

fleurir

par New Roots Herbal

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Aliments bio
vs.
conventionnels

Produits de santé
naturels pendant
la grossesse

Les meilleures solutions pour limiter
l'accumulation de toxines

Idées cadeaux pour
célébrer la fête des
Mères et des Pères

New Roots
HERBAL

Vol. 1, No. 4 · Gratuit
Mai/juin 2017

Profitez enfin de tous les bienfaits des probiotiques.

Vous savez que les probiotiques peuvent faire des choses incroyables : augmenter l'immunité, améliorer la digestion, lutter contre la maladie – à peu près tout, sauf faire le café. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est qu'il y a beaucoup de probiotiques différents, chacun avec sa propre spécialité. Comme une famille d'ouvriers passionnés.

Intensité Probiotique contient 18 souches uniques, chacune avec ses propres bienfaits, dont deux souches recherchées, *Bifidobacterium infantis* et *Lactobacillus reuteri*. Pas besoin d'apprendre le latin ; il suffit de savoir que notre formule contient des souches laitières, végétales, et même humaines. Parce que même avec les probiotiques, l'union fait la force.

Et, quand il s'agit de tirer le meilleur parti de vos probiotiques, vous pouvez compter sur nos capsules à enrobage entérique naturel PH⁵D à base d'eau pour garantir que nos probiotiques :

- Survivent aux puissants acides de l'estomac
- Atteignent les intestins vivants et actifs
- Fournissent tous les 20 milliards de cellules pour améliorer votre santé

Une capsule sans enrobage entérique ne peut pas faire cela.



fleurir

Pour en savoir plus sur nos probiotiques et les avantages de l'enrobage entérique, visitez newrootsherbal.com





Table des matières

Mai/juin 2017

- 05** Pour obtenir tous les bienfaits de vos probiotiques, montez à bord de l'Entérique Express

- 06** Conseil santé : Fertilité – Surmonter les facteurs inhibiteurs

- 08** Nouveau produit disponible bientôt : Génération

- 09** Suivez le bon chemin avec Prénatal

- 10** Conseil santé : Produits de santé naturels pendant la grossesse

- 12** Naturopathic Currents : Les meilleures solutions pour limiter l'accumulation de toxines

- 16** Comment passer du temps de qualité avec maman pour la fête des Mères

- 17** Idées cadeaux naturellement sains pour les papas

- 18** Nouveau chez New Roots Herbal et produits disponibles bientôt

- 22** Repenser la parentalité

- 23** Aliments bio vs. conventionnels

- 26** Raffinez votre look avec Hair & Scalp

- 27** Trois trucs simples pour avoir de belles jambes cet été !

- 28** Coin cuisine

- 31** À voir sur le blogue en juin

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* à newrootsherbal.com/fr/blog

Présenté par



New Roots Herbal Inc.
3405, rue F.-X.-Tessier, Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 5V5
800 268-9486 • newrootsherbal.com
info@newrootsherbal.com

Fier membre de



Lettre de la rédactrice



Il est difficile de comprendre ce qu'est la maternité sans l'avoir vécue. J'ai toujours su qu'un jour, j'aurais des enfants, étant donnée l'importance que j'attribuais à la famille.

Cependant, une fois la décision de concevoir prise, on ne tombe pas toujours enceinte dès les

premières semaines. Dans mon cas, j'ai dû patienter presque *trois ans*; je sais donc qu'il n'est pas facile pour un couple désirant un enfant de patienter si longtemps. Nous passons par des moments de découragement et de tristesse, en plus d'avoir à affronter les questions de notre entourage du type « Puis, c'est pour quand, le bébé? ».

Heureusement, il y a des ressources, et d'excellents produits naturels, qui devraient faire partie de la première étape une fois la décision de concevoir prise. Aujourd'hui, des années se sont écoulées depuis cette étape difficile, et maintenant, être maman de trois merveilleux enfants est pour moi inestimable. Je trouve que l'on devient vraiment parent lorsque les intérêts et les besoins de l'enfant deviennent aussi les nôtres; par exemple, lorsque le sport que pratique notre enfant devient soudainement notre sport préféré, et que l'on devient leur groupie numéro un. Vous devriez me voir lorsque mon fils compte un but au soccer!

Il faut se rappeler que le temps file... Il me semble qu'il n'y a pas si longtemps, je changeais encore les couches de mon bébé; il y a quelques jours, je me suis retrouvée à épiler les jambes d'une préadolescente complexée par un début de puberté!

Profitons de la fête des Mères et de la fête des Pères pour nous arrêter un moment afin d'apprécier ceux que nous aimons et pour passer de bons moments avec notre famille et nos parents.

Sonia Lamoureux
Rédactrice en chef

fleurir

Fleurir est un magazine bimestriel distribué à travers le Canada.

Rédactrice en chef

Sonia Lamoureux

Graphiste

Cédric Primeau

Traduction/Révision

Marie-Jo Mercier • Pierre Paquette •
Gordon Raza • Cédric Primeau

Collaboratrices pour cette édition

Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC) •
Alison Chen, ND • Tanmayo Krupanszky •
Michelle W. Book • Shirley Séguin •
Theresa Nicassio, PhD, psychologue • Heather Pace

Ventes publicitaires

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

Copies totales distribuées

97 500 (anglais et français)

Dépôt Légal : Bibliothèque et Archives du Canada

Dépôt Légal : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec
ISSN 2371-5715 (imprimé)
ISSN 2371-5723 (en ligne)

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

Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de New Roots Herbal Inc.



Collaborateurs maison pour cette édition



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.



Pour obtenir tous les bienfaits de vos probiotiques, montez à bord de l'Entérique Express

Renforcer votre système immunitaire, garder vos intestins propres, lutter contre les infections, et beaucoup plus; les probiotiques font des miracles... en fait, ils peuvent faire des merveilles, s'ils survivent aux acides de votre estomac et atteignent les intestins, où ils font leur travail.

Nous aimons penser à notre enrobage entérique comme à un train express : des probiotiques impatientes montent à bord, où ils s'installent, parlent de la partie d'hier, ou lisent le journal en allant travailler. Ils arrivent bientôt au bureau (les intestins), détendus et prêts à se mettre au travail. Pendant ce temps, avec les capsules dites « à libération prolongée », les probiotiques sont sujets à un trajet beaucoup plus chaotique. Les acides gastriques font en sorte que leur train s'arrête constamment et se vide de ses passagers. Quand ils arrivent enfin à destination, il ne reste qu'une fraction des probiotiques et, après un tel voyage infernal, ils sont à bout de forces en arrivant au travail.

Alors, qu'est-ce qui fait l'efficacité de nos capsules entièrement naturelles à enrobage entérique PH⁵D? Le revêtement de notre produit fini est fait de triglycérides à chaîne moyenne, de glycérine, d'acides stéarique et oléique, et d'alginate de sodium — mais vous n'avez pas à appeler l'équipe d'intervention d'urgence chimique : ce ne sont que des mots scientifiques sophistiqués pour l'enrobage, dérivé de sources naturelles comme l'huile de fruit de palme rouge et les algues. Notre laboratoire accrédité ISO 17025 (un terme high-tech pour dire qu'il possède un équipement à la fine pointe de la technologie et a reçu une accréditation reconnue mondialement) a testé ces capsules et garantit que 100 % des probiotiques de New Roots Herbal arrivent à l'intestin grêle. Il garantit également la pleine puissance indiquée sur notre étiquette. Voilà un voyage en première classe!

Maintenant, examinons de plus près le fonctionnement des capsules « à libération prolongée » offertes par d'autres entreprises. Avant de commencer, vous devez savoir qu'elles ne respectent pas les normes de qualité établies par la

convention US Pharmacopoeia (USP) — une norme de référence utilisée dans plus de 140 pays à travers le monde. Notre laboratoire accrédité ISO 17025 (faites-nous confiance, il est aussi impartial que professionnel) a constaté que ces capsules ne résistent que 15 minutes aux puissants acides gastriques.

Notre laboratoire accrédité ISO 17025 a également testé les probiotiques dans des capsules végétales régulières, et les cellules probiotiques avaient un taux de mortalité étonnant. Même les probiotiques cryoprotégés dans des capsules végétales régulières sans revêtement entérique avaient un taux de mortalité surprenant! Les capsules se brisent en 15 minutes, avec un taux de survie de moins de 1 % lorsqu'elles sont directement exposées aux conditions acides difficiles d'un estomac vide.

Il existe également des théories selon lesquelles la prise de probiotiques avec de la nourriture ou du yogourt les protège des acides gastriques. Le même laboratoire ISO 17025 a constaté que moins de 10 % survivent à ces conditions. Prenez par exemple une bouteille de probiotiques à 40 \$: en réalité, vous recevez 40 ¢ de probiotiques dans votre estomac vide, et une valeur de 4 \$ avec un ventre plein. Ouille!

Les capsules entièrement naturelles à enrobage entérique PH⁵D de New Roots Herbal durent une heure complète dans les acides de l'estomac, puis relâchent lentement les probiotiques dans les 30 minutes suivant leur arrivée aux intestins. Vous pouvez compter sur le fait que 100 % des probiotiques survivent aux acides de l'estomac et y produisent leurs bienfaits. Nous avons investi jusqu'à douze fois plus que les entreprises de marketing déguisées en tant que fabricants de produits de santé sur notre revêtement entérique entièrement naturel éprouvé qui protège vraiment nos probiotiques.

Choisir le système de livraison de probiotiques le plus efficace semble clair, n'est-ce pas? Tout le monde à bord!



Fertilité

Surmonter les facteurs inhibiteurs

par Philip Rouchotas, MSc, ND

Un sondage publié en 2012 suggère que, à l'époque, la prévalence de la stérilité chez les couples canadiens dans lesquels la femme était âgée de 18 à 44 ans était de 11,5 %. Sur la base de nos observations en pratique clinique, il semble que des couples de plus en plus jeunes aient recours à la reproduction assistée, y compris les techniques de fertilisation in vitro (FIV). De toute évidence, la stérilité — ou peut-être plus judicieusement, la *sous-fécondité* — devient une épidémie silencieuse et une incidence sociale et personnelle considérable en ce qui concerne le coût émotionnel, le fardeau financier, et les effets sur la santé, tant chez la mère que l'enfant.

Chez les femmes, la cause la plus fréquente de la stérilité est le dysfonctionnement ovulatoire et les déséquilibres hormonaux associés, tandis que chez les hommes, la diminution du nombre de spermatozoïdes et de leur motilité sont les plus courantes. Cet article traite de certains facteurs qui peuvent contribuer aux déséquilibres hormonaux et à l'infertilité. En plus d'identifier et d'éliminer, si possible, les facteurs sous-jacents qui contribuent à ces problèmes, divers produits de santé naturels (PSN) ont contribué à accroître la fertilité.

Perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des produits chimiques qui interfèrent avec la production normale d'hormones ou la signalisation en imitant l'hormone, habituellement l'estrogène. Ces produits chimiques sont également souvent appelés « xénoestrogènes » ou, littéralement, « estrogènes étrangers ». Selon une étude publiée en 2016, des produits chimiques perturbateurs endocriniens (EDC) interfèreraient avec le récepteur des estrogènes ou la signalisation des récepteurs androgènes et peuvent interférer avec la synthèse, la sécrétion, le transport, et le métabolisme des hormones. Les perturbateurs endocriniens incluent des produits chimiques tels que le bisphénol A (BPA) et des produits chimiques apparentés tels que le bisphénol B, les dioxines, les phtalates, les produits chimiques perfluorés (PFC), et les composés organophosphorés présents dans les plastiques, les aliments en conserve, les pesticides, et certains produits de nettoyage et de soins personnels. Des données émergentes établissent un lien plus étroit entre l'exposition à ces produits chimiques et une foule de problèmes de reproduction.

Une étude récente a révélé que, parmi 50 couples ayant eu recours à la fécondation in vitro (FIV), il y avait une association inverse entre les concentrations masculines de métabolites de phtalates et la qualité du blastocisme, ce qui signifie que des niveaux de phtalate supérieurs sont liés à une plus faible qualité de l'embryon. Une autre étude a révélé qu'un sous-groupe de PCB faiblement chlorés, considéré comme estrogène, était significativement plus élevé chez les femmes anovulatoires (non ovulantes). Une étude évaluant les effets du BPA a révélé que le BPA séminal était inversement associé au nombre de spermatozoïdes et à leur qualité. En outre, la quantité totale de PCB était négativement associée aux paramètres hormonaux, y compris la testostérone totale, la testostérone libre, l'indice des androgènes libres, et la dihydrotestostérone (DHT) dans le sang. Une association entre les métabolites du phtalate et un nombre plus faible de follicules antraux (compte folliculaire antral, AFC), marqueur de la diminution de la réserve ovarienne, a également été trouvée chez les femmes qui recherchent un traitement de fertilité. Ces études ne sont que les plus récentes, et une foule de

données sur ce sujet ont été publiées dans la littérature médicale.

En plus d'éviter les sources potentielles de produits chimiques perturbateurs endocriniens, le maintien de voies efficaces de désintoxication est important pour minimiser leur influence sur la fertilité. Le soutien d'une fonction digestive, hépatique, lymphatique, et rénale optimale par des stratégies de régime et une supplémentation ciblée semble justifié. Les suppléments qui peuvent aider sont les probiotiques, la *N*-acétylcystéine (NAC), et le chardon-Marie, pour n'en nommer que quelques-uns.

Contraception hormonale

Les femmes estiment de plus en plus que la contraception hormonale comme la pilule contraceptive n'est pas vraiment bonne pour elles. Il existe une longue liste d'effets secondaires, mais il est tout aussi important de mentionner que la plupart des femmes ne savent pas réellement comment fonctionne la pilule. En introduisant d'autres estrogènes et progestatifs dans le corps, la pilule fonctionne en supprimant la signalisation hormonale naturelle et l'ovulation de votre corps. En terminologie médicale, la pilule arrête la signalisation de l'hypothalamus et de l'hypophyse aux ovaires. On suppose simplement qu'après des années de suppression de l'ovulation, le corps reprendra simplement son rythme normal après avoir arrêté la pilule. Bien que cela puisse être vrai pour certaines femmes, cela ne semble pas être vrai pour toutes, et beaucoup soupçonnent maintenant un lien entre l'usage à long terme de la pilule contraceptive et les troubles ovulatoires ultérieurs tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).

Surpoids, poids insuffisant, et insuline

Avoir un poids corporel à l'une ou l'autre extrémité du spectre semble être mauvais pour la fertilité. Être

trop mince ou obèse entraîne des déséquilibres dans les estrogènes, l'insuline, et la testostérone, qui convergent en inhibant l'ovulation et la production de sperme. En utilisant la définition de l'indice de masse corporelle (IMC), l'insuffisance pondérale équivaut à un IMC inférieur à 18,5, alors que le surpoids est considéré comme un IMC supérieur à 25. Étant donné que le tissu adipeux ou gras produit des estrogènes, le surpoids est associé à l'excès d'estrogène ainsi qu'à la résistance à l'insuline. Classiquement, le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) a été associé à l'embonpoint et à la résistance à l'insuline. À l'inverse, l'insuffisance pondérale peut être associée à des symptômes de carence en estrogènes. Curieusement, la résistance à l'insuline ou l'hypoglycémie réactive, un type différent de problème de glycémie, peuvent être trouvées chez ces femmes, une recherche plus récente a identifié un SOPK de « phénotype mince ». Chez les hommes, l'excès de poids a été associé à des paramètres de sperme plus médiocres.

Plusieurs des médicaments et des PSN qui ont été démontrés pour aider le SOPK et favoriser l'ovulation le font en réduisant la résistance à l'insuline. Il s'agit notamment de l'inositol, de la *N*-acétylcystéine (NAC), et du chrome. Les herbes qui aident à équilibrer les estrogènes et la progestérone — comme la baie de gattilier, l'actée à grappes noires, la réglisse, et la pivoine — peuvent également être utiles à ces femmes.

Chez les hommes, les herbes et les nutriments qui aident à améliorer le nombre de spermatozoïdes et leur qualité incluent l'ashwagandha, l'acétyl-L-carnitine, la *N*-acétylcystéine (NAC), et le sélénium.

La réponse au stress

L'axe hypothalamique-hypophysaire-surrénal (HPA) joue un rôle important, mais souvent sous-estimé, dans la fertilité. Dans des conditions de stress, l'hypothalamus et l'hypophyse signalent que les glandes surrénales produisent du cortisol, aussi appelé « hormone du stress ». Des niveaux élevés de cortisol ont un effet inhibiteur sur la reproduction. En outre, les glandes surrénales produisent également d'autres hormones appelées androgènes, telles que DHEAS, qui ont des effets semblables à ceux de la testostérone, en plus de la



testostérone, chez les femmes. Chez les femmes souffrant de SOPK, la réaction surrénalienne excessive au stress (activation de l'axe HPA) peut être une source importante d'excès d'androgènes. Dans une étude menée auprès de femmes souffrant de SOPK, la stimulation des surrénales par l'hormone ACTH a entraîné une réponse surrénalienne excessive, démontrée par l'excès de production de DHEAS, de 17-hydroxyprogestérone, et d'androsténédione. De plus, parmi les femmes ayant eu recours à la FIV, des niveaux plus élevés de cortisol ont été associés à une probabilité moindre de grossesse.

Les PSN qui peuvent aider à réguler la fonction surrénale et à amortir la réponse au stress comprennent l'ashwagandha et la rhodiole, ainsi que les vitamines B.

[Visitez notre blogue pour voir l'article incluant les références.](#)

La chimie entre nous

par Gordon Raza, BSc

En ce qui concerne l'amour, les gens mentionnent fréquemment la « chimie » comme étant l'intangible inexplicable qui les a réunis. En ce qui concerne la conception, la bonne chimie est essentielle aux deux sexes. Selon Statistique Canada, l'infertilité des couples essayant de concevoir entre 1984 et 2014 est passée de 5,4 % à 15,7 %.

L'infertilité est cliniquement définie comme une année d'activité sexuelle sans contraception qui n'entraîne pas de grossesse. La cause peut être attribuée à un sexe ou l'autre dans un tiers des cas chacun, le tiers restant des situations prêtant à débat. La science de la nutrition prénatale s'est traditionnellement concentrée davantage sur les femmes ; cependant, il existe de nombreux ajustements de style de vie et des nutriments essentiels à la fertilité masculine.

Commençons la discussion avec quelques suggestions de style de vie : si vous fumez, essayez d'arrêter ; réduisez votre consommation de caféine et d'alcool ; échangez le slip bikini pour un short boxer plus ample ; et retirez votre téléphone portable de votre poche avant.

Il existe également des vitamines, des minéraux, et des nutraceutiques qui augmentent le nombre de spermatozoïdes, protègent leur ADN délicat, et améliorent leur motilité (capacité à atteindre leur destination).

Génération de New Roots Herbal est formulé avec dix nutriments spécifiques qui maximisent la fertilité masculine de nombreuses façons.

Six composés robustes constituent l'épine dorsale de notre formule. La L-carnitine joue un double rôle, car elle augmente l'énergie et l'endurance sexuelles en plus d'être un antioxydant qui protège les spermatozoïdes des radicaux libres. La N-acétylcystéine est un puissant antioxydant cliniquement éprouvé pour améliorer la production et la motilité des spermatozoïdes. La coenzyme Q₁₀ joue un rôle similaire à la NAC, car elle offre une protection antioxydante pour les spermatozoïdes tout en dynamisant les mitochondries pour une motilité accrue. L'astaxanthine, un puissant caroténoïde naturel extrait d'algues d'eau douce, protège aussi les spermatozoïdes de l'exposition aux radicaux libres pour une meilleure motilité et l'énergie nécessaire à la fertilisation. **Génération** comprend également de l'extrait de racine d'ashwagandha (5 % de withanolides), éprouvé dans les essais cliniques pour élever la production de sperme jusqu'à 167 %. Le lycopène d'origine naturelle amplifie la résistance des spermatozoïdes au stress oxydatif pour augmenter leur nombre et protéger leur ADN délicat.

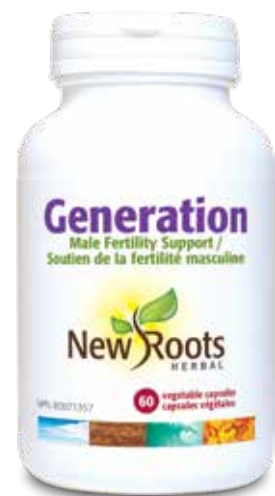
Les vitamines C et E élargissent le spectre de **Génération** de deux façons. La carence en vitamine C est associée à un faible taux de spermatozoïdes

et à une motilité insuffisante ; des niveaux adéquats de cet antioxydant sont essentiels. La vitamine E est un micronutriment reconnu pour son rôle dans la spermatogenèse qui affecte directement la quantité et la qualité des spermatozoïdes.

Nous avons inclus un tandem de minéraux de motilité dans notre formule : le zinc et le sélénium ont un impact collectif sur la capacité des spermatozoïdes à atteindre leur destination. Le zinc est également essentiel au développement des spermatozoïdes.

Compte tenu que le processus de spermatogenèse prend trois mois, il est maintenant temps de faire confiance à New Roots Herbal pour vous préparer à la prochaine génération.

Visitez notre blogue pour voir l'article incluant les références.



Suivez le bon chemin avec Prénatal

par Gordon Raza, BSc

Avez-vous déjà su comment aller quelque part, mais avez quand même utilisé le GPS de votre appareil mobile pour être certaine d'éviter les problèmes de circulation inattendus ?

Si vous lisez ceci, vous êtes probablement déjà bien préparée pour votre grossesse. Bien manger et rester active sont des choix de style de vie qui vont sans dire, avec des exigences caloriques additionnelles représentant jusqu'à 300 calories (une banane et une poignée d'amandes) au deuxième trimestre et 500 calories d'une salade de thon sur une tranche de blé entier étant suffisante pour répondre aux besoins supplémentaires du troisième trimestre.

