1 200 UI) auprès d'enfants d'âge scolaire pendant les mois d'hiver a entraîné plus de 40 % de réduction de l'incidence de la grippe de type A. Ce résultat était accompagné d'une réduction significative des crises d'asthme chez les enfants ayant des antécédents d'asthme. La vitamine D est particulièrement importante pour les Canadiens, en raison de la forte prévalence de son déficit ou même de sa nette carence dans le pays. Pour déterminer la dose de vitamine D la plus appropriée à votre cas, un test sanguin, d'une valeur d'environ 40 \$, peut être réalisé par votre médecin de famille ou votre naturopathe.



L'échinacée

Une plante populaire pour stimuler l'immunité, l'échinacée a connu sa part de controverse à propos de son efficacité. Il existe, tout d'abord, un bon niveau de preuve indiquant que l'échinacée peut être efficace. Par exemple, une étude publiée en 2007 dans *The Lancet*, une revue médicale de haut niveau, a établi que « les preuves publiées appuient l'efficacité de l'échinacée pour réduire l'incidence et la durée des rhumes ». L'utilisation de l'échinacée permet de diminuer de plus de 40 % le risque de contracter un rhume, et de réduire sa durée de 1,4 jour. Dans une autre étude, l'échinacée a permis de réduire le nombre total d'épisodes de rhume, de jours avec des symptômes du rhume, ainsi que le recours aux antalgiques. Les prélèvements nasaux effectués sur les participants ont révélé que l'échinacée inhibe les rhumes d'origine virale.

Lorsqu'on utilise des suppléments de phytothérapie, la qualité des produits est d'une importance primordiale. Selon la façon dont la plante a été cultivée, ainsi que l'époque de sa récolte et les méthodes d'extraction et de traitement utilisées, il y a de grandes différences dans les composants chimiques du produit fini. On a remarqué, en passant en revue les études sur l'échinacée, une grande variabilité en ce qui concerne les produits utilisés. Les alcalamides étant les molécules actives de l'échinacée, l'efficacité du produit dépend de leur quantité. Une teinture (solution alcoolique) qui contient des alcalamides provoque une sensation particulière de picotement dans la bouche; une simple « dégustation » pourra donc indiquer la qualité du produit. Si votre produit à l'échinacée ne provoque pas ce picotement, il ne sera peut-être pas efficace.

Un article a recensé 22 études, dont 19 portaient sur le traitement du rhume et 3 sur sa prévention. Ce recensement démontre que l'échinacée est efficace pour le traitement, mais moins pour la prévention. Après sa publication, d'autres données sont apparues suggérant une certaine efficacité de l'échinacée en usage préventif, mais il est possible qu'elle soit plus efficace quand elle est utilisée aux premiers signes de rhume, en traitement précoce. La posologie varie également, la dose habituellement utilisée dans les études sur les adultes allant de 5 à 15 ml de teinture.

À l'évidence, la qualité du produit, son dosage, et le moment d'utilisation ont une grande influence sur l'efficacité de l'échinacée pour le rhume. Restez avec nous pour la quatrième partie, où nous verrons l'importance de l'hygiène de vie!



L'influence du mode de vie sur la santé immunitaire

Voyons maintenant de plus près un facteur concernant le mode de vie, à savoir le stress, si répandu aujourd'hui. Bien que l'on sache généralement que celui-ci gêne l'activité immunitaire, on ne sait pas toujours comment cela se produit, ou comment y remédier.

Le stress, appelé aussi syndrome général d'adaptation (SGA), comporte trois stades. Pendant le premier, « lutter ou fuir », l'organisme tente de se défendre par lui-même dès la perception d'une menace. Épinéphrine et cortisol sont sécrétés par les surrénales pour augmenter la vigilance, le taux de sucre dans le sang, ainsi que le rythme respiratoire et circulatoire, et diriger le flux sanguin vers le cœur et les principaux groupes musculaires. Dans le même temps, les fonctions corporelles non nécessaires à la survie immédiate, telles que la digestion, sont inhibées. Si la menace ou le facteur de stress persistent, le second stade du SGA, la résistance, débute. Pendant ce stade, l'organisme essaie de maintenir un taux élevé de cortisol dans le but de s'adapter à un facteur de stress continu. S'il persiste à long terme, les surrénales ne sont plus capables de maintenir une production suffisante de cortisol, et le troisième stade survient : celui de l'épuisement. Une expression courante pour décrire ce phénomène est la « fatigue surrénalienne », appelée par d'autres la déficience corticosurrénalienne légère.

Les personnes atteintes de fatigue surrénalienne ou de déficience corticosurrénalienne légère souffrent souvent d'infections respiratoires persistantes ou récurrentes. Cela inclut par exemple « le rhume qui ne finit pas », accompagné de symptômes de faible intensité tels que fatigue, congestion, ou écoulement nasal qui persistent pendant des semaines, ou encore une succession rapide de deux ou trois rhumes ou gripes.

Pour les personnes éprouvant un haut niveau de stress, si fréquent dans notre société trépidante, l'usage de plantes et de nutriments pour soulager l'activité des glandes surrénales peut être utile, non seulement pour améliorer l'activité immunitaire mais aussi pour soulager l'état de fatigue général et les troubles de l'humeur provoqués par le stress. La supplémentation en vitamines B est importante pour soulager les surrénales, puisque ce sont des cofacteurs de production d'énergie et qu'elles sont davantage utilisées quand l'organisme est soumis au stress. Une étude a par exemple montré que l'administration de cortisol à des hommes jeunes et en bonne santé réduisait le taux de vitamines B de 13 à 24 %!



Les plantes qui aident l'organisme à répondre au stress sont dites « adaptogènes ». Elles incluent l'ashwagandha (*Withania somnifera*), le ginseng sibérien (*Eleutherococcus senticosus*), et la rhodiola (*Rhodiola rosea*). Les adaptogènes agissent comme régulateurs du cortisol, augmentant son taux quand il est trop bas et l'abaissant quand il est trop élevé. En général, les plantes adaptogènes aident l'organisme à supporter le stress en réduisant la perception subjective du stress, de la fatigue, et de l'anxiété, tout en améliorant les performances psychiques et physiques. L'usage de plantes adaptogènes est donc un moyen important pour assurer une bonne activité immunitaire chez les personnes souffrant de stress élevé ou de longue durée. Si vous prenez des médicaments, il est conseillé de consulter un naturopathe avant d'utiliser des suppléments à base de plantes.

Conclusion

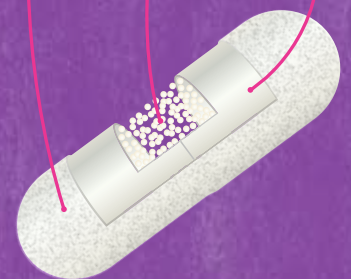
Une stratégie combinant alimentation ; suppléments nutritionnels tels que des probiotiques, de la vitamine D, et du thé vert ; ainsi que des produits phytothérapeutiques adaptés et de bonne qualité — comme l'échinacée et les adaptogènes — peut se révéler efficace pour vous aider à réduire le risque de rhume et de grippe cet hiver.

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



La L-théanine

Un héros de la santé mentale

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



La L-théanine est un acide aminé analogue au L-glutamate et à la L-glutamine, et elle est naturellement présente dans le thé vert. Son nom chimique est L-*gamma*-glutamyléthylamide ou N⁵-éthyl-L-glutamine. La L-théanine est absorbée dans le petit intestin, et elle peut être hydrolysée en glutamate et en éthylamine ou rester intacte en tant que L-théanine. Elle peut aussi être métabolisée par l'enzyme glutamate décarboxylase pour produire de l'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA). La L-théanine peut également traverser la barrière hémato-encéphalique et avoir des effets neurologiques directs. La L-théanine a longtemps été considérée comme le composant responsable des effets calmants du thé vert, tout en contrebalançant les effets stimulants de sa caféine.

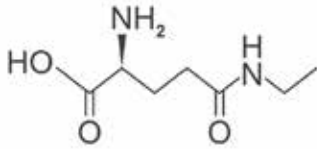
Évidence clinique

Dans le cadre d'une étude clinique majeure, « un apport alimentaire réaliste » de L-théanine a été administré à des participants en bonne santé, qui ont ensuite passé un électroencéphalogramme (EEG). En comparaison avec le placebo, l'EEG a révélé que la L-théanine faisait augmenter les ondes cérébrales *alpha*. Cela suggère que la L-théanine exerce un effet relaxant sans induire de somnolence. Cette étude importante a rapidement entraîné une impressionnante accumulation d'essais cliniques portant sur la L-théanine.

Des essais cliniques interventionnels ont évalué la L-théanine pour un vaste ensemble d'indications, notamment en santé mentale pour la dépression, l'anxiété, et la schizophrénie ; ainsi que pour les réactions psychologiques et physiologiques du stress, pour les fonctions cognitives, la concentration, l'attention, la vivacité, et la qualité du sommeil. Les paragraphes suivants résumant une sélection de ces essais cliniques.

