

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Que voulez-vous dire,  
*«Les probiotiques  
ne fonctionnent  
pas?»*

Être ou ne  
pas être...  
*en douleur*

Moyens naturels  
pour soulager  
les symptômes  
de la ménopause

## Probiotiques Soins du Côlon 90 milliards+

- Contient 90 milliards de cellules entières vivantes à travers 23 souches thérapeutiques, incluant les espèces précieuses *Bifidobacterium* qui colonisent la muqueuse du côlon
- L'enrobage entérique GPS™ garantit que les cellules arrivent vivantes aux intestins



## Probiotiques Récupération 120 milliards+

- Formule à puissance ultime de 20 souches pour favoriser la flore intestinale
- Réfrigéré pour maintenir la durée de vie des cellules vivantes
- L'enrobage entérique GPS™ garantit que les 120 milliards d'UFC arrivent vivantes pour qu'elles puissent agir



## Probiotiques Humains 42 milliards+

- Formulé avec 12 souches thérapeutiques d'origine humaine pour utilisation quotidienne des 40 ans et plus
- L'enrobage entérique GPS™ garantit que les 42 milliards d'UFC arrivent vivantes aux intestins
- Réfrigéré pour maintenir la durée de vie des cellules vivantes



## Oméga 3 Sauvage AEP 660 mg ADH 330 mg

- Pour la santé cardiovasculaire et cognitive
- Aide à réduire les triglycérides sériques
- Provient de sardines et d'anchois entiers sauvages et d'eau profonde
- Testé dans notre laboratoire certifié ISO 17025 et entièrement contrôlé pour la contamination par les métaux lourds



## 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



## Diglycinate de Magnésium Pur 130 mg de magnésium élémentaire

- Pleinement réagi et doux pour l'estomac
- Aide à la formation des tissus et à maintenir une bonne fonction musculaire
- Aide le corps à métaboliser les nutriments
- Aide au développement et au maintien des os et des dents



## Glutathion Réduit 200 mg + Vitamine C 50 mg

- Aide au développement et au maintien des os, du cartilage, des dents, et des gencives
- Aide à la formation du tissu conjonctif et à la cicatrisation des plaies
- Un antioxydant pour le maintien d'une bonne santé



## Ultra B Complexe 100 mg

- Formule sans rougeoiement qui prévient le rougissement du visage
- Un supplément de complexe B avancé pour le maintien d'une bonne santé
- Fournit une liste compréhensive de vitamines B biologiquement actives



# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS *Jusqu'au 30 septembre 2021*

## Nouveau! D-Mannose

Disponible en 50 g et 180 g

- Empêche l'apparition d'infections récurrentes des voies urinaires
- Bloque l'adhérence d'*Escherichia coli* qui cause des infections
- Soutien complet des voies urinaires des reins à l'urètre
- Un traitement d'appoint pour usage simultané à l'antibiothérapie
- Se dissout facilement dans l'eau ou les breuvages froids



20 %

## Nouveau! Lectro-Lytes

Saveurs de citron-lime et coco ananas

- Formule de réhydratation basée sur la science qui contient des vitamines et des minéraux essentiels biologiquement actifs
- Excellente saveur naturelle, sans sucre ajouté
- Format de poudre pratique – ne payez pas pour de l'eau!
- Ajoutez simplement à de l'eau pour une réhydratation sur le pouce



20 %

## Nouveau! Multi 5 Collagène

Saveur naturelle et cacao biologique délicieux

- Contient cinq peptides (I, II, III, V, et X) formateurs de protéines
- Aide à développer la force sans consommation excessive de calories
- La poudre polyvalente fournit 10 g par portion de protéines pures
- Collagène de sources bovine, piscicole, et avicole sans OGM
- Se mélange facilement dans les boissons chaudes ou les frappés et smoothies froids



20 %

## Nouveau! Glucosamine Végétalienne

- Aide à maintenir le cartilage et des articulations plus saines
- Particulièrement importante pour les hanches et les genoux porteurs
- Facilement absorbée pour un maximum de bienfaits
- Convient aux végétaliens / Sans allergènes (p. ex. : crustacés)
- Dosage quotidien pratique de 2 gélules
- Résultats possibles en moins d'un mois



20 %

place dans un laboratoire à la fine pointe de la technologie et accrédité ISO 17025.

# Lettre de la rédactrice



Il n'a jamais été aussi agréable de ressentir les chauds rayons du soleil!

L'été est enfin arrivé, et pour beaucoup d'entre nous, cela ne pouvait pas être assez tôt, car avec l'été vient un espoir renouvelé pour des jours meilleurs. Pique-nique en famille dans le parc, souper sur la terrasse avec l'être aimé, ou « saucette » dans la piscine entre copains; la

liste est interminable. Que vous choisissiez de profiter des images et des sons animés de l'été en ville ou de sortir dans un chalet relaxant au bord du lac ou dans une retraite pittoresque au sommet d'une colline à la campagne, cet été ne ressemblera à aucun autre. Après tout ce que nous avons traversé, passer du temps de qualité avec des amis et des proches est au sommet de la liste des priorités de tout un chacun. Profitez de chaque minute. Peu importe où l'été vous mène ou à quelles activités agréables vous participez, assurez-vous de toujours avoir le sourire et de partager un peu de joie et de gentillesse.

Avec toutes sortes d'activités estivales à l'esprit, je vous invite à lire la suite pour découvrir comment reprendre votre routine de conditionnement physique, vous assurer de rester hydraté, et augmenter votre « quotient-santé » au barbecue. Nous avons des conseils pour gérer le stress, réduire les douleurs articulaires, et éliminer les symptômes de la ménopause. Nous avons également des informations révélatrices sur les probiotiques. Et pour tous les nouveaux propriétaires de chiens, nous ouvrons la voie pour les dresser correctement.

Profitions de cette belle saison, remplie de journées ensoleillées, de nuits étoilées, et de moments heureux partout... et au plaisir de *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 Raymond

### Ventes publicitaires

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

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

## Collaborateurs pour les recettes

Angela Wallace • Theresa Nicassio •  
Tammy-Lynn McNabb

## Contributeurs des articles



### Guillaume Landry, MSc, naturopathe

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



### Gordon Raza, BSc

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



### Ludovic Brunel, ND

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



### Stephanie Van Dystadt

Aide les gens à vivre une meilleure vie grâce à la forme physique, à la nutrition, et à la sensibilisation. Aime de vivre consciemment et pleinement, un jour à la fois.



### Theresa Nicassio, PhD, psychologue

Theresa est éducatrice en santé et bien-être, animatrice radio, et autrice du livre primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.



### Jocelyne Harvey, BSc, BTAA

Diplômée en psychoéducation, à l'approche globale de la relation d'aide, et à Bowen Therapy of Australia, elle se dévoue à l'épanouissement de tous.



### Andrea Donsky, NHA

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



### Nathalie Godbout, chiropraticienne

Elle est d'avis qu'un système nerveux sans interférence joue un rôle clé dans notre santé, nous permettant de nous adapter de manière optimale à notre environnement changeant.



# Table des matières

- 06** Que voulez-vous dire,  
**« Les probiotiques ne fonctionnent pas? »**

---

- 09** **Probiotiques : vive le froid!**

---

- 12** Approche pratique pour la  
**gestion du stress chez les adolescents**

---

- 16** **Pour des chiens bien dressés**

---

- 19** **Être ou ne pas être... en douleur**

---

- 22** **Mise en forme : transformer la théorie en pratique**

---

- 27** **Moyens naturels pour soulager les symptômes de la ménopause**  
Tel que vu sur CityLine

---

- 30** **Vitamine D**  
pas juste du soleil!

---

- 32** **Avertissement : chaud devant!**

---

- 33** **Magnésium : la panacée minérale**  
Deuxième partie

---

- 36** **Se relever dans un monde à l'envers**

---

- 40** **Un « QS » élevé au barbecue**

---

- 42** **Coin cuisine**

---

- 46** **Lettre de remerciement de RCAB**

---

- 47** **Demandez à Gord**

---

© 2021, Les Courants Naturopathiques Inc. Tous droits réservés. Les informations contenues dans ce magazine sont uniquement fournies à titre informatif et ne constituent aucunement des conseils médicaux ou autres conseils ou avis de quelque nature que ce soit. Les renseignements contenus dans ce magazine ne visent pas à diagnostiquer, traiter, suggérer un plan de traitement, guérir, ni prévenir une condition, une infection, une affection, ou une maladie quelconque. Les lecteurs sont invités à obtenir l'avis d'un professionnel dans le domaine de la santé concernant tout diagnostic ou traitement particulier. Les Courants Naturopathiques Inc. ne garantit la qualité, l'exactitude, ou l'exhaustivité d'aucune information comprise dans ce magazine et n'assume aucune responsabilité résultant ou découlant de l'accès à, ou de l'utilisation de celle-ci.

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



# Que voulez-vous dire, «*Les probiotiques ne fonctionnent pas?*»

par Dr Ludovic Brunel, naturopathe

Avec plus de 30 000 études publiées à leur sujet, les probiotiques ont été scientifiquement éprouvés pour aider une multitude de conditions de santé, y compris diverses diarrhées (celle du voyageur, celle associée aux antibiotiques, etc.), l'eczéma, les coliques, la constipation, la vaginose bactérienne, le syndrome du côlon irritable, les taux élevés de cholestérol, les infections des voies respiratoires, ainsi que les infections à *Helicobacter pylori* et à *Clostridium difficile*.

Pourtant, lorsque je recommande des probiotiques à de nouveaux patients, je suis toujours surpris de la fréquence à laquelle ils me disent :

*«Les probiotiques ne fonctionnent pas — je les ai essayés, j'en prends depuis des années — je n'ai pas constaté de résultats».*

Après quelques recherches, nous avons découvert pourquoi... et, comme pour la plupart des choses, **la qualité compte.**

## *L'importance de la réfrigération*

Où conservez-vous votre yogourt et votre lait ? Ils sont vendus au réfrigérateur, et vous les conservez au réfrigérateur. Pas si difficile de les atteindre et de les sortir quand vous en avez besoin, n'est-ce pas ? Eh bien, il en va de même avec les probiotiques. Or, depuis quelques années maintenant, les consommateurs se voient proposés des probiotiques dits « de longue conservation » offrant la commodité d'un stockage à température ambiante, dans l'armoire de cuisine par exemple. En fait, ceci est l'une des principales raisons qui expliquent l'inefficacité observée de ce type de probiotiques. Les probiotiques sont des cellules vivantes et sont donc sensibles à la chaleur et à l'humidité. Les probiotiques prétendent « stables à température-pièce » rapportent souvent des décomptes d'unités formant colonies au moment de la fabrication, parce que leur quantité diminue rapidement par la suite si le produit n'est pas réfrigéré. Une preuve en est que certains de ces produits soi-disant « stables à température ambiante » mentionnent souvent de réfrigérer le produit si la température ambiante dépasse 20 °C, ce qui est presque certainement le cas la plupart du temps dans un habitat.



*«Après 39 semaines de stockage à 4 °C et 22 °C, la stabilité des cultures Lactobacillus rhamnosus et Lactobacillus casei/paracasei était remarquablement plus élevée lorsque réfrigéré (4 °C) comparé au stockage à 22 °C.»*

Des études démontrent que les probiotiques ne survivent pas bien à la température ambiante. Les cellules probiotiques meurent sous l'effet de la chaleur, et les cellules mortes, à priori, ne servent à rien. Cependant, la réfrigération maintient les cellules dormantes. Elle améliore également la survie de toutes les cellules probiotiques, en particulier celle des bifidobactéries, une famille de probiotiques plus délicats qui travaillent fort pour maintenir votre flore intestinale en santé.

## *L'importance de l'acheminement*

Voyons maintenant la capsule dans laquelle votre probiotique se trouve. Les capsules végétales conventionnelles, composées de deux moitiés réunies, sont conçues pour se désintégrer rapidement dans l'estomac — un problème pour les probiotiques. Vous avez peut-être déjà vu aussi des capsules « à libération retardée » ou « résistantes à l'acide ». Sachez que, lorsque ces capsules sont mises à l'épreuve de tests de stabilité, elles ne résistent en fait pas autant qu'on veut bien le prétendre, et sont en fait presque complètement détruites — ainsi que leur contenu en probiotiques — par l'acide gastrique.

Les recherches montrent que certaines souches de probiotiques sont complètement détruites dans les trente minutes suivant leur exposition à l'acide gastrique. L'acide gastrique est très puissant ; il est conçu pour décomposer les aliments, mais aussi pour nous protéger des envahisseurs nuisibles tels que les bactéries pathogènes. Cet acide est ce dans quoi votre capsule probiotique doit baigner pendant 45 à 60 minutes, sinon plus.