Le premier trimestre, toutefois, représente des besoins foetaux immédiats de nombreuses vitamines et minéraux supplémentaires, une augmentation de 25 % à 50 % étant critique pendant la grossesse. L'acide folique pour la prévention

des défauts des tubes neurax et du bisglycinate de fer (une forme de fer fortement biodisponible) pour alimenter la production d'hémoglobine sont des nutriments indispensables. Il existe également une mosaïque de vitamines et de minéraux nécessaires pour combler les besoins du fœtus pour son développement sain. Vous pourrez également constater que notre formule est exempte de vitamine A et de *bêta*-carotène. Cela découle d'une étude portant sur 1 075 femmes enceintes ayant prouvé que ces vitamines liposolubles n'avaient aucun bienfait par rapport au placebo, en plus du risque de neutraliser les bienfaits escomptés d'une multivitamine pour les femmes enceintes.

Prénatal de New Roots Herbal offre des quantités thérapeutiques de 23 vitamines et minéraux biologiquement actifs spécifiques à la santé maternelle avant la conception, pendant la grossesse, et pendant l'allaitement.

Voyez **Prénatal** comme un allié de choix pour garder le cap pendant que vous naviguez sur le long et sinueux chemin de la maternité.





Produits de santé naturels pendant la grossesse

Amélioration de la santé générationnelle

par Dr. Heidi Fritz, MA, ND

Le fascinant domaine émergent, les « origines fœtales de la maladie adulte », décrit l'impact que les facteurs environnementaux in utero peuvent avoir sur la santé à long terme de l'enfant. Par exemple, le poids à la naissance et d'autres mesures de la croissance fœtale, ainsi que le stress maternel pendant la grossesse, ont été associés à un risque de maladie chronique chez l'adulte, y compris les maladies cardiovasculaires et métaboliques. Des données scientifiques montrent que certains produits de santé naturels peuvent également réduire le risque de maladie à long terme du bébé.

Le meilleur exemple de l'effet des nutriments sur le développement est l'acide folique. L'acide folique diminue le risque de défauts du tube neural. De plus, la prise d'une multivitamine pendant la grossesse réduit notamment le risque de cinq autres malformations congénitales, y compris les malformations cardiaques, ainsi que de trois cancers infantiles, dont la leucémie et les tumeurs cérébrales pédiatriques. Nous préconisons la prise d'une multivitamine sans vitamine A ni *bêta*-carotène, compte tenu de la tératogénicité de la vitamine A

ainsi que de son faible AQR pendant la grossesse (2500 UI), qui est facilement obtenu à partir de l'alimentation seulement; les carences en vitamine A sont pratiquement inexistantes en Amérique du Nord.

L'acide docosahexaénoïque (ADH) est bien connu pour ses effets bénéfiques sur le développement neurologique. L'ADH est un composant majeur de la membrane phospholipidique bicouche des neurones, et il y a une augmentation rapide, au troisième trimestre, de la proportion d'acides gras oméga-3 dans le cerveau, la rétine, et le foie du fœtus. L'ADH est impliqué dans le développement des synapses ou jonctions de communication entre les neurones, le métabolisme des neurotransmetteurs, et le développement de la rétine. Des études ont démontré que la supplémentation en huile de poisson pendant la grossesse améliore les mesures de l'intelligence chez les enfants, y compris le traitement mental, la coordination œil-main, et la résolution de problèmes. La consommation de poisson pendant la grossesse a été associée à une hausse du QI verbal, du comportement social, de la motricité fine, de la communication, et des scores de

développement social.

L'acide eicosapentaénoïque (AEP) est souvent négligé dans ce cadre; cependant, compte tenu de la prévalence des troubles de l'humeur pendant la grossesse ou après l'accouchement, il est important de coadministrer l'AEP avec l'ADH en raison de ses effets bénéfiques sur l'humeur. Plusieurs méta-analyses ont démontré que l'usage d'une huile avec un rapport d'AEP:ADH de 2:1 ou plus est nécessaire pour obtenir des effets antidépresseurs et stabilisateurs de l'humeur, et qu'un taux plus élevé d'AEP est associé à de meilleurs effets antidépresseurs. L'AEP peut également améliorer l'impact de l'ADH, puisqu'il régule à la hausse les protéines de transport de l'acide gras dans le placenta, augmentant ainsi le transfert de l'ADH au fœtus. Un rapport d'AEP:ADH de 2:1 est donc un type d'huile de poisson idéal pour la supplémentation pendant la grossesse.

La prise d'huile de poisson pendant la grossesse réduit également le risque de maladie allergique chez l'enfant. Cela comprend le risque d'exéma, d'asthme, et d'allergies. La prise de 2 à 4 g d'AEP et d'ADH combinés a été associée à une



cerveau du fœtus en ce qui concerne la régulation de la réponse au stress (axe HPA) et peut avoir un impact sur la croissance fœtale in utero.

En conclusion, la grossesse est une fenêtre particulièrement sensible au cours de laquelle la santé générale à long terme peut être déterminée. Il existe des preuves suffisantes pour justifier la prise prénatale de suppléments nutritifs spécifiques, dont l'acide folique et les multivitamines, les acides gras oméga-3 riches en AEP et en ADH, les probiotiques multisouches, et la vitamine D.

[Visitez notre blogue pour voir l'article incluant les références.](#)

augmentation du nombre de cellules régulatrices T, des cellules impliquées dans l'amortissement d'une réponse immunitaire hyperactive. De même, l'huile de poisson a été associée à une diminution de l'incidence de l'allergie alimentaire et de l'exéma, et à une réduction du risque d'asthme à l'âge de 16 ans.

Les probiotiques sont comme des adaptogènes pour le système immunitaire. Ils peuvent stimuler la réponse immunitaire si elle est altérée, mais ils peuvent également favoriser l'induction de la tolérance. De multiples essais menés sur des humains ont démontré que la prise de probiotiques par la mère au cours des derniers trois à six mois de grossesse, ainsi que leur administration au bébé au cours des six premiers mois de sa vie, peut réduire considérablement le développement de l'exéma, de l'asthme, et des allergies. Une méta-analyse récente a examiné 17 études, auprès de 4755 enfants, et a constaté que la supplémentation en probiotiques pendant la grossesse et la petite enfance a été associée à un risque réduit de 22 % d'exéma par rapport aux enfants non traités, et cela a été particulièrement marqué chez les enfants qui ont reçu un mélange de probiotiques; ces enfants avaient un risque réduit de près de 50 %. Une autre méta-analyse a révélé que la supplémentation probiotique pendant la grossesse et la petite enfance peut réduire le risque d'atopie ainsi que l'hypersensibilité alimentaire chez les nourrissons.

Le mécanisme de cet effet semble être lié à l'absorption d'espèces probiotiques à partir des intestins maternels. Une nouvelle découverte intrigante est que le placenta abrite un microbiome unique. De plus,

en fin de grossesse et pendant l'allaitement, une voie bactérienne entéromammaire (de l'intestin aux seins) est établie, à travers laquelle des cellules immunitaires spécialisées sélectionnent des bactéries spécifiques du tractus intestinal maternel, et les conduisent par le biais de la circulation sanguine, aux glandes mammaires, où elles entrent dans le lait maternel et colonisent l'intestin du nourrisson.

Des données d'observation suggèrent que le statut de la vitamine D de la mère est associé à un risque réduit de respiration sifflante et à une meilleure réponse au traitement (effet bronchodilatateur) chez l'enfant. Une méta-analyse des données de cohorte a constaté qu'un risque réduit d'asthme était associé à des niveaux de 25(OH) D maternels de 70 nmol/L. Les données d'une étude de cohorte à grande échelle sur la prise de suppléments d'huile de foie de morue, contenant des acides gras oméga-3 et de la vitamine D, pendant la grossesse indique que la supplémentation est associée à une réduction de 70 % du risque de diabète de type 1 chez l'enfant.

D'autres données suggèrent qu'une carence maternelle en vitamine D entraîne une augmentation de l'exposition du fœtus aux hormones glucocorticoïdes comme le cortisol (« l'hormone du stress »), ce qui peut affecter la programmation du





Les meilleures solutions pour limiter l'accumulation de toxines Comment limiter l'exposition permanente aux toxines (Partie 1)

par Alison Chen, ND

Introduction

Les toxines nous entourent continuellement. Qu'il s'agisse des gaz d'échappement des véhicules que vous inhalez, de la dinde congelée que vous mangez, ou des pensées négatives que vous avez au travail, les toxines sont partout.

Cet article ne vise pas à vous rendre fou, et il n'est pas destiné à transformer votre vie radicalement ou à vous rendre paranoïaque de tout ce à quoi vous et votre famille êtes exposés.

En fait, la plupart des toxines discutées dans l'article ne vous nuisent pas, sauf si vous êtes exposés à des niveaux extrêmement élevés de façon continue, ou si votre corps est incapable de les traiter en toute sécurité. L'histoire nous a démontré que tout est toxique, et que c'est la dose qui sépare les toxiques des non toxiques.

TERMIUM Plus®, la banque de données terminologiques et linguistiques du gouvernement du

Canada, donne la définition suivante pour le mot « toxine » :

« Substance délétère, d'origine animale, végétale ou bactérienne, dont les caractères généraux les plus importants sont de produire des effets toxiques (la maladie, une incapacité ou la mort) et d'être typiquement capable de provoquer la formation d'anticorps. »

Selon cette définition, de nombreuses toxines typiques (comme le gaz d'échappement des véhicules, les additifs alimentaires, ou les produits chimiques synthétiques) ne sont pas toxiques, dangereux pour la vie, ou créés par un organisme vivant.

Par souci de simplicité, cet article considèrera comme une « toxine » toute molécule, synthétique ou non, ou *état d'esprit* qui a le potentiel d'affecter négativement le corps en quantités modérées au cours de la vie d'une personne. Bien que cela soit une définition vague, c'est

réellement l'accumulation et le fardeau toxique qui affectent le plus les gens. Ce n'est souvent pas une exposition unique.

Notre corps est conçu pour traiter les expositions toxiques quotidiennes : en fait, il peut être judicieux de mettre à l'épreuve votre système immunitaire et ses voies de désintoxication. Vivre dans un environnement stérile a ses dangers, surtout chez les enfants.

Le corps doit maintenir un équilibre entre les cellules T_h1 et les cellules T_h2:

- Les cellules T_h1 constituent votre « immunité cellulaire » qui lutte contre les virus et autres agents pathogènes intracellulaires, élimine les cellules cancéreuses, et stimule les réactions allergiques cutanées.
- Les cellules T_h2 déclenchent votre « immunité humorale » et augmentent la production d'anticorps pour lutter contre les organismes extracellulaires.



stress sur notre corps et l'amène à fonctionner de manière sous-optimale.

Ma recommandation est de *ne pas faire toutes ces modifications*. Et si vous l'avez déjà fait, je me demanderais si votre « mode de vie sain » n'est pas plutôt une obsession. Il y a des dangers à aller trop loin : on parle d'orthorexie. Limiter certaines de ces expositions et accumulations toxiques une étape à la fois vous rapprochera de la santé et de la vitalité optimales.

Limiter l'accumulation de toxines externes

Nous absorbons les toxines de diverses façons, par des processus tant externes qu'internes.

Les toxines externes ou les facteurs extrinsèques sont les facteurs auxquels les gens pensent le plus fréquemment quand il s'agit de leur santé. C'est tout ce que nous consommons, absorbons, inhalons, observons, ou entendons.

La liste sur la page suivante se compose de toxines communes auxquelles nous sommes exposés quotidiennement, et exclut les principales infections telles que E. coli et C. difficile, ou les effets secondaires des vaccinations et médicaments spécifiques.

