

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Donnez un  
peu d'amour  
*à votre  
cœur*

Fabuleux  
champignons

**Leurs effets  
immunitaires**

Huit pièges alimentaires  
*avec des sucres cachés*

## Acidophilus Ultra + 15 milliards+ · 36 % plus fort

- Formule fiable de 15 milliards d'UFC
- Formule à large spectre avec 11 souches pour les soins quotidiens
- **Enrobage entérique GPS™ pour protéger contre l'acide gastrique**
- Réfrigéré pour préserver les cellules vivantes



## Hydne Hérisson Champignon médicinal

- Capsules d'extrait à l'eau chaude standardisé à 40 % de polysaccharides, fournissant 35 % de *bêta*-glucanes
- Poudre délicieuse qui rehausse la saveur de vos plats et apporte ses bienfaits pour votre santé



## Cheveux Sains

- Pour des cheveux plus sains et plus forts
- **Formulé avec des vitamines du complexe B essentielles pour favoriser des follicules pileux productifs et des cheveux robustes**
- Contient des extraits standardisés de plantes et des acides aminés éprouvés pour la pousse de cheveux plus vigoureux



## Curcumine Plus Piperine

- **Anti-inflammatoire de source naturelle**
- Aide à soulager l'inflammation des articulations
- Contient de la piperine pour accroître l'absorption
- Testé au carbone 14 pour garantir sa source 100 % naturelle, et sans aucun adultérant



## Ostéo-Résiste

- **Des os plus solides pour une vie active**
- **Aide à réduire le risque de développer l'ostéoporose**
- Aide au développement et au maintien des os
- Fournit une forme de calcium biodisponible de première qualité



## New Roots Herbal On Se Calme

- Contient de la L-théanine pour aider à favoriser temporairement la relaxation
- **Aide à soulager le stress**
- Aide à se calmer
- Contient aussi de la passiflore, de la rhodiole, et du basilic sacré



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

- **Améliore l'immunité grâce à huit formes uniques de vitamine C**
- Formulé avec des formes supérieures de vitamine C liées aux minéraux (ascorbates)
- Rétention de 24 h ou plus
- Protection antioxydante additionnelle pour combattre les radicaux libres



## Programme Purge Parasites

- Programme de traitement thérapeutique pour l'élimination des parasites : éradiquer – évacuer - restaurer

## Purge Parasites

- Formule naturelle éprouvée pour éliminer les parasites



# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

## Jusqu'au 31 mars 2022

### **NOUVEAU! Oméga-3 Sauvage** 900 mg d'AEP 600 mg d'ADH, saveur de citron

- Excellente alternative pour quiconque a de la difficulté à avaler des gélules
- Saveur naturelle de citron sans arrière-goût de poisson
- **Formulé avec du thé vert et du romarin naturels pour conserver la fraîcheur jusqu'à la dernière dose**
- Favorise la santé cognitive et la fonction cérébrale
- Soutient le développement du cerveau, des yeux, et des nerfs chez les enfants
- Sans les toxines et métaux communs aux huiles de poisson, incluant le mercure, le plomb, le cadmium, et l'arsenic
- **Bouteille de 200 ml fournissant 40 doses**



20 %

### **NOUVEAU! Sureau Secours** Teinture de fruit • Rhume et grippe

- **Aide à soulager les symptômes du rhume et de la grippe comme la toux et le mal de gorge**
- Réduit l'accumulation de mucus dans les voies respiratoires supérieures
- Produit avec une espèce de sureau fiable, bénéfique, et bien documentée : *Sambucus nigra*
- Macéré traditionnellement pour une extraction maximale des composés thérapeutiques
- D'origine européenne et sans OGM
- Disponible soit en 50 ml ou en 95 ml, fournissant 25 ou 47 doses



20 %

### **NOUVEAU! Force Argent** Argent liquide pur bioactif

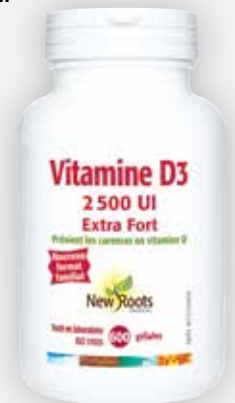
- Prend en charge les problèmes de santé lorsqu'une supplémentation en argent est requise
- Formulé avec de l'argent biocompatible et pur à 99,99 %, et de l'eau purifiée
- Dosage pratique : une cuillerée à thé (5 ml) fournit 50 mcg d'argent élémentaire
- Puissance validée pour un dosage précis
- Garanti sans allergènes et sans additifs
- **Disponible en format de 50 ml pour 10 doses, ou en format de 95 ml pour 19 doses**



20 %

### **NOUVEAU! Vitamine D3 2 500 UI** Dose quotidienne extra forte

- Prévient les carences en vitamine D
- 40 % des Canadiens ont des niveaux insuffisants de vitamine D3 en hiver, et ce pourcentage demeure à 25 % en été
- Petites gélules pratiques et faciles à avaler
- Dosage pour adulte disponible en format de 60, 120, 180, et 360 gélules, ainsi qu'en **NOUVEAU format familial contenant 600 gélules**



25 %

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

# Lettre de la rédactrice



La nuit dernière, j'étais à ma fenêtre et je regardais les premiers flocons de neige de la saison tomber du ciel.

À ma surprise, ça ne m'a pas fait grimacer. En fait, cela m'a rappelé des souvenirs de mes enfants excités par la première chute de neige, voulant attraper un flocon avec leur langue ou essayant de faire le bonhomme de neige

parfait. Ces flocons me firent aussi penser à ma première expérience du patin à glace avec ma meilleure amie, et aussi au jour où mon petit ami essaya de m'apprendre à skier. Il y a alors eu plus de chutes et de rigolades qu'autre chose, mais nous n'avons pas abandonné. Je me suis ensuite souvenu de l'observation en personne d'une aurore boréale. C'était un spectacle surprenant, à couper le souffle. Cette merveille magique m'a inspiré à découvrir davantage ce que la nature peut nous offrir, et à apprécier la beauté qui nous entoure, où qu'elle soit. Comme vous pouvez l'imaginer, c'est ce qui a inspiré la couverture de notre magazine pour ce numéro. J'espère que vous l'aimerez autant que nous, et qu'elle vous mènera à espérer, à rêver, et à fleurir.

Je vous souhaite santé et bonheur alors que nous entamons ce qui, je l'espère, sera une nouvelle année sécuritaire et merveilleuse.

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 Kreutz

### 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)

## Collaboratrices pour les recettes

Katie DeGroot • Megan Luder

## Contributeurs des articles



### 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.



### Colleen Hartwick, ND

Une docteure en naturopathie enregistrée pratiquant au nord de l'île de Vancouver qui a un intérêt spécifique pour les traumatismes.



### Kaitlyn Richardson, ND, HbSc

Une docteure en naturopathie de Milton, Ontario, avec une orientation clinique en médecine sportive.



### Guillaume Landry, MS, naturopathe

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



### Ludovic Brunel, ND

Praticien à Calgary, son approche a toujours été d'améliorer la santé en s'appuyant sur les meilleures recherches disponibles.



### Andrea Donsky, RHN

Nutritionniste holistique agréée avec 21 ans d'expérience dans le domaine de la santé et du bien-être. Elle est une influenceuse ayant remporté plusieurs prix.



### Angela Wallace, MSc, RD

Diététiste agréée, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale qui se spécialise dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants.



### Krista Mackay, BSc, ND

Pratiquant à Montréal, Québec, et à Montevideo, Uruguay, Krista se concentre sur la médecine naturopathique générale et familiale.



### Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Une docteure en naturopathie enregistrée de l'Alberta qui détient également une maîtrise ès sciences en nutrition.



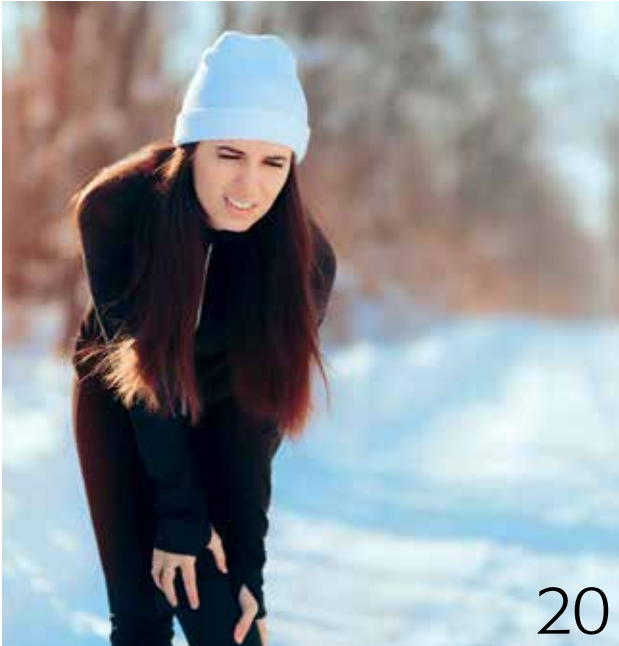
### Stephanie Ogura, BSc, ND

Avec plus de 20 ans d'expérience, Stephanie utilise la médecine naturopathique pour aider ses patients à regagner et maintenir leur bien-être.

09



15



20



23



31

# Table des matières

**06** Les multiples façons d'utiliser les champignons

**09** Récupérer après un surmenage

**12** Un peu d'amour pour votre cœur

**15** Fabuleux champignons  
Leurs effets immunitaires

**18** Le zinc : une solution pour aider à lutter contre les infections virales

**20** Combattre les douleurs et les blessures d'hiver

**23** Le trouble affectif saisonnier :  
**Comment vaincre la dépression hivernale**

**28** Cheveux clairsemés et chute de cheveux  
Réponses pour les femmes et les hommes

**31** Huit pièges alimentaires avec des sucres cachés

**35** Coin cuisine

**38** Remerciements venant de la Fondation David Suzuki

**39** Demandez à Gord

© 2022, 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 celle-ci.

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 multiples façons d'utiliser les champignons

par Ludovic Brunel, ND

Depuis des temps immémoriaux, les humains consomment des champignons. Les Romains prétendaient qu'ils étaient « la nourriture des dieux » et si la plupart des civilisations les consommaient pour leur riche saveur et à des fins culinaires, on les utilise depuis longtemps aussi pour leurs propriétés médicinales, en Chine et ailleurs.

Le champignon est un aliment très nutritif, riche en protéines mais pauvre en graisses et en glucides. Il est également une source de micronutriments importants, notamment le sélénium, le potassium, le cuivre, le fer, les vitamines B, et les fibres. La littérature récente s'est concentrée sur l'énorme potentiel pour la santé des composants bioactifs trouvés dans les champignons.

En ce qui concerne les propriétés médicinales des champignons, le mode de préparation est crucial. Les composants bénéfiques sont piégés dans une structure entrelacée constituée d'un glucide dur similaire à la protéine présente dans nos cheveux, notre peau, et nos ongles. Cette molécule appelée chitine est une partie non digestible de la paroi cellulaire des champignons.

L'astuce consiste donc à libérer les molécules bénéfiques de cette structure de chitine. Pensez à l'extraction de l'or d'une rivière, où les particules de sol et les graviers sont séparés de l'or en les lavant et en les tamisant avec de l'eau. Il en va de même pour les composants immunitaires actifs trouvés dans les champignons médicinaux : la chitine doit être éliminée afin d'en extraire les composés actifs.