*«L'étude a démontré que, parmi les capsules de probiotiques testées, seules celles à enrobage entérique étaient capables de résister à la dégradation causée par l'environnement gastrique. Les résultats démontrent l'importance de protéger les probiotiques par l'ajout d'un enrobage entérique aux capsules.»*

Des études montrent qu'une méthode éprouvée pour protéger les probiotiques vivants de l'acide gastrique consiste à utiliser une capsule à enrobage entérique. Alors, quelle est cette protection incroyable ? L'enrobage entérique est fabriqué à partir de graisses naturelles et d'un



type de fibre végétale. L'enrobage entérique a été développé pour que les capsules résistent à l'acide gastrique et se désintègrent uniquement lorsque la capsule a atteint votre intestin grêle non acide : c'est là que les cellules probiotiques vivantes font toute leur magie.

Les résultats sont clairs : les capsules de probiotiques protégées par un enrobage entérique sont plus efficaces que les capsules non entériques et les probiotiques conservés au réfrigérateur (4 °C) sont plus viables que ceux conservés à température ambiante (25 °C).

Les fabricants de suppléments naturels réputés et professionnels gardent leurs probiotiques au froid et fournissent des formules de diverses souches largement étudiées dans des capsules à enrobage entérique. Alors, pourquoi se contenter de moins ?

**Les probiotiques fonctionnent : ils peuvent faire des merveilles pour vous, mais seulement si vous faites le bon choix.**



**Dr Ludovic Brunel, naturopathe**

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

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



# NOTRE ENROBAGE ENTÉRIQUE GPS™ GARANTIT L'ACHEMINEMENT DE NOS PROBIOTIQUES



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

**DISPONIBLES AU RAYON RÉFRIGÉRÉ.**



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

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

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



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

Produit  
au Québec

# Probiotiques : Vive le froid !

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Depuis une trentaine d'années, les résultats des études scientifiques sur la conservation des souches probiotiques ont fait ressortir une évidence : la réfrigération est un facteur clé pour la survie de ces bactéries amies — et fragiles. Si certaines souches probiotiques sont relativement plus tenaces que d'autres (les bifidobactéries s'avèrent encore moins résistantes que les lactobacilles), il n'en reste pas moins que la sensibilité à la température et à l'humidité est un point à surveiller lorsqu'il s'agit de la pérennité des probiotiques. Une autre condition sine qua non de la survie des probiotiques est la protection contre l'acidité gastrique. Pour l'heure, concentrons-nous sur la question de la réfrigération. Pour simplement illustrer cette question, voici quelques conclusions d'études validant l'importance de la réfrigération des probiotiques.

## Bifidobactéries

Les bifidobactéries sont très sensibles à la température ; c'est ce qu'une étude a validé en montrant une mortalité significativement plus élevée de *Bifidobacterium longum* durant un stockage à 20 °C (température ambiante), comparativement à un stockage à 4 °C. Dans la même veine, une autre étude a montré que la viabilité des bifidobactéries est inversement proportionnelle à la température de stockage : à 15 °C et à 25 °C, un déclin significatif a été observé pour toutes les espèces de *Bifidobacterium* analysées. Dans une troisième étude, la survie microbienne s'est avérée meilleure à une température de stockage plus basse, en particulier pour *Bifidobacterium bifidum*. Enfin, une quatrième étude a conclu en expliquant que des conditions de température plus élevée ont induit une plus grande mortalité des bifidobactéries.

« Les bifidobactéries sont très sensibles à la température. Une mortalité significativement plus élevée était démontrée durant un stockage à 20 °C, comparée à un stockage à 4 °C. »

## Lactobacilles

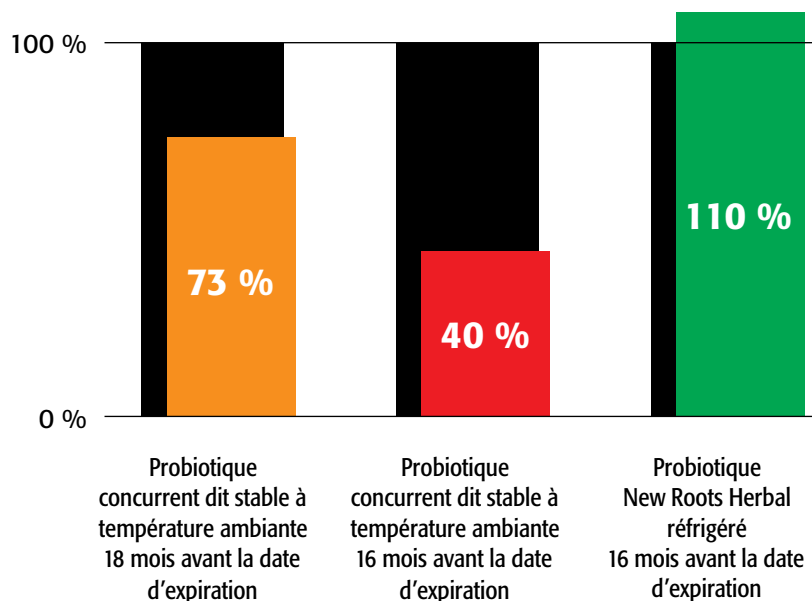
Selon une étude, la survie des souches *L. paracasei* NFBC 338 et *L. salivarius* UCC 118 pendant le stockage était inversement proportionnelle à la température de stockage, avec des taux de survie aussi bas que 11 % et 2 %, respectivement, après deux mois de stockage à 15 °C. Toujours concernant les lactobacilles, une autre étude, menée avec *Lactobacillus delbrueckii* spp. *bulgaricus*, a montré des taux de mortalité élevés à température ambiante, alors qu'à 4 °C la survie était plus élevée.



## Probiotique New Roots Herbal réfrigéré versus probiotique concurrent non réfrigéré

Récemment, New Roots Herbal a mandaté un laboratoire d'analyse certifié ISO 17025 afin de réaliser un comparatif de stabilité entre un produit réfrigéré de sa gamme de probiotiques et un produit concurrent non réfrigéré. Les deux produits avaient des dates de péremption identiques, et la durée de conservation restante était de 18 mois. Sachant que Santé Canada permet un étiquetage de 24 mois pour la durée de conservation des probiotiques, 6 mois s'étaient donc écoulés depuis leur fabrication. Déjà au premier jour du test, le probiotique concurrent non réfrigéré ne contenait que 73 % de la quantité d'unités formant colonies (UFC) prétendue sur l'étiquette ; après 60 jours (soit 16 mois avant sa date de péremption) à température ambiante comprise entre 19 °C et 25 °C, la quantité avait chuté à seulement 40 % des UFC alléguées. À titre de comparaison, après 60 jours de conservation au réfrigérateur à une température comprise entre 2 °C et 8 °C, le produit New Roots Herbal contenait encore 110 % de la quantité d'UFC déclarée sur l'étiquette.

Pourcentage d'unités formant colonies (UFC) vivantes  
affichées sur l'étiquette



« Avec encore 16 mois avant sa date de péremption, le probiotique non réfrigéré ne contenait que 40 % de la quantité d'UFC alléguée sur l'étiquette ! »

## Vos probiotiques efficaces en bref

Donc, lors de votre prochaine visite dans un magasin d'aliments naturels, plutôt que de vous poser la question « être ou ne pas être réfrigéré ? », demandez plutôt simplement : « Où est le frigo ? »

Autre facteur critique pour des probiotiques efficaces est la façon par laquelle ils sont acheminés. Joignez-vous à nous dans le prochain numéro pour une revue complète démontrant comment les capsules à enrobage entérique protègent les souches probiotiques du puissant acide gastrique.

# BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



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

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

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



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

Produit  
au Québec 



# Approche pratique pour la gestion du stress chez les adolescents

par Jocelyne Harvey, BSc en Psychoéducation, BTAA

## Des jeunes en situation de stress

Depuis quelques années, je vois sans cesse augmenter le nombre d'enfants et d'adolescents qui vivent avec des symptômes de stress et des troubles de l'attention. Et en ces temps plus difficiles, ces enfants se sentent plus vulnérables et mal équipés pour faire face à l'incertitude. Ils vivent de la tristesse et de la peur ; ils ont de la difficulté à gérer les moments de solitude ; et les situations nouvelles font monter leur niveau de stress. Les garçons ont souvent des comportements agressifs, et nombre d'enfants développent des symptômes physiques : maux de ventre, maux de tête, nausées, trouble du sommeil, etc. Bref, ils n'ont aucune capacité d'adaptation ou de concentration, et l'échec scolaire est souvent une conséquence.

Heureusement, il existe des façons d'intervenir pour rassurer, encadrer, et poser des limites claires.

Vos jeunes ont besoin d'encadrement. Le lien affectif est important, mais les limites doivent être claires. En dehors de leurs obligations scolaires, il faut restreindre le temps passé sur les écrans, qui sont hyperstimulants pour les jeunes. Attention au sucre et aux colorants dans les collations, car ils peuvent accentuer les symptômes. Un déjeuner équilibré avec de bons gras et une source de protéines permettra une meilleure concentration à l'école. N'hésitez pas à aller chercher des conseils en prévention de la santé auprès d'un naturopathe ou d'un nutritionniste qualifié.



Assurez-vous d'examiner votre propre qualité de vie et votre présence afin de leur offrir un environnement stable.

Souvent, un des parents nous avoue qu'il endure aussi des symptômes de stress chroniques. La pomme ne tombe jamais bien loin de l'arbre ! Qu'est-ce qui peut rassurer votre jeune ? De savoir qu'il y a un capitaine dans le bateau ! Alors oui, c'est vous qui devez mettre des limites claires et arrêter les agissements qui sont inadéquats. Un enfant avec des parents présents, clairs dans leurs règles, et qui sont aussi capables d'écoute et d'attention se sent rassuré, encadré, guidé, et en sécurité.

## Passez-vous du temps de qualité en famille ?

Du temps pour rire, jouer, faire la cuisine, ou juste être ensemble ? Vous offrez-vous ce luxe de ralentir le temps en dehors des devoirs, des activités, des obligations, du stress du travail, et des inquiétudes de toutes sortes ? Votre enfant a besoin de vous sentir « bien ». Privilégiez la qualité sur la quantité, et votre enfant fonctionnera mieux. Son système nerveux se calmera en même temps que le vôtre !



## Un ajout à ma pratique

En 40 ans de métier comme psychoéducatrice, la meilleure formation que j'ai pu ajouter à ma pratique fut la technique Bowen, développée à l'origine en Australie. Grâce à la technique Bowen, les jeunes que j'ai suivi à long terme ont pu bénéficier d'une amélioration notable de leurs symptômes de stress, en quelques rencontres seulement.

## La technique Bowen : une thérapie manuelle pour vous et pour votre enfant

La technique Bowen est une approche corporelle très douce. Le thérapeute applique de légers mouvements sur votre corps afin de favoriser un état de relaxation propice au mieux-être et à l'homéostasie (processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différents paramètres du milieu intérieur).

## L'approche corporelle Bowen aide à calmer le système nerveux

Ces mouvements subtils et doux influent sur le système nerveux de votre corps en favorisant son fonctionnement parasympathique, qui se traduit par un état de calme et de détente, plutôt que son activité sympathique nécessaire en cas de danger pour « combattre ou fuir ». Ce mode de réaction peut être stimulé de manière chronique par les stress auxquels nous faisons face, et engendrer divers troubles de santé. En contribuant à un état de relaxation via le système nerveux, la technique Bowen aide au meilleur fonctionnement des systèmes endocrinien et immunitaire, intimement liés au système nerveux.

## Le traitement Bowen favorise la détente et la réparation naturelle du corps

Grâce à l'approche Bowen, non seulement les effets calmants induits dans le système nerveux participent à calmer votre esprit, mais ils aident aussi, par effet domino, à la détente de vos muscles et tendons. Douleurs et tensions, par exemple au cou et aux épaules, peuvent ainsi diminuer d'intensité. Lorsque le corps retrouve progressivement un état physiologique plus équilibré, il répond plus efficacement aux mouvements subtils de la thérapie Bowen, favorisant ainsi ses processus naturels de réparation et de régulation.

À titre d'exemple, une étude clinique menée auprès de 20 patients atteints du syndrome de « l'épaule gelée » a évalué les soins par la technique Bowen selon trois critères : la douleur, la fonction motrice, ainsi que le bien-être général. Les résultats furent encourageants, car tous les participants ont observé une réduction significative de leur douleur ainsi qu'une meilleure mobilité dans leurs activités quotidiennes.