Dans une étude, 93 garçons atteints d'un TDA ont reçu 400 mg/jour de L-théanine ou un placebo pendant six semaines. Un actigraphe porté au poignet a été utilisé pour surveiller la qualité du sommeil. La L-théanine a nettement amélioré la durée et l'efficacité du sommeil.

L-théanine



Dans une autre étude, 30 personnes en bonne santé ont reçu 200 mg/j de L-théanine ou un placebo pendant quatre semaines. Les outils de mesure incluaient des échelles du stress, de la dépression, de l'anxiété, et du sommeil. Il a été démontré que la L-théanine améliore nettement le sommeil et les fonctions cognitives. En ce qui concerne le sommeil, la L-théanine a permis une amélioration de la latence et des troubles du sommeil, ainsi que la baisse du recours à des somnifères. Pour les fonctions cognitives, la L-théanine a amélioré la fluidité verbale et la fonction exécutive.

Une étude ouverte avec 20 participants atteints de dépression majeure et recevant tous des antidépresseurs a évalué l'effet de 250 mg/j de L-théanine. Un suivi de l'humeur, de l'anxiété, du sommeil, et des fonctions cognitives a été mené, et un impact positif notable a été observé sur toutes les échelles d'évaluation : humeur, anxiété, sommeil, et fonctions cognitives (latence de réponse, taux d'erreur, mémoire verbale, et fonction exécutive).

Dans plusieurs études, la L-théanine a été ajoutée à des traitements antipsychotiques d'ordonnance pour des personnes ayant un diagnostic de schizophrénie. Ces études ont utilisé l'échelle des symptômes positifs et négatifs (PANSS) comme moyen de déterminer l'efficacité du traitement. Dans une de ces études, 400 mg/j de L-théanine prise pendant huit semaines a permis de réduire l'anxiété, d'améliorer les symptômes de la psychopathologie, et d'améliorer les facteurs d'activation sur l'échelle PANSS. Dans une autre étude, 250 mg/j de L-théanine a été donnée à 17 personnes atteintes de schizophrénie. Les résultats observés sur la PANSS ainsi que le sommeil ont été améliorés.

Enfin, dans une étude impliquant 20 personnes en bonne santé et qui ont reçu 200 mg/j de L-théanine, 160 mg/j de caféine, ou les deux, il a été démontré que la L-théanine, avec ou sans caféine, améliore l'attention.

Discussion

La L-théanine a une très riche histoire d'utilisation et s'avère particulièrement sécuritaire dans une grande fourchette de dosages, sachant que dans les études humaines, on administre généralement 200 à 400 mg/j. La L-théanine a également démontré un excellent profil d'innocuité lorsqu'elle est combinée à divers médicaments d'ordonnance pour la santé mentale, notamment les antidépresseurs et les antipsychotiques. Notre brève revue des études humaines sur la L-théanine met en évidence son rôle important pour un large éventail de problèmes de santé mentale courants, que ce soit la dépression, l'anxiété, la schizophrénie, ou encore les troubles du sommeil, voire le TDA pour la concentration.

UN SEUL
INGRÉDIENT :
LA RELAXATION



- Composé biologiquement actif qui favorise la relaxation
- Fournit des effets calmants sans la caféine des feuilles de thé



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.

RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



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 



Pirater le bonheur

par Dre Melanie Kusznireckyj, BSc, ND

Avez-vous déjà entendu ce genre de discours ?

« Je veux juste que tu sois heureux. »

« Je ne me sens pas heureux. »

« Il faut que tu y travailles. Essaie simplement d'être heureux. »

Être confronté à d'autres personnes en détresse peut susciter de la tristesse, mais dire à quelqu'un d'être heureux quand il ne l'est pas ne semble pas être très efficace. En fait, essayer d'être heureux est souvent la source de notre malheur ! Des chercheurs en psychologie ont même voulu le prouver, en mettant à l'essai des personnes à qui on avait ordonné de se sentir aussi heureuses que possible en écoutant de la musique agréable. Le résultat, c'est qu'elles étaient de plus mauvaise humeur que celles qui avaient été exposées à la même musique agréable sans aucune instruction.

Courir après le bonheur est un phénomène culturel dans le monde occidental qui fait débat : cela produit-il plus de mal que de bien ? La volonté de vouloir constamment être heureux ne semble pas être une approche authentique du bonheur. Le corps et l'esprit, bien que connectés, peuvent parfois diverger. Pensez par exemple à une dispute avec un proche ; même si l'on tient à cette personne, on aimerait tout de même à ces moments-là être physiquement éloigné d'elle. Les sentiments que nous ressentons, par le biais de notre conscience et de nos sensations corporelles, peuvent ne pas coïncider avec notre psychologie. Nous pourrions donc penser que nous sommes heureux alors que notre corps nous dit le contraire. Il est possible de contourner ces impulsions, en comprenant comment « pirater » notre bonheur pour que la substance chimique opposée, le cortisol (également appelé hormone du stress), ne prenne pas le dessus.

Planifier du bon temps

Définir des priorités et planifier des moments et des activités qui suscitent réellement des émotions positives. C'est une idée qui a été étudiée par la chercheuse en psychologie, la Dre Lahna Catalino. Elle et son équipe ont défini le *Projet de priorisation du bonheur*, grâce auquel nous pouvons prédire le bonheur en définissant et en planifiant des moments qui créent du bonheur en nous, en opposition avec l'expérience émotionnelle moment-à-moment. Une stratégie pour créer ces moments est la « sélection de situations », où nous basons nos décisions sur ce qui compte le plus, ce qui est significatif, ou ce qui nous apporte de la joie. Cela pourrait être par exemple de prévoir du temps quotidien pour une pause de méditation, prendre le temps de commencer un nouveau loisir, ou se créer une journée « spa à la maison ».

LE SEUL MAGNÉSIMUM DONT ON PRENDRAIT UN VERRE



- Saveur de citron-lime naturelle
- Magnésium diglycinate 100 % pur et pleinement réagit



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.

Cette stratégie consiste à intégrer constamment des activités plaisantes dans notre emploi du temps, plutôt que d'espérer le bonheur en attendant le prochain événement heureux, ce qui peut parfois ressembler à des montagnes russes émotionnelles. Un point important : il semblerait que le fait de juger notre bonheur serait un obstacle à notre capacité d'être heureux. Autrement dit, en nous sondant excessivement afin de déterminer si nous sommes heureux, nous nous empêchons de l'être ! Une des principales caractéristiques de vivre dans l'instant présent et joyeux est de ne pas trop se projeter ou se juger.

Neurotransmetteurs

Comment le corps, via ses agents biochimiques, contribue-t-il aux sensations et à l'expérience du bonheur ? La réponse passe tout d'abord par la compréhension des neurotransmetteurs et de leur importance. Les neurotransmetteurs sont les petits messagers qui relient notre système nerveux à notre corps, c'est-à-dire à nos muscles, nos glandes, et d'autres nerfs. J'aime les comparer à un orchestre symphonique. Parfois, l'un d'entre eux dirige le groupe, et parfois ils travaillent de concert et créent une harmonie.

- La dopamine est l'hormone de la **récompense**
- L'ocytocine est l'hormone de l'**amour**
- La sérotonine est l'hormone de l'**humeur**
- L'endorphine est l'hormone de l'**arrêt de la douleur**

Chacune de ces hormones est naturellement produite à l'intérieur du corps, et les conditions suivantes pourraient suggérer comment ces composés nous permettent de ressentir du bonheur, plutôt que de le penser.

La dopamine : l'hormone de la récompense

Elle augmente en célébrant les petites victoires, suite à l'accomplissement d'une tâche, en mangeant de la nourriture que nous aimons, ou en cultivant l'art de prendre soin de soi. Ce neurotransmetteur contribue à créer un sentiment de satisfaction et est également impliqué dans la motivation et l'attention. Il nous aide aussi à réguler nos mouvements, à apprendre, et à produire des réponses émotionnelles. La dopamine stimule la curiosité, une attitude de recherche de sensations et d'excitation, et un comportement orienté par des objectifs. Il a été démontré que le manque de sommeil fait diminuer la dopamine et peut contribuer à une baisse de l'attention et de la concentration. Les aliments qui aident à stimuler la dopamine sont les aliments riches en tyrosine comme les lentilles, le fromage, les noix ; et les aliments riches en magnésium comme les graines et les céréales complètes. La L-théanine, que l'on trouve dans le thé, peut également être utile pour rééquilibrer les niveaux de dopamine.

La sérotonine : l'hormone de l'humeur

Elle est stimulée par la méditation et le yoga, par l'exposition au soleil, ou par le mouvement constant — par exemple, en marchant dans la nature, en courant, ou en faisant du vélo. Les études scientifiques sur la pleine conscience et d'autres techniques de méditation suggèrent que l'adoption de ces modes de vie puisse améliorer les états d'humeur dépressifs.

