

# fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN



Gestion du stress

Nourrir le cerveau

Le problème  
avec les pesticides

L'alimentation  
consciente

Bouger plus

*Le secret pour améliorer votre humeur*

Vol. 1, No. 6 • Gratuit  
Septembre/octobre 2017

# Calmez

votre corps et votre esprit.

## ChillPills

Solution naturelle pour contrer le stress quotidien et l'anxiété, tout en créant une clarté mentale accrue.

## D-Stress

Favorise la relaxation tout en soulageant les symptômes de stress mental, d'agitation, et d'insomnie.

## Joyful

Améliore l'humeur tout en favorisant la relaxation et la résistance aux facteurs de stress.

## Somni<sup>8</sup>

Vous procure naturellement les 8 heures de sommeil dont vous avez besoin.

## OmégaMood

Favorise un équilibre sain de l'humeur en plus de renforcer la performance du système nerveux. Contient 1000 mg d'AEP plus 100 mg d'ADH.

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



Produits  
au Québec





# Table des matières

Septembre/octobre 2017

05 Conseil santé : Gestion du stress – Nourrir le cerveau

07 Solutions naturelles pour bien dormir

08 Avez-vous assez d'iode?

09 Nouveau chez New Roots Herbal

10 Un tueur-né! Une histoire de carvacrol et de biofilm

11 Gardez vos os et vos articulations en santé

12 Conseil santé : Probiotiques – Nouvelles frontières de l'immunomodulation

15 La porte du frigo : Un emplacement de choix pour vos probiotiques!

16 Naturopathic Currents : Le problème avec les pesticides

20 Stratégies naturelles pour éliminer les parasites

22 Bouger plus : Le secret pour améliorer votre humeur

23 Assise tranquille

24 Aliments énergisants pour professionnelles occupées et mamans au travail

26 L'alimentation consciente : Transcender la transe de l'habitude

28 Coin cuisine

31 Aperçu du blogue d'octobre



# Lettre de la rédactrice



## Apprivoiser le temps

Au moment d'écrire ce texte, je suis assise sur le balcon de la salle communautaire d'un petit camping familial, tandis que les enfants jouent à des jeux de société à l'intérieur. Aujourd'hui, nous devons aller visiter un parc où l'on y trouve

des animaux sauvages du Canada dans leur milieu naturel. Cependant, cette journée de fin d'été ne fait pas exception à la température imprévisible et pluvieuse des derniers mois. Tandis que la pluie tombe encore et que l'orage gronde, nous avons simplement trouvé autre chose à faire. En fait, c'est ce que j'ai fait tout l'été — et je ne me souviens pas en avoir jamais autant profité! J'ai simplement apprivoisé le temps. Je me suis ajustée, et j'ai profité de chaque beau et mauvais temps. Il pleut? On va à la bibliothèque emprunter des livres. Il fait beau? On joue dehors!

Avec le temps, je réussis de plus en plus à profiter du moment présent. Que ce soit dans ma vie familiale ou professionnelle, je m'ajuste. Autant pour ce que la nature nous offre que dans notre vie de tous les jours, nous sommes toujours mieux de tirer le maximum du moment présent.

C'est comme apprendre sur un nouveau sujet, lire un article ou une nouvelle étude, qui nous permettent de grandir et d'explorer afin de sortir de notre zone de confort.

Le magazine *Fleurir* ne fait pas exception à l'ajustement, et ce numéro d'automne prend un virage encore plus objectif. J'ai pris un grand plaisir à lire les textes de nos collaborateurs, et je suis convaincue que vous apprécierez aussi les sujets abordés tels que l'exercice, le stress, l'immunité, et bien plus.

Maintenant que la pluie a cessé, je range mon portable et je vais jouer dehors!

Bon automne à tous, et bonne lecture!

Sonia Lamoureux  
Rédactrice en chef

## fleurir

Fleurir est un magazine bimestriel distribué à travers le Canada.

### Rédactrice-en-chef

Sonia Lamoureux

### Graphiste

Cédric Primeau

### Traduction/Révision

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

### Collaboratrices pour cette édition

Isabelle Beaudoin • Michelle W. Book • Melissa J. Cornish • Sharisse Dalby • Jean-Yves Dionne • Theresa Nicassio • Heather Pace • Angela Wallace

### Ventes publicitaires

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

### Copies totales distribuées

95 000 (anglais et français)

**Dépôt légal :** Bibliothèque et Archives du Canada

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

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

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



## Collaborateurs maison



### Heidi Fritz, MA, ND

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



### Philip Rouchotas, MSc, ND

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



### Gordon Raza, BSc

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

# Gestion du stress : Nourrir le cerveau

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

Notre société est surchargée de facteurs de stress de toutes sortes : milieu de travail tendu, longs déplacements, troubles familiaux/ relationnels, difficultés financières, trop de caféine, trop peu de sommeil, et pas assez de temps libre. Le déclenchement du stress chronique entraîne de la dépression, de l'anxiété, et de l'insomnie. Bien que nous devrions changer nos situations stressantes autant que possible et travailler sur des méthodes d'adaptation, nous devons optimiser notre état de santé physique pour aider notre corps à gérer les effets du stress chronique. Fournir au corps des nutriments clés qui améliorent la fonction neurologique et mentale contribue largement à gérer le stress en cours. Cet article traitera des effets de la vitamine D, de l'huile de poisson, des vitamines B, et de la lavande sur la santé mentale.

### Vitamine D

La vitamine D est une hormone stéroïde agissant dans le cerveau, et elle est appelée « neurostéroïde » par certains. Le récepteur de la vitamine D (RVD) est largement diffusé dans tout le cerveau humain, y compris le système limbique et le cortex préfrontal, qui sont impliqués dans la régulation de l'humeur et de l'affect. On pense que l'un des mécanismes de la dépression implique des processus inflammatoires dans le cerveau et, de façon intéressante, la vitamine D est également reconnue pour ses

effets antiinflammatoires. Des études menées auprès d'animaux ont démontré que la vitamine D peut jouer un rôle dans la production ou le maintien des niveaux de dopamine et de sérotonine dans le cerveau. Enfin, il a également été démontré que la vitamine D influence l'axe hypothalamique-hypophysaire-surrénal (HPS), qui est le principal système responsable de l'adaptation au stress. Bien que le rôle de la vitamine D sur la fonction surrénale n'est pas bien connu, une étude a révélé que la carence prénatale en vitamine D entraîne une augmentation de l'hormone corticostérone maternelle.

Les essais cliniques indiquent qu'une supplémentation en vitamine D est efficace dans le traitement de la dépression et de l'anxiété. Une étude menée en 2016 auprès de 158 filles présentant des symptômes d'humeur liés au SPM et une carence en vitamine D a démontré qu'une supplémentation en vitamine D a été associée à une note significativement plus basse pour l'anxiété et l'irritabilité, en plus d'une diminution des symptômes d'envie soudaine de pleurer et de tristesse. Une autre étude aléatoire, menée auprès de 40 patients atteints d'un trouble dépressif majeur (TDM), a révélé qu'une supplémentation en vitamine D (50 000 UI par semaine pendant huit semaines) a réduit les symptômes de dépression sur l'Inventaire de dépression de Beck (IDB) par rapport au placebo.

Une autre étude a évalué l'effet de la vitamine D lorsqu'ajoutée à l'antidépresseur fluoxétine. Un total de 42 patients avec un diagnostic de trouble dépressif majeur ont été répartis au hasard pour recevoir quotidiennement soit 1500 UI de vitamine D<sub>3</sub> plus 20 mg de fluoxétine, soit seulement de la fluoxétine, pendant huit semaines. Les chercheurs ont constaté que la gravité de la dépression a diminué de façon significative après l'intervention, la combinaison de vitamine D et de fluoxétine étant nettement mieux que la fluoxétine seule après la quatrième semaine de traitement.

### L'huile de poisson

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

De nombreuses recherches ont révélé que l'AEP exerce de puissants effets antidépresseurs et de stabilisation sur l'humeur. Les données provenant de nombreux essais aléatoires et de plusieurs méta-analyses démontrent que l'AEP améliore l'humeur chez les patients atteints de dépression et de trouble bipolaire, ainsi que chez les patients présentant des symptômes dépressifs, mais ne répondant pas nécessairement aux critères de dépression majeure. Notamment, une méta-analyse faite par Sublette et autres a révélé que les suppléments avec une teneur en AEP supérieure ou égale à 60 % sont bénéfiques en cas de dépression moyenne, avec un effet de taille d'environ 50 %, tandis que les suppléments contenant moins d'AEP étaient inefficaces.

Il a également été démontré que l'AEP améliore l'efficacité des antidépresseurs. Lors d'une étude, 42 sujets ont été répartis au hasard pour recevoir 1800 mg d'AEP et 400 mg d'ADH ainsi que du citalopram (antidépresseur), ou du citalopram seul. Après neuf semaines, les patients recevant à la fois le citalopram et l'AEP ont démontré une amélioration significativement plus élevée des notes de l'échelle Hamilton Depression Rating au fil du temps, dès la quatrième semaine.

Une autre étude a examiné les effets de l'AEP seul (1000 mg), de la fluoxétine seule (20 mg), ou des deux combinés pendant huit semaines chez les patients souffrant de dépression majeure. Cette étude a révélé que l'AEP seul et la fluoxétine seule étaient également efficaces pour réduire les symptômes de dépression, mais que leur combinaison entraînait la meilleure réduction. La combinaison d'AEP et de fluoxétine était nettement meilleure que la fluoxétine ou l'AEP seuls à partir de la quatrième semaine de traitement. Les taux de réponse, définis comme une réduction de 50 % ou plus de la note de dépression de base, étaient de 50 %, 56 %, et 81 % pour la fluoxétine, l'AEP, et les deux combinés, respectivement.

## Vitamines B

La famille des vitamines B est importante pour la synthèse et le métabolisme des neurotransmetteurs et des hormones, telles que l'œstrogène. De plus, selon

l'hypothèse homocystéinique de la dépression, une hausse de la quantité d'homocystéine est impliquée dans la pathogenèse de la dépression.

L'homocystéine est un métabolite intermédiaire du métabolisme de la méthionine circulant dans le sang. Si des niveaux adéquats de folate, de vitamine B<sub>6</sub> et de vitamine B<sub>12</sub> sont disponibles, l'homocystéine est métabolisée en cystéine, un produit final inoffensif. En cas de carence de ces composés, l'homocystéine s'accumule dans le flux sanguin et peut entraîner un risque accru d'accident vasculaire cérébral et, hypothétiquement, de dépression.

“Les produits de santé naturels jouent un rôle dans le soutien de l'humeur et de la gestion du stress.”

Une étude a évalué la supplémentation avec une capsule de vitamines B activées auprès de 330 patients atteints de polymorphismes génétiques du métabolisme de l'acide folique et de troubles dépressifs majeurs (TDM). Après huit semaines, 82,4 % des patients ont démontré une réduction moyenne de 25 % de leurs niveaux d'homocystéine, alors qu'en moyenne, les patients recevant le placebo ont eu une petite élévation de l'homocystéine. Les patients recevant des vitamines B ont également vu une réduction moyenne de 12 points des symptômes de dépression à la huitième semaine, tandis que 42 % ont obtenu une rémission complète.