## Le traitement Bowen peut améliorer votre santé digestive

Notre système gastro-intestinal est un des organes du corps parmi les plus innervés. Il s'avère de fait particulièrement sensible au stress et à l'anxiété qui perturbent le système nerveux et le système entérique, avec comme conséquence divers troubles couramment observés chez les personnes anxieuses tels les troubles digestifs, la diarrhée, les problèmes de poids, et des déséquilibres hormonaux.

## Le traitement Bowen peut aider à soulager les maux de tête et les migraines

Maux de tête et migraines peuvent avoir diverses causes comme des problèmes digestifs, hormonaux, traumatiques, etc., mais aussi le stress. Suivre une thérapie Bowen peut permettre une réduction des effets du stress sur l'organisme, et les symptômes de maux de tête et de migraine peuvent être significativement réduits.

## Cas pratique : un enfant retrouve mieux-être et vitalité

Voici l'histoire d'un enfant de 11 ans que j'ai reçu dans le cadre de ma pratique : il éprouvait énormément d'insécurité à l'école. Il quittait difficilement le cocon familial, et seulement pour se rendre à l'école, où ses troubles de concentration lui faisaient vivre une peur intense de l'échec. Il y était agité, impatient, et stressé, il se savait dérangement, puisqu'il ne cessait de bouger et de faire du bruit en classe. Au fil des ans, la situation est devenue compliquée pour ses parents qui, malgré plusieurs consultations de spécialistes, ne voyaient pas de résultats satisfaisants.

Dès ma première rencontre avec ce garçon, j'ai utilisé les mouvements de base de la technique Bowen pour tout simplement aider son corps et son système nerveux à se rééquilibrer. La semaine suivant cette première intervention, il dormait déjà mieux, et il était plus calme (ce qui était rare auparavant) et plus concentré. Il fut le premier surpris de cet apaisement, et ses parents étaient très touchés de voir les symptômes de leur fils adoré commencer à s'atténuer !



Au cours des deux rencontres suivantes, il en avait long à me raconter. Il avait noté les moments où ses peurs faisaient surface et me décrivait ses symptômes physiques très précisément. Lors du travail manuel selon la technique Bowen, j'ai porté une attention particulière au niveau de la tête, où il avait subi très jeune un traumatisme, et au niveau de son diaphragme pour aider à le détendre et à apaiser les émotions contenues et le stress. Les résultats furent spectaculaires. Après seulement trois rencontres, il m'annonça qu'il avait « réglé ses dossiers dans sa tête », et je peux dire que c'était un tout nouvel enfant que j'avais en face de moi. Ce que je trouve spectaculaire, c'est la rapidité avec laquelle il a récupéré. D'abord, parce qu'il en avait la volonté, mais aussi parce que son corps était prêt à relâcher la tension de cet « état d'urgence » qui s'était installé et qui n'avait plus sa raison d'être.



## Conclusion

Pour la plupart des gens, les symptômes de stress disparaissent généralement une fois que la situation conflictuelle est résolue. Cependant, si ces symptômes ne passent pas et qu'ils persistent pour une raison ou une autre, cela pourrait rendre votre vie quotidienne extrêmement difficile.

Dans ce cas, n'hésitez pas à essayer des thérapies manuelles comme la technique Bowen, qui est sans danger et qui s'inscrit dans une approche holistique de la santé mentale. Cette technique me permet d'exercer un travail plus profond et plus satisfaisant à court terme. Évidemment, ce temps de récupération varie d'une personne à l'autre, mais je suis constamment émerveillée devant la rapidité avec laquelle les symptômes physiques, émotifs, et psychiques, tant d'un enfant que d'un adulte, peuvent se transformer. Il n'y a rien de plus satisfaisant que d'être témoin du retour à la vitalité d'une personne jeune, moins jeune, ou même âgée. Et quand je parle de vitalité, je parle de la vie qui est en chacun de nous et qui nous maintient en bonne santé... globale.



**Jocelyne Harvey, BSc en Psychoéducation, BTAA**

Diplômée en psychoéducation de l'Université de Montréal, à l'approche globale de la relation d'aide, et à Bowen Therapy of Australia, Jocelyne se dévoue depuis 40 ans à l'épanouissement des enfants, des adolescents, et des adultes.

[scenergie.net](http://scenergie.net)



**Rex a déchiqueté la peluche de votre bébé**



**Princesse a mâché vos chaussures**



**Fido a mangé votre linge à vaisselle**



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

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

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



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

Produit  
au Québec 



# Pour des chiens bien dressés

par Sophia Golanowski, BCom, MBA

Plus tôt ce printemps, nous avons eu la visite inattendue d'un invité surprenant — je suppose que les chiens n'étaient pas au courant des directives de confinement de la Santé publique. Cet adorable chiot courait dans notre quartier, traversant la rue et passant d'une pelouse à l'autre. Heureusement, nous avons pu l'attirer, l'attacher, et finalement le ramener chez lui. Le propriétaire recherchait Mishu nerveusement. Soulagé de le retrouver sain et sauf, il déclara : « Nous l'avons acquis pour nous remonter le moral, mais il doit être dressé ; il nous fait peur à chaque fois qu'il s'enfuit. »

De nombreux reportages ont cité 2020 comme une année record pour les adoptions d'animaux de compagnie. Avec le travail à domicile et le confinement, pour beaucoup de gens, avoir un animal de compagnie devenait parfaitement logique. La recherche sur les interactions homme-animaux est relativement nouvelle, mais des études ont démontré des effets positifs sur la santé. L'interaction avec les animaux peut diminuer les niveaux de cortisol (une hormone liée au stress) et abaisser la tension artérielle. Les animaux peuvent soulager la solitude, augmenter le sentiment de soutien social, et améliorer l'humeur. Un chien de compagnie permet aussi d'améliorer son activité physique.

Que se passerait-il si notre nouveau compagnon devenait une source de stress supplémentaire ? Imaginez la catastrophe si notre chien en venait à mordre quelqu'un. Trouver des chaussures ou des jouets grignotés ; s'inquiéter à chaque fois que notre « Mishu » s'enfuit serait frustrant. Les chiens doivent être dressés. Après avoir lu quelques commentaires en ligne, je me suis assise avec Michael Wilkes, fondateur de *Leadership Based Dog Training*, pour en savoir plus à ce sujet.



J'ai été touchée par la façon dont Michael a fait ses débuts, car son amour pour les animaux l'a poussé à devenir bénévole à la SPCA. Parmi les nombreux animaux avec lesquels Michael a travaillé, Wolf est un chien qui s'est démarqué : il était physiquement incontrôlable, agressif envers les autres animaux, et insensible à tout type d'intervention. Considéré comme trop hostile pour l'adoption, il devait être transféré à un autre refuge où il aurait passé six mois enfermé avant d'être euthanasié. Michael ne pouvait pas laisser cela se produire : « Ce n'était pas la faute du chien », m'a-t-il dit, et il a finalement réussi à adopter Wolf. Malheureusement, aucun des dresseurs consultés ne pouvait l'aider, ce qui n'a pas empêché Michael de vouloir apprivoiser Wolf. Michael s'est alors formé de manière autodidacte et, parmi la multitude de conseils et de méthodes disponibles en ligne, il a trouvé quelques perles rares qui se sont avérées efficaces. Il a ensuite affiné ces techniques pour développer une approche unique. Trois mois après son adoption, le comportement de Wolf était complètement rétabli — et le chien était méconnaissable à ceux qui l'avaient connu avant. Cette expérience altruiste fut le tremplin pour une nouvelle carrière, et c'est ainsi que *Leadership Based Dog Training* vit le jour. Voici quelques extraits de notre conversation avec Michael .

## Quelle est l'originalité de Leadership Based Dog Training?

*Leadership Based Dog Training* offre des services qui vont bien au-delà du simple dressage du chien. Nous enseignons aux propriétaires comment guider, communiquer, et disons « connecter » avec leur chien de manière à garantir leur dressage indépendamment de toute distraction. Il est essentiel pour un bon dressage de travailler dans l'environnement du quotidien, avec la sonnette de porte, en public, dans les parcs à chiens, etc., et de montrer aux propriétaires comment diriger leur chien en s'adaptant à diverses situations de tous les jours. Un chien qui a appris comment réagir à tel ou tel événement est libéré de la peur, du stress, et du potentiel d'agression. Une fois les nouvelles règles de comportement en place enseignées, un chien continue d'apprendre grâce à la répétition, à l'exposition continue aux mêmes stimuli, ce qui, au final le désensibilisera en quelque sorte ; et les clients sont toujours surpris de voir à quelle vitesse le comportement de leur chien s'améliore.

## Quel est le meilleur moment pour commencer à dresser un chien?

Immédiatement après deux mois de la naissance environ. N'attendez pas d'être en vacances ou d'avoir les enfants à la maison ; le plus tôt vous commencerez, le mieux ce sera.

## Qui doit dresser le chien?

Toute personne qui vit et interagit régulièrement avec le chien ; cela inclut les enfants plus âgés. La famille élargie, les amis, et les voisins qui viennent à la maison devraient aussi apprendre comment diriger le chien. Trop souvent, les chiens ne sont pas désensibilisés aux nouvelles personnes, ce qui peut provoquer peur, méfiance, ou nervosité. Émotionnellement, c'est très difficile pour les chiens de s'adapter à la présence d'une nouvelle personne, et cela peut créer une sorte de paranoïa ou des comportements agressifs. Pour éviter des situations gênantes, voire problématiques, il est important de dresser « correctement » un chien, le plus tôt possible ; et la clef du succès est la cohérence.

## Combien de temps faut-il pour bien dresser un chien ?

Nous voyons des résultats dans les cinq minutes qui suivent le début des exercices d'entraînement appropriés. On peut s'attendre à une transformation complète après trois ou quatre séances d'entraînement, sur une période d'environ sept à dix jours. La formation en ligne fonctionne également très bien, mais peut prendre un peu plus de temps, car on doit regarder les vidéos avant de commencer, puis s'y référer au besoin. Quoi qu'il en soit, il est crucial pour le propriétaire et le chien de continuer à renforcer et à maintenir quotidiennement ce qu'ils ont appris.

## Quelle est la plus grande erreur que font les propriétaires de chiens?

Ils sous-estiment l'importance de la laisse à la maison pour les exercices d'entraînement. Nous devons cesser de considérer la laisse comme un mécanisme de contrôle uniquement réservé à l'extérieur, et l'adopter comme un outil d'entraînement aussi utile à l'intérieur de la maison.

## Que doit-on considérer lors de l'adoption d'un chien de refuge?

Les gens portent trop d'attention au passé du chien. En réalité, cela n'a pas d'importance ; ce qui est important, en revanche, c'est d'apprendre comment dresser le chien avec un leadership solide et de justes limites. Cela le rendra plus heureux et épanoui. Peu importe l'état émotionnel du chien ; qu'il ait de l'anxiété, de la peur, ou un comportement agressif ou hors de contrôle, nous aidons leurs maîtres à guider leur chien vers le calme et la confiance, afin qu'ils regagnent le contrôle d'eux-mêmes. Avec un bon dressage basé sur le leadership, tout peut changer.



*Leadership Based Dog Training* est la seule compagnie pour ce type de service qui offre une garantie écrite de remboursement.

*Leadership Based Dog Training* réussit là où les autres échouent, parce que le comportement du chien de même que le leadership du maître sont pris en considération. *Leadership Based Dog Training* offre une formation en personne dans la région de Montréal. Des cours en ligne, avec près de 100 vidéos, sont également disponibles afin que tout le monde puisse bénéficier de cette excellente méthode.

Michael fait une offre spéciale aux lecteurs de *Fleurir* cet été : visitez [leadershipbaseddogtraining.com](http://leadershipbaseddogtraining.com) et utilisez le code promo **FLRS2021A** pour bénéficier d'une réduction de 50 % sur le forfait de cours en ligne.

Et je suis heureuse de vous dire que Mishu a commencé son dressage !

