

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

## La rhinite allergique

Les atouts de la curcumine et des probiotiques

Une alimentation saine, c'est bien plus que les

*aliments que vous consommez*

## Le mythe protéique

Comment font les végétariens pour obtenir assez de protéines ?

**Promotions spéciales à l'intérieur!**

OFFERT PAR :

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

## Huile de Graine de Cumin Noir 500 mg

- Aide à soulager les allergies et l'asthme
- Fait d'huile de graine de cumin noir biologique
- Contient 50 % d'acide linoléique et 20 % d'acide oléique



## Système Minceur

- Aide à réduire l'appétit pour promouvoir une perte de poids
- Contient un extrait puissant de *Garcinia cambogia*, à 50 % d'acide hydroxycitrique
- Fournit des antioxydants pour protéger la santé des seins



## Fémina Flora Oral 55 milliards+

- Formule puissante à large spectre pour soutenir la flore vaginale
- Contient des souches qui optimisent le pH vaginal
- Excellent pour les conditions sévères pour la santé intime



## Serra-Plex Bonus de 50 %

- Aide à soulager les douleurs mineures, les enflures, et l'inflammation
- Contient serratiopeptidase 60,000 US, griffe du diable, boswellia, broméline, curcuma 95 %, extrait de pépin de raisin, thé vert à 75 % d'EGCG, et lutéine 15 %



60+30 capsules

- Pour un temps limité seulement!

## Probiotiques Humains 55 milliards+

- Formulé avec 12 souches thérapeutiques d'origine humaine
- Excellent pour le rétablissement d'une flore intestinale saine suite à une maladie ou de l'usage d'antibiotiques
- Excellent pour un usage quotidien



## Magnésium Diglycinate Pur 130 mg

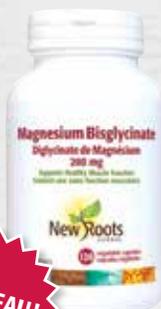
- Diglycinate de magnésium pur et pleinement réagi\*
- Forme de magnésium la plus biodisponible
- Doux sur l'estomac



\*Lié organiquement

## Diglycinate de Magnésium 200 mg

- Pour le maintien des os et des dents
- Soutient la formation de tissus
- Aide à maintenir une bonne fonction musculaire, incluant celle du cœur
- Contient 79 % de diglycinate de magnésium pur pleinement réagi\*, et 21 % d'oxyde de magnésium



NOUVEAU!

\*Lié organiquement

## Magnésium Diglycinate Plus 150 mg

- Micronutriment vital qui stimule la relaxation musculaire et allège le stress
- Procure une façon rapide et efficace à votre corps d'absorber le magnésium
- Contient 93 % de diglycinate de magnésium pur pleinement réagi\*, et 7 % d'oxyde de magnésium



\*Lié organiquement

# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

## JUSQU'AU 30 JUIN 2019

### Maca Fermenté et Betterave Rouge Fermentée biologiques

- Naturellement fermentés pour un goût amélioré et une meilleure biodisponibilité
- Riches sources alimentaires de nutriments sains
- Rehausse la valeur nutritionnelle des *smoothies*, des soupes, et d'innombrables préparations culinaires
- **Betterave Rouge Fermentée** accroît l'oxyde nitrique dans le corps
- **Maca Fermenté** est de source péruvienne et naturellement fermenté

13 % de  
Protéines

13 % de  
Protéines



### Extrait de Pépin de Pamplemousse

- Exerce une activité antimicrobienne, antiparasite, et antifongique à large spectre
- Écologique, biodégradable, et excellent pour améliorer la sécurité de l'eau potable
- Disponible en format de 30 ml propice à la réglementation des bagages à main lors de voyages

Disponible en capsules et en liquide



### Wild Omega 3 AEP 330 mg • ADH 165 mg

#### Facile à avaler

- 120 gélules pour le prix de 60 gélules!
- Format plus petit, plus facile à avaler; parfait pour les personnes âgées
- Contient 660 mg d'AEP et 330 mg d'ADH par dose de 2 gélules
- Délicieuse saveur naturelle de citron
- Fortifie les performances cognitives et la santé cardiaque
- Provient de sardines et d'anchois sauvages de haute mer

**Pour un temps limité seulement!**

Escompte de 10 % non applicable à cet emballage 2 pour 1



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

# Lettre du rédacteur



Tout d'abord, un grand merci pour votre intérêt! Nous espérons que cette édition de printemps et début d'été de *Fleurir* vous aidera à laisser derrière vous l'image de l'hiver passé, alors que s'annoncent des mois d'aventures en pleine forme.

Le poète et prix Nobel T.S. Eliot résume à merveille la transition aigre-douce entre l'hiver et le printemps dans les premiers vers de son poème *Terre vaine* :

Avril, mois cruel entre tous, extirpe  
Du sol gelé des lilas, confond  
Mémoire et désir, réveille  
De ses pluies froides les racines inertes.  
L'hiver nous tenait chaud, couvrait  
La terre d'un blanc silence...

Avec l'arrivée du printemps, notre préoccupation est de vous aider à garder un mode de vie sain et actif, pour profiter au maximum de ces précieux mois. Nous vous proposons des articles sur la production énergétique des cellules, sur les avantages de la supplémentation en L-carnitine et en D-ribose, et sur les nombreuses façons dont les triglycérides à chaîne moyenne (TCM) peuvent améliorer votre profil nutritionnel.

Nous vous présentons également le nouveau Guide alimentaire canadien, assez controversé, qui promeut désormais les protéines d'origine végétale, ce qui est une bonne nouvelle pour beaucoup d'entre nous.

Dans la rubrique cuisine, vous trouverez des recettes originales : un gâteau au fromage sans produits laitiers ni culpabilité, une trempette végane crémeuse et pimentée, et un délicieux smoothie protéiné aux baies et aux lentilles.

À vous, en toute santé!

Peter F. Wilkes  
Rédacteur-en-chef

## Fleurir



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

### Rédacteur-en-chef

Peter F. Wilkes

### Graphiste

Cédric Primeau

### Traduction/Révision

Guillaume Landry • Gordon Raza  
Amanda Noory • Pierre Paquette  
Cédric Primeau

### Ventes publicitaires

Amanda Noory  
450 424-9486 ext. 262  
noorya@newrootsherbal.com  
info@flourishbodyandmind.com

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

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

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 le rédacteur-en-chef. Les informations contenues dans les articles ne remplacent nullement l'avis d'un praticien de soins de santé. L'usage du générique masculin est fait dans le but d'alléger le texte et inclut le féminin.

Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de Naturopathic Currents Inc.

## Nos collaborateurs



### Heidi Fritz, MA, ND

Praticienne en 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.



### Guillaume Landry, MSc, naturopathe

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



### Angeli Chitale, BSc, ND

Dre Angeli Chitale est docteure agréée en naturopathie, avec une formation complémentaire sur le traitement des affections thyroïdiennes et endocriniennes



### Melissa Descoteaux, ND

Elle est docteure agréée en naturopathie, passionnée de donner aux autres le pouvoir de prendre en main leur santé.



### George Cho, ND

George détient un doctorat en médecine naturopathique du Collège de médecine naturopathique canadien. Il se concentre sur la médecine naturopathique pour améliorer la vie quotidienne de ses patients.



### Angela Wallace

Membre de l'Ordre des diététistes de l'Ontario. Elle est une entraîneuse personnelle, et une experte en alimentation familiale.



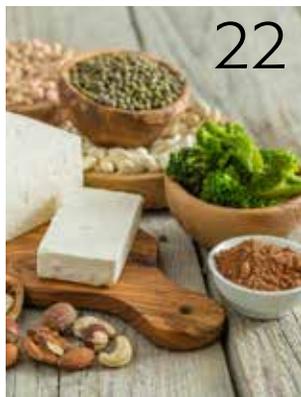
### Heather Pace

Chef spécialisée en desserts crus ayant reçu une formation de chef classique, elle adore voyager, raffole du chocolat, et est professeure certifiée de yoga.



### Theresa Nicassio, PhD, psychologue

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



# Table des matières

<b>06</b>	<b>Les TCM</b> Comptez les calories qui comptent!
<b>08</b>	<b>Acide <i>alpha</i>-lipoïque</b>
<b>10</b>	<b>Probiotiques, prébiotiques, et au-delà!</b> Prévention et traitement des pathologies liées aux antibiotiques
<b>13</b>	<b>D-Ribose</b> un sucre thérapeutique
<b>15</b>	<b>La rhinite allergique</b> Les atouts de la curcumine et des probiotiques
<b>19</b>	<b>Millepertuis</b> Le meilleur de la nature
<b>21</b>	Une alimentation saine, c'est bien plus que les <b>aliments que vous consommez</b>
<b>22</b>	<b>Le mythe protéique</b> Comment font les végétariens pour obtenir assez de protéines?
<b>26</b>	<b>Coin cuisine</b>
<b>30</b>	<b>Carte de remerciements de SNAP</b>

## L'hydne hérisson, un champignon champion de la mémoire

L'hydne hérisson (*Hericium erinaceus*) possède bien des propriétés comme immunomodulatrices et antiulcéreuses. Parmi elles, la capacité aussi de stimuler la synthèse du facteur de croissance neuronal (NGF, de l'anglais *Neuronal Growth Factor*) grâce à ses dérivés phénoliques, les érinacines et les héricénones. Le NGF aide à la régénération des neurones, notamment ceux de l'hippocampe qui est le siège de la mémoire dans le cerveau. Plus spécifiquement, il aide à la reconstitution de la myéline qui entoure les neurones et assure leur bon fonctionnement, et il réduit les plaques amyloïdes inhibitrices et pro-inflammatoires impliquées dans le diabète de type 3, malheureux compère de l'Alzheimer. Soutien naturel pour les cellules nerveuses et rétinienne, l'hydne hérisson — aussi appelé crinière de lion — a montré un potentiel très prometteur sur la prévention et l'accompagnement de la maladie d'Alzheimer, de la démence, et de la cécité, mais aussi pour la récupération de commotions cérébrales ou toute affection du système nerveux. Champions de hockey et de football américain, à bons entendeurs !