La méthode d'extraction traditionnelle asiatique est l'extraction à l'eau chaude. Cela permet de maximiser les bienfaits pour la santé des champignons médicinaux. En règle générale, les champignons doivent être mijotés de long moments, souvent jusqu'à 24 h, afin de relâcher les composés hydrosolubles présents dans leurs tissus.

Faire simplement du thé ne suffit pas à libérer leurs composants thérapeutiques ; le processus ressemble plus à la préparation d'un bouillon. Laisser mijoter à des températures allant de 50 à 70 °C pendant plusieurs heures afin de faire un concentré. Vous obtiendrez alors un boisson optimale pour la santé. Attention : la chaleur excessive doit être évitée, car elle peut endommager certaines des molécules bioactives présentes dans les champignons. Sans cette extraction à l'eau chaude, le corps ne peut pas absorber les composés immunoactifs hydrosolubles.





Afin de maximiser les bienfaits de la supplémentation, les matières premières passent donc par une extraction à l'eau chaude, suivie d'une évaporation, d'un séchage, et d'une encapsulation. Ces étapes supplémentaires ajoutent de la complexité et des coûts au processus de fabrication mais maximisent les bienfaits des suppléments de champignon pour la santé.

Bien que ces types de suppléments puissent être les meilleurs pour ceux qui recherchent un extrait de champignon médicinal standardisé, incorporer plus de champignons dans votre régime quotidien vaut la peine, étant donné qu'ils sont souvent considérés comme des superaliments en raison de leurs bienfaits extraordinaires pour la santé.

Les champignons sont disponibles dans une variété de formats : frais, en conserve, séchés, tranchés, ou en morceaux. Ils sont également disponibles sous forme de poudres de champignons. Celles-ci peuvent être utilisées pour ajouter de la saveur aux repas et aux soupes. Les champignons substituent parfois les viandes et sont recherchés pour leur saveur umami et savoureuse ; la « cinquième saveur », connue pour magnifier le goût des plats préparés. Essayez l'hydne hérisson frais ou le maïtake simplement grillé au beurre à l'ail, ou encore une soupe miso au kombu et aux shiitake séchés préalablement réhydratés : ça n'a pas de prix !

Les bienfaits nutritionnels attribuables à la teneur en protéines, fibres, vitamines, et minéraux des champignons sont délivrés quelle que soit la méthode de préparation. Cependant, pour libérer certains des composants médicinaux solubles présents dans les poudres de champignons, il est préférable de les ajouter à des soupes, des ragoûts, ou d'autres plats chauds qui sont mijotés pendant de longues périodes. Les bienfaits immunitaires attribuables aux composés thérapeutiques hydrosolubles des champignons

sont plus difficiles à déterminer avec l'usage de poudres de champignons entiers ; toutefois, des bénéfices sont présents selon de nombreuses études, montrant que la consommation alimentaire de champignons à elle seule améliore la santé et l'immunité.

Des morceaux ou des tranches de champignons déshydratés – de reishi ou de chaga, par exemple – peuvent être utilisés pour faire des thés toniques en les faisant mijoter pendant 10 à 20 minutes mais, encore une fois, les décoctions dans l'eau pendant plusieurs heures sont préférables.

Dans le Guide alimentaire canadien, les champignons font partie des légumes et des fruits, bien qu'ils ne soient ni l'un ni l'autre. Ce sont des aliments uniques qui doivent faire partie d'une alimentation saine et variée. Les champignons fournissent de nombreux nutriments et micronutriments sains dont notre corps a besoin.

Pour ceux qui recherchent des bienfaits spécifiques pour la santé, un supplément standardisé obtenu par extraction à l'eau chaude offre le plus grand potentiel thérapeutique.

**«La variété est le piment même de la vie, et lui donne toute sa saveur.»**

—William Cowper (1731–1800)



#### **Ludovic Brunel, naturopathe**

Ludovic Brunel a plus de 15 ans d'expérience en tant que naturopathe et pratique à Calgary. Son approche a toujours été d'améliorer la santé de ses patients en s'appuyant sur les meilleures recherches disponibles.

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

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

# VOUS RECHERCHEZ DE RÉELS BIENFAITS MÉDICINAUX DANS LES CHAMPIGNONS ?



## UN EXTRAIT À L'EAU CHAUDE, C'EST POUR VOUS!



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

[newrootsherbal.com](http://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

# Récupérer après un surmenage

par Krista Mackay, BSc, ND



Vous sentez-vous abattu, accablé, épuisé, ou surmené ? Peut-être buvez-vous plus de café ou ressentez-vous le besoin de manger plus d'aliments sucrés pour tenir le coup ? Avez-vous remarqué que votre humeur est plus instable, que vous êtes plus irritable et moins patient ? Quand le stress persiste et qu'il n'est pas maîtrisé, un surmenage peut se produire. Les comorbidités (troubles associés) peuvent inclure de la dépression ; de l'insomnie ; ainsi que des problèmes cardiovasculaires, gastro-intestinaux, neurologiques, musculosquelettiques, ou hormonaux. À ce sujet, consultez mon dernier article : « Les signes annonciateurs d'un surmenage ». Maintenant, la question à laquelle vous cherchez probablement une réponse est : « Comment récupérer ? ».

Les traitements médicamenteux actuels ciblent généralement les symptômes de stress psychologique ou physique. Cela peut être utile dans certains cas ; toutefois, l'approche

holistique de la personne est absente, et la ou les causes à l'origine du déséquilibre ne sont pas traitées. Par exemple, on utilise souvent en cas de surmenage des antidépresseurs, car les symptômes ressemblent beaucoup à ceux de la dépression.

Le problème est qu'ils n'aident pas toujours une personne en surmenage à se sentir mieux et, par ailleurs, ces médicaments sont souvent accompagnés d'effets secondaires désagréables. Les programmes de traitement qui abordent la personne dans son ensemble sont particulièrement bénéfiques, car le stress et le surmenage sont multifactoriels et se manifestent différemment selon la personne. La fatigue et l'épuisement sont des symptômes caractéristiques du surmenage. Nombre de personnes ont alors recours à des stimulants comme du sucre ou de la caféine, pensant y remédier ; or, cela force les glandes surrénales — principales responsables de la réponse au stress — à faire encore plus d'efforts. Plus que jamais, une alimentation saine est un élément crucial : consommer régulièrement des aliments riches en protéines et en micronutriments permet d'équilibrer la glycémie et contribue au bon fonctionnement des glandes surrénales. La respiration et la méditation aident le système nerveux — et donc le système endocrinien intimement relié et dont font partie les glandes surrénales — à retrouver son équilibre. Les exercices modérés, selon les capacités de chacun, sont également un bon moyen de remédier à long terme au surmenage. Faire des changements dans son mode de vie est un point essentiel, mais je voudrais aussi insister sur une catégorie de plantes médicinales fascinantes qu'on appelle les « adaptogènes ».

## Les adaptogènes

Le terme « adaptogène » sert à décrire la fonction d'une plante médicinale qui nous aide à nous adapter. Les plantes adaptogènes contiennent des composants pharmacologiques qui nous protègent du stress en renforçant

# REHAUSSEZ VOTRE ÉTAT MENTAL



- La plus forte rhodiola disponible, avec 5 % de rosavines et 1,9 % de salirosides
- Réduit la fatigue mentale
- Améliore l'endurance et la concentration mentale



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'endurance physique et mentale, et en favorisant l'homéostasie. Ce sont des équilibres qui aident les divers systèmes de notre corps à se réguler. Une méta-analyse a démontré que les plantes adaptogènes peuvent procurer un ensemble de bienfaits dans le traitement de la fatigue chronique et des déficiences cognitives, ainsi que dans la protection immunitaire. Les principes actifs de ces plantes aident d'une part à renforcer notre endurance ainsi que notre vitalité quand nous nous sentons épuisés (sans non plus stimuler) et, d'autre part, à procurer une sensation de calme et de relaxation (sans aller jusqu'à la sédation) quand le système nerveux se trouve dans un mode hyperactif, notamment en cas d'anxiété ou de panique. Présentons maintenant brièvement quelques-unes de ces plantes adaptogènes.



## La rhodiola (*Rhodiola rosea*)

L'efficacité de la rhodiola pour améliorer les performances mentales et réduire la fatigue a été établie par de nombreuses preuves traditionnelles, mais également pharmacologiques. La rhodiola aide à renforcer la résistance du corps au stress en régulant la libération des hormones du stress. Elle offre également des résultats prometteurs avec la dépression légère et l'anxiété, qui accompagnent souvent le surmenage. Dans de nombreux essais cliniques, l'utilisation de rhodiola a contribué à l'amélioration des capacités mentales, de l'attention, des performances, et de l'humeur générale. Une étude utilisant de la rhodiola a montré une amélioration significative de la qualité de vie, de l'humeur, et de la concentration, ainsi qu'une diminution des symptômes du stress et de la fatigue. Les effets ont pu être observés seulement trois jours après le début du traitement et pendant toute la durée de l'étude de 28 jours.



## Le ginseng sibérien (*Eleutherococcus senticosus*)

Il est important de préciser qu'il existe de nombreuses variétés de ginseng et que chacune possède un ensemble unique de composants. La plupart des espèces de ginseng produisent un effet stimulant; c'est par exemple le cas du *Panax ginseng*. Cela n'est pas toujours bénéfique dans le cas d'un surmenage, et il n'est pas non plus recommandé d'y avoir recours pour un usage de longue durée. Le ginseng de Sibérie, ou *Eleutherococcus senticosus* (souvent abrégé en *Eleuthero*) est très différent, tant sur le plan chimique que pharmacologique, notamment en raison de ses propriétés adaptogènes qui produisent des effets régulateurs plutôt que stimulants. Dans le cadre d'une étude sur le surmenage professionnel, dans le groupe auquel on a administré de l'*Eleuthero*, une amélioration significative a été observée

dans les évaluations associées au surmenage, à la dépression, à la dépersonnalisation, et à la gestion des tâches, en comparaison avec le groupe ayant reçu un placebo. Les effets bénéfiques de l'*Eleuthero* ont pu être observés après une supplémentation de 12 semaines.



## L'ashwagandha (*Withania somnifera*)

L'ashwagandha est utilisée depuis des milliers d'années en médecine ayurvédique (médecine indienne traditionnelle). Les études scientifiques modernes ont permis de démontrer les bienfaits

exceptionnels de cette plante en ce qui concerne le stress et le surmenage. Dans une étude sur le stress chronique, les scores associés au stress ont baissé dans le groupe auquel on a administré de l'ashwagandha, et leurs niveaux de cortisol sérique ont également diminué de manière notable, en comparaison avec le groupe ayant reçu un placebo. L'ashwagandha s'est également avéré bénéfique pour réduire le stress et l'anxiété. Bien que considérée comme une plante adaptogène, l'ashwagandha a longtemps été utilisée pour faciliter le sommeil (d'où son nom scientifique, *Withania somnifera*). Elle contient en effet un principe actif qui a la capacité de faciliter l'endormissement. Une étude a montré que la prise quotidienne d'ashwagandha aide à améliorer la qualité du sommeil et à réduire la durée nécessaire aux patients pour s'endormir.

