fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN



Du mal à gérer votre poids ?

Votre métabolisme est peut-être lent

Auto-immunité

et produits de santé naturels

Les 10 meilleurs rehausseurs d'énergie pour la nouvelle année

Vol. 2, No. 2 · Gratuit
Janvier/février 2018

New Roots HERBAL

POURQUOI DÉBOURSER 40 $ POUR DES PROBIOTIQUES QUAND JE NE REÇOIS EN RÉALITÉ QUE 4 $ DE BIENFAITS POUR MA SANTÉ ?





Rien ne peut vous rendre plus malade que de gaspiller de l'argent. Notre enrobage entérique naturel à base d'eau signifie que 100 % de nos probiotiques survivent aux acides de l'estomac et atteignent vos intestins, là où ils valent leur pesant d'or.

NOUS LIVRONS TOUJOURS LA MARCHANDISE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur notre ligne complète de probiotiques sur newrootsherbal.com

SANS OGM

ISO 17025
Laboratoire Accrédité

Produits au Québec







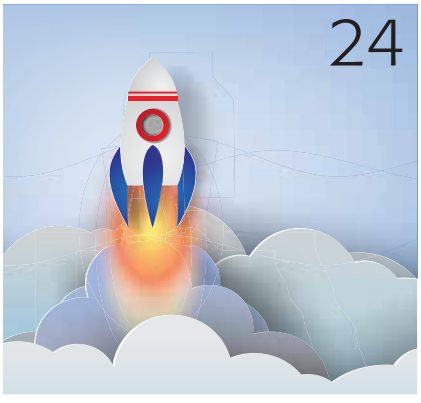






Table des matières

Janvier/février 2018

05 Le stress simplifié

06 Laissez tomber les résolutions du Nouvel an – Régénérez plutôt votre énergie

08 Du mal à gérer votre poids? Votre métabolisme est peut-être lent

12 10 étapes pour améliorer sa santé mentale

17 Tenez tête au rhume et à la grippe

18 Auto-immunité et rôle de l'alimentation

20 Étude comparative in vitro de la survie des capsules probiotiques dans un environnement gastrique simulé

22 Auto-immunité et produits de santé naturels (PSN)

24 Les 10 meilleurs rehausseurs d'énergie pour la nouvelle année

27 Crise énergétique? Oh! que non!

28 Surmontez la dépression grâce à la sagesse du corps, de la tête, et de l'esprit

30 Obscurité hivernale : temps de renouveau, de passion, et d'intention

32 Dites adieu aux anciennes habitudes, et bonjour aux nouvelles

33 Recettes hivernales pour une peau satinée

34 Perte de poids : comment rester motivé

36 Coin cuisine

39 Aperçu du blogue de février

Lettre de la rédactrice

Une autre année devant nous !



J'ai souvent mentionné que je ne prends pas de résolutions de début d'année. Je préfère travailler sur mes priorités, sur mes défis, et sur mes objectifs lors des moments opportuns. Souvent, c'est lors des changements de saison, ou encore dans la chaleur de notre maison lors des journées froides d'hiver, que se présente le moment propice pour ces bilans.

J'adore l'hiver, mais janvier apportera ses températures froides, ses virus, et des heures d'ensoleillement encore trop courtes. Nous serons probablement plus fatigués et en manque d'énergie. Malheureusement, la dépression saisonnière affectera plus de 25 % de la population canadienne. Heureusement, d'innombrables ressources simples et naturelles sont disponibles pour améliorer notre humeur, notre gestion du stress, et notre santé. Dans ce numéro de *Fleurir*, nous nous sommes justement penchés sur ces sujets.

Mon premier remède : respirer et bouger à l'extérieur ! On entend souvent les parents dire à leurs enfants « allez jouer dehors ! » Pourquoi ne pas faire de même ? Cette saison nous permet de rester jeunes et actifs. Une autre astuce qui fonctionne positivement pour moi est d'essayer de nouvelles choses. Nos collaborateurs aborderont précisément dans ce numéro plusieurs façons d'améliorer la santé mentale, de rehausser et régénérer votre énergie, et de renforcer votre immunité. Vous y trouverez certainement une formule qui vous conviendra ou que vous découvrirez ! Nous vous présentons aussi des recettes pour une belle peau, sans oublier celles qui combleront vos papilles gustatives !

Même si je préfère parfois regarder droit devant, il est intéressant de revenir en arrière afin de constater l'évolution d'un magnifique projet, comme dans le cas de *Fleurir*. Il tient notamment en la qualité extraordinaire de nos collaborateurs… et quelle équipe en arrière-scène ! Nous espérons que vous apprécierez ce numéro contenant huit pages additionnelles d'articles. N'oubliez pas notre blogue ! Restez en contact avec nous, et visitez régulièrement `magazinefleurir.com` pour y trouver du contenu supplémentaire.

De la part de notre formidable équipe, nous vous souhaitons une merveilleuse année ; santé, amour, et joie tout au long de 2018.



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 • Guillaume Landry

Collaborateurs pour cette édition
Christina Bjorndal • Michelle W. Book • Angeli Chitale • Theresa Nicassio • Melissa West • Heather Pace • Angela Wallace • Sharisse Dalby Joan Samuels-Dennis • Marie-Jo Mercier • Serge Philibert Kuate, Shan Bai, et Abzal Hossain

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

Total des copies distribuées
96 750 (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.



Le stress… simplifié

par Gordon Raza, BSc

Lorsqu'il est question de gestion du stress, une quantité infinie de conseils, de listes, et de suggestions provenant d'amis proches, de membres de la famille, de personnalités connues, de guides spirituels, et de psychologues nous sont disponibles.

Diminuer votre consommation de caféine, d'alcool, et de nicotine ; faire plus d'exercice et dormir davantage ; pratiquer la pleine conscience et relaxer ; parler à quelqu'un en qui vous avez confiance ; et même organiser votre emploi du temps font souvent partie de plusieurs listes «top 10» pour gérer le stress.

Si le simple fait d'imaginer devoir abandonner certains de vos plaisirs coupables ou de vous lancer dans une quête spirituelle vous cause du stress, il existe quelques nutriments naturels dignes de mention et pouvant faire une différence dans votre vie.

Pour commencer, augmentez votre apport en huile de poisson

Les acides gras oméga-3 que l'on retrouve dans les poissons, plus particulièrement l'acide eicosapentaénoïque (AEP), apportent de nombreux bienfaits pour la santé. L'huile de poisson, notamment l'AEP, agit comme lubrifiant afin que votre cerveau et votre système nerveux puissent bien fonctionner. Des essais cliniques menés à l'Université des sciences médicales de Téhéran ont démontré une diminution significative des niveaux de cortisol (l'hormone du stress) avec une supplémentation de 1000 mg d'AEP provenant d'huile de poisson sur une période de huit semaines. Les bienfaits de l'huile de poisson sont graduels et durables, ce qui en fait un nutriment de base parfait pour une gestion du stress à long terme.

Pensez vert

Plusieurs plantes sont reconnues pour leurs effets protecteurs contre le stress chronique et aigu. La bonne nouvelle est que des recherches récentes ont identifié leurs composés thérapeutiques et ouvert la voie au développement d'extraits standardisés disponibles sous diverses formes de dosages. Les extraits d'astragale, d'ashwagandha, de passiflore, et de rhodiole font partie des nutraceutiques efficaces les plus étudiés.

L'astragale et l'ashwagandha agissent de façon similaire ; elles contiennent des composés spécifiques reconnus pour améliorer la tolérance au stress. Ces composés stabilisent l'activité des neurotransmetteurs afin de protéger le cerveau des agents stressants. Lorsque vous choisissez un produit d'astragale ou d'ashwagandha, assurez-vous de leur concentration en principes actifs, respectivement les astragalosides et les withanolides.

La passiflore détient un long historique d'usage pour soulager le stress et l'anxiété. Elle contient des flavonoïdes, des composés neuroprotecteurs qui augmentent les niveaux d'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA). Le GABA fait en sorte que les cellules du cerveau soient moins sujettes à l'excitabilité lors de situations stressantes. Qui plus est, la passiflore peut également inhiber l'accumulation de graisse abdominale !

La rhodiole compte parmi les plantes les plus étudiées en ce qui a trait à l'endurance mentale et physique. Elle module la production de cortisol (l'hormone de combat ou de fuite) ; une présence accrue de cortisol mène au stress, à l'anxiété, et à une multitude de problèmes de santé additionnels incluant la prise de poids. Les rosavines et les salidrosides font partie des composés actifs essentiels retrouvés dans la rhodiole.

Ces solutions psychothérapeutiques figurent parmi les nombreuses alternatives sans effets secondaires et sans dépendances aux médicaments de prescription pour les problèmes de stress et d'anxiété. Recherchez ces ingrédients dans une formule contre le stress et l'anxiété, ou essayez-les individuellement. Considérez-les comme des nutriments pour votre paix d'esprit.



Laissez tomber les résolutions du Nouvel an

Régénérez plutôt votre énergie

par Dre Melissa West

Saviez-vous que seulement 8 % des résolutions du Nouvel An durent réellement ? Elles sont généralement prises à un moment de l'année où nous sommes complètement exténués à tous les niveaux. Les jours d'hiver sont courts et sombres. Nous sommes émotionnellement épuisés après toutes ces célébrations du temps des Fêtes, en plus des réunions familiales et entre amis. Mentalement, nous nous sentons accablés à l'idée de retourner au boulot sous une pile de travail.

Par-dessus tout cela, notre petite voix intérieure — critique et perfectionniste — saisit l'occasion pour faire une liste de toutes ces choses que nous aimerions améliorer ; elle décide ensuite que la seule façon d'avoir une meilleure opinion de nous-mêmes est de nous culpabiliser à perdre du poids avec des exercices vigoureux faisant transpirer à grosses gouttes.

Mais attendez un instant ! Saviez-vous qu'il y a une autre alternative ? Une approche plus douce et plus clémente afin de vous retrouver au moment où le monde naturel se retire pour embrasser le profond sommeil de l'hiver, et ce, sans même perdre de vue votre désir de perdre quelques kilos…

Plusieurs d'entre nous se sentent à court de ressources après l'agitation du temps des Fêtes, et c'est à ce moment précis que l'on devrait se reposer, réfléchir, hiberner, et rediriger l'énergie de notre attention vers l'intérieur. Le rythme effréné de notre monde anxiogène nous pousse à performer, à accomplir, et à réussir. Cette mentalité va à l'encontre de l'immobilité qui caractérise si bien l'hiver. L'hiver nous invite à fuir l'empressement, et nous encourage plutôt à embrasser un rythme plus lent et plus relaxe.

Par chance, Maria G. Araneta, Ph D de l'Université de Californie à San Diego, a conçu une étude afin de déterminer si des patients obèses avaient besoin de pratiquer des exercices vigoureux pour perdre du poids. L'étude a évalué à qui cela profiterait davantage : aux femmes participant à un programme de yoga régénérateur pendant 48 semaines, ou à celles participant à un programme d'exercices d'étirements.

Aussi bien le groupe de yoga régénérateur que celui des exercices d'étirements ont perdu du poids, mais le groupe de yoga régénérateur a perdu deux fois plus de poids dans les premiers six mois, et ses membres ont réussi à maintenir leur perte de poids. Le groupe de yoga régénérateur a également perdu deux fois et demie la quantité de gras sous-cutané (la graisse se trouvant directement sous la peau) que le groupe d'exercices d'étirement.

L'hypothèse formulée est que le groupe de yoga a perdu davantage de poids grâce à la réduction du stress engendré par la pratique du yoga régénérateur. Le cortisol — l'hormone du stress — est en effet reconnu pour causer une augmentation du gras abdominal plus spécifiquement.

Voici trois de mes poses favorites de yoga régénérateur qui rechargeront vos réserves d'énergie pendant le long repos hivernal.



Jambes à la verticale le long du mur

Comment procéder : Assoyez-vous près d'un mur avec vos genoux repliés. Tournez doucement votre corps afin d'amener vos jambes le long du mur, à la verticale. Si vous souffrez de maux de dos, pliez vos genoux. Posez vos mains sur votre abdomen pour diriger votre attention vers l'intérieur. Demeurez ainsi pendant 5 à 10 minutes, en respirant par votre bas ventre.

Bienfaits : Calme l'anxiété, soulage la dépression et l'insomnie, renforce le système immunitaire.



Pose de l'enfant

Comment procéder : Mettez-vous à quatre pattes, et écartez les jambes en collant vos gros orteils ensemble. Penchez-vous vers l'arrière, et assoyez votre fessier sur vos talons. Placez un traversin (long coussin cylindrique) entre vos genoux, et déposez votre corps sur celui-ci. Si cette pose exerce trop de pression sur vos genoux et vos chevilles, étendez-vous sur le dos et ramenez vos genoux sur votre torse.

Bienfaits : Soulage le stress et la fatigue, étire les muscles du bas du dos, atténue l'anxiété.



Pose du papillon incliné

Comment procéder : Assoyez-vous avec vos pieds ensemble et vos jambes prenant la forme d'un diamant. Placez des blocs sous vos genoux pour combler l'espace. Penchez-vous vers l'arrière sur un traversin, de manière à ce que le bas du coussin vous supporte à la hauteur du bas de votre cage thoracique. Ajustez le coussin selon votre confort.

Bienfaits : Soulage le stress, la dépression, ainsi que les symptômes de la ménopause et des menstruations ; étire l'intérieur des cuisses et de l'aine ; ouvre le torse et les épaules.



Alors, suivez les signes de la nature hivernale

Hibernez comme un ours, prenez le repos nécessaire, et relaxez en ces jours plus courts et plus sombres en profitant de sessions de yoga régénérateur.



Dre Melissa West

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

melissawest.com



Du mal à gérer votre poids ?

Votre métabolisme est peut-être lent

par Dre Angeli Chitale, ND

La gestion du poids est un sujet délicat chargé de préjugés liés à la culture, au sexe, ainsi qu'à l'âge, et profondément ancrés dans la société. Depuis peu, en tant que société, nous tentons d'équilibrer certains de ces messages corporels négatifs, afin de définir et de gérer un « poids sain » de manière plus réaliste.

Cependant, la prise de poids peut être un signe d'avertissement de déséquilibres sous-jacents au niveau métabolique ou hormonal, qui pourraient aussi poser un risque sérieux pour la santé. Cet article examine en partie l'approche naturopathique pour évaluer, diagnostiquer, et gérer les problèmes métaboliques et hormonaux qui peuvent conduire à un poids malsain, et donne quelques conseils et outils pour une gestion saine du poids.