# DÉCOUVREZ LA MAGIE DES CHAMPIGNONS !



New Roots Herbal utilise seulement un procédé d'extraction à l'eau chaude pour recueillir les composés thérapeutiques importants des champignons médicinaux. Seule une extraction à l'eau chaude garantit la pleine valeur thérapeutique des composés disponibles, incluant les polysaccharides standardisés à 40 % et les *bêta*-glucanes.

Retrouvez notre gamme complète de champignons médicinaux sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



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

Produit  
au Québec



# Les TCM Comptez les calories qui comptent !

par Gordon Raza, BSc

Imaginez que vous faites partie d'un groupe de gens attendant pour une table dans un restaurant très fréquenté ; alors que vous attendez patiemment, des dineurs solitaires ou des couples semblent obtenir des places grâce à un statut privilégié. C'est un peu la même chose pour les glucides, les lipides, et les protéines qui ont leurs propres exigences, parfois complexes, en matière de digestion, d'assimilation, d'affectation métabolique, ou de stockage des graisses. À l'instar de ces privilégiés au restaurant, les triglycérides à chaîne moyenne (TCM) traversent sans difficulté l'intestin et passent dans le sang, puis atteignent directement le foie par la veine porte. Contrairement aux lipides à chaîne plus longue, ils n'ont pas besoin d'être convertis en molécules hydrosolubles et de faire un détour par le réseau lymphatique avant d'être traités par le foie. Les TCM sont aussi métabolisés huit fois plus rapidement que les glucides. De plus, ils ne sont pas stockés sous forme de graisse, et ils n'ont pas besoin de faire appel aux réserves limitées de l'organisme en L-carnitine pour être transportés dans les cellules afin d'alimenter la respiration cellulaire.

Les deux triglycérides à chaîne moyenne les

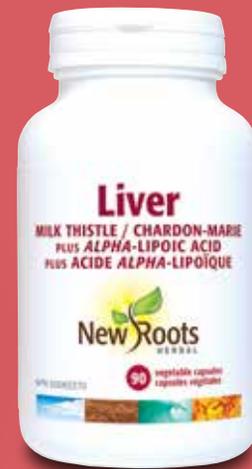
plus efficaces et appréciés sont les acides gras caprylique (C8) et caprique (C10). Le chiffre indique la longueur de la chaîne d'atomes de carbone qui forme leur armature. On trouve des TCM dans plusieurs produits laitiers comme le fromage, le beurre, le lait, et le yogourt, mais les huiles de coco et palmiste constituent les meilleures sources naturelles d'acides gras C8 et C10 disponibles sous forme de complément. Les propriétés des acides gras C8 et C10 sont les mêmes, quelle que soit leur origine; et les marques les plus appréciées contiennent ces deux acides gras dans une proportion respective d'environ 60/40.

Les TCM occupent de nombreuses niches thérapeutiques. On en ajoute souvent à l'alimentation des personnes atteintes du syndrome de malabsorption ou comme ingrédient dans les boissons de substitution au repas pour les personnes âgées, et ils peuvent transformer votre infusion matinale en une boisson énergisante lorsqu'ils sont associés à une bonne cuillerée de beurre et un soupçon de cannelle. Leur polyvalence les rend également inestimables pour suivre un régime cétogène. Avec environ 100 calories par cuillerée à soupe et un goût neutre, ils peuvent être ajoutés aux aliments, aux boissons, ou même à une vinaigrette. Leur rapidité d'absorption et de conversion en corps cétoniques par le foie en fait un carburant hybride pour le corps et l'esprit. On peut utiliser leur efficacité métabolique pour la perte de poids, puisqu'ils permettent d'arriver plus vite à la satiété et de réduire l'appétit. Les TCM permettent aussi d'atténuer les baisses d'énergie entre les repas, qui peuvent enrayer le rythme d'une journée de travail.

On peut voir les TCM comme une sorte d'additif pour carburant, qui vous aidera à régler l'allure de votre vie active.



## COMMENT SAVOIR SI MON FOIE A BESOIN D'ATTENTION?



Une fonction hépatique altérée peut entraîner des symptômes allant de la fatigue chronique à un teint terne. **Liver** est formulé avec huit nutriments qui décongestionnent, détoxifient, et renforcent votre foie.

### NOUS PRENONS SOINS DE VOTRE FOIE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur **Liver** sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



Testé dans notre laboratoire accrédité

**ISO 17025**

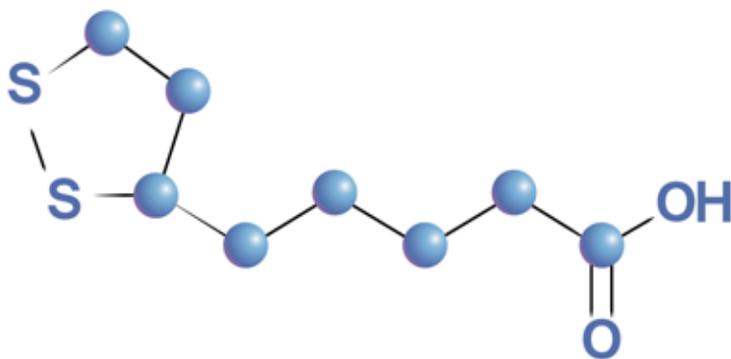
à la fine pointe de la technologie

Produit  
au Québec



# L'acide *alpha*-lipoïque

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



L'acide *alpha*-lipoïque (AAL) est un acide soufré et un antioxydant qui peut être absorbé via l'alimentation, ou produit de façon endogène par l'organisme. On l'associe à des effets métaboliques et neuroprotecteurs spécifiques. L'AAL est utilisé contre les neuropathies, le diabète, et le syndrome métabolique, et contre d'autres troubles affectant le cerveau et le système nerveux. Une revue systématique de 2019 révèle que l'AAL fait également l'objet d'études portant sur diverses affections neurologiques, notamment les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la maladie d'Alzheimer, avec des résultats prometteurs.

## Propriétés

En tant qu'antioxydant, on a pu démontrer *in vivo* que l'AAL améliore la capacité antioxydante cellulaire et l'action des enzymes de détoxification de phase 2 telles que la catalase, le glutathion réduit, le glutathion réductase, et le glutathion *S*-transférase. L'AAL est aussi un cofacteur de l'activité des mitochondries, les centrales énergétiques des cellules. Il améliore la signalisation de l'insuline au niveau cellulaire et augmente l'assimilation du glucose, grâce à quoi il améliore le contrôle glycémique, le taux de cholestérol, et certains marqueurs inflammatoires. Ces mécanismes sont sans doute en relation avec les effets de l'AAL sur le système nerveux et sur le métabolisme. L'AAL semble également pouvoir prévenir l'accumulation excessive de cuivre et de fer ainsi que les lésions tissulaires, et avoir la capacité à chélater le mercure.

## Diabète

Une méta-analyse, parue en 2018, de 24 essais randomisés contrôlés portant sur des patients atteints de maladies métaboliques telles que le diabète et le syndrome métabolique a révélé qu'une supplémentation en l'AAL était associée à une diminution significative de plusieurs paramètres, parmi lesquels la glycémie à jeun, l'insulinémie, l'évaluation du modèle d'homéostasie de la résistance à l'insuline (HOMA-IR), l'hémoglobine A<sub>1c</sub> (environ 1,2 point de diminution, une variation considérable, puisque le taux d'HbA<sub>1c</sub> est optimal en dessous de 6 %), les triglycérides, et le cholestérol LDL (lipoprotéines de basse densité). Une autre méta-analyse due aux mêmes chercheurs a montré qu'une supplémentation en AAL réduisait aussi, chez les patients atteints de maladies métaboliques, les marqueurs inflammatoires tels que les protéines C-réactives (CRP), l'interleukine-6, et le facteur *alpha* de nécrose tumorale (TNF- $\alpha$ ).

Outre ses effets contre le diabète, l'AAL s'est révélé actif

chez les patients atteints de syndromes métaboliques tels que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Dans celui-ci, le taux élevé d'insuline contribue au déséquilibre hormonal, entraînant une mauvaise ovulation et la stérilité. Une supplémentation en AAL chez des femmes atteintes du SOPK a permis d'améliorer la sensibilité à l'insuline, la glycémie, et l'indice de masse corporelle (IMC); utilisé en combinaison avec l'inositol, un autre sensibilisateur à l'insuline, l'AAL aide à réguler les cycles menstruels et les hormones féminines.

## Neuropathies

En plus d'améliorer le contrôle de la glycémie et la résistance à l'insuline, la prise d'AAL permet de limiter les neuropathies diabétiques. Ce type de neuropathie provoque une altération sensitive, des douleurs et des picotements dans les mains et les pieds, en lien, le plus souvent, avec un diabète ancien ou non contrôlé. Un essai randomisé portant sur 24 patients atteints d'un diabète de type 2 et d'une neuropathie a révélé qu'une supplémentation de 600 mg d'AAL trois fois par jour pendant trois semaines avait entraîné une réduction significative de la douleur et des limitations par rapport à un placebo.

