

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Lavande, jolie lavande,  
apaise-moi pour la rentrée

Nourrissez votre cerveau  
pour gérer le stress

Utilisation du cellulaire  
Cinq impacts sur la santé

Pourquoi une détox à l'automne?

Une approche MTC pour la prévention du rhume et de la grippe, et plus encore!

Vol. 2, No. 6 • Gratuit  
Automne 2018







## **BŒUF BLACK ANGUS DE RACE PURE CERTIFIÉ BIOLOGIQUE**

provenant de Smithers-Telkwa,  
Colombie-Britannique



[jollyriverranch.com](http://jollyriverranch.com)  
1 250 552-3235

Nos deux magnifiques ranchs, certifiés biologiques et logés au cœur de la vallée Bulkley dans la région de Smithers-Telkwa, sont le Jolly River Ranch (4 009 acres) longeant la rivière Bulkley sur 8 km, et le Jollymore Ranch (1 310 acres), niché en altitude dans la région alpine de Smithers en Colombie-Britannique.

### **Disponibles sur commande :**

Bœuf haché

Steak

Filet · Faux-filet · Surlonge · « T-Bone » ·  
Bifteck de hampe · Entrecôte · Bavette

Poitrine

Rôtis

Rôti d'épaule · Rôti de jarret ·  
Rôti de ronde · Rôti de croupe

Ragout

Brochette

Côtes de bœuf

Côtes de dos

Les abats sont également disponibles sur  
demande.

**Les commandes en ligne débiteront  
en septembre.**

Quantité minimum d'un quart de bœuf  
(partie avant ou arrière) d'environ 50 kg en  
quatre boîtes pour toute commande, du  
bœuf haché au filet mignon.

Les deux ranchs sont certifiés  
biologiques par Pro-Cert.



Pour des photos, des informations sur  
les commandes, des prix, et bien plus,  
visitez le [jollyriverranch.com](http://jollyriverranch.com)

**Vous avez des questions ?**

Composez le 1 250 552-3235  
et demandez Mary





05



12



18



24



26

## Table des matières

### Automne 2018

05 Confessions sur l'oreiller :  
Nutriments pour une  
meilleure hygiène du sommeil

06 Lavande, jolie lavande,  
apaise-moi pour la rentrée

08 Utilisation du cellulaire :  
Cinq impacts sur la santé

12 Nourrissez votre cerveau pour  
gérer le stress

15 Le gang des fermentés :  
Des *Avengers* dans vos assiettes

18 Sous le microscope : L'histoire  
du *Lactobacillus rhamnosus*

21 Retour à l'école... Sept conseils  
pour aider vos enfants à bien se  
nourrir pour mieux apprendre

24 Du yin yoga pour la rentrée  
des classes

26 Pourquoi une detox à  
l'automne? Une approche MTC  
pour la prévention du rhume  
et de la grippe, et plus encore!

28 Coin cuisine



28

# Lettre de la rédactrice



Déjà septembre... mais quel été magnifique !

Je ne me souviens pas d'avoir eu un été si occupé... Entre les nombreux matchs de soccer de mes enfants, leurs cours de natation, les allers-retours au camp de jour, et les autres

occupations, il m'est resté évidemment peu de temps. Cependant, cela ne veut pas dire que je n'en ai pas profité ; en fait, je ne crois pas avoir déjà passé autant de moments à l'extérieur ! Profiter de l'été sur une chaise de plage ou sur une estrade de parc a peu d'importance, tant que l'on se trouve là où on désire être. Avec la chaleur et le soleil présents tout au long de la saison, je n'ai pas pu demander mieux. De plus, cette merveilleuse température nous a même suivis jusque dans l'Ouest canadien, lorsque nous y avons passé nos vacances familiales en juillet !

L'automne s'installe, et c'est pour plusieurs une période de retour à la routine et à certaines obligations moins estivales. Si cette période de luminosité décroissante vous amène du stress et vous demande une adaptation, ce numéro dédié à la rentrée sera particulièrement intéressant. Plusieurs sujets — tels que les troubles du sommeil, la gestion du stress, l'alimentation des enfants, et le yin yoga — seront abordés afin de vous aider à gérer cette période de transition.

De plus, vous remarquerez que ce numéro indique « automne 2018 » en page couverture ; c'est que désormais, *Fleurir* vous sera disponible à chaque changement de saison. Entretemps, notre blogue sera régulièrement mis à jour avec de nouveaux textes à découvrir mensuellement.

Bonne lecture à tous, et bonne rentrée !

Sonia Lamoureux  
Rédactrice-en-chef

## Fleurir

Fleurir est un magazine publié quatre fois par année et distribué à travers le Canada.

### Rédactrice-en-chef

Sonia Lamoureux

### Graphiste

Cédric Primeau

### Traduction/Révision

Guillaume Landry • Marie-Jo Mercier •  
Amanda Noory • Cédric Primeau • Gordon Raza

### Collaborateurs pour cette édition

Angeli Chitale • Theresa Nicassio • Katie Thomson  
Aitken • Angela Wallace • Melissa West

### Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux | 450 424-9486 ext. 262  
lamoureuxs@newrootsherbal.com  
lamoureuxs@flourishbodyandmind.com

### Total des copies distribuées

58 000 (anglais et français)

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)

Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit sans autorisation écrite. Le magazine *Fleurir* décline toute responsabilité concernant le contenu des annonces publiées dans ses pages. Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par la rédactrice-en-chef. Les informations contenues dans les articles ne remplacent nullement l'avis d'un praticien de soins de santé.

Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de  
Naturopathic Currents Inc.



## Collaborateurs maison



### Heidi Fritz, MA, ND

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



### Philip Rouchotas, MSc, ND

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



### Gordon Raza, BSc

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



### Guillaume Landry, MSc, Naturopathe

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



# Confessions sur l'oreiller

## Nutriments pour une meilleure hygiène du sommeil

par Gordon Raza, BSc

Bien des choses se passent à ce moment de la journée, mais souvent, il s'agit en fait d'une légère conversation pour se vider la tête avant que ne passe le marchand de sable. Aujourd'hui, les prémices du sommeil sont accompagnées – voire interrompues – par divers sons ou vibrations d'alertes d'appareil sans fil...



Nous sommes tous conscients des effets néfastes de la connexion de nos cerveaux 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et certaines personnes à l'heure du coucher en viennent à s'armer d'un bandeau pour les yeux et de bouchons pour oreilles. S'endormir et se reposer pour toute une nuit réparatrice peut s'avérer difficile, et nous avons tous notre propre et unique « histoire du coucher ».

Il existe néanmoins de nombreux remèdes à base de plantes, de minéraux, ou d'hormones pour aider à établir et à maintenir de saines habitudes de sommeil.

Commençons par votre oreiller. Le **houblon**, la **camomille**, et la **lavande** sont un trio de plantes inscrites depuis longtemps dans les usages de médecine traditionnelle pour améliorer le sommeil. Des parfums sont même commercialisés pour infuser leurs arômes sur les oreillers; cependant, pour un effet thérapeutique plus puissant, ces plantes sont disponibles sous forme de suppléments standardisés apportant une puissance spécifique de leurs flavonoïdes bénéfiques.

La **passiflore** est reconnue pour soutenir la production d'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA), un composé qui réduit l'activité cérébrale pour induire la relaxation. Son usage analgésique et sédatif remonte à l'ancienne civilisation aztèque. Les extraits de passiflore riches en flavonoïdes sont populaires en tant qu'inducteurs du sommeil.

La **scutellaire** fait partie des plantes reconnues pour calmer le système nerveux; recherchez une teneur en flavonoïdes validée pour assurer son efficacité.

Le **Panax notoginseng**, également appelé San Qi, est un remède classique de la médecine traditionnelle chinoise. Il renforce les cellules nerveuses dans le cortex cérébral, ce qui protège le cerveau des facteurs de stress pouvant retarder l'apparition du sommeil.

La **mélatonine** compte parmi les remèdes naturels les plus efficaces contre l'insomnie; elle contribue à vous garder endormi et établit le rythme veille/sommeil (circadien). La production de cette hormone du sommeil nécessite de l'obscurité et, comme de nombreuses personnes en manquent du fait de leur mode de vie, la supplémentation en mélatonine peut s'avérer une solution efficace.

Comblant une **carence en magnésium** fait partie des simples interventions qui peuvent améliorer des conditions comme l'insomnie ou le syndrome des jambes sans repos. Les bienfaits neuroprotecteurs d'une forme hautement biodisponible, telle que le diglycinate de magnésium, peuvent apaiser les nerfs tout en préparant le sommeil.

Qu'ils soient pris individuellement ou en formules synergiques, ces remèdes naturels sans effets secondaires sont dignes d'un « entretien d'oreiller » pour les personnes souffrant d'insomnie occasionnelle, ou pis, qui souffrent de privation de sommeil pouvant entraîner des problèmes de santé plus graves.



# Lavande, jolie lavande, apaise-moi pour la rentrée

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

À peine commence-t-on à goûter aux délices de quelque repos estival bien mérité que déjà les médias, les tablettes des magasins, etc. nous rappellent insidieusement que très bientôt s'en viennent les temps agités — voire, pour certains, anxiogènes — du retour à l'école. La rentrée scolaire s'accompagne souvent, tant pour les enfants que pour leurs parents, d'une montée de stress face aux nouveautés, aux changements, et à toutes les tâches à réaliser en cette période mouvementée. Voici donc quelques trucs et astuces pour passer à travers cette première tempête scolaire sans heurt ni malheurs !

Des méthodes de gestion du stress, il en existe pléthore, mais certaines sont particulièrement efficaces, comme celle de la cohérence cardiaque, qui permet de réduire votre taux de cortisol de 25 à 35 %. Cette simple technique de concentration et de respiration permet de faire tomber en quelques minutes la fréquence cardiaque à des niveaux proches de ceux obtenus au repos sans facteur de stress, avec une telle efficacité que même les pilotes de chasse de l'armée de l'air française l'utilisent. Retenez « 3-6-5 » pour 3 fois par jour (ou lors d'un stress), 6 respirations profondes par minute (soit 5 secondes par chaque inspiration et expiration), pendant 5 minutes. Simplissime et salvateur !

Améliorer la fatigue, la concentration, et la capacité à gérer des événements perturbants ne demande parfois que quelques petites améliorations bien élémentaires, par exemple une hydratation et un sommeil suffisants. Le sport et l'équilibre hormonal qu'il induit contribuent aussi à mieux appréhender les tourments du quotidien, tout autant qu'une nutrition colorée, joyeuse, et régulière ! Bien organiser son agenda vous évitera aussi des déboires inutiles et stressants. Les nouvelles relations interpersonnelles de la rentrée scolaire

peuvent aussi être déstabilisantes ; alors, travaillez vos qualités de communicateur en écoutant avec empathie vos interlocuteurs. Face aux événements et personnes nouvelles, gardez votre cœur ouvert et évitez de vous replier sur vous-même. Si toutefois un petit coup de blues surgit, vous pouvez toujours relaxer vos zygomatiques avec une comédie de votre choix, et terminer votre soirée dans un bon bain chaud aux sels d'Epsom. Enfin, pour compléter ces astuces antistress, la nature nous propose aussi mille et une plantes pour rendre notre quotidien plus calme, comme la lavande officinale (aussi dite vraie ou fine).

