

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Cet été : plaisir,
soleil, et exercice!

La maladie
du siècle

LES PROBIOTIQUES
**Des bases solides
dès la naissance**

Probiotiques Soins du Côlon 90 milliards+

- Formulé avec 17 souches thérapeutiques, maintenant avec 49 milliards d'UFC de bifidobactéries
- Enrobage entérique GPS™ pour protéger les probiotiques contre l'acide gastrique
- Réfrigéré pour préserver les cellules vivantes



Fémina Flora Oral 55 milliards+

- L'enrobage entérique GPS™ garantit que les 55 milliards d'UFC arrivent en vie aux intestins
- Contient des probiotiques propices à une flore féminine saine
- Réfrigéré pour préserver les cellules vivantes



Probiotique du Voyageur 21 milliards+

- Formulé avec 12 souches thérapeutiques pour protéger contre la diarrhée du voyageur
- L'enrobage entérique GPS™ garantit la survie gastrique des 21 milliards d'UFC
- Réfrigéré pour préserver les cellules vivantes



Lectro-Lytes

- Disponible en citron-lime et coco-ananas
- Formule de réhydratation contenant des vitamines et des minéraux essentiels, et biologiquement actifs
- Saveurs délicieuses sans sucre ajouté
- Format pratique de poudre – ne payez pas pour de l'eau!



Wild Oregano C93

- Provient d'*Origanum minutiflorum* fournissant la teneur en carvacrol naturelle la plus puissante (carvacrol / fractions volatiles = 93 %)
- Mélangée à de l'huile d'olive extra-vierge biologique pressée à froid
- De cueillette sauvage réalisée en Méditerranée et selon des pratiques durables



Pamplemousse (Extrait de Pépin)

- Liquide versatile, écologique, et biodégradable pour désinfecter rapidement lors de voyages
- Disponible en 250 ml, 112 ml, et en un format pratique de 30 ml conforme aux restrictions de voyage des bagages à main
- Recommandé par les naturopathes pour divers problèmes de santé



Amino-Mix

Vous faites de l'exercice ou êtes actif?

- Une bonne source d'acides aminés essentiels
- Les acides aminés sont la fondation des muscles
- Amino-Mix offre une haute biodisponibilité pour une assimilation plus rapide



Glutathion Réduit

**200 mg + Vitamine C 50 mg
Inquiet des toxines environnementales?**

- Soutient les performances immunitaires
- Protège les cellules des radicaux libres
- Source puissante d'antioxydants cliniquement recherchés



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

Jusqu'au 30 septembre 2022

NOUVEAU! PEA Antidouleur Palmitoylethanolamide 600 mg

- Soulagement ciblé de la douleur articulaire chronique et de l'inflammation
- Provient d'huile de carthame de source naturelle et sans OGM
- Aide pour les douleurs dans les articulations portantes
- Forme micronisée spéciale qui maximise l'assimilation par les muscles et les tissus conjonctifs qui en ont besoin
- Sans gluten, soja, blé, sucre, œuf, ni produits laitiers
- Produit naturel de soulagement de la douleur sans effets secondaires connus



20 %

NOUVEAU! Respira Secours Pelargonium sidoides 20 mg

- Formulé avec Pela-Power™, un extrait nutraceutique exclusif à base de géranium
- Aide à soulager la toux, l'écoulement nasal, et le mal de gorge associés au rhume et aux infections des voies respiratoires supérieures
- Approprié pour les enfants de six ans jusqu'aux adultes
- Sans OGM, sans gluten, sans soja, sans avoine, sans œuf, et sans produits laitiers
- Aide à gérer les symptômes du rhume, essentiel pour la présence scolaire et le respect de la sécurité au travail



20 %

NOUVEAU! PréVision Lutéine 25 mg et zéaxanthine 5 mg naturelles

- Lutéine et zéaxanthine de source naturelle, provenant de fleur de souci
- À base d'huile de tournesol biologique pour une meilleure absorption
- Fournit de puissants phytonutriments pour préserver la vision
- Soutient la vue chez les personnes atteintes de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)
- Aide à réduire le risque de développer des cataractes
- Sans OGM, sans gluten, sans soja, sans maïs, et sans produits laitiers



20 %

NOUVEAU! TDAH Équilibre pour Enfants Soutien cognitif

- Aide à soulager les symptômes du TDAH avec des ingrédients purs et sans contaminants
- Formule unique à base d'huile d'onagre biologique et d'huile de poisson de haute qualité pour un mélange efficace d'AGL, d'AEP, et d'ADH
- Disponible en gélules à croquer pratiques à saveur citronnée ; sans sucre et sans colorant ou saveur artificielle
- Testé dans un laboratoire certifié ISO 17025 pour la pureté, la puissance, et la contamination aux métaux lourds



20 %

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

Lettre de la rédactrice



Cela fait plus de vingt ans que Semisonic a sorti « Closing Time », qui allait devenir un classique. Pourtant, aujourd'hui, les paroles « Chaque nouveau commencement vient de la fin d'un autre commencement » semblent avoir un sens encore plus profond. C'est peut-être parce que nous sommes si nombreux à considérer l'avant et l'après-COVID comme des étapes monolithiques de nos vies. C'est peut-être parce que deux de mes enfants ont obtenu un diplôme et relèvent maintenant de nouveaux

défis. Ou peut-être est-ce juste un rappel profond que, ironiquement, le changement est la seule vraie constante dans notre vie. Peu importe à quel point nous voulons nous accrocher à quelque chose, il y a de fortes chances que cela change. Alors lançons-nous... et visons à changer pour le mieux ! Qui ne voudrait pas vivre une vie meilleure, offrir un avenir meilleur à ses enfants, ou améliorer sa santé ? Mais le vouloir et le réaliser sont des choses très différentes. C'est là que l'engagement et le travail entrent en jeu.

Je vous invite tous à entreprendre votre propre amélioration. Que vous cherchiez à entreprendre votre propre « nouveau départ » avec un ajout à votre famille, que vous vouliez faire passer votre activité physique au niveau supérieur, améliorer votre santé pour conjurer les maladies ou les maladies chroniques, ou simplement commencer à vivre dans l'instant et être heureux, notre numéro d'été vous aidera tout au long du chemin. À un été de nouveaux départs et à *Fleurir* ensemble !

Sophia Golanowski, BCom, MBA
Rédactrice en chef

Fleurir

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

Rédactrice en chef
Sophia Golanowski

Graphiste
Cédric Primeau

Traduction/Révision
Guillaume Landry • Pierre Paquette
Cédric Primeau • Nicole Kreutz

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

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada
Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec
ISSN 2371-5715 (version imprimée)
ISSN 2371-5723 (version en ligne)

Collaboratrices pour les recettes

Katie DeGroot • Megan Luder
Tammy-Lynn McNabb

Contributeurs des articles



Guillaume Landry, MS, naturopathe

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



Tammy-Lynn McNabb, RHNC

Conseillère agréée en nutrition holistique et productrice/animatrice de *Health Wellness & Lifestyle TV*.



Kim Abog, ND

Kim aide les gens à s'épanouir dans leur parcours de santé reproductive — règles, transitions, fertilité, grossesse, postpartum, et bien plus.



Kelly Judge, BA, BEd, MEd, PNI

Coach en nutrition, elle est convaincue qu'une bonne santé passe par une alimentation consciente, combinée à de l'exercice et à un état d'esprit positif.



Ludovic Brunel, ND

L'approche de Ludovic, praticien à Calgary, a toujours été d'améliorer la santé en s'appuyant sur les meilleures recherches disponibles.



Kaitlyn Richardson, ND, HbSc

Kaitlyn est docteure en naturopathie à Milton, en Ontario, et offre une orientation clinique de médecine sportive.



Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Diplômée en naturopathie et enregistrée en Alberta, Katie détient également une maîtrise ès sciences en nutrition.



Krista Mackay, BSc, ND

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



Colleen Hartwick, ND

Docteure en naturopathie enregistrée pratiquant au nord de l'île de Vancouver, Colleen porte un intérêt spécifique aux traumatismes.



Angela Wallace, MSc, RD

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

06



13

19



28



36

Table des matières

- 06** Les probiotiques
Des bases solides dès la naissance
-
- 10** **Optimiser les bienfaits des champignons médicinaux**
-
- 13** **La maladie du siècle**
-
- 16** **Mangez de saison et tirez le meilleur parti de votre nourriture**
-
- 19** **Cet été : plaisir, soleil, et exercice !**
-
- 22** **Anémie ferriprive**
Choisir la juste supplémentation en fer
-
- 25** **L'importance de rester actif en vieillissant**
-
- 28** **Comment mieux gérer le stress durant la grossesse**
-
- 31** **Infertilité masculine**
Une réalité qui équilibre la balance
-
- 33** **Choisir la santé et le bonheur**
Décidez d'être positif, résilient, et réceptif
-
- 36** **Coin cuisine**
-
- 39** **Demandez à Gord**
-

© 2022, Les Courants Naturopathiques Inc. Tous droits réservés. Les informations contenues dans ce magazine sont uniquement fournies à titre informatif et ne constituent aucunement des conseils médicaux ou autres conseils ou avis de quelque nature que ce soit. Les renseignements contenus dans ce magazine ne visent pas à diagnostiquer, traiter, suggérer un plan de traitement, guérir, ni prévenir une condition, une infection, une affection, ou une maladie quelconque. Les lecteurs sont invités à obtenir l'avis d'un professionnel dans le domaine de la santé concernant tout diagnostic ou traitement particulier. Les Courants Naturopathiques Inc. ne garantit la qualité, l'exactitude, ou l'exhaustivité d'aucune information comprise dans ce magazine et n'assume aucune responsabilité résultant ou découlant de l'accès à, ou de l'utilisation de celle-ci.

Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit sans autorisation écrite. Le magazine *Fleurir* décline toute responsabilité concernant le contenu des annonces publiées dans ses pages. Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par Les Courants Naturopathiques Inc., la rédactrice en chef de *Fleurir*, ou d'autres collaborateurs. Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de Les Courants Naturopathiques Inc.