L'ocytocine : l'hormone de l'amour

Elle est produite lors de situations agréables comme embrasser un membre de sa famille, jouer avec un chien, s'occuper d'un bébé, tenir la main de quelqu'un, faire un compliment, ou avoir des conversations



plaisantes. L'empathie semble faire augmenter l'ocytocine, ce qui stimule la générosité et peut contribuer au bonheur. Un article publié dans le *Harvard Business Review* pointe l'efficacité d'une gestion se faisant par le biais de conversations positives et ses effets sur l'ocytocine. Judith Glaser, auteure de *Conversational Intelligence* (L'intelligence de conversation), décrit dans l'article que les gérants rencontrent un plus franc succès lorsqu'ils arrivent à susciter un sentiment d'inclusivité et d'écoute ainsi qu'une discussion ouverte. Cette approche consciencieuse peut littéralement avoir un effet sur la biochimie de notre corps. L'ocytocine est connue comme l'hormone des câlins, et on l'associe aux liens affectifs et à l'amour. Il n'est pas surprenant que les animaux, et surtout les chiens, soient utilisés comme « pourvoyeurs de soutien émotionnel » dans un grand nombre de situations.

L'endorphine : l'hormone de l'arrêt de la douleur

Le rire, certaines huiles essentielles, le chocolat, et l'exercice contribueraient à la libération d'endorphines. Une petite étude a démontré que l'huile essentielle de lavande, utilisée en aromathérapie, est bénéfique en cas de troubles du sommeil chez des patients âgés atteints de démence. On pense que les composés de la lavande responsables de cet effet agiraient en activant la libération d'endorphines et de sérotonine. Les *bêta*-endorphines sont des hormones peptidiques naturelles et des « endogènes » ou opioïdes produits par le corps. La molécule de la morphine isolée à partir du pavot est le composé antidouleur le plus puissant qui soit, et le mot endorphine dérive de la combinaison des mots « endogène » et « morphine ». Ces substances chimiques se fixent aux récepteurs opioïdes du corps qui inhibent les voies de signalisation de la douleur. Le rôle des *bêta*-endorphines dans l'humeur et le bonheur n'est pas encore bien compris, mais le fait d'être attentif à ces substances chimiques et à leurs impacts sur la perception de la douleur pourrait contribuer à des théories sur le piratage des molécules du bonheur.

Conclusion

L'expression selon laquelle « le bonheur vient de l'intérieur » a bien une part de vérité ! Bien que les circonstances de la vie déterminent grandement notre bonheur, elles ne sont pas un indicateur réaliste du bonheur en général. Nous pouvons aussi cultiver le bonheur en comprenant un peu mieux ce que nous pouvons faire pour nous sentir plus heureux, en nous mettant en accord avec notre corps, en écoutant les petits signaux, et en gardant à l'esprit qu'il existe un rythme et un ordre naturels à notre psychophysiologie. Je vous encourage à créer ces petits moments et à faire passer votre bonheur en priorité !



Melanie Kusznireckyj, BSc, ND

Naturopathe diplômée du CCNM, elle aide les individus à vivre une meilleure vie à travers une connexion corps-esprit.

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

New Roots
HERBAL

PAIX
ET SÉRÉNITÉ
ASSURÉS



- Découvrez ce qui rend notre huile de lavande essentielle
- Sérénité 100 % pure à chaque goutte



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.



L'axe microbiote- intestins- poumons

Une autoroute
immunitaire
bidirectionnelle

par Dre Elena Zarifis, BSc.(Hons), ND

À l'heure actuelle, la plupart d'entre nous a déjà entendu le mot microbiote — l'ensemble constitué par des trillions de bactéries fonctionnelles de différentes espèces que l'on retrouve à divers endroits dans le corps comme la peau, les intestins, la bouche, le vagin, et les poumons. Que vous soyez un professionnel du monde médical ou simplement en train de regarder la télévision au moment où une pub pour du gel douche est diffusée, vantant les mérites de ce gel douche pour le microbiote cutané. D'une façon ou d'une autre, je suis sûre que vous en avez déjà entendu parler!

Dans la recherche, les médias spécialisés dans la santé et les professions médicales, le microbiote et son impact sur la santé sont considérés avec un grand intérêt, et ce à forte raison!

Notre microbiote intestinal remplit de nombreuses fonctions pour notre santé et affecte une multitude de systèmes dans notre corps : l'immunité, la production de neurotransmetteurs, la production de vitamines, la régulation des humeurs, la santé cérébrale, les niveaux d'inflammation, les concentrations de fer, les voies de transmission biochimiques, etc.

À présent, la recherche commence à accumuler des informations au sujet du microbiote pulmonaire et de l'axe poumons-intestins. Voyons de quoi il en retourne.

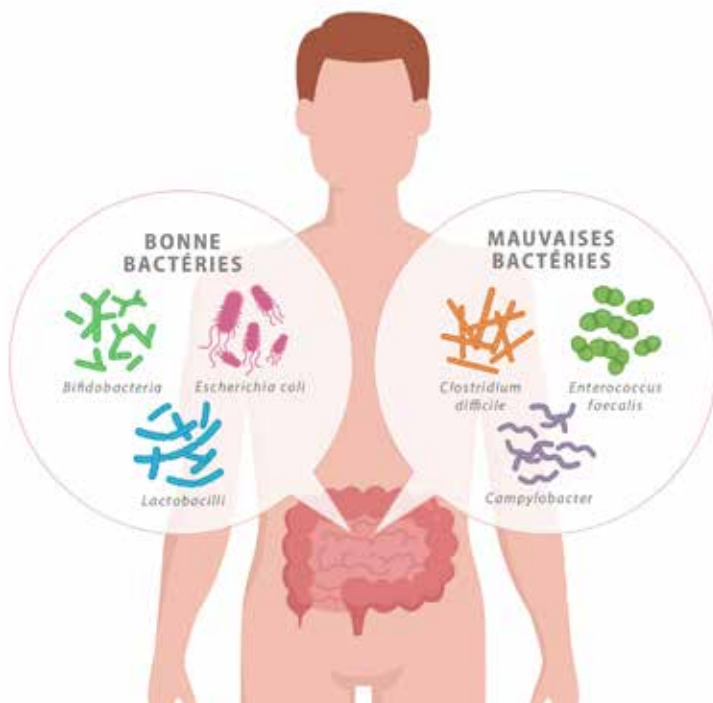
On estime que le corps humain est habité par environ 38 trillions de bactéries et que le côlon abriterait les populations de bactéries les plus denses et les plus actives sur le plan métabolique.



Il a été démontré que le fait d'avoir des colonies de bactéries variées était indispensable pour la santé en général, et pas seulement la santé intestinale.

Un fait particulièrement intéressant dans le cadre de cet article est qu'un lien entre une diversité microbienne réduite et la prédisposition à des maladies allergiques des voies respiratoires a été établi dans des études. Une réduction de l'activité microbienne peut être observée après une utilisation d'antibiotiques, chez les enfants souffrant de diarrhée infantile modérée à grave à répétition et en cas de malnutrition, pour ne citer que quelques exemples.

Des études ont également démontré un lien entre cette diversité réduite du microbiote intestinal et un risque accru de maladies des voies respiratoires comme l'asthme, ainsi qu'une plus forte prédisposition aux infections pulmonaires virales.



Le microbiote intestinal est influencé par l'alimentation, le stress, l'exercice, les infections, les médicaments, la nutrition, les conditions de digestion, les voyages, l'environnement et plus. Tous ces facteurs peuvent contribuer à une surpopulation d'espèces de bactéries nocives comparativement aux espèces bénéfiques, ou vice versa (en fonction du facteur).

Cette surpopulation de bactéries nocives au détriment de bactéries bénéfiques s'appelle une dysbiose. Elle peut avoir un impact négatif sur la santé gastrointestinale ainsi que sur la santé globale. L'impact de cette dysbiose sur le système respiratoire présente un intérêt particulier.

Dans le passé, on a pu considérer les poumons comme un environnement stérile, mais nous savons désormais que ce n'est pas le cas. Après sa formation initiale lors de nos premières respirations en tant que nouveau-nés, le développement du microbiote pulmonaire se ferait en partie à travers la respiration de colonies bactériennes par la bouche pendant notre sommeil,

quand les muscles et les tissus de notre bouche, et de notre thorax, sont détendus et que notre respiration profonde pendant le sommeil achemine les microbes plus profondément dans notre arbre bronchique.

Ce microbiote pulmonaire est dynamique et, tout au long de notre vie, il est influencé par le microbiote intestinal, et vice versa. Cette communication bidirectionnelle est désignée par les termes d'axe intestins-poumons et suscite un intérêt croissant dans le monde de la recherche.

Cette connexion intestins-poumons est bien illustrée par des données qui indiquent que 50 % des patients souffrant de maladies inflammatoires des intestins et de dysbiose ont également une fonction pulmonaire réduite.

En plus de cela, des études ont démontré que les infections respiratoires, comme par le virus influenza, peuvent entraîner une altération du microbiote intestinal et des problèmes gastro-intestinaux.

Cette boucle bidirectionnelle entre les intestins et les poumons qui influencent leur microbiote respectifs se fait principalement par le biais des bactéries qui agissent comme des molécules de signalement. Nos bactéries intestinales jouent un rôle protecteur contre les infections pulmonaires bactériennes et virales, en régulant notre réponse immunitaire par la stimulation des cellules immunitaires dans le fluide lymphatique et la moelle osseuse.