Thyroïde et métabolisme

Votre thyroïde est responsable des calories que vous brulez au repos, aussi appelé métabolisme de base (MB). C'est comme un programme d'arrière-plan qui fonctionne en permanence et qui implique tous les organes et toutes les cellules de votre corps.

Le syndrome de température corporelle basse (STCB) est une affection métabolique qui :

- se traduit par un ralentissement persistant, mais réversible, du métabolisme ;
- provient souvent du stress causé par une maladie, une blessure, ou un trauma émotionnel ;
- est aggravé lors d'épisodes de stress subséquents ;
- est associée à des symptômes d'hypothyroïdie (insuffisance de la fonction thyroïdienne) ;
- donne le sentiment que « quelque chose va mal » (une amélioration du repos, de l'alimentation, de l'exercice, ou de la gestion du stress ne réduisant pas forcément les symptômes) ;
- présente souvent des niveaux normaux d'hormone thyroïdienne dans les analyses de sang ;
- est souvent réglé grâce à un traitement thyroïdien spécial ; et
- s'associe souvent à d'autres maladies ou toxicités chroniques.

Facteurs prédisposants

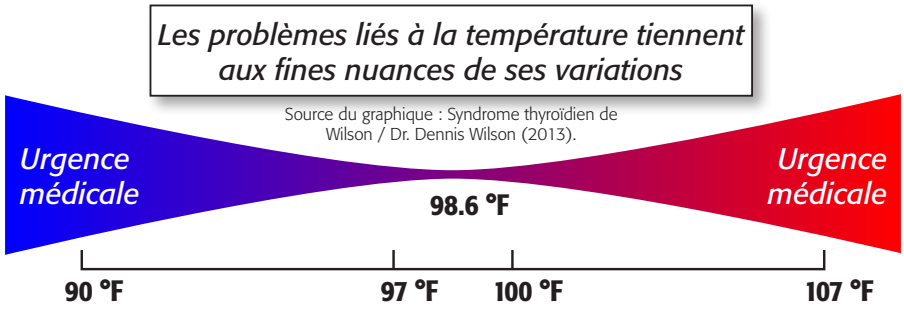
Le STCB est courant chez les descendants des peuples qui ont survécu à la famine, comme les Irlandais, les Écossais, les Gallois, les Autochtones, les Russes, etc. Les plus susceptibles semblent être les personnes qui sont en partie Irlandais et en partie Autochtones. Toutefois, dans des circonstances graves avec de multiples évènements stressants, n'importe quelle personne de n'importe quelle nationalité peut développer un STCB. Enfin, il est à savoir qu'environ 80 % des personnes souffrant du Syndrome de température de Wilson (STW) sont des femmes.

Pour les personnes plus susceptibles de développer le STW, leurs symptômes ont tendance à :

- apparaitre plus tôt dans la vie (à tel point que certains patients peuvent même ne pas savoir ce que c'est que de se sentir bien, ou même normal) ;
- empirer progressivement au fil du temps s'ils ne sont pas traités ; et
- ne pas répondre ou ne pas présenter de réelle amélioration à différentes thérapies, y compris aux médicaments (hormone thyroïdienne, antidépresseurs, régulateurs de l'humeur, etc.).

Symptômes courants d'une fonction thyroïdienne basse (STW)

- Prise de poids progressive malgré une bonne alimentation et de l'exercice ;
- Peau sèche et perte de cheveux non réglée par la plupart des traitements ;
- Sentiment de fatigue, difficulté à se réveiller, ou réveil sans être reposé ;
- Dépression, anxiété ;
- Constipation ;
- Cholestérol élevé ;
- Vieillissement prématuré ;
- Faible libido ; et
- Problèmes de fertilité, difficulté à concevoir.



Comment une température corporelle basse peut-elle causer autant de symptômes ?

Les enzymes sont des protéines spéciales qui suscitent des réactions chimiques dans le corps. Toutes les actions métaboliques qui se produisent dans le corps sont activées par des enzymes. La fonction des enzymes dépend de leur forme. Quand elles n'ont pas la bonne forme, elles ne peuvent pas fonctionner de manière optimale, et c'est le système métabolique dans sa globalité qui se trouve perturbé.

Facteurs affectant la fonction enzymatique

- Température corporelle ;
- pH (acidité ou basicité des fluides corporels) ;
- Concentration en minéraux (catalyseurs des réactions enzymatiques et tampons pour les voies de détoxification) ; et
- Toxicité cellulaire (accumulation de déchets métaboliques).

Quand la température corporelle est trop basse, presque toutes les enzymes du corps fonctionnent moins efficacement. Cela peut provoquer diverses affections.

Les fortes fièvres (> 42 °C / 107 °F) peuvent entrainer des lésions du cerveau et même la mort. À l'inverse, les températures corporelles très basses (< 32 °C / 90 °F) peuvent aussi être potentiellement mortelles.

De même, une température légèrement au-dessus de la normale (disons 38 °C / 100 °F) est une raison suffisante pour se sentir mal et justifier une absence à l'école ou au travail. De même, les températures juste en dessous de 37 °C / 98,6 °F peuvent facilement expliquer une gamme classique de symptômes. Pour pouvoir fonctionner de manière optimale, le corps doit être à une température la plus proche possible de 37 °C / 98,6 °F.

Pour mesurer précisément votre température, prenez-la toutes les trois heures après le réveil. Cela vous permettra d'enregistrer votre cycle métabolique, et ce, plus précisément que des tests de laboratoire.



Déséquilibres hormonaux liés à la prise de poids et au STCB

Durant mes 15 années de traitement du STCB, j'ai vu des cas de personnes dont les hormones jouaient un rôle important dans la gestion de leur poids. Un déséquilibre au niveau de la fonction surrénalienne et des niveaux élevés de cortisol, d'insuline, et de glycémie ; une dominance des estrogènes ; la ménopause ; la fonction hépatique ; et la prise de médicaments ont un impact sur la capacité à maintenir un poids sain.

Hypofonction surrénalienne

Une fonction surrénalienne insuffisante découle d'une suite de quatre phases hormonales distinctes. Hans Seyle, médecin, décrit dès 1956 ces phases dans une publication suite à 20 ans de recherches sur le concept de stress, ou « syndrome général d'adaptation ».

Pour démontrer ce syndrome réactionnel endocrinien, une recherche menée sur des étudiants en médecine soumis au stress prolongé de leur formation a montré une phase initiale d'adrénaline élevée (phase aigüe) suivie par un niveau de cortisol élevé (trois mois de stress). Il survient ensuite un déclin graduel de l'adrénaline, puis de l'adrénaline et du cortisol ensemble (six à neuf mois).

Des niveaux de cortisol élevés dans le sang (phase 2) ralentissent le métabolisme en altérant la fonction thyroïdienne. Le cortisol bloque la transformation de l'hormone thyroïdienne (T_4) en hormone thyroïdienne active (T_3) et favorise la création de triiodothyronine inverse (rT_3). Cela engendre le STCB. Des niveaux élevés de rT_3 sont constatés dans les analyses sanguines des patients dont la température corporelle est basse.

Impact sur le poids : Des niveaux élevés de cortisol sont corrélés avec l'obésité abdominale, où la répartition des graisses engendre une « forme de pomme ». Ces symptômes sont associés au risque cardiovasculaire et au diabète, tant chez l'homme que chez la femme.



Dérèglement de l'insuline : hypoglycémie réactive et prédiabète

L'insuline est une hormone produite par le pancréas en réponse aux aliments que vous mangez. Pensez à l'insuline comme à un passepartout permettant au sucre d'entrer dans les cellules du corps via le sang. Une fois à l'intérieur des cellules, le sucre est utilisé comme carburant. Mais cela ne représente que la moitié du tableau : votre pancréas fournira une réserve supplémentaire de 50 % d'insuline qui se maintiendra dans votre circulation sanguine pour assurer un apport constant de glucose, ou carburant, vers vos cellules.

Si la glycémie chute à cause d'une surproduction d'insuline, ou d'une quantité trop faible de sucre disponible dans le sang, alors l'hypoglycémie peut survenir. C'est ce que l'on ressent quand on saute un repas et que l'on est affamé et irritable. L'hypoglycémie est un trouble de santé sérieux qui peut entrainer un état de choc physique, voire une perte de connaissance. Les évènements hypoglycémiques peuvent être déclenchés par l'effort physique, le stress, les médicaments, les problèmes de foie, un apport alimentaire insuffisant, et la déplétion minérale que j'ai constatée cliniquement en cas de prise de contraceptif oral (déplétion en zinc et en chrome).

Impact sur le poids : Les excès ou pics irréguliers des niveaux d'insuline peuvent causer une prise de poids abdominale et des dépôts de graisses autour de la taille, augmentant le risque de maladie cardiovasculaire et de diabète.

Dominance en estrogènes

Des déséquilibres hormonaux peuvent se produire à n'importe quel âge. Les voies normales de production d'estrogènes commencent avec des composés appelés acétates. Les acétates transforment la progestérone, pour former ensuite les estrogènes. La progestérone antagonise (s'oppose à) la fonction estrogénique pour aider à maintenir l'équilibre hormonal. Quand l'estrogène emprunte cette voie, une femme est dite progestérone-dominante, et les hormones sont équilibrées correctement. L'autre voie pour la production d'estrogènes consiste en la transformation des acétates d'abord en hormone surrénalienne DHEA, puis en estrogène. Dans ce cas, la production d'une quantité suffisante de progestérone est contournée, créant un état de santé appelé dominance en estrogènes.

Les symptômes de la dominance en estrogènes sont : endométriose, fibrome, kystes ovariens, prise de poids, suppression thyroïdienne, dépression, manque de libido, insomnie, et hirsutisme facial dû à l'excès de testostérone, lequel dérive des estrogènes non compensés. Les sources hormonales externes peuvent aggraver ces problèmes : il s'agit des pilules contraceptives, de l'estrogénothérapie, des estrogènes présents dans les viandes d'animaux d'élevage, et des xénoestrogènes (dioxines, DDT, PCBs, etc.).

Impact sur le poids : L'excès d'estrogènes peut entrainer des dépôts graisseux dans tout le corps, causant une prise de poids globale. Néanmoins, ce déséquilibre hormonal répond bien à la gestion hormonale par l'amélioration de la fonction hépatique et l'élimination de l'excès d'estrogènes.

Visitez notre blogue pour lire l'article intégral : magazinefleurir.com



Angeli Chitale, ND

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

restorativemedicine.ca

New Roots HERBAL

EST-CE QUE LES BIENFAITS DES OMÉGAS-3 NE SONT QU'UNE HISTOIRE DE PÊCHE ?





Si vous faites des recherches, vous trouverez qu'une huile de poisson avec une proportion élevée d'AEP prodigue de nombreux bienfaits pour la santé. Non seulement notre ligne d'huile de poisson contient un ratio plus élevé d'AEP que d'ADH, mais elle offre aussi un des plus puissants dosages d'AEP et d'ADH combinés par gélule sur le marché : 990 mg pour **Wild**Omega 3 et 1100 mg pour **Omega**Mood !

NOUS FAISONS LES RECHERCHES. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur notre ligne complète d'huile de poisson sur newrootsherbal.com

SANS OGM

ISO 17025
Laboratoire Accrédité

Produits au Québec



10 étapes pour améliorer sa

par Christina Bjorndal, ND

Pour beaucoup de gens, les maladies mentales suscitent bon nombre d'interrogations sans réponse. Dans mon cas, la question « Pourquoi moi ? » est l'une de celles que je me suis posées très souvent. Elle est même devenue la question centrale de mon engagement de médecin naturopathe spécialisée en santé mentale, me demandant d'où viennent les maladies mentales. Des décennies d'expérience, sur mon propre parcours aussi bien qu'avec mes patients, m'ont convaincue de l'importance de dix facteurs clés dans le domaine de la santé mentale :

- Alimentation
- Sommeil
- Activité physique
- Gestion du stress
- Pensées
- Émotions
- Comportements et réactions
- Exposition aux toxines environnementales
- Spiritualité
- Amour et compassion envers soi-même et envers les autres

ALIMENTATION



Les troubles tels que la dépression et l'anxiété sont souvent décrits comme des carences en neurotransmetteurs, mais les traitements pharmaceutiques ne résolvent pas la cause profonde qui est à l'origine du déséquilibre de ces substances chimiques. Si votre organisme ne parvient pas à produire des quantités suffisantes de neurotransmetteurs, c'est peut-être qu'il manque des éléments nécessaires ou d'autres cofacteurs biochimiques essentiels.

Si votre alimentation est pauvre, fortement transformée, pleine de caféine et de sucre, vous ne pouvez tout simplement pas fabriquer assez de sérotonine et d'autres neurotransmetteurs pour vous sentir en équilibre. Les toxines environnementales comme les métaux lourds, les pesticides, et les perturbateurs endocriniens entravent aussi l'absorption des nutriments. Les mécanismes de base de l'activité cérébrale ont besoin, en quantité suffisante, des nutriments essentiels que sont le tryptophane, la vitamine C, le fer, le magnésium, la vitamine B_2 (riboflavine), la vitamine B_3 (niacine), la vitamine B_6 (pyridoxine), la vitamine B_9 (folate), et le zinc.

L'alimentation est donc extrêmement importante, mais la façon dont on se nourrit l'est aussi. Cuisiner à la maison, partager ses repas, bien mâcher, et manger consciemment sont autant d'habitudes qui peuvent faire une grande différence. Le taux de glycémie affecte aussi l'humeur de façon significative ; il importe donc de manger régulièrement. Il y a tant à dire à propos de l'alimentation que j'ai écrit un livre sur le sujet : *The Essential Diet: Eating for Mental Health.*

SOMMEIL

Des habitudes de sommeil constantes et régulières sont essentielles pour notre santé mentale, car elles nous permettent de nous reposer, de nous désintoxiquer, et de « digérer » ce qui nous arrive pendant la journée. La privation de sommeil réduit l'énergie ; augmente le stress, le niveau de cortisol, et la sensibilité émotionnelle ; nuit au système immunitaire ; et favorise la prise de poids. De plus, les médecins savent aujourd'hui que le manque de sommeil contribue directement à la pathogenèse de nombreux troubles mentaux aigus ou chroniques comme la dépression, l'anxiété, et les épisodes psychotiques.



Il ne s'agit pas seulement de quantité, mais aussi de qualité. Dormez-vous paisiblement, ou vous réveillez-vous plusieurs fois au cours de la nuit ? Êtes-vous stressé, grincez-vous des dents, ou faites-vous des mauvais rêves ? Le stress augmente le taux de cortisol dans l'organisme, réduisant ainsi sa capacité à produire de la mélatonine, l'hormone qui maintient le sommeil, et rendant plus difficile de passer une bonne nuit.