LES PROBIOTIQUES

Des bases solides dès la naissance

par Krista Mackay, BSc, ND

On parle beaucoup de probiotiques ces jours-ci, et pour cause. Il a été démontré que ces bactéries incroyables combattent les infections, diminuent l'inflammation, améliorent l'humeur, purifient la peau, et aident dans le traitement des problèmes cardiovasculaires. Effectivement, elles peuvent faire tout cela ! J'aimerais ici attirer votre attention sur deux bactéries uniques et très importantes : *B. infantis* et *L. reuteri*.

B. infantis

Dès le début de la vie, *Bifidobacterium longum ssp. infantis* — oui, son nom complet est assez long — est abondant chez les bébés allaités. À la naissance, lors de notre passage dans le canal vaginal, nous sommes très largement inoculés de bactéries. Ensuite, l'allaitement continue à fournir chaque jour un microbiote unique composé de millions de bactéries amies. Le lait maternel est un « super jus magique » impossible à recréer. Il contient non seulement tous les nutriments dont un bébé a besoin, mais également des bactéries bénéfiques ainsi que des fibres glucidiques appelées oligosaccharides. Les humains sont incapables de digérer ces oligosaccharides, mais *B. infantis* le peut, et c'est le seul probiotique capable de digérer la gamme complète des oligosaccharides contenus dans le lait maternel. Par conséquent, il a un avantage majeur sur les autres bactéries, et cela l'aide à se développer en abondance pour constituer environ 80 à 90 % du microbiote d'un bébé. Les bifidobactéries en général, et *B. infantis* en particulier, fermentent les oligosaccharides

du lait et produisent des acides gras à chaîne courte (AGCC), tels que l'acétate et le butyrate. Les AGCC nourrissent les cellules des intestins, fournissent des nutriments au bébé en pleine croissance, et combattent les agents pathogènes. *B. infantis* est donc une bactérie fondamentale qui colonise l'intestin et qui favorise la croissance d'autres bactéries amies.



Les nourrissons prématurés qui ont reçu un supplément de *B. infantis* ont montré une augmentation de *B. infantis*, comme prévu, mais aussi de l'ensemble des bifidobactéries au sein de leur microflore. Cela indique que *B. infantis* favorise la colonisation de l'ensemble des bifidobactéries. Les bifidobactéries semblent coopérer pour décomposer les glucides complexes en sucres simples. Elles agissent ensemble en tant que communauté pour rendre disponibles plus de nutriments – dans ce cas des sucres simples – pour d'autres bactéries intestinales.

Un autre rôle important de *B. infantis* est le renforcement de la paroi intestinale. Les bébés ont relativement plus d'espaces entre leurs cellules intestinales, et donc une plus grande perméabilité de la muqueuse intestinale favorable à la pénétration d'agents pathogènes dans la lymphe et le sang. *B. infantis* signale aux cellules intestinales de produire certaines protéines pour renforcer la paroi intestinale en comblant ces lacunes, et réduire ainsi la perméabilité. En outre, *B. infantis* produit du folate (vitamine B₉), qui est vital dans la production de globules rouges et le transport de l'oxygène vers les tissus, en plus de jouer un rôle majeur dans la synthèse et la réparation de l'ADN.

B. infantis est précieux à tous les âges, car il possède cette incroyable capacité à réparer la paroi intestinale et à réduire l'inflammation, une propriété bienvenue dans des conditions telle que la colite ulcéreuse. Il joue également un rôle majeur dans le développement et le fonctionnement du système immunitaire. La prise de *B. infantis* après l'utilisation d'antibiotiques ou après une coloscopie peut favoriser une restauration saine du microbiote. Chez les enfants nés par césarienne, la supplémentation en *B. infantis* est une approche sûre pour établir un microbiote intestinal plus sain, car *B. infantis* fait partie des premières souches à coloniser l'intestin du nourrisson.



L. reuteri

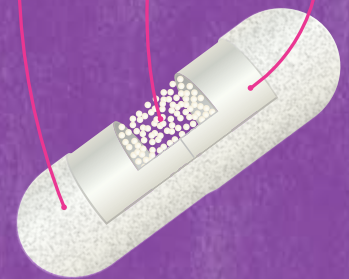
Lactobacillus reuteri est l'une de nos bactéries les plus étudiées et a été isolée pour la première fois en 1962. Son nom émane du microbiologiste allemand Gerhard Reuter. Durant les premières recherches, elle a été régulièrement trouvée dans le tractus digestif humain, et chez les mêmes sujets à plusieurs reprises. Les études concluaient alors qu'il s'agissait d'un membre stable du microbiote humain. Curieusement, les recherches actuelles montrent que *L. reuteri* semble être absent de nos voies digestives. En comparant des sujets de Papouasie–Nouvelle–Guinée rurale à d'autres sujets des États-Unis, *L. reuteri* a été trouvé dans le tube digestif de toutes les personnes de Papouasie–Nouvelle–Guinée rurale, mais d'aucune du groupe étatsunien.

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

Enrobage entérique GPS™

Capsule végétale

Probiotiques vivants



*Résultats de test en archives



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

ISO 17025

Produit au Québec



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



Cette diminution évidente de l'abondance de *L. reuteri* au cours des dernières décennies est « corrélée à une augmentation de l'incidence des maladies inflammatoires sur la même période ». On a émis l'hypothèse que cette « disparition » de *L. reuteri* pourrait être liée à des changements alimentaires, à l'utilisation de médicaments, et à des pratiques d'assainissement.

Pourtant, *L. reuteri* est bien coriace. Comme d'autres bactéries formant de l'acide lactique, elle a tendance à coloniser le tractus gastro-intestinal supérieur, en particulier l'intestin grêle, et elle semble être plus résistante que les autres souches. Elle produit des molécules antimicrobiennes, qui inhibent la colonisation des microbes pathogènes (mauvaises bactéries, virus, champignons, et parasites), stimulant ainsi l'établissement d'un microbiote sain dans les intestins. *L. reuteri* peut également bénéficier grandement à notre système immunitaire, notamment en réduisant la production de cytokines inflammatoires et en favorisant la sécrétion de cellules T régulatrices. Cet équilibre est bénéfique dans les conditions allergiques, où le système immunitaire a tendance à réagir

de manière excessive. Tout comme *B. infantis*, *L. reuteri* est excellent pour protéger la fonction barrière de la muqueuse. Elle peut diminuer la perméabilité intestinale en renforçant les espaces entre les cellules épithéliales grâce à l'augmentation des protéines spécifiques aux jonctions serrées. De nombreuses maladies inflammatoires sont liées à cette hyperperméabilité intestinale et au passage de macromolécules et de microbes à travers la muqueuse, mettant ainsi en alerte constante le système immunitaire. *L. reuteri* aide à améliorer l'intégrité de la muqueuse intestinale et donc à prévenir les maladies inflammatoires tant au niveau intestinal que dans les tissus éloignés.

Conclusion

Pour résumer, *B. infantis* et *L. reuteri* pourraient prévenir les infections et améliorer la réponse immunitaire en cas d'allergies ou d'asthme par exemple. Ces deux souches doivent également être considérées lors de maladies inflammatoires telles que la colite ulcéreuse et d'autres affections intestinales comme le syndrome du côlon irritable. Toute personne ayant des problèmes au niveau de la muqueuse intestinale, telle que l'hyperperméabilité, pourrait également en bénéficier. Par exemple, *B. infantis* et *L. reuteri* aident à lutter contre les affections cutanées atopiques telles que l'eczéma et le psoriasis à tous les âges. *L. reuteri* peut aider dans les coliques infantiles et en cas d'infection à *H. pylori*, *E. coli*, et d'autres infections. Les mères qui allaitent peuvent envisager d'ajouter *B. infantis* à leur alimentation quotidienne ou de le donner directement aux bébés (étalé sur le mamelon lors de l'allaitement ou mélangé au lait maternisé), même aux prématurés.



B. infantis et *L. reuteri* doivent tous deux être conservés à basse température, alors assurez-vous de les acheter chez des détaillants qui les conservent au réfrigérateur, et assurez-vous qu'ils restent réfrigérés à la maison. Recherchez des capsules à enrobage entérique, afin que votre acide gastrique ne tue pas ces souches fragiles, et qu'elles arrivent en toute sécurité dans vos intestins. De cette façon, vous vous assurez qu'elles peuvent faire toutes les choses merveilleuses dont elles sont capables.



Krista Mackay, BSc, ND

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

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

VOYEZ LA DIFFÉRENCE!

PROTÉGER LES PROBIOTIQUES EST LA CLÉ

Capsule
non protégée



Capsule à
enrobage
entérique GPS™

Se dissout dans
l'acide gastrique



Survit à
l'acide gastrique

Détruit
les probiotiques



Fournit 100 %
des probiotiques
promis

Les probiotiques n'agissent que s'ils sont vivants

C'est prouvé ; les capsules à enrobage entérique GPS™ protègent les probiotiques du puissant acide gastrique

LAQUELLE CHOISIREZ-VOUS ?

GPS™ = Système de Protection Gastrique



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit
au Québec 



Optimiser les bienfaits des champignons médicinaux

par Tammy-Lynn McNabb, RHNC

Les champignons médicinaux font partie des remèdes traditionnels chinois depuis des milliers d'années, et leur usage est récemment devenu plus commun dans la médecine naturelle occidentale. Toutefois, ces puissants champignons nécessitent des processus d'extraction spécifiques afin d'accéder à leurs bienfaits thérapeutiques. Bien que positionnés pour devenir des leaders en matière de nutraceutique, de santé et de bien-être, il est toutefois important de garder à l'esprit que les fabricants sont nombreux à profiter d'une industrie non réglementée pour prétendre que leurs produits sont de haute qualité.

Composés thérapeutiques

Les champignons médicinaux contiennent des composés thérapeutiques comme des polysaccharides – y compris les *bêta*-glucanes – des triterpènes, des acides aminés, et des oligoéléments. Largement étudiés, les *bêta*-glucanes sont des fibres solubles qui peuvent aider à réduire le risque de maladie cardiaque, réguler la cholestérolémie et la glycémie, et renforcer le système immunitaire. Certaines études indiquent qu'ils peuvent aussi réduire le risque de développer certains types de cancer. Mais ces composés thérapeutiques ne sont pas facilement accessibles...