On suppose que la diminution des infections (T_{h2}) dans les pays occidentaux — et, plus récemment, dans les pays en développement — est à l'origine de l'incidence croissante des maladies autoimmunes et allergiques (T_{h1}). C'est ce qu'on appelle « l'hypothèse d'hygiène »^[1], basée sur des données épidémiologiques, en particulier des études de migration, qui démontrent que les sujets qui migrent d'un pays à faible incidence vers un pays à forte incidence acquièrent des troubles immunitaires, en particulier avec la première génération.

Plus simplement :

- $T_{h2} > T_{h1}$: Certaines études ont noté, quand un enfant grandit dans un environnement propre et semistérile (T_{h1} faible), une augmentation des affections autoimmunes, asthmatiques, et allergiques (T_{h2} élevé).
- $T_{h2} < T_{h1}$: En contrepartie, quand une personne est exposée à de nombreux microorganismes, comme en cas d'infections bactériennes ou parasitaires (T_{h1} élevé), il a été démontré qu'elle a une incidence réduite d'allergies humorales (T_{h2} faible).

Idéalement, nous devrions viser à équilibrer les systèmes T_{h1} et T_{h2} ($T_{h1} = T_{h2}$).

C'est pourquoi je dis de « limiter l'accumulation de toxines » dans

le titre de cet article, et non pas « d'éviter les toxines ». Une certaine exposition aux toxines, aux microorganismes, et aux substances qui mettent à l'épreuve notre système immunitaire est cruciale pour trouver une santé optimale.

Jusqu'à présent, nous avons appris que *tout est toxique, et que c'est la dose qui sépare le toxique du non toxique*, et qu'*une quantité modérée de toxines est nécessaire pour un système immunitaire sain*. Cependant, certaines toxines naturelles pourraient avoir des effets néfastes, même à petites doses (ex. : intoxication alimentaire, métaux lourds); pour l'essentiel, toutefois, c'est l'accumulation qui met le



Source alimentaire	Problème et solution
Aliments transformés, agents de conservation, et additifs	<p>Donnez à votre corps une pause d'exposition aux produits chimiques lourds et aux irritants contenus dans de nombreux aliments en :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lavant vos aliments avec plus que de l'eau (découvrez une recette facile à faire vous-même). · Achetant des produits biologiques, locaux, et saisonniers (en particulier la « douzaine sale »). · Évitant les additifs nuisibles tels que les édulcorants artificiels, le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le GMS, les gras trans, l'olestra, les colorants alimentaires, le chlorure / sulfite / nitrate / nitrite de sodium, le propyl gallate / BHA / BHT, le dioxyde de soufre, le bromate de potassium, et les parabènes.
Quantités excessives de sucre et soda	<p>Évitez les bonbons, les jus concentrés, et les boissons gazeuses en les remplaçant par des options plus saines</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fruits et légumes crus (ex. : pommes, avocats, oranges, poivrons, tomates, concombres, carottes, cèleri). · Collations riches en protéines pour aider à la satiété et à la régulation glycémique (ex. : noix, shakes protéinés, haricots, viande). · Buvez plus d'eau et de jus frais.
Faible qualité de l'eau	<p>Limitez la consommation d'eau embouteillée et buvez de l'eau purifiée, reminéralisée, ou alcaline pour éviter les contaminants de l'eau, mais maintenez une teneur minérale bénéfique.</p> <ul style="list-style-type: none"> · La distillation, les systèmes de filtration par gravité, l'osmose inverse, et les filtres au charbon peuvent être des options selon votre qualité d'eau actuelle.
Métaux lourds dans les fruits de mer	<p>Évitez les fruits de mer et les poissons au sommet de la chaîne alimentaire, qui contiennent des concentrations élevées de mercure</p> <ul style="list-style-type: none"> · Évitez le requin, le thon, l'espadon, et le maquereau royal, qui sont des poissons prédateurs avec des quantités plus élevées de mercure. · Consommez plutôt des crevettes, des sardines, des anchois, du saumon, de la goberge, du poisson-chat, et d'autres poissons plus petits (même dans votre huile de poisson). · Mangez jusqu'à 12 onces (deux repas moyens) par semaine d'une variété de poissons et de crustacés pauvres en mercure.
Emballages revêtus de PFC et de matières plastiques chauffées	<p>Évitez les emballages alimentaires, boîtes à pizza, maïs soufflé aux microondes, et autres produits enveloppés de PFC (hydrocarbures perfluorés), en particulier lors du réchauffage.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Achetez des produits préemballés responsables sans PFC. · Transférez les aliments dans des contenants de verre, de céramique, ou d'autres matières thermorésistantes lors de la cuisson aux microondes. · Réchauffez vos aliments sur le poêle ou dans le four si possible. · Essayez de cuisiner et de manger des aliments frais chaque fois que cela est possible.
Huiles rances	<p>Les aliments contenant de l'huile, tels que les noix, les avocats, les graines, les poissons, et l'huile d'olive se gâtent selon la température et les facteurs environnementaux. Pour être prudent, suivez les conseils suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> · Conservez les huiles au frais, scellées hermétiquement, et dans un endroit sombre (ex. : au réfrigérateur) · Consommez-les dans les trois mois.
Ne pas cuire ou laver correctement les aliments	<p>En particulier en ce qui concerne le porc, le poulet, la dinde, le poisson, et les fruits de mer, assurez-vous qu'ils sont bien cuits pour limiter le nombre de bactéries et d'infections parasitaires. De même, les petites créatures peuvent vivre parmi les légumes feuillus verts et autres à surface élevée, comme le brocoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Utilisez un thermomètre à viande pour estimer la cuisson d'un morceau de viande épais. · Faites tremper vos légumes pendant 10 minutes dans une solution d'eau, de sel, de vinaigre, et d'extrait de pépins de pamplemousse.



<p>Gril au charbon</p>	<p>L'été est souvent synonyme de barbecue, mais cela signifie aussi des composés organiques volatils (COV). La croute brûlée sur vos steaks et légumes est cancérigène en grandes quantités.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Limitez votre consommation de morceaux calcinés de viande et de légumes à haute teneur en huile, qu'ils proviennent du barbecue comme de la poêle et du four. · Essayez de manger plus souvent des aliments crus, cuits à la vapeur, ou pochés.
<p>Ustensiles de cuisine en téflon mal utilisés</p>	<p>Le téflon des casseroles antiadhésives contient du polytétrafluoroéthylène (PTFE) toxique, qui peut causer des symptômes semblables à ceux de la grippe lorsqu'il est consommé.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Évitez le métal et utilisez des ustensiles en plastique ou en bois sur des casseroles antiadhésives en téflon. · Jetez les casseroles en téflon mal utilisées qui ont des rayures ou des morceaux de téflon qui s'écaillent. · Passez à des chaudrons et des casseroles en acier inoxydable ou en fonte.

Pour les références et d'autres articles, visitez NaturopathicCurrents.com

Les meilleures solutions pour limiter l'accumulation de toxines : Comment limiter l'exposition permanente aux toxines (Partie 2) sera disponible le 1^{er} juin 2017 sur notre blogue à newrootsherbal.com/fr/blog



Alison Chen, ND
 Médecin naturopathe canadienne diplômée de Toronto (Ontario), elle estime que des soins de santé complets doivent intégrer les sciences occidentales et la médecine énergétique holistique traditionnelle.
dralisonchen.com

Autres articles récents de NaturopathicCurrents.com :



Comment la méditation stimule l'immunité — La preuve
 À la base, le travail de méditation consiste à former le participant à prendre conscience du contenu (pensées) de l'esprit, mais en tant qu'observateur qui ne portera aucun jugement, ce qui ne s'identifie [...]



Les trois principaux suppléments que tout le monde devrait consommer
 Tout le monde semble prendre des suppléments ces temps-ci. Mais avec autant de suppléments différents, comment pouvez-vous savoir lesquels sont les meilleurs [...]



L'arsenic dans le riz - Une vue d'ensemble
 Si vous ou votre enfant est comme le mien et est sensible au gluten et aux produits laitiers, le riz sera souvent la première chose vers laquelle vous vous tournerez ! Mais saviez-vous qu'il y a un [...]

Comment passer du temps de qualité avec maman pour la fête des Mères

par Michelle W. Book

Nous espérons que vous ne vous y prenez pas encore à la dernière minute!

Au cas où vous l'auriez oublié (bien que nous espérions que ce ne soit pas le cas), la fête des Mères arrive à grands pas! Si cela vous a échappé cette année, ne vous inquiétez pas, vous avez encore quelques jours de plus pour planifier la journée parfaite pour maman.

Vous n'avez aucune idée et vous êtes pressé de penser à quelque chose qu'elle aimera?

Nous sommes là pour vous! Voici quelques-unes de nos idées-cadeaux préférées pour la fête des Mères pour que maman passe une journée extraordinaire.

Transpirez ensemble

Nous connaissons tous les bienfaits de l'exercice. Il peut réduire le stress et rehausser votre humeur, profitant à votre mère et à vous. Heureusement, il y a quelques excellentes offres-rabais à cette période de l'année. Inscrivez-vous à une classe de yoga mère-fille/fils, participez à un camp d'entraînement en plein air, ou pensez différemment avec une partie de danse hula-hoop.

Que vous préfériez la tranquillité du yoga ou l'adrénaline du cardio, faire de l'exercice ensemble est une excellente façon de tisser des liens avec votre mère et de vous entraîner pendant que vous êtes ensemble tous les deux!

Un délicieux repas est toujours le bienvenu

Après votre séance d'entraînement, dirigez-vous vers la cuisine et préparez un repas sain et copieux pour maman. (Si vous ne savez pas cuisiner, elle rira de vous voir essayer!)

Créez votre propre spa à la maison

Peu importe qui vous êtes, tout le monde aime un bon moment de détente et de relaxation. Vous n'avez toutefois pas besoin de dépenser plein d'argent

pour dorloter maman avec une journée de spa lorsque vous pouvez le faire dans le confort de votre propre maison.

Tout d'abord, allumez des bougies de cire d'abeille pour aider à nettoyer l'air naturellement. Pour imiter l'ambiance apaisante d'un spa, faites bouillir une théière de thé vert. Cela vous gardera hydraté(e)s, en plus de contenir des composés naturels pouvant réduire le stress oxydatif et l'inflammation causés par l'exposition aux UV — en d'autres termes, cela aidera à éviter ces rides prématurées.

Ensuite, faites un masque exfoliant en utilisant des produits naturels et biologiques que vous pouvez trouver facilement chez votre détaillant local d'aliments naturels membre du CHFA, tels que du miel, du sel de mer, et du sucre. C'est beaucoup plus facile que vous ne le pensez.

Enfin, ce ne serait pas un jour de spa approprié sans manucure/pédicure. Trempez vos mains et vos pieds dans un bassin d'eau chaude avec des sels Epsom parfumés et des huiles essentielles pour favoriser une peau saine et rayonnante. Vous pouvez ensuite utiliser les ingrédients restants de votre masque pour éliminer toute peau rugueuse. Terminez avec un vernis à ongles non toxique et de l'huile de noix de coco pour adoucir et hydrater votre peau, et le tour est joué!

Rappelez-vous que, peu importe la façon dont vous choisissez de célébrer maman, une chose est sûre : elle sera heureuse de passer la journée avec vous.