De nombreuses études démontrent qu'une supplémentation avec diverses vitamines B — thiamine, acide folique, et vitamine B<sub>12</sub>, notamment — soulage les symptômes des patients souffrant de dépression, qu'il y ait ou non de prise d'antidépresseurs.

## Lavande

Enfin, bien qu'il ne s'agisse pas d'un nutriment, il existe de nombreuses preuves scientifiques concernant l'efficacité de la lavande, une plante médicinale, dans le traitement de l'anxiété et de la dépression comorbide. En Allemagne, une préparation de lavande par voie orale est approuvée pour le traitement de

l'anxiété. Des études démontrent qu'elle est aussi efficace que des médicaments anxiolytiques courants tels que la paroxétine (Paxil) et le lorazépam (Ativan) dans le traitement de l'anxiété.

Une étude menée auprès de 318 adultes atteints d'anxiété mixte et de troubles dépressifs (AMTD) au moins modérément sévères, anxieux et déprimés, a démontré qu'un traitement avec 80 mg de lavande par jour pendant 70 jours a réduit les symptômes davantage que le placebo. Les patients qui ont pris de la lavande ont également eu une réduction plus marquée de l'altération de la vie quotidienne et une amélioration de la qualité de vie liée à la santé. Une étude similaire a révélé une amélioration de la qualité du sommeil et une réduction des niveaux d'anxiété chez les patients souffrant d'agitation, d'insomnie, et d'anxiété.

Les produits de santé naturels jouent un rôle dans le soutien de l'humeur et de la gestion du stress. Des agents comme la vitamine D, les vitamines B, l'acide eicosapentaénoïque, et la lavande contribuent à fournir du carburant pour une fonction cérébrale optimale et présentent seulement quelques effets secondaires par rapport à certains médicaments d'ordonnance communs disponibles.

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



# Solutions naturelles pour bien dormir

par Gordon Raza, BSc

Si vous avez des problèmes de sommeil, vous avez probablement regardé toutes les listes des choses qui favorisent des habitudes de sommeil saines, ainsi que d'innombrables listes de choses mauvaises pour le sommeil. Peut-être avez-vous même essayé certaines options pharmaceutiques, avec un risque inhérent de dépendance et une liste exhaustive d'effets secondaires qui peuvent éclipser leurs bienfaits.

La poursuite implacable du sommeil parfait est en effet un saint Graal. Heureusement, il existe de nombreuses alternatives botaniques, hormonales, et minérales pour vous aider à établir et à maintenir des habitudes de sommeil saines. Parlons-en !

La passiflore est reconnue pour soutenir la production d'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA), le composé qui supprime l'activité cérébrale et favorise la relaxation. Son histoire d'utilisation comme analgésique et sédatif remonte à la civilisation aztèque. Les extraits de passiflore standardisés pour contenir des quantités thérapeutiques de flavonoïdes sont très populaires comme amplificateurs de sommeil.

Lorsque le houblon, l'agent aromatisant le plus commun de la bière, est pris sous forme d'un extrait standardisé, il est excellent pour aider à dormir. La scutellaire,

la camomille, et la cataire sont également reconnues pour calmer le système nerveux, individuellement ou collectivement, sous forme de thés, teintures, ou suppléments.

Le *Panax notoginseng*, également appelé *san qi*, renforce les cellules nerveuses dans le cortex cérébral pour une meilleure résistance aux facteurs de stress ; cela préserve l'état d'esprit calme nécessaire au début d'un sommeil réparateur. Les isolats de cette forme de ginseng sont un pilier de la médecine traditionnelle chinoise.

“Plusieurs personnes éprouvent une insuffisance de mélatonine liée à leur mode de vie.”

La mélatonine est reconnue pour ses effets réparateurs sur les cycles de sommeil sains (rythme circadien). La production de cette hormone du sommeil requiert de l'obscurité,

dont beaucoup de gens manquent à cause de leur mode de vie ; la supplémentation peut constituer une première forme d'intervention efficace.

Les effets neuroprotecteurs d'une forme hautement biodisponible de magnésium, comme le diglycinate de magnésium, peuvent également s'avérer exercer un effet apaisant propice à l'endormissement.

Lorsqu'ils sont pris individuellement ou au sein de formules synergiques, ces ingrédients font partie des nombreuses solutions naturelles et sans effets secondaires pour ceux qui souffrent d'insomnie chronique ou aigüe, ou encore pour le voyageur fatigué qui tente tant bien que mal de s'adapter à un nouveau fuseau horaire.

À la santé de votre sommeil, et bonne nuit !



# Avez-vous assez d'iode ?

## La petite histoire du sel iodé

L'iode ( $I_2$ ) est présent dans l'eau de mer, mais pas dans le sel de mer. Pourquoi? Parce qu'il est volatil; il s'évapore donc lors du séchage du sel. Pour obtenir du sel iodé, on doit y ajouter de l'iodure de potassium (KI), beaucoup moins volatil que l'iode pur. L'iodure de potassium a également l'avantage d'avoir un goût moins prononcé et de ne pas modifier la couleur du sel (l'iode varie en couleur du violet au brun).

Le sel iodé, le premier aliment fonctionnel fortifié, a été introduit en 1924 en Amérique (et depuis plus longtemps en Suisse) pour pallier la carence en iode qui était alors très fréquente.

## Iode « synthétique » ou « naturel » ?

Le sel iodé est-il bon pour vous? On entend parfois dire que l'iode « synthétique » (KI) du sel iodé est moins bon que l'iode « naturel » ( $I_2$ ). Eh! bien, c'est faux. Une fois en solution dans l'organisme, ces deux formes libèrent le même iode ionique ( $I^-$ ). Vous avez bien lu : le même; il est identique. Ensuite, un transporteur dans l'intestin se lie à l'iode ( $I^-$ ) et le fait pénétrer de façon active dans l'organisme.

## Sel iodé ou sel de mer?

Par contre, bien que l'iode ionique ( $I^-$ ) soit identique, qu'il provienne du KI ou du  $I_2$ , il faut tout de même prendre en considération les autres ingrédients du sel de table. Eh! non, tous les sels de table ne sont pas égaux! Si l'iode qu'ils contiennent est

bien absorbé, les autres substances qu'on y additionne ne sont pas toutes bonnes pour vous!

En effet, le sel de table iodé est souvent additionné d'agents antiagglomérants comme du trisilicate d'aluminium (oui, oui, on vous fait manger de l'aluminium!) ou du sucre.

Quant aux sels bruts comme les sels de mer ou de terre (ex. : sel de l'Himalaya), ils sont plus riches en divers minéraux (comme le magnésium) que le sel de table qui, à la base, n'est que du NaCl (chlorure de sodium).

## Quelle est la meilleure source d'iode?

Les meilleures sources d'iode sont les produits de la mer : algues, poissons, et fruits de mer.

## Combien d'iode devrait-on prendre?

Au Canada, l'apport nutritionnel de référence pour un adulte est de 150 mcg (microgrammes) d'iode par jour. Les opinions sont partagées à propos de ce dosage. En effet, dans le *New England Journal of Medicine* de 2006, on propose 400 mcg comme apport pour obtenir les effets santé désirés. On sait qu'au Japon, où les habitants sont de grands consommateurs d'algues, l'apport alimentaire peut facilement dépasser plusieurs milligrammes (mg) par jour. Avec les dernières découvertes sur les rôles de l'iode (kystes, cancers du sein, glandes salivaires, et thymus), on peut présumer que les apports de référence seront appelés à augmenter.

Santé Canada propose un apport maximal tolérable de 1000 mcg (1 mg) par jour. Ça n'empêche pas certains médecins et thérapeutes de proposer des dosages beaucoup plus élevés.

## Est-ce dangereux?

Les apports plus élevés, chez les Japonais par exemple, sont associés à une légère augmentation de l'hypothyroïdie. Des doses quotidiennes de l'ordre de 20 mg (20 000 mcg) ont été associées au développement de nodules dans la thyroïde.

## Ajoutez-y du sélénium

Le sélénium est un minéral qui joue en tandem avec l'iode. Donc, si vous augmentez vos apports en iode, assurez-vous d'avoir suffisamment de sélénium pour ne pas déséquilibrer votre ratio iode/sélénium. Mieux vaut consulter un professionnel compétent en supplémentation avant de commencer. D'ailleurs, si vous pensez que votre iode est trop bas, pourquoi ne pas simplement manger régulièrement des algues?

Santé!

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



### Jean-Yves Dionne

Pharmacien, formateur, consultant clinique, et conseiller scientifique en produits de santé naturels (PSN), il enseigne à l'Université de Montréal et à l'Université Laval.  
jydionne.com

## Magnésium Diglycinate Pur 130 mg

Chaque capsule végétalienne offre 130 mg de magnésium élémentaire sous forme de diglycinate de magnésium pur et entièrement réagi. Cette forme de qualité supérieure est facile à digérer, en plus de maximiser l'absorption intestinale et l'assimilation. Le magnésium est essentiel pour la santé des os, des dents, la fonction musculaire et la santé du système nerveux.

## Magnésium Diglycinate Pur + Taurine

Notre diglycinate de magnésium pur et entièrement réagi, additionné de l'action synergique et relaxante de la L-taurine, est maintenant disponible en capsules, avec 115 mg de magnésium élémentaire et 25 mg de L-taurine par capsule – idéal pour une action soutenue tout au long de la journée –, ou en comprimés, avec de 150 mg de magnésium et 30 mg de L-taurine pour une dose thérapeutique plus forte.

## Magnésium Diglycinate Liquide

Avec 250 mg de magnésium élémentaire sous forme de diglycinate de magnésium pur et entièrement réagi par cuillerée à soupe, notre **Magnésium Diglycinate Liquide** au délicieux goût de pêche offre une dose thérapeutique puissante qui est facile à digérer et formulée pour une absorption et une assimilation intestinales maximales.

## Thé Chaga

Récolté à l'état sauvage dans la région intérieure accidentée de la Colombie-Britannique, **Thé Chaga** de New Roots Herbal contient des composés antioxydants et anti-inflammatoires thérapeutiques naturels essentiels pour bonifier la santé et la résistance aux maladies. Notre **Thé Chaga** est récolté de façon durable exclusivement sur des bouleaux blancs, pour un potentiel thérapeutique maximal.

## GABA

**GABA** (acide *gamma*-aminobutyrique) de New Roots Herbal alimente des récepteurs spécifiques dans les cellules du cerveau, réduisant ainsi l'excitabilité des neurones et du stress. C'est un moyen sans effet secondaire de favoriser un sentiment de détente et de vous défaire de l'emprise que la tension nerveuse peut exercer sur votre corps et votre esprit.

## Huiles HeartSmart

Nos huiles d'olive, de tournesol, et de carthame certifiées biologiques **HeartSmart** sont un moyen pratique d'intégrer 375 mg de stérols végétaux par cuillerée à soupe à votre alimentation. Nous avons une huile adaptée à tous les besoins culinaires, que ce soit pour des soupes, des smoothies, des sautés, des vinaigrettes, des pâtisseries, et bien plus !