De nombreuses études confirment évidemment la connaissance empirique des propriétés médicinales de cette plante, considérée en phytothérapie comme une panacée. La mosaïque unique de composés



phytochimiques naturels de son huile essentielle (HE) comprend le linalol et l'acétate de linalyle, considérés comme ses principaux composés actifs. Le linalol exerce un effet relaxant sur les muscles lisses en inhibant la libération de l'acétylcholine, un neurotransmetteur qui agit au sein de la jonction neuromusculaire. Il a aussi été démontré que l'HE de lavande réduit la pression sanguine ainsi que le taux de cortisol et soutient l'activité de l'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA), un acide aminé qui régule l'activité cérébrale et qui détend le corps et l'esprit. Diverses études démontrent son effet calmant pour des personnes en situation de stress : isolées, en milieu hospitalier, ou encore exposées à des vidéos anxiogènes. Une en particulier montre qu'aussi peu que 80 mg/j d'HE de lavande régule des fonctions synaptiques (système nerveux) dans l'hippocampe, une région du cerveau liée aux troubles anxieux. En bref, l'HE de lavande est traditionnellement utilisée pour aider à soulager l'agitation et les symptômes légers de stress mental et d'épuisement. C'est aussi un remède pour aider à trouver un sommeil réparateur, ce qui en fait une alliée idéale pour apaiser les stress de la rentrée scolaire.

Sachez que plusieurs espèces de lavande existent, mais la plus spécifique à l'effet calmant reste la lavande officinale (*Lavandula angustifolia*); la lavande aspic (*Lavandula latifolia*) sera efficace pour les piqures d'insectes et les brûlures; la lavande stéchade (*Lavandula stoechas*) a plus une visée anti-infectieuse; et l'hybride lavandin (*Lavandula × burnatii* ou *× hybrida*) semble plus approprié pour les contractures et crampes musculaires.

Par voie externe, vous pouvez diffuser la lavande vraie pour apaiser l'environnement et accroître la concentration; en mettre quelques gouttes sur l'oreiller avant de dormir, mais aussi dans le bain (20 à 30 gouttes mélangées à un émulsifiant) pour faire tomber le stress de la journée, ou dans un bain de pieds antifatigue. Vous

bénéficierez rapidement de ses effets relaxants avec quelques gouttes appliquées sur la face interne des poignets ou sur le plexus solaire.

Pour un usage interne, l'HE de lavande officinale se trouve aussi en gélules pratiques, souvent diluée dans une huile d'olive extra-vierge biologique — pouvant être prise en toute sécurité, car elle est habituellement bien tolérée aux doses recommandées. D'ailleurs, la célèbre Commission E (conseil consultatif scientifique du gouvernement allemand) approuve l'usage interne de l'HE de lavande officinale pour l'agitation, l'insomnie, et les troubles digestifs d'origine nerveuse. La posologie conseillée avoisine 80 mg (équivalent à trois gouttes), qui sont à prendre une fois par jour au moment où on en a besoin, et avec de la nourriture. Une étude a démontré que la prise de gélules d'HE de lavande améliore le sommeil et l'état mental et physique de personnes souffrant de troubles anxieux, et une autre a démontré une efficacité identique à celle d'un médicament usuellement prescrit pour le traitement de l'anxiété.

C'est un remède naturel qui, pour sûr, dénouera ce nœud de tensions qui parfois vient bloquer votre estomac, et vous pourrez aisément solutionner les choix difficiles de boîte à lunch, ou mieux gérer les soirées de devoirs fastidieux...

Comme vous le savez, après la pluie vient le beau temps, alors rassurez-vous : quelques jours — ou, au pire, semaines — suffiront à ce que le train de la rentrée scolaire se mette en marche, et les petits stress des débuts s'estomperont alors comme ils étaient arrivés. Mais dans l'intervalle, pratiquez l'une ou l'autre de ces astuces pour ramener la paix intérieure, et cela est toujours possible avec une simple petite gélule de lavande !





# Utilisation du cellulaire

## Cinq impacts sur la santé

par Dre Katie Thomson Aitken, ND

Il ne se passe pas une semaine sans que soit à nouveau diffusé un article disant que les téléphones portables modifient nos circuits neuronaux, nous volent notre créativité, altèrent notre capacité de concentration, et même qu'ils font baisser notre intelligence — mais le font-ils vraiment ?

En janvier 2018, *The Globe and Mail* a publié un article intitulé : « Votre smartphone vous rend stupides, antisociaux, et malades. Alors pourquoi ne pouvez-vous pas le poser » ? Les accusations à l'encontre du téléphone portable étaient qu'il endommage nos esprits, nos relations, nos capacités de concentration, la puissance de nos cerveaux, notre équilibre travail/vie, notre mémoire, et notre créativité, entre autres. Mais est-ce vraiment le cas ? Un article de revue sur les smartphones et la cognition publié dans *Frontiers in Psychology* commente : « Pour tous les médias dont l'attention est attirée par ce sujet, la littérature scientifique est encore balbutiante ». La recherche concernant l'impact cérébral lié au temps que nous passons avec nos téléphones est encore très récente. Après tout, le premier iPhone n'est sorti qu'il y a 10 ans...

Voici ce que nous savons réellement sur les téléphones portables.

### Les téléphones portables augmentent le stress, au moins à court terme.

Imaginez cette situation : vous êtes assise avec une amie dans un bar et attendez l'arrivée d'une autre amie. Votre téléphone vibre dans votre poche. Vous le prenez, pensant que votre amie vous envoie un texto pour signaler un retard. Ou peut-être que vous pensez seulement : « Qu'est-ce donc ? » À ce moment précis, vous répondez à votre téléphone, encore, car selon le nombre de notifications que vous avez activées ou autorisées sur votre téléphone, il peut alors se manifester plus ou moins souvent dans une journée, requérant chaque fois votre attention — même si vous choisissez de ne pas répondre.

Voici une autre situation : vous êtes dans le même bar, mais cette fois vos amies ne sont pas encore arrivées. Votre téléphone n'a produit aucun son, ne vibre pas dans votre poche, mais vous le consultez quand même — au cas où une de vos amies vous aurait envoyé un texto, pour voir combien vous avez de « j'aime » sur *Instagram*, ou pour vous distraire pendant que vous attendez. Quoi qu'il en soit, vous posez cette action de prendre votre téléphone juste pour y jeter un œil.

Consulter compulsivement votre téléphone met votre corps dans un état de stress. Le besoin constant de répondre ou de vouloir savoir s'il y a quelque chose de nouveau est un phénomène très récent, et nos corps n'y sont pas préparés — souvenez-vous, l'iPhone a seulement 10 ans ! Nous n'avons pas l'habitude d'être sollicités en continu, et c'est stressant.



## Les téléphones portables volent votre sommeil... Probablement

Si vous sentez que vous dormez moins à cause de votre téléphone portable, vous n'êtes pas la seule. Les téléphones portables se sont avérés impacter plusieurs des étapes du cycle du sommeil. Ces recherches ont été effectuées principalement avec des adolescents qui restent réveillés la nuit pour envoyer des messages à leurs amis. À l'évidence, tout ce que l'on peut faire au lieu de dormir (comme lire un roman) a une influence sur le sommeil, mais l'impact des téléphones portables sur le sommeil semble dépasser les simples effets du décalage temporel. Même les étudiants qui utilisent leur téléphone pendant la journée, rapportent une plus grande fatigue que ceux qui n'utilisent pas de téléphones.

Quelques chercheurs ont essayé de découvrir et d'observer, en plus de la diminution du temps de sommeil, comment les téléphones portables affectent le sommeil, en analysant les ondes cérébrales, la circulation sanguine dans le cerveau ou encore le mouvement oculaire rapide pendant le sommeil. Jusqu'à présent, la recherche a été mitigée : certains auteurs rapportent que les téléphones portables n'ont aucun effet ; d'autres montrent qu'ils retardent l'endormissement et modifient les ondes cérébrales ainsi que les mouvements oculaires pendant le sommeil. Cependant, personne n'a encore étudié les liens entre les changements cérébraux et la perception du sommeil. Nous savons que les gens qui utilisent un téléphone témoignent d'un sommeil perturbé, et que l'utilisation d'un téléphone avant de dormir peut affecter les fonctions cérébrales pendant le sommeil, mais les deux ne sont pas encore liés.



## Les téléphones portables accaparent votre attention, même quand vous essayez de les ignorer

L'attention est un sujet brûlant à l'heure actuelle. Les pourcentages de TDAH augmentent parallèlement au développement technologique. L'attention moyenne d'une personne semble avoir diminué depuis l'apparition des smartphones. Les téléphones portables utilisent des alertes pour attirer votre attention. Quand vous utilisez votre téléphone, vous êtes moins attentive — c'est pourquoi il est interdit de téléphoner en conduisant. Le gros souci n'est toutefois pas que le téléphone affecte votre attention à un moment donné, mais de savoir s'il peut affecter votre attention au fil du temps, même quand vous ne l'utilisez pas. Le problème concernant les téléphones portables et l'attention est que même quand nous essayons de les ignorer, ils peuvent quand même impacter notre attention. Un article de *Frontiers in Psychology* sur les habitudes concernant la technologie mobile et la fonction cognitive note que « les téléphones portables peuvent interférer avec l'attention même quand l'utilisateur essaie de les ignorer. [...] Le simple fait d'entendre le son ou de sentir la vibration qui traduit une alerte fut suffisant pour distraire les participants et diminuer leur capacité de concentration sur la tâche principale ». Il est intéressant de noter que les téléphones portables n'ont à priori pas besoin de sonner ou de vibrer pour faire diminuer l'attention. Une autre recherche a montré que la simple présence d'un téléphone portable suffit pour faire diminuer l'attention pendant des tâches difficiles. Si les impacts à court terme des téléphones portables sur l'attention sont clairs, les conséquences à long terme restent inconnues. Est-ce que l'attention s'améliore quand on reste éloigné d'un téléphone portable ? Cela reste à déterminer.

## Les téléphones portables changent la manière d'utiliser notre mémoire, ce qui peut poser problème — ou pas

Nous vivons dans un monde où l'accès à tout le contenu d'Internet se trouve dans notre poche. Cela conduit à penser que les informations seront toujours accessibles plus tard. Avec cela en tête, notre cerveau diminue le stockage des informations dans la mémoire à long terme. Est-ce un problème ? Ou nous adaptons-nous à la technologie, en se souvenant où trouver les informations plutôt que des informations elles-mêmes ?