Enfermés dans la chitine

Les parois cellulaires des champignons sont constituées de divers composés, notamment des glycoprotéines et des couches de chitine microscopique. La chitine est la même substance qui constitue le squelette externe dur des crustacés comme les crabes et les crevettes. La plupart des composés médicinaux contenus dans les champignons sont enfermés à l'intérieur de cette paroi cellulaire dure. Malheureusement, notre corps manque de l'enzyme chitinase qui pourrait digérer la chitine et ainsi libérer les principes actifs. Ne pas briser la chitine signifie que nous n'obtenons que certaines macromolécules du champignon comme des fibres insolubles, mais pas les composés thérapeutiques pour lesquels les champignons médicinaux sont célèbres.

Extraits de champignons médicinaux

Les extraits contiennent des niveaux plus élevés de certains ingrédients actifs pour lesquels les champignons médicinaux sont connus. Ils se présentent sous forme de teintures liquides ou de poudre, et le processus d'extraction nécessite généralement l'utilisation d'eau, d'alcool, ou des deux.

Extraction à l'eau chaude

L'extraction à l'eau chaude est la méthode traditionnelle utilisée en Asie et le moyen le plus éprouvé et le plus efficace d'extraire les composés thérapeutiques des champignons. Elle nécessite des températures comprises entre 80 et 175 °C (températures élevées survenant lors de l'extraction à l'eau chaude sous pression) pendant des périodes prédéterminées, en fonction du champignon. Cette méthode permet à la chitine

d'être dissoute et aux molécules hydrosolubles du champignon d'être libérées dans le liquide produit. Les *bêta*-glucanes présents dans les champignons reishi, coriolus, hydne hérissé, cordyceps, agaric, shiitake, et maïtake sont hydrosolubles, ce qui rend la technique d'extraction à l'eau chaude idéale. Le produit final peut être consommé sous forme de liquide ou d'extrait en poudre, auquel cas l'extrait liquide sera passé par une déshydratation et une étape de séchage par pulvérisation pour évaporer toute l'eau.

Extraction à l'alcool

L'extraction à l'alcool n'est pas favorable, car les polysaccharides précipitent dans l'alcool et sont éliminés du liquide final lors du processus de filtration. L'alcool élimine essentiellement ces *bêta*-glucanes tant recherchés. Il faut donc l'éviter, surtout pour les champignons shiitake, maïtake, cordyceps, hydne hérissé, et agaric. Certains champignons contenant des triterpènes et des stérols non hydrosolubles, notamment le reishi et le chaga, pourraient bénéficier d'un processus d'extraction secondaire à l'alcool, pour accéder à la fois aux composés actifs hydrosolubles et à ceux qui ne sont pas hydrosolubles.

Qu'en est-il des poudres de champignons moulus ?

Le broyage, aussi fin soit-il, n'élimine pas la chitine indigeste et peut même endommager les polysaccharides à longue chaîne bénéfiques que contiennent les champignons. L'utilisation de poudres limite considérablement les bienfaits thérapeutiques des champignons et ne permet pas une posologie standardisée. Cependant, comme de nombreux autres

aliments fonctionnels, les poudres de champignons peuvent avoir leur place dans votre cuisine. La poudre de champignon peut être une alternative pour ceux qui n'apprécient pas la texture d'un champignon. En outre, les méthodes de cuisson lente sont un excellent moyen de découvrir leurs saveurs et d'en tirer certains bienfaits — à condition de l'utiliser dans des recettes de liquides chauds, comme des soupes ou des thés, mijotés ou infusés sur une longue période.



Mycélium vs corps fructifère

Lors du choix d'un champignon ou d'un supplément de champignons, il est important d'avoir à l'esprit son cycle de vie. Le corps fructifère est le fruit du champignon — c'est la partie reproductive qui pousse à l'air libre et que l'on cueille pour la consommation — tandis que le mycélium est la partie souterraine de la colonie ramifiée d'un champignon (pensez aux racines). La principale différence entre eux est leur concentration en composés médicinaux actifs : le corps fructifère en fournit des concentrations plus élevées.

Choisir judicieusement

La sélection d'un extrait de champignon médicinal à l'eau chaude vous procurera un maximum de bénéfices. Les produits issus de corps fructifères — et non de mycélium — sont une meilleure option. Veillez aussi à ce que soient inscrites sur l'étiquette les informations sur les quantités de composés actifs, comme les polysaccharides et, surtout, les *bêta*-glucanes. Les entreprises réputées font tester leurs produits de champignons dans des laboratoires accrédités, pour vous assurer d'obtenir la variété attendue et fournir des informations précises sur le contenu médicinal. Espérons que cet article fasse la lumière sur l'importance de choisir le bon type de supplément de champignons médicinaux. Si vous avez pris la bonne décision d'inclure les champignons médicinaux dans votre routine de bien-être, assurez-vous d'en tirer tous les bienfaits.



Tammy-Lynn McNabb, RHNC

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

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

VOUS RECHERCHEZ DE RÉELS BIENFAITS DANS VOS CHAMPIGNONS ? VOUS AVEZ BESOIN D'UN EXTRAIT À L'EAU CHAUDE



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit au Québec



La maladie du siècle

par Ludovic Brunel, ND

Le diabète sera certainement l'un des problèmes de santé les plus impactants du 21^e siècle. Présentement, 8,8 % des Canadiens vivent avec le diabète, et environ 549 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque jour. Depuis l'an 2000, le taux a augmenté en moyenne de 3,3 % par an. Fait troublant, les estimations suggèrent qu'un enfant sur trois né après l'an 2000 développera un diabète. Les conséquences sont dévastatrices, car le diabète raccourcit la vie ; il est l'une des principales causes de cécité et d'insuffisance rénale ; et il contribue à l'importante augmentation de la démence.

Le glucose est la principale source d'énergie de nos cellules, et pour utiliser ce glucose, les cellules ont besoin d'insuline. S'il y a une résistance à l'insuline, comme dans le cas du diabète de type 2, alors nos cellules n'absorbent pas bien le glucose ; elles passent donc en « mode famine », avec pour conséquence l'avènement de dommages cellulaires. Pendant ce temps, le glucose se retrouve en excès dans la circulation sanguine, ce qui contribue à de nombreux

maux tels que la cataracte, l'insuffisance nerveuse, des problèmes digestifs, et prédispose même les individus à développer des complications cardiovasculaires. Par ailleurs, le diabète de type 1, qui est lui plus de nature auto-immune ou héréditaire, concerne 1 diabétique sur 10. Il est dit insulino-dépendant à cause du manque de production d'insuline.

Mais il y a de bonnes nouvelles : le diabète de type 2 peut être évité dans la majorité des cas!

Le prédiabète, ou une glycémie supérieure à la normale mais qui n'est pas encore suffisamment élevée pour établir un diabète de type 2, est considéré comme réversible. Pourquoi ? Car la résistance à l'insuline telle qu'observée dans le prédiabète et le diabète de type 2 est en grande partie liée au mode de vie. Elle est en fait étroitement associée à de mauvaises habitudes alimentaires, au manque d'activité physique, et à l'obésité. Présentement, six millions de Canadiens souffrent de prédiabète.

Vous êtes à risque de développer un prédiabète si vous :

- Êtes en surpoids ;
- Avez 45 ans ou plus ;
- Avez un parent, un frère, ou une sœur atteints de diabète de type 2 ;
- Êtes physiquement actif moins de 3 fois par semaine ;
- Avez déjà eu un diabète gestationnel ou donné naissance à un bébé qui pesait plus de 9 livres ; ou
- Êtes afro-américain, hispanique/latino-américain, des Premières Nations, ou autochtone de l'Alaska

La gestion du poids devient un défi de plus en plus commun, au point où l'obésité est la maladie évitable la plus courante au Canada. En 2020, environ 28 % des adultes canadiens étaient obèses, tandis que 36 % étaient en surpoids. Or, l'obésité est l'une des principales causes de diabète de type 2.



La nutrition est primordiale pour la prévention du diabète de type 2. La charge glycémique des aliments — ou la quantité de glucose à laquelle les tissus du corps sont exposés après l'ingestion d'un certain aliment — est l'un des facteurs clés à prendre en compte dans la prévention et le traitement du diabète de type 2. Les aliments sucrés associés à une charge glycémique élevée entraînent une plus grande exposition des tissus au glucose. Plusieurs études ont documenté qu'un régime à charge glycémique élevée est fortement associé au développement du diabète de type 2.

Aliments à charge glycémique élevée ou faible

Élevée : riz blanc, pain blanc, pâtes, raisins secs, croustilles, desserts sucrés, pizza

Faible : carottes, oranges, noix, pommes, maïs soufflé, la plupart des légumes, viandes, poissons, poulets, œufs, houmous, légumineuses

Par ailleurs, l'exercice améliore le métabolisme du glucose et la sensibilité à l'insuline, réduisant ainsi le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires. L'étude du programme américain de prévention du diabète a démontré que 30 minutes d'activité physique quotidienne et une perte de poids corporel de 5 à 10 % entraînent une réduction de 58 % du risque de développer un diabète de type 2.

La prévention du diabète n'est pas différente de celle de la plupart des maladies chroniques, et appelle aux classiques recommandations de l'alimentation équilibrée riche en fruits et légumes, de l'exercice, et d'un mode de vie sain. En outre, les traitements naturels et les suppléments nutritionnels peuvent aider à prévenir et à traiter la résistance à l'insuline.



Des plantes et des nutraceutiques tels que l'inositol, la curcumine, la cannelle, et le resvératrol peuvent améliorer la sensibilité à l'insuline et abaisser la glycémie pour aider à la perte de poids et à réduire le risque de développer un diabète de type 2.

myo-Inositol

Cette molécule (également appelée vitamine B₇) se trouve dans des aliments tels que les céréales, le maïs, la viande, les agrumes, et les légumineuses. Des études montrent que des doses thérapeutiques d'inositol ont un effet sensibilisant à l'insuline.

La recherche démontre également que la supplémentation en inositol est particulièrement utile pour prévenir la progression du syndrome métabolique (également appelé syndrome de résistance à l'insuline) vers le diabète de type 2, en réduisant le cholestérol total, les triglycérides, et la pression artérielle, et en augmentant le cholestérol HDL (les lipoprotéines de haute densité).

Les anomalies du métabolisme de l'inositol contribuent à une résistance à l'insuline, notamment chez les patientes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Les chercheurs montrent donc que l'inositol aide à induire l'ovulation chez ces patientes en améliorant la sensibilité à l'insuline.