# UN TUEUR-NÉ!

## Une histoire de carvacrol et de biofilm

par Gordon Raza, BSc

Les animaux (nous y compris), les plantes, les insectes, les champignons, les levures, et même les modestes bactéries ont développé des mécanismes de défense complexes essentiels à leur survie. Que ce soient les épines acérées et piquantes du porc-épic ou les toxines dangereuses des champignons vénéneux, les organismes doivent leur survie à ces adaptations évolutives.

Les microorganismes pathogènes, y compris ceux issus des espèces causant des maladies, comme *Staphylococcus* et *Salmonella*, ont développé leurs propres mécanismes de défense complexes appelés biofilms. Ces bactéries nocives produisent ce biofilm protecteur en sécrétant un excès d'ADN, de

protéines, et de polysaccharides pour créer une substance semblable à un gel, qui les protège lorsqu'ils adhèrent aux parois intestinales. Ils peuvent alors prospérer dans cette « communauté murée », au détriment de votre santé.

Voilà que le carvacrol entre en scène ; ce composé biocide naturel est présent dans les feuilles de plus de 50 espèces d'origan. En plus de jouer un rôle actif dans sa propre survie, il a été démontré que le carvacrol peut décomposer les protéines qui servent d'échafaudage structurel à la formation de biofilm. Une fois que le carvacrol pénètre dans ce biofilm protecteur, il décompose les parois cellulaires bactériennes, les menant ainsi à leur mort. En fait, une

recherche publiée dans le *Journal of Applied and Environmental Microbiology* démontre que l'action antimicrobienne naturelle du carvacrol est aussi efficace pour inhiber la formation de biofilm de certaines bactéries pathogènes que les agents désinfectants de qualité commerciale.

L'*Origanum minutiflorum* est reconnu comme la source la plus importante de carvacrol naturel. Cette plante robuste pousse et se développe à des altitudes supérieures à 1500 m dans les chaînes de montagnes arides de la Méditerranée orientale. Le carvacrol est le principal composé thérapeutique retrouvé dans l'huile d'origan distillée à la vapeur.

## Préparez-vous pour la saison du rhume et de la grippe.

- ☞ Contient l'une des plus fortes teneurs en carvacrol par rapport aux huiles volatiles disponibles sur le marché : 93,14 % !
- ☞ Est de culture sauvage et durable de la région méditerranéenne, et est distillé lentement et sans additifs synthétiques
- ☞ Provient de l'espèce *Origanum minutiflorum*, reconnue comme étant la meilleure qualité d'origan au monde

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

**New Roots**  
HERBAL



# Gardez vos os et vos articulations en santé

par Gordon Raza, BSc

Nous connaissons tous quelqu'un de plus de 50 ans qui est présentement sur la liste pour une chirurgie de remplacement de la hanche ou du genou. En fait, la chirurgie de ces articulations portantes est maintenant courante en pratique orthopédique.

Que vous soyez sur la liste ou non, il existe des stratégies thérapeutiques naturelles pour lutter contre l'ostéoporose et les douleurs articulaires.

La perte progressive de la force et de la densité osseuses est généralement sans symptômes, et souvent diagnostiquée seulement après une fracture de fragilité. L'usure des sites de fixation des os et du tissu conjonctif — y compris le cartilage (os à os), les tendons (os à os), et les ligaments (muscle à os) —, sont les causes les plus fréquentes de douleurs osseuses (articulaires).

Les os sont dynamiques, avec des cellules osseuses en état de croissance et de résorption (dégradation ou perte) constantes. Une supplémentation en calcium était autrefois considérée comme suffisante pour maintenir une

masse osseuse saine, mais la biodisponibilité du calcium et la présence de nutriments optimisant son absorption sont des facteurs indispensables. L'hydroxyapatite microcristalline (HAMC ou MCHA en anglais) de source bovine est reconnue comme étant la forme la plus biodisponible de calcium pour alimenter une croissance osseuse saine, avec la vitamine D<sub>3</sub> et le magnésium, qui sont éprouvés pour optimiser l'assimilation du calcium. Beaucoup d'autres nutriments accélèrent le développement de nouvelles cellules formatrices d'os (ostéoblastes), dont la vitamine K<sub>2</sub> ainsi que les extraits de thé vert et

de pépins de raisin, en plus d'inhiber la résorption osseuse (ostéoclastes). La curcumine, la lutéine, le zinc, le manganèse, et les vitamines B<sub>1</sub> et B<sub>12</sub> sont parmi les nombreux autres éléments nutritifs bénéfiques pour le système squelettique et à rechercher dans une formule complète.

La poudre de membrane de coquille d'œuf naturelle (NEM®) est également un nutriment important en tant que composant essentiel de la santé du cartilage, du tissu conjonctif, et du liquide synovial, et un incontournable pour des articulations sans douleur. La griffe du diable, la curcumine, et le boswellia sont un trio de plantes qui méritent d'être prises en considération pour le soulagement de la douleur et de l'inflammation des articulations.

Nourrir les os et le tissu conjonctif avec les bons nutriments rendra vos os plus forts et vous aidera à soulager les douleurs articulaires pour une vie plus épanouie, tout simplement.

Vous le méritez bien!



# Probiotiques



## Nouvelles frontières de l'immunomodulation

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

Les probiotiques sont des souches non pathogènes de bactéries qui vivent dans le corps humain et qui exercent des fonctions bénéfiques pour la santé. Un domaine d'intérêt croissant dans la recherche sur les probiotiques est l'impact de ceux-ci sur la fonction immunitaire. Les probiotiques peuvent à la fois améliorer la résistance aux infections et favoriser l'induction de la tolérance. De cette façon, ils se trouvent à jouer le rôle d'adaptogènes pour le système immunitaire : ils peuvent stimuler la réponse immunitaire en cas de problème, mais ils peuvent également amortir la réponse auto-immune. Cette action bimodale, combinée à un profil sécuritaire élevé, confère aux probiotiques un haut niveau d'utilité pour diverses maladies et problèmes de santé.

Les bactéries bénéfiques interagissent avec des cellules immunitaires au niveau moléculaire. Les polysaccharides exposés sur les surfaces des souches de *Lactobacillus*, par exemple, se lient à des récepteurs spécifiques, tels que les récepteurs de type Toll et les récepteurs de lectine, présents sur des cellules immunitaires, telles que des cellules dendritiques et des lymphocytes T, et influencent leur production d'immunoglobulines, des composés actifs appelés cytokines. En fonction de la famille de cytokines produite, cela peut entraîner une réponse pro-inflammatoire ou anti-inflammatoire, exerçant ainsi un effet immunorégulateur. D'après Kang : « Selon les types d'espèces probiotiques, ils peuvent induire une signalisation d'activation

immunitaire en produisant de l'IL-12, de l'IL-1 $\beta$ , et du TNF- $\alpha$ , ou en déclenchant une signalisation de tolérance en stimulant les cytokines anti-inflammatoires telles que l'IL-10 et le TGF- $\beta$  ». Les probiotiques peuvent également sécréter indépendamment des molécules anti-inflammatoires.

Chez les humains, les probiotiques peuvent réduire les infections des voies respiratoires supérieures (URTI); réduire les infections gastro-intestinales, y compris celles à *Helicobacter pylori*, la diarrhée associée aux antibiotiques (DAA), et la diarrhée du voyageur; réduire les infections vaginales (à levure ou bactériennes); et peut-être réduire les infections de la vessie ou des voies urinaires. La supplémentation avec des probiotiques semble également moduler la réponse

auto-immune en cas de conditions comme la maladie intestinale inflammatoire (MII), l'asthme et l'exéma, ou la polyarthrite rhumatoïde (PR).

### Infections respiratoires

La supplémentation en probiotiques a permis de réduire l'incidence des infections des voies respiratoires supérieures (IVRS) chez les adultes, les enfants, les athlètes, et les personnes âgées. Une dose élevée de probiotiques peut augmenter de manière significative le pourcentage de lymphocytes T suppresseurs potentiellement activés et de cellules NK, tandis que de faibles doses de probiotiques ont augmenté l'activité des lymphocytes T auxiliaires, des lymphocytes B, et des cellules présentant des antigènes.

Chez les enfants, la supplémentation en probiotiques a entraîné une diminution de 25 % du risque de subir un épisode de maladie respiratoire ou gastro-intestinale pendant l'hiver. Chez les enfants souffrant d'asthme, la supplémentation avec une combinaison symbiotique contenant 1 milliard d'UFC a considérablement réduit le risque de maladie virale et réduit l'utilisation de salbutamol administré par inhalateur. Une méta-analyse de 23 études menée en 2016 a révélé qu'une supplémentation en probiotiques a diminué le nombre d'enfants (nouveau-nés à 18 ans) ayant au moins une infection des voies respiratoires, ainsi que le nombre de jours d'absence à la garderie ou à l'école.

## Infections gastro-intestinales

En plus des mécanismes décrits ci-dessus, les probiotiques exercent un effet régulateur concurrentiel sur d'autres microorganismes dans leur environnement local. Par exemple, dans le tractus gastro-intestinal, des espèces bactériennes et de levures sont en concurrence constante pour les nutriments ainsi que pour l'espace de liaison dans l'intestin, ce qui inhibe la prolifération d'espèces nuisibles.

Le traitement par antibiotiques modifie l'équilibre des bactéries du système gastro-intestinal et peut provoquer une diarrhée associée aux antibiotiques (DAA).

“ Une méta-analyse de 82 essais cliniques réalisée en 2012 a révélé que les probiotiques réduisent jusqu'à 42 % le risque de DAA. ”

Une autre diarrhée infectieuse, la diarrhée du voyageur, comprend souvent une infection à *Escherichia coli*. Une méta-analyse Cochrane a révélé que les probiotiques sont un traitement efficace contre la diarrhée infectieuse, réduisant la durée des symptômes de plus de 24 h et réduisant le risque de

diarrhée persistant plus de quatre jours de près de 60 %.

Enfin, *H. pylori* est une infection gastro-intestinale commune et une bactérie associée à la maladie de l'ulcère gastroduodéal. *H. pylori* est habituellement traitée avec une combinaison d'antibiotiques et d'antiacides appelée « trithérapie », qui est associée à un taux d'éradication d'environ 70 à 80 %. L'ajout de probiotiques à ce traitement peut accroître le taux d'éradication jusqu'à 96 %.

## Infections vaginales ou de la vessie

Le microbiote vaginal fonctionne également comme un inhibiteur de la prolifération des levures, qui peut se produire suite à un traitement aux antibiotiques ou à des fluctuations hormonales associées au cycle menstruel ou à la ménopause. L'usage de probiotiques par voie orale ou vaginale (suppositoires) aide à prévenir la récurrence des infections vaginales à levure ainsi que la cystite ou les infections de la vessie.

## Maladies auto-immunes : maladie intestinale inflammatoire

Les maladies auto-immunes se caractérisent par une réponse immunitaire hyperactive, de sorte que le système immunitaire déclenche une attaque sur les tissus et organes du corps.