Idées cadeaux naturellement sains pour les papas



La fête des pères approche à grands pas. Le moment est donc bien choisi d'aider papa à s'occuper de sa santé, grâce à notre guide de cadeaux sains et naturels.

Un abonnement au panier de légumes bio

Les paniers de légumes biologiques sont très répandus dans les centres urbains du pays. Cette année, abonnez papa aux paniers bio auprès d'une coopérative biologique locale et demandez que ces délicieux produits frais soient livrés à sa porte. Il recevra des produits saisonniers et aura la chance d'élargir ses compétences culinaires en apprêtant de nouveaux plats intéressants. Cuisiner est également une excellente excuse pour passer avec lui du temps de qualité, bien nécessaire !

Un abonnement au panier de viande bio

Si vous pensez que le panier de légumes bio fera sourire votre père, attendez de voir sa réaction si vous optez aussi pour la livraison de viande bio. On trouve un peu partout au pays des coopératives qui offrent de la viande bio et qui s'assurent que les animaux sont nourris au pâturage et élevés suivant des méthodes durables et sans cruauté. De plus, toutes les parties de l'animal sont utilisées, de sorte qu'il n'y a pas de gaspillage. Commandez un panier de viande, allumez le barbecue, et passez un agréable dîner en dégustant un bifteque d'origine locale. Vous en tirerez tous deux d'excellents bienfaits pour la santé — des études ont démontré que la viande d'animaux nourris au pâturage a une teneur inférieure en matière grasse

totale et supérieure en antioxydants particuliers, tels que les vitamines A et E, par rapport à celle du bétail nourri au grain.

Un panier de soins d'hygiène naturels

La salle de bain reste au cœur de l'exposition aux produits chimiques nocifs comme les parabènes, les siloxanes, et les phtalates contenus dans les shampoings, les savons liquides pour le corps, et les produits de soins de la peau. Prenez le temps de réunir un ensemble de produits naturels pour votre père, incluant un shampoing, un gel douche, et un désodorisant exempts de tous ces produits chimiques nocifs courants.

De la bière biologique

Votre père est-il un amateur de bière ? Une caisse de bière bio à déguster en relaxant serait un autre excellent cadeau à lui faire. La certification biologique signifie que les aliments et les boissons que nous consommons ont été produits et manipulés en respectant des règles strictes, sans utilisation de produits synthétiques toxiques persistants. La bière bio fait aussi une excellente base de marinade. Selon de nouvelles recherches, en faisant mariner un bifteque dans la bière noire pendant quatre heures, on peut éliminer de moitié la présence des carcinogènes causés par la cuisson sur le gril !

Des suppléments pour hommes

Vous pouvez garder votre père en santé en lui offrant un panier de nutriments « hommessentiels ». Par exemple, les omégas-3, les multivitamines pour hommes, et les

probiotiques sont des produits ayant de nombreux effets positifs sur la santé masculine.

Garnissez son sac de sport

Aidez-le dans son entraînement en glissant dans son sac de sport des collations protéinées. Il existe sur le marché toute une variété de barres hautement protéinées qui ne sont pas bourrées d'ingrédients synthétiques. Un mélange de noix et de graines constitue aussi une excellente source de protéines et de nutriments antioxydants essentiels, comme la vitamine E pour la réparation des tissus, ainsi que de bons gras.

Soins du visage

Offrez à votre père, qu'il se rase de près ou qu'il porte la barbe, un produit de soins du visage ou de la barbe biologique et de qualité. Que ce soit pour hydrater ou apaiser une peau irritée par le rasoir, ou pour donner de la tenue à sa fine moustache, un produit naturel sans toxines réduira l'exposition de sa peau aux produits conventionnels bourrés de produits synthétiques comme le BHA et le BHT, connus comme étant des perturbateurs endocriniens.

Voir l'article intégral sur notre blogue à newrootsherbal.com/fr/blog sur le blogue du CHFA à chfa.ca/fr/blog



Michelle W. Book

Diplômée en nutrition holistique et porte-parole de l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA), elle focalise sa pratique sur

la santé ainsi que sur l'épanouissement personnel et familial.



Huile de pépins de Canneberge

du Bouclier canadien
par Gordon Raza, BSc

Notre **Huile de pépins de Canneberge** certifiée biologique est pressée à froid à partir des graines de l'espèce vivace de canneberge, *Vaccinium macrocarpon*. Cette plante robuste pousse dans le sol sablonneux et rude de l'Amérique du Nord. Ses baies ont un cycle de maturation de 16 mois, et leurs pépins bénéficient d'un profil d'acide gras 85 % riche en oméga-3, -6, et -9. Les canneberges et leurs pépins présentent des similitudes avec de nombreuses plantes thérapeutiques. Les plantes qui poussent dans des conditions difficiles développent des composés essentiels pour leur survie qui peuvent à leur tour se révéler bénéfiques pour votre peau.

Les acides gras oméga-3 et -6, en ratio idéal 1:1 et accompagnés d'acides gras oméga-9, de l'huile de pépins de canneberges pénètrent et protègent les membranes cellulaires de la peau. Ce

processus renforce la barrière lipidique de l'épiderme afin de conserver l'hydratation, ce qui se traduit par une peau d'apparence plus jeune et plus radieuse. Ces acides gras polyinsaturés renforcent également le collagène et les fibres d'élastine, les tissus conjonctifs qui raffermissent la peau et l'aident à conserver son éclat de jeunesse. Lorsque la peau reste ferme et conserve son élasticité, elle a non seulement une belle apparence, mais est aussi plus résistante aux infections et à l'exposition aux éléments environnementaux nuisibles.

Huile de pépins de Canneberge de New Roots Herbal est également riche en proanthocyanidines. Ces puissants antioxydants neutralisent l'activité des radicaux libres, la force destructrice qui entraîne le vieillissement prématuré de la peau.

Huile de pépins de Canneberge de New Roots Herbal est non raffinée et dégage

un subtil arôme agréable qui en fait un soin idéal pour la peau. Elle pénètre en profondeur pour des résultats thérapeutiques visibles, afin que vous puissiez faire face à la journée en vous sentant belle et radieuse.



Rien de mieux que la nature sauvage

par Gordon Raza, BSc

WildOregano C93 s'est taillé une place auprès des consommateurs canadiens parmi les huiles d'origan de haute qualité. Notre formule est simple et efficace; nous mélangeons de l'huile d'origan extraite à la vapeur de l'espèce rare d'origan *Origanum minutiflorum*, cultivée en montagne et de puissance certifiée, avec de l'huile d'olive extra-vierge certifiée biologique.

La raison d'être du pourcentage d'huile d'olive dans notre formule a toujours été de fournir un produit au goût plus doux et plus tolérable. S'il devait être trop fort, nous avons

compris qu'il perdrait probablement sa place dans votre armoire à pharmacie. Cela dit, tout comme les gens développent une tolérance aux saveurs plus robustes, la demande d'un **WildOregano C93** plus fort a émergé.

WildOregano C93 Extra Fort présente une concentration de 30 % de notre huile d'origan riche en carvacrol mélangée à de l'huile d'olive extra-vierge certifiée biologique. C'est une excellente option thérapeutique pour ceux qui préfèrent plus de puissance et une saveur plus corsée.



Omega 3 sauvage avec un zeste de citron...

Nous sommes tous conscients du rôle bénéfique que les fruits de mer riches en acides gras oméga-3 peuvent jouer dans presque tous les aspects de notre santé et de notre bien-être. Vous êtes-vous déjà demandé comment les citrons ont pris leur place dans notre assiette à côté du poisson et des fruits de mer?

La réponse implique un peu de science et une longue histoire culinaire. Les acides gras oméga-3 dans les poissons peuvent libérer des composés ammoniacés appelés amines, qui causent cette odeur de poisson et peuvent entraîner l'occasionnel rot désagréable. L'acide citrique se lie à ces composés odorants et les neutralise. Les citrons sont utilisés depuis des siècles pour préserver la fraîcheur

et l'odeur des fruits de mer; c'est également un excellent mariage culinaire.

Le Guide alimentaire canadien recommande au moins deux portions de poisson riche en oméga, comme le saumon, par semaine. Mais oublions nos bonnes intentions; quand fut la dernière fois où vous avez consommé au moins deux portions de poissons pendant quelques semaines consécutives?

Avec l'avènement de l'huile de poisson riche en oméga sous forme de gélule, une dose peut fournir l'AEP et l'ADH équivalents à une portion de 100 g (4 oz) de saumon.

Les nouvelles gélules **WildOmega 3 AEP 660 mg / ADH 330 mg** de New Roots Herbal sont maintenant

disponibles à saveur d'huile de citron naturel. Pourquoi ne pas les considérer comme votre portion quotidienne de poisson avec un zeste de citron?



Nutrition pour votre humeur

par Gordon Raza, BSc

La recherche sur les acides gras oméga-3 d'origine marine a révélé des bienfaits pour pratiquement tous les aspects de la santé humaine. Le millénaire actuel a heureusement conduit à une recherche approfondie sur les bienfaits spécifiques des principaux acides gras oméga-3, l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH).

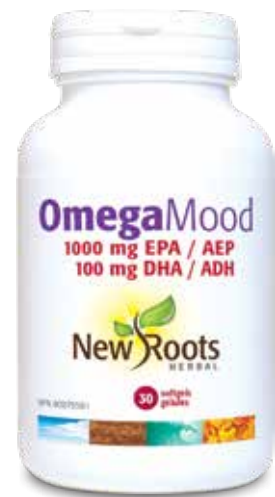
L'ADH joue un rôle essentiel dans la genèse et le développement du cerveau et du système nerveux pendant la grossesse et la petite enfance. Les besoins en AEP deviennent plus prononcés au cours des années scolaires ; des études démontrent qu'une supplémentation en AEP peut améliorer le comportement, l'attention, la performance scolaire, et l'attitude générale. L'ADH joue un rôle plus structurant dans la composition du cerveau, alors que l'AEP exerce une influence hormonale dans l'ensemble du corps, avec des bienfaits pour la santé mentale en particulier.

L'AEP bénéficie à la santé en tant que médiateur de l'inflammation cellulaire. Dans le cerveau, l'inflammation peut interférer avec les neurotransmetteurs tels que la dopamine et la sérotonine qui affectent positivement l'humeur. Un apport dynamique de ce composé critique est essentiel, car le corps n'en produit pas. En outre, l'AEP est également vulnérable au stress oxydatif, ce qui épuise sa concentration dans le cerveau et le système nerveux central.

Le rôle thérapeutique de la supplémentation en AEP est souligné par le psychiatre de la Clinique Mayo, le Dr Daniel Hull-Flavin, avec une corrélation entre les symptômes de la dépression et des niveaux réduits d'AEP. Il reconnaît le rôle bénéfique que l'AEP peut jouer, même pour ceux qui prennent des médicaments prescrits pour des problèmes de santé mentale.

OmegaMood de New Roots Herbal offre une dose thérapeutique d'une

puissance validée de 1000 mg d'AEP par gélule, la dose recommandée pour une vaste gamme de bienfaits pour la santé, en mettant l'accent sur les troubles cognitifs et de l'humeur. Fournir un supplément hautement concentré d'AEP au cerveau et au système nerveux central pourrait s'avérer une intervention cruciale et sans effets secondaires pour votre santé mentale et votre bonheur.