# RETOUR AU JEU

## SOULAGEMENT DES DOULEURS ARTICULAIRES ET SOUTIEN À LONG TERME



**New Roots**  
HERBAL

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

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

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



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

Produit  
au Québec

Le seul fabricant de suppléments naturels de marque canadienne qui teste tous les produits dans un laboratoire sur place, à la pointe de la technologie, certifié ISO 17025



# Être ou ne pas être... en douleur

par Dre Nathalie Godbout, chiropraticienne

Avec l'âge, certaines personnes ont tendance à éprouver plus de douleur, et nombre d'entre elles l'acceptent comme une fatalité. Mais peut-être avons-nous le choix... Explorons ensemble comment agit la douleur. Pourquoi avons-nous mal; pourquoi certaines personnes ont une tolérance à la douleur différente de celle d'autrui; et surtout, comment diminuer ou arrêter la douleur?

## Que dit la science sur la douleur?

La sensation de douleur trouve son origine dans une partie de votre cerveau appelée le gyrus cingulaire, également responsable de l'apprentissage et des émotions. Cela peut expliquer pourquoi personne ne ressent les choses exactement de la même manière et pourquoi il est si difficile de qualifier le niveau de douleur.

La douleur est un mécanisme de survie incroyable. Votre cerveau décide que vous devez ressentir de la douleur s'il estime qu'il y a un problème ou une menace. La douleur peut même être déclenchée lorsqu'il n'y a qu'une menace potentielle de dommage. À l'inverse, étrangement, il existe parfois des lésions tissulaires sans que le cerveau ne ressente de douleur.

La douleur peut être utile et instructive, puisqu'elle est un symptôme d'inflammation. Elle nous indique d'arrêter de faire quelque chose qui peut nous blesser, et elle nous avertit sur les risques de notre environnement. Pensez aux muscles qui chauffent lors de surmenage ou de mouvements répétitifs, ou à la douleur que vous ressentez lorsque vous essayez de marcher sur un pied blessé. La douleur est là pour vous aider à guérir et à prévenir d'autres dommages.

Cependant, chez certaines personnes, la douleur devient persistante même après qu'une blessure aiguë ait guéri, et elle peut se propager à une autre zone du corps. La douleur devient alors le problème et votre cerveau peut « apprendre » à souffrir.

La capacité du cerveau à s'adapter, à créer de nouvelles connexions, et à apprendre de nouvelles informations est appelée neuroplasticité. Plus nous nous concentrons sur quelque chose, plus il est facile d'apprendre. Nous savons tous que « la pratique rend parfait ». C'est un excellent outil. À l'inverse, lorsque nous nous concentrons trop sur la douleur, cela la fait devenir persistante, plus intense, et il devient plus difficile de se débarrasser. Que peut-on faire si notre cerveau a appris à souffrir?

## Stratégies pour moduler la douleur

### Ayez une attitude positive

- Mettez l'accent sur ce qui vous rend heureux; tenez une liste de reconnaissance; et concentrez-vous sur les petites réalisations au jour le jour. Il a été démontré qu'une telle positivité aide les patients à guérir.
- La méditation peut également être un outil très efficace pour gérer la douleur. Différents styles existent; vous devez donc explorer pour en trouver un qui vous convient.

### Mangez bien

- Dans certains cas, les patients signalent que certains aliments augmentent leur niveau de douleur. Avoir un régime alimentaire varié et coloré, riche en vitamines et minéraux, peut être utile pour fournir au corps les nutriments nécessaires pour réparer une blessure.
- Prenez soin de votre ventre. Le tube digestif est souvent appelé le « second cerveau », et il agit grandement sur le fonctionnement du cerveau et sur l'inflammation.

- Certains suppléments sont utiles pour soutenir le processus de guérison des tissus et de la neuroplasticité cérébrale. Parlez à votre naturopathe ou à votre pharmacien pour obtenir des conseils appropriés.

### Dormez suffisamment

- Le sommeil est l'activité réparatrice ultime. Lorsque nous ne dormons pas assez, nous déclenchons encore plus la réaction sympathique de notre système nerveux dite « de lutte ou de fuite ». Quand ce système sympathique est hyperactif, il augmente la sensation de douleur perçue par le cerveau.

### Bougez

- Faites un peu d'exercice chaque jour : marcher plusieurs fois par jour aide à diminuer le niveau de douleur perçue.
- Faites de l'activité dans un cadre agréable : allez dans un parc paisible, rencontrez des gens agréables, essayez une nouvelle activité passionnante.
- Visualisez le mouvement : quand le mouvement est physiquement impossible, y penser peut reproduire certains bienfaits neurologiques identiques à ceux obtenus avec le mouvement.
- Consultez votre chiropraticien familial — vraiment !



## La chiropratique aide en cas de douleur

Le cerveau sait comment le corps est positionné et comment il se déplace grâce à un réseau de capteurs répartis dans le corps. Ces capteurs permettent au cerveau de créer une image 3D du corps, puis d'utiliser ces informations pour faire bouger le corps. Quatre-vingts pour cent de ces capteurs se trouvent dans la colonne vertébrale. Le mouvement rachidien est donc extrêmement important pour que le cerveau ait une perception précise de la position et du mouvement de votre corps.

Les scientifiques ont montré que les ajustements rachidiens chiropratiques peuvent avoir un effet neuroplastique positif (connexions plus utiles) sur le cerveau, en particulier sur le cortex préfrontal. Le cortex préfrontal est une partie du cerveau qui influence fortement la douleur et qui peut la rendre chronique. Les chercheurs croient que l'ajustement chiropratique de la colonne vertébrale peut réduire — ou même cesser — le signal de la douleur que le cerveau génère. Cet ajustement semble permettre au cerveau de mieux évaluer la position et le mouvement du corps ainsi que ce qui lui arrive, lui permettant donc de répondre plus adéquatement aux circonstances de l'environnement. Le chiropraticien trouve les segments de la colonne vertébrale qui ne se déplacent pas de façon appropriée, liés physiologiquement ou pas aux douleurs ressenties, et — avec un léger réglage — rétablit plus de mouvement dans cette articulation. Cela peut par la suite améliorer la fonction nerveuse, permettant au cerveau et au corps d'avoir une meilleure communication.

## Conclusion

En conclusion, la douleur est une expérience universelle qui a aidé les humains à survivre au cours des millénaires en les protégeant du mal. Mais elle peut devenir envahissante et invalidante quand on en perd le contrôle. Notre mode de vie moderne, au rythme rapide et mouvementé, peut augmenter la tendance de notre corps à vivre de manière chronique en mode de lutte ou de fuite, nous prédisposant ainsi à la douleur chronique et à l'inflammation. Ce qu'il est important de retenir, c'est qu'il existe des solutions naturelles pour atténuer les effets de la douleur et pour trouver le chemin d'une guérison plus profonde.

Que votre cheminement vers la santé soit un succès !



### Dre Nathalie Godbout, chiropraticienne

Elle est d'avis qu'un système nerveux sans interférence joue un rôle clé dans notre santé, nous permettant de nous adapter de manière optimale à notre environnement changeant. De plus, nos comportements de santé (sommeil, exercice, nutrition et santé mentale) sont essentiels à cet équilibre.

[clinique-chiro-sante.ca](http://clinique-chiro-sante.ca)

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



**Sentez votre cœur battre**



**Sentez vos muscles brûler**



**Sentez l'énergie revenir**



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

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

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



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

Produit  
au Québec 



# Mise en forme : Transformer la théorie *en pratique*

par Stephanie Van Dystadt

Avec le temps clément maintenant arrivé et des salles de sport qui, espérons-le, seront rouvertes — du moins partiellement — lorsque vous lirez ceci, certains d'entre vous ont peut-être des sentiments mitigés quant à la reprise de vos activités physiques.

D'un côté : « Hourra ! J'ai tellement hâte de reprendre un rythme et de me remettre en forme ! »

D'un autre côté : « Houlà ! Comment puis-je retrouver ma routine ? Quelle est la première étape ? Et si je n'arrivais pas à suivre ? Que faire si j'ai perdu toute la force et la vitalité pour lesquelles j'avais travaillé si fort ? »

Ou peut-être que la pandémie vous a fait réaliser que : « Ouf ! J'ai vraiment besoin d'être en meilleure santé ! » Si vous pensiez qu'il n'y a pas de réponses faciles ou de raccourcis pour une meilleure santé... euh... vous aviez raison ! Ça peut être difficile de faire de l'exercice sérieux trois à six fois par semaine. Mais si vous le pratiquez correctement, ça peut être merveilleux !

Quelle que soit la situation dans laquelle vous vous trouvez, sachez que l'espoir est loin d'être perdu ; et ne vous réfrénez en aucun cas de faire ce pas vers plus d'activité physique. C'est un début, et la voie vers un corps plus fort, plus dynamique, et plus sain — peu importe votre point de départ !

« La forme physique prend plus de temps à gagner qu'à perdre », déclare Laurie P. Whitsel, vice-présidente de la recherche et de la traduction des politiques pour l'American Heart Association. « Mais essayez de ne pas désespérer », dit-elle : « la vie n'a pas été facile ces derniers temps, alors il vous suffit de vous pardonner et d'aller de l'avant ». « Si vous avez pris une pause pendant la COVID-19, c'est correct », dit madame Whitsel. « C'est une période stressante. Peut-être que nous avons consacré plus de temps à nos familles, ou que nous nous adaptons à une nouvelle façon de travailler. Alors, prenez du temps de repos ; c'est correct. Ensuite, remettez-vous-y et faites ces choses merveilleuses pour votre cœur. Vous ne voulez pas renoncer à cela ».

Lorsque l'entraînement devient moins fréquent ou cesse complètement, la santé cardiovasculaire a tendance à être affectée plus rapidement que la force musculaire. La Fondation canadienne des maladies du cœur recommande aux adultes de cumuler au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse, chaque semaine, en sessions de 10 minutes ou plus. Il est également important de combiner les activités d'endurance — telles que la marche ou le vélo — avec celles de force et de puissance — telles que l'haltérophilie — et celles flexibilité — telles que le yoga — pour obtenir tous les bienfaits nécessaires pour une vie saine.



En plus des changements physiques qui ont pu se produire depuis le début de la pandémie de COVID-19, il faut aussi tenir compte de ses effets sur la psychologie. Selon Sherry Pagoto : « Les théories du comportement humain montrent depuis longtemps que l'expérience immédiate l'emporte souvent sur les récompenses futures ». Cela signifie qu'il est difficile de faire quelque chose de désagréable, même si nous savons que cela va nous apporter des bienfaits à long terme. Faire de l'exercice peut donc être inconfortable malgré ses bienfaits reconnus et, si vous avez perdu votre routine sportive, ou même si vous ne l'avez jamais eue, vous pourriez vous sentir faire face à un obstacle insurmontable.

La bonne nouvelle ? Peu importe combien de temps de pause vous avez pris, il est toujours possible pour vous de revenir au jeu.



## Conseils à suivre pour une première étape

- Vérifiez l'état de votre santé : il est très important de consulter votre médecin avant de commencer toute nouvelle routine d'exercice.
- Planifiez vos activités : inscrivez vos séances d'entraînement dans votre agenda, et prévoyez ce temps comme vous le feriez pour n'importe quel rendez-vous ou réunion.
- Commencez doucement et allez lentement : ne faites pas l'erreur de démarrer trop agressivement, puis de ne pas pouvoir suivre le programme en raison de la fatigue, de la douleur, ou — le pire — d'une blessure. Qui veut voyager loin ménage sa monture !
- Créez des habitudes cohérentes qui s'imbriqueront les unes dans les autres pour durer toute une vie.
- Ménagez-vous et gardez de la constance : assurez-vous de « bouger d'une manière ou d'une autre » la plupart des jours, sinon tous les jours.
- Fixez-vous des objectifs raisonnables, stimulants, mesurables, et réalisables.
- Créez une responsabilité : exercez-vous avec quelqu'un de votre « bulle », engagez-vous avec un partenaire d'exercice Zoom, ou joignez un programme de groupe virtuel dirigé par un entraîneur.
- Variez les exercices : bougez de manière variée le plus possible — marche, vélo, séances d'entraînement à domicile en ligne, yoga, entraînement extérieur de groupe, natation, etc. Trouvez l'activité — ou mieux : une combinaison d'activités — que vous aimez faire et faites-les !

L'exercice est un médicament miracle, mais vous ne pouvez pas en ressentir les effets à moins de ne remplir vous-même votre propre ordonnance...

Nous avons mentionné dans cet article quelques exercices que vous pouvez faire pour recommencer, ou commencer à vivre, même à la maison, l'après-pandémie !

Vous n'avez pas d'équipement ? Pas de soucis. Voici quelques astuces maison pour suer facilement.