La maladie inflammatoire de l'intestin est une maladie auto-immune du tractus gastro-intestinal, comprenant la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. Les probiotiques peuvent aider à maintenir la rémission de la colite ulcéreuse lorsqu'une dose plus générale est administrée, telle que 20 milliards d'UFC, et jusqu'à des doses allant entre 50 et 900 milliards d'UFC par jour. Les probiotiques peuvent également réduire la sévérité des symptômes pendant la maladie active, induire une rémission chez certains patients, ainsi que

fleurissez  
en santé

avec StrongBones



Trois formules pour convenir  
à votre style de vie

végétarienne • originale  
sans bore



Produit  
au Québec

New Roots  
HERBAL

# Notre probiotique le plus puissant!

- Rétablit et maintient une flore intestinale saine et équilibrée
- Contient 20 souches scientifiquement prouvées avec plus de 120 milliards de cellules actives



Produit au Québec



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

prolonger la période de rémission chez les patients atteints de MII. Des essais utilisant des doses de 50 à 200 milliards d'UFC ont démontré une réduction des symptômes et des notes histologiques (une mesure des dommages aux tissus) chez les patients atteints de la maladie de Crohn.

## Polyarthrite rhumatoïde

La polyarthrite rhumatoïde (PR) est une affection très inflammatoire affectant les petites articulations des mains ainsi que d'autres articulations dans tout le corps. Elle est associée à des dommages articulaires progressifs et à une perte de fonction. Les probiotiques réduisent également l'activité de la maladie et l'inflammation chez les patients atteints de PR. Par

exemple, chez les patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde, la supplémentation en probiotiques pendant huit semaines a permis de réduire significativement la note d'activité de la maladie de 28 articulations (DAS-28), de réduire la protéine C-réactive — un marqueur de l'inflammation —, et d'améliorer la résistance à l'insuline comparativement au placebo. Une autre étude a révélé que la supplémentation en probiotiques entraînait une diminution des taux sériques de protéines C-réactives à haute sensibilité (hs-CRP) et une diminution du nombre d'articulations endolories et enflées, ainsi qu'une amélioration de la note de santé globale (SG) et du DAS-28 par rapport au placebo.

## Atopie : exéma, asthme, et allergies

Enfin, les probiotiques soulagent les maladies atopiques comme l'asthme, l'exéma, et les allergies. Une supplémentation avec des souches de *Lactobacillus* auprès d'enfants souffrant d'asthme peut diminuer l'inflammation bronchique,

améliorer la fonction pulmonaire, et diminuer les notes des symptômes d'asthme et de rhinite allergique par rapport au placebo. Une réduction significative de cytokines, en particulier la production de TNF- $\alpha$ , d'IFN- $\gamma$ , d'IL-12, et d'IL-13 suite à un traitement probiotique, a également été notée.

Fait important : lorsque pris pendant la grossesse, les probiotiques semblent moduler le développement du système immunitaire fœtal. Ceci est rendu évident par le fait que les enfants de femmes ayant consommé des probiotiques ont un risque réduit de développer de l'atopie. Une méta-analyse récente a examiné 17 études, menées auprès de 4755 enfants, et a constaté que la supplémentation en probiotiques pendant la grossesse et la petite

“ Les bactéries probiotiques peuvent bien être les nouveaux adaptogènes immunitaires, antiinfectieux, et immunorégulateurs réunis en un seul supplément. ”

enfance est associée à un risque moindre de 22 % de souffrir d'exéma par rapport aux enfants non traités, et cela a été particulièrement marqué chez les enfants ayant reçu un mélange

de probiotiques ; ces enfants présentaient un risque réduit de près de 50 %. Une autre méta-analyse a révélé qu'une supplémentation en probiotiques pendant la grossesse et la petite enfance peut réduire le risque d'atopie ainsi que d'hypersensibilité alimentaire chez les nourrissons.

En conclusion, les bactéries probiotiques pourraient bien être les nouveaux adaptogènes immunitaires, antiinfectieux, et immunorégulateurs réunis en un seul supplément. La recherche dans ce domaine continue de dévoiler de nouveaux rôles pour les probiotiques dans la modulation immunitaire et les bienfaits de la supplémentation sur des conditions spécifiques.

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



# La porte du frigo

## un emplacement de choix pour vos probiotiques!

par Gordon Raza, BSc

La chaîne alimentaire contemporaine s'est perfectionnée et diversifiée, grâce à la réfrigération moderne. Mis à part l'emblématique bouteille de ketchup — avouez-le, nous en avons tous une dans la porte du réfrigérateur ou dans le garde-manger —, la décision de réfrigérer ou de conserver à température ambiante la plupart des produits est assez claire.

En ce qui concerne les suppléments probiotiques, le choix entre les probiotiques retrouvés sur les étagères à température ambiante et ceux qui nécessitent une réfrigération vaut la peine d'être discuté. Les aliments probiotiques sont consommés à l'échelle mondiale depuis de nombreux siècles — pensons notamment au kimchi, au yaourt, à la choucroute, ou au kombucha... Depuis les dernières années, un savoir accru des bienfaits spécifiques que procurent les probiotiques s'est développé. Nous avons également découvert quelles espèces sont

assez robustes pour être viables lorsqu'elles sont laissées à température ambiante, comme beaucoup de souches de *rhamnosus*. Il existe également de nombreuses souches thérapeutiques fragiles, mais importantes, qui nécessitent un état de dormance réfrigérée pour survivre au stockage et répondre aux exigences de l'étiquette au moment de la date d'expiration. Les souches de probiotiques *Bifidobacterium* incluant *infantis*, *breve*, et *plantarum* sont parmi celles qui décèdent rapidement à température ambiante. Elles doivent donc être toujours réfrigérées, sans exception.

La méthode de production commune pour de nombreux probiotiques « stables à température ambiante » consiste à surcharger le produit de probiotiques afin d'anticiper leur mort et de respecter la quantité indiquée sur l'étiquette. Malheureusement, les souches moins « stables à température ambiante » peuvent mourir après

seulement un mois après leur production. Cela peut générer un produit inférieur et qui ne correspond pas aux attentes du consommateur.

Il y a toute une gamme d'excellentes formules de probiotiques à large spectre disponibles sur le marché, et la réfrigération est essentielle pour assurer leur efficacité, que ce soit au niveau de la production, du stockage, de l'expédition, ou de l'entreposage en tablette. Prenez soin de vos probiotiques, et réservez leur un emplacement de choix dans la porte de votre réfrigérateur.



**GARDER AU  
RÉFRIGÉRATEUR**



# Le problème avec les pesticides

par Melissa J. Cornish, HHC, et Dre Michelle Lo, ND

Au fil du temps, les fabricants de pesticides ont fait leurs propres tests, mais des laboratoires indépendants ont commencé à faire des tests additionnels pour connaître la vraie toxicité des produits chimiques agricoles. À la lumière du fait que les travailleurs agricoles touchés ont souffert et continuent de subir des dommages irréversibles à leur santé, le monde entier s'est engagé à faire des recherches sur l'ampleur des effets dévastateurs des pesticides.

Les pesticides sont conçus pour tuer des parasites spécifiques — plantes, insectes, champignons, rongeurs, etc. Certains peuvent tuer une vaste gamme de parasites, tandis que d'autres sont plus spécialisés. Ils sont développés et testés en laboratoire pour être efficaces. Nous pouvons donc affirmer d'emblée que les pesticides sont une forme de poison.

Dans le monde entier, environ 5,6 milliards de livres de pesticides sont utilisés chaque année. Cela comprend herbicides, insecticides,

**En raison d'une prévalence mondiale de travailleurs agricoles qui meurent ou deviennent malades — étant alors incapables de travailler et de soutenir leur famille —, la communauté scientifique s'est mise à examiner de plus près la cause des maladies affectant les travailleurs agricoles.**

fongicides, rodenticides, algicides, acaricides, etc.

Avec tant de pesticides utilisés dans le monde entier, la terre entière est alors touchée. Nous croyons généralement que nous n'entrons en contact avec les pesticides qu'à travers les aliments que nous achetons; toutefois, lorsque des milliards de livres de pesticides sont pulvérisés et répandus sur les plantes, à l'intérieur et autour de notre maison, ils se retrouvent dans le sol, dans l'eau que nous buvons, et dans l'air que nous respirons.

Malheureusement, vous ne connaîtrez jamais tous les pesticides avec lesquels vous êtes en contact.

Vous pouvez par contre être certain que les aliments qui ne sont pas cultivés, traités, et manipulés de manière biologique sont probablement contaminés par des pesticides; de même, l'eau que vous buvez, même embouteillée, contient fort probablement des pesticides.

Des tests menés en laboratoire sur les pesticides actuellement commercialisés prouvent que ces poisons causent des problèmes de santé et même des maladies qui entraînent parfois la mort. Des études ont déterminé que même des doses ultrafaibles, au fil du temps, sont dangereuses, et que les niveaux sécuritaires fixés pour ces pesticides sont trop élevés.

Deux des pesticides les plus couramment utilisés dans le monde pour la production alimentaire sont l'atrazine et le glyphosate. L'atrazine est un perturbateur endocrinien connu. Lorsque les hormones du corps ne fonctionnent pas correctement ou que leurs niveaux deviennent trop élevés ou trop bas, des problèmes au niveau de la glande thyroïde et des organes reproducteurs, par exemple, peuvent apparaître ; l'atrazine a été déclarée illégale par l'Union européenne depuis 2004. Le glyphosate est un cancérigène connu, ce qui signifie qu'il cause le cancer ; la liste des pays qui interdisent son utilisation s'allonge continuellement.

Les organophosphates sont également largement utilisés et sont connus pour causer des problèmes neurologiques, en particulier chez les enfants. Un autre pesticide aux effets irréversibles sur les enfants est le chlorpyrifos. Il provoque des dommages neurologiques, qui entraînent des retards de développement, des déficits d'apprentissage, et des niveaux inférieurs de QI.

Un pesticide couramment utilisé autour de la cour sur les pelouses, ainsi que dans l'agriculture, est l'acide 2,5-dichlorophénoxyacétique (ou 2,4-D). Il a été prouvé qu'il peut causer des problèmes de fertilité, qu'il est un perturbateur hormonal, et qu'il provoque des anomalies congénitales. La propazine, la simazine, la déséthylatrazine (DEA), et la désisopropylatrazine (DIA) provoquent toutes des effets génétiques et reproductifs sur les



foetus à naître.

Une classe d'insecticides largement utilisés, les néonicotinoïdes, sont grandement critiqués parce qu'ils tuent des insectes non ciblés tels que les abeilles, les papillons, et d'autres pollinisateurs importants. Plus d'un tiers de tous les produits agricoles dépendent de ces pollinisateurs, à tel point que plusieurs pays ont interdit l'utilisation de ces produits.

Ce qui est négligé lors du développement des pesticides est que plusieurs des mêmes processus biologiques qui sont attaqués et détruits dans les cibles — plantes, insectes, champignons, etc. — existent également chez les humains, nos animaux de compagnie, et le reste de la nature.

### **Lorsque les pesticides entrent dans votre corps, de nombreuses choses se produisent.**

Bien que votre foie et vos reins soient là pour éliminer ces pesticides toxiques, ils peuvent

facilement devenir surchargés. Une des fonctions du foie est de prendre les nutriments envoyés par le système digestif et de les expédier dans votre sang pour alimenter chaque cellule de votre corps. Il supprime également tous les déchets qui se retrouvent dans votre sang provenant de vos cellules, des infections, des toxines, etc.