Bien que la recherche de l'information semble être une adaptation logique à notre monde d'informations illimitées, qu'en est-il de nos expériences personnelles ? La recherche a montré que prendre des photos diminue la mémoire des objets observés. Ce fait est important, car nous utilisons de plus en plus nos téléphones portables pour documenter des moments de notre vie avec des photos et des vidéos, pour les conserver et les partager avec des amis. En prenant ces photos, nous sommes en fait susceptibles de diminuer nos souvenirs et notre expérience de la vie.

L'utilisation de téléphones portables change sans aucun doute la manière dont nous nous souvenons des choses, mais que cela présente un problème reste à déterminer.

## Les téléphones portables créent une accoutumance et probablement une dépendance ; ce qui est un problème, car abuser de votre téléphone portable peut causer d'autres problèmes de santé.

Que vous soyez ou non dépendant, les comportements en lien avec les téléphones portables sont de nature addictive. Les personnes qui utilisent un téléphone portable

peuvent présenter des symptômes de sevrage quand elles se trouvent loin de leur téléphone, être dépendantes de leur téléphone pour accomplir certaines tâches, ou encore, développer une « tolérance néfaste » qui leur fait passer plus de temps sur leur téléphone portable afin de trouver le même plaisir que lors de précédentes utilisations plus courtes. Comme les autres addictions, l'utilisation excessive du téléphone portable peut causer des problèmes entre les adolescents et leurs parents, et interférer avec l'école. *The Globe and Mail* avait raison quand il disait que les téléphones portables créent une dépendance, « si ce n'est au sens clinique, toujours contesté, en tout cas en pratique ».

Qu'une personne soit ou non dépendante, l'abus de téléphone portable peut entraîner beaucoup de problèmes. Il est important de noter que les téléphones portables ont un impact majeur sur la santé mentale, augmentant le risque de dépression, d'anxiété, et de faible estime de soi chez les personnes qui s'en servent trop. Les effets se font aussi sentir sur notre santé physique : beaucoup de personnes souffrent du « syndrome du cou texto » dû à une mauvaise posture lors de l'usage du téléphone. Globalement, l'utilisation excessive du téléphone portable a un impact conséquent sur la santé physique et mentale, ce qui est inquiétant pour une technologie omniprésente et potentiellement addictive.

Alors, est-ce que les téléphones portables nous rendent « stupides, antisociaux, et malades » ? Si les impacts sur la fonction cognitive, comme l'attention et la mémoire,



semblent avérés, je ne sais pas si j'irais jusqu'à dire que les smartphones nous rendent stupides. Mais les impacts de l'utilisation abusive des téléphones portables sur la santé ne devraient pas être sous-estimés. Le manque de sommeil, une mauvaise posture, l'augmentation de l'exposition au stress, et la hausse du risque d'anxiété et de dépression ne sont pas « rien ». Il semblerait que les téléphones portables, tels que nous les utilisons actuellement, aient des impacts négatifs sur notre santé — surtout pour les personnes qui les utilisent le plus. Alors, que faire ?

Au vu des précédents exemples et discussions, voici des recommandations de bon sens concernant l'utilisation du téléphone portable.

- **Bannissez-les de votre chambre à coucher.** Avant d'aller vous coucher, mettez votre téléphone ailleurs, quelque part à l'écart de votre lit. C'est encore mieux si vous ne l'utilisez pas au moins 30 minutes avant d'aller vous coucher.
- **Désactivez les notifications.** Comme susmentionné, à chaque fois que votre téléphone vous envoie une notification, il stresse votre corps, même si ça ne dure pas. Pourquoi alors ne pas limiter le stress autant que possible ?
- **Gardez votre téléphone éloigné de vous.** Si vous êtes dépendante de votre téléphone, cela peut s'avérer difficile au début, mais plus facile par la suite, et cela améliorera votre attention. Laissez votre téléphone dans un sac ou dans le tiroir de votre bureau, plutôt que sur le bureau. Consultez-le sur le pas de la porte avant de rentrer chez vous, et posez-le en entrant plutôt que de le garder avec vous tout le temps.
- **Soyez consciente quand vous prenez des photos.** Gardez en tête que vous pouvez ne pas vous souvenir aussi bien de quelque chose si vous en prenez une photo ; faites attention au temps que vous passez à prendre des photos lors d'un événement, plutôt que d'en profiter.
- **Utilisez moins votre téléphone.** L'abus de téléphone portable augmente votre risque de problèmes de santé physique et mentale. Évitez cela en utilisant votre téléphone portable modérément.



#### Dre Katie Thomson Aitken, ND

Docteure en naturopathie installée à Guelph en Ontario, Katie exerce la médecine naturelle pour des patients atteints de toutes sortes de conditions de santé, et contribue aux changements positifs de leur santé et de leur vie.

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

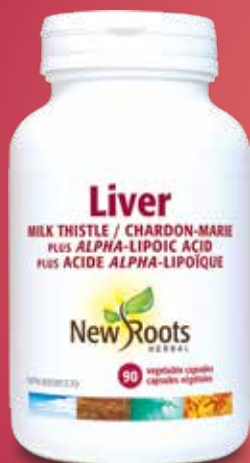
### Critique naturopathique

Il est clair que mettre le cellulaire de côté plus souvent, ou même de prendre une pause prolongée après son utilisation, sont de bonnes idées. Les améliorations technologiques peuvent rapidement mener à des habitudes malsaines, entraînant divers problèmes de santé. Cet article est un son de cloche pour beaucoup d'entre nous.

Dr. Ashley Kowalski, ND  
[ashleykowalskind.com](http://ashleykowalskind.com)  
 Hampton Wellness Centre, 1419 Carling Ave., Suite 209, Ottawa, Ontario



COMMENT SAVOIR SI  
MON FOIE A BESOIN  
D'ATTENTION ?



Une fonction hépatique altérée peut entraîner des symptômes allant de la fatigue chronique à un teint terne. **Liver** est formulé avec huit nutriments qui décongestionnent, détoxifient, et renforcent votre foie.

NOUS PRENONS SOINS DE VOTRE FOIE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en plus sur Liver sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



Testé dans notre  
laboratoire accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec





# Nourrissez votre cerveau pour gérer le stress

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

Notre société est surchargée de facteurs de stress de toutes sortes : tensions au travail et déplacements prolongés ; difficultés familiales et relationnelles ; défis financiers ; mauvaises habitudes de vie, y compris trop de caféine, pas assez de sommeil ou de temps libre, etc. Les conséquences du stress chronique se traduisent entre autres par la dépression, l'anxiété, et l'insomnie. Bien qu'il soit évident que nous devrions évincer autant que possible les situations stressantes et développer de meilleures stratégies d'adaptation, nous devrions également optimiser notre santé physique pour limiter les effets du stress chronique sur notre esprit et notre corps. Fournir au corps les nutriments essentiels qui améliorent les fonctions neurologiques et mentales joue un rôle important dans la gestion du stress chronique.

Cet article traitera des bienfaits de la vitamine D, de l'huile de poisson, des vitamines B, et de la lavande sur la santé mentale.

## Vitamine D

La vitamine D est une hormone stéroïde exerçant une activité dans le cerveau, et est appelée par certains un « neurostéroïde ». Le récepteur de la vitamine D (RVD) est largement présent dans le cerveau humain, y compris dans le système limbique et le cortex préfrontal, qui sont impliqués dans la régulation de l'humeur et des sentiments. On pense que l'un des mécanismes de la dépression implique des processus inflammatoires dans le cerveau, et il est intéressant de noter que la vitamine D est également connue pour ses effets antiinflammatoires. Les études menées auprès d'animaux suggèrent que la vitamine D pourrait jouer un rôle dans la production ou le maintien des taux de dopamine et de sérotonine dans le cerveau. Par ailleurs, il a été démontré que la vitamine D influence l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPS), principal système responsable de l'adaptation au stress. Bien que le rôle de la vitamine D sur la fonction surrénale ne soit pas encore bien connu, une étude a montré que la carence prénatale en vitamine D entraîne une augmentation de la corticostérone.

Les essais cliniques indiquent que la supplémentation en vitamine D est efficace dans le traitement de la dépression et de l'anxiété. Une étude réalisée en 2016 auprès de 158 filles présentant des troubles de l'humeur liés au syndrome prémenstruel ainsi qu'une carence en vitamine D a montré que la supplémentation en vitamine D était associée à une diminution significative des



scores d'anxiété et d'irritabilité ainsi qu'à une diminution des symptômes de pleurs. Une autre étude aléatoire portant sur 40 patients présentant un trouble dépressif majeur (TDM) a montré que la supplémentation en vitamine D (50 000 UI par semaine pendant huit semaines) améliorait les symptômes de dépression selon l'inventaire de dépression de Beck comparativement au placebo.



Une autre étude a évalué l'effet de la vitamine D lorsqu'elle était ajoutée à l'antidépresseur fluoxétine. Au total, 42 patients présentant un diagnostic de TDM ont été répartis au hasard pour recevoir quotidiennement pendant huit semaines soit 1 500 UI de vitamine D<sub>3</sub> plus 20 mg de fluoxétine, soit la fluoxétine seule. Les chercheurs ont constaté que la gravité de la dépression diminuait significativement suite à la prise des remèdes ; toutefois, dès la quatrième semaine de traitement, l'association de la vitamine D et de la fluoxétine apportait des résultats clairement meilleurs que la fluoxétine seule.

Parmi les femmes présentant un risque de dépression au cours de la période périnatale, un taux réduit de vitamine D était associé à une quantité et une intensité plus importante des symptômes dépressifs.

## L'huile de poisson

Les acides gras oméga-3 dérivés du poisson comprennent l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH). L'AEP exerce des effets anti-inflammatoires bien documentés : il inhibe la production, à partir de l'acide arachidonique (AA), de cytokines pro-inflammatoires telles que la prostaglandine E<sub>2</sub> (PGE<sub>2</sub>), et conduit à la production de cytokines. L'AEP peut également influencer la signalisation cellulaire et la production de neurotransmetteurs dans le cerveau. Il a également été démontré que l'AEP abaisse les taux de cortisol chez les patients souffrant de dépression majeure, tout comme les antidépresseurs (fluoxétine).

Un important corpus de recherches indique que l'AEP exerce de puissants effets antidépresseurs et stabilisateurs de l'humeur. Les données de nombreux essais aléatoires et de plusieurs méta-analyses montrent que l'AEP améliore l'humeur chez les patients souffrant de dépression et de trouble bipolaire, ainsi que chez les patients présentant des symptômes dépressifs mais ne répondant pas nécessairement aux critères de la dépression majeure. Notamment, une méta-analyse a montré que les compléments avec une teneur en AEP supérieure ou égale à 60 % présentaient des bienfaits sur les scores d'évaluation de la dépression. Il a été montré que la concentration effective minimale était d'environ 50 %, et que les compléments avec moins d'AEP étaient inefficaces.