Curcumine

Dérivée du curcuma, une épice courante dans la cuisine et la culture asiatiques, la curcumine est le constituant actif et de couleur jaune de la racine de curcuma. La curcumine est utilisée depuis longtemps dans les médecines traditionnelles asiatiques, notamment chinoises et indiennes.

Des recherches menées auprès de patients diabétiques démontrent que la prise quotidienne de curcumine pendant 12 semaines réduit la glycémie à jeun par rapport à un placebo. La recherche démontre également que la curcumine peut aider de manière significative à prévenir la progression du syndrome

métabolique vers le diabète. Chez les personnes en surpoids ou obèses atteintes de prédiabète, la recherche clinique montre que la prise de curcumine pendant 90 jours améliore la sensibilité à l'insuline et entraîne une réduction de la glycémie à jeun et de l'hémoglobine glyquée (HbA_{1c}, un marqueur déterminant la concentration de glucose dans le sang) par rapport au placebo.



Cannelle

La cannelle est l'écorce d'un arbre tropical à feuilles persistantes qui pousse au Sri Lanka, dans le sud de l'Inde, et à Madagascar. Certaines recherches menées en laboratoire et auprès d'animaux démontrent que la cannelle a des effets antidiabétiques et peut aider à améliorer la perte de poids, la

glycémie, les lipides sanguins, et les niveaux d'insuline et d'HbA_{1c}. Une étude clinique sur la supplémentation en cannelle menée auprès d'adultes atteints de diabète de type 2 mal contrôlé, et traités à la metformine, a démontré une tendance à l'amélioration de la glycémie à jeun.

Resvératrol

Le resvératrol est un polyphénol naturel. On le trouve principalement dans le vin rouge, les peaux et le jus de raisin, et les mûres. Le resvératrol est bénéfique pour la perte de poids chez les personnes en surpoids ou obèses. Une méta-analyse de 28 essais cliniques démontre que la prise de resvératrol a contribué à réduire le poids corporel, l'indice de masse corporelle (IMC), et le tour de taille par rapport à un placebo ou à l'absence d'intervention. Des études montrent également que chez les diabétiques de type 2, le resvératrol peut abaisser la glycémie à jeun, l'insuline à jeun, et l'hémoglobine glyquée HbA_{1c}.

Des interventions simples peuvent faire une différence remarquable lorsqu'il s'agit de prévenir la progression du prédiabète vers le diabète. Plus de 15 % de la population canadienne est actuellement à risque de développer le diabète. Il est temps de commencer à faire plus d'exercice, de réduire les sucres simples dans l'alimentation, et d'envisager la supplémentation en nutraceutiques et en plantes comme la curcumine, la cannelle, le resvératrol, et le *myo*-inositol.



Ludovic Brunel, ND

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

elevatedhealthcare.ca

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

New Roots
HERBAL

VOUS CHERCHEZ
PARTOUT POUR
SOUTENIR VOTRE
GLYCÉMIE ?



Trouvez votre
équilibre



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

Produit
au Québec 

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



Mangez de saison

et tirez le meilleur parti de votre nourriture

par Angela Wallace, MSc, RD

Manger de saison signifie se nourrir d'aliments provenant de récoltes effectuées peu de temps avant leur consommation. Au Canada, les types d'aliments de saison varient d'un mois à l'autre, et vous serez peut-être surpris d'apprendre que nous disposons d'une abondance de produits disponibles au printemps, en été, et en automne (entre mai et octobre). Je vous encourage à manger des aliments de saison et à profiter dès cet été de tout ce que notre terre a à offrir.

Cinq raisons pour lesquelles manger de saison est bon.

Optimisation nutritionnelle et gustative

Lorsque vous mangez des aliments de saison, en particulier des fruits et des légumes qui sont cueillis à maturité, vous vous nourrissez d'aliments offrant une qualité nutritive maximale — cela signifie plus de vitamines, de minéraux, et de phytonutriments par bouchée. Outre une qualité nutritionnelle optimale à pleine maturité, la saveur l'est aussi. Une pêche de l'Ontario récoltée à la fin de l'été ou une tomate cultivée dans votre jardin ne sont-elles pas délicieuses? Il existe une différence majeure dans le profil gustatif des fruits et légumes lorsqu'ils sont cultivés localement et cueillis à pleine maturité.

Fait amusant : Les fruits et légumes surgelés sont excellents! Lorsqu'ils sont récoltés à pleine maturité et surgelés rapidement, leur qualité nutritive est préservée ce qui fait des produits surgelés une bonne alternative pour un régime équilibré.

Soutien aux agriculteurs locaux

Lorsque vous mangez des produits de saison, vous soutenez les agriculteurs régionaux, les marchés de proximité, et votre économie locale. Plus nous mangeons des produits de saison, plus nous encourageons les agriculteurs locaux et soutenons des modes d'alimentation plus durables. Manger des produits de saison vous permet également d'économiser de l'argent : en effet, lorsque les aliments sont vendus localement, les frais de transport sont évités.

Empreinte environnementale

La nourriture provient souvent d'assez loin avant d'arriver dans notre assiette. Plus nous mangeons des produits de saison, moins nous entretenons le transport des denrées alimentaires, et plus nous réduisons les émissions de gaz à effet de serre associés. Les fruits et légumes de saison nécessitent aussi moins de pesticides ou d'autres modifications génétiques, car ils peuvent pousser de manière plus naturelle. Autant d'avantages pour limiter la pollution de l'environnement.



Bienfaits pour la santé

Lorsque vous mangez des produits de saison, vous êtes encouragé à essayer une plus grande variété d'aliments. Cela signifie également que vous bénéficiez d'une plus grande variété de vitamines, de minéraux, et de phytonutriments pour soutenir votre santé globale. Les fruits et légumes ont souvent des propriétés nutritives en lien avec la saison où ils poussent et peuvent répondre aux besoins de votre corps durant cette même saison de l'année. Par exemple, en été, de nombreux produits à « forte teneur en eau », comme la pastèque et le concombre, sont de saison, car ils aident à hydrater le corps pendant les périodes de forte chaleur.

Renforcer les liens communautaires

Manger des produits de saison vous aide aussi à mieux connaître votre communauté locale. Vous avez par ce biais l'occasion de vous connecter avec les agriculteurs de la région ou de visiter les marchés locaux. Vous pouvez également collaborer à divers programmes communautaires. Par exemple, nombreux sont les villes et villages avec des jardins communautaires, qui permettent d'acheter une part de la ferme et de profiter de ses produits en retour. Si cela vous intéresse, je vous encourage fortement à faire les démarches pour y participer.

Voici quelques conseils pour commencer à consommer des produits de saison :

- Sachez quels fruits et légumes poussent là où vous vivez et à quelles saisons. Vous trouverez sur cette page une liste non exhaustive de fruits et légumes qui sont récoltés au Canada entre mai et octobre.
- Explorez les produits étiquetés locaux et de saison que vendent vos épiceries de proximité. Mettez dans votre panier d'épicerie plus d'articles qui sont produits au Canada, dans votre province, ou mieux encore dans votre communauté.
- Envisagez de vous joindre à un jardin communautaire, ou de souscrire à un panier hebdomadaire distribué par une ferme locale.
- Visitez cet été les marchés de producteurs locaux, rencontrez de nouvelles personnes, et dégustez des fruits et légumes nutritifs et savoureux.
- Essayez de jardiner pour savourer vos propres légumes. C'est une excellente activité pour les familles et la recherche montre que les enfants qui jardinent sont plus susceptibles d'essayer les fruits et légumes qu'ils ont aidé à faire pousser.
- Si vous aimez déjà manger des produits de saison, essayez quelques techniques de conservation. Ici au Canada, nos meilleurs mois pour les produits de saison se situent pendant l'été; toutefois, nous pouvons conserver des fruits et légumes, comme les tomates et les baies, pour en profiter pendant l'hiver. La conservation implique la mise en conserve, la congélation, la déshydratation, la fermentation, etc.



Angela Wallace, MSc, RD

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

eatrightfeelright.ca

Fruits et légumes d'été canadiens

Légumes verts (bette à carde, chou frisé, épinards, roquette, laitue... tous les verts)

Asperges

Tomates

Concombres

Betteraves

Brocolis

Carottes

Aubergines

Courgettes

Fraises

Myrtilles (bleuets)

Framboises

Pastèques (melons d'eau)

Pêches

Cantaloups

Cerises

Raisins

Rhubarbes

Nous pouvons profiter de produits de saison, tout en sachant que nous soutenons notre santé, notre économie locale et notre environnement.

RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



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

newrootsherb.com

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



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

Produit au Québec



Cet été : plaisir, soleil, et exercice!

par Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Ah! l'été : de longues journées pleines de lumière et de chaleur. Il est temps de prendre un bain de soleil et de profiter du grand air ! Mais faites attention, car une exposition inadéquate au soleil peut à la fois provoquer des coups de soleil douloureux et, avec le temps, augmenter le risque de troubles cutanés, de cancer de la peau, et de lésions oculaires telles que la cataracte. De plus, il est très facile de subir une insolation lorsqu'on fait de l'activité physique en été.

Voici quelques idées pour gérer l'ensoleillement et la chaleur cet été, tout en gardant une santé optimale.



Vitamine D, la «vitamine soleil»

La vitamine D est une vitamine liposoluble essentielle qui joue un rôle dans la santé des os, l'équilibre de l'humeur, et l'immunité. Une personne en bonne santé âgée de 3 à 70 ans (y compris les femmes enceintes et allaitantes) et vivant au Canada a besoin de 400 à 600 unités internationales (UI) de vitamine D par jour.

Vous avez peut-être entendu dire que la vitamine D est produite lorsque notre peau est exposée au

soleil ; c'est vrai. La vitamine D est appelée la « vitamine soleil », car lorsque notre peau est exposée aux rayons ultraviolets (UV) du soleil, une série complexe de réactions biochimiques se produit, avec pour résultat la production de vitamine D dans le corps. Toutefois, même avec une juste exposition au soleil, de nombreux facteurs peuvent réduire la production de vitamine D par le corps, notamment une pigmentation plus foncée de la peau, la vieillesse, l'obésité, et la crème solaire. Étant donné que la quantité de soleil dont nous avons besoin pour produire la dose quotidienne requise de vitamine D varie, la supplémentation peut garantir que votre corps ne soit pas en carence.