Les bactéries des intestins utilisent ce signalement pour stimuler les cellules immunitaires, qui vont ensuite voyager à travers les ganglions lymphatiques mésentériques

dans les intestins, via le fluide lymphatique, et jusqu'au ganglions lymphatiques dans le système respiratoire où les informations immunologiques passent des intestins aux poumons et vice versa.

Les bactéries intestinales peuvent également influencer les bactéries pulmonaires de façon plus directe. Bien que les ganglions lymphatiques des intestins neutralisent la plupart des bactéries, les bactéries qui survivent ainsi que des fragments bactériens voyagent à travers le système lymphatique et atteignent la circulation générale, où ils peuvent alors moduler la réponse immunitaire dans les poumons. Ce processus se produit également dans le sens opposé, des poumons aux intestins.

Nous voyons à présent comment les poumons et les intestins font partie de notre système immunitaire et comment une réponse inflammatoire, une infection ou une dysbiose dans l'un de ces organes peuvent être reflétés dans l'autre.

Un autre facteur important dans la modulation du système immunitaire par le biais du microbiote intestinal se fait par le biais des acides gras à courte chaîne (AGCC). Les bactéries intestinales digèrent des fibres alimentaires et produisent alors des métabolites appelés AGCC, comme par exemple du butyrate et du propionate. Ces AGCC remplissent des fonctions multiples dans nos corps : ils alimentent nos cellules intestinales pour les aider à se développer et à fonctionner, ils alimentent les mitochondries de notre corps afin qu'elles produisent de l'énergie, ils renforcent la paroi intestinale et ils ont des effets anti-inflammatoires dans les systèmes intestinal et respiratoire. Les AGCC contribuent à la structure

de notre muqueuse intestinale par la fortification de ce qu'on appelle les jonctions serrées —, aidant ainsi à réduire la perméabilité intestinale. Le butyrate (un AGCC) fonctionne également en stimulant le signal anti-inflammatoire, ce qui peut réduire l'inflammation dans les intestins, notamment dans certains cas de cancer du côlon.

Ces AGCC exercent leurs bienfaits dans le système immunitaire des poumons en voyageant des intestins jusqu'au flux sanguin, et en atteignant la moelle osseuse où ils stimulent des effets en chaîne. Ces effets résultent en un métabolisme accru des cellules immunitaires, et sur l'activation de cellules immunitaires spécifiques qui exercent une activité antivirale dans les poumons.

Résumons toutes ces informations condensées.

La connexion entre nos intestins et nos poumons est complexe et bidirectionnelle. Une infection, une dysbiose ou une inflammation dans un organe se reflète dans l'autre (par ex : les MII et les dysbioses sont associées à une fonction pulmonaire réduite et le virus influenza cause des dysbioses intestinales et des problèmes gastro-intestinaux).

Les bactéries et les métabolites des bactéries (AGCC) régissent cette connexion.

La communication entre les poumons et les intestins se produit à travers la circulation sanguine générale ou la circulation lymphatique, qui contiennent des AGCC (qui activent les cellules immunitaires et sont anti-inflammatoires), des informations immunologiques, des bactéries et des fragments bactériens.



Nous allons maintenant nous intéresser à quelques facteurs importants (pas tous!) à prendre en compte si l'on souhaite entretenir sa santé intestinale.

Avant toute chose : suivez des conseils de nutrition, de supplémentation et de mode de vie qui vous conviennent et qui sont adaptés à votre corps.

Les informations en ligne — cet article inclus — ne devraient être utilisées qu'en tant que guide général. Votre santé repose sur des soins personnalisés et individualisés, alors n'hésitez pas à consulter un naturopathe pour résoudre vos problèmes.

Un régime sain, équilibré et riche en aliments complets, incluant des quantités de légumes de toutes sortes et de toutes les couleurs, est un pilier fondamental de notre santé intestinale.

Ne faites pas l'impasse sur les légumes riches en glucides ou en amidons. En évitant les légumes riches en glucides et en amidons, vous allez manquer de bactéries bénéfiques et très importantes, qui prospèrent grâce à ces types de légumes et à leurs fibres. Ces bactéries bénéfiques produisent ces AGCC très importants dont nous avons parlé, lors de la digestion de ces fibres.

Consultez un naturopathe pour vous assurer que votre régime est adapté à vos objectifs et à votre corps.

Le stress a un effet négatif sur la diversité et l'équilibre de notre microbiote. La gestion du stress est donc indispensable pour la santé intestinale. Votre naturopathe peut vous aider!

Évitez les aliments susceptibles de causer une dysbiose et des inflammations comme les sucres, les édulcorants artificiels, les aliments transformés, les céréales



raffinées et d'autres aliments proinflammatoires que vous avez pu identifier comme étant des déclencheurs (essayez de les identifier avec l'aide de votre naturopathe).

Les sources alimentaires prébiotiques (si votre système est capable de les gérer — elles pourraient aggraver certains problèmes) nourrissent les bactéries saines de vos intestins. Ces sources incluent la racine de gingembre entière, les oignons, l'ail cru et les bananes pas tout à fait mûres.

Si cela vous convient, les sources de probiotiques alimentaires ou en supplémentation introduisent des bactéries bénéfiques dans vos intestins. Encore une fois, faites appel aux conseils de votre naturopathe car ils peuvent éventuellement aggraver certains problèmes si on ne les utilise pas correctement.



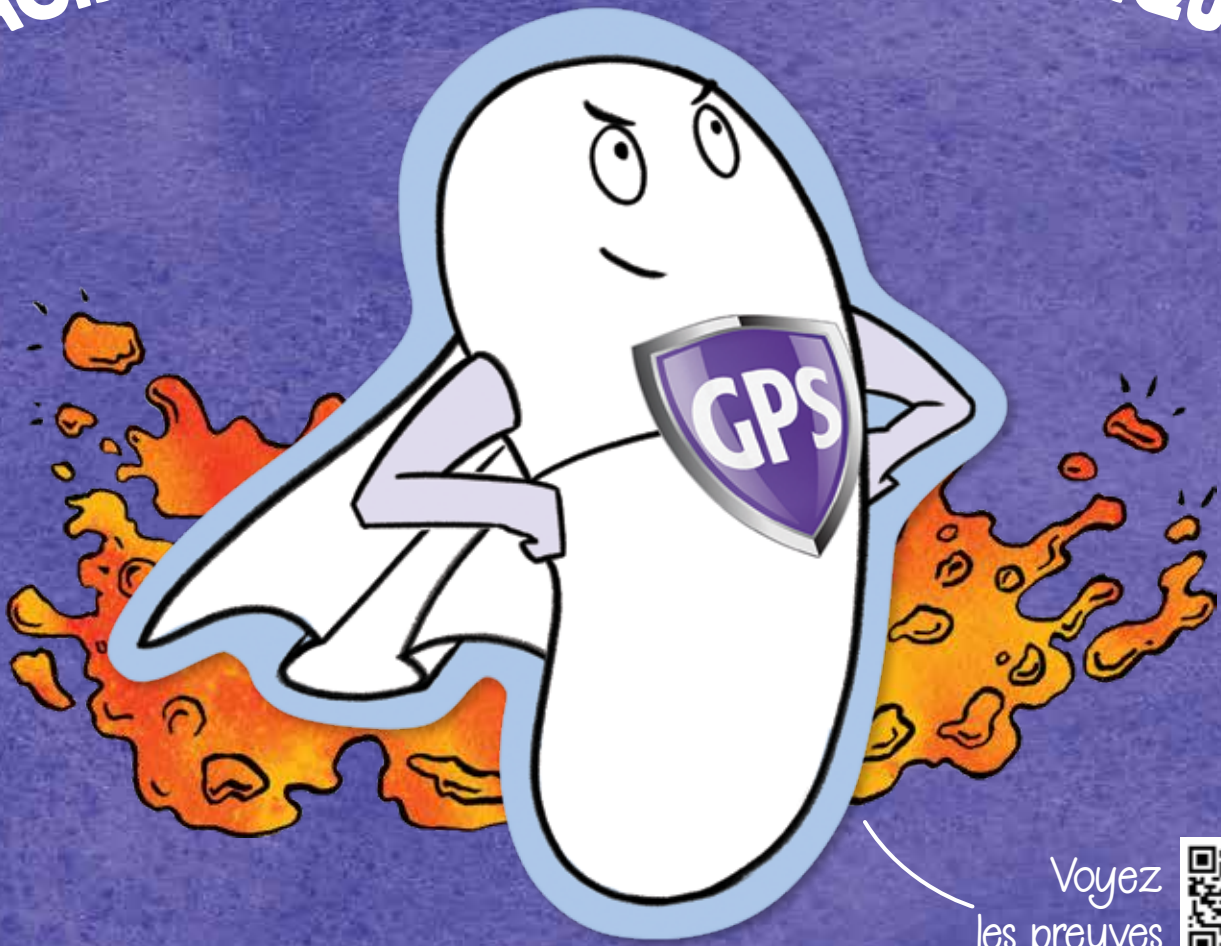
Dre Elena Zarifis, BSc.(Hons), ND

Docteure agréée en naturopathie d'Oakville et de Burlington en Ontario, elle se spécialise en santé intestinale, cérébrale, thyroïdienne et hormonale.

drelenaznd.com

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

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 

La détox en douceur

élémentaire, vous dites?