- Poids lourds : Utilisez des bouteilles de détergent de 5 litres. Pensez aux fentes, aux accroupissements, aux soulevés de terre.
- Poids moyens : Utilisez des bouteilles de plastique de 2 litres remplies. Pensez aux exercices de rame, aux flexions de biceps, aux extensions de triceps.
- Poids légers : Utilisez des boîtes de conserve. Pensez au développé d'épaules, aux écartés latéraux et avant.

Remarque : Si vous tenez un objet dans chaque main simultanément, assurez-vous qu'ils aient le même poids !

Des routines d'exercices supplémentaires peuvent être aussi trouvées sur Internet. YouTube a ouvert la porte à des milliers de vidéos gratuites à la demande.



# ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

Complétez tous les exercices, reposez-vous 60 secondes, et répétez pour 3 séries



**30** Montées des genoux



**30** Mountain Climbers



**20** Fentes alternées



**20** Soulevés des hanches



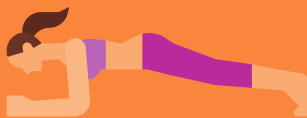
**15** Squats



**40** Jumping Jacks



**10** Sauts de grenouille



**1 min** Planche



**30 sec** Planche latérale



**30 sec** Planche latérale

Niveaux de difficulté :

Pour augmenter la difficulté, ajouter des poids aux fentes alternées, aux soulevés des hanches, et aux squats.  
Pour réduire la difficulté, convertir les montées de genoux en une marche, convertir les jumping jacks en walkouts, éliminer les sauts des froggers pour réduire l'impact, et toutes les planches peuvent être fait avec les genoux sur le sol.

Orangetheory Fitness vous propose sur YouTube des centaines de séances d'entraînement conçues par des experts et menées par des entraîneurs. Soutenus par la science, ces exercices d'endurance, de force, et de puissance peuvent facilement être réalisés dans le confort de votre salon. Visitez <https://FlourishBodyandMind.com/OrangeTheory>.

**Le plus difficile est de faire le premier pas. Je vous mets au défi de le faire!**



**Stephanie Van Dystadt**

Avoir un effet et donner aux autres les moyens de vivre leur meilleure vie est la façon dont je choisis de vivre chaque jour. Toujours apprendre — ne jamais y arriver à 100 %, mais toujours essayer d'être meilleure qu'hier. Aptitude. Nutrition. Conscience. Vivre consciemment et pleinement, un jour à la fois.

[orangetheory.com](https://www.orangetheory.com)

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



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

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

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



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

Produit  
au Québec 



**Brille sous les projecteurs**



**Danse dans ton cœur**



**Laisse ton corps s'emporter**



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

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

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



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

Produit  
au Québec 



TRACY MOORE

ANDREA DONSKY

# Moyens naturels pour soulager les symptômes de la ménopause

Tel que vu sur CityLine

par Andrea Donsky

*D'ici 2025, 12 % des femmes dans le monde seront ménopausées. Quatre-vingt-cinq pour cent de ces femmes présenteront des symptômes de la ménopause, et plus de 10 % auront des symptômes débilissants affectant leur vie quotidienne. Notre nutritionniste, Andrea, qui fait l'expérience de certains de ces symptômes, a pour mission de partager des stratégies naturelles qui aident à leur soulagement.*

**Tracy:** Je sais que vous avez passé beaucoup de temps à chercher de l'information et à comprendre tout ce que vous pouviez sur la périménopause et la ménopause. Qu'est-ce qui vous a inspirée ?

**Andrea:** D'abord, je suis moi-même ménopausée, donc je veux vraiment tout comprendre. De plus, c'est encore un sujet tabou,

donc mon équipe et moi voulons changer cela. Au cours des quatre dernières années et demie, nous avons découvert qu'il existe plus de 85 signes et symptômes de la ménopause, et nous allons parler de certains des plus courants, tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, la prise de poids, les sautes d'humeur, l'anxiété, et les problèmes de sommeil.

**Tracy:** Selon les statistiques, 75 % des femmes en périménopause et en ménopause endurent des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes. Vous avez très bien illustré cela sur votre fil TikTok — trop drôle ! Quels conseils donneriez-vous pour aider à minimiser les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes ?

**Andrea:** Oui... j'en ris, parce que si je ne le faisais pas, je pleurerais probablement. J'ai souffert de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes pendant tant d'années... C'est tellement handicapant ! Certaines choses liées au mode de vie et à l'alimentation m'ont vraiment aidée à réduire, voire éliminer mes déclencheurs. Par exemple, la caféine, le chocolat — malheureusement —, l'alcool, les aliments épicés, et le sucre déclenchent ces bouffées de chaleur chez certaines femmes (moi incluse). L'autre chose que j'ai apprise était de gérer mon niveau de stress, car le stress peut déclencher des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes. Respirer profondément, marcher dans la nature, faire de l'exercice... tout ce qui stimule le système nerveux parasympathique pour nous aider à mieux nous détendre.

«Bouffée de chaleur : sensation soudaine de chaleur, qui peut être accompagnée d'une rougeur au visage et de sueurs.»



Il est utile aussi de porter des vêtements respirants et de vous habiller en couches pour pouvoir en enlever lors des moments où vous commencez à avoir chaud. Faire la vaisselle à l'eau chaude peut également déclencher des bouffées de chaleur. Et bien sûr, en tant que nutritionniste, je recommande un régime alimentaire complet et je reste à l'écart du sucre et des aliments ultra-transformés qui perturbent la glycémie.

**Tracy:** Très intéressant ! Alors, la gestion des niveaux de sucre sanguin peut-elle aider ici ?

**Andrea:** C'est vraiment possible ; la recherche montre que les femmes qui ont un taux de sucre sanguin plus élevé ont plus de bouffées de chaleur. Les niveaux d'œstrogène et de progestérone diminuent pendant la ménopause, ce qui rend nos cellules moins sensibles à l'insuline. Cela peut entraîner une prise de poids et une résistance à l'insuline, qui sont des annonciateurs du diabète de type 2. Il est crucial, pendant la ménopause et la périménopause, que nous équilibrons notre taux de sucre dans le sang. Lorsque notre glycémie augmente, l'insuline augmente, ce qui ouvre la voie à une prise de poids. L'un des moyens d'y parvenir est de nous assurer de consommer suffisamment de protéines, qui sont excellentes pour l'énergie. De plus, les graisses n'ont aucun effet sur les niveaux de sucre sanguin, alors assurez-vous de consommer ces bons gras comme l'huile d'olive, l'huile d'avocat, ou l'huile de palme de Malaisie. Les fibres sont également excellentes : visez 25 à 40 g de fibres par jour. Les fibres ralentissent l'absorption du sucre dans notre circulation sanguine et préviennent ces pics de glycémie. Si vous mangez des fruits, préférez les moins sucrés, comme des pommes vertes et des baies.



« Si vous avez des bouffées de chaleur et suiez beaucoup, les tissus qui évacuent l'humidité sont un choix intelligent et pratique. »

**Tracy:** Qu'en est-il de l'anxiété et des symptômes liés à l'humeur ? Que pouvez-vous nous dire à ce sujet ?

**Andrea:** J'ai souffert de troubles de l'humeur pendant si longtemps. Je passais de la joie à la tristesse en passant par la colère et l'irritation, le tout à quelques minutes d'intervalle. L'une des choses qui m'ont aidée a été d'équilibrer mon taux de sucre sanguin, mais aussi de prendre soin de mon microbiote. Nous savons, grâce à la science, que notre intestin est connecté à notre cerveau : lorsque l'un est contrarié, l'autre l'est aussi. Alors, consommez des aliments riches en probiotiques, comme des aliments fermentés (kimchi et choucroute). Vous pouvez aussi prendre des suppléments de probiotiques.

Recherchez des capsules à enrobage entérique pour éviter la destruction de leur contenu en probiotiques par le puissant acide gastrique. Gérer les niveaux de stress, faire de l'exercice — même si c'est seulement pour faire le tour du pâté de maisons —, et manger des aliments bons pour les intestins, comme l'ail, le gingembre, les choux de Bruxelles, et l'huile d'olive ; tout cela peut aider.

« Les femmes prennent 10–15 lb pendant la ménopause à cause de la fluctuation des hormones et d'autres facteurs comme la perte de masse musculaire. »

«Environ 90 % de notre sérotonine est fabriquée dans notre intestin; il est donc crucial de se concentrer sur la santé intestinale pour gérer l'humeur et l'anxiété.»

**Tracy:** Parlons du sommeil... Pourquoi le sommeil est-il un si gros problème pour les femmes ménopausées, et que pouvons-nous faire pour y remédier?

**Andrea:** C'est l'une des principales plaintes, avec les bouffées de chaleur, des femmes ménopausées. C'est vraiment dur. Ces femmes ont du mal à dormir, que ce soit le fait d'insomnie d'endormissement ou de réveil à 3 heures du matin à cause d'un pic de cortisol décalé, de sueurs nocturnes, ou d'envies pressantes d'uriner plusieurs fois par nuit. Ce qui peut vraiment aider, c'est de maintenir une chambre fraîche (comme 65 à 68 °F [18–20 °C]) ou d'utiliser des blocs réfrigérants, croyez-le ou non, en les plaçant sur votre poitrine ou derrière votre cou.



J'utilise également une couverture rafraîchissante : c'est une couverture lestée qui évacue l'humidité et enveloppe le corps, avec pour effet d'aider celui-ci à se détendre. Les pyjamas rafraîchissants dotés d'une technologie similaire peuvent également nous garder au sec tout en ayant fière allure. Je recommande également la L-théanine, à prendre environ 30 à 40 minutes avant le coucher. Il s'agit d'un acide aminé éprouvé dans plus de 90 essais cliniques, qui aide à nous calmer et qui permet un meilleur sommeil nocturne. L'état de calme que procure la L-théanine durera huit à dix heures.

«Les troubles du sommeil touchent jusqu'à 47 % des femmes en périménopause et 60 % des femmes ménopausées.»



#### Andrea Donsky, RHN

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

naturallysavvy.com

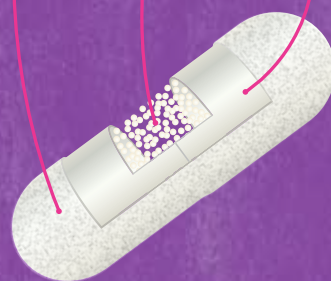
New Roots  
HERBAL

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



\*Kuate, S.P., S. Bai, et A. Hossain. «Étude comparative in vitro de la survie des capsules probiotiques dans un environnement gastrique simulé.» Données d'archives.



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

Produit  
au Québec



# De la vitamine D

## pas juste du soleil!

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Les beaux jours sont arrivés, le blues hivernal s'est envolé, et la tentation peut être grande de délaisser au fond du placard de cuisine notre flacon de vitamine D. Si effectivement l'exposition estivale aux rayons du soleil contribue à une plus grande production de vitamine D par le corps, il peut être judicieux de toujours garder ce précieux flacon sur le comptoir de cuisine. Voyons pourquoi.

Une multitude de problèmes de santé sont associés à une carence en vitamine D, tels que l'ostéoporose, les maladies cardiaques, la dépression, le cancer, et la sclérose en plaques, sans parler des risques accrus de symptômes sévères d'infections virales... Rappelons que la vitamine D est un formidable allié pour soutenir la fonction immunitaire ainsi que pour aider au développement et au maintien des os et des dents grâce à une absorption et une utilisation accrues du calcium et du phosphore.

En général, l'alimentation seule (surtout avec poissons gras, œufs, laitages enrichis, et abats) ne suffit pas à couvrir nos besoins en vitamine D, dont le seuil de carence est situé à 30 nmol/l du marqueur sanguin 25(OH) D3. La déficience, quant à elle, commence en dessous de 50 nmol/l, et si le corps médical se base sur une valeur dite « santé » de 60 nmol/l, les praticiens en naturopathie recherchent plutôt une valeur optimale approchant les 110 nmol/l.

La science ayant beaucoup évolué, Santé Canada a récemment réévalué la dose maximale sécuritaire des suppléments de vitamine D sans ordonnance pour les enfants de 9 ans et plus, les adolescents, et les adultes à 62,5 µg, soit 2500 unités internationales (UI) de vitamine D par jour.

L'autre source importante de vitamine D n'est autre que notre astre solaire. Ce sont ses rayons ultraviolets de type B (UVB) qui, lorsqu'ils pénètrent dans la peau exposée, stimulent la conversion du 7-déhydrocholestérol (provitamine D3) en vitamine D3 (cholécalférol), laquelle est ensuite métabolisée en sa forme hormonale active, le calcitriol.