Pendant l'été au Canada, l'exposition au soleil peut rapidement passer de « saine » à « excessive ». Comment alors prévenir les risques à long terme de troubles cutanés, de cancer de la peau, et de problèmes oculaires ?

Bien planifier sa journée

Un conseil clé est d'éviter les activités de plein air lorsque le soleil et la chaleur sont les plus intenses, généralement entre 10 h et 16 h. Lorsque vous êtes à l'extérieur, portez un chapeau à larges bords afin que son ombre couvre votre visage, votre cou, et vos oreilles. Pensez aussi à enfiler une chemise à manches longues et un pantalon de couleurs plus claires, car elles absorbent moins de chaleur que les couleurs foncées, vous gardant ainsi plus au frais. Les vêtements amples (par opposition aux vêtements serrés ou moulants) peuvent également aider à réduire le risque de surchauffe du corps due à l'exposition au soleil.

Protégez votre peau

La crème solaire est également importante, car elle protège la peau que vos vêtements ne couvrent pas. Le meilleur usage est d'appliquer sur toute la peau non protégée, au moins 20 minutes avant l'exposition au soleil, un écran solaire résistant à l'eau avec un facteur de protection solaire (FPS) minimum de 30. Veillez ensuite à en réappliquer toutes les deux heures et après la baignade ou des périodes de transpiration — même si la crème solaire est « résistante à l'eau ».

Pensez également à protéger vos lèvres et vos yeux en utilisant du baume à lèvres avec un indice SPF et des lunettes de soleil qui bloquent les rayons UVA et UVB. Soyez conscient de votre environnement ; par exemple, si vous passez des vacances à la montagne ou à la plage, sachez que la neige, les rochers, le sable, et l'eau reflètent les rayons du soleil et peuvent amplifier l'exposition.



Faire de l'exercice, en toute sécurité

Il est également important de tenir compte des degrés de chaleur lors de la planification d'activités de plein air et d'adapter son programme sportif en fonction. Rappelons que l'exercice régulier est important, car il améliore à la fois la santé globale et réduit le risque de certaines maladies. L'activité physique peut aider à améliorer l'énergie, à réduire le stress, et à améliorer la force physique, prolongeant l'indépendance et la mobilité avec l'âge. La recherche suggère également que l'exercice régulier peut aider à réduire le risque de développer un cancer, l'obésité, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques (y compris les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux), et le diabète de type 2.

L'Agence de la santé publique du Canada recommande aux adultes de 18 à 65 ans au moins 2½ heures d'activité par semaine afin d'obtenir ces bienfaits pour la santé. Il est précisé que les séances devront se dérouler pendant au moins 10 minutes, avec une activité aérobique modérée à vigoureuse (où la respiration et la fréquence cardiaque sont augmentées et où vous ne pouvez dire que quelques mots au maximum à la fois entre les respirations) répartie tout au long de la semaine. Il est aussi recommandé d'inclure des activités qui ciblent la santé musculaire et osseuse (telles que des pompes, des redressements assis, monter des escaliers, marcher, courir, etc.) au moins deux jours par semaine.

Commencer ou maintenir un programme d'activité physique qui soit sécuritaire en été nécessite réflexion et planification.





Une hydratation approprié est la clé

Il est important de bien veiller à ne pas avoir trop chaud — ce qui est beaucoup moins facile en été. Soyez attentifs à vos ressentis et écoutez votre corps. Observez la couleur de votre urine, qui peut fournir une bonne indication de votre état d'hydratation : une urine jaune foncé indique une possible déshydratation, tandis qu'une urine pâle à jaune clair suggère généralement une hydratation adéquate. En plus des recommandations mentionnées précédemment, il est important, lors d'une activité physique, de maintenir une hydratation et des niveaux d'électrolytes adéquats. Les électrolytes — des minéraux et oligoéléments qui assurent une fonction cellulaire adéquate — quittent le corps avec la sueur et doivent être remplacés en cas de forte transpiration, comme pendant l'exercice ou l'exposition à la chaleur. Buvez de l'eau avant, pendant, et après l'exercice physique pour reconstituer les liquides perdus par la transpiration, et ajoutez-y au besoin un mélange d'électrolytes. Les fruits et légumes riches en eau — tels que le melon d'eau (pastèque), l'orange, le céleri, et le concombres — sont de bonnes alternatives pour remplacer les fluides et les électrolytes. Enfin, évitez les boissons alcoolisées, qui peuvent aggraver la déshydratation, ainsi que les « boissons pour sportifs », aux ingrédients inadaptés, voire malsains.

Conclusion

Comme en toute circonstance, et plus particulièrement dans la chaleur de l'été, soyez conscient de ce que vous ressentez. Si vous réalisez que votre peau commence à brûler ou si vous vous sentez faible, étourdi, ou malade, arrêtez vos activités, cherchez de l'ombre ou un environnement frais, et réhydratez-vous. Consultez votre praticien de soins de santé si vous avez des questions ou des inquiétudes sur votre santé, et si vous souhaitez vous assurer que votre pratique sportive estivale est sécuritaire au regard de votre état de santé et de vos antécédents médicaux. Enfin, amusez-vous cet été!



Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

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

drkatiedegroot.ca

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

New Roots
HERBAL

DES ÉLECTROLYTES
POUR UNE
VIE ACTIVE



- Deux saveurs délicieuses, sans sucre ajouté ni édulcorant artificiel
- Poudre pratique fournie en pot de 40 portions



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

Produit
au Québec 

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



Anémie ferriprive

Choisir la juste supplémentation en fer

par Colleen Hartwick, ND

Beaucoup d'entre nous connaissent les implications de la carence en fer, que nous en ayons personnellement fait l'expérience ou connaissions quelqu'un qui en souffre. La carence en fer est la cause la plus fréquente d'anémie. Ceux qui en souffrent à divers degrés subissent généralement des sensations de fatigue, une perte d'endurance pendant l'exercice, de l'essoufflement, de la faiblesse, une perte de cheveux, des étourdissements, ou encore le syndrome des jambes sans repos, entre autres symptômes.

Il est essentiel d'identifier et de traiter les causes les plus probables de la carence en fer telles que :

- Saignements menstruels abondants ou saignement gastro-intestinal (p. ex., ulcère hémorragique)
- Apport d'aliments riches en fer insuffisant ou nul
- Troubles de malabsorption comme dans la maladie céliaque
- Grossesse et allaitement
- Conditions inflammatoires chroniques

On pourrait raisonnablement penser qu'après avoir identifié et résolu l'une des causes de carence en fer mentionnées ci-dessus, si toutefois persiste un déficit, alors la supplémentation en fer devrait permettre de remplir nos réserves de fer. Malheureusement, pour certaines personnes, la supplémentation en fer ne parvient pas à corriger la carence en fer. Vous vous demandez peut-être pourquoi ? La réponse est qu'il existe un artisan peu connu de l'utilisation du fer, un oligo-élément dit cofacteur, qui influence notre capacité à absorber le fer dans l'intestin grêle : cet artisan est le cuivre.

Avant de nous plonger dans quelques explications sur la façon dont le cuivre aide à l'utilisation du fer, faisons un bref examen du métabolisme du fer.

Absorption du fer

Il existe deux principales sources de fer : le fer héminique et le fer non héminique. Le fer héminique est du fer lié à une protéine, l'hème, qui est obtenue par la consommation de produits d'origine animale. Le fer non héminique est, quant à lui, obtenu soit par des aliments enrichis en fer, soit par des sources végétales. Pour l'absorption du fer, qui se produit dans les parties distales de l'intestin grêle (d'abord l'iléon, puis le jéjunum), le fer doit être soit lié à l'hème — donc héminique —, soit (pour le fer non héminique) être chimiquement converti avant l'absorption. La conversion chimique du fer non héminique se produit principalement grâce à l'acide gastrique.

Une fois ce fer converti en sa forme absorbable, il traverse les entérocytes qui constituent les bordures en brosse (la paroi cellulaire) de l'intestin grêle. Le fer entre alors dans la circulation

sanguine pour être délivré via la transferrine — une protéine sanguine — à la moëlle osseuse pour la fabrication de nouveaux globules rouges. Mais pour passer des entérocytes à la circulation sanguine, le fer doit être à nouveau modifié chimiquement via un processus appelé oxydation. L'oxydation du fer à l'intérieur de l'entérocyte est essentielle pour le transit et l'utilisation du fer, et c'est là que notre artisan, le cuivre, entre en jeu.



Le rôle du cuivre dans l'utilisation du fer

Deux enzymes présentes à l'intérieur de l'entérocyte sont impliquées dans l'oxydation du fer, et elles contiennent toutes deux du cuivre minéral. La céruloplasmine et l'héphaestine se trouvent sur la bordure basale de l'entérocyte et contribuent à la conversion chimique du fer en une forme qui lui permet de traverser cette bordure et d'entrer dans la circulation sanguine. Sans suffisamment de cuivre, ces enzymes ne peuvent fonctionner efficacement, et le fer arrive à peine à la circulation sanguine par laquelle il est acheminé vers les tissus cibles.

Le cuivre est un oligoélément qui joue un rôle central — mais méconnu — dans l'absorption du fer. Les personnes souffrant d'une carence en fer peuvent d'une part jouer sur les causes de cette carence, et d'autre part se supplémenter en fer, mais aussi en cuivre. La supplémentation en cuivre peut être un élément crucial pour « déverrouiller » le fer alimentaire et en profiter pleinement. Cependant, le fer et le cuivre sont tous deux des minéraux qui peuvent, dans certaines conditions particulières, alimenter une réponse inflammatoire. Commencer une supplémentation doit donc être fait avec prudence. Il est en l'occurrence primordial de réaliser une évaluation approfondie avec un professionnel de la santé pour déterminer ce qui contribue à votre insuffisance en fer, et quelle supplémentation vous conviendrait le plus.