De manière générale, le stress et le surmenage sont multifactoriels et nécessitent une approche de traitement intégrative. En plus des exercices de pleine conscience et de respiration, d'une nutrition saine, et des exercices physiques, les plantes adaptogènes montrent des résultats prometteurs pour le traitement naturel du surmenage. Elles fournissent de nombreux composants actifs qui favorisent l'homéostasie (l'équilibre des fonctions biologiques du corps) par le biais de divers mécanismes. De nombreux essais cliniques ont démontré l'efficacité des adaptogènes pour réduire la fatigue, mais aussi comme antidépresseurs et anxiolytiques, notamment grâce à leurs effets neuroprotecteurs et régulateurs du système nerveux central. Dans tous les cas, il est primordial de consulter un naturopathe afin de bénéficier d'un programme de traitement spécifiquement élaboré pour vous avec les plantes adaptogènes qui vous siéent.



### Krista Mackay, BSc, ND

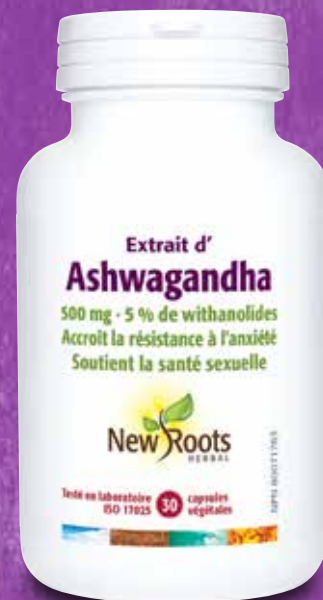
Krista Mackay pratique à Montréal, Québec, et à Montevideo, Uruguay. Mère de deux garçons, elle se concentre sur la médecine naturopathique générale et familiale. Elle aide à trouver un équilibre raisonnable pour un bien-être optimal et une gestion du stress, y compris la nutrition, la phytothérapie, et le travail corps-esprit.

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

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :  
[newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

New Roots  
HERBAL

AMÉLIOREZ VOTRE  
QUALITÉ DE VIE



- Aide à augmenter la résistance au stress et à l'anxiété
- Soutient la santé sexuelle chez les hommes et les femmes



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.

# Un peu d'amour pour *votre cœur*

par Stephanie Ogura, ND



Bien avant que février ne soit déclaré « Mois du cœur » au Canada, la célébration de la Saint-Valentin symbolisait l'amour. Pour vous garder, vous et vos proches, en bonne santé, nous continuons de faire connaître le large éventail d'interventions naturopathiques qui favorisent un cœur battant !

## *Le cœur et le système cardiovasculaire*

La santé cardiovasculaire est évaluée à l'aide d'une variété d'outils de diagnostic qui nous donnent des informations sur l'intégrité du cœur, du sang, des vaisseaux sanguins, de l'accumulation de plaque, et du profil lipidique sanguin. Une altération du système cardiovasculaire peut entraîner diverses affections, notamment l'hypertension artérielle, l'athérosclérose (durcissement des artères), l'arythmie, la crise cardiaque, et l'accident vasculaire cérébral.

La santé cardiaque doit être considérée de manière holistique. Bien que les influences génétiques sur la santé cardiovasculaire ne puissent pas être modifiées, il a été démontré que le mode de vie et la médecine naturelle améliorent les conditions cardiovasculaires. Discutons de certaines des stratégies les mieux documentées pour une meilleure santé cardiovasculaire.

## *L'influence du mode de vie*

Il est bien établi que mener une vie active et suivre un régime riche en légumes, en gras sains, et en fibres comme le régime méditerranéen ou le régime *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) peuvent réduire les facteurs de risque cardiovasculaire. La consommation de tabac est fortement liée à un risque accru de maladie cardiovasculaire ; cependant, des recherches ont démontré que le sevrage tabagique à un âge précoce (40 ans) entraîne une réduction impressionnante de 90 % du risque excessif de décès (par rapport au fait de ne pas cesser de fumer).

Les contributions potentielles de l'humeur, du sommeil, et des suppléments naturels sur la santé cardiovasculaire sont souvent négligées. Des recherches cliniques récentes illustrent l'effet significatif que ces modifications peuvent avoir sur la santé cardiovasculaire et le bien-être.

## *L'humeur*

Les perspectives psychologiques positives – y compris le bonheur, l'optimisme, et la gratitude – sont indépendamment liées à l'amélioration de la santé cardiovasculaire. Dans une étude prospective portant sur 70 021 femmes âgées suivies pendant huit ans, les femmes du quartile supérieur d'optimisme présentaient un risque réduit de 38 % de mortalité par maladie cardiaque et de 39 % de mortalité par accident vasculaire cérébral.

De brèves interventions de gratitude (généralement sous forme de lettres, de journal, et de listes) et de méditation de pleine conscience (telle que la réponse de relaxation) sont reconnues pour améliorer le bien-être subjectif et le système cardiovasculaire.

## *Le sommeil*

Notre horloge circadienne (cycle veille/sommeil) joue beaucoup sur les fonctions et les tissus cardiovasculaires, notamment la santé de la paroi artérielle, la formation de caillots sanguins, la pression artérielle, et la fréquence cardiaque. Les troubles chroniques du sommeil ont été associés à une augmentation des maladies cardiovasculaires, notamment l'athérosclérose, l'insuffisance

cardiaque, l'infarctus du myocarde, et l'arythmie. Il a été démontré qu'un désalignement circadien à court terme (cycle inversé de 12 h pendant trois jours) augmente la pression artérielle systolique et la pression artérielle diastolique sur 24 h.

Une synchronisation cohérente de l'initiation du sommeil et du réveil, dormir dans l'obscurité et dans une pièce fraîche, ainsi que d'autres pratiques saines d'hygiène du sommeil, pourraient aider à prévenir les perturbations circadiennes et leurs effets sur le système cardiovasculaire.

## Suppléments naturels pour la santé cardiaque

### Les huiles de poisson

Les sources les plus abondantes d'acides gras bénéfiques, en particulier les oméga-3, se trouvent dans les espèces d'eau froide telles que les sardines, le hareng, le maquereau, le saumon, et le thon. Les acides gras eicosapentaénoïque (AEP) et docosahexaénoïque (ADH) sont les plus couramment étudiés en recherche clinique. Il a été démontré que la supplémentation en acides gras oméga-3 améliore les mesures et les résultats cardiovasculaires. Un essai portant sur 127 477 participants a conclu que la supplémentation en oméga-3 réduit le risque d'infarctus du myocarde, de décès par maladie coronarienne (CHD), de maladie coronarienne totale, de décès par maladie cardiovasculaire (MCV), et de maladie cardiovasculaire. Un examen des essais sur l'huile de poisson portant sur plus de 135 000 participants a conclu que la supplémentation en AEP et en ADH est associée à un risque statistiquement plus faible d'événements coronariens et d'infarctus du myocarde. Chaque gramme supplémentaire d'AEP/ADH entraînait en outre une réduction significative des risques.

Plusieurs études ont démontré qu'une dose plus élevée d'huiles oméga-3 (2 à 4 g/j d'AEP et d'ADH combinés) semble être sans danger et réduit les événements cardiovasculaires. Heureusement, l'huile de poisson est disponible en gélules concentrées pratiques. Choisissez-en une faite à partir de poissons plus petits pour éviter les contaminants potentiels, y compris les métaux lourds, qui sont courants chez les espèces de poissons plus grandes. Les étiquettes indiquent généralement l'AEP et l'ADH en milligrammes; assurez-vous simplement que l'AEP soit plus élevé que l'ADH, et ajoutez les deux quantités pour vous assurer d'obtenir le dosage dont vous avez besoin.

### L'ail

L'ail est mondialement reconnu pour ses bienfaits cardiovasculaires. L'identification et l'isolement du composé soufré allicine a conduit à une multitude de recherches scientifiques sur l'effet cardioprotecteur de l'ail. Il a été prouvé que l'ail est bénéfique pour la santé cardiovasculaire de deux manières essentielles : il aide à réduire les niveaux de cholestérol LDL, un indicateur majeur de la maladie coronarienne, et il inhibe l'agrégation plaquettaire dans le sang. En termes simples, cela fait référence au sang « collant » qui peut contribuer à une crise cardiaque ou à un accident vasculaire cérébral. L'haleine d'ail vous rebute ? De l'ail inodore est disponible sous forme de supplément.

### Le resvératrol

Le resvératrol est un puissant composé antioxydant présent dans les arachides, les raisins, les bleuets, les canneberges, et le cacao. Sous forme de supplément, il provient le plus souvent d'extraits standardisés issus de la renouée du Japon. Son action antioxydante profite à la santé cardiaque ainsi qu'à la gestion de la glycémie.

Une étude portant sur 71 personnes avec un diagnostic récent de cholestérol LDL élevé a révélé que les personnes ayant pris du resvératrol (100 mg/j) ont observés une diminution significative des concentrations de cholestérol total et de triglycérides.

Dans un autre essai clinique impliquant 85 patients atteints de maladie coronarienne, tous ont suivi un traitement standard (*bêta*-bloquants, statine, aspirine), et 30 participants ont reçu en plus 100 mg/j de resvératrol. Après deux mois, le volume sanguin a été significativement amélioré de 9,7 % dans le groupe ayant reçu le resvératrol par rapport à 3,2 % des participants recevant le traitement standard. Entre autres bénéfices cardioprotecteurs, le groupe ayant reçu du resvératrol a vu considérablement réduit le nombre de contractions auriculaires et ventriculaires prématurées. Cela se traduit par des performances cardiaques plus fluides et plus efficaces.

## Conclusion

Les approches naturopathiques de la santé cardiaque comprennent de nombreuses méthodes fondées sur des preuves, notamment le régime alimentaire, la modification du mode de vie, et la supplémentation en plantes et nutraceutiques. L'inclusion d'interventions multiples est un moyen idéal pour aborder la santé cardiaque d'un point de vue holistique. On pourrait dire que ce conseil vaut la peine d'être « pris à cœur » !



### Stephanie Ogura, BSc, ND

Stephanie Ogura est diplômée du Canadian College of Naturopathic Medicine et pratique à Montréal, Québec. Avec plus de 20 ans d'expérience, elle porte un intérêt particulier à l'homéopathie et se fie aux multiples outils naturopathiques pour s'occuper des gens selon une pratique intégrative et holistique.

# 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](http://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 

# Fabuleux champignons

## Leurs effets immunitaires

par Colleen Hartwick, ND



Alors que la saison du rhume et de la grippe bat son plein, il est essentiel de disposer d'une gamme d'outils pour soutenir votre système immunitaire. Les champignons médicinaux comestibles sont traditionnellement utilisés pour la promotion de la santé et la longévité en Asie de l'Est depuis des siècles. Les polysaccharides (glucides complexes) présents dans ces champignons ont un éventail de propriétés bénéfiques pour la santé telles que l'immunomodulation et des effets antitumoraux, anti-âge, et antioxydants. Avant de plonger plus profondément dans la découverte de différentes espèces de champignons médicinaux et leurs effets immunitaires, vous devez d'abord vous assurer que vos champignons médicinaux ont été préparés de manière à vous offrir les plus grands bienfaits pour la santé. Vous voyez, la structure des champignons, à moins qu'ils ne soient correctement préparés, rend ces polysaccharides et leurs effets de soutien immunitaire inaccessibles pour nous.