Un essai plus récent portant sur 460 patients diabétiques prenant chaque jour 600 mg d'AAL ou un placebo a révélé que, bien qu'il n'y ait pas de différence dans le critère d'évaluation combinée, on observait un soulagement significatif, par rapport au placebo, des symptômes concernant les membres inférieurs et la faiblesse musculaire. En outre, davantage



de patients recevant de l'AAL montraient une amélioration clinique significative; et moins d'entre eux voyaient leur neuropathie progresser (évaluée par l'Indice d'incapacité neuropathique (NIS)).

Une étude s'est également révélée prometteuse pour les patients atteints de neuropathie autonome cardiaque, une forme de trouble nerveux entraînant une irrégularité du rythme cardiaque. Une autre étude a montré que la supplémentation en AAL pouvait également protéger contre les dommages causés par la rétinopathie diabétique, un processus pathologique affectant la vision et pouvant entraîner la cécité. Compte tenu des effets de l'AAL sur ce type de lésion diabétique des organes terminaux, il pourrait être intéressant de l'utiliser pour traiter d'autres complications diabétiques, notamment les lésions rénales.

## Maladies neurodégénératives

L'ALA a été testé chez des patients atteints de sclérose en plaques (SP). Dans une étude, 24 patients atteints de SP cyclique ont reçu 1200 mg d'AAL ou un placebo chaque jour pendant 12 semaines. Les chercheurs ont constaté que, tandis que 2 des 12 patients du groupe placebo présentaient une dégradation de leur état, ce n'était le cas d'aucun des patients recevant de l'AAL. Une autre étude réalisée par la même équipe a démontré qu'une supplémentation en AAL chez des patients atteints de SP permettait de réduire le taux de cytokines inflammatoires, y compris INF- $\gamma$ , ICAM-1, TGF- $\beta$ , et IL-4. Des recherches complémentaires seraient nécessaires dans ce domaine.

## Conclusion

L'acide *alpha*-lipoïque a divers effets métaboliques et antioxydants, notamment pour la production énergétique mitochondriale, l'augmentation de l'activité du glutathion, l'amélioration de la sensibilité à l'insuline, ainsi que des effets anti-inflammatoires et neuroprotecteurs. L'AAL peut se révéler bénéfique contre le diabète, les neuropathies et autres complications diabétiques, le SOPK, et les maladies neurodégénératives. Il est conseillé aux patients diabétiques de consulter un praticien de soins de santé agréé avant d'en faire usage.

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

# Probiotiques, prébiotiques, et au-delà!

## Prévention et traitement des pathologies liées aux antibiotiques

par Dre Angeli Chitale, BSc, ND



Les antibiotiques ont été les médicaments miracles du vingtième siècle. Mais au vingt-et-unième, la question des bactéries résistantes aux antibiotiques constitue une sérieuse menace pour la santé publique. En moyenne, un Canadien prend un traitement antibiotique tous les 18 mois. À défaut de mesures spécifiques pour rétablir l'équilibre du microbiote, l'utilisation d'antibiotiques présente un double risque sanitaire :

1. l'apparition d'une résistance aux antibiotiques
2. l'augmentation des pathologies liées aux antibiotiques

La résistance aux antibiotiques se manifeste par une propagation de bactéries pathogènes, les « superbactéries », qui résistent aux traitements antibiotiques. On estime à 2,4 millions le nombre de décès qui seront imputables à des infections résistantes aux antibiotiques d'ici 2050 dans certains pays développés (Canada, États-Unis, Australie, Nouvelle-Zélande).

Les pathologies liées aux antibiotiques sont des affections provoquées par une perturbation du microbiote. Les statistiques montrent que l'usage accru d'antibiotiques est directement lié à l'augmentation des pathologies suivantes :

- Allergies
- Exéma
- Affections intestinales (CBCG, candidose, SCI)
- Maladies autoimmunes
- Affections métaboliques (diabète, syndrome métabolique, obésité infantile)

La surutilisation croissante d'antibiotiques en agriculture, en médecine, et pour les soins hospitaliers rend nécessaire l'usage de probiotiques pour rétablir l'équilibre du microbiote lorsque des antibiotiques ont été prescrits aux patients.

### Qu'est-ce que le microbiote?

Imaginez une forêt tropicale – un écosystème composé d'espèces variées et inconnues cohabitant en un délicat équilibre, produit d'une évolution millénaire. De la même façon, le microbiote humain est composé de multiples microorganismes vivant en équilibre (bactéries, champignons, parasites, et virus). Ces microhabitants vivent à l'intérieur et à la surface de notre corps, et ont évolué en même temps que nous. Le corps humain est composé de plus de 40 billions de cellules, parmi lesquelles 30 billions forment le microbiote. En d'autres termes, les trois quarts de nos cellules font partie du microbiote, nous rendant, en proportion, plus microorganismes qu'humains!

Les probiotiques sont une source de « bonnes » bactéries (c'est-à-dire bénéfiques) vivant dans notre organisme et constituant une grande partie de notre microbiote. Pendant des siècles, les aliments fermentés ont constitué la principale source de probiotiques.

Pour l'usage thérapeutique, on dispose comme compléments de souches de probiotiques isolées et concentrées.

Dans la pratique clinique, les deux principales questions que posent les patients à propos des probiotiques sont :

1. Pourquoi dois-je utiliser des probiotiques ?
2. Pendant combien de temps faut-il les prendre ?

La réponse, après étude de vos antécédents médicaux depuis la naissance, dépendra de deux facteurs :

1. Quels sont les symptômes et quel est le diagnostic ?
2. Quel est l'état du microbiote ? Celui-ci peut être évalué par des tests spécifiques qui déterminent son état de santé — demandez à votre praticien de soins de santé pour plus de détails.



**Angeli Chitale,  
BSc, 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](http://restorativemedicine.ca)

À quoi sert le microbiote ? Le microbiote contrôle et entretient plusieurs fonctions essentielles dans l'organisme :

1. Il équilibre le système immunitaire tout au long de la vie (de la naissance à la mort)
2. Il participe à des fonctions métaboliques essentielles :
  - La détoxification
  - L'alimentation des bonnes bactéries et des cellules intestinales (acides gras à chaîne courte)
  - La régulation de l'axe cerveau-intestin (la sérotonine et la dopamine, des neurotransmetteurs, sont produites par l'intestin, et vont au cerveau, d'où elles contrôlent l'humeur)
  - L'activité mitochondriale (production d'énergie à l'intérieur de chaque cellule du corps, à l'exception des globules rouges)
  - La fonction anti-inflammatoire (l'inflammation est une composante de toute maladie; elle prolonge et complique les soins, interfère avec la guérison, et provoque la douleur)

Les antibiotiques sont les principaux perturbateurs de l'équilibre et de l'activité du microbiote. C'est pour cette raison que des pathologies liées aux antibiotiques, telles que les allergies, l'exéma, les maladies auto-immunes, l'obésité infantile, et les troubles intestinaux et métaboliques sont en augmentation.

### *Prévention et traitement des pathologies liées aux antibiotiques :*

Les prébiotiques sont des aliments sains, qui nourrissent vos bonnes bactéries. Les fibres solubles sont des prébiotiques provenant surtout des aliments végétaux. Le régime alimentaire standard en Amérique du Nord comporte environ 4 g de fibres solubles, alors que le régime méditerranéen en contient entre 15 et 20 g.

- Sources alimentaires de prébiotiques : Haricots, légumes-racines, pommes, poires, brocolis et chou de Bruxelles sont quelques-unes des bonnes sources de fibres solubles. Le nouveau Guide alimentaire canadien met l'accent sur les végétaux, une excellente source de fibres prébiotiques.
- Les aliments probiotiques : Ce sont tous les aliments fermentés (généralement lactofermentés), notamment la choucroute et plusieurs légumes marinés tels que carottes, haricots, betteraves, oignons, ail, kimchi, et olives.
- Les compléments probiotiques : Mes probiotiques sont-ils assez dosés ? Pour les affections de l'intestin grêle telles que le SCI et la CBCG, une dose d'au moins 10 milliards de cellules de lactobacilles et de bifidobactéries s'est avérée cliniquement bénéfique. Pour les affections touchant le gros intestin telles que la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique, une dose minimum de 50 milliards de cellules de lactobacilles et de bifidobactéries est souvent recommandée par les cliniciens et soutenue par la recherche.

Il est important de travailler en collaboration avec un clinicien qualifié et expérimenté, tel qu'un médecin naturopathe, pour mettre en place et assurer le suivi de tout programme de traitement.

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



## Pourquoi incorporons-nous nos probiotiques dans une capsule végétale sur laquelle nous appliquons un enrobage entérique naturel de haute qualité ?

– Afin de prévenir l'intrusion d'acides gastriques dans la capsule et ainsi prévenir la destruction des probiotiques dans lesquels vous avez investi.

## Comment puis-je être certain que la quantité des probiotiques annoncée sur l'étiquette sera acheminée en vie à mes intestins, où ils livreront tous leurs bienfaits ?

– En choisissant des probiotiques qui sont protégés par un enrobage entérique naturel appliqué à l'extérieur de la capsule.

De plus, seuls les probiotiques réfrigérés peuvent protéger la vie de toutes les souches bénéfiques ainsi que leurs effets thérapeutiques.



NOUS LIVRONS TOUJOURS LA MARCHANDISE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur notre ligne de probiotiques sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



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

Produit  
au Québec





# D-Ribose

## *un sucre thérapeutique*

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

Le D-ribose est une molécule naturelle de pentose (c'est-à-dire un sucre à cinq atomes de carbone), qui sert d'intermédiaire dans la production d'adénosine triphosphate (ATP) à l'intérieur des mitochondries cellulaires. L'ATP est l'unité de base énergétique de la cellule. Le D-ribose a, pour cette raison, été étudié en rapport avec diverses questions liées à l'activité musculaire, dont l'amélioration des performances chez les sportifs, la fatigue chronique et la fibromyalgie, ainsi que le fonctionnement du cœur. Cet article va s'intéresser aux données concernant le rôle du D-ribose dans ces conditions différentes.