En fin de compte, avoir un bon sommeil découle d'un processus multifactoriel, qui demande de travailler sur son mode vie, ses pensées, son alimentation, son activité physique, ses hormones, et ses mécanismes d'adaptation au stress. Les suppléments alimentaires et les médicaments ne peuvent pas faire tout le travail, le but étant de traiter ce qui est à l'origine du mauvais sommeil.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

J'ai l'habitude de dire que l'exercice physique est l'antidépresseur le moins prescrit sur le marché. Une méta-analyse menée en 2016 sur la pratique régulière de l'aérobie comme traitement de la dépression montre qu'elle est statistiquement égale aux traitements antidépresseurs, sans leurs effets secondaires. C'est aussi valable pour la schizophrénie, les troubles bipolaires, le TDAH, et les TOC. L'aérobie n'est pas le seul exercice efficace ; des études montrent aussi les bénéfices que l'on peut tirer d'autres types d'activité. La pratique régulière de la musculation, d'un sport (ex. course à pied intensive), ou du yoga permet d'améliorer l'humeur et de diminuer l'anxiété et la dépression.

Les bienfaits psychologiques de l'activité physique sont encore plus importants quand on la pratique avec d'autres, et notamment dans le cas d'une activité extérieure. Rejoindre une équipe sportive qui vous obligera à sortir et à avoir des interactions sociales régulièrement, c'est faire un grand pas vers l'amélioration de votre santé mentale.

GESTION DU STRESS

Le stress, c'est l'impression que nos ressources (internes ou externes) sont presque épuisées (ou entièrement utilisées), et que nous avons du mal à faire face aux exigences de la vie. Quelle qu'en soit la cause, si notre esprit ressent un stress psychologique, notre organisme éprouvera un stress physiologique. Ce dernier est un ancien mécanisme de survie inné, destiné à nous permettre de fuir les situations dangereuses — ce qui est moins utile dans notre monde actuel…

Cette réaction de type « lutter ou fuir » ralentit notre système immunitaire, arrête la digestion, et modifie notre production d'hormones, ce qui influe sur notre sommeil et nos réserves d'énergie surrénaliennes. Tout ceci, à long terme, peut entrainer épuisement surrénalien, tension musculaire, troubles digestifs, dépression, anxiété, et insomnie.

En matière de gestion du stress, la première étape consiste à prendre conscience de ce qui le déclenche. Il est possible ensuite de travailler à réduire ou à éliminer ces facteurs de stress. Si vous ne pouvez pas les réduire, vous devez apprendre à gérer vos réactions en fonction de votre situation actuelle. Utiliser des techniques de psychothérapie telles que les « 7 R » ou le travail sur ses pensées problématiques (ce que j'aborde dans mon livre *Beyond the Label*), ou se servir d'outils de relaxation systématique, vous permettra de gérer votre réponse au stress.



New Roots HERBAL

COMMENT PUIS-JE EMPÊCHER LE STRESS D'AVOIR RAISON DE MOI ?





Le stress peut parfois nous faire broyer du noir. Pourquoi ne pas laisser notre ligne de produits contre le stress illuminer votre journée ?

NOUS VOUS OFFRONS LA PAIX INTÉRIEURE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

newrootsherbal.com

EXPOSITION AUX TOXINES ENVIRONNEMENTALES

Dans notre vie quotidienne, les produits chimiques sont partout. Il est très dommage que les instances de régulation ne nous protègent pas assez face à tant de toxines environnementales dangereuses. Hélas, ces substances insidieuses contribuent à beaucoup de problèmes de santé, y compris les troubles mentaux.

Pour savoir quelle est votre charge toxique, essayez ce questionnaire environnemental (http://naturalterrain.com/environmental-quiz/), qui prend en considération votre exposition aux plastiques, aux pesticides, aux poêles antiadhésives, aux microondes, aux parfums et colorants artificiels, au maquillage et produits de beauté, aux aliments génétiquement modifiés, au savon antibactérien, à l'alcool, et aux produits pharmaceutiques, de même que l'utilisation prolongée du téléphone portable. Il y a aussi la qualité de l'air et de l'eau là où vous habitez — les filtrez-vous ?

Avec autant de sources de pollution, il est difficile de ne pas se sentir submergé. Il n'est bien sûr pas question de vous accabler en essayant de tout changer immédiatement. Commencez par prendre conscience de vos expositions les plus fortes et les plus fréquentes, et essayez de les réduire. Utilisez des outils pratiques comme la Liste des aliments les plus imprégnés de pesticides et de ceux qui le sont le moins, publiée par l'Environmental Working Group (disponible en tant qu'application sur téléphone intelligent *Think Dirty,* qui vous permet de scanner vos produits ménagers pour connaitre leur toxicité et trouver des alternatives plus saines).

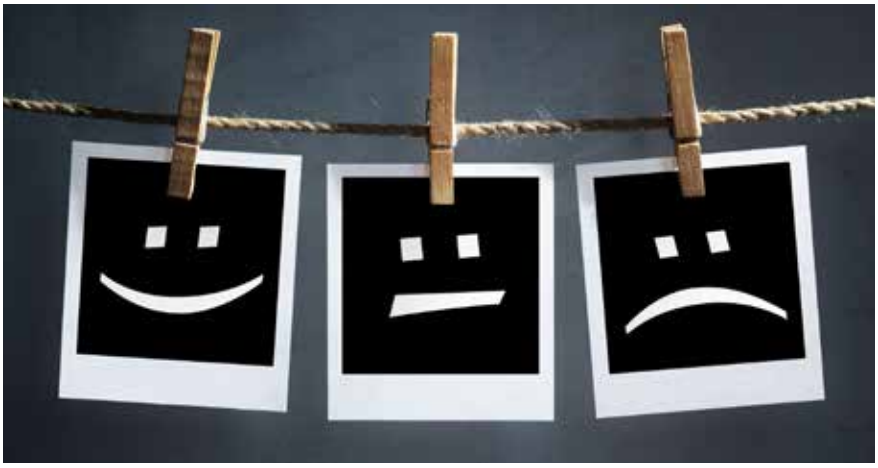
PENSÉES

Toutes nos pensées ne sont pas des vérités ; ce ne sont que des idées, présentes dans notre tête. Pourtant, certaines d'entre elles sont si fortes que nous les prenons pour des faits. Il arrive que d'anciens traumatismes et conditionnements provenant de l'enfance se manifestent dans nos pensées, par exemple « je ne vaux rien », ou « je suis incapable de faire ça », ou encore « je ne suis pas digne d'amour ».

À chaque fois que nous avons ce genre de pensées négatives, nous réagissons émotionnellement comme si elles étaient vraies. Nous pouvons nous sentir blessés, tristes, abattus, démoralisés, déprimés, voire suicidaires. Ces émotions peuvent alors renforcer les pensées et les rendre encore plus « vraies ». Tout se passe comme si les émotions apportaient la preuve que nos pensées sont la vérité.

Quand nous sommes pris dans ce cercle vicieux, tout ce qu'il reste à faire est de rompre le cycle

pensées-émotions. Il est possible, en procédant par étapes, de creuser l'écart entre les pensées et les émotions, et d'apprendre à séparer les faits de la fiction. Vous pouvez apprendre que les pensées et les réactions émotionnelles qu'elles provoquent n'ont pas à diriger votre vie. Vous pouvez apprendre une façon plus équilibrée de penser. Cette méthode utilise un modèle cognitif qui permet d'identifier et de gérer ce type de pensées perverses, ainsi que des techniques corporelles et respiratoires pour maitriser le système nerveux parasympathique et moduler la réponse au stress physiologique.



ÉMOTIONS

Chez certains, les émotions sont furtives, difficiles à cerner ; chez d'autres, elles seront nettes, accablantes, continues. Elles peuvent aussi être différentes chez la même personne selon la période. Le travail émotionnel que je fais avec mes patients suit un processus de compréhension de ce qu'ils ressentent, de façon très directe et très franche, puis d'abandoner les résistances et d'accepter ces émotions. J'enseigne comment identifier ses propres degrés de sensibilité émotive, comment poser des limites, et comment prendre conscience du moment présent. Ce processus va de pair avec le travail sur les pensées, les comportements, et la réactivité émotionnelle.

COMPORTEMENTS ET RÉACTIONS

Les troubles mentaux connaissent souvent des cycles de comportements qui les renforcent : s'isoler, dormir trop ou trop peu, passer par des phases d'excès ou d'absence d'émotion, manger trop ou trop peu, etc. Pour corriger cela, à la suite du travail sur les pensées et les émotions, vient la pratique du changement de comportement.

À mesure que l'on apprend à dilater le temps qui sépare les pensées des émotions, se développe aussi la possibilité d'agir et non pas simplement de réagir. Il est réellement possible d'apprendre à choisir un comportement équilibré, plutôt que de réagir dans l'instant pour se protéger.

S'il nous vient une pensée négative, par exemple, nous avons la capacité de marquer un temps d'arrêt et de nous dire : « Je suis en train d'avoir une pensée négative ». En faisant cela, nous accentuons l'écart entre la pensée et l'émotion, et nous savons reconnaitre exactement quelle est cette émotion. Nous avons alors l'opportunité de choisir, sans hâte, comment y répondre. Nous pouvons choisir d'agir de façon équilibrée et positive, pour ne pas alimenter les pensées ou les sensations négatives qui accompagnent les troubles psychologiques. Nous choisissons d'agir pour sortir du cycle des pensées et des émotions, et nous transporter hors de la dépression, de l'anxiété, et autre engrenage psychologique.

SPIRITUALITÉ

Les troubles mentaux sont souvent perçus comme un déséquilibre biochimique. J'ai consacré ma vie à explorer les autres facteurs qui contribuent, en dehors de la biochimie, aux problèmes de santé mentale, dont la psychologie, les traumatismes, la physiologie, et l'environnement — mais il y a un autre facteur à explorer : l'aspect spirituel de la santé mentale. Je définirai ici la spiritualité comme le fait de croire, ou d'être connecté, à une puissance supérieure à soi.

Mon opinion est que le trouble mental est un moyen par lequel notre esprit essaye d'attirer notre attention sur le fait qu'un aspect de notre vie (école, travail, relation…) ne va pas dans le sens de ce que nous sommes. Avec du recul et en prenant le temps dans le silence, d'être présent, de parler aux autres, et d'accepter ce que nous ressentons, il est possible de corriger les motifs profonds de la dépression, de l'anxiété, de la dépendance, des troubles bipolaires, et des autres problèmes qui ont leur source dans le domaine spirituel.

Ma conviction personnelle est que se placer sur un plan spirituel, quelle que soit la pratique que vous choisissez, est essentiel et même vital pour vous guérir vous-même et l'état actuel de la planète.

AMOUR ET COMPASSION POUR VOUS-MÊME ET POUR LES AUTRES

En dernier ressort, ce sont nos sentiments et la façon dont nous nous traitons nous-mêmes qui déterminent notre santé mentale et notre bienêtre. Je demande à tous mes patients à quel degré ils s'aiment eux-mêmes, sur une échelle de un à dix, et il est rare que j'obtienne une réponse supérieure à cinq. Il est désolant pour moi d'entendre quelqu'un parler de lui-même si durement — bien qu'il me soit arrivé de donner une réponse semblable. Posez-vous la question :

ZANIMO
DES PRODUITS ARTICULAIRES
ADAPTÉS À LEURS BESOINS
Fabriqué au Québec
ZANIMO
POUR LA SANTÉ DES ARTICULATIONS
6 INGRÉDIENTS ACTIFS
250 ml
SUPRÊME
200 comprimés
INTERMÉDIAIRE
FIER D'APPUYER
mira
1.844.478.2001
WWW.ZANIMO.COM

si vous parliez à votre meilleur ami de la façon dont vous vous adressez à vous-même, l'accepterait-il ? Beaucoup de ceux qui luttent pour leur bienêtre mental cachent ces échanges intimes, et vivent dans la honte.

Le don incroyable que je peux partager avec mes patients est de savoir apprendre à s'aimer et, finalement, comment étendre cet amour au reste du monde. Grâce à des techniques comme le « travail du miroir », la reprise de contact avec son corps, l'affirmation de soi, la gratitude, l'autocompassion, et la communication non violente, l'amour est une compétence qui peut être apprise et améliorée.

CONCLUSION

Les troubles mentaux sont des affections multiformes pour lesquelles il n'existe pas d'expérience ni de manifestation universelle. Je crois fermement qu'il n'existe pas de solution simple et miraculeuse à des problèmes aussi complexes. Pour guérir vraiment, vous devez traiter chaque aspect : alimentation, sommeil, activité physique, gestion du stress, détoxification environnementale, pensées, émotions, comportements, spiritualité, amour, et acceptation. Faites cela, attaquez-vous aux causes profondes du trouble, et vous rétablirez votre santé mentale. Retrouver votre santé mentale est possible, et vous en êtes capable. Commencez par faire le premier pas !

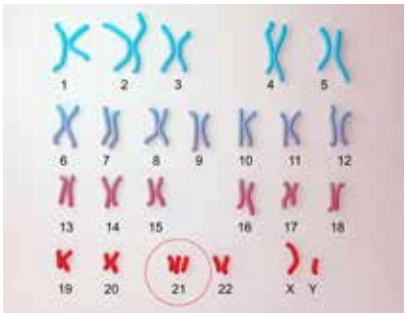
Pour les références et d'autres articles, visitez **NaturopathicCurrents**.com



Christina Bjorndal, ND

Dre Bjorndal se spécialise dans le traitement naturel des maladies mentales telles que la dépression, l'anxiété, les troubles bipolaires, les troubles alimentaires, les TOC, le TDA / TDAH, et les troubles de schizophrénie.

Autres articles récents de NaturopathicCurrents.com :



Le syndrome de Down



Une approche holistique des troubles de l'alimentation – perspectives naturopathiques



Tenez tête *au rhume et à la grippe*

par Gordon Raza, BSc

Avec environ 200 variétés différentes du virus responsable du rhume, en plus d'une nouvelle souche de grippe qui semble émerger chaque automne — sans aucun remède-miracle disponible —, on peut très bien comprendre qu'un bol de soupe au poulet et un télémarathon de votre télésérie préférée peuvent faire office de traitement. Toutefois, plusieurs options naturelles existent pour renforcer et accélérer votre réponse immunitaire.