Les effets immunitaires des champignons médicinaux sont attribués à la présence de polysaccharides appelés *bêta*-glucanes ( $\beta$ -glucanes). Sans préparation appropriée, ces  $\beta$ -glucanes sont inaccessibles, car ils se trouvent incrustés dans les parois cellulaires du champignon, qui sont faites d'une fibre incroyablement résistante et indigeste appelée chitine. La chitine est la même substance qui constitue la carapace des crustacés et qui, pour ceux d'entre vous qui n'ont pas essayé de manger un homard, est incroyablement difficile à briser.

L'extraction à l'eau chaude (sous forme de thé ou de décoction) est la préparation traditionnelle des champignons médicinaux, et la seule méthode cliniquement validée pour libérer ces polysaccharides des parois cellulaires non digestibles.

Pourquoi l'extraction à l'eau chaude ? L'extraction à l'eau chaude dissout la chitine et, une fois l'eau et la chitine éliminées, les  $\beta$ -glucanes sont libérés et capables d'exercer leurs effets sur la santé, qui peuvent être amplifiés par la concentration.

Une fois vos champignons médicinaux extraits à l'eau chaude, la question est de savoir quel champignon choisir. Examinons de plus près les champignons médicinaux les plus courants et leurs effets immunitaires.

## Shiitake (*Lentinula edodes*)

Le shiitake est un champignon médicinaux et comestible utilisé à l'origine dans la cuisine asiatique. Riche en lentinane, un  $\beta$ -glucane, le shiitake peut moduler le système immunitaire en soutenant les cellules T, une catégorie de cellules importantes pour lutter contre les infections virales et le cancer. Il a été démontré que le lentinane réduit les réactions allergiques, a des effets anticancéreux, et améliore la santé des personnes vivant avec le VIH. Les effets anticancéreux du shiitake semblent être le résultat de l'accélération du taux de mort cellulaire (apoptose) dans le cancer du sein et le myélome

(cancer de la moelle osseuse). Il a également été démontré que le shiitake réduit l'inflammation et régule positivement l'immunoglobuline A (IgA) sécrétoire, améliorant ainsi la fonction immunitaire dans le tube digestif. Il semble également modifier la composition du microbiote intestinal, qui s'avère déterminant pour notre système immunitaire.



## Maïtake (*Grifola frondosa*)

Les principaux effets immunomodulateurs du maïtake ont été attribués au  $\beta$ -1,3-glucane et au  $\beta$ -1,6-glucane. Il a été démontré que ceux-ci améliorent le fonctionnement de plusieurs catégories de cellules immunitaires, y compris les macrophages ainsi que les cellules T et NK, et qu'ils augmentent la production d'anticorps. En augmentant le nombre de cellules T et NK, le maïtake exerce une action anticancéreuse chez les patients atteints de cancers du poumon, du foie, ou du sein. De plus, le maïtake a démontré des résultats prometteurs contre le cancer de la prostate en augmentant le taux de mort cellulaire des cellules cancéreuses de la prostate. Et, tout comme le shiitake, le maïtake apporte également de grands bienfaits pour la santé grâce à l'augmentation du nombre de cellules immunitaires CD4<sup>+</sup> (alias cellules T auxiliaires qui contribuent directement à la clairance virale, entre autres fonctions) pour les personnes diagnostiquées du VIH.

## Chaga (*Inonotus obliquus*)

Le chaga est un champignon parasite qui pousse couramment sur les bouleaux. Les principaux effets immunitaires du chaga sont dus à la présence de  $\beta$ -glucanes de même que de botuline. Il a été démontré que les extraits à l'eau chaude de chaga réduisent les marqueurs de l'inflammation, y compris le TNF- $\alpha$ , qui sont impliqués dans diverses maladies auto-immunes. Il a été démontré que le chaga augmente la production de cellules immunitaires – notamment les macrophages, les éosinophiles, les neutrophiles et les basophiles – qui ont été réduites par la chimiothérapie. En plus d'améliorer la santé immunitaire des personnes immunodéprimées, le chaga exerce des effets antiviraux contre une gamme de virus, notamment le virus de l'herpès simplex-1 (HSV-1), en l'empêchant de fusionner avec les cellules hôtes et de les infecter. Des effets antiviraux supplémentaires ont été démontrés contre le VPH ainsi que contre le VIH.

Comme pour d'autres champignons médicinaux, il a été démontré que le chaga ralentit la croissance des cellules cancéreuses du côlon, du sein, du poumon, et du cerveau.

## Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Le reishi – « champignon d'immortalité » en japonais – a une longue histoire d'utilisation pour le soutien immunitaire. Comme d'autres champignons médicinaux, il est bien connu pour ses effets antiviraux et antitumoraux. Grâce à l'augmentation de l'activité des cellules NK et T suppressives de tumeurs, le reishi entraîne des résultats positifs dans le traitement des cancers du sein, du poumon, et colorectal. Ses effets antiviraux ont été démontrés le plus clairement avec le soulagement accéléré des symptômes de l'herpès génital récurrent.



## Queue de dinde (*Coriolus versicolor*)

Parmi les constituants actifs du coriolus, ont été identifiés des protéoglycanes avec une structure de  $\beta$ -1,4-glucane. Il a été démontré que les polysaccharides du coriolus ont un effet adjuvant lorsqu'ils sont associés à d'autres traitements anticancéreux, notamment en stimulant la fonction des cellules NK ainsi que le nombre

de neutrophiles et de cellules T. Le coriolus a principalement été utilisé comme traitement d'appoint dans le traitement des cancers du poumon, de l'estomac, de l'œsophage, colorectal, et du sein.



## Cordyceps

Également appelé « champignon chenille », le cordyceps sauvage (*Cordyceps sinensis*) ne pousse pas sur les arbres comme le font ses congénères, mais plutôt sur un insecte hôte. De nos jours, ils proviennent d'exploitations agricoles cultivant des espèces similaires comme *Cordyceps militaris* ou *Paecilomyces hepiali*. Les constituants actifs du cordyceps comprennent le  $\beta$ -1,3-glucane et le  $\beta$ -1,6-glucane. Le cordyceps joue un rôle dans l'augmentation de plusieurs types de cellules immunitaires, notamment les cellules T auxiliaires et les cellules NK. Jusqu'à présent, l'effet immunitaire le plus puissant du cordyceps qui ait été observé est l'augmentation de la durée de vie des patients atteints du cancer du foie.

Lorsqu'il s'agit de sélectionner un produit à base de champignon médicinal, deux considérations clés sont à avoir à l'esprit. La première est de savoir si vos champignons ont été préparés sous forme d'extraction à l'eau chaude afin que vous puissiez obtenir les meilleurs effets immunitaires possibles. La seconde est de savoir quelle espèce de champignon médicinal utiliser. Cela dépend de l'objectif et des effets immunitaires recherchés qui, bien sûr, devraient être discutés avec votre professionnel de la santé.



### Colleen Hartwick, ND

Colleen Hartwick est docteure en naturopathie enregistrée pratiquant au nord de l'île de Vancouver, et porte un intérêt spécifique aux traumatismes et à leurs rôles dans les maladies.  
campbellrivernaturopathic.com

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :  
[newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

New Roots  
HERBAL

LES CHAMPIGNONS  
MÉDICINAUX NE SONT  
PAS UN MYSTÈRE  
POUR NOUS !



- Extrait à l'eau chaude standardisé à 40 % de polysaccharides
- Soutient un système immunitaire sain



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.



# Le zinc

## Une solution pour aider à lutter contre les infections virales

par Guillaume Landry, MS, naturopathe

Parmi les plantes et nutraceutiques sous le feu des projecteurs en ces temps pandémiques — tels que le sureau, la vitamine D, la quercétine, ou encore la *N*-acétylcystéine, parmi d'autres — se trouve le zinc, qui est considéré comme un pilier minéral pour le système immunitaire. Sa popularité tient au fait qu'il aide à renforcer les défenses de l'organisme, notamment en cas d'infection. Effectivement, en contribuant à l'augmentation du nombre de lymphocytes T — des globules blancs capables de détruire les cellules reconnues comme infectées —, le zinc permet d'inhiber le développement de certains virus comme celui de la grippe ou l'*Herpes simplex*.

Une récente revue systématique et méta-analyse portant sur 28 essais randomisés contrôlés par

placebo et impliquant 5 446 personnes a confirmé les effets préventifs et curatifs du zinc sur les infections virales aiguës des voies respiratoires (IVR) chez l'adulte. Au terme de l'étude, il a été établi que le zinc utilisé à des fins prophylactiques (en prévention) réduisait le risque de contracter une maladie en lien avec une IVR (le zinc par voie orale ou intranasale a empêché en moyenne 5 IVR pour 100 personnes par mois); et utilisé en traitement des IVR, le zinc a raccourci la durée des symptômes en moyenne de 2 jours, de même qu'il réduisait significativement leur gravité au jour 3.

Si cette étude regroupait une cohorte de personnes non susceptibles d'être en carence de zinc, il est important de savoir que celle-ci est un problème pour près de 30 % de la population âgée, mais aussi potentiellement pour les végétariens stricts; les femmes enceintes; ou encore les personnes atteintes d'alcoolisme, de troubles rénaux, ou de malabsorption intestinale. Ces populations sont donc naturellement susceptibles de bénéficier davantage des bienfaits du zinc qui, au-delà de ses effets immunitaires, contribue également au bon fonctionnement cellulaire, à la santé de la peau et des tissus, à l'équilibre hormonal, à la fertilité, ainsi qu'à la prévention des maladies dégénératives du fait de son rôle antioxydant majeur.

Enfin, comme pour tout principe actif, qu'il soit allopathique ou naturel, il est crucial de respecter le bon usage du zinc et de ne pas dépasser les dosages recommandés, car l'excès de zinc peut être toxique. Pour vous assurer d'un usage raisonné du zinc, l'accompagnement d'un praticien de soins de santé naturopathe est toujours vivement conseillé.

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](https://newrootsherbal.com/fr/blog)

# VOUS POUVEZ EN FAIRE PLUS LORSQUE VOUS AVEZ DES OS FORTS



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

[newrootsherbal.com](http://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 

A woman with long brown hair, wearing a light blue beanie and a black winter jacket, is leaning forward in a snowy field. She has a pained expression and is holding her right knee with both hands. The background is a soft-focus snowy landscape under a bright sky.

# Combattre les douleurs et les blessures d'hiver

par Kaitlyn Richardson, ND, HbSc

Lorsque la température extérieure commence à baisser, le risque de neige, de glace, et de conditions glissantes augmente considérablement. Malheureusement, ces conditions hivernales imminentes s'accompagnent d'un risque accru de glissades et de chutes, qui causent des courbatures, des douleurs, et des blessures articulaires. La bonne nouvelle est que ces blessures peuvent être évitées et qu'il existe des thérapies naturelles qui peuvent aider à guérir et à réduire les douleurs articulaires !

La célèbre citation de Benjamin Franklin, « une once de prévention vaut une livre de guérison », est plus d'actualité que jamais. Prévenir les douleurs et les blessures avant qu'elles ne se produisent est un excellent moyen de s'épargner de nombreuses souffrances, mais aussi les convalescences associées. Afin de prévenir les blessures lorsque vous reprenez l'exercice physique, imposez-vous un rythme de reprise progressif. Retrouver le niveau que vous aviez il y a deux ans peut prendre du temps, alors aidez vos muscles et vos articulations à s'adapter lentement à ce retour à l'activité physique, notamment en faisant des échauffements et des étirements rigoureux.