Colleen Hartwick, ND

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

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

New Roots
HERBAL

PLAN D'ACTION POUR L'ANÉMIE



- Fournit 35 mg de fer élémentaire sous forme de diglycinate biologiquement actif
- Formulé avec des vitamines et du cuivre essentiels à l'assimilation
- Doux sur les intestins



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

Produit
au Québec 

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

RETOUR AU JEU

AVEC UN SOULAGEMENT EFFICACE DES DOULEURS ARTICULAIRES



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

newrootsherbal.com

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur leurs étiquettes.



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

Produit au Québec

L'importance de **rester actif** en vieillissant

par Kaitlyn Richardson, ND, HbSc



À mesure que nous avançons en âge dans la quarantaine, la cinquantaine, et la soixantaine, nous remarquons une certaine baisse de rythme : nous devenons généralement moins actifs, et il nous faut plus de temps pour récupérer lorsque nous nous entraînons. Le vieillissement est inéluctable, mais cela ne justifie pas de se mettre à l'écart simplement parce que l'on n'est plus aussi jeune qu'avant. En restant actif, vous pouvez en fait ralentir le processus de vieillissement et vous protéger contre les maladies ou les blessures liées à l'âge.

Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la deuxième cause de décès au Canada. Chaque année, près de 93 000 Canadiens de plus de 40 ans reçoivent un diagnostic de MCV. Le diabète est aussi largement répandu au Canada, avec environ 1 adulte sur 10 atteint de cette maladie. La probabilité de développer l'une ou l'autre de ces conditions augmente avec l'âge, mais elles peuvent être efficacement évitées ou améliorées par l'alimentation et l'activité physique. Il en va de même pour l'ostéoporose, un trouble caractérisé par des os affaiblis, couramment associé au vieillissement et généralement diagnostiqué après 40 ans, plus fréquemment chez les femmes. La santé cognitive décline pareillement au fil du temps. Au Canada, le risque de souffrir de démence double tous les cinq ans après l'âge de 65 ans. Maintenir une activité physique n'est donc pas seulement important pour le corps, mais c'est aussi impératif pour le bien-être mental et pour la qualité de vie à long terme.

Que vous soyez un coureur passionné ou que vous appréciez simplement des cours de zumba avec des amis, l'activité aérobique peut vous aider à rester en bonne santé. Mais la science montre que l'entraînement contre résistance devient plus important à mesure que nous vieillissons. Les exercices de résistance mobilisent les muscles contre une force ou un poids, même votre propre poids corporel. Les exercices de résistance aident à prévenir la perte de masse musculaire liée à l'âge — la sarcopénie — mais aussi la diminution de la densité osseuse — l'ostéopénie. En moyenne, la masse musculaire diminue de 3 à 8 % chaque année de la vie d'adulte ; dans ce cas aussi le dicton « utilisez-le ou perdez-le » dit vrai. Ainsi, en défiant les muscles avec des exercices de résistance, il est possible non seulement de prévenir la perte musculaire, mais aussi à l'inverse de développer plus de muscles.

De la même manière, lorsque des forces agissent sur les os, ils réagissent en construisant plus d'os et en renforçant ainsi leur structure. L'entraînement contre résistance est donc un outil important dans la prévention de l'ostéoporose.

L'exercice aérobique, lorsqu'il est pratiqué régulièrement, peut réduire le risque de maladie cardiovasculaire et de diabète. Il a également été démontré qu'il diminue le risque de démence en améliorant la fonction cognitive, et même en augmentant la taille de l'hippocampe : la zone du cerveau qui crée des souvenirs. Pour bénéficier de l'activité physique, il est recommandé de faire chaque semaine 150 minutes d'activité aérobique modérée, plus deux séances d'entraînement de résistance impliquant les principaux groupes musculaires (poitrine, dos, bras et épaules, abdominaux, jambes, et fesses).

Nous savons maintenant pourquoi il est important de pratiquer une activité physique. Voyons également comment nourrir notre corps ; non seulement pour rester actif, mais aussi pour se sentir bien en le faisant, et peut-être même pour battre son record sportif de l'an dernier.

Si vous sentez que vous n'avez tout simplement pas l'énergie nécessaire pour intégrer suffisamment d'exercices dans votre journée, alors la première chose à améliorer est l'alimentation. Avec l'âge, les gens ont tendance à manger moins et à consommer plus de glucides simples tels que les produits de boulangerie. Cela est dû notamment à une diminution du taux métabolique et à un mouvement plus lent des aliments dans le tube digestif. Lorsque vous ne consommez pas suffisamment de nutriments, la vitalité vient à manquer et, par conséquent, vous êtes moins susceptible de pratiquer une activité physique ou de bien performer lorsque vous en faites. Pour lutter contre cette tendance, il est important de privilégier une alimentation riche en aliments entiers, y compris une variété de légumes et de protéines à chaque repas.

Inclure suffisamment de protéines dans son régime peut aider à prévenir la perte musculaire souvent observée lors du vieillissement, mais aussi à maintenir voire à développer votre force, d'autant plus lorsque



combinées à l'entraînement contre résistance. Cette association favorise la récupération musculaire après l'exercice et peut aider à améliorer les performances sportives.

Pour maintenir la santé des os et prévenir l'ostéoporose, nous avons besoin de calcium, qui est abondant dans les produits laitiers et les légumes-feuilles, mais aussi de vitamine D qui se trouve dans le poisson ou les aliments enrichis. La vitamine D est essentielle pour aider le corps à absorber le calcium, et il peut être difficile d'obtenir de la vitamine D en quantité suffisante. Bien que nous puissions fabriquer de la vitamine D₃ biologiquement active dans notre peau en nous exposant au soleil, nous devons également être prudents et nous protéger des effets potentiellement nocifs d'un excès de soleil. Santé Canada recommande à toute personne de plus de 50 ans de prendre un supplément de vitamine D₃. Parlez avec votre praticien de soins de santé pour déterminer la dose qui vous convient.

Une autre vitamine importante pour l'énergie est la vitamine B₁₂, que l'on trouve principalement dans les produits d'origine animale. La vitamine B₁₂ est essentielle à la santé des cellules sanguines et nerveuses. Si vous êtes en carence, des symptômes peuvent apparaître tels un manque d'énergie, des engourdissements ou des picotements, une mauvaise mémoire, et même des problèmes d'équilibre. Les gens affectés remarqueront souvent une amélioration rapide de leur niveau d'énergie et de leur état de santé avec la supplémentation en vitamine B₁₂.

À partir de la cinquantaine, notre capacité à absorber certains nutriments et micronutriments, notamment la vitamine B₁₂ et le calcium, peut diminuer. Une supplémentation avec ces micronutriments peut non seulement aider à prévenir les maladies liées à l'âge, mais peut également fournir des niveaux d'énergie plus élevés.

Quel que soit votre âge, maintenir un mode de vie actif est important pour la santé à long terme, la prévention des maladies liées au vieillissement, et le maintien de la forme physique. Que vous soyez un athlète passionné ou que vous n'ayez jamais pratiqué de sport, c'est toujours le moment de bouger!



Kaitlyn Richardson, ND, HbSc

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

drkaitlynrichardson.com

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

VOUS POUVEZ EN FAIRE PLUS LORSQUE VOUS AVEZ DES OS FORTS



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

newrootsherb.com

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



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

Produit
au Québec 

Comment mieux gérer le stress durant la grossesse

par Kim Abog, ND



Félicitations pour avoir franchi la prochaine grande étape de votre vie — celle de prendre l'importante décision d'agrandir votre famille ! Si de nombreux couples vous disent à quel point ils sont excités de « se lancer », ce dont on ne parle pas souvent, c'est combien le processus de conception d'un enfant peut être stressant.

Pourquoi tomber enceinte peut être stressant

Pour beaucoup de couples, essayer d'avoir un enfant peut s'avérer être un processus difficile. Un couple sur six en Amérique du Nord est aux prises avec des problèmes de fertilité (c'est-à-dire un diagnostic d'infertilité pour monsieur ou madame, ou pour madame des difficultés à tomber enceinte ou à le rester). L'inquiétude pendant les deux semaines d'attente peut être pénible, et voir se succéder des résultats de test de grossesse négatifs peut faire perdre son optimisme. Il y a aussi une prise de conscience croissante que le

stress lui-même puisse affecter la probabilité qu'une femme tombe enceinte ou mène sa grossesse à terme. Les problèmes de fertilité sont une source majeure de stress — non seulement physiquement, mais aussi émotionnellement, mentalement, et même financièrement.

Que faire pour surmonter le stress de la conception ?

Pour agrandir votre famille le plus sereinement possible, il est judicieux de garder certains outils et objectifs à l'esprit. N'oubliez pas qu'il est important d'avoir des attentes réalistes et des stratégies durables qui favorisent votre bien-être. Considérez donc les suggestions suivantes.

Comprendre quel est le problème

S'il faut un village pour élever un enfant, il faut aussi un village pour aider à faire un enfant. Mettez donc à profit votre réseau social et contactez des personnes qui peuvent vous donner un point de vue objectif sur ce qui peut vous empêcher de réussir votre grossesse. Si vous rencontrez des problèmes d'infertilité et que vous pouvez accéder aux soins de spécialistes de la fertilité, il peut être utile de les consulter. Mieux comprendre les facteurs de votre infertilité et les options de traitement disponibles peut vous aider à prendre des décisions éclairées et à vous sentir plus en contrôle.

Écouter son corps

La fertilité est la capacité du corps à concevoir ; cette capacité inhérente est le reflet de nombreux processus et de facteurs complexes en lien avec votre santé. Outre le suivi des règles et des changements dans le cycle menstruel, il existe d'autres marqueurs mesurables ou observables de la fertilité, tels que l'utilisation de kits de prédiction de l'ovulation, la glaire cervicale, la température basale du corps, et le désir sexuel ou libido. Se

familiariser avec ces divers marqueurs quantifiables et sensitifs de fertilité peut vous fournir, à vous et à votre professionnel de la santé, des indices sur ce qui peut affecter votre santé reproductive. Par exemple, si vous vous sentez inexplicablement épuisée et que vous avez fréquemment des étourdissements et des fringales en plus de vos problèmes de fertilité, il peut être bon de faire des tests de laboratoire pour exclure notamment les troubles thyroïdiens et les problèmes métaboliques comme la dysglycémie. Être conscient des signes et des symptômes de votre santé globale peut vous aider à prendre les mesures appropriées pour réussir la grossesse.