## Amélioration des performances

Les réserves musculaires d'ATP s'épuisent rapidement au cours de l'effort. La reconstitution du taux d'ATP peut demander plusieurs jours, ce qui « en définitive, peut nuire aux performances et à la capacité de s'entraîner chaque jour ». Une supplémentation en D-ribose pourrait aider à produire de l'ATP musculaire au rythme de l'effort.

Dans un essai croisé à double insu, 26 personnes en bonne santé ont reçu chaque jour 10 g soit de D-ribose, soit de dextrose, pendant cinq jours. Les deux premiers jours étaient des jours de récupération, au cours desquels les participants se reposaient en suivant le traitement prescrit. Les trois jours suivants, les participants étaient soumis à des exercices intermittents de forte intensité d'une durée quotidienne de 60 minutes, comprenant des séances de vélo suivies d'un test de capacité énergétique de 2 minutes. Les résultats montrent que l'énergie moyenne et l'énergie maximale étaient plus fortes dans le groupe ayant reçu le D-ribose que dans le groupe ayant reçu la dextrose. En outre, l'effort perçu était moins élevé dans le groupe D-ribose, de même que la présence de créatine kinase, un marqueur sanguin de dommages musculaires, témoignant de la meilleure performance et du moindre taux de lésions musculaires associés à la supplémentation en D-ribose.



## Activité cardiaque

Le cœur étant un muscle spécialisé, une supplémentation en D-ribose pourrait donc bénéficier aussi à son fonctionnement. Une étude prospective croisée, randomisée, et à double insu a évalué l'effet comparé du D-ribose et d'un placebo pendant trois semaines, chez 15 patients atteints d'une maladie coronarienne et d'insuffisance cardiaque. Les résultats montrent que les patients traités avec du D-ribose présentaient une meilleure activité diastolique, c'est-à-dire lorsque le cœur est relâché et non contracté, que ceux ayant reçu le placebo. Plus précisément, l'administration de D-ribose a entraîné une plus forte contribution auriculaire au remplissage du ventricule gauche, une réduction de l'oreillette gauche, et une décélération de l'onde E détectée par échocardiographie. La supplémentation en D-ribose avait également amélioré de façon significative la qualité de vie des patients.

Une récente étude pilote menée auprès de 11 patients atteints d'insuffisance cardiaque de stades II à IV de la New York Heart Association a révélé que la supplémentation en D-ribose

avait amélioré les paramètres cardiaques chez certains patients sur une période de six semaines. Les patients étaient supplémentés à 5 g de D-ribose par jour. Après six semaines, 64% d'entre eux montraient une amélioration de la vitesse Doppler tissulaire, un moyen de mesurer l'activité cardiaque systolique et diastolique. Après avoir observé quelques tendances positives supplémentaires, les chercheurs ont conclu que des études plus poussées sont nécessaires.

Un récent article examine les bienfaits possibles du D-ribose contre les maladies coronariennes, dans lesquelles le rétrécissement des artères coronaires par l'athérosclérose entraîne une réduction de l'apport d'oxygène au cœur, ce qui peut, dans les cas graves, provoquer un angor ou un infarctus. L'article suggère que, puisque l'ischémie se traduit par une réduction de la production d'APT ou d'énergie dans le muscle cardiaque, une supplémentation en D-ribose permettrait d'atténuer cet effet. De fait, le D-ribose s'est révélé « augmenter le niveau d'énergie cellulaire et améliorer le fonctionnement cardiaque à la suite d'une ischémie, lors des études précliniques ». Chez des souris atteintes d'hypertrophie ventriculaire droite due à une mauvaise oxygénation et à une maladie coronarienne, la supplémentation combinée en D-ribose et en créatine « a presque complètement inversé » les effets néfastes de l'hypoxie.



## Fibromyalgie

Une étude pilote a porté sur 41 patients atteints de fibromyalgie ou du syndrome de fatigue chronique, qui ont reçu 5 g de D-ribose trois fois par jour (soit 15 g par jour) pendant 18 jours. Au terme du traitement, près de 66 % des patients faisaient état d'une hausse de leur niveau d'énergie, de 45 % en moyenne, et d'une amélioration moyenne de 30 % de leur bien-être général.

## Diabète

Pour finir, on s'est récemment interrogé sur l'innocuité du D-ribose pour le diabète. Une étude a suggéré, sur la base de tests indirects sur des animaux et sur des humains, qu'aussi bien le glucose que le ribose endogène pourraient réagir à l'hémoglobine du sang pour former de l'hémoglobine glyquée, appelée aussi hémoglobine A<sub>1c</sub> (HbA<sub>1c</sub>). En réalité, cette étude ne comportait pas de supplémentation animale ou humaine en D-ribose, étant plutôt basée sur le lien positif entre le taux d'HbA<sub>1c</sub> et le taux de D-ribose constaté dans le sang ou dans l'urine. C'est, au mieux, suggestif, mais certainement pas concluant. Le taux d'HbA<sub>1c</sub> est néanmoins

important, puisqu'il est utilisé comme indicateur de la glycémie moyenne chez les patients diabétiques, et l'on s'interroge si la supplémentation en D-ribose pourrait augmenter la concentration de ce marqueur ; et aussi si cela aurait un effet négatif sur le développement du diabète.

Une autre étude a évalué l'effet sur le taux d'HbA<sub>1c</sub> d'une supplémentation en D-ribose chez l'animal in vivo. Deux groupes de chevaux de course pur-sang ont reçu 30 et 50 g de D-ribose par jour pendant 17 semaines ; leur entraînement se poursuivait pendant cette période. À la fin de l'étude, on n'observait aucune augmentation détectable dans leur taux sanguin d'HbA<sub>1c</sub>, les chercheurs notant en outre que les chevaux avaient une meilleure récupération musculaire et moins de crampes. Cette étude apporte une preuve, plus solide que dans l'étude précédente, que le D-ribose n'a probablement qu'un effet minime sur l'HbA<sub>1c</sub> chez l'homme.

## Conclusion

Le D-ribose est une molécule de sucre thérapeutique pouvant avoir des effets positifs sur le fonctionnement musculaire dans divers contextes, dont l'activité sportive, les maladies coronariennes, et l'insuffisance cardiaque, ainsi que dans la fibromyalgie et la fatigue chronique. La supplémentation en D-ribose semble n'avoir que peu d'effets sur le taux d'HbA<sub>1c</sub> chez l'homme.

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



# La rhinite allergique

## Les atouts de la curcumine et des probiotiques

par Dre Melissa Descoteaux, ND

La rhinite allergique (RA) — qui se manifeste par des larmes et des démangeaisons oculaires, des éternuements, une congestion, et des écoulements nasaux — devient de plus en plus fréquente dans les pays développés. Au Canada, 44 % des personnes disent avoir déjà éprouvé les symptômes de la RA, et 20 % en ont reçu le diagnostic par leur médecin. Chez certains, elle survient surtout au printemps et à l'automne; c'est ce que l'on appelle les « allergies saisonnières ». Chez les autres, elle est présente toute l'année, et l'on parle alors « d'allergies pérennes ». Les autres symptômes de la rhinite allergique sont notamment fatigue, perte de concentration, et réduction de la productivité, symptômes plus systémiques pouvant affecter de façon importante la qualité de vie.

Les symptômes de la RA sont dus à une réaction inflammatoire de la muqueuse nasale ainsi que des membranes des oreilles, des sinus, et du pharynx. Ils sont déclenchés par l'exposition à divers allergènes environnementaux. Ceux-ci peuvent être domestiques — par exemple les acariens, les poils d'animaux, ou les moisissures — ou extérieurs : pollen des

graminées, mauvaises herbes, arbres, et autres moisissures extérieures. De nombreuses personnes ont recours à des médicaments en vente libre, tels que décongestionnants, antihistaminiques, ou corticostéroïdes nasaux, pour gérer leurs symptômes. 60 % de ces personnes ont l'impression de contrôler ainsi plus ou moins leurs symptômes au cours des pires mois de l'année. La médecine naturopathique propose des traitements complémentaires ou alternatifs aux médicaments en vente libre, permettant de réduire les symptômes de la RA et d'améliorer la qualité de vie. Nous aimerions tous pouvoir profiter de l'odeur des roses au printemps, n'est-ce pas ?

### La réponse immunitaire aux allergènes

Notre système immunitaire a évolué pour nous protéger contre les virus, les bactéries, les champignons, et les parasites. Il peut pourtant, en réagissant de façon anormale à des déclencheurs anodins tels que le pollen présent dans l'air, provoquer des réactions immunitaires indésirables. Le système immunitaire dispose de deux armes principales. Le système immunitaire inné est la première ligne de défense, qui agit rapidement contre les infections; il n'est pas spécifique à certains antigènes, et n'a pas de mémoire immunologique des infections précédentes. L'autre arme dont dispose notre système immunitaire est la réponse immunitaire adaptative. Sa réponse est plus lente, nécessitant parfois plusieurs jours, mais elle présente une mémoire immunologique et est spécifique à certains antigènes, ce qui veut dire que la réponse immunitaire peut se renforcer à chaque exposition à un antigène.

L'inflammation des muqueuses dans la RA est la conséquence d'une réponse immunitaire adaptative, et plus précisément d'une réponse immunitaire à médiation par l'immunoglobuline E (IgE). L'IgE est un anticorps, produit par le système immunitaire, qui se lie à la surface des mastocytes. Quand l'IgE entre en contact avec des protéines allergéniques (c'est-à-dire des antigènes), les mastocytes sont activés et libèrent des médiateurs inflammatoires comme l'histamine. Cela augmente la perméabilité des vaisseaux sanguins, permettant aux leucocytes et à certaines protéines d'atteindre la zone concernée, ce qui provoque une inflammation locale des tissus tels que les muqueuses du nez, des oreilles, et des yeux.

## Diagnostic

Les deux méthodes les plus utilisées pour identifier les antigènes allergiques sont le test cutané par abrasion et un test sanguin appelé Immuno-essai enzymatique par fluorescence (IEEF). Le test cutané mesure la réaction IgE immédiate à divers allergènes. La procédure consiste à insérer un extrait de l'allergène sous la peau, en général sur l'avant-bras. Une réaction positive se traduit par la formation d'urticaire provoquée par la libération locale d'histamine par les mastocytes. De son côté, l'IEEF est un test sanguin qui mesure indirectement le taux sérique d'IgE associé à certains antigènes. Il n'est pas aussi sensible ni précis que le test cutané, mais peut se révéler utile pour déterminer des allergènes spécifiques.



## Solutions

### Prévention

Une fois qu'un allergène spécifique a été identifié, le meilleur moyen de ne pas subir les symptômes allergiques consiste à éviter cet allergène. Concernant les allergènes extérieurs, cela signifie éviter de sortir aux moments de l'année durant lesquels ces pollens sont les plus répandus. Les pollens des arbres, par exemple, sont à leur maximum au printemps, ceux des graminées au début de l'été, et ceux des mauvaises herbes de la fin août jusqu'à septembre.

Il convient également de bien fermer les portes et les fenêtres, de régler la climatisation en mode « recyclage », et de prendre une douche après être sorti, afin d'éliminer l'excès de pollen sur la peau et les cheveux. Ces conseils sont la meilleure façon de prévenir les symptômes allergiques dus aux allergènes extérieurs.

En ce qui concerne les allergènes domestiques, il convient de laver le linge de maison au moins deux fois par mois à l'eau chaude, et d'utiliser des housses de matelas et d'oreillers hypoallergéniques, afin de limiter l'exposition aux acariens. Ceux-ci prospèrent quand l'humidité est supérieure à 50 %, un déshumidificateur peut aussi se révéler utile. Le fait de réduire l'humidité intérieure permet également d'éviter la formation de moisissures, autre source courante d'allergènes domestiques. Il est préférable d'éviter complètement la moquette, surtout en présence d'animaux de compagnie. Concernant les allergies animales, le mieux est d'éviter l'exposition, mais pour ceux qui ont une allergie animale et sont exposés, les filtres à air HEPA peuvent être utiles, notamment pour les poils de chat. Il est par ailleurs important d'éviter non seulement les allergènes intérieurs et extérieurs, mais aussi les irritants comme la fumée de cigarette ou le parfum, ainsi que les changements brusques de température et la pollution atmosphérique, qui accroissent l'inflammation locale et peuvent accentuer les symptômes allergiques.

## La curcumine

La curcumine est le composant actif du curcuma, un tubercule vivace originaire d'Asie du Sud-Est. Elle a de puissants effets anti-inflammatoires, comparables à ceux du cortisol. On a observé qu'elle permettait de limiter les symptômes de la rhinite chez la souris, en réduisant les médiateurs immunitaires comme l'IgE, qui joue également un rôle dans la rhinite chez l'homme. En conséquence, une étude s'est intéressée aux effets de la supplémentation en curcumine pour soulager les éternuements ainsi que les congestions et écoulements nasaux chez l'adulte. L'étude portait sur 241 participants souffrant de RA pérenne (c'est-à-dire durant toute l'année), avec des résultats positifs aux tests cutanés pour des allergènes multiples.

Tous les participants présentaient des symptômes depuis au moins deux ans et ne prenaient aucun autre traitement pharmaceutique pendant l'étude. La moitié d'entre eux recevaient chaque jour 500 mg de curcumine par voie orale, l'autre moitié recevant un placebo. Après deux mois, les symptômes nasaux (éternuements, nez qui coule et qui démange, obstruction) avaient significativement diminué dans le groupe ayant reçu de la curcumine, aucun changement n'étant observé dans le groupe ayant reçu le placebo. Les symptômes étaient mesurés par



les participants, qui remplissaient un formulaire d'évaluation avant et après le traitement. La congestion nasale également était soulagée dans le groupe ayant reçu de la curcumine, et non dans le groupe ayant reçu le placebo. En outre, les personnes recevant de la curcumine présentaient une réduction du taux d'IL-4, un médiateur de la production d'IgE dont le taux est élevé chez les personnes ayant des symptômes de RA.

## Les probiotiques

Les probiotiques sont des microorganismes vivants qui, introduits dans le système digestif, permettent d'améliorer la digestion ainsi que la santé globale en régulant le système immunitaire. En conséquence, les probiotiques peuvent jouer un rôle dans la réduction des symptômes allergiques. De fait, les effets du microbiote humain sur le système immunitaire ont été largement étudiés. Bien que les preuves des effets des probiotiques dans le traitement de la RA soient controversées, elles révèlent pourtant des bienfaits incontestables.

Une étude a démontré une amélioration de la qualité de vie en rapport avec les symptômes d'allergie saisonnière. Dans cet essai aléatoire contrôlé, 173 adultes étaient répartis en deux groupes : le groupe de traitement a reçu deux fois par jour une gélule de probiotiques contenant 1,5 milliard d'unités formant colonie (UFC) de mars à mai (soit 8 semaines), au moment des allergies printanières. Le groupe recevant le placebo a suivi le même traitement, mais avec des gélules ne contenant pas de probiotiques. Au terme des 8 semaines, le groupe de traitement présentait une amélioration de la qualité de vie, évaluée par un questionnaire, bien qu'aucun changement ne soit observé quant aux marqueurs immunitaires. Ce qui signifie que le traitement par probiotiques se montrait efficace, mais on ignore par quel mécanisme.

Une autre étude a également révélé une amélioration de la qualité de vie pour des personnes présentant une RA persistante. La particularité de cette étude est que les participants recevaient aussi de la loratadine, un antihistaminique utilisé contre la RA. Le groupe de traitement recevait une gélule quotidienne de probiotiques de 2 milliards d'UFC pendant cinq semaines, en période d'allergies aux graminées. Bien qu'aucun changement n'ait été relevé dans les symptômes de la rhinite (obstruction nasale, éternuements, démangeaisons nasales) entre les deux groupes, on a observé un soulagement des démangeaisons oculaires. Dans une troisième étude, 27 adultes souffrant d'une allergie reconnue aux graminées ont reçu soit une souche spécifique de probiotiques, *Bidifidobacterium lactis* NCC2818, à la dose de 4 milliards d'UFC par jour pendant huit semaines, soit un placebo. Après cinq semaines de traitement, les symptômes nasaux étaient significativement réduits dans le groupe de traitement, par rapport au groupe ayant reçu le placebo. Par ailleurs, le taux de marqueurs immunitaires, généralement élevé en cas de symptômes allergiques, était réduit dans le groupe de traitement, ce qui indique un possible effet immunorégulateur de la supplémentation en probiotiques, dépendant de la souche utilisée.



## Conclusion

La rhinite allergique peut être déclenchée par divers allergènes environnementaux. La meilleure façon de prévenir les symptômes est d'éviter l'exposition aux allergènes spécifiques, mais une telle stratégie n'est pas recommandée si l'on ignore les allergènes précis en cause. Pour identifier les allergènes, un test cutané devrait être réalisé par un allergologue. Si des symptômes apparaissent, des traitements sans ordonnance peuvent être utilisés pour les prendre en charge, mais l'emploi de solutions naturelles — comme la curcumine et les probiotiques — aide également à réduire les symptômes nasaux et oculaires ainsi qu'à améliorer la qualité de vie pendant la saison des allergies. Davantage d'études sont nécessaires pour confirmer l'efficacité de ces compléments et préciser les posologies et durées de traitement pour prévenir les symptômes de la rhinite allergique.

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



### Melissa Descoteaux, ND

Dr. Descoteaux est passionnée par le fait de donner aux autres le pouvoir de prendre en main leur santé. Elle est docteure agréée en naturopathie pratiquant dans le centre-ville de Toronto et à Summerhill.

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



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 **WildOmega 3** et 1100 mg pour **Merry Mind Omega 3** !

NOUS FAISONS LES RECHERCHES. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur notre ligne complète d'huile de poisson sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



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

Produit  
au Québec





# Millepertuis

## *Le meilleur de la nature*

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

Le millepertuis perforé (*Hypericum perforatum*) est l'une des plantes les plus anciennement utilisées et étudiées; c'est une vivace portant d'abondantes fleurs jaunes, bien connue pour ses propriétés antidépressives, anxiolytiques, antivirales, antibactériennes, antiinflammatoires, et analgésiques. Son autre nom « d'herbe de la Saint-Jean » lui vient du fait qu'elle fleurit au début de l'été, vers la Saint-Jean, fêtée le 24 juin. Elle est très commune en Europe et en Amérique du Nord. On sait qu'elle était déjà utilisée comme plante médicinale par les Grecs et les Romains au premier siècle de l'ère commune, et plus tard par Paracelse, vers 1500. À l'époque actuelle, le millepertuis est largement étudié pour ses effets antidépresseurs.



## Action

Le millepertuis contient plusieurs types de principes actifs, dont des anthraquinones, des xanthones, des flavonoïdes, des phloroglucinols (p. ex. l'hyperforine), et de l'hypericine. Parmi ces composés, l'hyperforine et l'hypericine expliqueraient principalement ses propriétés médicinales.

On ne comprend pas exactement comment le millepertuis agit sur l'humeur, mais des études ont démontré qu'il peut interagir avec divers systèmes de neurotransmetteurs (c'est-à-dire de signalisation) dans le cerveau, ce que Vance et autres décrivent de la façon suivante : « L'extrait de millepertuis agirait en inhibant la capture neuronale de neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la noradrénaline, la dopamine, l'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA), et le L-glutamate, en modifiant l'expression des récepteurs noradrénergiques et sérotoninergiques, et en inhibant l'activité enzymatique des monoamines oxydases. On pense que l'hyperforine active le canal cationique à potentiel récepteur transitoire non sélectif (TRP6) pour augmenter la teneur intracellulaire en sodium et en calcium, réduisant ainsi la recapture des neurotransmetteurs ».

## Les données

Plusieurs méta-analyses d'essais cliniques ont révélé que le millepertuis est efficace dans le traitement des dépressions légères à modérées.

Une méta-analyse menée en 2016 et ayant fait la synthèse de 35 essais randomisés contrôlés portant sur 6993 patients a montré que le millepertuis était associé à un meilleur taux de réponse au traitement que les placebo, et que les personnes prenant du millepertuis étaient moins susceptibles d'avoir des effets indésirables, avec une même efficacité entre les traitements de la dépression légère et modérée. Les patients recevant du millepertuis éprouvaient moins d'effets secondaires sur les systèmes gastro-intestinal et neurologique, ainsi que sur l'activité sexuelle et le fonctionnement psychique.

Une revue Cochrane menée en 2008 a analysé les données de 29 essais randomisés contrôlés portant sur 5489 patients;

18 études comparaient le millepertuis à un placebo, et 17 à un antidépresseur de synthèse standard. L'étude concluait que l'extrait de millepertuis :

1. est meilleur que le placebo pour les patients atteints de dépression grave ;
2. est d'une efficacité similaire aux antidépresseurs standards ; et
3. a moins d'effets secondaires que ces derniers, ou moins susceptible de provoquer un abandon de l'étude en raison de ces mêmes effets secondaires, ce qui suggère une différence importante dans la tolérance au traitement.

Cochrane étant en général assez prudent dans ses conclusions sur les traitements étudiés, ces résultats méritent d'être soulignés.

## Autres propriétés

En plus de ses effets sur la régulation de l'humeur, le millepertuis et ses composants font preuve d'une grande variété de propriétés remarquables, notamment anti-inflammatoires, neurologiques, et peut-être même anticancéreuses :

- Inhibition de l'inflammation en inhibant l'enzyme janus kinase 1 (hypericine) ;
- Réduction de l'inflammation en diminuant le facteur de nécrose tumorale (qui active la NF- $\kappa$ B) chez les patients atteints de psoriasis, et réduction des zones de psoriasis (en application locale) ;
- Modulation de la plasticité du cortex cérébral chez l'homme (extrait d'*Hypericum* WS® 5570) ; et
- Induction d'apoptose dans des lignées cellulaires de cancers du poumon non à petites cellules, associée à l'activation du facteur de mort mitochondriale (hyperoside) induit par la MAP-K p38 et les JNK.

Le millepertuis est aussi utilisé traditionnellement de façon locale pour ses effets anti-inflammatoires, antibactériens, et analgésiques, pour divers types de plaies et lésions externes. Le millepertuis est traditionnellement utilisé par voie interne contre les infections urinaires et les infections digestives comme la diarrhée infectieuse, ainsi que contre les traumatismes du système nerveux, y compris les commotions cérébrales.



## Interactions médicamenteuses

Le millepertuis peut interagir avec un certain nombre de médicaments dont les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) et d'autres antidépresseurs ; des traitements cardiovasculaires comme la warfarine et la digoxine, des contraceptifs oraux ; des anticonvulsifs, les triptans ; des immunosuppresseurs tels que la cyclosporine, la théophylline, et les inhibiteurs de protéases contre le VIH ; et certains traitements anticancéreux. L'hyperforine présente dans le millepertuis serait responsable de ces interactions par l'induction des enzymes CYP450 et de la pompe d'efflux de la p-glycoprotéine.

## Conclusion

Le millepertuis est une plante utilisée depuis très longtemps et qui bénéficie de solides références scientifiques. Il s'est révélé efficace contre les dépressions légères et modérées. Les données disponibles suggèrent que son efficacité est similaire à celle des antidépresseurs pharmaceutiques. Il a des propriétés supplémentaires, notamment antivirales, antibactériennes, et anti-inflammatoires, et peut-être aussi des effets sur la cognition. En raison d'interactions possibles avec de nombreux médicaments, il est préférable de consulter un praticien de soins de santé agréé avant de faire usage du millepertuis, afin de déterminer s'il constitue un traitement approprié.

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

# Une alimentation saine, c'est bien plus que les *aliments que vous consommez*

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Le nouveau Guide alimentaire canadien 2019 reflète un changement de paradigme dans la manière qu'ont désormais certaines instances publiques de promouvoir la santé à travers l'alimentation et de valoriser des principes alimentaires plus universels. Son approche systémique, libérée des pressions lobbyistes, fait écho au récent guide brésilien 2017 pensé de manière très holistique.

Le nouveau guide canadien évince les anciennes prescriptions quantitatives et privilégie des recommandations qualitatives : exit donc les portions, et bienvenues les proportions ! L'accent n'est plus seulement mis sur la nutrition, mais aussi beaucoup sur l'environnement, le contexte socioculturel, les habitudes de consommation, l'aspect psychologique, etc.

Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance

Consommez des  
aliments protéinés

Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix

Choisissez  
des aliments à  
grains entiers



Autant d'éléments influençant très directement la qualité de l'alimentation et qui favorisent des comportements plus justes et responsables. Cela conforte ce que l'industrie des produits de santé naturels promeut depuis plus de 50 ans, à savoir une alimentation plus naturelle, engagée, et tout aussi exquise !

- *Prenez conscience de vos habitudes alimentaires*
- *Cuisinez plus souvent*
- *Savourez vos aliments*
- *Prenez vos repas en bonne compagnie*
- *Utilisez les étiquettes des aliments*
- *Limitez les aliments hautement transformés*
- *Restez vigilant face au marketing alimentaire*

Visitez notre blogue pour lire la suite de cet article :  
[newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



# Le mythe protéique

## Comment font les végétariens pour obtenir assez de protéines ?

par Dr George Cho, ND

« Les végétariens manquent de protéines, puisque les protéines végétales sont difficiles à digérer. »

« Les protéines végétales sont de moins bonne qualité que les protéines animales. »

« Je connais des gens qui sont tombés malades après être devenus végétariens. »

Ces arguments, parmi d'autres, sont couramment utilisés par les critiques du régime végétarien ou végane, pour insinuer que la personne qui devient végétarienne aura des carences en protéines. Les protéines sont un nutriment sur lequel les gens font une fixation dès que l'on aborde le sujet d'un régime plus végétal. Cet article va tenter de répondre à quelques-unes de ces questions.

Mon opinion est que les végétariens ne sont pas voués aux carences protéiques simplement parce qu'ils sont passés d'un régime omnivore à un régime entièrement végétal. Contrairement à la croyance populaire, les aliments carnés ne sont pas une source de protéines indispensable. C'est là une croyance traditionnelle qui relève, comme c'est souvent le cas, du mythe et non des faits.

### L'apport en protéines des végétariens peut être semblable à celui des nonvégétariens

Il existe des données indiquant que le contenu protéique des régimes végétarien et non-végétarien n'est pas si différent. Une très vaste étude portant sur 71 751 personnes a par exemple été entreprise dans le cadre du projet « Adventist Health study 2 ». Les chercheurs ont utilisé ces données pour comparer l'apport en nutriments de plusieurs types d'alimentation, dont divers types de végétarisme. Ils ont trouvé que l'apport protéique alimentaire global des semivégétariens, pescovégétariens, lactoovégétariens, et même des végétariens stricts, n'était pas significativement différent de celui des non végétariens. Ce que montre cette très grande masse de données, c'est que l'apport protéique d'une personne ne diminue pas forcément après qu'elle soit passée au végétarisme strict.

En lisant cela, on peut penser que ces données ne signifient pas grand-chose, et les sceptiques répondront sans tarder que « les protéines végétales sont dépourvues des acides aminés essentiels » ou qu'elles sont « moins assimilables que les protéines animales ». Nous examinerons ces remarques plus loin, mais il faut déjà répondre aux questions telles que : « Où trouvez-vous vos protéines ? ». Le présupposé, avec ce genre de question, est qu'il n'existe pas de sources de protéines en dehors des aliments carnés — ce qui est évidemment faux, comme le montrent les résultats de l'étude. Même les véganes ont un type d'alimentation dont l'apport protéique est similaire à celui des non végétariens. Rappelez-vous que les véganes ne consomment



ni œufs ni produits laitiers. Mais les légumes secs, les légumes verts, les fruits, et les céréales qu'ils mangent leur fournissent les protéines dont leur corps a besoin.

## Le régime végétarien peut avoir la même qualité protéique que le régime non végétarien

Comme nous l'avons vu, l'une des préoccupations au sujet des sources végétales de protéines est la qualité de ces dernières. La plupart des aliments d'origine animale contiennent ce que

l'on pourrait appeler des protéines de « haute qualité ». Cela signifie que votre steak, votre hamburger, vos ailes de poulet, etc., contiennent tous les acides aminés essentiels en grande quantité. Certains prétendent que les protéines végétales sont de moindre qualité, parce qu'elles ont peu ou pas d'acides aminés essentiels. Ce que l'on a du mal à comprendre, c'est que les protéines végétales disposent aussi des acides aminés essentiels, même si c'est en plus faible quantité dans certains cas. La lysine, par exemple, est un acide aminé dont le taux est assez faible dans les céréales. Les légumineuses sont pauvres en méthionine. Mais qui ne mange que des céréales toute la journée ? Quel végane ne consomme que des légumineuses ? Pour celui qui associe les légumineuses, par exemple, à d'autres aliments, la qualité sera « comparable aux protéines d'origine animale ». Et il en va de même pour les autres sources de protéines végétales. Avec un régime végétarien varié, on dispose de tous les acides aminés essentiels dont l'organisme a besoin. Il faut également souligner que le soja, le quinoa, et l'amarante contiennent des quantités importantes de tous les acides aminés essentiels. Les végétariens et les véganes feraient bien d'intégrer ces aliments à leur régime. Supposer qu'on manquera d'acides aminés essentiels si l'on est végétarien est bien un mythe.

## Digestibilité

Un autre argument souvent évoqué est la plus faible digestibilité des protéines végétales. La méthode d'évaluation appelée score chimique corrigé de digestibilité (SCCD) des protéines rend compte non seulement de la quantité d'acides aminés des aliments, mais aussi de notre capacité à les digérer. Pour faire simple, même si un aliment contient beaucoup

de protéines, il aura finalement peu de valeur si celles-ci ne se digèrent pas facilement, et si les acides aminés sont difficiles à extraire. Quel intérêt aurait un rayon rempli de sucreries pour un enfant qui ne pourrait pas s'en approcher ? La quantité n'a pas grande valeur si elle est difficile à obtenir. Cela montre que le SCCD doit être pris en compte, et explique que les critiques s'y réfèrent.

Les protéines d'origine végétale sont-elles plus difficiles à digérer que les protéines animales ? La réponse est « oui », sans conteste. Le SCCD des protéines animales est proche de ou égal à 1 (le score le plus élevé), ce qui signifie que les protéines d'origine animale sont très facilement digérées. Pour leur part, les protéines végétales ont généralement un SCCD plus faible. Les acides aminés sont plus faciles à extraire d'un aileron de poulet que d'une salade. Une exception peut être faite pour le soja, qui a un SCCD proche de 1.

L'incompréhension qu'ont parfois certains est de supposer qu'un SCCD plus faible signifierait une « carence protéique », en sautant à la conclusion que le score plus faible des protéines végétales impliquerait qu'un régime végétarien ou végane entraîne une carence en protéines. Il s'agit d'un raisonnement erroné et absurde. Le fait que le SCCD est plus faible





New Roots  
HERBAL

# Épicez vos protéines



Produits naturellement  
fermentés pour un goût amélioré  
et une meilleure biodisponibilité.  
Ils rehaussent la valeur  
nutritionnelle des smoothies,  
des soupes, et d'innombrables  
préparations culinaires.

Apprenez-en davantage sur nos produits  
fermentés sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



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

Produit  
au Québec 

ne veut pas dire que tout le régime est carencé, mais simplement que le SCCD des protéines végétales est plus faible. Le SCCD ne prend pas en compte le contexte global de l'alimentation quotidienne de la personne, mais n'évalue que les sources individuelles. Les végétariens et les véganes peuvent couvrir leurs besoins protéiques grâce à une alimentation variée comportant diverses sources de protéines, et un apport calorique adapté.

L'exposé de principes le plus récent de l'Académie de nutrition et de diététique, publié en 2016, établit sans équivoque qu'un régime végétarien ou végane bien équilibré peut suffire à couvrir les besoins protéiques. Les auteurs de l'exposé précisent que :

*«Les régimes végétariens, y compris le régime végane, couvrent généralement, voire dépassent, l'apport recommandé en protéines, si l'apport calorique est suffisant. Les mots "suffisant" et "insuffisant" sont trompeurs en ce qui concerne les protéines végétales. Les protéines tirées de divers aliments végétaux mangés au cours de la journée fournissent tous les acides aminés indispensables (essentiels) en quantité suffisante, si les besoins caloriques sont couverts. La consommation régulière de légumineuses et de soja assure l'apport protéique nécessaire aux végétariens, tout en apportant d'autres nutriments essentiels.»*

Si certaines personnes tiennent à soutenir que les protéines animales sont plus « complètes » et plus digestes, pas de problème. Si elles disent qu'il y a davantage de protéines dans les sources animales, c'est sans doute vrai. Si elles concluent que l'alimentation carnée est la façon la plus facile d'avoir des protéines, elles ont peut-être raison. Pour autant, ne donnons pas l'impression que les végétariens et les véganes seraient carencés en protéines : ce n'est pas le cas.

## La faute au régime alimentaire, ou à sa mise en œuvre ?

Même si l'on montre qu'un végétarien peut couvrir les besoins en protéines, les critiques trouveront inévitablement des exemples montrant le contraire. Il arrive souvent aux critiques de citer des personnes qu'ils connaissent, qui sont devenues végétariennes et qui ont trouvé que « ça ne marchait pas » pour elles. L'implication, explicite ou sous-entendue, est que ces échecs sont une sorte de preuve que cette approche ne fonctionne pas. L'impression qui en ressort est celle-ci : « J'entends bien ce que vous me dites à propos des végétariens qui recevraient assez de protéines, mais mes exemples vous contredisent ». On tire, à partir d'un exemple isolé, une règle générale, ce qui revient à dire : « Voilà pourquoi vous ne devez pas devenir végétarien ».

Ce raisonnement comporte pourtant plusieurs erreurs :

**Les exceptions particulières ne contredisent pas la règle générale :** si nous comprenons les difficultés bien réelles auxquelles peuvent être confrontés ceux qui changent de régime alimentaire, les exceptions ne contredisent pourtant pas ce que dit la science en général. En l'occurrence, un végétarien peut absorber suffisamment de protéines et avoir une vie saine et active.

**La faute est mise sur le compte de l'alimentation, et non sur celui de la personne** : sans être insensible, on doit pourtant souligner que la réussite d'un mode de vie dépend généralement de l'interaction entre la personne et ce mode de vie particulier. Dans certains cas, celui-ci est si extrême que l'on peut raisonnablement s'attendre à ce que même les efforts et la persévérance ne permettent pas de l'atteindre ou de le maintenir. Ça peut être le cas d'une alimentation à base de fruits ou de jus. Parfois, pourtant, l'objectif est raisonnable et dans les limites du possible, mais la personne et d'autres variables seront des facteurs déterminant l'échec de la tentative. Bien qu'il existe des exemples de personnes n'ayant pas trouvé dans le régime végétarien ce qu'elles en attendaient, ou ayant rencontré des difficultés, il ne faut pas en conclure pour autant que la faute revient au régime – car bien d'autres facteurs peuvent être en cause. Des chercheurs polonais disent un peu la même chose dans leur étude des régimes végétariens :

*«D'autres études ont souligné que seule une alimentation végétarienne bien équilibrée est bonne pour la santé. Lorsqu'un régime végétarien est inefficace, il est probable que des erreurs diététiques ont été commises au moment de son adoption.»*

Pour chaque exemple d'échec, il y a beaucoup d'exemples de réussite : bien des végétariens ont des vies dynamiques. Des études sur les végétariens montrent qu'ils augmentent leurs chances de mener une vie plus saine. Des études à grande échelle révèlent que les végétariens ont significativement moins de risques d'être victimes des principales maladies chroniques actuelles, dont le diabète, les affections cardiaques, l'hypertension, et même certains cancers. Si l'on regarde les secteurs géographiques connus sous le nom de « zones bleues » (secteurs comportant le plus grand nombre de centenaires), la zone bleue californienne, à Loma Linda, a une grosse proportion de végétariens et de véganes. Et au sein de cette zone bleue, les végétariens vivent plus longtemps que les non végétariens.

## Conclusion

Les régimes végétarien et végane ont le vent en poupe. Avec eux se pose la question des carences nutritionnelles pouvant résulter de la suppression des aliments carnés. Si certaines préoccupations peuvent être fondées, mon opinion est que le problème fréquemment évoqué d'une carence en protéines est souvent exagéré, et trop souvent présenté comme un fait, malgré les données scientifiques indiquant le contraire. Il y a bien sûr des personnes à qui un régime végétarien ou végane ne convient pas. Mais l'idée que l'on ne puisse pas trouver de protéines ailleurs que dans les sources animales ne résiste pas à l'analyse. Il est grand temps de mettre fin au mythe protéique.

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



### George Cho, ND

George détient un doctorat en médecine naturopathique du Collège de médecine naturopathique canadien. Il a bâti son expérience de travail à la clinique naturopathique Robert Schad, au centre naturopathique Dundas, à la clinique naturopathique LAMP, et au centre de mode de vie Willwood. Il se concentre sur la médecine naturopathique pour améliorer la vie quotidienne de ses patients.

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

New Roots  
HERBAL

# Des protéines qui ont du bœuf!



- Sans antibiotiques, EBS, ni hormones
- Bouillon mijoté lentement avec des os provenant de bovins de Nouvelle-Zélande nourris à l'herbe
- Riche source de protéines; collagène; et vitamines B3, B6, et B12
- Dissolution rapide et sans grumeaux

Apprenez-en davantage sur nos produits protéinés sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



Testé dans notre laboratoire accrédité

**ISO 17025**

à la fine pointe de la technologie

Produit  
au Québec



# Savoureux smoothie aux baies et aux lentilles

Voici un smoothie riche en fibres, en protéines, et en bons lipides — ce qui en fait un excellent substitut de repas, bien équilibré, pour alimenter votre journée et votre corps.

## Ingrédients

- ⅓ tasse de lentilles cuites, en conserve ou non (si oui, bien les rincer)
- 1 tasse de lait d'amande (ou plus si nécessaire)
- 1 banane
- 1 cuillerée à thé d'huile de noix de coco
- ½ tasse de baies surgelées au choix
- 2 cuillerée à soupe de graines de chanvre

## Instructions

Mélanger le tout ensemble, et régalez-vous ! Si vous voulez garder votre smoothie bien frais, ajoutez un peu de glace.