Andrographis paniculata, ou en français l'andrographie commune, se retrouve parmi les plantes antivirales les plus efficaces. Originaire d'Asie, cette plante dénote entre autres une forte action antivirale, antibactérienne, et antiinflammatoire. Des essais cliniques contrôlés à double insu, menés par l'Institut suédois des plantes médicinales à Göteborg, ont démontré que l'extrait d'*A. paniculata* réduit la gravité et la durée des symptômes typiques des voies respiratoires supérieures causés par la grippe. Le composé-marqueur à rechercher est l'andrographilide, avec une puissance validée d'au moins 30 %. Le fait que des chimistes pharmaceutiques aient synthétisé des dérivés de ce composé témoigne de son potentiel thérapeutique.

L'astragale compte parmi les adaptogènes les plus vénérés en médecine traditionnelle chinoise. Des études démontrent qu'elle exerce des effets antiviraux et renforce la performance immunitaire. Les astragalosides sont reconnus en tant que principaux composés augmentant la résistance aux virus du rhume et de la grippe, et accélérant le temps de guérison.

L'échinacée est profondément enracinée dans la culture autochtone nord-américaine pour combattre les infections, notamment les rhumes, la grippe, et les infections respiratoires supérieures. Cette plante a même reçu un statut officiel sur la liste du Formulaire national des États-Unis de 1916 à 1950, avant la commercialisation des antibiotiques. L'échinacée contient divers composés à l'origine de son action thérapeutique, dont des polysaccharides, des glycoprotéines, des alcamides, des huiles volatiles, ainsi que des flavonoïdes.

Les champignons, sous forme d'extraits riches en polysaccharides, ont émergé de l'univers folklorique et de la médecine traditionnelle chinoise pour être maintenant offerts en format pratique de capsules. Les polysaccharides aident le corps à s'adapter à une grande variété de facteurs de stress et stimulent la fonction immunitaire. Les bienfaits sur la réponse immunitaire du maitake, du reishi, et du shiitake en font des espèces privilégiées pour améliorer la résilience aux rhumes et à la grippe, particulièrement l'hiver.

Au fait, votre mère avait au moins partiellement raison lorsqu'elle s'époumonait en vous disant : « Tu vas attraper la grippe » lorsque vous quittiez la maison sans tuque ni gants, et le manteau entièrement déboutonné. Greloter affaiblit le système immunitaire et draine l'énergie pouvant être investie à vous garder en santé. Alors, habillez-vous en conséquence, et explorez diverses façons d'affronter le rhume et la grippe cet hiver — tout naturellement !

New Roots HERBAL

EXISTE-T-IL UN SUPPLÉMENT POUVANT RIVALISER UNE SOUPE AU POULET ?



Rhume et Grippe fournit 10 nutriments tenaces scientifiquement éprouvés tels que l'échinacée, l'hydraste du Canada, l'astragale, et 3 espèces de champignons renforçant la santé immunitaire afin de combattre des centaines de virus saisonniers.

NOUS PARTICIPONS À LA SCIENCE DE LA NATURE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

newrootsherbal.com

Auto-immunité

et rôle de l'alimentation



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

Le terme « auto-immunité » englobe un grand nombre de pathologies, allant de la polyarthrite rhumatoïde au lupus, à la maladie inflammatoire chronique de l'intestin, au psoriasis, et à diverses affections cutanées. Toutes ces pathologies se caractérisent par un processus immunitaire qui cible à tort les propres protéines du corps, plutôt que les protéines étrangères — incluant celles des bactéries et des virus pathogènes. Cette réponse immunitaire est en fait dérèglée : les globules blancs et d'autres cellules immunitaires identifient les cellules du corps comme étrangères, et déclenchent une réponse immunitaire impliquant la production de molécules chimiques inflammatoires, d'anticorps, et de mécanismes d'attaque des cellules. Les médicaments comme la prednisone et le méthotrexate, entre autres, qui réduisent fortement la fonction immunitaire, sont utilisés pour traiter ces maladies. Bien que le rôle de l'alimentation soit souvent négligé, une littérature abondante atteste de l'effet potentiellement exacerbant de différentes protéines alimentaires. Cet article consiste à clarifier et à démontrer le rôle des sensibilités alimentaires dans ces pathologies.

Troubles du système digestif

Premièrement, les individus souffrant de troubles auto-immuns présentent des altérations macroscopiques de leur système digestif. Par exemple, la fibromyalgie est associée au syndrome de l'intestin perméable (ou hyperperméabilité intestinale, en anglais *leaky gut*). L'hyperperméabilité intestinale est un terme qui décrit une situation où la fonction de barrière de la paroi intestinale est détériorée, permettant à des particules alimentaires plus grosses que la normale d'entrer dans la circulation sanguine et de déclencher une réaction immunitaire. Dans une étude menée auprès de 40 patients atteints de fibromyalgie, 17 patients souffrant de douleurs chroniques, et 57 témoins en santé, les patients souffrant de douleurs chroniques avaient un taux significativement plus élevé de perméabilité intestinale, comparativement aux témoins. La présence d'hyperperméabilité intestinale se révèle aussi chez des patients atteints d'arthrite juvénile. Une autre étude a permis de mettre en lumière la présence d'hyperperméabilité intestinale chez un groupe de patients atteints de lupus, de spondylarthrite ankylosante, et d'une autre pathologie appelée maladie ou syndrome de Behçet.

Des données probantes indiquent aussi que la dysbiose intestinale, définie par un déséquilibre dans la répartition des espèces bactériennes vivant dans l'intestin, existe chez des patients atteints de pathologies auto-immunes. Cette perturbation de la flore intestinale est directement associée à l'alimentation. De plus, des données montrent que chez les patients atteints de sclérose en plaques, du syndrome de Sjögren, ou de polyarthrite rhumatoïde, l'ampleur de la dysbiose est proportionnelle à la gravité de la maladie. Comme l'alimentation est déterminante pour la composition du microbiome, il s'en suit que l'exposition à certains aliments peut être liée à la dysbiose et au développement d'une réponse immunitaire inappropriée.

Maladie céliaque

Deuxièmement, un certain nombre d'études suggèrent des points communs entre différentes maladies auto-immunes et la maladie céliaque, forme grave d'intolérance au gluten où ce dernier déclenche une réponse immunitaire contre les cellules de l'intestin. Une large étude de cohorte utilisant des données obtenues auprès d'environ 12 000 patients entre 1977 et 2016 au Danemark, a montré qu'en 2016, la prévalence d'un trouble auto-immun supplémentaire chez les patients atteints de la maladie céliaque était de 16,4 % — tandis qu'elle était de seulement 5,3 % dans la population globale. Les patients atteints de la maladie céliaque présentent donc un taux trois fois plus élevé d'auto-immunité. Il existe aussi des liens du même type entre la maladie céliaque et le diabète de type 1, la fibromyalgie, le psoriasis, ou encore le lupus. Pour de tels patients, une élimination stricte du gluten peut entrainer une importante réduction de la gravité de leur pathologie.

Anticorps et alimentation

Troisièmement, des anticorps liés à des aliments spécifiques ont été identifiés chez les individus ayant une maladie auto-immune. Une étude sur la polyarthrite rhumatoïde a trouvé que, comparé aux sujets normaux, les patients qui en étaient atteints présentaient des niveaux élevés d'anticorps alimentaires dans le fluide intestinal. Les aliments en question comprenaient des protéines de lait de vache (*alpha*-lactalbumine, *bêta*-lactoglobuline, caséine), des céréales, des œufs de poule (ovalbumine), de la morue, et de la viande de porc. Des résultats similaires ont été obtenus au cours d'une étude plus ancienne sur les protéines de blé et de lait. Une autre étude, menée auprès de patients atteints de colite ulcéreuse, a trouvé que ces patients présentaient dans le sang des anticorps contre plusieurs protéines du lait de vache. Des résultats similaires ont été trouvés chez des enfants souffrant de maladies du foie ainsi qu'auprès de patients ayant la maladie de Crohn.

Restrictions alimentaires

Quatrièmement, des études cliniques ont démontré que l'exclusion de certains aliments dans le cadre d'un régime hypoallergénique pouvait soulager les symptômes et réduire la progression de plusieurs maladies auto-immunes. Une étude menée auprès de 94 patients atteints de polyarthrite rhumatoïde a permis de découvrir que suivre un régime excluant des aliments tels que le lait et certains colorants produisait des améliorations notables dans un sous-groupe de patients. Ces patients présentaient à terme des signes objectifs d'amélioration, mais de nettes aggravations en cas de réexposition à ces aliments. Les chercheurs d'une autre étude ont examiné 40 patients atteints de polyarthrite rhumatoïde et les ont soumis à des tests cutanés pour identifier des allergènes alimentaires. Des régimes personnalisés ont été élaborés en fonction des résultats, et on a demandé aux patients d'éviter leurs allergènes alimentaires. En cas de réexposition, les patients ont présenté une aggravation nette de leurs symptômes, ainsi que des augmentations de cytokines inflammatoires tels que le TNF-α, le IL-1β, et les protéines C-réactives. Une autre étude a trouvé que suivre un régime sans gluten entrainait des améliorations conséquentes parmi les patients atteints de fibromyalgie, du syndrome de l'intestin irritable, et d'entérite lymphocytaire.

Sensibilité au gluten non céliaque

Pour finir, certains chercheurs sont allés jusqu'à créer une nouvelle catégorie d'intolérance au gluten, appelée « sensibilité au gluten non céliaque » (SGNC). Celle-ci fait référence aux cas d'intolérance au gluten où les patients sont testés négatifs pour la maladie céliaque. Il n'existe pour le moment pas de test pour la SGNC, qui se définie donc comme « une affection associée à [...] des symptômes provoqués par l'ingestion d'aliments contenant du blé, du seigle, et de l'orge, ainsi qu'à la résolution des symptômes dès lors que ces aliments sont exclus du régime chez des individus qui n'ont pas la maladie céliaque ni d'allergie au blé ». La gamme des symptômes constatés peut être très étendue, et comprend douleurs abdominales, maux de tête, fourmillements ou engourdissement dans les mains et les pieds, fatigue, douleurs musculosquelettiques, éruptions cutanées, ainsi que, plus rarement, troubles psychiatriques. Il est possible que des états de santé catégorisés précédemment comme des maladies auto-immunes, telles la polyarthrite rhumatoïde ou la fibromyalgie, soient en fait des manifestations aigues de SGNC. Nous espérons que la recherche dans ce domaine puisse à l'avenir faire plus de lumière sur ce point.

En conclusion, plusieurs sources de données indiquent que la maladie auto-immune peut être influencée par une réponse immunitaire contre des protéines alimentaires. Par exemple le taux de maladie céliaque est plus élevé parmi les patients atteints de diverses maladies auto-immunes. Aussi, les patients atteints de maladies auto-immunes présentent souvent un dysfonctionnement de la paroi intestinale ainsi qu'une dysbiose, et des anticorps alimentaires ont été identifiés parmi les patients atteints de maladie auto-immune. Des études cliniques suggèrent qu'un régime hypoallergénique puisse être bénéfique pour les patients atteints de maladie auto-immune.

Enfin, le nouveau type de sensibilité au gluten non céliaque (SGNC) ne fait que confirmer le rôle critique du gluten dans l'étiologie de certaines maladies auto-immunes, et invite à plus de recherches et d'analyses dans ce domaine.

Si vous souffrez d'une maladie auto-immune, ou si vous pensez que des informations supplémentaires concernant les sensibilités alimentaires pourraient vous être bénéfiques, veuillez consulter un docteur en naturopathie agréé pour des recommandations personnalisées.

Étude comparative in vitro de la survie des capsules probiotiques dans un environnement gastrique simulé

Serge Philibert Kuate, PhD ; Shan Bai, MSc ; et Abzal Hossain, PhD

Laboratoires NHP Inc., 3405, rue F.-X.-Tessier, Vaudreuil-Dorion (Québec), Canada J7V 5V5

Résumé

Trois probiotiques commerciaux contenant principalement les espèces *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* ont été étudiés. Ils ont été identifiés en tant que P15, P50, et P11. Les trois produits sont encapsulés dans des capsules de source végétale, avec P11 étant revêtu d'un enrobage entérique. L'objectif de cette étude était d'évaluer la désintégration des capsules et la survie microbienne des souches probiotiques lors d'une exposition à des conditions gastriques simulées. La désintégration des capsules a été effectuée en respectant le protocole de la pharmacopée des États-Unis.

Les échantillons probiotiques ont été incubés pendant les périodes de temps définies dans un environnement gastrique simulé, puis neutralisés et déposés sur un milieu de culture approprié. Après 60 minutes, les résultats ont démontré que les capsules de probiotiques à enrobage entérique protègent davantage la survie des microorganismes contre l'acide gastrique.

Introduction

Les probiotiques des genres *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* ont le potentiel d'apporter des bienfaits de santé et thérapeutiques chez les humains (Kailasapathy et Chin, 2000). Ces bienfaits incluent (i) le renforcement de la réponse immunitaire, (ii) la prévention de maladies diarrhéiques, (iii) la prévention de l'hypercholestérolémie, (iv) l'amélioration de l'utilisation du lactose, (v) la prévention des maladies des voies gastrointestinales supérieures, et (vi) la stabilisation de la barrière que représente la muqueuse intestinale (Kailasapathy et Chin, 2000). Pour maximiser ces bienfaits, les probiotiques doivent résister à la dégradation par les enzymes digestives, être résistantes à l'action des sels biliaires, et survivre aux conditions de l'acidité gastrique (Kailasapathy et Chin, 2000). L'industrie des suppléments emploie différents types de capsules avec ou sans enrobage entérique. L'objectif de cette étude était d'évaluer la désintégration de la capsule et la survie microbienne des souches probiotiques lors de l'exposition au liquide gastrique simulé (LGS).

Matériaux et méthodologie

Échantillons d'essai et microorganismes

Trois produits probiotiques commerciaux ont été sélectionnés pour cette étude. Les produits sont résumés ci-dessous.

Tableau 1. Liste des espèces de bactéries contenues dans chaque échantillon d'essai

#	Puissance indiquée par capsule	Composition du produit	Date d'expiration*
P15	15 milliards d'UFC	10 souches de *Lactobacillus* 5 souches de *Bifidobacterium* 1 souche de *Lactococcus*	02/2019
P50	50 milliards d'UFC	10 souches de *Lactobacillus* 5 souches de *Bifidobacterium* 1 souche de *Lactococcus*	12/2018
P11	11 milliards d'UFC	7 souches de *Lactobacillus* 3 souches de *Bifidobacterium* 1 souche de *Streptococcus*	08/2018

*Étude réalisée en avril 2017

Simulation des conditions gastriques et test de désintégration

Les conditions gastriques ont été recréées en préparant un liquide gastrique simulé (LGS). Le pH de la solution était de 1,2. Six capsules par produit ont été incubées dans cette solution pendant 30 min et 60 min. Le test de désintégration a été effectué en respectant le protocole de la pharmacopée des États-Unis.