On a également montré que l'AEP améliore l'efficacité des antidépresseurs. Dans une étude, 42 personnes ont été réparties au hasard pour recevoir 1800 mg d'AEP et 400 mg de ADH en plus du citalopram (antidépresseur), comparativement au citalopram seul. Après neuf semaines, les patients recevant à la fois du citalopram et de l'AEP ont montré une amélioration significative de leurs scores sur l'échelle d'évaluation de la dépression de Hamilton, et ce, dès quatre semaines.

Une autre étude a examiné pendant huit semaines, chez des patients souffrant de dépression majeure, les effets de l'AEP seul (1000 mg), de la fluoxétine seule (20 mg) et des deux combinés. Cette étude a montré que l'AEP et la fluoxétine seuls étaient tout aussi efficaces pour gérer les symptômes de la dépression ; cependant, leur combinaison a entraîné la meilleure amélioration : l'association AEP-et-fluoxétine était significativement meilleure que la fluoxétine ou l'AEP seuls dès la quatrième semaine de traitement. Le taux de réponse, définis comme une diminution de 50 % ou plus du score de dépression de base, était respectivement de 50 %, 56 %, et 81 % dans les groupes fluoxétine, AEP, et combinés.

## Vitamines B

La famille des vitamines B joue un rôle important dans la synthèse et le métabolisme des neurotransmetteurs et des hormones telles que les estrogènes. En outre, une hypothèse établit que l'élévation des niveaux d'homocystéine est impliquée dans la pathogenèse de la dépression.

L'homocystéine est un métabolite intermédiaire de la méthionine circulant dans le flux sanguin. Si le corps a des niveaux adéquats de folate, de vitamine B<sub>6</sub>, et de vitamine B<sub>12</sub>, l'homocystéine est métabolisée en cystéine, un produit final inoffensif. En cas de carence, l'homocystéine s'accumule dans

la circulation sanguine, ce qui a été associé à un risque accru d'accident vasculaire cérébral et, hypothétiquement, à la dépression.

Une étude a évalué la supplémentation avec une capsule de vitamines B activées auprès de 330 patients présentant des polymorphismes génétiques du métabolisme de l'acide folique ainsi qu'un trouble dépressif majeur (TDM). Après huit semaines, 82,4 % des patients présentaient une réduction moyenne de 25 % de l'homocystéine, tandis qu'en moyenne, les patients recevant un placebo présentaient une légère augmentation de l'homocystéine. Les patients recevant des vitamines B ont également montré une réduction moyenne des symptômes de dépression de 12 points à la huitième semaine, et 42 % ont atteint une rémission complète.

De nombreuses études montrent que la supplémentation en diverses vitamines B, dont la thiamine, l'acide folique, et la vitamine B<sub>12</sub>, améliore les symptômes chez les patients dépressifs, qu'ils soient sous antidépresseurs ou pas.



## Lavande

Enfin, la lavande comme remède phytothérapeutique présente une somme considérable de preuves scientifiques en faveur de son efficacité dans le traitement de l'anxiété et de la dépression. En Allemagne, une préparation de lavande pour voie orale est approuvée pour le traitement de l'anxiété. Des études montrent que ses effets égalent les médicaments anxiolytiques courants tels que la paroxétine (Paxil) et le lorazépam (Ativan) dans le traitement de l'anxiété.

Dans une étude portant sur 318 adultes présentant un trouble anxieux et dépressif mixte, ou au moins une humeur modérément anxieuse et déprimée, le traitement à la lavande à raison de 80 mg par jour pendant 70 jours améliore significativement les symptômes par rapport au placebo. Les patients prenant de la lavande ont également connu une amélioration plus marquée de leur qualité de vie au quotidien et de leur santé en général. Une étude similaire a révélé une amélioration de la qualité du sommeil et de l'anxiété chez les patients souffrant d'agitation, d'insomnie, et d'anxiété.

## Conclusion

Les produits de santé naturels jouent un rôle dans la gestion de l'humeur et du stress. Des remèdes tels que la vitamine D, les vitamines B, l'acide eicosapentaénoïque, et la lavande aident à fournir un carburant pour un fonctionnement optimal du cerveau, et présentent peu d'effets secondaires par rapport à certains des médicaments couramment disponibles sur ordonnance.

## Critique naturopathique

Le stress est omniprésent. Chaque patient que je rencontre en fait l'expérience sous une forme ou une autre et, bien qu'il soit inhérent à notre évolution, trop de stress peut avoir des effets débilissants. Cet article présente quelques-uns des meilleurs moyens de nous protéger contre les défis stressants auxquels nous sommes confrontés.

Dr. Evan McCarvill, ND  
choicenutrition.ca  
105 Maclead Ave E  
Melfort, Saskatchewan



## Gingembre et Curcuma fermentés et biologiques

Ces « plantes angulaires » de l'ayurveda et de la médecine traditionnelle chinoise sont ici naturellement fermentées pour décupler leurs propriétés et en faciliter l'assimilation. Leur goût est des plus agréables dans une boisson chaude réconfortante, dans vos soupes, vos smoothies, ou vos recettes innovantes.

REHAUSSEZ VOTRE BIEN-ÊTRE GRÂCE À NOS DEUX STARS DES ÉPICES FERMENTÉES !

Apprenez-en davantage sur nos produits fermentés sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



**NOUVEAU!**



# Le gang des fermentés : ***Des Avengers dans vos assiettes***

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe



Voilà près de deux ans que je gardais dans mon frigo, tel un alchimiste en herbe, un petit bocal bien hermétique d'*umeboshi*. Non, ce ne sont pas une sorte de samourais miniatures en chocolats, mais bien une espèce de pruneaux fermentés, au demeurant grands classiques de la table japonaise. Depuis tout ce temps, donc, je guettais la moindre trace de développement d'une répugnante moisissure verdâtre, de filaments biscornus et visqueux, ou d'autres activités microbiennes fascinantes qui auraient pu nourrir ma curiosité sur les phénomènes naturels. *Que nenni, nada*, « rien pantoute » comme diraient mes cousins du Québec !

Il me fallait donc tenter l'ultime expérience qui aurait fait pâlir même un superhéros de Marvel : les goûter ! Après quelques longues hésitations du bout de la langue, l'angoisse de l'intoxication s'évanouit dès les premières papilles stimulées, et ces petits pruneaux rabougris ont en fait honoré leur ancestrale réputation de perles naturelles de santé. Avec eux, mes *onigiri* (boulettes de riz enveloppées d'une feuille d'algue de

nori) furent un véritable délice, et je n'ai pas non plus fini aux urgences ! Chacun ses goûts, me direz-vous, soit... mais alors, si je vous dis fromage, choucroute, pain, kimchi, miso, vin, vinaigre, kéfir, yogourt, lassi, nuoc-mam, bière, thé, condiments, kombucha, etc., eh ! bien, pour sûr, chacun s'y reconnaîtra.

## Fermentez pour décupler les pouvoirs !

Vous l'aurez deviné, l'objet de cet éloge n'est autre que la fermentation, qui, contrairement aux douteux vengeurs masqués de nos écrans milléniaux, a contribué à la survie de toutes les cultures de l'humanité depuis des millénaires. Aujourd'hui, la fermentation traditionnelle et industrielle génère près de 5 000 produits distincts, issus par exemple du chou, du soja, du maïs, du poisson, de l'ail, des haricots, etc., et qui peuvent représenter jusqu'à 40 % de l'alimentation selon les régions du monde.

La fermentation regroupe trois grands types — alcoolique, lactique, et acétique (vinaigre) — et ce sont des microorganismes (levures, bactéries) qui en opèrent les transformations biochimiques anaérobies, en dégradant la matière organique, en libérant de l'énergie, et en rendant l'environnement physicochimique impropre au développement de bactéries pathogènes. Au final, les aliments fermentés non seulement se conservent sur de longues périodes, mais acquièrent aussi des propriétés organoleptiques et nutritionnelles originales et décuplées. Ce qui en fait des superaliments, ce sont tous les nutriments et antioxydants créés, multipliés, et devenus hautement biodisponibles. Leur nouvelle richesse nutritionnelle et les bienfaits physiologiques associés en font aussi des aliments dits « fonctionnels ».

Prenons en exemple les inégalables concentrations de vitamine K<sub>2</sub> que procure le *nattō* (grains de soja fermentés), un incontournable dans la liste des solutions naturelles contre l'ostéoporose ; entre le jus de raisin et le vin rouge, le *trans*-resvératrol (un polyphénol antioxydant) est multiplié par 10 ; la vitamine C et



les isoflavones, respectivement du chou et du soja, triplent au cours de leur fermentation; etc.

Les aliments fermentés voient leur profil nutritionnel rééquilibré avec une teneur en sucre réduite, et celle en protéines et acides gras polyinsaturés renforcée. Leur digestibilité est augmentée par l'effet probiotique, qui aussi améliore la flore intestinale, fournit des vitamines, et soutient le système immunitaire. Par ailleurs, la fermentation tend à acidifier les aliments, ce qui rend leurs minéraux plus facilement assimilables. Enfin, la fermentation élimine les organismes pathogènes grâce aux bactériocines ou encore à l'acide lactique; elle inhibe des substances antinutritionnelles comme le lactose, ou potentiellement néfastes tels des toxines fongiques, les cyanures du manioc, ou encore l'acide phytique des légumineuses ou des céréales qui limite l'assimilation du calcium, du magnésium, et du zinc.

Depuis quelques années déjà, l'industrie des produits de santé naturels propose des « superaliments » fermentés, autrement dit prédigérés et *boostés*, qui offrent de précieux avantages pour la santé. On trouve aujourd'hui des poudres, notamment de curcuma ou de gingembre fermentés, qui peuvent agrémenter boissons, smoothies, sauces, ou diverses préparations culinaires. Vous pouvez faire vous-même une boisson de gingembre fermenté à la maison, car les diverses recettes sont très simples à réaliser (voir celle en fin de magazine). Elles peuvent même faire l'objet d'une expérience pédagogique avec les enfants !

## Gingembre et curcuma : les superépices

Rappelons brièvement ce que gingembre et curcuma, stars universelles des armoires à épices et remèdes naturels, ont de si précieux. En préambule, la tradition birmane dit que l'Univers serait sorti du curcuma — rien de moins ! —, mais d'un point de vue plus rationnel, les rhizomes de ces cousins de la famille botanique des zingibéracées ont des propriétés similaires :

- puissamment antioxydantes et antiinflammatoires;
- hypolipémiantes (abaissent cholestérol ou triglycérides);
- hépatoprotectrices;
- antiangiogéniques et anticancéreuses;
- antimicrobiennes; ainsi que
- neuroprotectrices et cardioprotectrices.