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe



Très sincèrement, votre corps s'en occupe déjà, de la détox, 24 h sur 24 et 7 jours sur 7. Pas besoin de stresser encore plus à l'idée de devoir absolument faire sa détox saisonnière ou postfestivités... En revanche, il est des gestes de bon sens qui, de manière générale, comptent parmi les fondements de la santé et qui, de fait, optimisent toujours les mécanismes de détoxification. Nous éliminons nos « déchets », ou disons nos produits métaboliques, via nos principaux émonctoires que sont le foie, les intestins, les reins, les poumons, et la peau. Une détoxification saine et durable consiste à soutenir ces organes au quotidien grâce à des choix nutritionnels et de mode de vie rudimentaires, mais oh ! combien efficaces.

l'activité physique aide aussi à la détox : la noradrénaline et la dopamine contribuent au métabolisme des gras, là où sont stockées le plus de toxines ; et les endorphines, plus produites dans les sports « cardio », apportent cette douce sensation de bien-être postexercice. Un tour du pâté de maisons, du boogie-woogie, de l'escalade de glace, ou un boot camp improvisé dans le salon — peu importe, pourvu que ça bouge !



Bougez

La vie, c'est le mouvement, comme disait mon prof de biologie ! Faire de l'exercice rime avec détoxification, car on ventile plus et surtout parce qu'on sue, et donc on élimine via nos glandes sudoripares une quantité phénoménale de toxines. L'activité physique implique aussi une meilleure circulation du sang, de la lymphe — même des idées —, et donc, une meilleure détoxification et un esprit épuré. Le simple fait de marcher stimule la motilité intestinale et l'évacuation des selles, et suscite le besoin de s'hydrater, ce qui aide au fonctionnement rénal. Les hormones libérées durant

Respirez

Oui, respirer correctement assure une part majeure de la détoxification. Alors, portez le plus souvent possible votre conscience vers ce mouvement naturel. Pratiquez de profondes inspirations, en partant de l'abdomen et en terminant sous les clavicules, et enchaînez avec de longues, très longues expirations. Cela permet non seulement d'éliminer un maximum de CO₂, source importante de stress oxydatif, mais aussi de vous reconnecter avec l'instant présent.



Maximiser l'oxygène entrant permet d'alimenter au mieux les petites usines énergétiques de nos cellules : les mitochondries qui sont très concentrées dans les cellules des organes en charge de la détoxification, comme le foie par exemple. En outre, le va-et-vient de la cage thoracique qui comprime très délicatement les intestins, le foie, et les reins stimule ainsi leur besoin de detox. Enfin, une bonne respiration joue un rôle majeur pour réguler le stress et améliorer le sommeil. Vous voulez un secret de longévité ? Continuez à bien respirer !

Simplifiez

Côté bouffe, la solution est des plus triviales : ingérez de simples aliments non transformés, locaux autant que faire se peut, et éventuellement bio si possible. Rien de bien compliqué : des légumes — en masse ! — des fruits, de bonnes huiles végétales, du pain de la boulangerie du village — idéalement au levain —, des légumineuses, et des sources de protéines cuisinées avec amour. Un point, c'est tout ! Si vous avez besoin de quelques repères, référez-vous au Guide alimentaire canadien 2020 ou aux principes du régime méditerranéen, qui est parmi les plus bénéfiques à la santé. Observer cette simplicité alimentaire est une arme de détoxification quotidienne puissante qui aura un impact bien plus important au long terme que de se limiter à l'un ou l'autre de ces innombrables programmes magiques de detox express...

Buvez de l'eau plate à température ambiante ou tiède... élémentaire, mon cher Watson ! Oubliez café, alcool, jus, boissons énergisantes, etc., et buvez au moins un litre par jour d'une eau faiblement minéralisée (moins de 500 mg de minéraux par litre) et au pH dans la fourchette neutre (pH de 6,5 à 7,5). Après une séance de sport où vous avez beaucoup sué, préférez une eau fortement minéralisée pour compenser les pertes.

Enfin, côté style de vie, osez la déconnexion... au moins de temps en temps. Laissez de côté la techno, les médias sociaux, et les jeux vidéo au profit de quelques jeux imaginaires au parc avec vos enfants, fait de bric et de broc, de feuilles, de brindilles ou de boules de neige ; sans oublier un bon bouquin de votre choix... Gagner en simplicité, c'est gagner en santé !

Fais dodo, Colas mon p'tit frère...

À moins d'exceller dans la méditation de pleine conscience — et encore —, s'il est un moment où le corps est des plus relax pour faire son travail, c'est bien la nuit. D'une part, c'est un moment privilégié pour la revitalisation, le traitement des toxines, et la réparation des tissus ; d'autre part, l'esprit est mis au repos, limitant ainsi les effets toxiques du stress chronique. Un adage à garder en tête pour améliorer la qualité du sommeil est « un déjeuner de roi, un dîner de prince, et un souper de pauvre », car la nuit, libre entre autres de ses tâches de digestion, le corps se consacre entièrement à la détoxification et à la réparation des tissus. Et puis, autant que possible, passez votre nuit dans le noir, déconnecté, et ni trop chaud ni trop froid.





Choyez-vous

Votre foie a pris un coup dans l'aile? Apportez-lui un peu de chaleur... eh! oui, littéralement. Appliquez-y cette simplissime mais néanmoins très efficace bouillotte pendant 20 à 30 minutes le soir avant de vous endormir. Cela aidera les fonctions du foie, notamment celles de détoxification. Stressé et fatigué? Plongez dans un bain chaud pour relaxer tous les muscles du corps et ouvrir les vannes des pores de la peau pour bénéficier de leur fonction d'élimination. Sauna ou hammam sont aussi d'excellentes options d'hydrothérapie pour la détoxification — mais attention : respectez leurs protocoles d'usage. Pour toutes ces options, n'oubliez pas de vous rincer à l'eau froide, ou presque, en partant des extrémités. Tendu, voire électrofilé? Allez profiter des électrons négatifs de la nature pour balancer le trop-plein d'électromagnétisme que votre corps a emmagasiné. Forêts, montagnes, berges, parcs, etc., plus encore après la pluie, sont des havres de sérénité, car leur atmosphère chargée en ions négatifs renforce l'oxygénation du corps. Coincé? Faites remettre les morceaux en ordre avec un physio ou un ostéo afin de libérer l'innervation des organes internes, et donc le bon fonctionnement des émonctoires.

Un produit de santé naturel comme cerise sur la détox

Si l'envie d'acheter un produit de santé naturel est trop irrésistible, alors seulement, cherchez des formules qui incluent les plantes reines de la détox que sont le chardon-marie, le radis noir, l'artichaut, la bardane, le pissenlit, ou encore la betterave. Quant aux nutraceutiques, l'acide *alpha*-lipoïque, la *N*-acétylcystéine, ainsi que le complexe de vitamines du groupe B sont les plus appropriés pour aider les fonctions de détoxification du corps. Éventuellement, des probiotiques et des fibres peuvent être priorités pour les personnes qui auraient besoin d'un coup de pouce au niveau intestinal.

Sur ce, je vous laisse méditer sur une citation de Romain Gary : « Le renouveau a toujours été d'abord un retour aux sources ».

New Roots
HERBAL

UN PEU DE
TENDRESSE POUR
VOTRE FOIE ?



- Formule synergique contenant du chardon-marie et de l'acide *alpha*-lipoïque
- Soutient la fonction hépatique
- Aide à soulager les problèmes de digestion / la dyspepsie



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.



L'ostéoporose

L'importance d'avoir de bons os

par Dre Sarah Penney, ND, MSc

L'ostéoporose est, de loin, l'affection osseuse la plus répandue. Comme vous le savez sans doute, l'ostéoporose se caractérise par une diminution de la masse osseuse et une dégradation des tissus osseux. On peut se représenter l'os comme un pont métallique : l'un comme l'autre sont soutenus par tout un réseau de croisillons qui maintiennent fermement leur structure. Si le réseau est endommagé, le pont risque fort de s'effondrer sous l'effet des contraintes. De même, l'ostéoporose, qui est une perte de densité osseuse, entraîne une augmentation du risque de fracture. Ces fractures concernent surtout la colonne vertébrale, le poignet, et — les plus dangereuses — la hanche.

L'ostéoporose ne se déclare pas du jour au lendemain ; on l'a même surnommée « le voleur silencieux », parce que nous pouvons perdre de la matière

osseuse pendant des années sans nous en rendre compte. De la même façon, un traitement pour reconstruire l'os est souvent long. Les fractures dues à l'ostéoporose sont plus fréquentes que les crises cardiaques, les AVC, et les cancers du sein réunis — au moins une femme sur trois et un homme sur cinq auront une fracture due à l'ostéoporose au cours de leur vie. On a calculé que le traitement de ces fractures coûte chaque année environ 2,3 milliards de dollars au système de santé canadien. Les facteurs de risque sont notamment l'âge (à partir de 65 ans) ; un faible poids ; des antécédents de tabagisme ; une forte consommation d'alcool (trois boissons alcoolisées ou plus par jour pour une femme) ; le diabète ; et des médicaments tels que les stéroïdes, les somnifères, et certains antidépresseurs.