Résultats et discussion

Test de désintégration

À 30 min, toutes les capsules, tous fabricants confondus,

résistèrent aux conditions acides. Le P15 a commencé à se désintégrer à 45 min avec une capsule, et s'est complètement désintégré à 60 min. En ce qui concerne le P50, les six capsules se sont désintégrées à 45 min. Toutes les capsules de P11 ont résisté à la désintégration à la fin de la période de 60 minutes dans le LGS. Cela pourrait être expliqué par le revêtement entérique, qui agit en protégeant son contenu avant d'atteindre l'intestin grêle.

Les résultats présentés dans le **Tableau 2** suggèrent que les produits P15 et P50 peuvent être exposés à des conditions acides qui affectent la viabilité des probiotiques qu'ils contiennent. Des études ont démontré que le temps moyen d'exposition des aliments, y compris les médicaments, à l'action du liquide gastrique est de plus de 60 minutes (Camilleri et autres, 1989).

Tableau 2. Résultats du test de désintégration dans un liquide gastrique simulé

#	Puissance revendiquée par capsule	Nombre de capsules désintégrées		
		30 min	45 min	60 min
P15	15 milliards d'UFC	0	1	6
P50	50 milliards d'UFC	0	6	6
P11	11 milliards d'UFC	0	0	0

Note : Un produit destiné à agir dans l'intestin doit être capable de résister aux conditions acides de l'estomac

Résistance au fluide gastrique artificiel

L'effet de l'exposition à un liquide gastrique simulé a été testé à 30 min et 60 min. Les résultats de cette étude comparative sont présentés dans le **Tableau 3**. D'autre part, la **Figure 1** montre le pourcentage de réduction du nombre total de probiotiques par rapport au nombre initial dans les trois produits testés.

Tableau 3. Nombre total de probiotiques après exposition dans le LGS

#	Puissance indiquée par capsule	Milliards d'UFC par capsule		
		0 min	30 min	60 min
P15	15 milliards d'UFC	71	16	6
P50	50 milliards d'UFC	156	47	20
P11	11 milliards d'UFC	20	17	13

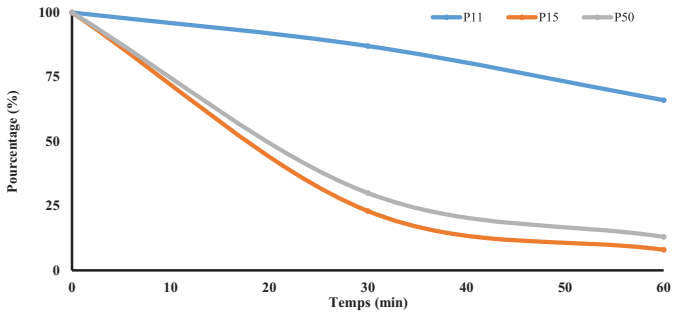


Figure 1: viabilité des cellules des souches probiotiques après exposition au LGS

Ces illustrations mettent en évidence l'impact des conditions acides sur les probiotiques. P15 et P50 ont présenté 8 % et 13 % respectivement des cellules viables, par rapport à 66 % pour P11 **(Fig. 1)** après 60 min d'incubation. Après 30 min, cette viabilité a été calculée comme étant de 23 %, 30 %, et 87 % pour P15, P50, et P11, respectivement. Ces résultats démontrent que les espèces *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* sont sensibles aux conditions acides. Ces bactéries peuplent l'intestin humain, où le pH est compris entre 6 et 7,5, selon la section de l'intestin (Maurer, J.M. et al, 2015). Ceci souligne l'importance critique de l'enrobage entérique pour un dosage à libération graduelle.

Le taux élevé de perte observé pour P15 et P50 pourrait expliquer le surdosage considérable lors de la production (473 % et 312 % pour P15 et P50, respectivement). Néanmoins, ce surdosage semble insuffisant, car seulement 40 % environ du nombre de cellules indiquées sur l'emballage restent viables après 60 min dans le liquide gastrique simulé. En revanche, P11, avec une surdose minimale de 182 %, dépassait toujours le nombre de cellules promises, avec 118 % de survie des cellules viables.

Conclusions : Les conditions acides de l'environnement gastrique sont difficiles et nuisibles à la plupart des souches probiotiques. Comme cette étude le démontre, la survie des bactéries probiotiques dans des conditions acides dépend fortement de la survie des capsules aux conditions gastriques hostiles. Les capsules sans enrobage entérique ont démontré une faible efficacité, tandis que les capsules à enrobage entérique ont démontré une viabilité plus élevée. Cela a été déterminé par les données de désintégration et les données d'énumération après exposition au LGS.

Références

Camilleri, M., et autres. « Human gastric emptying and colonic filling of solids characterized by a new method. » *American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology.* Vol. 257, N° 2 (1989): G284–G290.

Kailasapathy, K., et J. Chin. « Survival and therapeutic potential of probiotic organisms with reference to *Lactobacillus acidophilus* and *Bifidobacterium* spp. » *Immunology and Cell Biology.* Vol. 78, N° 1 (2000): 80–88.

Maurer, J.M. et autres. « Gastrointestinal pH and Transit Time Profiling in Healthy Volunteers Using the IntelliCap System Confirms Ileo-Colonic Release of ColoPulse Tablets. » *PLoS ONE.* Vol. 10, N° 7 (2015): e0129076.



Auto-immunité

et produits de santé naturels (PSN)

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

L'auto-immunité fait référence à des états pathologiques caractérisés par un système immunitaire qui attaque le propre corps d'une personne. Elle se traduit par la production d'anticorps et de médiateurs inflammatoires qui produisent des gonflements, des rougeurs, des douleurs, et des lésions tissulaires. Les maladies auto-immunes peuvent toucher n'importe quel organe du corps : les articulations, les muscles, le système digestif, ou encore la peau, entre autres. La polyarthrite rhumatoïde, la fibromyalgie, la colite ulcéreuse, et le psoriasis sont des exemples de maladies auto-immunes. Certaines migraines peuvent aussi avoir une composante auto-immune. Plusieurs produits de santé naturels peuvent moduler la fonction immunitaire et réduire l'inflammation due à l'auto-immunité, à savoir les probiotiques, la vitamine D, et l'acide eicosapentaénoïque (AEP) d'huile de poisson.

Probiotiques

Les suppléments de probiotiques sont composés de souches de bactéries dont la présence dans le corps humain, surtout dans le système digestif, est considérée bénéfique pour la santé. Nous savons maintenant qu'il y a des milliards de cellules bactériennes dans le corps humain — y compris à la surface de la peau, dans la cavité buccale, sur les muqueuses, ainsi que dans le tube digestif et le système reproducteur. En plus du rôle qu'elles jouent pour faciliter la digestion, produire des nutriments comme la vitamine K, ou même protéger contre certaines bactéries infectieuses, les bactéries bénéfiques sont aussi essentielles pour réguler la fonction immunitaire. Les probiotiques communiquent aux cellules immunitaires des informations leur indiquant comment répondre de manière adéquate à certains stimulus.

Une étude a découvert que l'ingestion de bifidobactéries par des humains avait pour effet d'augmenter la production de lymphocytes T régulateurs de Foxp3 dans le sang. Les chercheurs ont conclu que « l'absorption de *Bifidobacterium infantis* (*B. infantis*) par les humains favorise sélectivement les réponses immunorégulatrices, suggérant que ce microbe peut avoir une utilité thérapeutique chez les patients ayant une maladie inflammatoire ».

Une étude chez des souris atteintes d'uvéite induite, une affection auto-immune de l'œil, a montré que les probiotiques pouvaient atténuer leurs symptômes, comme par exemple les lésions rétiniennes et la production insuffisante de larmes. Cela coïncide avec une augmentation significative des lymphocytes T régulateurs et une diminution des cellules productrices d'interféron. Les lymphocytes T régulateurs sont des cellules immunitaires responsables de l'arrêt d'une réponse immunitaire inappropriée, tandis que l'interféron est un médiateur inflammatoire produit par les cellules immunitaires.

Une autre étude, menée auprès de patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, a démontré que la supplémentation en probiotiques contenant des lactobacilles et des bifidobactéries avait un important effet de réduction de l'activité de la maladie, mesurée suivant le critère DAS 28 (Disease Activity Score 28 — ce critère évalue entre autres l'appréciation globale de la douleur par le patient). L'étude a aussi trouvé une baisse des niveaux d'insuline et de protéine C-réactive, un marqueur d'inflammation ; cela

prouve les effets antiinflammatoires des probiotiques. Une étude similaire, menée auprès de patients atteints de polyarthrite rhumatoïde, a trouvé qu'une supplémentation en probiotiques était associée à une diminution des cytokines pro-inflammatoires (TNF-α, IL-6, et IL-12), comparé à un placébo. Il y a aussi une mine d'informations concernant la capacité des probiotiques à moduler l'activité de maladies provoquant des troubles digestifs, comme la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn, par exemple. Une méta-analyse récente suggère que les probiotiques sont aussi efficaces que les aminosalicylates dans le maintien de la rémission de la colite ulcéreuse.



Vitamine D

La vitamine D est un nutriment essentiel, mais aussi une hormone stéroïde. La vitamine D interagit avec le récepteur de la vitamine D (RVD), présent sur les cellules immunitaires, et favorise certaines fonctions spécifiques des cellules immunitaires. Son influence majeure sur la fonction immunitaire est largement reconnue, notamment pour lutter contre les infections et favoriser la tolérance envers le soi. Un niveau insuffisant de vitamine D a été associé à un certain nombre de maladies auto-immunes, dont les thyroïdites auto-immunes, la polyarthrite rhumatoïde, et le vitiligo, entre autres. Par exemple, des analogues synthétiques de la vitamine D sont de plus en plus utilisés comme traitement topique du psoriasis.

Une étude menée auprès d'humains en bonne santé montre qu'une supplémentation en vitamine D_3 a entrainé une augmentation des lymphocytes T régulateurs. D'autres cellules immunitaires — comme les monocytes, les cellules dendritiques, les cellules NK, les cellules T/NK, et les lymphocytes B — n'ont pas été affectés.

La vitamine D s'est aussi révélée bénéfique lors d'essais cliniques menés auprès de patients atteints de lupus érythémateux systémique (LES). Une étude sur la supplémentation en vitamine D, menée auprès de patients atteints de lupus, a trouvé que la majorité des patients avaient des niveaux insuffisants de vitamine D (inférieurs à 75 nmol/L), et qu'après un an de supplémentation en vitamine D (2000 UI par jour), l'activité de la maladie chez ces patients (mesurée selon l'indice d'activité du LES) était largement réduite. Les patients traités avec de la vitamine D ont aussi montré des améliorations des marqueurs inflammatoires et des marqueurs sanguins comme l'hémoglobine et le nombre de globules blancs, comparativement à ceux ayant reçu un placébo.

Une étude similaire, menée auprès de patients atteints de lupus, a trouvé que la supplémentation en vitamine D a entrainé une « augmentation préférentielle des lymphocytes T $CD4^+$ naïfs, une augmentation des lymphocytes T régulateurs, et une diminution des cellules effectrices T_h1 et T_h17 », indiquant une fonction immunitaire plus équilibrée. La vitamine D a aussi diminué le nombre de cellules-mémoires B responsables de la production d'anticorps, et aussi le nombre d'anticorps anti-ADN. Pendant cette période, aucun changement dans la médication immunosuppressive n'a été requis, et il n'y a eu aucune nouvelle poussée d'activité pendant les six mois d'observation.



Acide eicosapentaénoïque

L'acide eicosapentaénoïque (AEP) est un des acides gras polyinsaturés à longue chaine présents dans l'huile de poisson. Parmi les acides gras de l'huile de poisson, l'AEP est le plus antiinflammatoire. Il bloque la production de cytokines pro-inflammatoires par des enzymes comme la cyclooxygénase (COX) et la lipoxygénase (LOX) ; et il favorise la production de séries de prostaglandines, leucotriènes, et résolvines antiinflammatoires. La supplémentation en huile de poisson fait aussi baisser la protéine C-réactive, un marqueur inflammatoire.

Des études montrent qu'une supplémentation en AEP peut influencer la fonction des cellules dendritiques et des lymphocytes T (cellules immunitaires), qu'elle peut retarder l'apparition de la polyarthrite rhumatoïde chez les animaux, et qu'elle peut aussi réduire la gravité de l'arthrite. Une revue systématique de 23 études a conclu que chez des humains atteints de polyarthrite rhumatoïde, une supplémentation en AEP sous forme d'huile de poisson avait un « effet modéré constant » sur la réduction du gonflement et de la douleur des articulations, de la durée de la raideur matinale, de l'évaluation de la douleur, de l'activité de la maladie, ainsi que de l'utilisation d'antiinflammatoires non-stéroïdiens.

Une supplémentation à base de produits de santé naturels sélectionnés peut jouer un rôle dans la gestion de plusieurs affections auto-immunes.

Article incluant les références sur notre blogue : magazinefleurir.com



Les 10 meilleurs rehausseurs d'énergie pour la nouvelle année

par Angela Wallace

Vous sentez-vous épuisé? Pendant les vacances, la combinaison des excès et du froid peut vous fatiguer, voire vous rendre léthargique. Commencez votre nouvelle année avec des rehausseurs naturels d'énergie qui stimuleront votre vitalité. Les types et la quantité de nourriture que vous mangez tout au long de la journée peuvent grandement influencer vos niveaux d'énergie ; en fait, il existe des aliments pouvant stimuler votre énergie, alors que d'autres auront l'effet inverse. Je crois fermement que manger des aliments entiers sains et bouger plus est un excellent moyen de stimuler naturellement l'énergie. Lisez la suite pour connaitre le top 10 des choses que vous pouvez intégrer dans votre journée pour vous donner un regain naturel d'énergie et alimenter votre corps pour cette nouvelle année.

1. Garnissez la moitié de votre assiette avec des fruits et des légumes

C'est un excellent moyen d'alimenter votre corps. Les fruits et les légumes sont pleins de vitamines, de minéraux, et d'autres nutriments comme les fibres. Ils gardent notre corps en santé et lui permettent de fonctionner de manière optimale. En outre, les fruits et légumes sont des sources d'antioxydants qui jouent un rôle important dans la réduction du stress et de l'inflammation.

Astuce : Essayez d'inclure au moins un fruit ou un légume dans vos repas et collations chaque jour.

Exemple de diner : Salade d'épinards et de grenade (voir page 37).

Exemple de collation : Smoothie au chocolat (voir page 37).