Transformez vos plateaux en pics

Qu'il s'agisse d'un évènement d'endurance, de travailler toute la nuit à préparer une présentation PowerPoint, ou d'étudier à la dernière minute pour ses examens, nous avons tous « frappé un mur » au moins une fois dans notre vie.

Avant de vous verser une autre tasse de café ou d'ouvrir une canette de boisson énergétique, considérez **MCTÉnergie** sous forme pratique de gélule. Elles contiennent une concentration de 99 % de deux triglycérides à chaîne moyenne remplis d'énergie : l'acide caprylique (C8) et l'acide caprique (C10). Ces acides gras sont facilement absorbés dans les intestins, puis métabolisés

pour être utilisés comme source d'énergie jusqu'à huit fois plus vite que les glucides. Ils ne sont pas stockés sous forme de graisse, et ne nécessitent pas du peu de L-carnitine dont le corps dispose pour être transportés vers les cellules et y alimenter la respiration cellulaire. En outre, ils ne nécessitent pas de sels biliaires ou d'enzymes pancréatiques pour être digérés.

MCTÉnergie est un carburant hybride pour le corps et l'esprit qui vous aidera à dépasser vos plateaux personnels pour atteindre de nouveaux sommets, aussi élevés soient-ils.



Ashwagandha

Pour le corps et l'esprit

par Gordon Raza, BSc

New Roots Herbal est ravi d'introduire **Extrait d'Ashwagandha** à notre sélection de produits adaptés à soutenir les exigences dynamiques que la vie moderne exerce sur le corps et l'esprit. L'ashwagandha est depuis longtemps un ingrédient de notre formule de gestion du stress **ChillPills**; La demande des consommateurs pour cette plante spécifique a permis la sélection naturelle du lancement de ce produit.

L'ashwagandha a une histoire thérapeutique couvrant des millénaires d'utilisation comme adaptogène en médecine ayurvédique. Les racines de cette plante vivace contiennent des stéroïdes botaniques naturels appelés withanolides. Ces composés biologiquement actifs sont crédités pour les nombreux avantages que l'ashwagandha peut avoir pour la santé.

Reconnu comme un adaptogène, l'ashwagandha peut dynamiser ou calmer le corps face aux situations

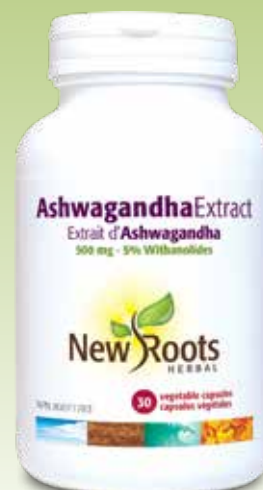
stressantes. Sa puissante action antioxydante protège aussi le cerveau et le système nerveux central des effets débilissants du stress chronique. Une meilleure fonction cognitive et une mémoire accrue font également partie de ses nombreux bienfaits.

Des essais cliniques ont démontré que l'extrait de racine d'ashwagandha est efficace pour améliorer la capacité cardiorespiratoire, l'endurance, et la récupération après l'exercice. Bien que ces essais aient été effectués auprès d'athlètes, l'ashwagandha pourrait aider même la personne moyenne à monter les marches sans être à bout de souffle.

Des essais de l'ashwagandha menés sur des humains ont également démontré une réduction drastique des taux de cortisol. Le cortisol est produit par les glandes surrénales; lorsqu'il est libéré dans le flux sanguin, il déclenche la réponse de « combat ou fuite ». Des taux chroniquement élevés

de cortisol peuvent entraîner une accumulation de graisse abdominale, compromettre la performance immunitaire, et même supprimer la formation osseuse.

Extrait d'Ashwagandha de New Roots Herbal contient 500 mg par capsule de puissance validée pour contenir au moins 5 % de withanolides. Ce produit pourrait vous procurer le « coup de pouce naturel » que vous cherchez pour profiter un peu plus de la vie.



Repenser la PARENTALITÉ

Bien que cette saison de fête des mères et des pères puisse être un moment très spécial pour exprimer et recevoir de la gratitude et de l'amour, pour certains, il peut plutôt s'agir d'un mélange d'émotions plus ou moins joyeuses.

L'expérience et le souvenir du son des petits pieds d'enfants qui s'exhortent à faire et à apporter le déjeuner au lit à maman ou à papa n'ont pas de prix pour ceux qui ont le privilège de les apprécier. Cependant, pour tous ceux qui veulent devenir parents, mais qui ont des problèmes de fertilité, sont célibataires, ou dont la famille dysfonctionnelle n'a jamais été représentée par les publicités de Hallmark, ces dates peuvent être une source de grande tristesse, d'incertitude, et de solitude.

De tels défis de la vie sont en effet des réalités, mais nous n'avons pas à nous sentir impuissants ou désespérés. En fait, lorsque nous choisissons d'être sensibles à la diversité de la vie des autres sans jugement, nous pouvons prendre les occasions de célébration pour ouvrir notre

cœur encore plus grand pour accroître les possibilités de joie et de connexion pour tous.

Au lieu de se concentrer égoïstement sur notre propre petit monde, qu'il soit plein de joie ou lourd de chagrin, nous pouvons changer notre vision intérieure pour reconnaître la vérité de nos expériences et de celles des autres, et de simplement faire la décision consciente d'être inclusifs. Lorsque notre propre cercle social est rempli d'amour, nous pouvons partager cette abondance avec les autres. De même, lorsque notre tasse est vide, nous pouvons nous permettre de recevoir la beauté qui déborde autour de nous dans notre communauté. Plus important

encore, lorsque nous choisissons d'être « réels » et compassionnel, personne ne doit se sentir seul ou laissé pour compte.

J'aime penser à la maternité et à la paternité comme centrés sur le service. Ce service peut inclure ou non l'éducation parentale des enfants, ce qui est évidemment la forme la plus connue que nous connaissons. En tant qu'humains, quel que soit le temps dont nous disposons sur cette Terre, chacun d'entre nous a la possibilité de s'occuper des autres d'une manière affectueuse, et nous espérons également être traités avec soin par les autres.

Pourquoi ne pas commencer une nouvelle tradition autour de la fête des mères et de la fête des pères en étant plus sensible envers ceux qui nous entourent et en trouvant des façons de profiter de célébrer le service d'amour de tout un chacun? Les détails de cela peuvent être multiples, mais en simplifiant simplement notre mentalité avec une perspective plus inclusive, tous peuvent savoir qu'ils ont une place à la table pour célébrer et avoir quelque chose de beau à partager.



Theresa Nicassio, PhD,
psychologue

Theresa prêche la bonté, est une chef, éducatrice de bien-être, et auteure primée de *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

Aliments bio VS. conventionnels

Qu'est-ce que vous obtenez pour votre argent bio?

par Tanmayo Krupanszky



Cet article est basé sur des réflexions tirées d'un discours donné par le Dr. Carlo Leifert (ci-dessus) à la Canadian Organic Growers Toronto Organic Consumer Conference 2017 « Biologique : Inspirer le changement ». Le Dr. Leifert a coordonné une équipe d'experts internationaux, impliquant 31 instituts universitaires et de recherche, pour étudier la qualité nutritive des aliments bio par rapport aux conventionnels. Il a révélé des niveaux de nutriments plus élevés dans les aliments bio et, dans certains cas, une teneur en plusieurs antioxydants clés jusqu'à 60 % plus élevée que dans les aliments de culture conventionnelle. Un lien vers l'étude publiée se trouve à la fin de l'article.

Les différences nutritionnelles sont l'une des raisons principales incitant les consommateurs à acheter des aliments bio. Réduire les pesticides, éviter les OGM, et les préoccupations environnementales sont également des facteurs importants, mais des études récentes ont mis à l'avant-scène la qualité nutritive de l'alimentation bio. Quelle est l'importance des méthodes de culture bio sur la qualité nutritive de la nourriture ? Existe-t-il une différence nutritionnelle entre les aliments bio et conventionnels ? C'est une question qui génère une grande controverse et beaucoup d'attention dans les médias. Bien que de nombreuses questions demeurent sans réponse sur le fonctionnement exact des nutriments et la façon dont ils nous bénéficient, les consommateurs, conscients de payer plus cher pour un produit bio, ont le droit d'espérer que le bio soit meilleur.

Le Dr. Carlo Leifert, professeur d'agriculture écologique à l'Université Newcastle, a assumé la tâche de coordonner une importante étude financée par l'UE qui a effectué une méta-analyse approfondie des données sur la composition nutritionnelle des aliments bio. L'étude a été menée en réponse à la recherche largement diffusée par la Food Standards Agency de la Grande-Bretagne, qui n'a pas recueilli toutes les données disponibles. Puisque les gros titres proclamaient « La nourriture bio n'est pas plus saine », Carlo et son équipe ont passé deux ans à accumuler les données de cette étude, et ont inclus des études supplémentaires qui avaient été omises. Ils ont analysé le travail de 343 études revues par les pairs, par rapport à seulement 46 utilisées dans l'étude précédente.

L'équipe a examiné une grande variété de différents types d'études,

qui ont comparé les produits bio et non bio. Ils ont examiné les études qui ont comparé les aliments que les consommateurs achètent au magasin. Ils ont examiné les cultures et le bétail des fermes bio et non bio. Ils ont examiné des expériences contrôlées faites sur le terrain qui ont éliminé diverses influences environnementales : par exemple, comment la nourriture est cultivée, où elle est cultivée, et dans quel type de sol elle est cultivée. Vous pouvez voir à quel point il est difficile de comparer les diverses façons de produire de la nourriture, avec tant de variables en jeu. Par exemple, pour le bétail, des facteurs tels que la nourriture des animaux, leur race, etc., jouent tous un rôle.

En synthétisant toutes les données de ces études et en utilisant une analyse pondérée (une méthode qui augmente la validité et l'utilité des résultats), on a constaté que toutes les études présentaient les mêmes

tendances : plus faibles résidus de pesticides, activité antioxydante accrue, et moins de résidus de cadmium dans les cultures bio.

La tendance générale était une activité antioxydante de près de 20 % supérieure en moyenne dans les cultures bio. Les antioxydants sont des composés qui rendent les plantes plus résistantes et sont importants pour notre propre système immunitaire. Les composés antioxydants individuels différaient selon le type de plante, mais les résultats démontrent les bienfaits du bio pour la santé. Des niveaux plus élevés d'antioxydants ont été associés à un risque réduit de certaines maladies chroniques et neurodégénératives, y compris certains cancers.

Quel est l'un des facteurs qui explique la différence en antioxydants? Dans de longs essais menés sur le terrain à Nafterton, il a été démontré que le choix de fertilisation au fumier, non conventionnelle, a augmenté la qualité antioxydante des cultures. L'engrais d'azote classique réduisait les qualités antioxydantes des plantes.

L'emploi d'engrais conventionnels semble également expliquer les concentrations accrues de cadmium et de nickel dans les cultures non bio. Le cadmium est un contaminant naturel de certains gisements

de phosphore. Dans cette étude, les engrais commerciaux à base de phosphore étaient associés à des niveaux élevés de cadmium dans les cultures, par rapport aux cultures bio utilisant du fumier comme fertilisant. Le cadmium est particulièrement préoccupant, car il s'accumule dans les reins et le foie, et il n'y a pas de niveau sécuritaire de ce contaminant toxique. D'autres études sont nécessaires pour identifier la différence réelle de concentration entre le bio et le non bio, mais le besoin est là, puisque des études indiquent qu'il serait de 10 à 100 fois plus élevé dans les aliments produits de manière conventionnelle.

Des études menées sur le lait bio ont révélé des preuves irréfutables de niveaux accrus d'acides gras oméga-3, d'acides linoléiques conjugués, de vitamine E, etc., tous importants pour la santé. Le diabète, les maladies cardiaques, et le développement des tissus nerveux sont tous influencés par un manque d'acides gras oméga-3.

Bien qu'il n'y ait pas beaucoup d'études sur la viande bio, des indices statistiquement significatifs démontrent que la viande bio contient plus d'acides gras oméga-3 et de vitamine E, bien que moins d'iode, qui est ajouté comme minéral dans l'alimentation classique. L'iode est important pour le développement du cerveau

et la fonction thyroïdienne; la supplémentation en iode est nécessaire dans notre monde qui manque de cet élément nutritif, mais il existe un équilibre complexe entre en avoir trop et en avoir trop peu dans notre système. Dans le monde, on se préoccupe aussi d'obtenir trop d'iode dans la chaîne alimentaire, et l'UE veut réduire la supplémentation en iode du bétail.

Une des raisons principales pour la concentration accrue en acides gras oméga-3 est l'alimentation du bétail aux fourrages comme l'herbe, le trèfle, l'ensilage, et le foin. Les viandes nourries à l'herbe sont en général plus riches en acides gras oméga-3, tant en culture conventionnelle que bio, mais la viande bio est légèrement plus riche. Cependant, dans le bœuf et l'agneau nourris au grain plutôt qu'au fourrage, il y a de grandes différences en acides gras oméga-3, en particulier dans les acides gras à chaîne longues qui manquent grandement à notre alimentation. Le fourrage frais est la clé ici.

Il ne fait aucun doute que cette étude offre des preuves convaincantes des bienfaits statistiquement significatifs du bio sur des nutriments tels que les acides gras oméga-3, les antioxydants, etc., mais l'impact de ces différences sur la santé humaine est moins clair. À ce jour, peu d'études ont été effectuées sur



les interventions alimentaires avec des aliments bio. Les variables à considérer peuvent être nombreuses et difficiles à cerner, et l'échéance de ces études peut être longue et couteuse ; cependant, il y a eu des recherches prometteuses...

Dès les années 1990, des chercheurs danois ont conclu que les spermatozoïdes étaient à la fois plus nombreux et plus actifs chez les hommes travaillant dans le secteur bio. Des études américaines subséquentes ont également lié des quantités faibles de spermatozoïdes avec l'emploi de pesticides. Sur la base de ce constat, le gouvernement danois a décidé de supprimer les pesticides perturbateurs du système endocrinien.

Une autre étude, menée plus récemment en Suède, a démontré que le risque d'allergie et d'exéma chez les enfants était moindre dans les familles suivant un mode de vie biodynamique, qui implique également de manger des aliments bio. C'est un exemple de la complexité des études alimentaires d'intervention. De nombreux facteurs pourraient être impliqués qui expliqueraient aussi le bien-être dans un mode de vie biodynamique, dont la non utilisation d'antibiotiques, l'allaitement maternel plus long, et aucun vaccin RRO, par exemple. Mais il existe des liens prometteurs dans les études et la méta-analyse. Il a été démontré qu'un apport élevé en oméga-3 entraîne moins d'exéma chez les souris.

Même si les problèmes avec une étude alimentaire d'intervention sont des facteurs complexes et très difficiles à contrôler et à gérer, elle pourrait donner des résultats probants. Une étude française a démontré que ceux qui mangeaient des aliments bio étaient moins obèses ou en surpoids. L'étude était si vaste qu'elle pouvait ajuster les résultats pour tenir compte du style de vie, même si les consommateurs d'aliments bio ont tendance à avoir une meilleure alimentation et sont

peut-être plus actifs. Pourtant, les résultats ont tout de même confirmé que le bio a eu un impact positif sur le poids. Sans doute qu'avec plus d'études comme celles-ci, les politiques de santé publique changeraient.

Des niveaux réduits de lymphome non Hodgkinien ont également été confirmés suite à la consommation d'aliments bio dans le cadre d'une étude menée sur sept ans. Une étude norvégienne menée auprès de femmes enceintes a démontré une réduction de la pré-éclampsie et de l'hypospadias chez les bébés garçons quand la mère a suivi un régime riche en légumes et produits laitiers bio. Et la liste continue...

Le fait est que beaucoup peut être fait pour améliorer la qualité de nos aliments, et les preuves s'accumulent. Le système de l'agriculture conventionnelle a connu une croissance dépendante des intrants qui sont nuisibles aux plantes, à l'environnement, et à notre santé. En outre, le système tel qu'il existe aujourd'hui est insoutenable dans son utilisation des ressources naturelles et ses dommages aux ressources existantes.

Convaincre un public sceptique et l'intérêt acquis du besoin de changer la façon dont nous cultivons la nourriture demandera d'autres études pour examiner le potentiel nutritionnel complet des aliments

bio sur la santé. Cela exigera un engagement, du temps, et des ressources. En outre, les études de recherche qui sont nécessaires pour approuver de nouvelles méthodes agricoles et produits qui pourraient compromettre la qualité nutritionnelle des aliments devraient également être examinées avec rigueur, et en gardant la santé à l'esprit.

Le bio attire l'attention des gens intéressés par leur propre santé et celle de la planète. Que ce soient des niveaux accrus de substances bénéfiques pour la santé tels que les acides gras oméga-3, un risque réduit de pesticides et d'OGM, ou une approche plus humaine de l'élevage, les systèmes de production bio haussent la barre pour l'agriculture en général.

Qui prendra ces décisions pour nous, et qui décidera des priorités, sont maintenant les questions cruciales. Des études approfondies comme cette méta-analyse encourageront un plus grand soutien du modèle bio, et nous pourrions encourager davantage les producteurs à la culture bio et les consommateurs à apprécier la valeur de leur dollar biologique.

L'étude complète par l'équipe du Dr. Leifert se trouve dans le *British Journal of Nutrition*. Visitez notre blogue pour avoir accès au lien de l'article.





Raffinez votre look avec Hair & Scalp

par Gordon Raza, BSc

Le printemps est là, et il est temps de profiter d'un peu plus d'air frais. Parlant de cela, c'est également le temps de se débarrasser des tuques, capuchons, et chapeaux ; détachez vos cheveux et laissez votre cuir chevelu respirer un peu. Selon le National Institute of Health des États-Unis, les cheveux croissent environ 10 % plus rapidement en été. L'air humide estival améliore également le look des cheveux. Dans cet esprit, il est temps de nourrir vos follicules avec des nutriments qui amélioreront votre look.

Voici **Hair&Scalp** : une formule unique qui crée des conditions favorables à la prévention de la perte et de l'amincissement des cheveux. Notre formule synergique contient 19 nutriments spécifiques au cuir chevelu, ce qui représente jusqu'à deux fois plus d'ingrédients que notre concurrence. **Hair&Scalp** comble les besoins essentiels hormonaux, nerveux, microcirculatoires, vitaminiques, et minéraux pour la santé continue des cheveux et du cuir chevelu.

Hair&Scalp contient une batterie d'ingrédients qui visent la principale cause de calvitie masculine : la conversion de la testostérone en dihydrotestostérone (DHT). Des niveaux accrus de DHT sont corrélés avec la miniaturisation des follicules capillaires et leur perte de productivité. De puissants extraits standardisés de chou palmiste, de graines de lin, de pépins de raisin, de thé vert, et de grande ortie, mélangés

dans une matrice d'huile de pépins de citrouille, agissent en synergie pour bloquer l'action de l'enzyme qui entraîne la production de DHT. Cela protège les follicules capillaires pour préserver vos cheveux. La L-aurine est une voie supplémentaire, car elle bloque l'action de la protéine TGF- β qui provoque l'inflammation et la miniaturisation des follicules capillaires. Il est également bénéfique pour les femmes post-ménopausées où l'amincissement des cheveux survient en raison des niveaux d'œstrogènes plus faibles. **Hair&Scalp** peut également aborder l'amincissement des cheveux après la grossesse, en raison de l'apparition d'un nombre plus élevé de follicules capillaires dans leur phase dormante pendant cette période.

Nous avons inclus des vitamines du complexe B essentielles à la production de kératine, la protéine essentielle des cheveux, de la peau, et des ongles. Ces vitamines aident également les nerfs sensoriels et la microcirculation, essentiels pour les follicules capillaires productifs, et augmentent la biodisponibilité de la formule dans son ensemble. Les acides gras bénéfiques, provenant d'huiles de poisson sauvage et d'onagre, favorisent la microcirculation et la croissance des cheveux, tout comme le fait la vitamine D₃.

Notre formule contient également un puissant extrait de pomme, standardisé à 5 % de proanthocyanidines B2, le composé marqueur cliniquement éprouvé pour favoriser la croissance des cheveux.

Des essais cliniques ont démontré que les proanthocyanidines B2 (ou procyanidine B2) accroissent la densité et l'épaisseur des cheveux. Cela interfère également avec une enzyme spécifique pour prolonger la phase anogène (croissance) et raccourcir la phase télogène (dormante) du cycle de croissance des cheveux. Il en résulte plus de follicules pileux dans leur phase active.

L'extrait de prêle riche en silice va revigorer les follicules capillaires et renforcer chaque mèche pour une résistance accrue aux bris et aux pointes fourchues, ainsi que pour augmenter le volume des cheveux.

Des cheveux superbes et en santé commencent à l'intérieur. Laissez **Hair&Scalp** être le carburant qui allume votre allure saine de jeunesse et votre look ce printemps et cet été.



Trois trucs simples pour avoir de *belles jambes* cet été!

Qui dit saison chaude dit aussi robes, jupes, shorts... Bref, tous ces vêtements que l'on adore porter, mais qui dévoilent automatiquement nos jambes! Pour certain(e)s, l'idée de dénuder cette partie du corps est hors de question, parce que celles-ci ne sont pas « beach-ready ». J'avoue, je préfère aussi que mes jambes soient lisses et un peu bronzées (les veines ne comptent pas pour du bronzage). C'est pourquoi, dans cet article, je vous donne mes trucs préférés pour des jambes parfaites, durant tout l'été!

L'exfoliation

Durant l'hiver, nos jambes deviennent plus facilement ternes et victimes d'une desquamation intense, due aux variations de température. Cependant, pendant qu'il en est encore temps, nous pouvons nous débarrasser de ces petites peaux mortes en prenant bien soin de faire place à l'exfoliation des jambes dans notre routine beauté.

L'idéal est d'exfolier directement sur une peau sèche, avant la douche. Comment?

- Prenez votre exfoliant (à base de sel de mer ou de sucre brun), et massez doucement en faisant des mouvements circulaires sur l'ensemble de votre corps, en insistant bien sur les zones plus sèches comme les genoux et les coudes, par exemple.
- Rincez le tout sous la douche.
- Appliquez votre crème hydratante.