Or, l'ensoleillement au Canada est plus limité qu'aux tropiques... élémentaire, mon cher Watson! Dans une enquête référencée par Statistiques Canada, en hiver, environ 40 % des Canadiens avaient une concentration sanguine de vitamine D inférieure à 50 nmol/l, comparativement à 25 % en été.

Par ailleurs, bien d'autres facteurs limitent notre exposition, comme les jours nuageux, ceux avec le smog, les longues heures passées au bureau ou à l'intérieur, ou encore l'habillement, qui couvre plus ou moins de parties du corps. L'usage intensif de protections solaires, l'âge (les personnes âgées produisent moins de vitamine D), ainsi que la couleur de peau — qui, plus foncée, limite l'absorption des UV — sont aussi des éléments limitants à prendre en compte. Bref, bien malin qui pourra prédire si son exposition estivale au soleil permet à son corps de produire suffisamment de vitamine D. Cela étant dit, passer au soleil environ 30 minutes en short et T-shirt, sans crème solaire, entre 10 h et 16 h et au moins deux fois par semaine serait suffisant pour recharger les batteries. Cependant, trop s'exposer au soleil sans protection peut accroître les risques de cancer de la peau.

Dans tous les cas, un apport suffisant en vitamine D peut être couvert en combinant les apports alimentaires, par l'exposition au soleil et une supplémentation adéquate.

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

# RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



## VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



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

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

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



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

Produit  
au Québec 



## DES ÉLECTROLYTES POUR UNE VIE ACTIVE



- Deux saveurs délicieuses, sans sucre ajouté ni édulcorants artificiels
- 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.



## Avertissement : *Chaud devant!*

par Gordon Raza, BSc

L'eau, indispensable à notre corps qui génère la sensation de soif en cas de manque, est, avec l'air que nous respirons, cruciale lorsqu'il s'agit de survie. Notre corps est composé de 50 % à 65 % d'eau, selon l'âge et le sexe. Cette eau sert de composé de base pour le sang, le liquide céphalo-rachidien, le cerveau, le cœur, les poumons, les reins, les os, et la peau.

Une des principales fonction est de permettre le bon métabolisme des nutriments dans tout le corps, ce qui la rend essentielle à la vie. Parmi ces nutriments se trouvent les électrolytes, des minéraux indispensables à d'innombrables fonctions corporelles y compris la contraction et la relaxation musculaires. Dans le corps humain, les principaux électrolytes sont le sodium, le potassium, le chlore, l'ion bicarbonate, et — dans une moindre mesure — le calcium, le magnésium, et le phosphate.

Avec l'arrivée des épisodes de chaleurs estivales, il est important de veiller à une hydratation adéquate afin de prévenir la déshydratation qui engendre un déséquilibre électrolytique. Le corps utilise la peau comme un thermostat. Lorsqu'il fait chaud ou pendant un effort intense, le corps transpire pour réguler la température corporelle. Mais, ce faisant, le corps perd en même temps des électrolytes essentiels. La soif, l'absence d'envie d'uriner, une urine foncée; voire encore plus grave : des maux de tête, de la fatigue, de la confusion, et des crampes musculaires, sont autant de symptômes de la déshydratation et du manque d'électrolytes.

La meilleure stratégie pour faire face à la canicule estivale est d'être proactif. Hydratez-vous autant que possible avant de partir pour vos aventures au grand air et, bien entendu, ne partez pas sans une quantité suffisante d'eau. Il existe également des boissons hydratantes fournissant des électrolytes et formulées scientifiquement pour améliorer la performance sportive et plus généralement soutenir la santé. Les aliments et les boissons riches en électrolytes — tels que les bananes, le melon d'eau, les kiwis, les fraises, et l'eau de coco — sont d'excellentes sources naturelles d'électrolytes que vous pouvez aussi ajouter à votre ravitaillement.

Afin de profiter sans risque de la chaleur estivale, essayez par exemple une boisson fraîche enrichie en électrolytes, à l'ombre d'un arbre dans ce hamac himalayen que vous avez finalement accroché pour votre farniente. N'oubliez pas : une vie saine implique également de garder vos électrolytes en équilibre.



Pourquoi insiste-t-on autant sur le magnésium ? Élémentaire, mon cher Watson ! C'est parce qu'il contribue à la plupart des processus physiologiques du corps et que sans cette clé de voûte nutritionnelle, notre propre cathédrale ne saurait maintenir son équilibre et sa stabilité.

Les processus biochimiques auxquels participe le magnésium se comptent par centaines ! Il est indispensable pour garantir un bon équilibre électrolytique, avec le calcium pour la contraction musculaire, ou encore avec le potassium et le sodium pour la sensibilité du système nerveux. Le magnésium potentialise la biodisponibilité des vitamines B, D, E, et C ; ainsi que du potassium, du calcium, et de la silice. Il régularise la tension artérielle, prévient les plaques d'athérome et les lithiases calciques, stimule l'immunité, régule le rythme cardiaque, contribue à l'architecture osseuse, etc.

Dans le cerveau, le magnésium est un antagoniste de molécules stimulantes telles que le glutamate, et un agoniste du GABA, une molécule relaxante du système nerveux. Sans le magnésium, la plupart de nos enzymes ne pourraient pas effectuer correctement leurs tâches ou ne seraient pas activées. Au passage, sans enzymes, notre corps ne peut pas fonctionner adéquatement, car ces protéines catalysent (autrement dit accélèrent et optimisent) les réactions métaboliques. Sans enzymes, tout se passe au ralenti... ou pas du tout ! Et les enzymes ne sont pas seulement digestives ; elles conditionnent aussi, par exemple, la synthèse d'hormones, la conduction nerveuse, la détoxification, et la production d'énergie cellulaire. Or, la plupart de ces réactions enzymatiques dépendent du magnésium, et cela, jusqu'au cœur de nos cellules, où l'ion  $Mg^{2+}$  est aussi un cofacteur enzymatique pour la majorité des processus génétiques de création, de défense, et de réparation du matériel génétique. C'est dire son importance pour notre santé en général.

Malheureusement, le magnésium est dans le haut de la liste des minéraux dont la population manque cruellement. Près d'un Canadien sur trois n'atteindrait pas l'apport journalier recommandé moyen de 300 mg pour un adulte.

Troubles musculaires, dépression et anxiété, ostéoporose, syndrome prémenstruel, résistance à l'insuline... la liste des signes de carence est longue ! Quant aux subcarences asymptomatiques, car le corps dans sa recherche constante d'homéostasie compense ses réserves entre organes, elles contribuent déjà au cancer et aux maladies dégénératives.



Le raffinage des aliments et l'appauvrissement des terres sont des causes majeures à l'origine des carences magnésiennes : la perte de magnésium entre 1940 et 1991 était en moyenne de 16 % et 24 % pour les fruits et légumes, respectivement,



mais pouvait aller jusqu'à 70 % pour les carottes, par exemple ! Mais ce n'est pas tout : l'âge et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, qui limitent l'absorption intestinale ; le stress et son hormone, le cortisol, dont la régulation nécessite beaucoup de magnésium ; la grossesse ; les polluants ; nombre de médicaments (antiacides, antibiotiques, diurétiques, corticoïdes, contraceptifs, etc.) ; les aliments riches en phosphore (boissons industrielles) ; le thé et le café en excès ; l'acide oxalique des épinards ou l'acide phytique des céréales ; les suppléments de calcium et de fer (antagonistes du magnésium)... tous ces facteurs empêchent ou gênent l'action du magnésium.

À l'inverse, l'excès de magnésium, l'hypermagnésémie, est un trouble très rare. Généralement, le symptôme principal évoquant un excès de magnésium est des selles plus molles. Chaque personne ayant une sensibilité propre, il est donc d'usage de débiter une supplémentation en magnésium en réduisant les doses recommandées pour éviter ce possible désagrément temporaire.

Aujourd'hui, faire son marché au rayon du magnésium peut parfois donner le tournis, tellement le choix est varié. Voici une sélection de quelques-unes des vedettes magnésiennes du moment, avec pour chacune leur indication première.

## Le diglycinate de magnésium

Celle sur laquelle tous les projecteurs se dirigent se nomme le diglycinate de magnésium. Chélaté fortement à deux molécules de glycine (un acide aminé apaisant), ce qui optimise son absorption, il est clairement le plus biodisponible de toutes les formes de magnésium. C'est, à priori, le meilleur choix si vous souhaitez vous supplémenter pour la prévention ou le traitement de la carence magnésienne.

## L'orotate de magnésium

L'orotate de magnésium sera votre réflexe pour tous les problèmes de cœur, ou presque ! Chélate de magnésium et d'acide orotique, il améliore l'élasticité des vaisseaux sanguins, abaisse les niveaux de cholestérol, et renforce l'état énergétique du muscle cardiaque, prévenant ainsi l'hypertension, les atteintes ischémiques, l'arythmie, ou encore l'athérosclérose.

## Le malate de magnésium

Chélate de magnésium et d'acide malique, le malate de magnésium soulage les muscles les plus endoloris, la fibromyalgie, et les douleurs de fatigue chronique du fait de son action relaxante sur les muscles lisses, de ses propriétés dilatantes au niveau vasculaire, et de sa capacité à normaliser la conduction nerveuse.

## Le L-thréonate de magnésium

Le L-thréonate de magnésium s'avère la forme la plus pertinente à utiliser lorsqu'on souhaite soutenir la fonction cognitive, la santé mentale, et tout ce qui affecte le cerveau en général, car il passe plus facilement la barrière hématoencéphalique. Le L-thréonate de magnésium potentialise les récepteurs impliqués dans les processus de mémoire et d'apprentissage et régule les réactions inflammatoires. En outre, il améliore la fonction mitochondriale, la densité synaptique, et la neuroplasticité.

## Le citrate de magnésium

Le citrate de magnésium, avec son léger effet laxatif, est bienvenu pour atténuer la constipation. Son effet d'osmose qui attire l'eau dans l'intestin nécessite donc de porter encore plus son attention sur une hydratation de qualité et suffisante.

Enfin, l'ajout de l'acide aminé L-taurine à certaines formules de magnésium s'explique du fait son pouvoir « magnésiofixateur », qui permet une meilleure utilisation cellulaire du magnésium.

Bref, s'il y avait un autre pot à ajouter sur le comptoir de la cuisine aux côtés du sel et du poivre, ce serait de magnésium !

# METTEZ LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE À LA PORTE



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

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

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



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

Produit  
au Québec 

# Se relever dans un monde à l'envers

par Theresa Nicassio, psychologue

*«La créativité elle-même a besoin de limites, car l'acte créateur naît de la lutte des êtres humains avec et contre ce qui les limite.»*

—Dr. Rollo May

Le bilan de cette pandémie, sur d'innombrables fronts, a été bien plus que ce que quiconque aurait imaginé voir de notre vivant. Il est facile de se sentir découragé et déresponsabilisé, surtout avec les barrages de nouvelles apparemment pires à chaque détour, juste quand on commence à se sentir optimiste quant à la perspective d'une lumière au bout du tunnel. On ne peut échapper au fait que c'est un défi du temps pour nous tous, non seulement en termes pratiques, mais aussi émotionnellement.

Comme pour vous et tant d'autres, ce voyage m'a invitée à replonger profondément dans mes propres perceptions et hypothèses sur la vie, en me réorientant vers le nouveau monde dans lequel nous vivons tous. Voici quelques-unes de mes observations, déconstructions, et conseils utiles pour vous aider à transformer ce moment unique en une expérience plus positive et vivifiante.

## Faites un changement mental

En faisant un changement mental sur la situation actuelle comme une opportunité d'utiliser nos ressources créatives intérieures pour accéder à de nouvelles possibilités de transformation, l'espoir est possible, et tout le paysage change de manière irréversible.

Il est vrai que le monde que nous connaissons avant la pandémie n'existe plus, et il est utile de penser à notre situation actuelle comme une perturbation qui est un terreau fertile pour créer quelque chose de nouveau. Les politiques de pandémie et les pratiques générales ne sont d'aucune façon un reflet d'une redéfinition statique de la réalité au-delà de ce moment particulier dans le temps.

## Ce n'est pas la «nouvelle norme»

Beaucoup qualifient les changements de politique et de mode de vie de «nouvelle normalité». Cette caractérisation est manifestement fausse et inutilement limitative parce que, en tant qu'êtres humains, nous aspirons à un sens de l'ordre et notre cerveau a une étrange tendance à tirer prématurément des conclusions dans un effort de certitude perçue.

En nous libérant de la croyance que ce que nous vivons persistera et deviendra un mode de fonctionnement normatif permanent, nous sommes plus susceptibles de pouvoir sortir de ce cauchemar surréaliste et angoissant, avec plus de perspectives que ce que nous aurions pu imaginer auparavant. Nous avons besoin de courage plus que jamais pour utiliser la puissance de la pensée liée aux possibilités, et devenir des vainqueurs et des agents de changement positif.

## Soyez «possibilitaire»

Fondamentalement, mon travail en tant que psychologue est d'aider mes patients à apprendre à voir de nouvelles possibilités pour transformer



leurs pensées et leurs expériences sur et dans le monde. C'est particulièrement le cas en période d'inconfort. Je ne sais pas vous, mais au milieu de cette période sans précédent de couvre-feu et de masques, de distanciation physique, de fermeture des frontières, et de limitation des voyages, beaucoup de choses s'accumulent dans mon esprit qui me font me sentir mal à l'aise en ce moment !

Lorsque nous choisissons de nous concentrer sur les possibilités, les murs qui semblent nous limiter peuvent disparaître. Et en effet, c'est dans les moments où nous sommes poussés à nos limites que nous sommes motivés à explorer de façon créative les stratégies, les ressources, et les perspectives que nous n'aurions autrement jamais considérées, comme nous le rappelle la mythique histoire de la Baba Yaga.

## La Baba Yaga

Il y a environ 20 ans, j'ai appris l'histoire de la Baba Yaga, issue de la culture d'Europe de l'Est. Personne n'aime croiser le chemin de cette « sorcière » qui se cache dans la forêt. Nous préférierions de loin pouvoir continuer librement comme nous le souhaitons et ne pas être remis en question. Cependant, quand le destin veut que nous tombions dans son antre, nous sommes brusquement arrêtés, incapables de continuer, à moins que nous ne soyons en mesure de terminer les tâches ou de résoudre les énigmes qu'elle nous présente. Le problème est que, parfois, nous ne savons même pas ce que nous sommes tenus de faire.

En étant confrontés de cette manière, si nous voulons survivre et prospérer et pouvoir continuer notre voyage, nous devons être prêts à être ouverts à des possibilités qui sont en dehors de notre pensée habituelle. Allumer notre créativité nous permet d'en découvrir plus sur nous-mêmes et sur ce que nous sommes capables de faire, et d'exercer les changements importants dans nos pensées, nos relations, et nos comportements, qui ont le potentiel d'améliorer le monde dans lequel nous vivons.

Dans les moments difficiles comme ceux que nous vivons tous avec la pandémie de COVID-19, je trouve que cette perspective est particulièrement stimulante et utile, offrant un sens de l'action qui remplace la tendance naturelle à se sentir impuissant et victimisé.



**Theresa Nicassio, PhD, psychologue**

Theresa est éducatrice en santé et bien-être, animatrice radio, et autrice du livre primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

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

## Résistez à la pensée polarisée (tout ou rien)

Les situations stressantes vécues comme des crises prédisposent malheureusement le cerveau humain à activer des heuristiques, c'est-à-dire des méthodes de découverte, moins qu'optimales et souvent caractérisées par une pensée polarisée. Ce faisant, les stratégies de solution de recherche optimales sont souvent perdues, et la capacité d'apprécier la gamme complète d'options perçues peut être dépréciée, remplaçant ainsi les pratiques de résolution créative des problèmes avec la pensée réactive du « tout ou rien ». Être conscient de cette tendance peut vous permettre de faire une pause et de susciter votre curiosité sur des options que vous n'avez peut-être pas envisagées, afin de pouvoir rediriger vos pensées et vos actions ultérieures d'une manière plus constructive.

## Dernières pensées

Aussi difficile que cela puisse être de voir au-delà de la tempête et de la souffrance mondiales qui s'infiltrant dans pratiquement tous les aspects de notre vie, nous avons tous le choix de nous sentir comme des victimes, ou au contraire d'intervenir volontairement dans un esprit vainqueur pour faire tout ce que nous pouvons afin de surmonter les énormes défis auxquels nous sommes confrontés et de trouver sans relâche des moyens d'être des agents positifs de changement. La transformation est rarement une entreprise facile, mais stratégiquement dirigée, cela en vaut la peine.

# VOTRE SÉJOUR INOUBLIABLE AU RANCH JOLLYMORE

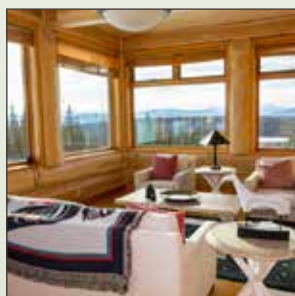
Vous n'avez peut-être jamais entendu parler de Smithers, en Colombie-Britannique, mais une chose est sûre : vous n'oublierez pas de sitôt votre visite au Ranch Jollymore — un trio de luxueux chalets quatre saisons nichés dans des prairies alpines avec une vue à 270 degrés sur les montagnes. Entouré de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

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

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

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

En raison des restrictions de voyage internationales causées par la pandémie, nous avons une certaine disponibilité pour cet été. Ne manquez pas votre chance de vivre cette expérience unique dans une vie !



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

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



# Un «QS» élevé au *barbecue*

par Gordon Raza, BSc

Lorsqu'il s'agit de préparer un barbecue, les Canadiens sont sans égal ! Malheureusement, les grillades n'ont pas toujours la meilleure des réputations ; Voici donc quelques suggestions pour réhausser votre « Quotient Santé » de la vie en plein air.

Sachez tout d'abord que vous n'avez pas à changer grand-chose pour que vos sauces, trempettes, marinades, vinaigrettes, épices à frotter, et boissons deviennent plus saines.

Prenons l'exemple des stérols végétaux. Vous avez peut-être vu des marques populaires de margarine et de jus d'orange vanter les bienfaits cardiovasculaires apportés par l'ajout de stérols végétaux. La bonne nouvelle est qu'ils sont disponibles sous forme concentrée dans les magasins d'aliments naturels et, surtout, qu'ils peuvent être incorporés dans des recettes ou des condiments originaux sans en altérer la saveur. Des huiles culinaires bonnes pour le cœur et renforcées de stérols végétaux peuvent également être incorporées dans des recettes lorsque nécessaire.

Côté « superaliments », la betterave, le curcuma, et le gingembre fermentés confèrent d'importants bienfaits pour la santé aux plats, aux épices à frotter, ou encore aux boissons exotiques que vous préparerez. Une trempette végétarienne à la betterave ne prend que quelques secondes à réaliser, et vous pouvez l'ajouter à votre trempette à la crème sûre préférée. Le curcuma et la betterave fermentés peuvent également donner une saveur exotique et une apparence de viande aux hamburgers végétariens. Le thé glacé avec un soupçon de gingembre fermenté peut aussi rafraîchir sous un soleil étouffant. Un truc, pour limiter les produits de glycation avancée (AGE) qui se forment au barbecue : mariner vos viandes à grillade, selon le goût du moment, avec l'une ou plusieurs de ces épices fermentées plus succulentes les unes que les autres.

Je ne sais pas comment les choses se passent chez vous, mais l'ère du steak dans chaque assiette est, pour nous, révolue. Cependant, nous continuons à nous amuser à créer des sauces signatures, comme notre sauce crémeuse à l'ail rôti avec de l'Hydne Hérissée en Poudre biologique, qui est devenu pour nous un classique.

Les poudres de champignons peuvent également transformer une poutine maison en régal digne du Guide Michelin. Le bouillon d'os de bœuf en poudre peut s'intégrer à merveille à une recette de sauce « au jus » à faible teneur en sodium, dans laquelle tremper vos lanières de steak.

L'ajout d'huile de TCM à votre mayonnaise maison rend ce condiment incontournable facilement métabolisé, et évite le stockage de graisse. L'huile de TCM peut également être utilisée pour vos vinaigrettes et vos marinades.

Vous cherchez à réduire le sucre et les calories cachées de votre cuisine estivale ? Pensez aux édulcorants végétaux dont la valeur calorique est considérablement réduite, voire inexistante, et qui peuvent vous aider à contrôler votre tour de taille.

Il ne reste plus qu'à allumer la radio pour créer cette ambiance estivale !

Bon appétit, tout le monde !



**Pâtisseries passionnantes**



**Soupe savoureuse**



**Smoothie succulent**



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

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

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



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

Produit  
au Québec 

# Du «taco tac» pour l'été

par Angela Wallace, MSc, RD

Les tacos sont l'un de mes plats préférés et celui de ma famille aussi. L'avantage des tacos est qu'ils sont entièrement personnalisables : chaque personne peut trouver une garniture ou quelque chose qu'elle aime dans un repas de tacos. Ils constituent également un repas délicieux, sain, et frais pendant l'été.

Je partage cinq conseils pour rendre vos tacos encore plus sains cet été.

## 1. Faites des tacos végétariens

Essayez de remplacer la viande par du chou-fleur rôti, des lentilles, du tofu, ou des pois chiches rôtis. Assaisonnez-les de la même manière que vous assaisonnez normalement votre viande à tacos. Utilisez les garnitures de votre choix.

Vous pouvez même essayer d'utiliser du poisson blanc (avec assaisonnement pour tacos) et de garnir d'une délicieuse et fraîche salsa — voir page suivante.

## 2. Essayez de changer de coquille

Peut-être avez-vous envie d'un repas plus léger ? Parfois, j'ai cette sensation lors des journées très chaudes. Utilisez de grosses feuilles de laitue comme wrap, ajoutez votre viande, vos haricots, ou vos légumes, et les garnitures de votre choix.

## 3. Mélangez des lentilles à la viande

Si vous aimez vos tacos à la viande, une excellente façon d'y ajouter des nutriments et des fibres est de les mélanger avec des lentilles cuites ou en conserve. Faites cuire la viande comme à l'habitude et, vers la fin de la cuisson (2 dernières minutes), ajoutez-y vos lentilles cuites (1 à 2 tasses). Mélangez et servez. En plus d'être nutritives, les lentilles sont minuscules et ont tendance à bien se mélanger à la viande hachée.



## 4. Ajoutez des légumes à la viande

Une autre façon de rendre vos tacos plus nutritifs est d'y ajouter des courgettes et des carottes râpées. Les deux s'y mélangeront bien et vous donneront des légumes en prime. C'est quelque chose qu'une cliente a partagé avec moi, car cela fonctionnait bien pour sa famille ; depuis, j'utilise également cette approche pour mes tacos (c'est toujours un grand succès).

## 5. Servir avec des sauces fraîches

Essayez de préparer vos propres sauces fraîches, comme une salsa aux tomates du jardin ou locales. Si vous avez envie de fruits, ajoutez des fraises fraîches, de la mangue, ou de l'ananas à votre salsa et dégustez-les avec vos garnitures à tacos préférées.

J'espère que ces options vous ont donné des idées pour rendre vos tacos d'été amusants, savoureux, et sains. La page suivante propose une salsa à la mangue qui va bien avec du poisson blanc ou qui peut être dégustée comme un taco végétarien !

# Salsa à la mangue

## Ingédients

- 1 mangue, coupée en petits morceaux
- 1 jalapeño frais (plus si vous aimez les épices), coupé en petits morceaux
- ½ petit oignon rouge, coupé en dés
- 1 à 2 cuillerées à soupe de coriandre, hachée
- 2 à 3 cuillerées à soupe de jus de lime
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de sel de mer
- 1 cuillerée à soupe de miel (facultatif)

## Instructions

Mélanger le tout et utiliser sur vos tacos. Se marie également bien avec du poulet, du poisson, ou du tofu grillé.

Savourer !



### Angela Wallace, MSc, RD

Dietétiste agréée de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, entraîneuse personnelle et experte en alimentation familiale qui se spécialise dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants, elle aime aider les familles à retrouver la santé ensemble.  
[eatrightfeelright.ca](http://eatrightfeelright.ca)



## Gagnante du concours de recettes fonctionnelles du printemps

Merci à tous ceux qui ont participé à notre concours de recettes fonctionnelles. Notre gagnante est Susie McAdam de Cawston, en Colombie-Britannique ! Elle a reçu un superbe panier-cadeau d'aliments fonctionnels New Roots Herbal pour donner un coup de pouce santé à ses recettes.

Soyez à l'affût de notre prochain concours !