2. Mangez régulièrement des gras sains

Notre alimentation a besoin de contenir des matières grasses pour que notre corps absorbe des vitamines liposolubles (D, E, K, A) et des acides gras essentiels (ex. oméga-3 et oméga-6) qui jouent un rôle important dans notre santé, notamment en minimisant stress et inflammation.

Assurer un apport de gras sains dans votre alimentation vous aidera à vous sentir rassasié après le repas, ce qui peut réduire la suralimentation et le gain de poids.

Les gras sains se trouvent entre autres dans les poissons gras (ex. saumon, maquereau, thon, sardines, etc.), les avocats, les huiles végétales, ainsi que les noix et les graines (ex. amandes, noix de Grenoble, graines de tournesol, graines de chanvre, graines de chia, etc.).



3. Obtenez plus de fer de sources végétales

Le fer joue un rôle important dans nos niveaux d'énergie, car il contribue à produire de l'hémoglobine qui au sein des globules rouges transporte l'oxygène vers différentes parties de notre corps. Parfois, la fatigue peut être liée à une carence en fer. Si vous vous sentez extrêmement fatigué, vérifiez avec votre praticien de soins de santé.

Que vous soyez déficient ou non, inclure régulièrement des sources végétales de fer dans votre régime alimentaire est une excellente façon de prévenir les carences.

Le fer se retrouve dans les légumes à feuilles vert foncé comme les épinards et le chou frisé, les légumineuses (ex. haricots, pois chiches, lentilles, etc.), les pommes de terre, les betteraves, les céréales et le gruau enrichis en fer, et les aliments à base de soja comme les haricots edamame.

4. Mangez beaucoup de fibres

Les fibres participent au bon fonctionnement de notre corps, grâce notamment à l'assurance d'un transit intestinal régulier, au soutien de la santé cardiaque, et au contrôle glycémique.

En incluant régulièrement des fibres dans votre alimentation, vous contribuerez à maintenir votre santé en général, à vous sentir repu après les repas, et à favoriser une bonne énergie.

Les sources de fibres comprennent les haricots et les légumineuses, les grains entiers (ex. avoine, pain, riz brun, etc.), les fruits et légumes, ainsi que les noix et les graines.

5. Bougez plus

Toute forme d'activité physique peut être une grande source d'énergie et de bonne humeur. Être actif fait circuler le sang et améliore éventuellement la santé de notre cœur. L'augmentation du débit sanguin fournira plus d'oxygène aux cellules de notre corps, leur permettant une meilleure production énergétique. De plus, l'activité physique aide à libérer des composés chimiques « de bienêtre » dans notre cerveau. Cela améliore l'humeur et réduit le risque d'anxiété et de dépression.

Donc, la prochaine fois que vous vous sentirez un peu fatigué, faites un peu d'exercice d'intensité faible à modérée pour vous donner coup de pouce sans vous surmener.

Astuce : L'exercice d'intensité faible à modéré sera différent pour chaque personne. Parfois 10 à 20 minutes d'un exercice modéré (ex. marche, yoga, poids légers, etc.) suffisent pour vous donner le coup de pouce dont vous aviez besoin.

6. Buvez beaucoup d'eau

La déshydratation peut grandement vous fatiguer, même si vous n'êtes que légèrement déshydraté. Si vous vous sentez fatigué au cours de la journée, réfléchissez à la quantité d'eau que vous avez bue.

Viser huit tasses par jour n'est pas la solution idéale pour tout le monde, mais trouvez ce qui fonctionnera pour vous. Vous savez que vous êtes déshydraté si votre urine est de couleur foncée et si vous ressentez de la soif.

Astuces :

- Prenez des pauses « marche » au travail pour aller remplir votre bouteille d'eau.
- Buvez ½ verre d'eau avant chaque repas pour assurer une meilleure digestion et mieux vous hydrater.

7. Gardez la caféine pour le milieu de la journée

Bien que la caféine soit souvent consommée en premier le matin pour vous aider à vous réveiller, cela peut aussi mener à un retour rapide au manque d'énergie. Certaines recherches suggèrent que vous en « obtiendrez plus pour votre argent » si vous prenez votre café en fin de matinée ou en début d'après-midi. À ce moment de la journée, vous commencez à vous détendre et à ralentir, et vous pourriez donc mieux profiter d'un sursaut d'énergie.

Donc si vous buvez du café en fin de matinée ou au début de l'après-midi, il pourra vous donner le regain d'énergie nécessaire. Idéalement, vous devriez restreindre votre consommation de café à 2–4 tasses par jour au maximum.





8. Faites le plein de soleil (et de vitamine D)

L'hiver peut naturellement être une période où vous vous sentez moins énergique. Assurez-vous de profiter du soleil pendant au moins 10 à 20 minutes chaque jour. La lumière naturelle et l'apport de vitamine D qui en découle peuvent augmenter vos niveaux d'énergie et vous aider à combattre ce sentiment de dépression hivernale.

Comment profiter de l'extérieur pendant l'hiver ?

- Garez-vous plus loin : vous devrez marcher davantage jusqu'à votre voiture.
- Faites une courte promenade pendant votre pause-repas.
- Participez à des activités hivernales pendant vos temps libres (ex. patinage, ski, glissade sur tube, randonnée hivernale, etc.).

9. Réduisez le temps passé devant un écran avant le coucher

Une bonne nuit de sommeil joue un rôle essentiel pour votre niveau d'énergie, car elle influe directement sur votre santé physique et mentale. Un mauvais sommeil peut entrainer une diminution de l'énergie et de la productivité, un gain de poids, et une mauvaise humeur. La recherche montre que la mélatonine (une hormone naturelle) est contrôlée par l'exposition à la lumière naturelle et aide à réguler notre cycle de sommeil. Les écrans émettent une lumière bleutée qui peut être très perturbante pour la production de mélatonine. Il est recommandé d'éliminer l'usage d'écrans pour une à deux heures avant d'aller au lit.

Que pouvez-vous faire à la place ? Si deux heures vous semblent beaucoup, commencez par une durée plus courte, par exemple pendant 30 à 60 minutes avant le coucher. Tentez, à la place de lire, d'écouter un podcast ou de la musique, de colorier, de faire des mots croisés, etc.

10. Limitez les sucres

Garder le contrôle de votre glycémie est un aspect clé de la régulation de l'énergie. Lorsque vous mangez des aliments riches en sucre, vous induisez un pic de glycémie qui augmente temporairement votre énergie. Cependant, elle s'épuise rapidement, et ce cycle pic-et-chute crée plus de fatigue au final.

Mangez donc plus de grains entiers et d'aliments riches en fibres, comme des fruits et légumes, tout en limitant votre consommation de sucre simples et vides. Cela aidera à stabiliser votre taux de glycémie grâce à une libération graduelle d'énergie tout au long de la journée.

Si vous cherchez à augmenter votre énergie pendant l'hiver, essayez de mettre en œuvre quelques-unes de ces stratégies — idéalement, toutes —, et profitez de ce nouveau sentiment !





Angela Wallace

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

eatrightfeelright.ca



Crise énergétique ? *Oh ! que non !*

par Gordon Raza, BSc

Le mois de janvier est un temps de l'année génial ; les heures d'ensoleillement s'allongent et le paysage enneigé éveille en nous des souvenirs de luge, de patinoire, de raquette, et de festivités hivernales. Il peut cependant parfois vous manquer une petite dose d'énergie nécessaire aux matinées d'hiver. En fait, on entend souvent dire que le déjeuner est le repas le plus important de la journée — et avec raison, peu importe que vous vous prépariez à une journée d'activités amusantes, ou simplement à déneiger votre entrée et à déglacer votre parebrise.

En plus d'un déjeuner équilibré composé de gras sains et de protéines, plusieurs nutriments peuvent être considérés. Pour ceux qui ne réussissent à avancer dans la matinée que grâce à une bonne tasse de café fumant, son contenu en caféine peut en effet aider à stimuler votre corps, mais votre cerveau a besoin de plus…

Triglycérides à chaine moyenne

Les triglycérides à chaine moyenne (TCM) sont de merveilleux nutriments pour les matins mouvementés. L'acide caprylique (C8) et l'acide caprique (C10) sont les principaux composants de cette huile versatile. L'huile de TCM compte environ 100 calories par cuillerée à table, et se marie parfaitement au café, au gruau, au yogourt, ou à votre smoothie matinal. Les TCM sont aisément digérés et métabolisés, ils ne s'accumulent pas en graisse, et ils sont un carburant de choix pour le cerveau.

D-Ribose

Voici une autre suggestion : Le D-ribose est un sucre simple comprenant cinq atomes de carbone, et qui est principalement employé en cas de syndrome de fatigue chronique ou pour les patients cardiaques. Il agit en tant que carburant rapidement métabolisé afin de générer énergie et endurance au niveau cellulaire. Une à deux cuillerées à thé dans votre café ou votre thé vous énergisera, sans causer de hausse de glycémie.

Racine de maca

La racine de maca, sous forme de poudre ou de capsule pratique, est une autre façon d'énergiser vos matins hivernaux. Elle contient une multitude de nutriments parfaits pour l'énergie, l'endurance, et l'humeur. Définitivement, trois bienfaits qui valent le coup de l'essayer !

Ginseng

Vous recherchez une façon de mettre à profit votre nouvel élan matinal ? Plusieurs plantes peuvent aider à soutenir votre clarté mentale et votre attention dès le matin et tout au long de votre journée. Un duo de produits — le ginseng sibérien (*Eleutherococcus senticosus*) et le ginseng asiatique (*Panax ginseng*) — sont parmi les plantes pouvant vous donner le coup de pouce nécessaire pour optimiser vos journées, sans effets secondaires.

Alors bonne journée à vous, que vous dévaliez des pentes enneigées ou que vous vous promeniez sur une rive sablonneuse. Le printemps arrivera beaucoup plus rapidement que vous ne l'imaginez !

Surmontez la dépression grâce à *la sagesse du corps, de la tête, et de l'esprit*

par Dre Joan Samuels-Dennis, PhD



Dépression

Nous avons tous déjà vécu des hauts et des bas dans notre vie. Lorsqu'une période d'humeur maussade ou un manque d'intérêt auprès de choses qui habituellement nous emballent dure plus de deux semaines, nous devons en tenir compte et intervenir. Environ 3,2 millions (11,3 %) de Canadiens sont sujets à vivre une dépression au cours de leur vie. Quelques-uns des symptômes les plus courants de la dépression incluent une humeur sombre ou une baisse d'intérêt marquée auprès de choses que nous aimons, un changement dans l'appétit ou une perte / un gain de poids, un sommeil perturbé, un comportement agité, de la fatigue, un sentiment de culpabilité ou de dévalorisation, une concentration ou une mémoire défaillante, et des pensées répétitives de mort ou de suicide. Les experts suggèrent que s'il y a présence de deux à quatre de ces symptômes pendant deux semaines ou plus, la personne est sujette à vivre une dépression.

Dépression et santé spirituelle

Il est plutôt rare de penser à la dépression comme une opportunité de s'éveiller spirituellement. Toutefois, les thérapeutes et les psychothérapeutes ayant une approche conciliant la compréhension occidentale et orientale du corps, de la tête, et de l'esprit nous amènent à repenser d'une toute autre façon les maladies mentales. Leur compréhension nous suggère qu'un état dépressif est une indication d'un désalignement entre nos croyances, nos pensées, et notre vie au quotidien ; et notre vocation à l'amour, à une vie sans peur, et à accomplir un dessein divin en relation à nos expériences vécues. Ils posent la question suivante : « Et si la dépression n'était simplement qu'une aspiration naturelle à accéder à notre vraie identité ; un esprit vibrant, sain, et plein d'énergie ? »

Pendant des siècles, les traditions spirituelles et religieuses occidentales ont soutenu la croyance que nous possédons tous un esprit personnel ; la partie éternelle de notre être. Il y a par exemple la croyance que le corps physique du premier être humain n'a vu le jour que lorsqu'un esprit — souffle de vie — a pénétré en lui et a établi une âme vivante. De même, depuis plusieurs siècles, la compréhension de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) soutient que le corps est énergie et maintenu par le Qi ou Chi — une force vitale qui englobe le souffle et le sens de la vie. D'après la MTC, un réseau d'énergie appelé le système méridien existe dans le corps, côtoyant les courants du Qi et préservant la vie. Quatorze circuits méridiens principaux suivent le système cardiovasculaire, avec un réseau de branches progressivement plus fines (collatérales et sous-collatérales) imprégnant et approvisionnant le Qi à toutes les cellules du corps. Tout comme le sang, le Qi circule à travers l'espacement des muscles ou les interstices entre différents tissus tel que les os, les muscles, et les vaisseaux sanguins en un cycle complet de 24 heures.

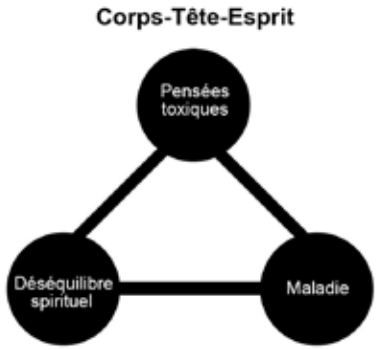
Déséquilibre spirituel et maladie

Nous recherchons souvent une explication physiologique pour nos problèmes de santé. Toutefois, le fusionnement des traditions occidentales et orientales ouvre la porte à des explications spirituelles pour les maladies. Si « l'esprit personnel » et le Qi ne font qu'un, alors — tout comme le corps physique — l'esprit existe dans un état de santé ou de maladie. Au début des années 1980, le Dr John Diamond, psychiatre australien, a étudié et identifié les émotions de bases connectées à chaque méridien. Le méridien du foie, par exemple, est corrélé avec les émotions de joie et de mécontentement. Si le Qi est réduit dans ce méridien pour une raison ou une autre, la personne ressentira de l'insatisfaction.

De nombreuses techniques incluant les remèdes naturels, l'alimentation,

le rire, l'exercice, la méditation, et l'acuponcture ont été utilisées pour équilibrer les méridiens, mais les effets sont toutefois temporaires. Au début des années 1990, le Dr Kandis Blakely, psychothérapeute basé aux États-Unis, a fait une découverte novatrice qui suggère que le pardon des évènements passés ayant causé un déséquilibre du Qi entraine un rééquilibre permanent du méridien.