De là, le foie envoie les déchets aux reins et aux intestins. Si le foie ou les reins sont submergés de déchets, ces organes éliminent ce qu'ils peuvent et recyclent le reste, en envoyant les déchets dans votre corps. Si vos intestins ne sont pas en mesure de se débarrasser efficacement des déchets, certaines toxines sont renvoyées dans votre circulation sanguine.

Dans un effort pour diminuer sa charge toxique, le foie enverra certaines de ces toxines dans votre graisse pour être stockées à l'écart. Cela signifie qu'elles resteront dans votre corps et continueront à s'accumuler jusqu'à ce que le foie ait la capacité de les éliminer efficacement.

Votre cerveau et vos nerfs sont particulièrement vulnérables, car la graisse constitue un lieu de stockage efficace. Le cerveau est composé à 70 % de graisse ; il peut donc potentiellement stocker de grandes quantités de toxines. Les toxines stockées dans la matière cérébrale sont très difficiles à éliminer ; c'est pourquoi les problèmes neurologiques tels que la maladie d'Alzheimer, la démence, et d'autres troubles cérébraux sont difficiles à traiter et sont rarement réversibles.

Une autre modalité par laquelle les pesticides nous affectent est

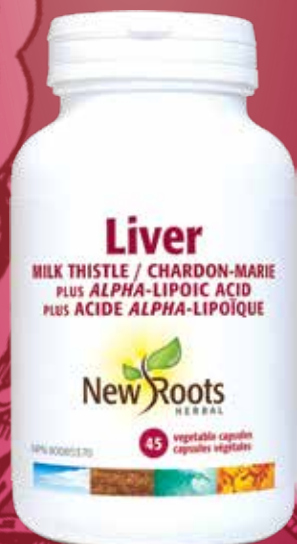


## Prenez soin de votre foie

- Aide à régénérer, protéger, et supporter votre foie
- Soulage l'inconfort et les problèmes liés à la digestion
- Aide à éliminer les toxines sous les tissus de votre peau



Produit  
au Québec



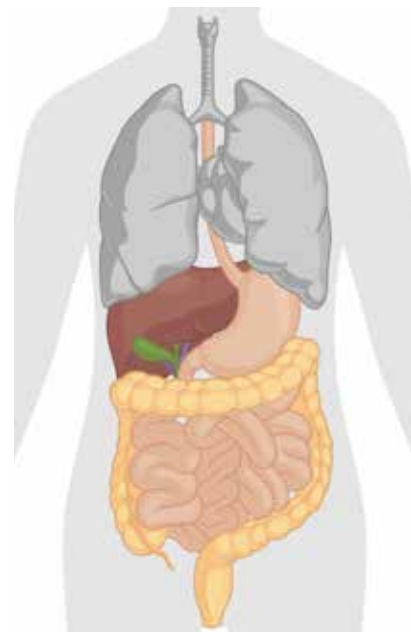
notre système digestif. Lorsque des aliments et des boissons contaminés sont consommés, des dommages à la doublure intestinale se produisent. La flore bactérienne qui est essentielle à une digestion saine est également tuée. C'est le travail de la flore intestinale (probiotique) de terminer le travail de briser les aliments provenant de l'estomac et d'extraire les nutriments contenus dans ses aliments afin que notre corps puisse les exploiter pour la réparation cellulaire, la génération de cellules, et comme carburant.

Sans un système digestif sain, le corps ne peut pas se maintenir en santé, et les maladies commenceront à apparaître. Cela peut commencer sous des formes subtiles comme de l'indigestion, des gaz, des ballonnements, un gain de poids, des éruptions et des taches cutanées, de l'insomnie, de la fatigue, des maux de tête, un manque d'énergie, etc.

Il existe de nombreuses façons d'entrer en contact avec les pesticides. Si vous devez utiliser des pesticides autour de votre domicile, assurez-vous de porter des gants, de couvrir complètement votre peau, et d'éviter de respirer les vapeurs. Protégez toujours les enfants et les animaux domestiques, même après que le pesticide ait séché. Choisissez des options naturelles telles que l'huile d'orange, la terre de diatomées, ou des recettes maison, si possible.

Les pesticides ne concernent pas seulement nos fruits et légumes; ils sont également dans notre viande et notre lait. Des aliments contenant des pesticides sont donnés aux animaux qui se retrouvent dans notre alimentation, et le pesticide peut nous être transmis, ou bien la santé de l'animal est compromise, ce qui entraîne plus de problèmes pour nous.

Le ruissellement des champs contamine le sol environnant et les eaux souterraines. Les ruisseaux, rivières, et lacs voisins deviennent un point de collecte pour les pesticides, qui empoisonnent les poissons et perturbent l'équilibre



écologique. Nous voyons des extrêmes lorsqu'il y a un nombre important de poissons morts ou quand il y a une grande floraison d'algues, qui sont toutes deux dévastatrices pour le plan d'eau et les milieux environnants.

Des pesticides se retrouvent également dans l'eau de pluie, ce qui signifie que des zones qui n'ont pas été affectées par l'emploi de pesticides sont maintenant touchées. Après tout, l'eau transportée par les nuages peut se déplacer très loin.

L'un des contacts les plus insidieux avec les pesticides est probablement à travers l'eau potable. Une grande quantité de produits chimiques se trouvent dans l'eau lorsqu'elle arrive à l'usine de traitement, et les réglementations actuelles en matière de filtrage et d'essai sont honteusement minimales. La seule manière réelle de garantir que l'eau soit pure est par distillation ou par un procédé appelé osmose inverse.

Lorsque l'eau est distillée, elle est chauffée à la vapeur puis recueillie et refroidie; ce procédé élimine tous les solides de l'eau. L'osmose inverse élimine tous les solides microscopiques et les ions de l'eau, en la forçant à travers un filtre sous haute pression. Les

deux processus créent de l'eau qui a un pH d'environ 5 et qui est dépourvue de minéraux. Certains systèmes d'osmose inverse peuvent ajouter des minéraux dans l'eau, car l'eau sans minéral ne doit pas être consommée pendant de longues périodes.

À moins que votre eau ne soit purifiée par osmose inverse, elle pourrait très bien contenir des pesticides — et ne pensez pas seulement à l'eau que vous buvez, mais aussi à l'eau avec laquelle vous prenez votre douche ou votre bain.

Beaucoup de réformes doivent avoir lieu dans le monde entier avant que nos aliments, notre eau potable, notre sol, et l'air que nous respirons ne soient plus contaminés au point qu'il est impossible d'éviter les produits chimiques dangereux et toxiques comme les pesticides. Mais jusque-là, être un consommateur averti qui fait des choix éduqués est essentiel. Nous le devons à nous-mêmes, à nos enfants et à nos familles, et à toutes les générations futures qui dépendent de cette terre pour vivre une vie saine et dynamique.

En achetant des aliments biologiques et de l'eau potable pure, ainsi qu'en utilisant des alternatives naturelles pour les pesticides autour de votre domicile, vous réduirez considérablement votre exposition aux pesticides dangereux. En vous engageant à investir dans votre santé, vous dépenserez moins d'argent pour des soins de santé et aurez plus de temps et d'énergie pour faire ce que vous aimez.

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



**Melissa J. Cornish, HHC**

Melissa est coach de santé et de bien-être et a remporté de nombreux prix. Elle aide les autres à tirer le meilleur parti de la vie.

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



L'intestin et le microbiome : ses influences sur la maladie de Parkinson

par Maria Shapoval, ND

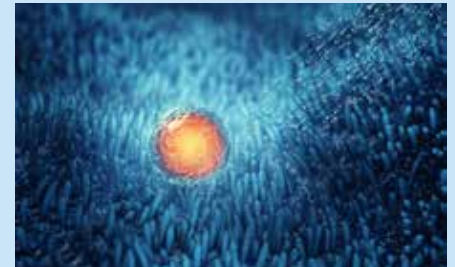
La maladie de Parkinson affecte entre 1% et 2 % de la population âgée de plus de 65 ans, et devient une préoccupation croissante à mesure que les babyboumeurs avancent en âge. La condition [ ... ]



Problèmes d'urticaire aigus et chroniques — Approches naturopathiques

par Heidi Fritz, MA, ND

L'urticaire survient lorsqu'une réaction cutanée provoque des irritations rouges ou blanches. Elles peuvent varier en taille et apparaître et disparaître en fonction de la progression de la réaction. [ ... ]



Fertilité masculine — Approches naturopathiques

par Nadia Rizzo, ND

Souvent, lorsque nous entendons le mot « infertilité », nous pensons immédiatement à une femme désirant avoir un enfant. Moins souvent, peut-être, pensons-nous immédiatement à la probabilité qu'un problème [ ... ]



Démystifier la « détox » : l'importance de la médecine environnementale

par Jacqueline Zins, ND

Les mots tels que « désintoxication » et « nettoyage » actuellement en vogue sont souvent utilisés dans le monde de la santé, mais qu'est-ce qu'ils signifient vraiment ? Cet article expliquera ce qu'est [ ... ]



# Stratégies naturelles pour éliminer les parasites

par Gordon Raza, BSc



Les termes militaires tels que « guerre », « bataille », et « combat » sont monnaie courante en ce qui a trait aux maladies. En ce qui concerne les infections parasitaires, identifier et comprendre l'organisme parasite est la première étape dans l'élaboration d'une stratégie pour vaincre « l'ennemi intérieur ». En fait, les symptômes communs d'inconfort abdominal, de diarrhée, de ballonnements, de perte de poids inexplicée, et de léthargie ne sont pas uniques aux infections parasitaires, ce qui peut souvent conduire à un diagnostic erroné.

Il existe deux catégories principales de parasites intestinaux : les helminthes et les protozoaires. Les helminthes incluent les ténias, les oxyures, et les vers ronds, qui sont communs en Amérique du Nord. Les protozoaires sont des microorganismes unicellulaires au cycle de vie complexe ; de nombreuses espèces de *Giardia* et de *Cryptosporidium* sont des protozoaires communs qui peuvent causer des infections.

La transmission résulte habituellement du contact direct avec des excréments infectés, ou par des aliments, du sol, ou de l'eau contaminés. La détection non invasive des parasites comprend l'examen microscopique d'échantillons de matières fécales, ou l'analyse de sang pour la présence de parasites ou de leurs œufs.

Les infections parasitaires sont généralement associées aux voyages vers des destinations exotiques ; cependant, la mondialisation accrue et la demande mondiale de nouveaux produits alimentaires accroissent le risque de tous pour de

nouvelles infections parasitaires. En fait, même le contact avec des chats et des chiens peut entraîner une infection.

Plusieurs agents chimiothérapeutiques peuvent traiter des groupes spécifiques de parasites, avec des doses variées et un traitement pouvant durer aussi peu que trois jours. Compte tenu de la dynamique et de la vaste surface du tractus gastro-intestinal, la probabilité d'éradiquer les parasites et leurs œufs — qui creusent, s'incrument, et s'accrochent aux parois intestinales et dans la muqueuse intestinale — est faible si on se contente d'une solution rapide et à gamme thérapeutique étroite.