Hormones et santé osseuse

La santé osseuse est un véritable exercice d'équilibre tout au long de la vie entre deux types de cellules différentes, les ostéoblastes et les ostéoclastes. Les premiers contribuent à la construction de l'os, et les seconds à sa dégradation. Avant 30 ans environ, la production osseuse est plus élevée que la dégradation mais, comme vous pouvez le supposer, la situation change rapidement à mesure qu'on vieillit.



normal

ostéoporose

Il est intéressant de noter que les femmes ménopausées représentent 80 % de tous les cas d'ostéoporose. Cela est dû principalement à la chute du taux d'œstradiol, la forme la plus puissante des œstrogènes, au moment de la ménopause. Cette hormone est importante parce qu'elle stimulerait la production osseuse par les ostéoblastes. Une hormone similaire, la testostérone, aide à la protection de la densité osseuse chez les hommes. Le risque de développer de l'ostéoporose existe aussi chez eux, mais généralement 5 à 10 ans plus tard que chez les femmes, parce que leur taux de testostérone ne chute pas aussi brutalement que celui des œstrogènes chez elles. On estime que la moitié des femmes de plus de 50 ans souffriront d'une fracture de la hanche, du poignet, ou d'une vertèbre en raison de l'ostéoporose.

Le meilleur rendement en termes de production osseuse se situe avant 30 ans, alors que l'os se forme rapidement, offrant une base solide pour se protéger contre les futures fractures. Bien que la production osseuse soit plus lente après cet âge, il n'est jamais trop tard pour améliorer la qualité de ses os. Les facteurs qui influencent la perte osseuse sont nombreux et complexes ; ils incluent l'hérédité, le manque d'activité physique, et les changements hormonaux, comme nous l'avons vu. La recherche a montré que la prise de la pilule contraceptive est aussi un problème pour le développement osseux. Les adolescentes qui utilisent des contraceptifs hormonaux avant d'avoir eu leurs règles pendant au moins trois ans peuvent retarder le développement du pic de densité osseuse à cet âge. En effet, même une faible dose d'éthinylestradiol, comme on en trouve dans les contraceptifs oraux, inhibe la libération d'œstrogènes par l'organisme, ce qui peut modifier le taux d'hormones et empêcher l'accumulation osseuse. La malnutrition due aux troubles du comportement alimentaire est également préoccupante à cet âge, et elle peut retarder le développement de la masse osseuse.



Évaluer la densité osseuse

Le dépistage de l'ostéoporose est la première étape pour prévenir les fractures et trouver un traitement adapté. On utilise pour cela l'ostéodensitométrie, ou scanner des os, un type de radiographie spécifique pour mesurer la densité osseuse. Elle fonctionne comme une projection de lumière à travers un rideau : un rideau plus mince résultera en une plus grande quantité de lumière parvenant de l'autre côté. Si beaucoup de rayons X traversent l'os, le diagnostic sera une ostéopénie (premier stade de l'ostéoporose) ou l'ostéoporose. Le dépistage commence généralement à 50 ans et devrait être renouvelé tous les cinq ans.

Quelle que soit la densité de nos os, il est toujours judicieux d'anticiper en matière de santé osseuse. Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour prévenir ou traiter naturellement l'ostéoporose.

Prenez soins de vos os

Bougez !

Divers exercices sont recommandés contre l'ostéoporose. Les principaux sont les exercices « de charge », soit tout exercice qui consiste à aller contre la force de gravité. Ce type d'exercice développe la musculature, qui à son tour tire sur l'os et stimule sa croissance par l'activation des ostéoblastes. Il s'agit par exemple de marcher, faire du jogging, danser, ou monter les escaliers. Il est recommandé de faire 30 minutes d'exercices de charge presque tous les jours pour prévenir et traiter la perte osseuse. Les étirements sont également importants et peuvent contribuer à maintenir la mobilité et à diminuer la douleur chez les personnes atteintes d'ostéoporose.

Améliorez votre équilibre

Quand on vieillit, l'équilibre est important pour éviter les chutes qui pourraient provoquer de graves fractures en cas d'ostéoporose. Des exercices permettent de renforcer la musculature abdominale, qui favorise la stabilité et aide à retrouver l'équilibre si l'on trébuche. Le tai chi est un type d'exercice qui s'avère bénéfique pour l'équilibre et qui peut aussi aider à ralentir la perte osseuse dans le bas de la colonne et les hanches. Un truc simple à essayer pour travailler votre équilibre : tenez-vous debout sur une jambe pendant que vous



vous brossez les dents le soir. Assurez-vous d'avoir de quoi vous retenir si vous perdez l'équilibre lorsque vous vous livrez à ce petit exercice.

Calcium, calcium, calcium

Ce minéral est utilisé par les ostéoblastes pour produire de l'os. La question de la quantité de calcium à consommer fait débat, et il est d'ailleurs possible d'en avoir un apport alimentaire suffisant même sans produits laitiers. Les recommandations générales indiquent que tout le monde devrait absorber chaque jour 1 000 mg de calcium avant 5 ans, et 1 200 mg après. Il existe aussi un risque d'apport excessif en calcium. Toute dose supérieure à 2 500 mg par jour peut affecter l'activité rénale et provoquer une déperdition d'autres minéraux comme le zinc, le magnésium, et le fer. En règle générale, j'étudie le régime alimentaire de chaque patient pour déterminer la quantité de calcium qu'il absorbe déjà, et je suggère si nécessaire une légère supplémentation ainsi que des modifications du régime alimentaire.

Quel type de calcium faut-il prendre ? Quand il s'agit de choisir un supplément de calcium, la forme du calcium est importante, ainsi que la proportion de calcium élémentaire qu'il contient (c'est-à-dire la forme de calcium que nous absorbons réellement). On trouve couramment en pharmacie du citrate de calcium, qui ne provoque en général pas de troubles digestifs mais renferme peu de calcium élémentaire. Le carbonate de calcium est une autre forme qui contient davantage de calcium élémentaire que le citrate, mais peut provoquer des gaz ou constiper. Le phosphate de calcium est moins courant, mais on le trouve dans certains produits ; il contient autant de calcium élémentaire que le carbonate, tout en étant mieux absorbé et en ne provoquant pas de troubles digestifs. C'est la forme de calcium la plus onéreuse. Un supplément de calcium ne doit pas être pris au cours du même repas que des médicaments, puisqu'il diminue l'absorption de beaucoup d'entre eux. Prendre du calcium en même temps que du fer en réduira aussi l'absorption.

La «vitamine du soleil»

La vitamine D est une précieuse alliée du calcium en ce qui concerne la santé osseuse. Elle est en fait convertie en une hormone, le calcitriol, qui favorise l'absorption du calcium et permet de stimuler la croissance osseuse. Voyez avec votre médecin la possibilité de mesurer votre taux de vitamine D et la posologie adaptée à votre situation.



La vitamine K

Nous savons aujourd'hui que cette vitamine liposoluble a de nombreux rôles, jouant un rôle dans la coagulation sanguine, la croissance cellulaire, et même la santé des os. Quelques études ont montré que la vitamine K peut aider à stimuler la croissance osseuse et à prévenir les fractures chez les personnes atteintes d'ostéoporose. Tout comme la vitamine D, elle favorise l'absorption du calcium par l'organisme et apporte des matières premières à nos os. Les légumes à feuilles vert foncé sont riches en vitamine K.

Conclusion

Si vous avez reçu un diagnostic de faible densité osseuse, ou si vous cherchez à améliorer l'état de vos os quel que soit votre âge, un rendez-vous avec un naturopathe vous permettra de faire les bons choix.



**Dre Sarah Penney,
ND, MSc**

Diplômée du CCNM à Toronto, elle dévoue un intérêt spécial à la santé féminine, à la fertilité, aux problèmes digestifs, aux maladies chroniques, et aux façons de gérer la douleur.

completenaturalhealth.ca

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



La gravité de la situation

Il semble que l'ostéoporose soit classée comme une maladie liée au genre. Tout comme les hommes sont étroitement surveillés pour les maladies cardiovasculaires, les femmes semblent obtenir toute l'attention pour la santé squelettique. Il semble même que la scintigraphie osseuse soit un « rite de passage » pour les femmes qui franchissent le cap de la cinquantaine.

Partageons quelques statistiques dont les hommes canadiens devraient prendre note. Un homme sur cinq souffrira d'une fracture liée à l'ostéoporose et représentera vingt-cinq pour cent des fractures de la hanche. Messieurs, vous voudrez peut-être regarder de plus près ce supplément de calcium perché dans le coin du petit-déjeuner!