Plus récemment, une compréhension simple mais profonde du procédé à travers duquel la maladie se développe dans le corps humain a vu le jour. Tous les moments de la vie sont filtrés par notre esprit, et sont vécus comme de l'amour ou de la peur. Les moments d'amour génèrent des pensées et des émotions qui adoptent un sens profond de connexion à nous-mêmes, aux autres, et à une puissance supérieure. Les moments dénués d'amour génèrent des pensées et des émotions qui abritent une peur persistante, menant à une déconnexion de nous-même, des autres, et d'une puissance supérieure. Un moment perçu comme dépourvu d'amour se transforme en stress physique ou mental, qui déclenche une pensée ou une réaction émotive étant naturellement toxique et basée sur la peur. Inévitablement, les pensées toxiques basées sur la peur compromettent la santé de l'esprit et s'enregistrent en tant que déséquilibre du méridien correspondant. À travers un processus appelé « mécanique cellulaire », un déséquilibre continu du courant énergétique sans une intervention adaptée peut causer la maladie.



Pardon et équilibre spirituel



Le pardon est le chemin menant à l'amour. Il semble que l'esprit existe dans un état sain lorsque l'on aime entièrement et que nous vivons l'amour des autres. L'amour assure un flot de lumière et d'énergie absolu et sans entrave à travers le corps. Parallèlement, la peur engendre un état de maladie, en créant des blocages et des déséquilibres dans le flot de lumière et d'énergie du corps. Dans notre vie de tous les jours, l'amour est illustré par des comportements de gentillesse, de patience, de calme, et de flexibilité. La peur est incarnée avec des comportements de colère, de vantardise, d'orgueil, de violence, et de contrôle.



Le pouvoir de cette approche novatrice réside notamment dans l'usage du test de performance musculaire afin d'identifier rapidement lequel des 14 méridiens est déséquilibré. Cela permet de déterminer précisément l'année et le mois au cours duquel l'évènement ayant causé le déséquilibre est survenu. Dans les premières phases du processus thérapeutique, un examen méticuleux d'un déséquilibre au niveau du thymus, du cœur, et du sexe-circulatoire (SXC) est priorisé.

Le thymus régule le système immunitaire et est associé aux émotions basées sur l'amour telles que la foi, la gratitude, la confiance, et le courage ; ainsi qu'aux émotions basées sur la peur telles que la haine et la convoitise. Le SXC régule les glandes surrénales et reproductives, et il est associé aux émotions basées sur l'amour telles que la générosité, la relaxation, et le « lâcher-prise », en plus des émotions basées sur la peur telles que la jalousie, la tension sexuelle, et le remords. Le méridien du cœur régule l'approvisionnement d'énergie au cœur. Il est associé aux émotions basées sur l'amour telles que l'affection, la connexion, et le pardon, et il est associé aux émotions basées sur la peur telles que la colère. Une fois l'évènement identifié, le thérapeute accompagne l'individu à travers un procédé d'acceptation et offre une direction spirituelle qui améliore la capacité de l'individu à véritablement lâcher prise. En utilisant cette approche, les personnes souffrant de dépression peuvent s'en remettre après seulement trois à huit sessions.

Amour et vie sans peur

Ces approches créent une opportunité pour chaque individu de se connecter à leurs expériences de vie selon un appel spirituel qui rejoint diverses traditions religieuses ou spirituelles autour du monde — l'appel de l'amour et de la vie sans peur. Chaque personne fait face à une vérité profonde, modelée par ses expériences, notamment de se sentir mal aimé, déconnecté, et apeuré. Ces ressentis ont un objectif : ils nous enseignent le vrai sens de l'amour, en nous montrant premièrement ce que l'amour n'est pas. Nos plus grands défis dans la vie sont de surmonter la peur créée par nos moments les plus dénués d'amour, et de vivre de façon permanente dans un environnement d'amour en tant qu'esprit vibrant, sain, et plein d'énergie.



Joan Samuels-Dennis

La Dre Joan Samuels-Dennis a fondé et dirige ***Becoming Canada.*** Elle enseigne comme professeure adjointe à l'Université Trinity Western, et est une thérapeute qui allie une compréhension occidentale et orientale de la santé et du bienêtre. Elle est aussi la coéditrice du livre ***Becoming: The Journey to Self-Love.***



Obscurité hivernale

temps de renouveau, de passion, et d'intention

par Theresa Nicassio, PhD, psychologue

L'immersion dans l'obscurité hivernale peut être la meilleure occasion de découvrir et de nourrir les semences de notre futur.

Appréciation

Il y a quelque chose de profondément existentiel dans les cycles des saisons. Ce sont de grands maitres qui nous gardent honnêtes et à l'écoute de l'impermanence de la vie telle que nous la connaissons, tout en offrant l'occasion enivrante de vivre pleinement, un moment à la fois. C'est peut-être cette inspiration qui a donné naissance aux concerti du chef d'œuvre de Vivaldi, *Les Quatre Saisons.*

Ayant grandi sous le soleil du sud de la Californie, puis en passant à des climats plus froids à l'âge adulte, j'ai eu l'occasion d'apprécier les saisons d'une manière que je n'aurais jamais connue si j'avais toujours vécu ici au Canada. Le monde dans lequel j'ai grandi, d'abord dans la région de Los Angeles et ensuite à Rancho Cucamonga, connaissait trois saisons : le printemps, l'été, et l'automne. L'hiver était plus un concept qu'une réalité…

Quand je me préparais à déménager en Ohio pour suivre mon programme de doctorat en psychologie, l'hiver était une notion tellement étrangère que ma famille et mes amis étaient vraiment anxieux à l'idée de mon déménagement. Cette réponse a été multipliée par mille lorsqu'ils ont appris que je déménageais au Canada et que je suis plus tard devenue citoyenne canadienne.

Une drôle d'observation

Rétrospectivement, cela me fait rire, mais les préoccupations de mes proches m'imaginant vivant dans une région où il y a de vrais hivers avec des journées froides, sombres, et neigeuses étaient très réelles. Il y a quelque chose dans le froid et l'obscurité qui suscite naturellement des sentiments de peur et de vulnérabilité. Fait intéressant, cette réponse n'est pas si différente de la réponse que je reçois fréquemment lorsque je mentionne aux clients l'idée de méditer — de créer un lieu intérieur de calme et de découverte, dépourvu des distractions communes de la vie quotidienne, comme lieu de transformation, de découverte, et de guérison.

Perspective chamanique de l'hiver

Depuis que j'ai lu le livre de Jerome Frank, *Persuasion et guérison : Étude comparative de la psychothérapie* alors que j'étudiais à l'Ohio State University, j'ai été curieuse et fascinée par des possibilités de guérison qui n'existent habituellement pas en Amérique du Nord. Donc, en 2001, alors que j'étais confrontée à mes défis de vie les plus difficiles, j'ai décidé de faire un grand pas en avant pour en apprendre davantage sur les pratiques de guérison utilisées dans d'autres cultures. Plus particulièrement, je me suis inscrite à un programme triennal d'avant-garde qui était lancé en tant qu'initiative de collaboration en santé par le *Vancouver Coastal Health* et le *Langara College*, et intitulé *Programme de certification des praticiens de la guérison intégrative de l'énergie.* La vision de base de ce programme unique — qui a évolué de diverses façons depuis — explore des façons de combler le fossé entre les pratiques

de santé modernes et la sagesse des anciennes pratiques de guérison autochtones et orientales.

Ce programme s'est avéré être un cadeau inestimable. L'une de mes parties préférées du programme était d'apprendre les traditions, les pratiques, et la philosophie de guérison des chamanes incas avec Lois Ross, qui a passé des décennies dans ce monde unique, aidant d'innombrables personnes dans leur vie avec sa sagesse, ses compétences, et son expérience.

L'un des dons les plus prononcés de cette philosophie se rapporte à « l'appel des directions », qui est une pratique centrale de nombreuses communautés autochtones. Chaque saison représente des leçons et des conseils pour nous. L'automne représente le temps de nous débarrasser de nos manières d'être qui sont dépassées, afin que nous puissions être réhabilité par la vie. L'hiver suit, où dans notre nudité après nous avoir dévêtit de nos vieilles peaux familières, nous entrons dans la pénombre tranquille. Dans cette obscurité, nous affrontons nos plus grandes peurs, afin que nous puissions pénétrer plus profondément en nous-mêmes pour découvrir la puissance, le courage, et la clarté du but qui réside au plus profond de nous. Parce que nous sommes dépouillés de nos distractions habituelles et de nos anciennes croyances, cette période peut susciter des peurs, en particulier à cause de la nécessité implicite de sortir de notre zone de confort. Encore une fois, le parallèle avec la pratique méditative est troublant, comme c'est souvent le cas lorsque nous nous déplaçons vers notre humanité et notre humilité les plus fondamentales. C'est là que notre égo peut se sentir le plus menacé. Après cette période où la clarté et le courage sont retrouvés, nous arrivons au printemps, temps où notre résurgence de la vie est à son apogée.

C'est de bon augure, car la passion qui est rendue possible par le sens renouvelé de notre « pourquoi » devient le vent sous nos ailes, qui nous porte sur notre chemin et vers notre but. Enfin, en été, nous pouvons récolter les bienfaits de la sagesse issue de ce processus. Là, comme l'aigle, nous sommes en mesure d'avoir une vue non seulement de l'ensemble, mais aussi des détails.



Invitations à la réflexion

1. En quoi l'idée de considérer l'hiver comme une opportunité de renouvèlement peut-elle changer votre relation avec les jours sombres et froids ?

2. Est-il possible d'imaginer la possibilité qu'il puisse y avoir un seul aspect de votre vie qui puisse être « démodé » ? Si oui, que remarquez-vous à l'intérieur de vous-même quand vous imaginez vous en départir en avançant et en affrontant courageusement votre vie sans son confort familier ?

3. En cette période d'introspection, y a-t-il un aspect de votre personne qui tend à se développer en se dirigeant vers le printemps ? Si oui, pouvez-vous imaginer vous donner la permission de nourrir cette semence de votre devenir d'une manière encore plus passionnée qu'avant ?

En réfléchissant à ces invitations, permettez-vous de remarquer les sensations et les pensées qui surgissent en vous. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de « nécessité », « devoir », ou « devrait » implicite dans ces invitations. Nous sommes tous en voyage. Nous avons tous l'opportunité de mener une vie utile. Pendant ce temps de répit délicieusement hivernal, soyez indulgent et pensif, et sachez que vous êtes digne de ce havre de soins qui prépare amoureusement l'essence de votre être à germer un jour et à se réaliser.



Theresa Nicassio, PhD, Psychologue

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

Dites adieu aux anciennes habitudes, *et bonjour aux nouvelles*

L'hiver est la saison au cours de laquelle le corps accumule les kilos et les toxines qui découlent d'une alimentation mal équilibrée. Pourquoi attendre le printemps pour revenir à vos bonnes habitudes santé? Profitons de l'élan donné par les résolutions du Nouvel An pour commencer l'année du bon pied et prendre des mesures sûres et simples qui aideront le corps à se débarrasser lui-même des toxines indésirables. Il existe de multiples habitudes, aliments et suppléments, qui l'aideront à le faire plus efficacement.

Ces quelques conseils de l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA) vous aideront à éviter les toxines présentes dans l'environnement. Ces substances indésirables pénètrent le corps par l'alimentation et même par l'application sur la peau de différents produits. Bien que le foie puisse métaboliser ces substances, il est toujours bon de soutenir son action en apportant quelques changements mineurs à notre mode de vie.



Une bonne digestion

Afin de préserver la santé de votre système digestif et le bon fonctionnement de votre foie, n'oubliez pas de consommer suffisamment de fibres et de boire au moins huit verres d'eau par jour. Songez aussi à prendre des probiotiques pour maintenir la santé de votre système digestif. La régularité et l'élimination des selles permettent à l'organisme de faire de la place aux aliments santé et aux nutriments que vous voulez ingérer.

Une alimentation sans contaminant

Vous n'avez pas à jeûner ou à vous obliger à manger un seul type d'aliments. Le persil, le fenouil, le gingembre, le basilic, les betteraves, les graines de sésame, les oignons, les baies de goji, les agrumes, la cannelle et les noix du Brésil biologiques sont tous des exemples d'aliments aux propriétés purifiantes que vous pouvez ajouter à votre alimentation. Assurez-vous de choisir des produits bio, qui sont cultivés sans apport de produits chimiques toxiques persistants.



Des compléments à l'alimentation

Il existe de nombreux suppléments naturels qui peuvent vous aider à vous recentrer vers vos objectifs santé. Par exemple, le chardon-marie contient un exemple de flavonoïde communément appelé silymarine, un antioxydant pouvant accroître le taux de glutathion (un important agent purificateur du foie) dans les cellules du foie. D'autres antioxydants, comme les vitamines C et E, jouent un rôle crucial dans le processus de purification au niveau cellulaire.

J'espère que ces simples rappels vous aideront à traverser l'hiver sans perdre tout le progrès que vous avez accompli pour votre santé durant l'été. N'oubliez pas de toujours consulter votre praticien de soins de santé lorsque vous apportez des modifications à votre régime alimentaire ou à vos suppléments.



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.



Recettes hivernales *pour une peau satinée*

par Marie-Jo Mercier

Ah ! l'hiver… Quel merveilleux moment de l'année ! J'adore ce temps où la nature se fige et s'endort sous son épais manteau blanc. Que ce soient les randonnées en raquettes dans les bois, les sessions de cocooning avec un bon roman près du feu, ou le calme qui règne après une grosse bordée de neige, l'hiver trouve toujours le moyen de me réchauffer le cœur. Je peux toutefois comprendre que pour certaines personnes, l'hiver puisse parfois représenter les petits désagréments que ce temps froid apporte ; mains sèches, teint terne, lèvres gercées, et peau qui craque et qui pique de partout. Afin de vous faire apprécier un peu plus notre belle saison froide, je vous suggère donc quelques recettes faciles à réaliser pour entretenir et hydrater votre peau cet hiver.

Bombe hydratante à la lavande

- 1 tasse de bicarbonate de soude
- ½ tasse d'acide citrique
- 1 cuillerée à soupe de beurre de cacao
- 20 gouttes d'Huile essentielle de Lavande biologique New Roots Herbal
- Fleurs de lavande séchées (optionnel)

Mélangez le bicarbonate de soude et l'acide citrique ensemble dans un bol, et assurez-vous qu'il ne reste aucun grumeau. Ajoutez et mélangez les fleurs de lavande séchées (optionnel) ainsi que le beurre de cacao. Ajoutez l'huile essentielle et mélangez à nouveau ; il est primordial de bien mélanger le tout. Appuyez le plus fermement possible le mélange dans des moules à muffins*, et laissez sécher toute la nuit. Retirez ensuite du moule, et laissez sécher sur une surface plane pendant une journée ou jusqu'à ce que la bombe soit ferme.