Regrouper une vaste gamme de produits naturels efficaces pour l'élimination des parasites et contrôler leurs symptômes apparaît comme l'option de traitement pour un nombre croissant de personnes se méfiant des médicaments d'ordonnance. Les thérapies de traitement qui comportent des doses tolérables de plantes antiparasites prises pendant une période prolongée peuvent être comparées à un jardin récemment désaffecté : il faut faire attention et éliminer le système racinaire des mauvaises herbes, qui se cache dans le sol, prêt à émerger et à voler les nutriments de vos aliments.

“ De nombreux produits botaniques peuvent agir de manière synergique pour éradiquer une vaste gamme d'infections parasitaires. ”

Le clou de girofle est reconnu pour affaiblir la membrane des œufs parasites, ce qui peut ouvrir la voie à des agents antiparasites naturels comme les coques de noyer noir, l'absinthe, et l'écorce de quassia pour pénétrer et détruire les œufs parasites et les parasites eux-mêmes. L'extrait de pépins de pamplemousse, un puissant agent antibactérien et antifongique, est également utile pour faire des intestins un environnement moins hospitalier à la prolifération des parasites.

L'aloès et le gingembre sont des plantes utiles pour éliminer complètement les parasites, tout en apaisant les intestins des sous-produits irritables (toxines) résultant de leur destruction. L'écorce de mahonia à feuilles de houx est un agent commun pour éliminer la congestion du foie, afin de détruire plus efficacement les toxines reliées à l'élimination des parasites. Les extraits de racine d'hydraste du Canada et de mandragore sont également utiles pour supporter le système immunitaire et les performances glandulaires lors de l'élimination des parasites.

Les fibres de lest, comme les coques de psyllium, sont également recommandées pour un transit intestinal accéléré et l'excrétion de toxines, essentiels lors d'une élimination naturelle des parasites, sans oublier un probiotique à large spectre et à enrobage entérique, qui est également critique pour le maintien d'un microbiome sain alors que vous recouvrez votre santé. Naturellement !

# Votre arme secrète contre l'ennemi en vous.

On dit qu'une bonne défense commence par une bonne attaque — spécialement lorsqu'il s'agit de ce qui se passe à l'intérieur de votre corps. Notre **PurgeParasites** utilise des agents antiseptiques naturels pour éliminer chaque parasite qui veut faire de votre corps sa maison.

## **PurgeParasites** :

- ☞ Peut éliminer jusqu'à 72 différents parasites, incluant les vers
- ☞ Contient 12 puissants végétaux antiparasitaires tel que l'ail, le clou de girofle, l'extrait de pépin de pamplemousse, le noyer noir, l'origan, et l'absinthe

---

Pour une élimination des parasites plus complète et approfondie, essayez notre Programme **PurgeParasites**, qui inclut les produits **PurgeParasites**, **NoyerNoir** (Écales Vertes), **Absinthe**, et **Clou** de Girofle.





# Bouger plus

le secret pour améliorer  
votre humeur

Vous sentez-vous fatigué ? Surmené ? Stressé ? Notre vie de tous les jours peut facilement devenir mouvementée, et peut parfois être néfaste pour notre santé et même notre humeur. Lorsque vous vous sentez déprimé, fatigué, ou stressé, je vous encourage à bouger. Même si cela est la dernière chose que vous aimeriez faire, je vous promets que vous vous sentirez mieux.

Nous savons tous que l'exercice est bénéfique pour notre santé, améliore notre physique, et augmente notre force. Toutefois, lorsque vous demandez aux gens pourquoi ils s'entraînent régulièrement, la plupart vous donneront souvent des raisons liées au bien-être et à une santé mentale bonifiée.

Tout comme l'alimentation, l'activité physique peut avoir un impact significatif sur votre bien-être général. En fait, c'est une des façons les plus efficaces d'améliorer votre santé mentale. La bonne nouvelle est que vous n'avez pas à passer énormément de temps à faire de l'exercice physique pour en ressentir

les bienfaits ; même une petite quantité modérée peut améliorer votre humeur.

## Comment l'exercice peut-il améliorer mon humeur ?

L'exercice produit des endorphines et des neurotransmetteurs tels que la sérotonine. Ce sont des produits chimiques relâchés par le cerveau et qui nous font sentir bien. Ils sont considérés comme des antidouleurs naturels, puisqu'ils aident à minimiser l'inconfort et permettent de ressentir un sentiment d'euphorie. Lorsque nous faisons de l'exercice et que nous produisons ces composés chimiques qui nous font nous sentir bien, nous améliorons notre humeur (à court terme) et ce que nous ressentons, essentiellement notre bien-être (à long terme). Il a été prouvé que prendre part à des activités physiques — course, natation, jardinage, marche, danse, etc. — peut réduire l'anxiété et la dépression. De plus, l'exercice peut aussi améliorer l'estime de soi et les fonctions cognitives, telles que la mémoire et le niveau d'attention.

## Est-ce que le genre d'exercice pratiqué compte ?

Différents types d'activités physiques peuvent influencer les gens de différentes façons : vous devrez essayer différentes activités pour savoir ce qui vous convient le mieux. Certaines personnes se sentent vraiment bien après une séance d'entraînement cardio (ex. courir) et après avoir sué un bon coup. D'autres vont préférer enchaîner une série d'exercices pour les aider à se sentir régénérés (ex. cours de yoga).

Peu importe votre préférence, les recherches suggèrent que l'activité physique modérée est idéale comme point de départ et est en fait là où la majorité des gens ressentent des effets positifs.



## Bénéfices supplémentaires associés à l'exercice physique :

- Meilleur sommeil
- Réduction du stress
- Énergie accrue
- Fatigue réduite
- Perte ou maintien de poids
- Amélioration de la santé cardiaque
- Amélioration de l'humeur
- Amélioration de la sexualité
- Soulagement de la douleur
- Amélioration de l'estime de soi (et de l'image de soi)

## Qu'est-ce qu'une activité physique modérée?

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique définissent l'activité physique modérée comme une activité qui accélérera votre rythme cardiaque et votre souffle (le genre d'activité qui vous permet de parler, avec toutefois une légère difficulté).

## Pas assez de temps?

Certaines recherches suggèrent que 30 minutes d'activité physique modérée cinq fois par semaine est la quantité idéale afin d'en récolter tous les bénéfices. Mais ne vous inquiétez pas : cette quantité peut être entrecoupée en deux sessions

de 15 minutes de marche, ou trois sessions de 10 minutes, tout au long de votre journée. Si cela vous semble encore inatteignable, débutez avec moins. Vous pouvez commencer avec 5 à 10 minutes par jour ou deux à trois fois par semaine, et graduellement gravir les échelons. Dès que vous commencerez à ressentir les bienfaits, vous en redemanderez encore.

Lorsque vous vous sentez stressé ou surchargé, la dernière chose que vous voulez faire est ajouter une autre chose à votre liste de tâches à effectuer. Toutefois, je vous encourage à vous rappeler que l'activité physique vous aidera à vous sentir moins stressé par la

suite, et améliorera votre façon d'accomplir votre liste de tâches.

En résumé, essayez de faire en sorte que bouger plus devienne une priorité quelques fois par semaine. Votre corps et votre esprit vous en seront reconnaissants!

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



### Angela Wallace

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

## Trucs pour débiter

- Débutez modestement :** ne vous fixez pas d'objectifs inatteignables. Quel serait un but que vous pourriez atteindre? Peut-être est-ce commencer par une session de 30 minutes de marche deux fois par semaine.
- Faites un échancier :** Assoyez-vous et planifiez vos activités pour

la semaine. Cette planification en fera une priorité et vous aidera à vous responsabiliser face à vos objectifs.

- Amusez-vous et variez les activités :** Faire la même chose tous les jours peut devenir ennuyant; variez vos activités et essayez de nouvelles choses. Si vous aimez

faire du sport, faites du sport; si vous aimez marcher, partez en randonnée!

- À deux, c'est mieux :** Faire des activités avec une autre personne peut être pratique et une bonne façon de rester motivé.
- Commencez-vous :** Éventuellement, vous serez impatient d'aller bouger.

## Assise tranquille

Tout est si calme avant la tempête. J'aime cet instant où le temps s'arrête. Cela m'apaise, et je peux entrer plus profondément en moi. Dehors, assise tranquille, je ferme les yeux et je ressens mon cœur qui bat. Je me concentre sur ses battements et sur mon souffle, tandis que le tonnerre gronde une première fois. Il me rappelle cette force qui vit en moi et en chacun de nous. Cette force immense qu'il me faut — qu'il nous faut — apprivoiser, exprimer, canaliser, et utiliser à bon escient.

Toujours assise tranquille entre les grondements du tonnerre, j'entends maintenant la pluie qui, elle aussi, veut faire partie de ce parfait après-midi. Elle lave la terre. Elle nettoie mon énergie, aidée par le vent qui se lève soudainement. Les éléments coexistent, collaborent, créent ensemble et harmonieusement mon environnement. Le feu, le vent, l'eau, la terre, et l'éther sont — sans rivalité, sans compétition!

Je reviens à mon souffle. Mon cœur bat, encore tranquillement. Je suis vivante! Je suis le feu, le vent,

l'eau, la terre, et l'éther. Je suis tous ces éléments réunis dans un corps de matière. Nous le sommes tous. Soyons, nous aussi, au-delà du faire; soyons! Soyons d'abord unis avec nous-même puis ensuite avec nos pairs. Puis coexistons, collaborons, créons ensemble et harmonieusement une vie sur cette magnifique planète Terre.



### Isabelle Beaudoin

Instructrice certifiée de yoga et éducatrice à la petite enfance.  
yogavyana.com



# Aliments énergisants

## pour professionnelles occupées et mamans au travail

Lorsque vous devez passer d'une réunion à l'autre ou courir pour mener les enfants de la gymnastique au hockey, puis au soccer, il est à peu près impossible de prendre le temps de savourer une bonne collation ou un repas nutritif.

Quelles que soient les pressions auxquelles vous êtes soumise, voici quelques conseils pour vous aider à obtenir toute la valeur nutritionnelle dont vous avez besoin pour rester en santé, heureuse, et productive.

### Prévoyez des collations pour les fringales

Avoir une fringale en plein avant-midi est la préoccupation de toutes les femmes occupées. Vous vous êtes peut-être levée à 5 h pour passer au gymnase avant d'aller au travail, ou vous avez à peine eu le temps de boire un thé à la sauterie avant de partir. Le maintien d'une glycémie stable grâce à une saine collation rapide afin d'éviter une chute glycémique en milieu de matinée peut faire toute la différence entre une bonne journée et une journée épuisante.

Les collations protéinées faciles à transporter sont essentielles à toute femme ayant un horaire chargé. Par exemple, essayez de couper à l'avance quelques légumes à

apporter avec un petit contenant d'houmous. Si vous disposez de peu de temps le matin, essayez de préparer en fin de semaine vos légumes pour les jours de semaine, et conservez-les au réfrigérateur enveloppés dans une serviette de papier humide.

Maintenir un glycémie stable au moyen d'une collation simple est un bon moyen de garder son cerveau actif. La collation idéale devrait fournir des proportions équilibrées d'au moins deux des trois nutriments suivants : de bon gras, des protéines, et des glucides.

Préparez des collations à emporter riches en vitamines B, essentielles au métabolisme énergétique. La vitamine B<sub>6</sub> est l'un des principaux nutriments participant à la production de glycogène, une source d'énergie utilisée par les muscles et par le foie pour stabiliser la glycémie et garder votre cerveau actif. Elle est aussi indispensable à la production d'hémoglobine, cette protéine qui assure le transport de l'oxygène dans le sang.

Les bananes sont l'un des fruits qui fournissent la plus haute teneur naturelle en vitamine B<sub>6</sub>. Une banane moyenne peut combler à peu près le tiers des besoins quotidiens, sans oublier qu'elle est l'un des

aliments de la nature les plus faciles à emporter. Jumelez-la avec une poignée d'amandes ou d'arachides crues, et vous disposerez d'une très bonne collation énergétique pour la matinée. Les amandes et les arachides sont d'excellentes sources de vitamine B<sub>3</sub>, qui est nécessaire à la conversion des graisses, des protéines, et des glucides en énergie.

Voici d'autres idées de collations riches en vitamines B :

- Un mélange de graines de tournesol et de pistaches (B<sub>3</sub> et B<sub>6</sub>)
- Une barre granola aux noix (B<sub>6</sub> et B<sub>1</sub>)

### Pour le dîner : un repas léger, facile à préparer

La carence en fer est l'une des déficiences nutritionnelles les plus répandues chez les femmes canadiennes. Un manque de fer peut être une cause de fatigue et d'anémie. Pour un dîner simple, mais riche en fer, préparez par exemple une salade d'épinards avec des fraises, des pignons, et des pacanes.

Le pH légèrement acide des fraises (en plus, utilisez une vinaigrette à la framboise) aidera le corps à absorber le fer des épinards, tandis que les

pignons et les pacanes fourniront des protéines et de bons gras qui vous donneront de l'énergie pour accomplir votre journée de travail.

De plus, les épinards sont une excellente source d'acide folique, une vitamine essentielle aux femmes en âge de procréer. Cette vitamine B stimule la production de globules blancs qui combattent les microorganismes pathogènes, et vous aidera à lutter énergiquement contre tout vilain microbe qui se serait infiltré dans votre milieu de travail.

Si vous manquez de temps pour cette préparation le matin, essayez d'acheter les ingrédients en vrac et de les conserver au travail pour avoir sous la main un repas léger de mi-journée.

Pour un supplément de valeur nutritive, ajoutez-y un peu de poitrine de poulet. Les études démontrent que l'ajout de viande à un repas peut favoriser l'assimilation du fer, y compris celui contenu dans les légumes.

### Manque de temps rime avec « emporter » : que faire si vous ne pouvez préparer votre repas ?

Malgré tous nos efforts pour être bien prêts et prendre des repas préparés à la maison, il nous arrive de nous retrouver, à cause des obligations de la vie quotidienne, dans une aire de restauration ou au comptoir des repas à emporter. C'est parfois inévitable. Alors, lorsque cela se produit, rappelez-vous ces quelques conseils pour vous aider à faire de meilleurs choix :

- Commandez des légumes et mangez-les en premier. En consommant les aliments riches en nutriments au début du repas, vous donnez le ton pour le reste de l'expérience, et vous serez moins affamée et moins tentée de consommer des aliments moins nutritifs par la suite.
- Au lieu des soupes à base de crème, optez pour celles à base de bouillon.



- Demandez la vinaigrette ou la sauce à part.
- Essayez d'éviter l'alcool, les jus, et d'autres boissons caloriques.
- Choisissez des mets grillés ou cuits au four plutôt que frits.

### N'oubliez pas l'eau !

Maintenant que nous avons parlé de nourriture, rappelons qu'il ne faut surtout pas oublier de s'hydrater tout au long d'une journée bien chargée. Notre corps étant constitué d'environ 70 % d'eau, même une légère baisse d'hydratation peut avoir des répercussions majeures sur notre vivacité mentale et notre énergie physique. Heureusement, c'est l'une des choses les plus faciles à ajouter à vos activités quotidiennes.

L'eau est la base de tout ce qui transporte les nutriments et les déchets dans l'organisme, et elle est indispensable à la lubrification des articulations de même qu'au bon fonctionnement des muscles et du

cerveau. Même si nous obtenons une grande partie de l'eau dont nous avons besoin dans les aliments, il faut essayer de boire au moins un litre d'eau pure par jour.

Pour être bien certaine de boire suffisamment, prenez l'habitude de toujours avoir avec vous une bouteille d'eau. De cette façon, quelle que soit l'activité vers laquelle vous devez vous hâter par la suite, vous avez toujours la possibilité de rester hydratée. Choisissez une bouteille d'eau en acier inoxydable ou en verre pour une hydratation propre et soutenue. Parfois, une bouteille ou une tasse colorée attirera votre attention et constituera un rappel constant de la nécessité de prendre quelques gorgées.

L'agitation de la vie moderne pose de véritables défis quand il s'agit de combler nos besoins nutritionnels de manière saine et satisfaisante. Un peu de préparation peut faire beaucoup pour le soutien de notre métabolisme énergétique, grâce à la consommation d'aliments riches en vitamines B et en fer. Ayez une bonne stratégie pour les moments où vous vous retrouvez dans une aire de restauration, et restez hydratée pour conserver votre énergie.



#### Michelle W. Book

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

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





# L'alimentation consciente

## Transcender la transe de l'habitude

.....  
«Manger nous connecte et nous relie à la nourriture que nous invitons dans notre corps. Cela nous relie à la terre, aux plantes, aux animaux, et au ciel à partir desquels les aliments proviennent. Cela nous relie entre nous et, en fin de compte, nous connecte à nous-mêmes. Que nous en soyons conscients ou non, à un niveau très primitif et même spirituel, manger nous connecte à tout ce qui est, tout ce qui était, et tout ce qui sera. Manger est toute une histoire quand on y pense!»  
.....

— Extrait de YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet

### D'où proviennent les pratiques de pleine conscience?

Bien que l'origine des pratiques de pleine conscience remonte à des milliers d'années aux débuts du bouddhisme, les techniques de pleine conscience ont été vulgarisées et sécularisées notamment par le Dr Jon Kabat-Zinn de la Medical School de l'Université du Massachusetts, avec le développement de ce qu'il appelle la réduction du stress basée sur la pleine conscience (RSPC ; *mindfulness-based stress reduction* ou MBSR en anglais).

L'intégration des enseignements anciens de la sagesse orientale et occidentale faite par Zinn, avec ses applications pratiques de santé moderne, a permis à tous de bénéficier de pratiques séculaires anciennes, indépendamment de leur orientation spirituelle dans

le monde. Son travail initial a porté sur l'utilisation de la RSPC pour aider les patients souffrant d'anxiété, de stress, de douleur, et d'autres maladies. La RSPC et son homologue la thérapie cognitive basée sur la prise de conscience (TCPC ; *mindfulness-based cognitive therapy* ou MBCT en anglais) pour la dépression et l'anxiété sont devenues des éléments essentiels de santé mentale, fondés sur un nombre impressionnant d'études de recherche accumulées qui soutiennent leur efficacité.

### S'éveiller de la transe de vivre « inconsciemment »

J'aime penser à la pleine conscience comme le simple fait de vivre avec une intention et d'être éveillé, au lieu d'être perdu dans la transe de la vie de façon « inconsciente ». Aussi simple que cela puisse paraître parce que nous sommes incrustés dans nos

habitudes, cette tâche est beaucoup plus difficile que vous pourriez l'imaginer. Cependant, lorsque nous nous invitons à réveiller nos sens et à être pleinement conscients de la vie qui se trouve autour et en nous, quelque chose d'autre, de magique, apparaît : le plaisir et la gratitude. Puisque ces sentiments contribuent à accroître la joie et le bien-être, il est facile de comprendre pourquoi les pratiques de conscience sont si puissantes dans le traitement de l'anxiété et de la dépression.

### L'alimentation consciente

Puisque peu de nos gestes sont aussi axés sur l'habitude que la préparation et la consommation des aliments, vous pouvez imaginer comment l'alimentation consciente est apparue. Vous pouvez également comprendre pourquoi la transe d'une alimentation inconsciente peut devenir une source de

préjudice physique et émotionnel pour beaucoup de personnes, en particulier compte tenu de la culture intensive de restauration rapide dans laquelle nous vivons actuellement.

Pouvez-vous envisager un monde où tout est au ralenti et où les moments de la vie sont savourés comme un bon vin ? À ce propos, la prochaine fois que vous serez sur le point de manger une pomme, par exemple, profitez-en pour faire une expérience d'alimentation consciente comme celle décrite ci-dessous.

## Une invitation à la réflexion

À quel point votre vie serait-elle différente si vous y apportiez plus de cette conscience lorsque vous mangez, même si c'est dans une forme plus brève que celle décrite ci-dessous ? Quel impact cette transformation de paradigme face aux actions de manger et de vivre plus consciemment peut-il avoir au niveau de votre perspective face à vos relations ?

L'alimentation consciente est un moyen simple de changer la façon dont vous vous sentez par rapport

à vous-même, aux autres, à votre corps, et au monde. Ce peut être votre nouvel ami de confiance qui vous surprendra par des sentiments d'humeur et de bonheur améliorés. Le meilleur dans tout cela est que ça ne coûte pas un sou. Faites-vous plaisir !



### Theresa Nicassio, PhD

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

## Expérience d'alimentation consciente

Invitez-vous à revenir en arrière dans le temps en pensant à cette pomme (ou pêche ou...) dans votre main et dans laquelle vous êtes sur le point de mordre, et entrez dans le monde de la contemplation en réfléchissant aux questions suivantes :

1. D'où vient cette pomme ?
2. Qui a planté la graine et nourri le sol dans lequel l'arbre a grandi ? Comment prendre soin de l'arbre a-t-il contribué à la vie de cette personne ? À quoi ressemblait sa vie ?
3. Pendant combien d'années l'arbre a-t-il été arrosé et nourri avant que cette pomme ne pousse ?
4. Qui a vu les semis se développer en arbres juvéniles puis matures, le soutenant tendrement avec un tuteur et l'élaguant année après année ?
5. Qui était là pour profiter du doux parfum des fleurs qui fleurissaient et fanaient chaque année, offrant leur nectar aux abeilles pour faire du miel, rendant possible leur fructification ?
6. Comment cette pomme est-elle arrivée à maturité, tandis que beaucoup de ses sœurs sont tombées au sol pour une raison ou une autre, mettant un terme à leur existence avant d'avoir eu la chance d'atteindre la fleur de l'âge ?
7. Qui a récolté cette pomme, et comment est-elle passée de l'arbre à votre main ? Quelle distance a-t-elle parcourue, et par quels moyens de manutention et de transport ? Combien de personnes lui ont touché ou l'ont déplacée, et quelle quantité de carburant et combien de dollars ont été dépensés pour vous amener cette pomme ? Quel est le bilan carbone de la culture et du transport de cette pomme, pour qu'elle passe de la graine au fruit et à votre main ?
8. Même avant de prendre votre première bouchée de cette pomme, pouvez-vous remarquer son doux parfum, sa couleur, et sa texture, ainsi que prendre un moment pour être reconnaissant envers tous ceux dont la vie a été touchée pour que vous ayez le privilège de profiter de sa saveur et d'être nourri par les nutriments qu'elle contient ?
9. Maintenant, toujours sans mordre, placez lentement votre bouche sur la peau de ce fruit, en ressentant de l'humilité face à la grandeur de ce don de la terre et de ses créatures.
10. À partir de ce point profondément pensif, remarquez ce que c'est que de permettre à vos dents de traverser la peau de la pomme, libérant la douceur juteuse et croquante de la chair de ce délicieux trésor qui s'offre généreusement à vous pour soutenir votre vie.
11. Alors que vous mâchez, faites-le aussi lentement que possible, afin de ressentir les sensations et d'expérimenter le goût et la texture dans leur plénitude, alors que le système digestif de votre corps se réveille et amorce la cascade des processus complexes nécessaires pour décomposer, intégrer, et absorber les nutriments dont vous avez besoin pour vivre, tout en séparant simultanément les composés chimiques que votre corps doit expulser à travers ses nombreux systèmes excréteurs.
12. Enfin, permettez-vous de vous immerger dans la délicatesse de la gratitude et de la révérence que vous avez eu l'occasion de partager dans cette relation avec cette pomme, en remarquant ce qui se produit en vous pendant ce temps.