Merci d'avoir pris le temps de lire *Fleurir*. Envoyez-nous vos commentaires et suggestions. [fleurirbodyandmind.com/feedback](http://fleurirbodyandmind.com/feedback)



# Sauce barbecue chipotle aux framboises

(servir avec des poitrines de poulet grillées)

## Ingédients

- 1½ grand piment chipotle, haché (d'une boîte de piments chipotle dans une sauce abode)
- 4 tasses de framboises
- ½ tasse d'oignons rouges, tranchés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 15 oz de sauce tomate
- ¼ tasse de vinaigre de cidre de pomme
- 2 c. à soupe d'huile de graine de lin
- 2 c. à soupe de mélasse
- 1 c. à thé de fumée liquide
- ⅛–¼ tasse de sirop de bouleau ou de cassonade
- 2 c. à soupe de sel
- 1 c. à thé de poivre

## Instructions

Préchauffer une grande poêle à frire à feu moyen-élevé et ajouter l'huile et les oignons.

Sauté pendant 3 minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides; ajouter les gousses d'ail et les piments chipotle. Mélanger et sauter pendant 30 secondes.

Ajouter la sauce tomate, le sirop de bouleau ou la cassonade, le vinaigre de cidre de pomme, et la fumée liquide; ajouter ensuite les framboises. Mélanger et porter à ébullition.

Réduire le feu et mijoter pendant 10 à 15 minutes, en mélangeant occasionnellement.

Retirer du feu et laisser refroidir.

Ajouter à votre protéine favorite. Vous pouvez garder le restant de sauce dans un contenant hermétique pendant environ 2 semaines.



**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 goût.

# Aubergine parmesan

Ce plat est simple à préparer et impressionnant même pour vos convives les plus difficiles. Il pourrait devenir un favori de la famille en un rien de temps.

## Ingédients

- 1 très grosse aubergine, coupée en rondelles de  $\frac{1}{2}$ "
- 3 tasses de votre sauce marinara préférée
- $\frac{1}{2}$  tasse de persil frais tassé, haché finement
- $\frac{1}{2}$  tasse de mozzarella Daiya ou autre fromage végétalien, râpé
- $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  tasse d'huile d'avocat
- ou autre huile de cuisson
- 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable ou autre sirop « collant »
- 1–2 noix du Brésil, finement râpées ou microrabotées (facultatif)
- 1 à  $1\frac{1}{2}$  tasse de chapelure sans gluten (facultatif)

## Instructions

Dans un bol à fond plat, mélanger l'huile et le sirop d'érable. Mettre la chapelure dans un deuxième bol à fond plat. Badigeonner ou tremper chaque rondelle d'aubergine dans le mélange d'huile, puis dans la chapelure, en recouvrant toutes les surfaces.

Placer les rondelles enrobées sur une plaque à pâtisserie et placer dans un four préchauffé à 450 °F (235 °C) pendant 30 minutes, en retournant soigneusement à mi-cuisson. Au bout de 30 minutes, retirer la plaque de cuisson du four.

Au fond d'un grand plat de cuisson en verre, étaler environ  $\frac{1}{2}$  tasse de sauce marinara, puis placer les rondelles d'aubergine sur la sauce. Couvrir les rondelles avec  $1\frac{1}{2}$  tasse de sauce marinara. Saupoudrer de basilic frais haché, suivi du reste de sauce. Garnir uniformément de fromage végétalien râpé, suivi d'une pincée de noix du Brésil râpées (si désiré).

Cuire au four 15 minutes à 450 °F (235 °C) et servir chaud.

Donne 2–3 portions.



### Theresa Nicassio, PhD, Psychologue

Theresa est éducatrice en santé et bien-être, animatrice radio, et autrice du livre primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

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



# Un grand merci

de rcab

New Roots Herbal a le privilège de travailler avec de nombreuses organisations caritatives grâce à son programme Choisir d'aider. Nous avons récemment reçu une note de remerciement sincère du Réseau canadien d'action sur les biotechnologies (RCAB).

Le RCAB rassemble 16 groupes pour effectuer des recherches, surveiller, et sensibiliser aux problèmes liés au génie génétique dans l'alimentation et l'agriculture. Les membres du RCAB incluent des associations d'agriculteurs, des organismes de justice environnementale et sociale, et des coalitions régionales de groupes de base.

Leur rôle d'éducation et de sensibilisation aux risques et conséquences inattendues des modifications génétiques dans l'alimentation et l'agriculture est un service indispensable.

Ci-contre, vous pouvez trouver des mesures que vous pouvez prendre pour faire la différence et aider le RCAB dans sa mission de réduire les OGM.

## Comment vous pouvez faire une différence

Vos achats de nourriture jouent un rôle important dans la détermination de l'avenir de notre alimentation et de ses effets sur les gens et la planète.

Même quelques choix peuvent faire la différence. Voici quelques options :

- **Choisir des aliments biologiques.** L'achat de produits certifiés biologiques soutient les agriculteurs qui s'engagent à un haut niveau de protection de notre environnement.
- **Manger avec la saison.** Découvrez quels fruits et légumes sont de saison dans votre région et privilégiez la consommation de ces aliments à leur pic de fraîcheur.
- **Acheter du marché de producteurs locaux.** Choisissez d'être un client régulier pour aider les fermes locales à prospérer.
- **Rejoindre un programme d'agriculture partagée par la communauté (APC).** Recherchez des agriculteurs locaux qui gèrent des APC. En payant à l'avance, vous recevrez des produits hebdomadaires tout au long de la saison. Vous aidez un agriculteur à mettre des graines en terre et partagez certains des risques de l'agriculture.
- **Trouver vos produits alimentaires locaux en magasin.** De nombreux gouvernements provinciaux ont créé des marques d'aliments locaux pour vous aider à trouver des produits cultivés et préparés localement.
- **Acheter dans un magasin d'alimentation indépendant.** Les magasins indépendants sont souvent essentiels au soutien des fermes familiales, des produits locaux, et des petites entreprises alimentaires de votre communauté.

Chère Nicole et tout le monde chez New Roots Herbal,  
Je veux simplement vous remercier pour votre soutien.

Votre soutien est toujours très important, mais votre plus récent don a fait une grande différence pour notre œuvre.

Surtout en ce moment, votre soutien nous encourage et nous rend plus forts.

Merci pour tout ce que vous faites!

Prenez soin de vous et meilleurs vœux,

Lucy

# Demandez à Gord



*Mon partenaire a du mal à dormir et hésite à prendre des médicaments d'ordonnance de peur de créer une dépendance.*

Commencez par quelques changements dans les habitudes de vie comme éviter les stimulants, y compris la caféine et les appareils émettant de la lumière bleue, une heure avant le coucher — oui, cela inclut les téléphones portables ! En ce qui concerne les suppléments naturels, la mélatonine se classe parmi les meilleures nutraceutiques pour restaurer votre cycle circadien. Les plantes médicinales telles que la passiflore, la camomille, la scutellaire, et le houblon contiennent des composés appelés flavonoïdes qui exercent des effets calmants sur le cerveau. L'extrait de *Panax notoginseng* peut également protéger le cerveau des facteurs de stress susceptibles d'interférer avec une bonne nuit de sommeil. Parmi les nombreux rôles du magnésium pour la santé générale, il y a son effet calmant sur le système nerveux, propice à un meilleur sommeil.

Ces nutraceutiques sont parmi les plus populaires pour l'hygiène du sommeil. Vous les trouverez seuls, ou associés en formules bien étudiées, dans votre magasin local de produits de santé naturels.

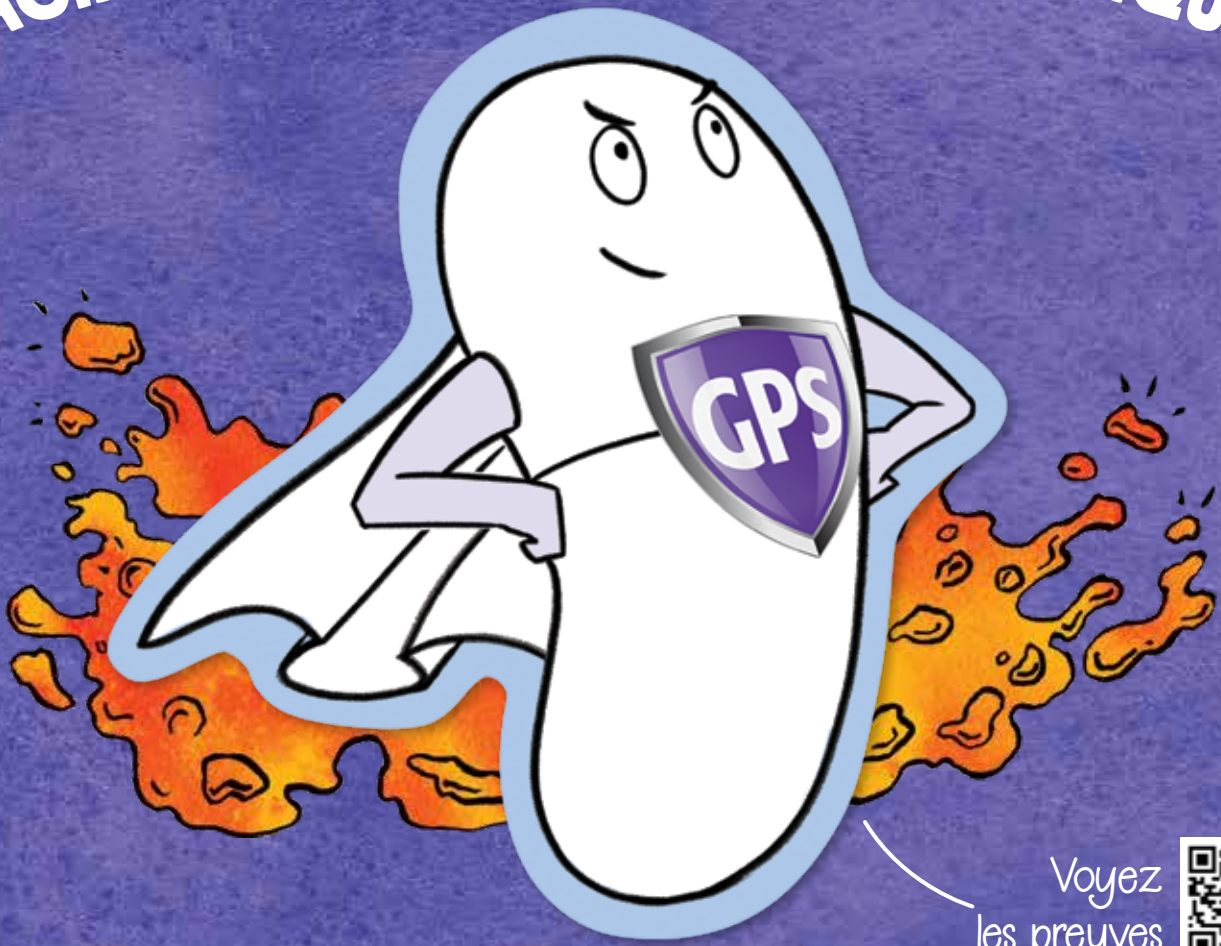
*Je comprends l'importance de l'activité physique pour garder les os et les muscles forts, mais j'ai trop de douleurs. Comment puis-je briser ce cycle ?*

Excellente question ; cette situation comporte de nombreux éléments à considérer. Les douleurs articulaires et l'inflammation vont de pair, et l'usure liée à l'âge du cartilage des articulations portantes complète l'équation. La glucosamine de source naturelle, la chondroïtine, et un nutraceutique exclusif à base de coquille d'œuf, appelé NEM®, sont d'excellents choix pour réduire la détérioration du cartilage et du tissu conjonctif. En ce qui concerne la gestion de la douleur et de l'inflammation, il a été prouvé que des nutraceutiques tels que la broméline et la serratiopeptidase, des enzymes protéolytiques, mais aussi l'acide boswellique, la curcumine, et la griffe du diable réduisent la douleur en modulant l'inflammation.

Être actif peut commencer par une modeste marche de 20 minutes puis évoluer vers des exercices de musculation et de « cardio ». Cela renforce divers groupes musculaires pour stabiliser les articulations et aider à soulager les douleurs articulaires. Essayez de tenir un journal des activités qui vous apportent satisfaction et bénéfices ; d'ici peu, vous partagerez votre histoire de réussite avec votre famille et vos amis.

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

# L'ACIDE GASTRIQUE TUE LES PROBIOTIQUES



Voyez  
les preuves



**CAPSULES À ENROBAGE ENTÉRIQUE GPS :  
PROTECTION ET LIVRAISON DE  
100 % DES PROBIOTIQUES  
GARANTIES.**

**IMPOSSIBLE AVEC D'AUTRES CAPSULES !**

**TROUVEZ-LES DANS LE RÉFRIGÉRATEUR**



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

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

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



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

Produit  
au Québec 