*Si vous désirez réaliser une boule plutôt qu'une rondelle, vous pouvez utiliser un moule de forme sphérique.

Exfoliant hivernal givré

- 4 cuillerées à soupe de gros sel marin
- 1 cuillerée à thé d'huile d'amande douce
- Feuilles de menthe séchées (optionnel)
- 3 à 4 gouttes d'Huile essentielle de menthe poivrée biologique New Roots Herbal*

Mélangez tous les ingrédients ensemble et utilisez immédiatement. Vous pouvez ajouter davantage d'huile d'amande douce si le sel semble trop sec et ne colle pas bien. Massez le mélange sur l'ensemble du corps de façon circulaire, en commençant par les pieds et en terminant avec le haut de la gorge, tout en insistant bien sur les zones plus rugueuses (talons, genoux, coudes). Rincez et séchez votre peau en tapotant à l'aide d'une serviette. Terminez en appliquant de l'huile d'amande douce.

*Vous pouvez remplacer l'huile essentielle de menthe poivrée par de l'huile essentielle de lavande pour une exfoliation des plus relaxantes.

**Vous pouvez tripler ou quadrupler la recette et mettre le tout dans un récipient en verre hermétique. Se conserve plusieurs mois dans un endroit frais et sec. Simplement mélanger de nouveau s'il y a séparation de l'huile et du sel.



Perte de poids

comment rester motivé

par Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

Avec la nouvelle année vient une nouvelle excitation et un nouveau point de vue sur votre santé. Cela vous encourage à réfléchir à vos objectifs précédents et à vous concentrer sur de nouveaux objectifs.

Des excès de nourriture pendant les Fêtes, s'en suit souvent une résolution de perdre du poids. Cette excitation vous aide à vous réveiller pour l'entrainement tôt le matin, à vous dépêcher à préparer les repas, et même à dire non aux pâtisseries dans la salle à manger de votre bureau.

Mais après l'euphorie des premiers temps et le ralentissement voire l'arrêt de la perte de poids, comment rester motivé ? En tant que nutritionniste, il y a plusieurs façons de garder mes clients bien concentrés après que la motivation initiale se soit estompée.

Un changement à la fois

De nouveaux objectifs apportent beaucoup d'excitation, et souvent on souhaite apporter dans nos habitudes tous les changements en même temps. Trop vouloir en faire conduit fréquemment à l'accablement, à la culpabilité, et finalement à l'abandon. Vous êtes donc de retour à la case départ avec vos vieilles habitudes !

Pour avoir du succès dans la perte de poids et conserver la motivation, il faut de la patience et la volonté de s'y prendre différemment.

Commencez par vous concentrer sur un petit changement, avec lequel vous vous sentez confiant, et vous réussirez rapidement. Cela vous apportera une première victoire, ce qui vous encouragera à continuer. Lorsque vous prenez le temps de modifier une habitude après l'autre, les changements les plus difficiles à réaliser ne seront pas aussi difficiles que prévu.

Voici quelques changements par lesquels mes clients commencent :

- Boire 8–10 verres d'eau par jour.
- Ajouter 30 minutes d'exercice à la routine quotidienne.
- Manger 1–2 tasses de légumes à chaque repas.

Du nouveau chaque semaine

Souvent, la motivation retombe simplement parce que la perte de poids a ralenti. L'ennui est aussi une raison pour laquelle la motivation s'éteint. Mais si vous changez en essayant de nouvelles choses, vous pouvez garder votre corps éveillé et perdre d'autres kilos.

J'encourage toujours mes clients à choisir l'une des nouvelles choses suivantes à ajouter à leur programme hebdomadaire habituel :

1. Choisir un nouveau fruit ou légume.
2. Essayer une classe d'exercice ou une vidéo d'entrainement différente.
3. Trouver une nouvelle recette à ajouter à votre plan de repas.

À petites victoires, grands changements

Avez-vous déjà remarqué à quel point il est facile de perdre la vue d'ensemble lorsque l'excitation et la motivation s'amenuisent ? Vous travaillez dur pour faire un peu de progrès, et puis rapidement vous oubliez pourquoi et comment vous aviez commencé. Les grandes victoires vous gardent investi, mais être capable de rester motivé quand on a l'impression de ne pas aller de l'avant est encore plus important.

Prendre conscience de chaque victoire, grande et petite, vous aide à garder une perspective d'ensemble lorsque vous vous sentez découragé ou fatigué de l'effort. Apprendre à célébrer vos réussites est l'une des étapes les plus critiques pour le changement.

J'encourage mes clients à suivre ce qui suit :

1. Écrire trois grands objectifs à accomplir : un physique, un mental, et un organisationnel.
2. Garder un rapport hebdomadaire mentionnant trois victoires par semaine, peu importe leur taille. C'est aussi un excellent moyen de suivre votre progrès sur vos grands objectifs.
3. Chaque mois, se remémorer ses grands objectifs pour rester sur la bonne voie, et réfléchir à ses rapports hebdomadaires pour se rappeler les bénéfices de l'investissement.

Quand il s'agit de perte de poids, la motivation initiale est cruciale pour vous aider à démarrer, mais cette motivation a besoin d'un effort de volonté continu, pour que vos changements deviennent de nouvelles habitudes. Si l'un de vos objectifs cette année est la perte de poids, essayez ces conseils pour vous aider à atteindre vos objectifs en 2018 !



Jus de désintoxication facile de Sharisse

Ingrédients

- 1 betterave
- 1 poivron rouge
- 2 carottes
- 1 pomme rouge
- 1 citron

Instructions

Éplucher la betterave, les carottes, et les couper en gros morceaux. Vider et égrener le poivron, la pomme, et les couper de même en gros morceaux. Presser à la machine, ou placer dans une centrifugeuse jusqu'à obtenir une consistance lisse (un ajout d'eau peut être nécessaire pour la consistance désirée), presser le citron, et servir immédiatement.

Donne 1 portion.



Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

Conseillère certifiée en nutrition, elle aide familles et enfants à soigner leurs problèmes digestifs et émotionnels.

sharissedalby.com

Soupe repas végétalienne aux lentilles à la mijoteuse

Recette originale Fleurir



Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 3 carottes, coupées en dés
- 6 tomates en dés ou 1 boite de conserve de 796 ml
- 1 tasse de lentilles sèches
- 2,25 litres (9 tasses) de bouillon de légumes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à l'italienne
- Sel et poivre du moulin, au gout
- Persil haché (pour garnir)

Instructions

Dans une poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le poivron et les carottes, et les faire revenir environ 2 min. Déposer dans la mijoteuse. Ajouter les tomates, les lentilles, le bouillon, les épices, le sel, et le poivre. Cuire à faible intensité pendant 8 h, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Servir dans un bol et garnir de persil finement haché.

Smoothie au chocolat



Ingrédients

- 1 tasse de lait d'amande
- 1 banane
- ¼ avocat
- 2 cuillerées à soupe de graines de chanvre
- 2 cuillerées à thé de poudre de cacao
- 1 cuillerée à thé de beurre d'arachide
- 1 cuillerée à thé de miel
- Glaçons

Instructions

Combiner tous les ingrédients, ajouter les glaçons, broyer au mélangeur, et savourer !

Salade d'épinards et de grenade

Ingrédients

- 5 tasses d'épinards frais
- 2 tasses de patates douces, coupées en cubes
- 1 tasse de graines de grenade (arilles)
- 1 tasse de quinoa cuit
- ¼ tasse de tahini
- ½ tasse de vinaigre de cidre de pomme
- Sel et poivre noir au gout
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive (pour les patates)
- 1 cuillerée à soupe de miel



Instructions

Préchauffer le four à 175 °C (375 °F) et déposer les cubes de patates douces dans un plat allant au four. Mélanger avec l'huile d'olive, le poivre noir, et le sel. Cuire au four pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Dans un bol, mélanger les épinards, les arilles de grenade, le quinoa, et la patate douce.

Dans un autre bol, mélanger le tahini, le miel, le vinaigre de cidre de pomme, et le sel et le poivre noir pour faire la vinaigrette.

Verser sur la salade juste avant de servir, et savourer !



Angela Wallace

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

eatrightfeelright.ca

Gâteau végétalien de courgettes au chocolat

(sans gluten et sans noix)

Aujourd'hui, je vous partage une version plus santé du gâteau au chocolat, en plus d'être végétalienne, sans gluten, sans noix, et sans sucre ajouté !

Ce gâteau est entièrement sucré avec des dattes (à moins que vous ne fassiez le glaçage alternatif, auquel cas il contiendrait du sirop d'érable), et il est tellement santé que vous pouvez vous permettre un gros morceau sans vous sentir coupable.

Ingrédients du gâteau

- 1 tasse de farine d'avoine*
- ¼ tasse de poudre de cacao (je préfère une petite mesure de ¼ tasse)
- 1½ cuillerée à thé de poudre à pâte
- ½ cuillerée à thé de bicarbonate de soude
- ¼ cuillerée à thé de sel de l'Himalaya
- ⅔ tasse de dattes dénoyautées (130 g)**
- ¾ tasse d'eau chaude
- 1 cuillerée à thé d'extrait de vanille pur
- 3 cuillerées à soupe d'huile de noix de coco fondue
- ⅔ tasse de courgettes râpées légèrement tassées
- ½ tasse de pépites de chocolat noir, facultatif (mais le rend encore plus savoureux !)

* Il suffit de broyer l'avoine dans un mélangeur, un moulin à café, ou un robot culinaire.

** Vous pouvez également utiliser la pâte de datte, mais elle doit être faite sans eau.

Ingrédients du glaçage

- ⅔ tasse de dattes dénoyautées légèrement tassées
- ¾ tasse de lait de noix de coco riche en matières grasses
- 1 cuillerée à soupe de tahini
- ½ cuillerée à thé d'extrait de vanille pure
- 3–4 cuillerées à soupe de poudre de cacao
- 3 cuillerées à soupe d'huile de coco fondue

Ingrédients du glaçage alternatif

- ½ tasse d'eau chaude
- ⅓ tasse de sirop d'érable
- ⅓ tasse de tahini ou de beurre d'amande
- 3 cuillerées à soupe de beurre de noix de coco fondu
- 2 cuillerées à soupe d'huile de noix de coco fondue
- 3–4 cuillerées à soupe de poudre de cacao (en fonction de la richesse chocolatée désirée)
- ½ cuillerée à thé de vanille pure



Instructions pour le gâteau

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Fouetter ensemble tous les ingrédients secs dans un bol. Mélanger les dattes, l'eau, la vanille, et l'huile de noix de coco dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse. Ajouter le mélange liquide au mélange sec avec les courgettes et les pépites de chocolat. Remuer doucement le tout. Verser la pâte dans un plat graissé de 8″ × 8″, et cuire pendant 20–22 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents en ressorte propre au milieu. Laisser refroidir complètement avant d'ajouter le glaçage ou de trancher.

Instructions pour le glaçage

Réduire en purée dans un mélangeur les dattes et le lait de noix de coco, jusqu'à consistance lisse. Incorporer les ingrédients restants, et mélanger jusqu'à homogénéité. Verser le glaçage sur le gâteau refroidi. Placer au réfrigérateur pendant 2–4 heures, ou jusqu'à ce qu'il soit ferme (vous pouvez accélérer le processus en le plaçant dans le congélateur pendant 1 heure).

Instructions pour le glaçage alternatif

Mélangez tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verser sur le gâteau refroidi. Mettre au réfrigérateur pendant au moins 3 heures ou jusqu'à ce qu'il ait épaissi.



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

fleurir

Aperçu du blogue de février

Visitez notre blogue pour vous inscrire à notre infolettre !

Pour plus d'articles sur la santé, le mode de vie, et le bienêtre — en plus de recettes délicieuses ! —, le tout dans un format des plus dynamiques et accessibles, visitez notre blogue *Fleurir* sur magazinefleurir.com



Thé vert et L-théanine

Le thé vert est obtenu à partir des feuilles de la plante *Camellia sinensis*, qui a été utilisé comme plante médicinale depuis plus de 4000 ans. De nombreux bénéfices pour la santé sont attribués à sa teneur en catéchine et en caféine, ainsi qu'à celle du composé L-théanine, qui représente environ 50 % des acides aminés totaux de ses feuilles. [. . .]



Sains départs : Comment débuter votre parcours-santé ?

Comment repartir du bon pied quand la fête est terminée, et que vous êtes physiquement et mentalement épuisé de la planification, l'organisation, la préparation, le nettoyage, la délégation, la coordination, la présentation, l'apparition, et toutes les autres tâches à faire qui n'en finissent plus ? [. . .]



Gâteau au chocolat au cœur fondant sans gluten

Soit pour se réconforter lors d'une soirée froide d'hiver, ou simplement utiliser la Saint-Valentin comme prétexte, quoi de mieux qu'un bon dessert chocolaté? Ce gâteau au chocolat au cœur fondant en version sans gluten saura vous combler. [. . .]



Renforcez votre performance immunitaire et échappez au rhume et à la grippe cet hiver.

L'exposition au virus du rhume saisonnier est inévitable. Notre prédisposition à résister aux infections et à récupérer rapidement impacte directement la façon dont nous apprécions l'hiver. Il existe plusieurs façons de préparer notre système immunitaire, [. . .]



Nootropiques naturels - parce que nous avons tous parfois besoin d'un coup de pouce !

Lorsqu'il s'agit d'énergie, d'humeur, de mémoire et de concentration, nous semblons tous avoir de bons et de mauvais jours. Mais lorsque le nombre de mauvais jours semble constamment dépasser les bons, cela peut être simplement un signal d'alarme de votre corps. [. . .]



Nutriments pour abaisser votre cholestérol, naturellement !

La gestion du cholestérol se retrouve parmi les changements majeurs que vous pouvez apporter à vos habitudes, afin d'améliorer votre santé cardiovasculaire et réduire vos chances de subir un ACV ou une crise cardiaque. Il existe de nombreuses alternatives naturelles sans effet secondaire [. . .]

New Roots HERBAL

EST-CE QUE MON VOYAGE TOUT INCLUS DOIT INCLURE UNE DIARRHÉE ?





Vous devriez vous prélasser au soleil, pas souffrir aux toilettes. Notre Probiotique du **Voyageur** à enrobage entérique naturel à base d'eau PH^{5}D contient plusieurs probiotiques pour vous permettre de créer des souvenirs inoubliables, pas de passer votre temps aux toilettes.

NOUS VOUS DONNONS LA PAIX D'ESPRIT. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur notre ligne complète de probiotiques sur newrootsherbal.com

SANS OGM

ISO 17025
Laboratoire Accrédité

Produit au Québec