À votre santé !

## Répartition nutritionnelle

- 400 calories
- 18 g de lipides
- 52 g de glucides
- 13 g de fibres
- 15 g de protéines
- ... et zéro sucre ajouté !



### Angela Wallace

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

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



# Gâteau au fromage «tourbillon» de Pâques

Cru, végan, paléo, et sans produit laitier, gluten, ou sucre raffiné

## Croute

### Ingrédients

- ¾ tasse de noix de cajou
- ½ tasse de noix de coco râpée
- ¼ tasse de dattes dénoyautées
- 1 cuillerée à soupe d'eau

### Instructions

Moudre finement les noix de cajou et la noix de coco dans un robot. Ajouter l'eau et mélanger à nouveau. Le mélange doit former une boule quand vous le pressez dans la main, sinon ajouter encore ½ cuillerée à soupe d'eau. Étaler dans un moule à charnière de 7 pouces.



### 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

## Garniture

### Ingrédients

- 2 tasses de noix de cajou
- ⅔ tasse d'eau
- 2½ cuillerée à soupe de jus de citron
- ½ tasse d'huile de noix de coco liquide
- ⅓ tasse de sirop d'érable
- 1 cuillerée à thé d'extrait de vanille naturelle
- ⅓ cuillerée à thé de sel de l'Himalaya
- 1½ cuillerée à soupe de beurre de coco fondu

### Instructions

Mélanger tous les ingrédients, à part l'huile et le beurre de coco, dans un mixeur rapide jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajouter l'huile et le beurre, et mélanger de nouveau pour les incorporer. Diviser le mélange en 4 bols. Mélanger chaque quart avec les «couleurs» ci-dessous jusqu'à obtenir les teintes souhaitées.

Verser un peu de chaque mélange sur la pâte, puis formez un tourbillon avec une baguette après chaque couche. J'ai terminé avec trois couches pour accentuer l'effet de tourbillon. Mettre au congélateur pendant au moins 6 h, puis au réfrigérateur pendant 12 h avant de découper.

J'ai utilisé environ quatre fraises pour obtenir la couleur que je voulais, et j'ai ajouté une cuillerée à thé de beurre de coco supplémentaire pour corriger la texture. J'ai mélangé le tout dans le mixeur et fait la même chose avec les bleuets, mais pour les deux autres couleurs j'ai fait le mélange à la main dans un bol.

### Couleurs

- Des fraises pour le rose
- Du curcuma pour le jaune
- Des bleuets pour le violet
- Du «blue majik» (*Arthrospira platensis*) pour le bleu (vous pouvez aussi utiliser de la spiruline pour un vert clair)



# Trempepette crémeuse pimentée

Crue, végane, et sans produits laitiers, gluten, ou sucre raffiné

Si, comme moi, vous ne consommez plus de produits laitiers, que ce soit pour votre santé ou pour des raisons éthiques, vous savez que la partie la plus difficile de ce changement est de se passer des délicieux fromages et pâtes à tartiner au fromage.

J'ai pourtant découvert qu'il existait beaucoup de recettes véganes crues de sauce au fromage pimenté utilisant des noix de cajou, du poivron, du jus de citron, et de la poudre de probiotiques. Hélas, aucune d'entre elles ne me plaisait vraiment au goût, ni à ma famille. En élaborant cette recette, mon but a été de porter les essais de fromage pimenté sans produits laitiers à un niveau supérieur, reflétant la profondeur, l'intensité, le léger goût sucré, et les autres saveurs dont je me souvenais des classiques sauces au fromage pimenté. J'ai été très heureuse lorsque j'y suis parvenue, et je le suis encore plus de pouvoir partager ce délicieux plaisir avec vous. Régalez-vous !

## Ingrédients

- 2 tasses de noix de cajou « crues », mises à tremper et bien rincées
- 3 cuillerées à soupe de levure nutritionnelle
- 2 cuillerées à soupe d'oignon haché
- 2-4 cuillerées à soupe de jus de citron, au goût
- 1 tasse de poivron rouge haché
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à thé de miso (de pois chiche ou de soja)
- 1 cuillerée à thé d'Acidophilus Ultra (le contenu de 5 ou 6 capsules) ou de poudre Ultra Max de New Roots Herbal
- 1 à 1½ cuillerée à thé de sel de l'Himalaya, au goût
- ½ cuillerée à thé de piment rouge moulu
- Du poivre noir, au goût
- ¼ cuillerée à thé de Stévia Sugar de New Roots Herbal, ou de votre édulcorant préféré (facultatif)

## Instructions

Mélangez au mixeur tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Utilisez comme sauce froide pour tremper des crudités, des chips ou des biscuits salés, ou pour garnir des roulés.

**ASTUCE :** Ajoutée au quinoa, au riz, ou à vos pâtes sans gluten favorites, cette sauce permet de réaliser instantanément un délicieux accompagnement au goût de fromage.

Donne environ 3 tasses.



### Theresa Nicassio, PhD, psychologue

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

TheresaNicassio.com

# Fleurir

## Aperçu du blogue

Visitez notre blogue pour vous inscrire à notre infolettre!

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



### Endométriose — Approche naturopathique

Le système reproductif féminin est une chose complexe. Il peut être sujet à certaines complications et troubles affectant la qualité de la vie. La dysménorrhée, ou douleur pendant les règles, est un problème courant. Bien que ce ne soit pas nécessairement le cas, des symptômes tels que la dysménorrhée [ . . . ]



### Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez (article entier)

Le nouveau Guide alimentaire canadien 2019 reflète un changement de paradigme dans la manière qu'ont désormais certaines instances publiques de promouvoir la santé à travers l'alimentation, et de valoriser des principes alimentaires plus universels. Son approche [ . . . ]



### Herbes chez soi — L'aide est plus proche que vous ne le pensez

Il existe des moyens d'atténuer vos malaises et de vous aider à résoudre vos problèmes de santé mineurs à la maison; en fait, ils sont aussi proches que votre cuisine. Les plantes poussent tout autour de nous, certaines avec une valeur médicinale dont nous pourrions ne pas être conscients. Au-delà des fruits [ . . . ]

## Dans le prochain numéro



## Profitez de notre prochain numéro sur la santé et les aventures estivales pour un été sans fin!

Les étés sont synonymes de voyage, d'aventures, d'intrigues, et de sorties hors de nos zones de confort. Nous partagerons dans le prochain numéro des conseils de voyage et des suggestions de santé naturelle qui vous aideront à tirer le meilleur parti de ces voyages d'été, des journées ensoleillées, et des activités de plein air amusantes.

Vivement l'été!

# Carte de remerciements de



New Roots Herbal soutient le travail de nombreux organismes caritatifs avec son programme *Choisir d'aider*. La lettre de la page suivante donne un aperçu des réalisations de l'un de ses partenaires.

New Roots Herbal est fier de soutenir la SNAP dans sa lutte pour la protection de la faune et la conservation de son habitat; c'est un des nombreux

organismes caritatifs soutenus par ce programme. *Choisir d'aider* continue de croître et a permis le don de 124 000 dollars en 2018. Le processus est des plus simples : lorsque les consommateurs achètent un produit New Roots Herbal, une partie du prix d'achat soutient *Choisir d'aider*.

C'est aussi simple que cela!

## Autres organismes soutenus



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

Déc. 2018

Cher Peter,

L'année 2018 a été merveilleuse pour la nature et en cette saison des fêtes, nous voulons célébrer ce que nous sommes parvenus à atteindre grâce à votre soutien!

En Alberta, nous célébrons la protection de 15 000 km de forêt boréale près de la côte de la Colombie-Britannique par le gouvernement provincial, et nous célébrons aussi la création de la toute première réserve nationale marine! Elle protège 11546 km<sup>2</sup> aux Iles Scott.

Nous célébrons aussi la fin de notre procès sur l'Accord pour la protection des espèces en péril, qui a amené le gouvernement fédéral à promettre de faire un rapport sur la mesure dans laquelle l'habitat de toutes les espèces en péril serait protégé d'ici 2019.

Tout ceci n'est qu'un début. Cette année, le gouvernement fédéral a promis de verser 1,3 milliard de dollars pour la protection de la nature d'ici les cinq prochaines années.

Nous voyons déjà que les choses commencent à bouger. Il y aura plusieurs autres victoires dans le futur!

Merci d'appuyer notre travail pour protéger la nature. En nous faisant confiance avec vos dons et en nous aidant à parler au nom de la nature, nous pouvons faire une différence. Sans un soutien comme le vôtre, rien de tout ceci ne serait possible.

L'année 2019 sera importante pour SNAP. Nous travaillons sur des projets à travers le Canada pour protéger plus d'un million de kilomètres carrés de terres et d'océan d'ici 2020.

Nous espérons que vous continuerez à nous soutenir à travers ce périple.

Passez de joyeuses fêtes, et merci encore,  
Florence Daviet, directrice nationale du programme forestier SNAP



EST-CE QUE DE BONS  
RÉSULTATS SANS  
EFFETS SECONDAIRES  
EST TROP DEMANDER  
DE MON MAGNÉSIMUM?



Vous travaillez fort. Vos suppléments le devraient aussi. Nos formes de diglycinate de magnésium entièrement réagi sont validées dans notre laboratoire accrédité ISO 17025 pour une absorption maximale, sans effets secondaires désagréables.

NOUS MAXIMISONS L'ABSORPTION. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en plus sur notre ligne de diglycinate de magnésium sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



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

Produit  
au Québec 