Voici un autre fait intéressant rapporté par l'Agence spatiale canadienne : l'un des principaux obstacles à la santé à long terme des astronautes est la menace d'une grave perte osseuse en raison du manque de gravité. Les astronautes perdent entre un et deux pour cent de leur masse osseuse lorsqu'ils sont en orbite. La leçon à tirer pour nous tous est la corrélation entre les exercices de charge et la santé osseuse. Exploiter la gravité pour lutter contre l'ostéoporose peut simplement commencer par une marche quotidienne.

La force osseuse et l'équilibre vont également de pair, alors n'hésitez pas à prendre une pose de « Karaté Kid » de temps en temps ou essayez de mettre vos bottes d'hiver en équilibre sur un pied. N'oublions pas le ski et le patinage — après tout, nous sommes Québécois!

Soyez prudent et passez un bon hiver!

Vérité, mensonges, et probiotiques

Tout ce que vous devez savoir sur les probiotiques pour faire un choix judicieux

par Gordon Raza, BSc

Enrobage entérique ou libération retardée?

Les probiotiques sont bénéfiques pour la santé à bien des égards — mais seulement s'ils survivent aux conditions gastriques difficiles pour atteindre les intestins, où ils exercent leur magie.

Formulées à partir d'ingrédients naturels, les capsules à enrobage entérique offrent une protection scientifiquement éprouvée pour les probiotiques. Des études démontrent que ces capsules délivrent 100 % des probiotiques promis en toute sécurité à travers l'acide gastrique jusqu'aux intestins.

Les capsules à « libération retardée », également commercialisées comme « résistantes aux acides » se sont révélées insuffisantes pour protéger contre les acides gastriques. Des recherches ont démontré que ces capsules se rompent ou fuient dans l'acide gastrique en moins de 30 minutes, entraînant la destruction de 80 % à 99 % du contenu d'une capsule.

Seules les capsules probiotiques à enrobage entérique garantissent que 100 % des cellules probiotiques survivent à l'acide gastrique nocif. Compte tenu des données, le choix est clair : choisissez l'enrobage entérique.

Réfrigération ou de longue conservation?

Certaines espèces probiotiques sont plus robustes que d'autres ; cependant, il a été prouvé que tous les probiotiques bénéficient de la réfrigération.

C'est certainement le cas pour de nombreuses espèces précieuses et délicates de Lactobacilli et Bifidobacteria, qui périssent en six à trente jours à température ambiante. Cela signifie que

les probiotiques de « longue conservation » ne peuvent pas offrir les réels bienfaits à large spectre mentionnés dans leurs publicités.

La réfrigération, à partir de la fabrication et jusqu'au réfrigérateur de vente au détail, est le seul moyen de préserver l'intégrité de vos probiotiques multisouches.

Fournir le nombre d'UFC

Qu'est-ce qu'un nombre d'UFC ? Ce sigle signifie « unité formant colonies » et correspond au nombre de cellules probiotiques vivantes et actives par capsule. Pour avoir un effet sur votre santé, les probiotiques doivent rester en vie. Une capsule probiotique doit protéger son précieux contenu de l'acide gastrique pour que les probiotiques colonisent avec succès dans vos intestins.

Les probiotiques sont bénéfiques pour votre santé ; malheureusement, de nombreux fabricants ne tiennent pas la promesse d'une science bien documentée pour les probiotiques.

Il est facile de revendiquer un grand nombre de cellules au moment de la production ; les livrer vivantes et viables est une autre histoire. Leur mort est inévitable, et si elles ne sont pas correctement protégées, elles ne pourront pas vous offrir tous leurs bienfaits pour la santé.

Avec des capsules à enrobage entérique scientifiquement éprouvées et réfrigérées, le nombre de probiotiques vivants correspond à l'allégation de l'étiquette, le tout livré à vos intestins pour un bénéfice maximal. À chaque fois.

Pas convaincu ? Voyez les études vous-même

Plus de preuves sur probiotics.newrootsherbal.com

Rien ne protège comme l'enrobage entérique*

Seuls les probiotiques protégés par des capsules à enrobage entérique ont pu résister à la dégradation par les acides gastriques. Les probiotiques de capsules conventionnelles non entériques ont été presque complètement détruits.

Millette, M., et autres. « Gastrointestinal survival of bacteria in commercial probiotic products. » *International Journal of Probiotics & Prebiotics*, Vol. 8, No. 4 (2013): 149–156.

Les capsules non entériques de probiotiques se sont désintégrées dans les 5 minutes suivant l'exposition au liquide gastrique simulé. Les capsules à enrobage entérique ne se sont pas désintégrées après 60 minutes d'exposition au liquide gastrique simulé. Cette étude suggère que les systèmes d'administration par voie orale destinés à la colonisation de l'intestin, tels que les probiotiques, devraient être à enrobage entérique pour assurer le maximum d'avantages aux consommateurs.

Kuaté, S., et autres. « Viability of probiotics in non-enteric-coated vegetarian capsules. » *NHP Research Notes*, No. 2 (2018): 1–7.

L'enrobage entérique a considérablement amélioré la survie des souches probiotiques de *Bifidobacterium longum* dans des conditions gastro-intestinales simulées.

Yasmin, I., et autres. « Development of whey protein concentrate-pectin-alginate based delivery system to improve survival of Bifidobacteria longum BL-05 in simulated gastrointestinal conditions. » *Probiotics Antimicrobial Proteins*, Vol. 11, No. 2 (2019): 413–426.

La plupart des formes orales de probiotiques n'offraient aucune protection aux souches de probiotiques contre les conditions acides, à moins qu'elles n'aient été protégées par un enrobage entérique.

Caillard, R., et N. Lapointe. « In vitro gastric survival of commercially available probiotic strains and oral dosage forms. » *International Journal of Pharmaceutics*, Vol. 519, No. 1–2 (2017): 125–127.

Gardez-les au frais et vivants!*

La survie des probiotiques dépend fortement de la température de stockage. Une perte de viabilité significative se produit à température ambiante par rapport au stockage réfrigéré. *Bifidobacterium lactis* Bb-12 a montré la mortalité la plus élevée à un entreposage de 20 °C (24 h) [...].

Ferdousi, R., et autres. « Evaluation of probiotic survivability in yogurt exposed to cold chain interruption. » *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*, Vol. 12, Suppl. (2013): 139–144.

La survie des souches de *Lactobacillus* pendant le stockage était inversement proportionnelle à la température de stockage. Les taux de survie étaient aussi bas que 2 % après 2 mois de stockage à 15 °C.

Gardiner, G.E., et autres. « Comparative survival rates of human-derived probiotic *Lactobacillus paracasei* and *L. salivarius* strains during heat treatment and spray drying. » *Applied and Environmental Microbiology*, Vol. 66, No. 6 (2000): 2605–2612.

Des conditions de température plus élevées ont induit une survie plus faible des bifidobactéries.

Abe, F., et autres. « Effects of storage temperature and water activity on the survival of Bifidobacteria in powder form. » *International Journal of Dairy Technology*, Vol. 62, No. 2 (2009): 234–239.

La température de stockage a affecté la viabilité des souches de probiotiques : une plus grande viabilité a été observée à basse température.

Astesana, D.M., et autres. « Development and storage studies of high density macrocapsules containing *Lactobacillus* spp. strains as nutritional supplement in young calves. » *Revista Argentina de Microbiología*, Vol. 50, No. 4 (2018): 398–407.

La température de stockage (réfrigération) était le facteur le plus important qui a déterminé la survie des microorganismes.

Abd-El-Gawad, I.A., et autres. « Spray drying of lactic acid cultures II: the effect of culture conditions and storage on microorganisms survival. » *Egyptian Journal of Dairy Science*, Vol. 17 (1989): 273–281.

Souches multiples, bienfaits multiples*

Les formules multisouches de probiotiques semblent montrer une plus grande efficacité que les souches uniques.

Chapman, C.M., et autres. « Health benefits of probiotics: Are mixtures more effective than single strains? » *European Journal of Nutrition*, Vol. 50, No. 1 (2011): 1–17.

Les formules multisouches de probiotiques étaient supérieures dans le traitement de la diarrhée associée aux antibiotiques chez les enfants.

Timmerman, H.M., et autres. « Monostrain, multistrain and multispecies probiotics—A comparison of functionality and efficacy. » *International Journal of Food Microbiology*, Vol. 96, No. 3 (2004): 219–233.

Les formules multisouches de probiotiques ont montré une inhibition significativement plus grande des pathogènes gastro-intestinaux.

Chapman, C.M., et autres. « In vitro evaluation of single and multi-strain probiotics : Inter-species inhibition between probiotic strains, and inhibition of pathogens. » *Anaerobe*, Vol. 18, No. 4 (2012): 405–413.

*Les résumés ci-dessus sont copiés selon la politique d'utilisation équitable, et les articles originaux peuvent être trouvés sur le web en faisant une recherche sur la référence mentionnée sous chacun.



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 

Bol basmati crémeux aux noix de cajou et noix de coco

Recette originale *Fleurir*

Ce savoureux plat végétarien regorge de protéines, de fibres, de vitamines, et de minéraux.