## Nouilles de courgettes et sauce de lentilles bolognaise

Les lentilles sont un superaliment pour la gestion de la santé mentale et de la santé digestive.

Leur teneur élevée en folate (vitamine B<sub>9</sub>) peut être idéale pour gérer la dépression, en raison de sa capacité à équilibrer les produits chimiques dans le cerveau. Le folate soutient la fonction nerveuse et aide le corps à métaboliser les composés chimiques du cerveau « heureux » : la dopamine, la sérotonine, et la noradrénaline. Il aide également à convertir les glucides alimentaires en carburant (glucose), aidant ainsi à lutter contre la fatigue.

Assez agréable pour votre santé mentale, non ?

De plus, les lentilles sont aussi incroyablement riches en fibres, ce qui les rend fantastiques pour votre santé digestive.

Elles contiennent 16 g de fibres alimentaires par tasse, et contiennent à la fois des fibres solubles et insolubles. Cela les rend idéales pour quiconque souffre de troubles digestifs, comme le syndrome du côlon irritable ou la constipation.

Les fibres sont un outil important pour éliminer les déchets toxiques du corps, ce qui contribue à prévenir les maladies, les troubles digestifs, et la fatigue.

Voyez-les ainsi : intégrer à votre alimentation et à celle de votre famille une bonne dose quotidienne de fibres vous gardera tous en santé et pleins d'énergie, maintenant et dans le futur. La nutrition est une médecine préventive : utilisez-la !

Heureusement pour vous, cette recette est riche en fibres, faible en allergènes, et végétarienne. La sauce se congèle bien, alors faites-en une grande quantité pour des diners rapides et faciles !



**Sharisse Dalby, RNC**  
conseillère en nutrition (RNC)

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

sharissedalby.com



### Ingrédients

- 2 courgettes, coupées en spirale
- 1 tasse de lentilles cuites ou trempées
- 8 tomates italiennes
- 1 boîte (156 ml) de pâte de tomate à faible teneur en sodium
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuillerées à soupe d'origan
- 2 cuillerées à soupe de persil
- 3 cuillerées à thé de poudre de chili
- 1 cuillerées à thé de poudre d'ail
- 1 cuillerées à thé de poudre d'oignon
- Sel et poivre au gout

### Instructions

Mélanger tous les ingrédients, à l'exception des courgettes et des lentilles, dans un mélangeur.

Verser dans un pot moyen, ajouter les lentilles, et porter à ébullition, puis mijoter et laisser reposer pendant au moins 20 minutes.

Servir sur des nouilles de courgettes crues.

Donne 4 portions.

### Soutien digestif

Si vous avez du mal à digérer les lentilles, ou si vous suivez un régime à faible teneur en FODMAP, les lentilles en conserve (maximum ½ tasse) sont considérées comme sécuritaires, et les lentilles bouillies (maximum ¼ tasse) le sont également.

# Tartelettes aux pommes crues et au caramel

par Heather Pace

Ma plus récente création est la tartelette aux pommes crues et au caramel, qui consiste en une croute de noix garnie d'une couche de crème de pomme et recouverte de morceaux de pommes au caramel. C'est le dessert parfait à servir à des amis ou de la famille.



## Ingrédients pour la croute à tarte

- 1 tasse d'amandes crues
- ⅓ tasse de mures séchées ou de raisins secs
- 2 cuillerées à soupe de graines de lin dorées moulues
- 4 cuillerées à thé d'eau

## Ingrédients pour la crème de pomme

- 1 tasse de pommes en dés, pelées
- 3 cuillerées à soupe de beurre de noix de coco fondu
- 3 cuillerées à soupe d'huile de noix de coco fondue
- 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable
- ½ cuillerée à thé de jus de citron
- ¼ cuillerée à thé d'extrait de vanille pure

## Ingrédients pour les pommes au caramel

- 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillerée à soupe de poudre de lucuma
- 1½ cuillerée à soupe de beurre d'amandes crues
- ¼ cuillerée à thé d'extrait de vanille pur
- Une pincée de sel himalayen
- 1 grosse pomme, pelée et coupée en petits dés

## Instructions pour la croute à tarte

Broyer les amandes en farine dans un robot culinaire. Ajouter les mures et le lin moulu, et continuer à broyer. Ajouter l'eau et pulser pour l'incorporer. La pâte doit se tenir ensemble lorsque vous appuyez dessus. Sinon, ajouter ½ cuillerée à thé d'eau supplémentaire.

Presser le mélange au fond de 12 minimoules à muffins en silicone ou dans des moules à tartelettes. Mettre au congélateur le temps de faire la crème.

## Instructions pour la crème de pomme

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse (assurez-vous que la pomme est à température ambiante). Verser une partie de la crème dans le fond des tartelettes, et mettre au congélateur le temps de faire le caramel.

## Instructions pour les pommes au caramel

Fouetter ensemble tous les ingrédients sauf les pommes. Ajouter les pommes. Verser le mélange sur les tartelettes et servir.

Donne 12 portions.



# Brownies à la citrouille

L'air automnal commence à se faire sentir, et l'Action de grâce arrive à grands pas. C'est maintenant le temps des pommes, des poires, de la cannelle, des citrouilles, et de la muscade! J'ai combiné un brownie au chocolat cru avec un glaçage de tarte à la citrouille, décoré d'un filet de cannelle et de chocolat. Ils sont vraiment délicieux!

## Ingrédients pour les brownies

- 1 tasse d'amandes
- 1 tasse de noix de coco râpée
- 1 tasse de pacanes
- 1 tasse de dattes dénoyautées, tassées
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse + 1 cuillerée à soupe de poudre de cacao
- 1–3 cuillerées à thé d'eau
- ½ cuillerée à thé de sel himalayen

## Ingrédients pour le glaçage à la citrouille

- 1½ tasse de patate douce (pelée) en dés, tassée
- ½ tasse de dattes ayant trempé dans ½ tasse d'eau chaude pendant 30 à 60 minutes
- ¼ tasse d'eau de trempage
- 2¼ cuillerées à thé d'épices de tarte à la citrouille
- ½ cuillerée à thé d'extrait de vanille pur
- ¼ tasse d'huile de noix de coco fondue

## Ingrédients pour le filet de cannelle et chocolat

- 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillerée à soupe de beurre d'amande cru
- 1 cuillerée à soupe + 1 cuillerée à thé de poudre de cacao
- ¼–½ cuillerée à thé de cannelle
- 1 cuillerée à soupe d'huile de noix de coco fondue



**Heather Pace**

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

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

## Instructions pour les brownies

Broyer en miettes les amandes et la noix de coco dans un robot culinaire. Ajouter le reste des ingrédients et bien broyer jusqu'à ce que le mélange forme une pâte.

Verser et tasser le mélange avec les doigts dans un moule de 8" × 8".

## Instructions pour le glaçage à la citrouille

Mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile de noix de coco, dans un malaxeur à haute vitesse jusqu'à obtenir une texture complètement lisse. Ajouter l'huile et mélanger à nouveau. Étaler sur les brownies.

Mettre au réfrigérateur pendant 6–8 heures.

## Instructions pour le filet de cannelle et de chocolat

Fouetter tous les ingrédients ensemble dans un petit pot. Verser sur les brownies glacés.

Donne 16 portions.

# fleurir

## Aperçu du blogue d'octobre

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



### Chili au quinoa et à la citrouille

Ce plat est incroyablement rapide à faire, et il est parfait pour votre vie active. De plus, il regorge de délicieux accents automnaux que la famille aimera, et est parfait pour préparer en grande quantité que vous congèlerez pour avoir des diners ou des soupers rapides lorsque vous aurez une semaine chargée. [ . . . ]



### Douleurs chroniques : Solutions naturelles

Les douleurs chroniques affectent quotidiennement ou régulièrement une grande partie de la population. Ceci comprend un éventail de différentes conditions comme l'ostéoporose (« arthrite d'usure »), l'arthrite rhumatoïde, la migraine, la fibromyalgie, les douleurs du bas du dos, voire des conditions de [ . . . ]



### Croustade aux pommes cuite au four

J'aime beaucoup les croustades aux pommes crues, mais rien ne se compare à une croustade chaude fraîchement sortie du four. Et Oh! l'odeur pendant la cuisson. Mmm! Recouverte d'une belle boule de crème glacée à la vanille sans produits laitiers — j'aime bien la variété Coco Bliss — [ . . . ]



### Exigences en protéines — Qu'est-ce qui est requis pour une santé optimale?

Il existe de nombreuses controverses dans les soins de santé concernant la quantité appropriée de protéines alimentaires nécessaires pour une santé optimale. Les préoccupations antérieures des régimes riches en protéines comprenaient un risque accru de maladies rénales et [ . . . ]



### Café latté aux épices à tarte à la citrouille

Je ne peux pas imaginer une saveur plus automnale que celle des épices à tarte à la citrouille. On la retrouve partout dès la deuxième semaine du mois de septembre. Une des versions les plus populaires est le café latté aux épices à tarte à la citrouille. Bien que les versions du commerce [ . . . ]

## Concours

Gagnez une  
carte de crédit  
prépayée de  
**100 \$!**

Visitez notre blogue à partir du  
3 octobre 2017 pour tous les détails.

# Profitez enfin de tous les bienfaits des probiotiques.

Vous savez que les probiotiques procurent des bienfaits formidables : augmenter l'immunité, améliorer la digestion, combattre les maladies, et bien plus !

**Intensité Probiotique** contient 18 souches uniques, chacune ayant ses propres bienfaits, dont deux souches recherchées, *Bifidobacterium infantis* et *Lactobacillus reuteri*. Pas besoin d'apprendre le latin ; sachez seulement que notre formule contient des souches provenant de produits laitiers, de plantes, et même d'humains.

Lorsqu'il s'agit de tirer le meilleur parti de vos probiotiques, vous pouvez compter sur nos capsules à enrobage entérique naturel PH<sup>5</sup>D à base d'eau pour garantir que nos probiotiques :

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



Pour en savoir plus sur nos probiotiques et les avantages de l'enrobage entérique, visitez [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)