Plus spécifiquement, le gingembre (*Zingiber officinale*) agit aussi comme tonique général (notamment sexuel et cérébral, et légèrement tonocardiaque), adaptogène, fluidifiant sanguin, détoxifiant, antinauséeux, pour le mal des transports, et digestif. Le gingembre aide également à calmer la nausée du matin lors de la grossesse, se prépare en tisane réchauffante et calmante des gorges irritées, ou encore lutte contre la migraine.

Quant au curcuma (*Curcuma longa*), il apportera aussi des propriétés cholagogues (favorise la circulation biliaire), antiulcéreuses à faible dose, anti-Alzheimer (détruit les plaques amyloïdes et bloque leur accumulation), et antiathérogènes (limite les risques vasculaires). Notons que le curcuma présente une biodisponibilité intestinale médiocre, qui peut être grandement améliorée par l'ajout de corps gras et surtout de poivre noir (*Piper nigrum*), grâce à sa pipérine dont la posologie thérapeutique est de 5 mg pour 500 mg de curcuma standardisé à 95 % de curcuminoïdes.

Déjà que ces plantes sont de puissants remèdes, alors en plus fermentés, vous comprendrez qu'ils n'en deviennent que plus puissants et efficaces. Illustrons avec quelques notes sur des recherches montrant l'intérêt pour la santé de la fermentation de ces deux rhizomes...





Une étude menée en 2010 montre combien la fermentation du gingembre (formant entre autres le 6-gingerdiol) non seulement décuple ses propriétés antiinflammatoires, mais aussi rend celles de la levure de riz rouge mélangée au gingembre lors de l'expérimentation, beaucoup plus efficaces contre le cholestérol.

Quant au curcuma fermenté, une étude menée en 2015 à son sujet a montré son impact considérable sur la réduction des risques de lésions cellulaires hépatiques surtout, mais aussi cardiaques, musculaires, ou rénales. Par ailleurs, des recherches ont montré que les antioxydants du curcuma fermenté minimisent la formation de gras, améliorant ainsi la composition corporelle, et particulièrement l'obésité.

D'autres études récentes mettent en avant la puissance renforcée des propriétés du gingembre et du curcuma fermentés : par exemple, se développent avec le curcuma plusieurs formes de curcuminoïdes, dont la tétrahydrocurcumine de pigmentation plus blanche et bien plus biodisponible que les autres curcuminoïdes. À noter aussi l'augmentation en phénols (allant jusqu'à des rapports de 1:40 !), en acides organiques, et en autres substances synergiques comme le montre le tableau suivant.

**Tableau 1. Nutriments créés ou multipliés après fermentation du curcuma et du gingembre (non exhaustif) :**

|                   | Curcuma                                            | Gingembre                                               |
|-------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Phytonutriments   | Eucalyptol, cinéol, terpènes, phénols, flavonoïdes | Gingérols, zingérones, flavonoïdes, terpènes            |
| Acides organiques | Acides acétique, gluconique, succinique            | Acides acétique, gluconique, succinique                 |
| Acides aminés     | Tryptophane                                        | Glycine, valine, tyrosine, tryptophane                  |
| Vitamines         | A, B, C                                            | B <sub>3</sub> , B <sub>5</sub> , B <sub>6</sub> , C, K |
| Minéraux          | Calcium, phosphore, potassium                      | Calcium, magnésium, phosphore, fer                      |
| Enzymes           | n/a                                                | Hydrolase, lipase, amylase                              |
| Autres            | Sucres solubles, alcool, glycérol                  | Sucres solubles, alcool, glycérol                       |

Curcuma et gingembre ont depuis longtemps acquis leur réputation médicinale. Quant à la fermentation, ses usages universels et immémoriaux non seulement inspirent confiance, mais trouvent aussi leur légitimité dans les observations de la science contemporaine, qui valide le potentiel extraordinaire qu'apporte la fermentation pour la santé. Alors, mixez le tout, et vous obtiendrez deux champions fermentés au panthéon des superaliments, toujours prêts à faire de vos tasses et assiettes une véritable aventure santé et gustative.

Enfin, tout bon vivant Gaulois que je suis, je vous invite aussi à goûter chaque jour — dans la mesure du possible et du raisonnable — à tout ce qui a fermenté comme une baguette au levain, de la choucroute, du fromage cru, ou un verre de vin rouge !



# Touchdown végétalien à la NFL!

Tout a commencé avec un joueur des Tennessee Titans qui a récemment adopté un régime végétalien. Sa démarche s'est répandue la saison dernière à 15 de ses coéquipiers, qui ensemble créèrent un véritable mouvement au sein de leur équipe. Derrick Morgan, secondeur central de 115 kg, a transformé sa vie avec l'aide de Charity, son épouse bien au fait de ce régime alimentaire. Peu de temps après, Derrick apportait de la nourriture végétalienne supplémentaire à ses coéquipiers curieux, jusqu'à ce que sa femme Charity doive recruter deux sous-chefs pour répondre à la demande 14 bouches supplémentaires à nourrir.

Ces joueurs sont maintenant plus sveltes et plus rapides, ils ont plus d'énergie, et ils se remettent plus vite des maux et douleurs de leur profession, notamment en ajoutant à leur régime des antiinflammatoires naturels comme le curcuma et le gingembre.

Au vu des séries éliminatoires des Titans la saison dernière, personne ne demandera :

« Où est le bœuf? »



## Sous le microscope : L'histoire du *Lactobacillus rhamnosus*

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

Les nombreux rôles du microbiome continuent de mobiliser l'attention de la communauté scientifique. Chaque semaine, il semble qu'une autre découverte montre l'importance d'une flore intestinale saine et, par extension, le rôle possible de la supplémentation en probiotiques. Dans cet article, nous nous intéresserons à une bactérie particulière, *Lactobacillus rhamnosus*, qui s'est révélée prometteuse dans de nombreuses études scientifiques portant sur les problèmes de santé des femmes. *L. rhamnosus* est bénéfique pour bien des conditions de santé, y compris la santé vaginale, les voies urinaires, la santé pendant la grossesse, et la santé mentale.

### Santé vaginale

Une profusion de données cliniques appuient l'utilisation de probiotiques appliqués par voie vaginale ou pris par voie orale dans le traitement des infections vaginales récidivantes, telles que la candidose vulvovaginale (CVV) et la vaginose bactérienne (VB). La récurrence de VB après antibiothérapie varie de 30 à 40 %. Les espèces de lactobacilles acidifient l'environnement vaginal, ce qui rend plus difficile l'établissement d'espèces pathogènes. En outre, les espèces de *Lactobacillus* perturbent les biofilms microbiens, ce qui peut aider à lutter contre les poches d'infections chroniques ou récidivantes.

Dans une étude aléatoire à double insu et contrôlée contre placebo, 55 femmes chez lesquelles on a diagnostiqué une CVV par frottis vaginal et traité avec une dose unique de fluconazole (150 mg) ont reçu soit une supplémentation probiotique quotidienne, soit un placebo pendant quatre semaines. Le probiotique contenait *L. rhamnosus* et *L. reuteri*. Après quatre semaines, le groupe probiotique présentait beaucoup moins de pertes vaginales et de symptômes associés, comparativement au placebo (10 % contre 35 %), et une présence plus faible de levure sur écouvillon (10 % contre 38 %).

Une autre étude aléatoire à double insu et contrôlée contre placebo a examiné 544 femmes diagnostiquées avec la VB, à qui a été administré quotidiennement un probiotique oral contenant *L. rhamnosus* ou un placebo pendant six semaines. Lors du suivi à six semaines, 61 % des femmes du groupe ayant reçu le probiotique avaient reconstitué un microbiote vaginal normal, contre 27 % de celles ayant reçu le placebo.

Une autre étude a examiné, chez des femmes ménopausées, l'effet sur le score de Nugent d'un probiotique oral contenant *L. rhamnosus*. Le score Nugent est un système de notation permettant de diagnostiquer la VB ; un score compris entre 7 et 10 indique une VB. Dans cette étude, les femmes avaient au départ un score moyen compris entre 4 et 6. Elles ont ensuite reçu des probiotiques ou un placebo pendant 14 jours. Après cette période, les résultats ont montré que les femmes ayant reçu les probiotiques ont vu leur score diminuer de trois points en moyenne, contre aucun changement dans le groupe ayant reçu le placebo.

L'utilisation d'une supplémentation en probiotiques en plus de l'antibiothérapie pour la VB a entraîné un taux de guérison plus élevé : 87 % contre 50 %.





## Infections urinaires

Les probiotiques à base de *Lactobacillus* peuvent être utiles dans la prévention des infections urinaires (IU) récidivantes, ainsi que dans le repeuplement de la flore intestinale après une antibiothérapie. Une méta-analyse récente résume les données de neuf essais cliniques impliquant 726 femmes. L'examen a révélé que même s'il y avait une variation des souches bactériennes et des voies d'administration utilisées (vaginales ou orales), «elles présentaient une efficacité variable dans la prévention des infections urinaires récidivantes». Parmi toutes les études révisées, le risque de développer «au moins un épisode d'IU récidivante pendant toute la durée de l'étude était de 0,684 (IC à 95 % : 0,438 à 0,929,  $p < 0,001$ )»; cela indique un effet significatif des probiotiques dans la réduction du risque d'IU récidivante. En l'occurrence, *L. rhamnosus* et *L. reuteri* étaient les probiotiques les plus fréquemment utilisés.

Un essai pilote mené en Europe a examiné l'efficacité d'une approche combinée dans la prévention des IU récidivantes. Au total, 42 femmes atteintes d'une IU récidivante ont été enrôlées et ont reçu des instructions pour prendre de la canneberge (120 mg contenant 32 mg de proanthocyanidines), avec *L. rhamnosus* (1 milliard d'UFC) et de la vitamine C (750 mg) trois fois par jour pendant 20 jours. Après 10 jours d'arrêt, on leur a demandé de répéter le cycle de supplémentation, puis encore une fois pour réaliser trois cycles au total. Après trois mois, 72 % des femmes ont été classées dans la catégorie des «réactives», car n'ayant pas développé d'IU pendant cette période. À six mois, 61 % des femmes répondaient positivement. Les chercheurs ont conclu que cette approche pouvait représenter une «option sûre et efficace» pour prévenir les IU récidivantes.



## Grossesse

Des études récentes suggèrent qu'une supplémentation en probiotiques *L. rhamnosus* en début de grossesse pourrait diminuer l'incidence du diabète sucré gestationnel (DSG). La prévention du DSG est cruciale parce qu'il augmente le risque de prééclampsie, de fausse couche, de naissance prématurée, de macrosomie (taille corporelle importante du nourrisson, accouchement compliqué), d'induction de l'accouchement, et d'accouchement par césarienne. Plus tard dans la vie, le DSG augmente le risque d'obésité chez la mère et chez l'enfant, ainsi que le risque de diabète de type 2.