Il est toutefois possible que survienne une blessure ; dans ce cas, des solutions naturelles sont à votre disposition afin de soutenir les processus de guérison de votre corps.

## L'alimentation et le mode de vie

Généralement, la glace est la première chose à laquelle on pense quand nos articulations deviennent douloureuses ou en cas de blessure. Bien que le traitement par le froid soit effectivement très efficace pour réduire la douleur après une blessure, d'autres facteurs importants et liés au mode de vie sont souvent négligés. Un des premiers points que j'aborde avec mes patients concerne leur nutrition, car un apport protéique insuffisant peut induire une cicatrisation plus longue et prolonger la durée de la

récupération musculaire. Il est donc important de préserver la santé de ses muscles car ils contribuent à maintenir l'alignement des articulations, ce qui évite des lésions articulaires ou des détériorations plus importantes se traduisant par de l'arthrose. L'apport nutritionnel recommandé (ou ANR) pour les protéines est établi à 0,8 g/kg/j, ce qui signifie que vous devriez manger 0,8 g de protéines pour chaque kilogramme de votre masse corporelle. Les sportifs ou les personnes en phase de guérison après une blessure doivent souvent augmenter leur apport protéique, mais dans tous les cas, il est préférable d'en discuter avec un professionnel de santé compétent. Il est également important de faire le plein de fruits et de légumes en cas de douleurs articulaires et de blessures, car ces aliments regorgent de vitamines, de minéraux, et d'autres phytonutriments. La vitamine C, en particulier, permet de prévenir la progression de l'arthrose grâce à son action antioxydante.

Des recherches ont également démontré que l'utilisation de certaines plantes et nutraceutiques — comme la curcumine, le boswellia, la broméline, le collagène, et la membrane de coquille d'œuf naturelle — est efficace pour soigner l'arthrite et les lésions articulaires. La plupart de ces substances agissent en réduisant l'inflammation, ce qui les rend particulièrement utiles en cas de lésions articulaires aiguës ou chroniques.

## La curcumine

La curcumine est un composant actif du curcuma, une épice à la couleur jaune caractéristique. Elle est réputée pour ses propriétés anti-inflammatoires, mais il elle aurait également des propriétés antioxydantes et anticataboliques (réduit la dégradation des tissus musculaires). Cela signifie que la curcumine aide non seulement à réduire l'inflammation, et donc la douleur, mais aussi à éviter une dégradation des muscles pendant la guérison. La curcumine n'est pas facilement absorbable par le corps humain ; il est donc nécessaire de la combiner avec d'autres substances comme de la pipérine (issue du poivre noir), qui en améliore l'absorption, sans affecter la muqueuse intestinale comme on peut lire parfois.

## Le boswellia

La résine de *Boswellia serrata* — ou encens indien — est utilisée depuis des siècles pour traiter de nombreuses maladies chroniques. Une étude a permis de découvrir que l'extrait de boswellia est très efficace pour réduire la douleur et améliorer les fonctions de l'articulation du genou en seulement sept jours. Une autre étude a donné des résultats similaires au niveau d'articulations différentes ; cependant, les améliorations ont pu être constatées à partir de quatre semaines. Le boswellia peut être un très bon remède naturel en cas de blessures aiguës, mais également à long terme pour prévenir des poussées d'arthrose comme cela peut arriver après un retour trop brusque à l'exercice.

## La broméline

La broméline est une puissante enzyme naturelle issue du pédoncule de l'ananas. De nombreuses études se sont intéressées aux effets de la broméline sur la santé et les lésions articulaires. Il a notamment été constaté que la broméline peut diminuer les douleurs et les raideurs chez les personnes souffrant d'arthrose, mais également chez les personnes en bonne santé sujettes à des douleurs de genou ou à des blessures aiguës. Outre ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques (soulagement de la douleur), la broméline est également anti-œdémateuse, ce qui signifie qu'elle aide à réduire les boursoufflures disgracieuses qui se produisent en cas de blessures.

## Le collagène

Nous savons qu'en cas d'arthrose, le collagène se décompose dans les articulations ; mais il existe également des preuves que le collagène se dégrade immédiatement après une blessure, et que cette décomposition

pourrait se poursuivre à long terme. Le collagène est essentiel pour maintenir la bonne santé ostéoarticulaire, et des études ont démontré que l'administration orale de collagène permet de réduire les douleurs chez les personnes souffrant d'arthrose ou de douleurs articulaires dues à l'effort.

## La membrane de coquille d'œuf

De nombreuses recherches ont démontré que la membrane de coquille d'œuf naturelle peut atténuer les douleurs de manière durable et améliorer la qualité de vie, surtout chez les personnes sujettes à des poussées d'arthrose. Ces résultats ont été observés en seulement sept jours, avec des effets maximums de soulagement de la douleur au bout de trois semaines. Il semblerait également que les effets de la membrane de coquille d'œuf puissent durer jusqu'à 90 jours, ce qui correspond à la durée nécessaire pour que le corps d'une personne sédentaire se réadapte à l'activité physique.

## Conclusion

En complément d'une alimentation saine et équilibrée et d'une bonne hydratation, l'ajout de suppléments naturels peut contribuer à guérir des lésions articulaires aiguës, à soulager des poussées d'arthrose, et même à prévenir l'apparition de douleurs articulaires lorsque vous retournez au gym ou que vous reprenez votre sport préféré.



**Kaitlyn Richardson, ND, HbSc**

Une naturopathe de Milton, Ontario, avec une orientation clinique en médecine sportive. Kaitlyn Richardson utilise des stratégies individualisées, holistiques, et basées sur des recherches pour aider les individus actifs à se sentir et au meilleur de leur forme.

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

# RETOUR AU JEU

## SOULAGEMENT DES DOULEURS ARTICULAIRES ET SOUTIEN À LONG TERME



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

[newrootsherbal.com](http://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 trouble affectif saisonnier :

# Comment vaincre la dépression hivernale

par Katie DeGroot, BSc, ND, MScN



La fin de l'automne et l'hiver peuvent être une période difficile sur le plan mental pour beaucoup de Canadiens. Les températures deviennent plus froides, les journées se raccourcissent, et les gens passent moins de temps à l'extérieur. Selon des estimations, la dépression hivernale toucherait près de 15 % de la population. Cette dépression se caractérise par de brefs épisodes d'abattement, avec un manque d'énergie, une diminution de l'envie de participer à des activités sociales, et éventuellement, un besoin accru de sommeil. Pour la plupart des gens, cet état est transitoire, mais pour d'autres — environ 3 % des Canadiens —, il se prolonge pendant tout l'hiver, et on parle alors de trouble affectif saisonnier (TAF).

Le TAF est un type de dépression à caractère saisonnier, qui commence généralement en automne ou en hiver, avec une aggravation lorsque les journées raccourcissent, puis une amélioration ou une résolution complète à l'approche du printemps, lorsque les journées rallongent. Le TAF affecte principalement les personnes qui vivent dans des régions où les hivers sont longs et rudes, avec

une hausse des taux d'incidence à des latitudes plus élevées — plus éloignées de l'équateur au nord ou au sud.

L'étiologie précise du TAF est inconnue, mais on pense qu'il est associé aux changements saisonniers d'exposition à la lumière. Par conséquent, le premier traitement utilisé pour le TAF est une thérapie de « lumière vive », aussi appelée « photothérapie » ou « lumineothérapie ». Cela se fait généralement à la maison, à l'aide d'une lumière spéciale qui émet de la lumière de longueurs d'ondes courtes à moyennes, d'une puissance de 2 500 à 10 000 lux, et que l'on place entre 30 et 60 cm du visage pendant 30 à 60 minutes tous les jours.

Comme le TAF est associé à une exposition réduite à la lumière du soleil et qu'il s'améliore souvent avec de la photothérapie (pour environ 66 % des cas), on suppose que le TAF pourrait être en partie associé à une baisse des niveaux de vitamine D. La vitamine D, également appelée la « vitamine du soleil », est synthétisée dans la peau quand celle-ci est exposée à la lumière ultraviolette du soleil. Quelques études se sont intéressées aux effets de la supplémentation en vitamine D, à la fois à faible dose et à haute dose, chez des personnes sujettes au TAF, avec des résultats relativement positifs : le niveau de vitamine D a été associé de manière significative à une atténuation des symptômes.

De manière plus générale, le rôle de la vitamine D dans la dépression non saisonnière a fait l'objet d'études approfondies. Certaines recherches ont suggéré que des niveaux faibles seraient associés à des symptômes dépressifs plus graves et qu'une supplémentation en vitamine D — lorsque les niveaux sont bas — permettrait d'atténuer la plupart des symptômes associés à des troubles mentaux. Étant donné que Statistique Canada estime que près de 40 % des Canadiens ont de faibles niveaux de vitamine D pendant la période hivernale, et comme de faibles niveaux de vitamine D sont associés à une détérioration générale de la santé mentale, une supplémentation en vitamine D pourrait être bénéfique pour apporter un soutien moral pendant l'hiver.

Une autre catégorie de nutriments a également été suggérée comme étant potentiellement bénéfique pour le TAF. Il s'agit des acides gras oméga-3,



et plus particulièrement de l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et de l'acide docosapentaénoïque (ADH). L'AEP et l'ADH sont deux types d'acides gras oméga-3 dont le corps a besoin pour un fonctionnement optimal, mais qu'il n'est pas capable de produire en quantités suffisantes – surtout si l'alimentation n'est pas équilibrée et riche en « bons gras ». Ces acides, dits « essentiels » pour cette raison, doivent donc être obtenus par le biais de sources externes, comme l'alimentation ou des suppléments.

En ce qui concerne les catégories d'aliments, les poissons et les fruits de mer sont généralement les plus riches en AEP et en ADH, proportionnellement à la quantité. Cependant, les quantités d'AEP et d'ADH varient selon les espèces poissons et de fruits de mer. Les poissons contenant le plus d'AEP et d'ADH sont (pour une portion de 75 g) le maquereau (3,43 g), le caviar (1,96 g), le hareng (1,6 g), les anchois (1,54 g), le saumon de l'Atlantique ou quinnat (1,31 à 1,77 g), et les huîtres du Pacifique (1,04 g). On peut également citer d'autres poissons et fruits de mer contenant entre 0,4 et 1 g d'AEP et ADH par portion de 75 g, notamment le saumon rouge (0,87 à 0,93 g), le saumon coho (0,8 à 1,08 g), la morue du Pacifique (0,79 g), l'omble chevalier (0,68 g), le thon blanc (0,65 g), les moules (0,59 g), la carpe (0,56 g), le saumon rose (0,46 à 1,27 g), et le colin (0,40 g).

Certaines études de populations suggèrent que, dans les pays où la consommation de poisson par habitant est élevée, le taux de TAF est nettement plus bas que dans d'autres pays situés à des latitudes similaires où la consommation de poisson est moins importante. Les Diététistes du Canada recommandent aux Canadiens de consommer deux portions de poisson par semaine, ce qui correspond à environ 300 à 450 mg par jour d'AEP et d'ADH combinés ou à 2 100 à 3 150 mg par semaine.

Par ailleurs, de nombreuses études démontrent que l'AEP est plus bénéfique que l'ADH pour améliorer la santé mentale et réduire les symptômes dépressifs, et qu'une consommation quotidienne d'environ 1 000 à 2 000 mg d'AEP permettrait d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Comme vous avez pu le déduire en lisant la liste des poissons et fruits de mer classés selon leur teneur en oméga-3, il faudrait manger beaucoup de poissons tous les jours pour obtenir cette quantité! Heureusement, il existe des suppléments d'huile de poisson riches en AEP qui permettent d'obtenir facilement et sans se ruiner la dose quotidienne recommandée.

Pour résumer, une consommation accrue en acides gras oméga-3, et plus particulièrement en AEP issu de poissons ou d'huile de poisson riche en AEP, a été associée à des taux réduits des troubles de l'humeur saisonniers.

D'autre part, de nombreuses études suggèrent qu'une consommation élevée en acides gras oméga-3, que ce soit par l'alimentation ou la supplémentation, serait bénéfique pour améliorer la santé mentale et serait associée à une plus faible incidence de la dépression sous toutes ses formes.

Donc, si vous avez le moral en berne à cause d'une dépression hivernale, ne vous inquiétez pas : prenez soin de vous et dites-vous bien que ça ne durera pas longtemps. Essayez tout d'abord de profiter autant que possible de la lumière du soleil, mais aussi de manger du poisson, et demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour une supplémentation en oméga-3 privilégiant l'AEP, et en vitamine D. Vous pourriez également envisager d'autres solutions bénéfiques pour l'humeur et pour atténuer la dépression hivernale, notamment l'acupuncture, la massothérapie, le yoga, les huiles essentielles (aromathérapie), un suivi psychologique, ou de la musicothérapie.

Si vous êtes toutefois confronté à des difficultés ou ne retrouvez pas le moral au bout de quelques jours, n'hésitez pas à demander de l'aide et du soutien – l'Association canadienne pour la santé mentale (cmha.ca), Espace mieux-être Canada (wellnesstogether.ca), ou votre médecin de famille sont tous de bons points de départ. Quelle que soit votre situation, sachez que vous n'êtes pas seul.



#### **Katie DeGroot, BSc, ND, MScN**

Katie DeGroot est une docteure en naturopathie enregistrée en Alberta, et détient également une maîtrise ès sciences en nutrition. Elle offre des soins axés sur la nutrition et s'intéresse particulièrement aux problèmes digestifs et aux soins de santé mentale.

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

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

# BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



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

[newrootsherbal.com](http://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 

# VOTRE SÉJOUR INOUBLIABLE AU RANCH JOLLYMORE

Vous n'avez peut-être jamais entendu parler de Smithers, en Colombie-Britannique, mais une chose est sûre : vous n'oublierez pas de sitôt votre visite au Ranch Jollymore — cinq luxueux chalets quatre-saisons nichés dans des prairies alpines avec une vue à 270° sur les montagnes. Entouré de 1310 acres de nature sauvage à couper le souffle, d'une faune abondante, et de sentiers de randonnée authentiques, le Ranch Jollymore vous invite à profiter de la beauté de Dame Nature, dans toute sa splendeur.

À une heure et quarante minutes de Vancouver en avion, le Ranch Jollymore et son environnement sauvage sont facilement accessibles. La région est réputée pour la pêche, mais l'équitation, le VTT, le canotage, et le golf y attirent également les amateurs de plein air. Le Ranch Jollymore offre des occasions uniques pour vous connecter avec la nature et les personnes qui vous sont chères.

Que vous visitiez le Ranch Jollymore en couple, en famille, ou en groupe nombreux, vous disposerez de tout ce dont vous avez besoin pour passer des moments agréables et enrichissants ensemble. Intérieurs luxueux et larges cheminées rivalisent avec des terrasses baignées de soleil et des vues sensationnelles pour votre plus grand plaisir. Le Ranch Jollymore, c'est aussi l'occasion de profiter d'innombrables activités dans une nature sauvage et intacte — puis de passer de délicieuses soirées festives ou relaxantes en d'agréables compagnies.

Jollymore Ranch ne ressemble à rien de ce que vous avez jamais vécu. C'est un lieu incomparable où le vrai luxe vit en parfaite harmonie avec la nature sauvage.

En raison des restrictions de voyage internationales causées par la pandémie, nous disposons de plus de disponibilité pour cet hiver et ce printemps. Ne manquez pas votre chance de vivre cette expérience unique dans une vie!



« Wow! Une expérience à chérir pour toujours. Un endroit spectaculaire.  
Une faune et une pêche au-delà de toute espérance. » – Bob Froese, invité

[JOLLYMORERANCH.COM](http://JOLLYMORERANCH.COM)

# Cheveux clairsemés et chute de cheveux

## Réponses pour les femmes et les hommes

par Andrea Donsky, RHN

L'amincissement et la chute des cheveux ne sont amusants pour personne, mais ils sont très communs. En fait, voici quelques statistiques qui, nous l'espérons, ne vous donneront pas de cheveux blancs :

- La calvitie masculine (alopécie androgénique) est responsable d'environ 95 % de la perte de cheveux chez les hommes
- Environ les deux tiers des hommes commenceront à perdre leurs cheveux avant l'âge de 35 ans
- Environ la moitié des femmes commencent à perdre leurs cheveux avant l'âge de 50 ans
- Vingt-neuf pour cent (29 %) des femmes souffrant de perte de cheveux présentent deux symptômes clés de dépression
- Les gens peuvent commencer à perdre leurs cheveux dès l'âge de 15 ou 16 ans

Maintenant que nous avons votre attention, plongeons d'abord dans la vie d'un cheveu; ensuite, nous verrons pourquoi la perte et l'amincissement des cheveux se produisent, et ce que vous pouvez faire à ce sujet.

### Pourquoi mes cheveux s'éclaircissent ou tombent ?

La génétique joue un rôle important pour déterminer si vous allez subir un amincissement ou une perte de cheveux. Pour vous en faire une idée, observez les gens lors de votre prochaine réunion de famille ! De nombreux autres facteurs jouent également un rôle, notamment les suivants :

- L'utilisation de produits capillaires agressifs — teinture, fixatif, défrisant, permanente, gel, etc. — peut endommager vos cheveux.
- Certaines coiffures peuvent provoquer un amincissement des cheveux, comme les tresses serrées et les chignons.
- Un faible apport en protéines, vitamines — en particulier B9 et biotine —, fer, et autres minéraux comme la silice peut contribuer à la chute des cheveux.
- À l'inverse, des niveaux excessifs de vitamines A et E et de sélénium peuvent provoquer un amincissement et une chute des cheveux. Cependant, le sélénium en juste quantité favorise une glande thyroïde saine, qui à son tour favorise la santé des cheveux.

Un stress aigu chronique ou incontrôlé peut augmenter les niveaux d'hormones de stress et avoir un effet négatif sur la croissance des cheveux. Des chercheurs ont découvert qu'une hormone du stress chez la souris (la corticostérone) interfère avec les cellules souches nécessaires à la croissance des cheveux chez ces animaux. Chez les humains, l'hormone équivalente est le cortisol.

Des problèmes de santé tels que déficiences du système immunitaire, traitements contre les maladies auto-immunes, perte rapide de plus de 10 kg (20 lb), accouchement récent, fluctuations hormonales (p. ex., ménopause, grossesse), fièvre élevée, infections cutanées, troubles de l'alimentation, et arrêt des contraceptifs oraux peuvent tous contribuer à l'amincissement ou à la chute des cheveux.

Cependant, rien de tout cela ne signifie que vous ne pouvez pas conserver vos cheveux, réduire leur perte et leur amincissement, et même restaurer certaines de vos mèches perdues.

### Suppléments naturels

Divers nutraceutiques sont bénéfiques en cas d'amincissement et de chute des cheveux, notamment en présence de

carences nutritionnelles. Les chercheurs notent cependant que, parmi les personnes qui n'ont pas de carences nutritionnelles spécifiques, « la supplémentation peut en fait s'avérer nocive pour les cheveux » et que « une sursupplémentation de certains nutriments, dont le sélénium ou les vitamines A et E, a en fait été liée à la perte de cheveux ». C'est pourquoi il est important de suivre les instructions indiquées sur les bouteilles de suppléments, en l'occurrence pour favoriser la croissance et la rétention des cheveux.

Les femmes comme les hommes peuvent relever le défi de freiner l'amincissement des cheveux en se tournant vers des produits naturels. Voici les candidats que vous pouvez considérer :

- **Silice** : Un micronutriment qui est le troisième oligoélément le plus abondant dans le corps. Une étude portant sur 50 femmes ayant reçu 10 mg/j d'acide orthosilicique pendant 20 semaines a révélé une augmentation de l'épaisseur de la tige capillaire et une amélioration de la résistance, notamment de l'élasticité et de la charge de cassure.
- **Biotine** : Un micronutriment hydrosoluble essentiel associé à la famille des vitamines B, qui est utilisé depuis des décennies pour améliorer la santé des cheveux, de la peau, et des ongles.
- **Chou palmiste** : C'est une plante qui peut empêcher la testostérone de se décomposer, ce qui peut aider à prévenir la chute des cheveux.



- **L'huile de graine de citrouille** : Elle empêcherait la testostérone de se transformer en dihydrotestostérone (DHT), une hormone associée à la chute des cheveux. La recherche montre que les hommes qui ont pris de l'huile de graine de citrouille quotidiennement pendant six mois ont vu leur nombre de cheveux augmenter de 40 %!
- **Onagre** : C'est une riche source d'acide linoléique (AL) et d'acide *gamma*-linoléique (GLA), qui peuvent aider à la croissance des cheveux.
- **Huile de poisson (oméga-3)** : Ces acides gras font partie des agents anti-inflammatoires les plus recherchés, et il est important de les prendre en compte, car l'inflammation peut être un facteur sous-jacent de la chute des cheveux.
- **Vitamine D** : Selon certaines études, de faibles niveaux peuvent être associés à la calvitie féminine.
- **Graine de lin** : Fraîchement moulue ou sous forme d'huile, c'est une source naturelle de vitamine E et d'oméga-3, qui favorisent la pousse des cheveux.
- **Huile de pépin de raisin** : C'est une autre option à inclure facilement dans votre cuisine ou votre supplémentation, car c'est une source d'acide linoléique, de vitamine E, et de flavonoïdes qui aident à la croissance des cheveux.
- **Thé vert** : Ce thé classique et subtil fournit de grandes quantités de catéchines (en particulier l'EGCG) qui aident à réduire les niveaux de DHT et empêchent ainsi le rétrécissement des follicules pileux.
- **Folate / acide folique** : Également appelé vitamine B9, il aide à la génération de nouvelles cellules. L'acide folique aiderait les follicules pileux à produire de nouveaux cheveux.

Il a été démontré que ces nutriments naturels et ces herbes aident à soutenir la santé des cheveux chez les hommes et les femmes. Pour la meilleure qualité, visitez une boutique d'aliments naturels près de chez vous. Les boutiques spécialisées ont tendance à proposer une meilleure sélection de suppléments naturels et de vitamines, et elles proposent des formules de soutien des cheveux et du cuir chevelu réputées. Développées à partir d'ingrédients éprouvés dans des concentrations étudiées, ces formules agissent en synergie pour vous offrir des cheveux plus sains et plus forts. Ne laissez pas les cheveux clairsemés et la perte de cheveux vous décourager.