Se concentrer sur ce qui nourrit

Les problèmes de fertilité peuvent motiver les gens à apporter des changements spectaculaires à leur alimentation et à leur mode de vie. Par exemple, il peut être conseillé à certaines personnes d'arrêter de fumer ou de consommer de l'alcool ou du cannabis. D'autres peuvent s'entendre dire de perdre du poids, parfois par le biais de régimes restrictifs, afin d'être éligibles aux procédures de procréation assistée (ART) telles que la fécondation in vitro (FIV). Il est louable de voir des gens déployer des efforts extraordinaires pour remanier des éléments majeurs de leur vie. Néanmoins, il est important de savoir que ces changements rapides peuvent entraîner des modifications physiologiques et hormonales importantes, qui peuvent parfois ne pas s'avérer soutenables ou favorables à l'avènement d'une grossesse en santé.



Les personnes confrontées à des problèmes de fertilité peuvent améliorer leur condition en se concentrant sur une alimentation saine et équilibrée, mais aussi en favorisant leur santé émotionnelle et mentale. L'exercice, le yoga, la méditation, la thérapie cognitivocomportementale, la thérapie individuelle et de groupe, et les approches de pleine conscience sont autant d'outils à leur disposition. En résumé, comprendre et traiter les troubles de santé préexistants tout en privilégiant l'activité physique, la gestion du stress, et des repas équilibrés riches en nutriments peut aider une femme à tomber enceinte.



Kim Abog, ND

Kim est docteure en naturopathie et doula à Toronto, en Ontario. Elle porte un intérêt particulier pour la fertilité et la santé reproductive. Elle aide les gens en facilitant leurs plans de gestion de la santé, en les connectant à des solutions de santé intégratives fondées sur des données probantes, et en les aidant à s'épanouir.

kimabog.com

Être prudemment optimiste

Les suggestions proposées dans cet article sont destinées à toutes les femmes cherchant à s'informer sur leurs options pour surmonter l'infertilité. Être informée permet d'espérer les meilleurs résultats, mais il faut aussi avoir des attentes réalistes sur la voie qui répond le mieux à ses propres besoins. Garder une communication ouverte avec des personnes qui connaissent les antécédents en matière de fertilité — médecins, spécialistes, certains amis ou membres de votre famille — et partager ses préoccupations peut aider à mettre en perspective ses projets, quels qu'en soient leurs résultats.

Savourer du temps pour soi

Il est évident que le chemin vers la parentalité peut être long et naturellement stressant. S'accorder du temps est important, et il est conseillé de faire des pauses lorsqu'on essaye de tomber enceinte, particulièrement en période de maladie et de convalescence, mais aussi quand il y a besoin de traiter de nouvelles informations sur la santé; de chercher à concilier travail, vie personnelle, et autres responsabilités; lorsque l'on se sent dépassée; ou simplement lorsque l'on en ressent le besoin. Si vous êtes l'une de ces femmes, honorez vos ressentis, connectez-vous pour disposer de conseils et de divers outils bénéfiques, confiez-vous aux autres, et accordez-vous toujours de la grâce.

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



Elle a hâte d'avoir un bébé



Il a hâte d'avoir un bébé



Pour un enfant heureux et en santé!



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

newrootsherbal.com

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur leurs étiquettes.



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

Produit au Québec 

Infertilité masculine

Une réalité qui équilibre la balance

par Guillaume Landry, MS, naturopathe

Il n'est plus rare que les jeunes couples d'aujourd'hui soient confrontés à des problèmes d'infertilité, rendant ainsi leurs projets de famille particulièrement compliqués et anxiogènes.

Au Canada, près d'un couple sur six y fait face — ce qui est deux fois plus que dans les années 1980. N'en déplaise à monsieur, les chercheurs s'accordent à dire que tant la femme que l'homme en sont la cause.

Divers facteurs entrent en compte dans l'explication de l'infertilité chez l'homme, notamment la faible quantité, qualité, et motilité des spermatozoïdes, mais aussi une maladie sexuellement transmissible, un trouble hormonal, une maladie chronique (cancer, diabète, auto-immunité, etc.) et leurs traitements, la composition corporelle, ou encore les habitudes de vie et l'environnement. L'analyse du sperme et des tests génétiques peuvent être un moyen de diagnostic que le médecin traitant pourra, si nécessaire, prescrire avant de diriger le couple vers des techniques de fécondation artificielle.

Est-ce que la quantité, la qualité, et la motilité des spermatozoïdes peuvent être améliorés?

Souvent, oui. En complément de l'accompagnement médical des pathologies possiblement en cause, il va sans dire que pour augmenter les chances de concevoir, la nutrition, le style de vie, l'exercice, et la gestion du stress sont à choyer au quotidien. En outre, il a été démontré cliniquement que les plantes et les nutraceutiques peuvent améliorer la fertilité masculine : l'ashwagandha, la L-carnitine, la coenzyme Q₁₀, la vitamine C, le lycopène, la N-acétylcystéine (NAC), ou encore le sélénium — mais aussi leur synergie — sont autant de solutions naturelles pour aider à optimiser la qualité des spermatozoïdes, mais aussi l'équilibre hormonal ou encore la capacité du corps à gérer le stress oxydatif. Leurs effets bénéfiques améliorent l'infertilité en agissant par le biais de ses comorbidités qu'elles soient de nature cardiovasculaire, métabolique, immunitaire, voire oncologique. Vaincre l'infertilité est un travail d'équipe, et monsieur peut trouver une aide dans ces solutions naturelles qui s'offrent à lui.

BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit
au Québec 



Choisir la santé et le bonheur

Décidez d'être positif, résilient, et réceptif

par Kelly Judge, BA, BEd, MEd, PNI

Tout le monde se souvient probablement de sa première contravention pour excès de vitesse – et de l'impact négatif que cela a pu avoir sur tout le reste de cette journée. Dans mon cas, cela s'est produit quand j'avais 16 ans, un jour où je me rendais à un examen de patinage artistique et que j'étais dans un certain état de nervosité. Je devais passer un examen pour lequel j'avais déjà échoué une fois, ce qui n'était pas rare, mais ma fierté en avait tout de même pris un coup. J'avais suffisamment de temps pour m'y rendre, mais j'avais l'esprit ailleurs.

« Que va-t-il se passer si j'échoue encore une fois ? Je serais embarrassée de continuer la compétition en restant au même niveau, tandis que d'autres progresseraient. Papa avait-il encore gâché de l'argent en me payant des cours privés ? » Mes pensées catastrophistes ont alors été interrompues par des feux colorés et clignotants derrière moi. « Il veut simplement me dépasser. Je vais me mettre sur le côté pour le laisser passer » me dis-je.

Mais il ne m'a pas dépassée. Il s'est garé derrière moi sur le bord de la chaussée. Je suis repartie en tremblant avec une contravention dans les mains, anticipant la conversation déplaisante que j'aurais avec mon père sur la manière dont j'allais payer cette amende. Et j'ai échoué à mon examen de patinage.

Pourquoi ? Parce que je l'avais décidé. J'ai en effet laissé une attitude défaitiste prendre le dessus dans mes pensées. Je m'attendais à échouer, et c'est ce qui s'est produit. Dans cette situation, j'ai pu attribuer cet échec à l'expérience éprouvante que j'ai vécue en ayant une contravention, mais en réalité, j'ai échoué parce que je ne croyais pas à mes chances de réussite.

Bon nombre d'entre nous prenons des résolutions optimistes en début de nouvelle année, et malheureusement, un bon nombre les abandonnent rapidement. Mais pourquoi renonçons-nous aussi vite ? Pourquoi décidons-nous que nous avons déjà échoué, alors que nous avons seulement été confrontés à un contretemps ?

Voici quelques conseils pour réorienter votre attitude (pas besoin d'un bouleversement radical) et vous aider à être en mesure d'accomplir vos objectifs, que ce soit pour votre santé, votre carrière, votre couple, ou votre apprentissage.

Choisissez d'être positif

Les pensées positives ont un effet. Il ne s'agit toutefois pas de se bercer d'illusions ; il s'agit de faire le choix de rejeter les pensées qui ne sont pas propices à la réalisation de notre objectif. En tant que coach en nutrition, j'ai entendu des gens s'exprimer de cette façon : « Je vais essayer de perdre du poids, mais rien ne marche jamais ». Pas besoin d'un doctorat en science nutritionnelle pour savoir que ce patient *ne perdra* pas 10 kg.

Choisissez de réécrire votre monologue intérieur

Pour justifier mon échec à mon examen de patinage, j'ai rejeté la faute sur ma contravention. J'aurais alors dû opter pour le monologue intérieur suivant : « Je ne vais pas laisser cette expérience déplaisante entraver mes capacités de concentration et m'empêcher de réussir cet examen de patinage ». Soyez attentif à votre manière de vous parler intérieurement, et faites appel aux ressources de votre raison pour les modifier. Vous pouvez vous dire par exemple : « Si j'établis un plan et que je m'y tiens à la lettre, il n'y a aucune raison que ma santé ne s'améliore pas. » Une autre technique efficace est d'ajouter l'expression « pour le moment » à toutes vos pensées internes négatives. « Je n'ai pas perdu dix kilos... *pour le moment.* » « Je n'ai pas réussi à faire des exercices régulièrement... *pour le moment.* » Ce qui doit venir ensuite est : « ...mais je *vais* y arriver ».



Choisissez d'élaborer un plan d'action

Écrivez un objectif précis. Déterminez-le de manière spécifique et réaliste, plutôt que de rester dans le vague. N'écrivez

pas : « Je veux être en bonne santé ». Écrivez : « Je prévois de marcher 5 km tous les samedis matin ». Une fois que vous aurez accompli cet objectif, vous pourrez alors viser un objectif plus élevé. « Je vais planifier trois promenades de 5 km chaque semaine sur mon calendrier. Je vais m'engager à les faire, et je ne les reporterai pas. »

Choisissez de considérer l'échec comme un apprentissage

Cela vous aidera à définir des stratégies *qui vont fonctionner*. Si vous n'arrivez pas à manger suffisamment de légumes dans une journée, pourquoi ne pas acheter un supplément de légumes pour palier temporairement à ce manque ? Si vous n'arrivez pas à trouver le temps de faire une heure d'exercice, peut-être que vous pourriez faire quatre séances de 15 minutes pendant que vous êtes au travail ? L'échec signifie simplement que la stratégie choisie n'est pas la meilleure pour vous. Identifiez les obstacles et trouvez des moyens de les contourner.