Dans un essai aléatoire à double insu et contrôlé contre placebo, 423 femmes enceintes de 14 à 16 semaines ont été réparties au hasard pour prendre chaque jour *L. rhamnosus* (6 milliards d'UFC) ou un placebo. Les résultats ont montré une tendance générale à la baisse du taux de DSG dans le groupe ayant reçu *L. rhamnosus*. Plus important encore, *L. rhamnosus* était associé à un taux significativement plus faible de DSG chez les femmes âgées de 35 ans et plus et chez celles ayant des antécédents de DSG.

Une étude finlandaise menée auprès de 256 femmes a montré qu'une supplémentation avec un probiotique contenant *L. rhamnosus* a entraîné une diminution supplémentaire du DSG lorsque associé à un conseil diététique. L'essai aléatoire a révélé que le taux de DSG était de 13 % chez les femmes recevant des conseils diététiques et des probiotiques, de 36 % chez les femmes recevant des conseils diététiques et un placebo, et de 34 % chez les femmes ne recevant ni l'un ni l'autre.

On pense que le microbiote intestinal influence le métabolisme du glucose (sucre). Le microbiote intestinal est «profondément altéré au cours des trois trimestres de la grossesse», durant lesquels il devient moins diversifié, et les femmes atteintes de diabète gestationnel présentent la plus faible diversité bactérienne vaginale. Des auteurs ont suggéré que la supplémentation en *L. rhamnosus* «altère la composition et la fonction du microbiote intestinal en faveur d'une amélioration de la sensibilité à l'insuline et de l'inflammation», entraînant ainsi une diminution du diabète.

En plus de la régulation de la glycémie, certaines données appuient l'utilisation de suppléments probiotiques de *L. rhamnosus* chez les femmes présentant une colonisation vaginale ou rectale de streptocoque du groupe B (SGB) pendant la grossesse. Au Canada, les résultats positifs au test de dépistage du SGB pendant la grossesse entraînent généralement une antibiothérapie intraveineuse au cours de l'accouchement, afin de prévenir la transmission au nourrisson de la bactérie SGB.

Un essai aléatoire contrôlé contre placebo a évalué 110 femmes testées positives au SGB à 35–37 semaines de gestation, en leur attribuant par voie orale jusqu'à l'accouchement soit un probiotique

contenant *L. rhamnosus* et *L. reuteri*, soit un placebo. Toutes ces femmes ont été testées à nouveau lors de l'admission pour l'accouchement, pour évaluer la colonisation vaginale et rectale du SGB. Les résultats ont montré que la colonisation du SGB a été enrayée chez 21 femmes ayant reçu des probiotiques (42,9 %), contre neuf femmes ayant reçu le placebo (18,0 %). Les chercheurs ont donc conclu que « les probiotiques oraux contenant *L. rhamnosus* GR-1 et *L. reuteri* RC-14 peuvent réduire le taux de colonisation vaginale et rectale du SGB chez la femme enceinte ».

Un autre essai aléatoire portant sur 60 femmes enceintes a montré qu'une supplémentation hebdomadaire pendant 12 semaines avec un probiotique contenant *L. rhamnosus*, cette fois-ci en suppositoire vaginal, a réduit le développement d'une microflore vaginale anormale selon le test d'odeur par rapport au groupe contrôle, ainsi que les paramètres associés au risque de naissance prématurée, tels que la longueur et la dilatation du col utérin ou la position inférieure du fœtus.

De nombreuses études cliniques ont également démontré des effets positifs de la supplémentation en probiotiques par la mère pendant et après la grossesse sur le développement immunitaire du nourrisson; cependant, une discussion détaillée sur ce sujet dépasse le cadre de cet article.



## Santé mentale

Un récent essai aléatoire à double insu et contrôlé contre placebo a évalué des femmes enceintes ayant reçu le probiotique *L. rhamnosus* entre 14 et 16 semaines de gestation et jusqu'à six mois après l'accouchement. Cette étude a révélé que l'incidence de la dépression postpartum et de l'anxiété chez les femmes ayant reçu le probiotique était significativement inférieure que chez celles ayant reçu le placebo. L'effet des probiotiques sur la santé mentale est un domaine de recherche émergent, et cette étude semble au moins motiver leur utilisation.

Dans l'ensemble, compte tenu de leurs nombreux bienfaits et de l'absence de réactions majeures, les probiotiques semblent constituer une stratégie utile pour favoriser la santé des femmes.



# OPTIMISEZ LES BIENFAITS DE VOS PROBIOTIQUES !

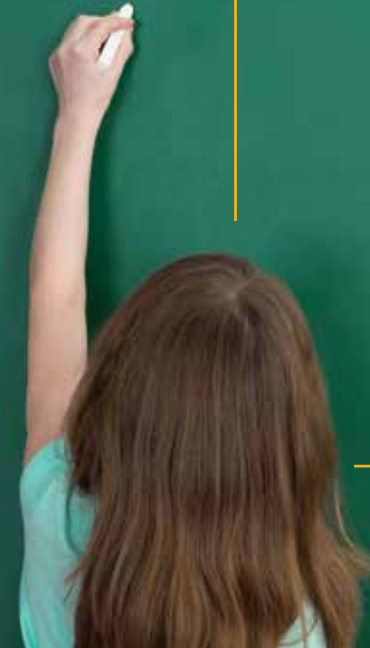


Testé dans notre  
laboratoire accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec







# Retour à l'école...

## Sept conseils pour aider vos enfants à bien se nourrir, pour mieux apprendre

par Theresa Nicassio, PhD, psychologue

Si vous vous êtes déjà occupé de jeunes enfants, vous savez à quel point la rentrée scolaire est pour eux une période excitante.

Au sujet des plaisirs de l'été, tout le monde discute avec une certaine tristesse à l'arrivée de l'automne. Alors que la plupart des enfants sont nerveux à propos de l'inconnu qui s'en vient (qui seront leurs enseignants ou leurs camarades de classe, à quoi ressembleront leurs cours, etc.), l'idée de revoir de vieux amis ainsi que de retrouver ses activités scolaires et parascolaires préférées, etc., produit en fait une étonnante et presque festive énergie.

### Le bon moment pour un nouveau départ

Avec ce nouveau départ énergisant dans l'air et le désir d'obtenir de joyeux résultats, c'est l'un des meilleurs moments pour mettre en œuvre des stratégies de soutien à l'apprentissage de vos enfants. La bonne nouvelle est que des ajustements très simples de style de vie existent pour aider vos enfants, tant sur le plan social que scolaire. Pour ce faire, il vous faudra prendre la courageuse décision de nager à contrecourant en leur apprenant comment suivre un autre rythme.

### Le carburant que vous choisissez fait une différence

Je n'essaie pas de vous faire peur, mais nous savons tous que la majorité des aliments pour enfants commercialisés en Amérique du Nord font tout sauf renforcer leur capacité à se concentrer et à apprendre. Pas besoin d'être un scientifique en physique nucléaire pour comprendre que la qualité du carburant que nous mettons dans nos moteurs affecte la qualité de notre énergie, de nos

performances, et de notre apprentissage. Avec la croissance accélérée des enfants d'âge scolaire ainsi que les changements hormonaux et neurologiques complexes qui en découlent, leur besoin de bien se nourrir et de faire de l'activité physique est encore plus crucial.

Le simple fait que vous lisiez cet article me dit que vous savez probablement déjà que les aliments remplis de sucres, de féculents, de sodium, de caféine, d'agents de conservation, et de colorants alimentaires (sans parler des produits chimiques mystérieux souvent difficiles à prononcer) n'apportent au corps rien de très bon. Même si vous le savez, votre désir désespéré de commodité et de « normalité » pour vous et vos enfants durant la période très active de l'année scolaire (surtout si vous avez un enfant ayant des besoins diététiques particuliers) peut vous conduire à faire quelques compromis nutritionnels.

« N'ayez pas peur de défendre ce en quoi vous croyez, même si cela implique d'être seul. »

—Andy Biersack

## Vous n'êtes pas seul

Nous sommes tous passés par là, mais ça ne veut pas dire que nous devons en rester là. Cela ne signifie pas non plus qu'il nous sera difficile de nourrir nos enfants avec des aliments entiers et beaucoup de jolis fruits et légumes, lorsqu'ils vont à l'école. Si vous êtes prêt à faire un effort supplémentaire, vous serez plus que récompensé lorsque vous verrez vos enfants se concentrer et être bons à l'école, interagir de manière plus appropriée en classe et dans la cour d'école, avoir moins de défis comportementaux ou sociaux, mieux gérer leur stress et les autres émotions difficiles, et manifester un meilleur fonctionnement global du cerveau, facilement identifiable par une capacité d'apprentissage améliorée.

Quelques modifications mineures suffisent pour que les bénéfices fassent boule de neige. Observer votre enfant s'épanouir peut stimuler l'un des plus hauts taux de dopamine que cette vie a à vous offrir ! Et vous ne voudrez plus jamais revenir en arrière.



## Sept conseils afin d'aider vos enfants à bien se nourrir pour mieux apprendre

1. **Rendez votre nourriture irrésistible.** Aussi fausse soit-elle, la croyance selon laquelle les aliments au bon goût sont la plupart du temps malsains (remplis de sucre, de gluten, de beurre, etc.) persiste. La meilleure façon d'apprendre aux enfants que cette croyance est un mythe est de leur donner l'occasion de découvrir à quel point la nourriture saine peut être délicieuse. Ainsi, lorsque vous offrez à vos enfants un repas appétissant qui ne contient aucun ingrédient dangereux, vous les surprenez et faites de leur expérience gustative une délicieuse leçon gastronomique, surtout si les recettes sont suffisamment faciles pour qu'ils puissent les préparer eux-mêmes.
2. **Cuisinez avec vos enfants et leurs amis.** Les enfants sont plus susceptibles de vouloir manger des plats qu'ils se préparent eux-mêmes. Ils sont plus investis dans le processus, et donc plus curieux de savoir ce qu'ils peuvent créer. Cultiver l'autonomie, renforcer la confiance, et instruire sur la nature sont certains des bienfaits d'enseigner aux enfants la magie de la création du repas. Ils réalisent concrètement combien des aliments entiers, frais, locaux, etc. sont positifs pour leur âme, leur esprit, et leur corps. Vous ferez de plus d'une pierre deux coups s'ils peuvent partager cette expérience avec un ami et en faire une activité amusante après les cours.
3. **Utilisez des ustensiles de cuisine amusants pour vos enfants.** Rien ne leur fera plus plaisir que de manger des concombres, courgettes, ou pommes transformées en spirale ou en nouilles super longues. C'est vraiment magique de constater que quelques ustensiles originaux — ou même de petits emporte-pièces pour transformer des fruits et légumes en formes d'étoiles, de cœurs, ou de croissants de lune — peuvent susciter chez les enfants. Nous mangeons d'abord avec les yeux, et aider vos trésors à préparer puis à emballer des déjeuners multicolores les fera non seulement sourire dès le matin, mais aussi à l'école avec leurs amis quand ils ouvriront leur sac à lunch rempli de leurs belles créations.
4. **Une fois par mois (ou plus !), réalisez avec votre enfant une nouvelle recette-santé.** Trouvez des livres de recettes qui utilisent des aliments complets et laissez votre enfant parcourir les pages et suggérer de nouvelles recettes à essayer. Apprendre à cuisiner devient rapidement un art perdu, laissant de nombreux enfants désemparés dans une cuisine. Aidez-les à développer leur confiance en leur apprenant de nouvelles recettes. Ils s'empareront alors eux-mêmes de la cuisine pour créer des chefs-d'œuvre dignes du restaurant. Enseigner à vos enfants le plaisir de cuisiner lentement et de manger en pleine conscience est un trésor qu'ils emporteront avec eux toute leur vie.