L'hydratation

Vous devez absolument prendre le temps de bien hydrater votre

corps au minimum une fois par jour. Personnellement, pour un résultat optimal au niveau des jambes, je préfère utiliser une huile végétale comme hydratant en sortant de la douche. Je fais mes petits mélanges selon les besoins du moment.

Je vous laisse ma recette favorite d'huile tonifiante :

Ingrédients

- Huile d'argan (4-5 coups de pompe)
- 1 goutte d'huile essentielle de pamplemousse (aide avec la cellulite et la rétention d'eau)
- 1 goutte d'huile essentielle de bois de santal (antiâge, aide les peaux irritées)
- 1 goutte d'huile essentielle de baies de Genévrier (antiinflammatoire, antidouleur)

Utilisation

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans le creux de votre main, et le tour est joué!

L'autobronzant

Bien évidemment, plusieurs parmi vous opteront pour l'application d'un autobronzant. Cela dit, il faut être conscients que la plupart de ces produits sont fabriqués à base d'ingrédients nocifs pour votre santé et pour l'environnement.

Du côté des cosmétiques naturels, il est plutôt difficile de trouver ce genre de produits, et ceux que j'ai essayé jusqu'à maintenant n'ont pas donné des résultats très satisfaisants.

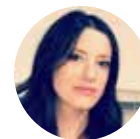
Par contre, pour donner un effet « bonne mine » instantané, vous pouvez appliquer ce petit mélange maison juste avant de sortir!

Ingrédients

- ½ tasse d'huile de coco
- ½ tasse de beurre de cacao ou de karité
- ¼ tasse de poudre de cacao

Utilisation

Faites fondre le beurre de cacao et l'huile de coco. Rajoutez ensuite la poudre de cacao à votre mélange. Si vous êtes capable d'en trouver, vous pouvez ajouter une petite pincée de mica si vous désirez voir vos jambes briller un peu au soleil! Appliquez par petites touches à l'aide de vos mains ou d'un gant spécialement conçu pour l'application d'un autobronzant conventionnel.



Shirley Séguin

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

Coin cuisine



Galettes à l'avoine

par *Sonia Lamoureux*

Ingrédients

- ½ tasse de purée de dattes
- ½ tasse de compote de pomme non sucrée
- 1 œuf
- ¼ tasse d'huile de noix de coco liquide (tiède)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 2 c. à thé de Sucre Stévia de New Roots Herbal, ou une pincée de Stévia Poudre Blanche Concentrée ou de Smooth Stévia
- 1 tasse de gruau rapide sans gluten
- 1 tasse de farine sans gluten (j'ai utilisé ¼ tasse de farine de riz brun, ¼ tasse de farine de quinoa, et ½ tasse de farine d'amande)
- Une pincée de sel

Instructions

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Dans un bol, bien mélanger la purée de dattes, la compote, l'œuf, l'huile, et la vanille. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger. Vous pouvez ajouter ¼ tasse de raisins secs ou de pépites de chocolat noir.

Déposer la pâte à la cuillère sur une tôle à biscuits. Mettre au four pour 15 à 17 minutes.

Purée de dattes

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

Bol de smoothie à l'açaï



Ingrédients

- 1 paquet d'açaï congelés
- 1 banane congelée
- ½ tasse de baies congelées au goût
- ⅓-½ tasse de lait d'amande
- **Facultatif** : ½ tasse de mangue congelée en dés

Instructions

Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un mélangeur à grande vitesse jusqu'à consistance lisse. Décorer à votre goût avec des fruits / de la noix de coco / des noix / du granola, et un filet de beurre de noix.

Manger immédiatement.

Donne 1-2 portions.



Heather Pace

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

sweetlyraw.com

Infusion à froid dynamique

par Gordon Raza, BSc

Pour cette recette, je recommande le ratio d'eau et de café le plus commun, soit 8:1. Vous pouvez ajuster l'intensité à votre goût par la suite.

Ingrédients

- ½ tasse de café de torréfaction foncée, grossièrement moulu
- 4 tasses d'eau de source froide (approximativement 1 litre)
- 4 cuillerées à soupe de MCT Energy (100 calories par cuillerée à soupe)
- Lait d'amande, au goût
- Pincée de Smooth Stévia, au goût
- Cannelle finement moulue, à saupoudrer

Instructions

Une bonne cafetière à piston retient mieux les huiles remplies des saveurs contenues dans les grains qu'une cafetière régulière. Une macération de 24 heures au réfrigérateur est optionnelle.

Enfoncer et laisser reposer pendant une heure avant de verser lentement dans un pot Mason — ceci donne un mélange moins trouble —, ajouter ensuite les autres ingrédients, couvrir, et secouer.

Mélanger moitié-moitié avec du lait d'amande non sucré (qui contient approximativement 60 calories par tasse).

Peut être gardé au réfrigérateur pendant une semaine.



Tostada végétarienne grillée

Il est enfin arrivé : le temps de l'année où votre four peut hiberner... Les soupes sont dépassées... et le plancher de votre cuisine restera un peu plus propre. Oui, c'est la saison du barbecue !

Ce repas est idéal pour toute la famille et peut facilement devenir un autre repas fait soi-même (voir le conseil après la recette).

Qu'est-ce que vous attendez ? Allumez le barbecue !



Ingrédients

- 2 épis de maïs non épluchés, trempés dans l'eau
- 2 courgettes, coupées dans le sens de la longueur
- 2 poivrons, égrenés et coupés en deux
- 1 boîte d'haricots noirs à faible teneur en sodium, égouttés et rincés
- 8 tostadas de maïs

Garnitures

- ½ tasse de coriandre fraîche, hachée
- 1 avocat, coupé en dés
- ½ tasse de salsa fraîche



Sharisse Dalby, RNC conseillère en nutrition (RNC)

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

sharissedalby.com

Instructions

Chauffer votre barbecue à 450 °F (230 °C).

Placez le maïs, les courgettes, et les moitiés de poivrons directement sur le barbecue. Tournez fréquemment. Cuissez de 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que vous commenciez à voir des marques de gril de chaque côté et que les poivrons commencent à ramollir. Retirez du gril.

Épluchez le maïs et utilisez un couteau pour enlever les grains de l'épi. Coupez les courgettes et les poivrons, et combinez-les avec le maïs et les haricots noirs.

Servez sur les tostadas et décorez avec vos garnitures (santé !) préférées.

Donne 4 portions

Faites-le vous-même : Au lieu de combiner les légumes grillés, gardez les légumes, les protéines, et les garnitures séparés, et laissez chaque personne personnaliser son plat.

fleurir

Aperçu du blogue

Nous aimons que vous vous tourniez vers nous pour les dernières nouvelles et tendances en matière de santé naturelle. C'est pourquoi nous ne pourrions pas être plus heureux de vous annoncer que votre magazine préféré est maintenant disponible en ligne! De nouvelles percées, des conseils de santé, des recettes délicieuses, et bien plus encore — vous trouverez tout cela dans un format clair, dynamique, et consultable.

Être à votre meilleur est devenu encore mieux!

Visitez notre page en juin pour plus de conseils sur la santé, des recettes, et bien plus encore!



L'huile d'amande douce provient de la graine — ce n'est pas une noix! — de l'amandier au nom latin *Prunus dulcis* ou *Prunus amygdalus*. Le fruit de l'amandier est une drupe qui a une coque extérieure et une coquille dure, avec la graine — la partie comestible — à l'intérieur.

Dans cet article du Dr. Anne Hussain, ND, vous en apprendrez plus sur son utilisation interne et externe ainsi que sur ses bienfaits.



Quoi de plus agréable que de manger une bonne salade maison un beau jour d'été? Nous vous offrons des idées de vinaigrettes rafraîchissantes maison. Visitez notre Coin cuisine pour de nouvelles idées de salades estivales, incluant des vinaigrettes innovatrices au goût délicieux et qui offriront plein de bienfaits pour la santé. Nous croyons aux «salades sans frontières», qui défient la façon conventionnelle de voir ce plat d'accompagnement vénérable, qui peut même devenir le plat principal.

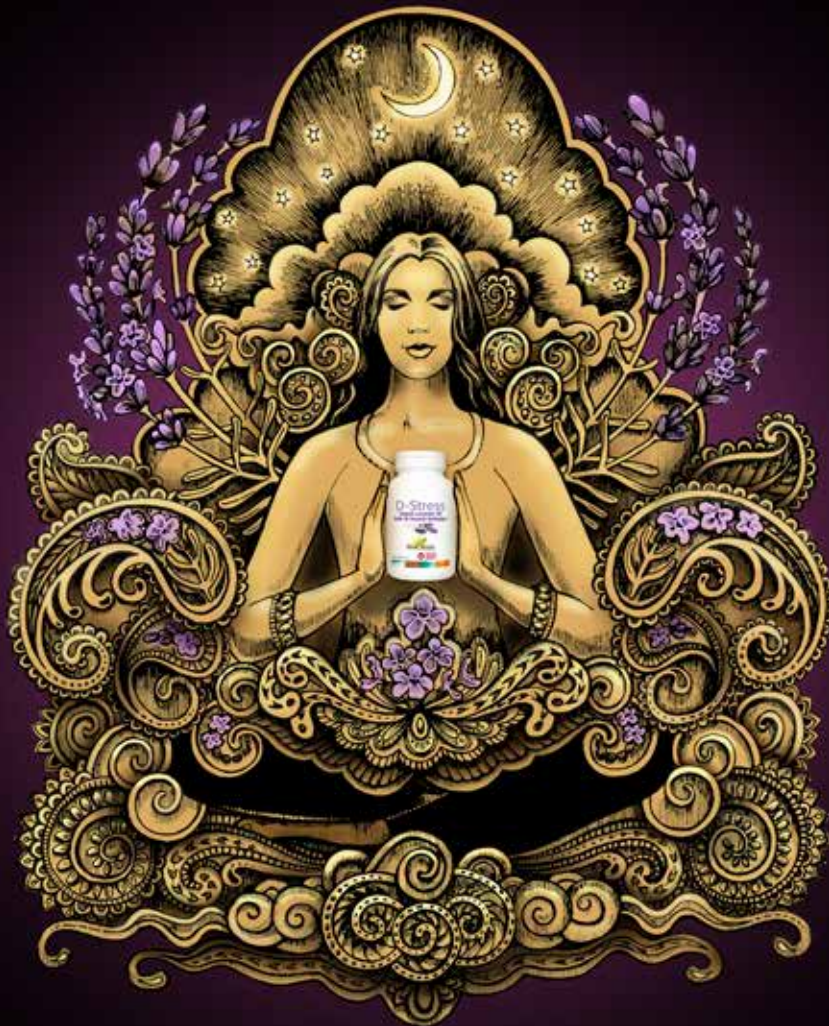


Vous voulez en savoir plus sur la grossesse? Nous aurons en vedette un article sur la coenzyme Q₁₀ et son impact sur la fertilité des femmes.

Les problèmes de fertilité associés à l'âge maternel sont une préoccupation grandissante à la conception. Le fait est que la qualité et la quantité des ovules diminuent avec l'âge; il est aussi important de savoir que ce déclin lié à l'âge a lieu sans égard au cycle ovulatoire ou...

fleurissez en santé

avec D-Stress



relaxation • sérénité • paix d'esprit


New Roots
HERBAL