Ingrédients

- 3 tasses d'épinards, hachés
- 400 ml de crème de coco bio
- 1½ tasse de noix de cajou, coupées en petits dés
- ½ tasse d'oignons verts, coupés en dés
- 4 gousses d'ail, coupées en dés
- 2 c. à soupe d'huile d'Olive Smart Heart de New Roots Herbal
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe de curcuma fermenté de New Roots Herbal
- 1 c. à thé de paprika hongrois
- 1 c. à thé de flocons de chili
- ½ c. à thé de sel marin ou de l'Himalaya
- ½ c. à thé poivre, fraîchement moulu
- Le jus d'une mandarine

Instructions

Faire revenir l'ail, les oignons, et les épinards pendant plusieurs minutes dans l'huile d'olive. Ajouter le reste des ingrédients; remuer et laisser mijoter environ 20 minutes.

Servir avec du riz basmati.

Cette recette fournit quatre à cinq portions. Ajoutez simplement un peu de sauce sriracha pour une expérience plus épicée.





Biryani de tofu à la mijoteuse

Ingédients

- 1 bloc de tofu extraferme, coupé en petits cubes
- 2 pommes de terre, tranchées
- 2 tomates, en dés
- 1 oignon, émincé
- 6 champignons, coupés en quarts
- ½ tête de chou-fleur, en fleurets
- 2 gousses d'ail, émincées
- 4 clous de girofle
- 2 feuilles de laurier
- 1 gousse de cardamome
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de riz basmati
- 4 c. à soupe de pâte de curry jaune
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à soupe de Gingembre Fermenté de New Roots Herbal
- ½ c. à thé de graines de carvi ou de cumin
- 1 poignée de menthe fraîche
- 1 poignée de coriandre fraîche
- Jus de citron frais pour garnir
- Yogourt au lait de coco pur pour garnir

Instructions

Égoutter et presser le tofu pendant 10–15 minutes en emballant le tofu dans un linge propre et en posant un objet lourd dessus. Rincer le riz et le mettre de côté.

Dans une casserole sur feu moyen, faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile de coco. Ajouter les feuilles de laurier, les clous de girofle, et les graines de cumin, et faire frire pendant 1 minute. Ajouter l'oignon, l'ail, et la pâte de curry, et faire revenir pendant 2 minutes jusqu'à ce que ça commence à caraméliser.

Ajouter les pommes de terre, les champignons, et le chou-fleur, et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Ajouter ensuite les tomates, le riz, la menthe, la coriandre, et la gousse de cardamome, et laisser mijoter pendant 3–4 minutes. Éteindre le feu.

Couper le tofu en petits cubes et vaporiser ou graisser légèrement le fond de la mijoteuse. Transférer le tout dans la mijoteuse, y compris le tofu, et ajouter le bouillon de légumes et le gingembre fermenté.

Faire cuire à basse température pendant 4–6 heures ou à plus forte température pendant 2–3 heures.

Servir avec du jus de citron frais et une cuillerée de yogourt au lait de coco, avec un brin de menthe fraîche.



Kate D. Bunting

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

kateandzest.com

Muffins chocolat, banane, et maca

Des superaliments et du chocolat dans la même recette, généralement ça veut dire que je peux en avoir deux de suite sans culpabiliser, n'est-ce pas? Ce muffin est préparé avec du maca fermenté, un adaptogène qui a des effets puissants sur notre énergie et notre humeur, tout en contribuant à notre équilibre hormonal et en stimulant notre santé reproductive.

Ingrédients

- 3 bananes très mûres
- 1 œuf biologique de poule élevée en plein air ou ¼ tasse de compote de pommes
- 1½ tasse de farine panifiable sans gluten de marque Anita
- ½ tasse de cassonade avec ajout de mélasse de marque Wholesome
- ½ tasse de pépites de chocolat ou votre choix de noix
- ¼ tasse de poudre de cacao néerlandais bio
- ¼ tasse d'huile de coco ou de beurre issu d'élevages nourris à l'herbe
- 1 c. à thé de Maca Fermenté de New Roots Herbal
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude (sans aluminium)
- ½ c. à thé de cannelle biologique
- ½ c. à thé de sel de mer ou de sel gemme
- ¼ c. à thé de toute-épice

Instructions

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Dans une petite casserole, ajouter l'huile de coco ou le beurre et faites chauffer, jusqu'à ce que ça devienne liquide. Commencer à écraser les trois bananes ensemble avec une fourchette, jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Ajouter l'huile de coco fondue, l'œuf ou la compote de pomme, et commencer à mélanger le tout. Ajouter le sucre, la cannelle, le toute-épice, le maca, et le sel, et continuer de mélanger.

Pour terminer, verser la farine et le cacao tamisés dans le récipient et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter les copeaux de chocolat et, si désiré, les fruits à coque comme des noix, des pacanes, ou des noix de Macadam.

Cuire au four pendant 30–35 minutes.



Megan Luder, CNP

Une nutritionniste certifiée qui est passionnée par la création culinaire et l'éducation sur les bienfaits des aliments entiers riches en nutriments!



Demandez à Gord



Avec un anniversaire marquant à venir, j'ai commencé à remarquer plus de ridules. Je me demandais si le collagène fonctionne aussi bien qu'on raconte ?

Le collagène a gagné en popularité ces dernières années. C'est la protéine la plus abondante du corps. Sous forme de supplément, il est généralement d'origine marine, bovine, ou aviaire. Lorsqu'il est hydrolysé (décomposé en petits morceaux appelés peptides), il est plus facilement absorbé et fonctionne bien pour le renouvellement cellulaire de la peau.

Recherchez un produit de collagène avec un numéro de produit naturel (NPN) attribué par Santé Canada sur l'étiquette. Certains collagènes ont été étudiés cliniquement, avec une efficacité prouvée pour réduire les rides ou lisser la peau; choisissez celui qui correspond le mieux à vos besoins.

Le collagène peut également aider à réduire les douleurs articulaires associées à l'arthrose, afin que vous puissiez vous sentir aussi bien que vous en avez l'air.

Je n'arrive pas à perdre mes «bourelets du confinement». Un conseil pour perdre un peu de poids sans suivre un programme de régime extrême ?

Je dis toujours que le régime, ce n'est pas une mince affaire! Perdre du poids est difficile. L'adoption d'habitudes saines à long terme s'avère plus bénéfique. Envisagez de l'avoine concassée avec un yogourt «diète» pour le petit-déjeuner. Vous bénéficierez ainsi d'un repas sain avec un faible indice glycémique. Vous pourriez alors vous passer d'une solution rapide avec des sucres cachés qui ne vous contenterait pas plus de quelques heures. En ce qui concerne la nécessité de faire de l'exercice, soyez actifs selon vos propres conditions. Commencez par vingt minutes de marche rapide; marchez dix minutes, puis changez de direction et revenez sur vos pas. Non seulement vous ferez du cardio, mais ne plus, vous ne serez pas assis en train de grignoter devant la télé. Si vous vous sentez léthargique, ajoutez quelques fibres à votre alimentation pour remettre votre système en activité; la plupart des Canadiens sont loin d'en consommer assez. Vous pourriez aussi essayer un peu de thé vert ou de ginseng pour rehausser vos niveaux d'énergie. Trouvez une source d'encouragement en remarquant comment vous vous sentez dans votre corps et comment vous vont vos vêtements.

Portez-vous bien!

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



Des champignons médicinaux pour une meilleure santé

La naturopathe Dre Anne Hussain explore les bienfaits de cinq champignons médicinaux, ainsi que leur rôle pour l'immunité, l'inflammation, la cognition, et plus. Elle explore aussi leur potentiel pour une utilisation d'appoint avec les thérapies conventionnelles.



Myco-apéro : martinis aux champignons sans alcool!

Une recette de martinis intéressante à la croisée entre dîner santé et cuisine innovatrice impliquant des champignons.



Débutez 2021 en rafraîchissant votre teint

Gâtez-vous avec un facial intégrant Huile de Graine de Goji certifiée biologique pour une belle apparence et une sensation de fraîcheur.



Santé masculine?

Excusez mon scepticisme, mais... ça existe? L'espérance de vie masculine est plus courte que celles des femmes — de cinq ans. Les hommes sont aussi réputés pour ignorer les signes et les symptômes des problèmes physiques et émotionnels. Il reste donc du travail à faire avant de pouvoir réduire l'écart du bien-être entre hommes et femmes.

Le fait est que les femmes sont à l'origine de la majorité des décisions d'achat et de la consommation d'aliments diététiques et de suppléments. Par ailleurs, selon *Mobile Health News*, les femmes sont plus susceptibles à 200 % d'utiliser des applications de santé et de mise en forme. Avec la fermeture des salles de sport et les restrictions imposées aux équipes sportives, dites-nous ce que vous faites pour vous maintenir en forme et en santé!

Visitez-nous sur magazinefleurir.com/sante_masculine, nous choisirons un homme actif et nous lui ferons parvenir un panier-cadeau super! Vous avez jusqu'au 28 février 2021.

P.S. Nous savons que votre conjointe nous contactera à votre place, aucun problème...

Merci de prendre le temps de lire *Fleurir*. Continuez à nous envoyer vos commentaires et suggestions. magazinefleurir.com/sondage



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 