5. **Préparez et réfrigérez les ingrédients du lunch.** Recréez des aliments prêts à emporter en emballant dans de petits contenants réutilisables des portions de légumes, fruits, trempettes, craquelins, etc. Les enfants adorent ça ! Si possible, créez une variété d'options parmi lesquelles vos enfants peuvent choisir lorsqu'ils préparent leurs propres repas, leur permettant ainsi de satisfaire leurs préférences du jour.
6. **Enseigner à vos enfants comment créer leurs aliments et leurs desserts préférés, mais sans malbouffe.** Comme nous, nos enfants et leurs amis ont des préférences pour certains aliments. Quand ils ont envie de crème glacée, de pizza, ou de macaroni au fromage, les en dissuader est vraiment difficile (voire impossible). Heureusement, de meilleures solutions tout aussi savoureuses existent : oui, créer des versions santé de ces mêmes nourritures favorites qui utilisent des ingrédients malsains, et même toxiques, est possible sans que l'on puisse les distinguer. Comme beaucoup d'entre vous le savent, je suis passionnée de cuisine et j'ai développé ces recettes innovantes afin d'aider le plus grand nombre possible de personnes à relever ce défi.
7. **Soyez courageux, et faites un pas après l'autre.** Apprendre et essayer de nouvelles choses qui ne sont pas dans notre zone de confort habituelle n'est pas seulement difficile pour vos enfants, mais peut aussi être difficile pour vous. Concentrez-vous sur une nouveauté à la fois, et restez consistant. Vous pouvez le faire, même si au début cela ne semble pas naturel parce que ça ne vous est pas familier.



## Bannir la malbouffe

Comme pour tout changement d'habitude, cela vous engagera à vivre temporairement en dehors de votre zone de confort. Un nombre croissant de pays à travers le monde ont commencé à interdire la malbouffe dans les écoles et les événements sportifs. Cela faciliterait le choix d'options plus saines pour nos enfants, mais malheureusement, cette malbouffe est encore en libre-service dans la majorité des écoles canadiennes. Du fait de ce manque criant d'engagement politique pour des aliments plus sains dans les écoles, vous vous sentirez peut-être parfois en train de pédaler à contresens de la pression sociale des cheeseburgers, pizzas, croquettes de poulet, frites et chips grasses (parfois néanmoins oh ! combien délicieuses), et autres bonbons sucrés ; toutefois, gardez bien le cap en conduisant vos enfants à l'école sur vos étranges bicyclettes santé !



## Vous en êtes capables !

Même si tout cela peut sembler dur à vivre, ces camions de malbouffe, aussi gros soient-ils, ne peuvent rivaliser avec votre amour absolu pour vos enfants et leur bien-être. L'engagement et la vision que vous avez pour vos enfants génèrent une motivation aux pouvoirs inimaginables, et vous aide à les guider, tels de petits guerriers, face aux défis de la vie d'aujourd'hui.

Mais le plus grand cadeau pour vos enfants sera sans doute l'opportunité d'avoir comme exemple l'être extraordinaire qu'est votre propre personne. Même s'ils ne vous imitent pas maintenant, vos enfants suivront vos traces à longue échéance. Votre héritage tiendra dans votre volonté de défier les conventions sociales de la parentalité, dans votre engagement à vivre avec autant d'intégrité que possible, et simplement dans votre amour pour vos enfants bienaimés qui s'en inspireront leur vie durant.



**Theresa Nicassio,  
PhD, psychologue**

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



# Du yin yoga pour la rentrée des classes

par Dre Melissa West

Chaque année, ça arrive... Je me dis que je ne referai pas les mêmes bêtises, et puis au final, ça survient à nouveau : le retour à l'école stimule d'abord une énergie exubérante, puis se transforme rapidement en une surcharge d'activités et un horaire débordant.

Les longues journées d'été commencent à se raccourcir et l'obscurité de — devrais-je le dire ? — l'hiver (!) revient, et je suis forcée de l'admettre : je ressens bel et bien les effets du rythme effréné de la rentrée des classes.





Ce sont les signes classiques d'un yang excessif : trop d'activité ; trop de réflexion, de stress, d'irritabilité... — bref, on travaille trop dur. Voici cinq raisons pour lesquelles j'aime le yin yoga, qui rééquilibre en cette période de folie toute cette énergie yang.

1. Dans le yin yoga, nous maintenons chaque pose pendant trois à cinq minutes. Ces longues postures nous permettent de ralentir, et d'expérimenter dans ce refuge un doux repos au milieu de la ruée vers l'école.
2. Le yin yoga nous demande de trouver notre juste milieu et de nous détendre dans la posture, tout en gardant une attention aiguisée. Ce type d'approche nous apporte l'espace, dans nos vies ambitieuses et tourmentées, pour être doux et gentil avec nous-mêmes.
3. Pendant ces longues poses, nous pouvons libérer le stress qui s'est accumulé dans notre corps sous forme de tension. Après une posture ou une séance de yin yoga, nous ressentons une libération de l'oppression, et plus de fluidité et de paix dans notre corps et notre esprit.
4. Il y a tant de choses à penser durant la rentrée scolaire, telles que l'inscription à des cours, le magasinage de fournitures et de livres, et la planification de réunions importantes. Pendant le yin yoga, nous pouvons donner une pause à notre esprit, et pratiquer la pleine conscience en nous concentrant simplement sur une chose à la fois, comme notre respiration ou les sensations dans notre corps.
5. En prenant le temps pour le yin yoga, en tenant ces poses pendant cinq minutes avec une douce attention, nous créons un espace afin d'être présent pour nous-mêmes. Au lieu de passer à travers le stress et l'anxiété de la liste de nos tâches à faire, nous adoucissons notre expérience et ressentons toutes nos émotions. Prendre le temps d'être toujours sans jugement ni critique avec ces ressentis est un bel acte de soin, de considération, et d'amour que nous pouvons nous offrir pendant cette sauvage et folle période de la rentrée.



#### Dre Melissa West

La Dre Melissa West vous aide à régénérer votre énergie tous les vendredis sur YouTube avec sa vidéothèque de plus de 400 vidéos de yin yoga, hatha yoga, et yoga régénérant.  
melissawest.com



COMMENT PUIS-JE  
M'ASSURER DE LES  
VOIR GRANDIR EN  
SANTÉ, EN TAILLE,  
EN SAGESSE,  
EN FORCE, EN  
INTELLIGENCE, EN... ?



Les seules choses pouvant être plus grandes que le potentiel de vos enfants sont les espoirs et les rêves que vous avez pour eux. C'est pourquoi nous vous offrons une gamme complète de suppléments afin d'aider vos enfants à se développer en bonne santé, pleinement heureux, et prêts à relever tous les défis !

NOUS PRENONS SOIN DE VOS TOUT-PETITS. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage à propos de nos produits pour enfants sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



Testé dans notre  
laboratoire accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec





# Pourquoi une détox à l'automne?

## Une approche MTC pour la prévention du rhume et de la grippe, et plus encore !

par Dre Angeli Chitale, BSc, ND

### Les saisons et la santé

Dans la médecine chinoise, chaque saison et son élément — bois, feu, terre, métal, ou eau — régissent le flux de qi (énergie) dans le corps. Une circulation optimale du qi est essentielle pour le maintien de la santé. L'acupuncture et les traitements à base de plantes régulent le flux de qi vers les organes via des voies énergétiques (les méridiens) pour soigner le corps et rétablir son homéostasie.

### Alors, pourquoi une détox à l'automne?

**La réponse courte :** prévention proactive de la maladie, une saison à l'avance. Dans le *Classique Interne de l'Empereur Jaune* est mis en avant le principe selon lequel il faut cultiver l'énergie yang au printemps et en été, tout en protégeant l'énergie yin en automne et en hiver.

**La cinquième saison.** En médecine chinoise, la fin de l'été est considérée comme une cinquième saison. Régie par l'élément terre, la fin de l'été est une période pour se nourrir et se renforcer en prévision de la saison suivante, l'automne.

Une détoxification automnale prépare le corps à l'automne et se réalise durant cette cinquième saison, entre la troisième semaine d'août et l'équinoxe d'automne (troisième semaine de septembre).

**Au diapason avec les saisons.** La fin de l'été invite à se recentrer sur soi-même et à se nourrir pour renforcer son corps. La poursuite des activités estivales intenses — avec les soirées tardives, les longues journées, les activités vigoureuses en plein soleil, la consommation d'aliments épicés ou lourds, la déshydratation, le manque de sommeil, le sommeil irrégulier, etc. — augmente la quantité de feu dans notre corps, et peut aggraver ou créer certains des symptômes énumérés ci-dessous.

- Anxiété, stress, inquiétude (aggravation du feu cardiaque), agitation, manie, dépression, nervosité, insomnie ;
- Épuisement ou faiblesse dus aux activités estivales ;
- Problèmes digestifs tels que reflux, ulcères, brûlements d'estomac, acidité ou saignement ; et
- Maux de tête aggravés par la chaleur, yeux rouges.

**Une saison à l'avance.** Le but ultime de la détoxification automnale est de nourrir et de renforcer le système digestif pour prévenir les maladies saisonnières automnales. Un élément terre renforcé (estomac et rate) va soutenir l'élément métal (poumons et gros intestin) à l'automne lorsque la santé immunitaire deviendra vulnérable (par exemple avec le rhume, la grippe, ou l'inflammation).

| Saison       | Temps de l'année                            | Élément                    | Organe                   |
|--------------|---------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| Printemps    | Commence à l'équinoxe de printemps (mars)   | Bois (nouvelle croissance) | Foie / Vésicule biliaire |
| Été          | Commence au solstice d'été (juin)           | Feu (chaleur)              | Cœur / Intestin grêle    |
| Fin de l'été | Commence la troisième semaine d'août        | Terre (nourrit)            | Rate / Estomac           |
| Automne      | Commence à l'équinoxe d'automne (septembre) | Métal (récolte)            | Poumon / Gros intestin   |
| Hiver        | Commence au solstice d'hiver (décembre)     | Eau (froid)                | Rein / Vessie            |

Qui peut bénéficier d'une détoxification d'automne (de fin d'été)? À la suite des beaux jours, il est particulièrement important de renforcer la santé digestive (de l'estomac et de la rate), plus particulièrement si vous avez ou avez eu une inflammation du tube digestif dans le cas de SCI, maladie cœliaque, maladie de Crohn, colite, diverticulite, sensibilité alimentaire, intolérance ou allergie, constipation chronique, ou diarrhée.