Choisissez de vous dire « je peux réussir des choses difficiles »

Écrivez ce mantra jusqu'à ce qu'il finisse par entrer dans votre schéma de pensée habituel et jusqu'à ce que vous en soyez convaincu. Collez-le sur votre miroir, sur votre porte d'entrée, sur votre porte de sortie, sur votre volant, sur votre bureau au travail, et sur votre sac de sport. Parfois, il peut être utile de repenser à toutes les réalisations ardues que vous avez accomplies au cours de votre vie pour vous rappeler que vous pouvez effectivement faire des choses difficiles. En réalité, vous avez déjà survécu à beaucoup de choses et vous avez évolué pour arriver où vous en êtes.

Vous ne savez pas par où commencer ? Dans un premier temps, assurez-vous que votre corps est suffisamment actif et qu'il dispose de la nourriture nécessaire. Faites en sorte de consommer beaucoup de protéines et de légumes. Si cela n'est pas possible à cause d'un mode de vie trop contraignant, des suppléments pourraient éventuellement vous apporter le soutien nécessaire. Faites en sorte d'avoir plus d'occasions d'être actif tous les jours, que ce soit par des séances de sport ou de l'exercice dans le cadre de vos activités du quotidien.

J'ai constaté que l'état d'esprit peut être un facteur déterminant de la réussite. Célébrez les petites victoires et en les accumulant ; cela finira par devenir de grandes victoires, en faisant preuve de patience, de sagesse, et de compassion envers vous-même.



Kelly Judge, BA, BEd, MEd, PNI

Coach en nutrition sur internet, et blogueuse sur le thème de la santé, elle est convaincue qu'une alimentation consciente, combinée à de l'exercice et à un état d'esprit positif, est un facteur essentiel pour être en bonne santé. Elle a passé 25 ans à conseiller des jeunes pour leur apprendre à être plus résilients. Désormais à la retraite, son blogue contribue à promouvoir la positivité et regorge de conseils pour accroître ses ressources et sa résilience.

PlanBisBetter.com

OÙ QUE VOUS VOYAGIEZ, NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit au Québec



Limonade à la menthe sans sucre

Ingrédients

- 6 citrons de taille moyenne, pressés et épépinés (environ 1½ tasse de jus)
- ½ tasse de feuilles de menthe (environ 5–6 brins de menthe)
- 6 tasses d'eau froide
- Extrait de stévia (au goût)
- Optionnel : glace

Instructions

Mélanger le jus de citron, l'extrait de stévia, et l'eau froide.

Hacher grossièrement les feuilles de menthe et ajouter au mélange.

Ajuster la teneur en stévia ou en eau, au goût.

Servir immédiatement ; si la limonade n'est pas consommée dans les 4 à 6 heures, retirer les feuilles de menthe pour un goût et une conservation optimaux



Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

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

drkati DEGroot.ca



Sucettes glacées survitaminées

Prenez plaisir à revitaliser votre corps avec une abondance d'antioxydants et d'électrolytes énergisants après une chaude journée d'été, avec ces sucettes glacées aux superaliments. C'est une gâterie rafraîchissante pour combattre la chaleur !

Ingrédients

- 1 tasse de baies (bleuets, framboises, cerises, mûres)
- 1–2 tasses d'eau de noix de coco
- 1 c. à thé de Superaliments Fermentés de New Roots Herbal
- Optionnel : une demie banane pour plus de potassium et une texture crémeuse, ou 1 c. à soupe de cœurs de chanvre comme source de protéine saine

Instructions

Dans un mélangeur, ajouter votre choix de baies, la banane, l'eau de noix de coco, et la poudre de Superaliments Fermentés.

Mélanger les ingrédients et verser doucement dans les moules de sucettes glacées.

Placer au congélateur jusqu'à ce que tout soit congelé, et déguster lors d'une chaude journée !



Megan Luder, CNP

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

libertynourished.com

Risotto aux champignons et aux saucisses italiennes

Ingrédients

- 1 livre de saucisse italienne
- 1 livre de champignons, émincés
- 1 oignon jaune de taille moyenne, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2 tasses de riz Arborio
- ¼ tasse de fromage Parmesan, finement râpé
- 2 c. à soupe de beurre + 2 c. à soupe pour l'étape finale
- 4 tasses de bouillon d'os (de légumes, de bœuf, ou de poulet)
- ½ tasse de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe de Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf de New Roots Herbal
- 3 c. à thé de Shiitake en Poudre ou Maïtake en Poudre de New Roots Herbal
- 1 c. à thé d'estragon séché
- Sel et poivre noir fraîchement moulu au goût

Instructions

Dans une marmite, ajouter le bouillon, les champignons, et la poudre de bouillon d'os, puis porter à ébullition. Retirer du feu et réserver.

Dans une poêle, couper grossièrement les saucisses italiennes en gros morceaux et brunir pendant environ 5 minutes. Une fois cuites, réduire à feu moyen. Ajouter le beurre, les champignons préparés retirés du bouillon, et les oignons. Faire sauter de 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Ajouter l'ail, l'estragon, le sel, et le poivre ; cuire pendant 2 minutes additionnelles. Incorporer le riz au mélange de viande. Cuire pendant environ 4 minutes en remuant constamment, jusqu'à ce que le riz soit légèrement rôti. Ajouter la sauce soja et le vin. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce qu'ils soient presque évaporés, pendant environ 30 secondes.

Réduire à feu moyen et verser quelques louches de bouillon chaud dans la poêle. Cuire en remuant doucement jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Continuer à cuire en répétant l'ajout de bouillon et en remuant jusqu'à ce que le bouillon soit à nouveau absorbé avant d'en ajouter plus. Continuer jusqu'à ce que le riz soit al dente, après environ 20 minutes.

Retirer la poêle du feu et mélanger les 2 cuillerées à soupe restantes de beurre, le jus de citron, et le parmesan. Assaisonner avec le sel et le poivre.

Version en autocuiseur disponible sur notre blogue :
newrootsherbal.com/fr/blog



Tammy-Lynn McNabb, RHNC

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





Muffins musclés aux pommes

Recette originale Fleurir

Ingédients

- 2 œufs
- 2 grosses pommes, râpées
- ½ tasse de beurre, ramolli (ou margarine végétalienne)
- ½ tasse de lait
- 1½ tasse de farine
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de Protéine de Graine de Citrouille de New Roots Herbal
- 4 c. à soupe de Betterave Fermentée de New Roots Herbal
- 1½ c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- Flocons d'avoine (comme décoration sur le dessus)
- Sel au goût

Instructions

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

Mélanger au batteur électrique le beurre, les œufs, la vanille, et le sucre

Dans un bol à part, mélanger la farine, la poudre à pâte, et la cannelle.

Incorporer au premier mélange, doucement et en alternant, le mélange de farine, ainsi que le lait.

Ajouter la poudre de Protéine de Graine de Citrouille, la poudre de Betterave Fermentée, et enfin les pommes. Bien mélanger.

Verser dans des moules à muffins et cuire au four pendant 20 à 25 minutes. Ajouter les flocons d'avoine comme décoration par la suite.

Donne 12 muffins.

Bon appétit!

Ces muffins, denses en nutriments, contiennent de saines protéines végétales et de la poudre de betterave fermentée qui aide à relaxer et à renforcer les vaisseaux sanguins, pour un transport optimal des nutriments aux cellules.

Demandez à Gord



Je suis beaucoup plus actif pendant l'été, mais je souffre de crampes aux mollets et aux ischiojambiers. Des idées pour faire face aux crampes ?

Tout d'abord, sachez qu'il est possible d'éviter les désagréments d'une crampe. L'une des solutions réside dans la micronutrition grâce aux électrolytes que sont notamment : le calcium, le magnésium et le potassium. Voici comment ces minéraux agissent : le calcium active les contractions musculaires par interaction avec des protéines spécifiques dans les cellules des muscles ; le magnésium a lui un effet contraire à celui du calcium, essentiel pour la phase de relaxation musculaire ; et finalement le potassium facilite la communication des nerfs avec les cellules musculaires.

Pensez donc à consommer des aliments contenant ces électrolytes, tels les bananes, les avocats, le melon d'eau, l'eau de noix de coco, des graines, et des noix, pour n'en nommer que quelques-uns. Assurez-vous de boire de bonnes quantités d'eau, car l'hydratation aide à acheminer les nutriments et les micronutriments aux cellules des muscles.

Afin de prévenir les crampes, vous pouvez aussi opter pour des suppléments comme le diglycinate de magnésium, biologiquement actif et très bon pour les muscles, ou encore une formule d'électrolytes. Par contre, prenez garde aux produits publicisés dans le monde du sport, car l'eau et le sucre en sont les deux premiers ingrédients. Les formules d'électrolytes en poudre et sans sucre sont une bien meilleure option.

J'ai des douleurs chroniques dans mes articulations portantes. Un ami m'a recommandé une substance naturelle que je ne peux pas prononcer, le palmitoyléthanolamide ; qu'en pensez-vous ?

C'est un excellent produit. Recherchez les initiales en gras PEA sur les étiquettes au rayon des suppléments de votre magasin d'aliments naturels local. C'est une molécule présente dans les aliments tels que les jaunes d'œufs, les arachides, l'orge, les noix, et le maïs, mais pas en concentrations thérapeutiques. La bonne nouvelle est que le PEA biologiquement actif peut être extrait de l'huile de carthame en quantités suffisantes pour soulager la douleur chronique et l'inflammation. Il est isolé par fractionnement, un procédé de séparation thermique sans solvant qui ne modifie pas sa composition moléculaire.

Le PEA agit en se fixant aux récepteurs de la cascade de signalisation de la douleur et de l'inflammation ; c'est comme éteindre un interrupteur. L'avantage supplémentaire pour les personnes souffrant moins grâce au PEA, est qu'elles peuvent continuer l'exercice et ainsi renforcer les groupes musculaires qui soutiennent les articulations.

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

SOYEZ PRÊT À RELEVER TOUS LES DÉFIS!



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit
au Québec 