#### Andrea Donsky, RHN

Andrea Donsky est nutritionniste holistique agréée et fondatrice de NaturallySavvy.com — un site web ayant gagné plusieurs prix. Elle possède 21 ans d'expérience en matière de santé et de bien-être, et elle est une influenceuse ayant gagné plusieurs prix. Son nouveau projet, wearomorplus.com, aide les femmes pendant la périménopause et la ménopause. Suivez Andrea sur TikTok et Instagram @andreadonsky.

naturallysavvy.com

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](https://newrootsherbal.com/fr/blog)



Découvrez votre puissance innée



Révéléz votre splendeur cachée



C'est votre heure de gloire



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

[newrootsherbal.com](http://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 

# Huit pièges alimentaires avec des sucres cachés

par Angela Wallace, MSc, RD



La plupart des gens apprécient le sucre pour son goût, et il s'avère que notre corps en a besoin pour produire de l'énergie. De nombreux aliments contiennent des sucres naturels, notamment les fruits, les légumes, les produits laitiers, et les céréales. Les aliments non transformés qui contiennent des sucres naturels sont généralement composés d'autres nutriments et micronutriments comme des fibres, des antioxydants, des minéraux, et des vitamines. Cependant, tous les sucres ne se valent pas. Les aliments industriels contiennent souvent des sucres ajoutés qui servent à rehausser le goût. Le problème principal est qu'une consommation excessive de sucre, quel que soit le type de sucre, peut avoir des effets néfastes sur la santé et contribuer à la prise de poids. L'excès de sucre (surtout les sucres ajoutés) a été associé à la prise de poids et à un risque accru de maladie cardiaque, de diabète de type 2, et d'autres problèmes de santé chroniques. L'excès de sucre a également comme effet délétère l'accélération du vieillissement.

Les Canadiens consomment en moyenne 67 g de sucres ajoutés — ou sucres libres — par jour et 106 g de sucres totaux. L'Organisation mondiale de la Santé recommande aux adultes comme aux enfants de limiter leur consommation de sucres libres à 10 % de leur apport énergétique total. Dans un régime ordinaire de 2000 kcal, cela représente une quantité maximale de 50 g de sucres ajoutés par jour, en sachant que les quantités idéales sont bien inférieures.

Ce qu'il faut retenir : La plupart des gens consomment plus de sucre qu'ils ne le devraient. Si vous essayez de réduire votre consommation de sucre, il est nécessaire de bien prendre conscience de la quantité que vous consommez chaque jour. Les « aliments pièges » ou les sucres cachés pourraient être les principales explications à une consommation excessive de sucre. Ces pièges vous donnent l'illusion de manger quelque chose de sain alors qu'en réalité, les sucres s'accumulent à toute vitesse. Si vous êtes décidé à améliorer votre santé pour cette nouvelle année, à perdre du poids, ou à mieux gérer votre glycémie, voici huit pièges alimentaires contenant des sucres cachés et que vous devriez éviter ou consommer le moins possible.

## Les yogourts

Les yogourts peuvent être une option saine pour un encas ou un repas. Les yogourts naturels contiennent des sucres naturellement présents, qui peuvent s'élever à 10 g par 250 ml. Avec des yogourts aromatisés, cette quantité est encore plus élevée. Par exemple, un yogourt aromatisé à la fraise contient plus de 20 g de sucre par 250 ml. Soyez également vigilant avec les yogourts allégés en matières grasses ; souvent, l'élimination des matières grasses induit une quantité accrue de sucres ajoutés.

**Conseil :** Essayez d'opter pour des yogourts naturels et ajoutez-y plutôt vos propres fruits.

## Les vinaigrettes

Les salades sont un moyen très pratique d'incorporer des légumes variés dans votre alimentation. Cependant, les vinaigrettes peuvent être particulièrement redoutables en ce qui concerne l'apport en sucres ajoutés dont elles regorgent. C'est une des raisons pour lesquelles les salades

sont souvent si goûteuses. Par exemple, une salade de chou frisé (*kale*) avec une vinaigrette aux graines de pavot en bouteille peut ajouter plus de 20 g de sucre dans une portion ordinaire de 250–500 ml de salade.

**Conseil :** Essayez de faire vos propres vinaigrettes plus souvent. Une seule cuillerée à thé de miel donnera un bon goût sucré à votre vinaigrette et n'ajoutera que 5 g de sucre.

## Les condiments et sauces prêtes à l'emploi

Ces sauces — telles le ketchup, la sauce BBQ, la sauce teriyaki, la sauce aigre-douce, etc. — peuvent être de terribles pièges alimentaires, car de petites quantités (1–2 cuillerées à thé) peuvent contenir beaucoup de sucres ajoutés. Par exemple, le ketchup contient 4 g de sucre par cuillerée à thé, et la sauce BBQ, environ 7 g. Ces quantités s'accumulent très vite quand on utilise ces sauces pour faire mariner du poulet par exemple.

**Conseil :** Choisissez des condiments avec une quantité de sucre réduite. Soyez attentifs à la quantité de sucre que vous utilisez. Essayez de rehausser le goût de vos plats en utilisant des herbes et des épices à la place des sauces.

## Les smoothies prêts à consommer

Comme pour les salades, les smoothies peuvent être une manière simple et délicieuse d'ajouter des fruits et des légumes dans votre alimentation quotidienne.

Pour ma part, j'adore les smoothies, mais ils sont souvent remplis de fruits et parfois même de jus de fruits à fort index glycémique. Bien que les fruits soient une source de sucres naturels, la quantité de sucre qu'il est possible de consommer dans un smoothie peut donc être très élevée. Ils sont évidemment délicieux et bons pour la santé, mais si vous en consommez tous les jours, cela peut représenter une source considérable de sucres cachés qui vont nuire à vos objectifs de santé. Par exemple, un smoothie de taille ordinaire vendu dans un bar à smoothies contient souvent plus de 50 g de sucre.

**Conseil :** Essayez de faire vos propres smoothies plus souvent afin de contrôler la quantité de sucre que vous ingérez tout en bénéficiant d'une quantité accrue de fruits et de légumes. Vous pouvez même choisir d'inclure des fruits à faible teneur en sucre (lisez la suite pour plus d'informations à ce sujet).

**À tester :** Mon smoothie vert rafraîchissant (voir [magazinefleuir.com](http://magazinefleuir.com)).

## Les spécialités à base de café

Le contrôle du poids est un domaine dans lequel j'interviens souvent. L'une des premières mesures que je préconise est d'échanger les calories que l'on boit en calories que l'on mange. Il est très facile pour les calories (et les sucres) de s'accumuler quand on les boit ; le problème est qu'on se sent habituellement moins rassasié après avoir bu. Les breuvages comme le café à la sauce caramel ou le café glacé ont certes un goût délicieux, mais ils ne vous procureront pas la même sensation de satiété que si vous aviez consommé un encas ou un petit repas. Par exemple, la plupart des cafés glacés ordinaires peuvent contenir plus de 30 g de sucres ajoutés, et c'est assez similaire — et parfois plus — pour un café latte au caramel.

Aussi, le simple fait d'ajouter 1–2 cuillerées à thé de sucre dans votre café représente un apport de 5–10 g de sucres ; or, si vous buvez plus d'un café par jour, la quantité de sucres consommés s'accumule très vite.

**Conseil :** Réservez ces spécialités à base de café pour des petits plaisirs occasionnels. Si vous buvez du café avec du sucre, envisagez un moyen de réduire progressivement la quantité de sucre que vous ajoutez afin de continuer à apprécier votre café. Notez qu'il faut du temps pour que les papilles gustatives s'ajustent ; commencez donc lentement.

## Les fruits riches en sucres

Les fruits sont une excellente source de fibres, de vitamines, et d'antioxydants. Je suis réellement convaincue que nous devrions tous manger et apprécier les fruits ; après tout, ce sont les friandises de la nature. Cela étant dit, si vous essayez de limiter votre consommation de sucre, pour quelque raison que ce soit, il pourrait être judicieux de limiter la quantité de fruits riches en sucres que vous consommez. Pour cela, il pourrait être préférable de ne pas manger plus d'un fruit riche en sucre par jour, ou de ne pas dépasser une portion équivalant à 175 ml. Si vous utilisez des fruits pour faire des smoothies, essayez de ne pas utiliser plus d'un fruit riche en sucre par 125 ml, et essayez d'ajouter quelques légumes ou d'autres fruits à faible teneur en sucre pour compléter.

Le tableau ci-dessous fournit des exemples de fruits contenant une quantité faible, modérée, et élevée de sucre.

Fruits contenant peu de sucre	Fruits contenant une quantité modérée de sucre	Fruits contenant une quantité élevée de sucre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Framboises (5 g par tasse)</li> <li>• Fraises et mûres (7 g par tasse)</li> <li>• Kiwi (6 g par fruit)</li> <li>• Pamplemousse (9 g par fruit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oranges (12 g par fruit)</li> <li>• Pêches (12 g par fruit)</li> <li>• Melon d'eau (10 g par tasse)</li> <li>• Cantaloup (12 g par tasse)</li> <li>• Petite pomme (15 g par pomme)</li> <li>• Petite poire (14 g par fruit)</li> <li>• Banane moyenne (14 g par fruit)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit de la passion (24 g par tasse)</li> <li>• Graines de grenade (24 g par tasse)</li> <li>• Mangues (23 g par tasse)</li> <li>• Cerises (20 g par tasse)</li> <li>• Raisins (15 g par tasse)</li> </ul>

\*Toutes les quantités de sucre sont des quantités approximatives.

Gardez à l'esprit que la quantité de sucre que vous ingérez en mangeant des fruits dépend essentiellement de la quantité consommée. Par exemple, le melon d'eau peut vous apporter beaucoup de sucre si vous en mangez 750–1 000 ml (3–4 tasses; ce qui est très facile, je le sais bien), mais cela peut rester modéré, si vous en mangez seulement 250 ml (1 tasse).

## Les légumes riches en sucres

Comme pour les fruits, certains légumes (principalement les légumes riches en amidon et les légumes-racines) sont également riches en sucre. Au Canada, pendant la saison hivernale, la plupart des légumes locaux et de saison que l'on trouve sont des légumes-racines, qui sont d'excellentes sources nutritionnelles. Néanmoins, si vous essayez de limiter votre consommation de sucre, vous devrez veiller à ce que votre assiette ne soit pas entièrement remplie de légumes riches en sucre à chaque repas, et aussi être attentif aux portions que vous consommerez.

**Conseil :** Mangez uniquement des légumes riches en sucre en petites portions, ou associez votre tasse de maïs à un autre légume qui ne contient pas trop de sucre pour vous aider à remplir votre assiette (et votre estomac) avec des options nutritives et bonnes pour la santé.



**Angela Wallace, MSc, RD**

Diététiste agréée de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, entraîneuse personnelle et experte en alimentation familiale, Angela Wallace se spécialise dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants, et aime aider les familles à retrouver la santé ensemble.

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

## Exemples de légumes riches en sucre

- Maïs
- Oignons
- Betteraves
- Carottes
- Courges
- Pois

## Les fruits secs

Les fruits secs peuvent merveilleusement agrémenter vos salades, vos yogourts, ou des mélanges de noix. Le processus de séchage les rend également très sucrés et leur donne un goût délicieux. Les fruits secs peuvent être un très bon moyen de satisfaire votre envie de sucré d'une manière « plus saine », car les sucres proviennent de sources naturelles. Néanmoins, vous devez rester attentif aux quantités de fruits secs que vous consommez. Une petite quantité peut rapidement se traduire par un excès de sucre. Par exemple, il suffit de 125 ml (une demi-tasse) de raisins secs pour consommer plus de 40 g de sucre (c'est bien plus que si vous mangiez la même quantité de raisins frais).

**Conseil :** Si vous aimez les fruits secs, essayez de ne pas en manger plus de 1 ou 2 (p. ex., 2 abricots secs) ou une demi-tasse de raisins secs. Lisez également l'étiquette : certains fruits secs contiennent des sucres ajoutés (c'est souvent le cas des canneberges); essayez donc d'opter pour des fruits secs sans sucres ajoutés. Au quotidien, optez plutôt pour des fruits frais plutôt que des fruits secs.



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](http://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 

# Crème fouettée à la noix de coco

## Ingrédient

- 1 boîte de crème de coco ou de lait de coco

## Instructions

Réfrigérer la boîte pendant plus de 12 heures (ne pas congeler)

Drainer le liquide clair; placer la crème blanche durcie dans un bol à mélanger.

Bien fouetter avec un batteur à œufs ou un mélangeur mécanique / sur socle jusqu'à la formation de pics.

Servir immédiatement ou placer au réfrigérateur.



# Chocolat chaud à la tasse

## Ingrédients secs

- 2 c. à soupe de cacao en poudre
- 1-2 c. à soupe de sucre, sirop, ou autre édulcorant (ou au goût)
- Pincée de sel (optionnel)

## Ingrédients liquides

- 1 tasse de lait au choix
- ¼ c. à thé d'extrait de vanille

## Instructions

Mélanger les ingrédients secs ensemble dans une tasse.

Chauffer le lait sans bouillir, ajouter la vanille, et verser dans la tasse.

Bien mélanger et savourez!



### Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Katie DeGroot est une docteure en naturopathie enregistrée en Alberta et détient également une maîtrise ès sciences en nutrition. Elle offre des soins axés sur la nutrition et s'intéresse particulièrement aux problèmes digestifs et aux soins de santé mentale.

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

# Gâteau au café et aux champignons

Savourez un gâteau au café classique agrémenté d'une touche d'hydne hérisson, un champignon aux puissantes propriétés. L'ajout de ce champignon dans votre alimentation est un excellent moyen d'augmenter votre apport en antioxydants, et d'améliorer la concentration et la mémoire.

## Ingrédients du gâteau

- 3 œufs
- 2 tasses de farine de noix de coco
- $\frac{3}{4}$  de tasse de farine de tapioca
- $\frac{1}{2}$  de tasse de sucre de noix de coco
- $\frac{1}{4}$  de tasse d'huile de noix de coco ou de beurre produit à partir de lait de vaches nourries à l'herbe
- 4 c. à soupe de café biologique
- 2 c. à soupe de lait de noix de coco non sucré, à température ambiante
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de Hydne Hérison en Poudre de New Roots Herbal

## Instructions pour le gâteau

Dans un grand bol à mélanger, commencer à battre les œufs, le lait de noix de coco, l'extrait de vanille, l'huile de noix de coco ou le beurre, le café liquide, et le sucre de noix de coco.

Ajouter la farine de noix de coco, la farine de tapioca, la poudre à pâte, et l'Hydne Hérison en Poudre. Mélanger la pâte et placer dans un plat de cuisson recouvert de papier parchemin.

## Ingrédients de la garniture

- $\frac{1}{4}$  de tasse de flocons d'avoine
- 3 c. à soupe de sucre de noix de coco
- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco fondue ou de beurre produit à partir de lait de vaches nourries à l'herbe
- 2 c. à thé de poudre de cacao
- 1 c. à thé de Hydne Hérison en Poudre de New Roots Herbal
- 1 c. à thé de cannelle en poudre
- $\frac{1}{2}$  c. à thé d'extrait de vanille

## Instructions pour la garniture

Dans un petit bol à mélanger, placer tous les ingrédients et bien mélanger jusqu'à consistance granuleuse.

Bien étaler la garniture sur le gâteau et cuire pendant 30–35 minutes dans un four préchauffé à 177 °C (350 °F).



### 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!  
libertynourished.com



# Bouillon de poulet

## *Recette originale Fleurir*

Lorsque vous luttez contre un rhume ou une grippe, une tasse apaisante de bouillon de poulet, c'est incontournable. Cette recette est facile, économique, et donne un bouillon délicieux et très santé grâce à tout le fer, le collagène et la moelle d'os riche en vitamines qu'il contient. Je le congèle en plus petites quantités et l'utilise pour toute recette nécessitant du bouillon de poulet, mais aussi comme base pour la plupart des soupes que je prépare.

Lorsque je fais une grande quantité de bouillon, je vais chercher des dos de poulet chez mon boucher local, qui me les donne volontiers plutôt que de les jeter. Sinon, j'utilise les os qui restent après le désossage des poitrines de poulet ou des poulets entiers.

### **Ingrédients**

- 2 livres de dos de poulet cru ou d'os (os de colonne, d'aile, de cuisse, et de pilons avec la majorité de la viande retirée)
- 3 grosses carottes
- 1 gros oignon jaune
- 2 tiges de céleri
- 2-3 branches d'origan, de thym, de romarin, et de persil italien frais (ou environ ½ c. à thé sec chaque)
- 1 c. à soupe de sel (ou au goût)

### **Équipement requis**

- Un marmite assez grande pour accueillir 6 litres d'eau (tous les ingrédients ont besoin d'environ 75 % de la hauteur)
- Une grande passoire en acier inoxydable et un bol en verre profond pour y déposer la passoire

### **Instructions**

Rincer les légumes. Ne pas couper les carottes.

Placer le poulet dans une grande marmite et couvrir d'eau (au moins 2,5 cm au-dessus des os). Couvrir et porter à ébullition. Réduire pour mijoter doucement, en écumant la mousse qui remonte à la surface. Lorsque la mousse n'est plus formée, ajouter tous les ingrédients restants. Mijoter pendant une heure; retirer ensuite les carottes et les réserver (vous pouvez les utiliser comme accompagnement). Garder couvert et mijoter à feu doux pour une autre heure ou deux. Plus la cuisson est longue, plus le bouillon est riche.

Placer la passoire sur le bol de verre et, en utilisant une louche, le remplir du mélange à travers la passoire. Placer les ingrédients filtrés à la poubelle ou, mieux, au compost. Transférer le bouillon dans un bol plus large et répéter jusqu'à ce que la marmite soit vide et qu'il ne reste que le bouillon dans le bol.

Vous pouvez l'utiliser immédiatement ou le congeler en petites portions. Si vous le congélez, laisser refroidir et ensuite le transférer dans des contenants pour la congélation. Ne pas oublier de les identifier et de les dater!

# Remerciements venant de la Fondation David Suzuki

New Roots Herbal est passionnée par les efforts inlassables des nombreux organismes caritatifs qu'elle soutient par le biais de son programme Choisir d'aider.

La Fondation David Suzuki en fait partie; leur travail accroît la sensibilisation aux problèmes environnementaux aux niveaux local, fédéral et mondial.

Voici une lettre que nous avons reçue d'eux soulignant certaines de leurs victoires, aidant à faire du Canada un chef de file de la responsabilité environnementale sur la scène mondiale.



DAVID SUZUKI  
FOUNDATION  
One nature.

FONDATION  
DAVID SUZUKI  
Un monde. Une nature.

davidsuzuki.org

*Cher Peter et l'équipe de New Roots Herbal,*

*Ce fut une année difficile pour tout le monde en raison de la COVID-19. Malgré les ravages causés par cette pandémie, l'humanité s'est concentrée sur l'essentiel : la famille, les amis, la communauté, et la nature. Et, grâce au soutien indéfectible de donateurs comme vous, nous avons pu contribuer à certaines victoires de longue date au Canada, notamment :*

- Une victoire de la Cour suprême confirmant l'autorité du gouvernement fédéral pour lutter contre le changement climatique, y compris la plus forte reconnaissance de l'urgence climatique de tous les tribunaux au monde.*
- Un projet de loi visant à moderniser la Loi canadienne sur la protection de l'environnement, notamment en reconnaissant — pour la première fois en une loi fédérale — le droit de chacun au Canada à un environnement sain.*
- Plus de 150 000 personnes de partout au Canada ont écrit au gouvernement fédéral en faveur d'une reprise verte et juste en cas de pandémie.*
- Un projet de loi pour remédier au racisme environnemental.*
- Un projet de loi obligeant le Canada à tracer la voie vers zéro émission.*

*...et bien plus!*

*Vous avez aidé à mettre le Canada sur la voie d'un avenir meilleur. Il y a encore beaucoup de travail à faire alors que nous revenons à la « normale » parce que la « normale » ne fonctionnait pas pour la plupart des gens ou pour la planète. Mais ce travail essentiel se poursuit grâce à votre soutien. Nous ne pourrions vraiment pas le faire sans vous.*

*Avec gratitude,  
Toute l'équipe de la Fondation David Suzuki*

VANCOUVER (HEAD OFFICE)  
219 - 2211 West 4th Avenue  
Vancouver, BC V6K 4S2  
604 732 4228

TORONTO  
102 - 179 John Street  
Toronto, ON M5T 1X4  
416 348 9885

MONTRÉAL  
540 - 50, rue Ste-Catherine Ouest  
Montréal QC H2X 3V4  
514 871 6932

# Demandez à Gord



*J'ai la cinquantaine, et mes voyages à la salle de bain arrivent plus souvent, surtout la nuit. Y a-t-il des produits naturels qui peuvent aider?*

Heureux de voir que vous portez attention à votre santé. Les urgences urinaires, les problèmes à initier ou à maintenir un flux urinaire, et sentir que votre vessie n'est jamais vide sont des symptômes d'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP), mais peuvent aussi être des signes du cancer de la prostate. Une détection rapide est donc essentielle, alors testez votre niveau d'antigène prostatique spécifique (APS); c'est un simple test sanguin qui mesure cette protéine (APS), qui signale le risque de cancer de la prostate.

Une fois la possibilité de cancer écartée, il existe plusieurs vitamines, minéraux et nutraceutiques qui peuvent aider à gérer l'HBP et favoriser la santé de la prostate en général. Recherchez des extraits de palmier nain, de pollen de fleur de seigle, de lycopène, de sélénium et de zinc dans une formule éprouvée qui pourra améliorer votre qualité de vie.

*J'ai entendu que les stérols végétaux sont bons pour gérer les niveaux de cholestérol. Font-ils vraiment un aussi bon travail?*

Les stérols végétaux — aussi appelés phytostérols — sont des composés naturels qui se retrouvent dans les céréales complètes, les fruits, les noix, et les légumes. Leur activité biologique consiste à bloquer les sites d'absorption du cholestérol alimentaire. La supplémentation en phytostérols est devenue une des solutions les plus simples et sécuritaires pour une bonne santé cardiaque. Les recherches conduites par la Société Européenne sur l'Athérosclérose ont conclu qu'une consommation de phytostérols d'aussi peu que 2 g/j peut empêcher l'absorption intestinale du cholestérol LDL jusqu'à 10 %. Avec une consommation moyenne générale en phytostérols d'à peine 500 mg/j chez les Nord-Américains, une supplémentation en poudre, en comprimé, ou en gélule est un choix sécuritaire et efficace pour atteindre un dosage thérapeutique quotidien de 2 g.

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://facebook.com/newrootsherbal) ou appelez au 1 800 268-9486, poste 237



# 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](http://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