## Détox d'automne pour la prévention

Une détoxification automnale peut prévenir des problèmes de santé une saison à l'avance, en nourrissant et en renforçant :

- la santé immunitaire (pour prévenir le rhume et la grippe);
- la santé pulmonaire (pour anticiper les allergies saisonnières de l'automne, en particulier contre les moisissures); et
- la santé digestive (en prévention de polypes [excroissances tissulaires anormales dans le côlon qui peuvent devenir cancéreux], cancer colorectal, colite ulcéreuse, ulcères du côlon et du rectum, diverticulite [inflammation ou infection de poches dans le côlon], et syndrome du côlon irritable [pathologie causant des crampes abdominales et d'autres symptômes]).

## Aliments pour votre détox d'automne

Soutenir l'élément terre nécessite de manger des aliments nourrissants, neutres, et sucrés qui soutiennent et renforcent les organes digestifs — l'estomac et la rate. En règle générale, ne sautez pas le petit-déjeuner, mâchez bien, mangez lentement, évitez de trop manger, et incluez les nourritures suivantes à votre régime :



**Angeli Chitale, BSc, ND**

Dre Angeli Chitale est docteure agréée en naturopathie, avec une formation complémentaire sur le traitement des affections thyroïdiennes et endocriniennes, incluant la fertilité chez les hommes et les femmes.

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

### Critique naturopathique

Cet article frappe dans le mille! Trop souvent, mes patients s'inquiètent d'un problème à traiter une fois qu'il s'est manifesté. Cependant, la prévention est beaucoup plus importante. Cet article met en lumière une formidable tradition médicinale et ses actions concrètes pour que tout un chacun puisse se protéger contre la maladie.

**Légumineuses et lentilles** consolident le qi et contribuent à la production de sang et de fluides. Ils sont riches en protéines ainsi qu'en fibres, et ils régulent la glycémie.

**Les courges** — citrouille, butternut, delicata, potiron, potiron giraumon (turban turc), courge poivrée (*acorn*), courge spaghetti, etc. — sont des aliments nutritifs parfaits.

**Grains entiers** — quinoa, millet, sarrasin, riz brun, avoine concassé.

**Légumes racines** — betteraves, carottes, panais, pommes de terre, oignons, radis, et navets.

**Fruits** — baies, pommes, et pêches (éviter tous les fruits tropicaux et tous les jus de fruits en raison de la concentration excessive de sucre).

**Noix et graines** — n'exagérez pas avec le beurre de noix, car il est plus lourd à digérer.

**Légumes verts** — réchauffés, légèrement cuits dans une soupe ou un ragout. Crus, ils sont à éviter en cette saison.

**Aliments chauds et piquants** — oignon, chou, chou de Bruxelles, feuilles de moutarde, lavande, origan, basilic, sarriette, estragon, romarin, sauge, poivrons.

**Huiles essentielles** — genièvre et arbre à thé.

Rappelez-vous que la santé commence dans votre ventre! Puisque votre système digestif est à la base de votre santé, si vous gérez et prenez soin de cet organe — chaque jour, chaque mois, chaque année — vous pourrez prévenir de nombreuses maladies. Pensez aux détox de printemps et d'automne comme à un grand nettoyage de garage ou à la révision bisannuelle de votre voiture — des entretiens essentiels dont vous bénéficiez tout au long de l'année.

Dr. Michelle Lo, ND

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

Naturopathic Living Clinic, 139 Main Street  
Unionville, Suite 204, Markham, Ontario





# Marrakech Express

## Recette originale Fleurir

Cette splendide préparation épicée est notre « condiment maison », qui respire la simplicité et pousse aussi à l'addiction ! Elle s'accorde parfaitement avec les crevettes, le poulet, et les légumes grillés, et se conserve très bien au réfrigérateur pendant quelques semaines.

### Ingrédients

---

- Un bouquet de coriandre fraîche
- Une gousse d'ail
- 6 piments jalapeño, tiges enlevées
- ¼ cuillerée à thé de cumin en poudre
- ¼ cuillerée à thé de sel de mer
- ¼ tasse d'Huile d'Olive Heart Smart (ou plus pour obtenir la consistance désirée)

### Instructions

---

Hacher, couper en dés, mélanger, et savourer !



# Lait d'or au curcuma

## Recette originale Fleurir

### Ingrédients

- 1 conserve de lait de coco (400 ml)
- 400 ml d'eau de source (utiliser la boîte de conserve comme mesure)
- 2 cuillerées à thé de poudre de curcuma fermenté
- 1 cuillerée à thé de poudre de gingembre fermenté
- 2 cuillerées à thé de poudre de cannelle
- ½ cuillerée à thé de poudre de cardamome
- ¼ cuillerée à thé de poudre de noix de muscade
- 1 cuillerée à thé d'extrait de vanille
- 2 cuillerées à thé de miel ou de sucre de coco (optionnel)
- Une pincée de poivre noir fraîchement moulu

### Instructions

Mélanger tous les ingrédients et chauffer à feu doux en remuant, sans faire bouillir.



# Mojito gingembre

## Recette originale Fleurir

### Ingrédients

- 1 litre d'eau de source pétillante
- 1-2 brins de menthe fraîche
- 1 ou 2 brins de basilic frais
- 1 cuillerée à thé de poudre de gingembre fermenté
- 1 citron vert (lime)
- 2 cuillerées à thé de sucre de canne, ou du stévia au gout
- Quelques cubes de glace

### Instructions

Couper la lime en deux. Presser une moitié dans l'eau pétillante et couper en tranches l'autre moitié pour les y ajouter. Combiner tous les ingrédients. Donne environ un litre.





# Boîte à lunch

Le « bento » japonais, autrement dit un « diner pluriel », est tout à fait mon style de boîte à lunch. Nous sommes souvent stressés quand arrive le temps de penser à quoi préparer et emballer pour son lunch et celui des enfants, mais penser la chose de manière fragmentée la rend bien plus facile. Il suffit de préparer une variété de nourritures qui rendront votre boîte à lunch équilibrée et amusante pour votre enfant. Si vous avez à la maison une « bouche difficile », essayez de préparer un repas qui se limite à un ou deux articles favoris en y ajoutant quelque chose qui soit moins susceptible d'être mangé (typiquement des légumes).

Exemple de déjeuner : Salade d'œuf et d'avocat, craquelins, haricots édamamé, et pudding de chia aux bleuets.

## Salade d'œuf et d'avocat

### Ingrédients

- 8 œufs durs
- 1 avocat mûr
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 2 cuillerées à soupe d'Huile d'Olive Heart Smart
- $\frac{1}{4}$  tasse d'oignon vert ou rouge émincé (facultatif)
- 1 cuillerée à soupe de flocons de piment (facultatif)
- Sel et poivre noir au gout

### Instructions

Écraser l'avocat et y ajouter le sel, le poivre noir fraîchement moulu, et l'assaisonnement de votre choix. Bien mélanger pour obtenir une crème de consistance homogène.

Écraser les œufs à l'aide d'une fourchette; ajouter le mélange d'avocat, les oignons verts, le jus de citron, et l'huile d'olive. Bien mélanger et ajuster l'assaisonnement.

Servir avec des craquelins ou dans un sandwich. Se garde au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Donne 4 portions.

## Pouding aux bleuets et aux graines de chia

### Ingrédients :

- 3 cuillerées à soupe de graines de chia
- $\frac{3}{4}$  tasse de lait (j'utilise du lait de coco en conserve)
- 1 cuillerée à thé d'extrait de vanille
- 1-2 cuillerées à soupe de confiture de bleuet (ou de celle que votre enfant préfère)
- Bleuets frais pour la garniture

### Instructions :

Mélanger les graines de chia, le lait, la vanille, et la confiture. Placer le tout dans un contenant hermétique, et réfrigérer pendant au moins 3 heures. Il devrait prendre une consistance de gel.

Servir garni de fruits frais. Donne 2 portions.



**Angela Wallace**

Angela est membre de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, une entraîneuse personnelle, et une experte en alimentation familiale spécialisée dans la nutrition et la condition physique des femmes et des enfants.

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



# Fleurir

## Aperçu du blogue

Visitez notre blogue  
pour vous inscrire à  
notre infolettre !

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



### Anxiété et insomnie — Briser le cycle sommeil/anxiété

L'anxiété est chose courante ; en fait, le Centre de contrôle et de prévention des maladies rapporte que les problèmes d'anxiété sont les plus communs des troubles mentaux. Autre que l'anxiété, 60-70 % des gens ayant de l'anxiété rapportent également avoir de la difficulté à s'endormir. [...]



### Soupe détoxifiante santé

Une recette originale élaborée selon les propriétés de légumes sélectionnés, « comme une formulation à activité pharmacologique ». C'est une soupe de lendemain de fête, de diète ponctuelle, de monodiète, ou pour un régime de perte de poids comme soupe « mange-graisse », à consommer le soir de préférence [...]



### Protéines : rétention de la puissance et de la masse musculaire

La sarcopénie, la perte de masse musculaire reliée à l'âge, n'est pas inévitable. Nous discuterons du rôle d'une supplémentation ciblée de protéines et d'entraînement musculaire pour « vieillir fort » !



## Fleurir quatre fois par année !

Au fil des ans, *Fleurir* est devenu un magazine florissant et informatif qui comprend du contenu original, rédigé par des professionnels de la santé naturelle et, selon vos commentaires, de nombreuses recettes délicieuses. Afin de continuer à vous offrir ce contenu de qualité, notre magazine sera maintenant publié quatre fois l'an ; une fois par saison.

Nous notons que notre blogue démontre aussi une hausse de popularité. Nous vous invitons donc à venir le visiter plus régulièrement, puisque plus de contenu y sera ajouté. Aussi, pour ne rien rater, n'hésitez pas à vous inscrire à notre infolettre !



PUIS-JE RELAXER  
MÊME SANS AVOIR  
LE TEMPS DE  
SENTIR LE PARFUM  
DES FLEURS ?



Pour sûr, s'enivrer du parfum des roses ou d'un champ fleuri apaise. Toutefois, en la matière, la lavande reste maîtresse. Composé d'huile essentielle de lavande biologique distillée à la vapeur, **D-Stress** offre une solution sans accoutumance pour soulager l'agitation, le stress mental, et l'insomnie.

NOUS VOUS AIDONS À RELAXER.  
VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Disponible exclusivement dans les magasins d'aliments naturels  
[newrootsherbal.com/magasins](http://newrootsherbal.com/magasins)



Testé dans notre  
laboratoire accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec

