

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Huiles antioxydantes antiâge

Fontionnent-elles vraiment?

Symptômes désagréables communs de la diète cétogène :

Pourquoi, et comment y remédier

Toux chronique

Comment y remédier?

Promotions spéciales à l'intérieur !

OFFERT PAR :

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

Acidophilus Ultra 11 milliards+

- Probiotique quotidien qui aide à soutenir la santé intestinale
- Contient 11 souches dont 4 humaines, 1 végétale, et 6 lactières
- **L'enrobage entérique garantit que les 11 milliards d'UFC arrivent vivantes aux intestins**



Fémina Flora Oral 55 milliards+

- Formule puissante à large spectre pour soutenir la flore intestinale
- **Contient des souches communes à une saine flore intestinale féminine**
- L'enrobage entérique garantit que les 55 milliards d'UFC arrivent vivantes aux intestins



Probiotique du Voyageur 21 milliards+

- Aide à protéger de la diarrhée du voyageur
- Réduit le risque de diarrhée associée aux antibiotiques
- L'enrobage entérique garantit que les 21 milliards d'UFC arrivent vivantes aux intestins



Probiotiques Humains 42 milliards+

- Formulé avec 12 souches thérapeutiques d'origine humaine
- **Excellent pour le rétablissement d'une flore intestinale saine suite à une maladie ou à l'usage d'antibiotiques**
- L'enrobage entérique garantit que les 42 milliards d'UFC arrivent vivantes aux intestins



Extrait de Pépin de Pamplemousse

- Se mélange bien à l'eau pour nettoyer les aliments
- Pratique, écologique, et biodégradable
- Disponible en format de 30 ml propice à la réglementation des bagages à main lors de voyages
- Un antioxydant pour le maintien d'une bonne santé



Enzymes Digestives

- **Formulé pour digérer les lipides, les glucides complexes, et les protéines**
- L'enrobage entérique protège les enzymes pour qu'elles demeurent intactes et agissent
- Formule végétarienne : Enzymes Digestives Végétales



Cho-less-terin

- Contribue à réduire les taux de cholestérol total et de LDL dans le sang
- **Aide à maintenir un taux de cholestérol sain**
- Une solution naturelle contre l'hypercholestérolémie



Stérols & Stérolines

- Aide à réduire les taux de cholestérol total et de LDL dans le sang
- Aide à maintenir un taux de cholestérol sain
- **Formules versatiles pour une approche naturelle du cholestérol**



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

Super spécial : 20 % de rabais sur les nouveaux produits!

JUSQU'AU 31 MARS 2020

Sweet 'n Clean Xylitol - Biologique

- Une alternative au sucre de table, moins calorique et sans arrière-goût déplaisant
- Faible impact glycémique
- Parfait pour les pâtisseries
- Idéal pour un régime cétogène



Sweet 'n Slim Érythritol - Biologique

- Similaire au sucre de table, l'érythritol contient 95 % moins de calories que le sucre
- Recommandé pour un régime cétogène
- Texture cristalline
- Apparence claire une fois dissout
- Sans arrière-goût



Stevia Sugar en Poudre

- Alternative naturelle au sucre raffiné et aux édulcorants artificiels
- Dosage facile pour la préparation de biscuits, gâteaux, muffins, glaçons, tartes, scones, etc. sans sucre
- Zéro calorie par portion
- Compatible à la diète cétogène



Forsight

- Aide à réduire le risque de développer une cataracte
- Aide à soutenir la vision et la santé oculaire dans des conditions comme la dégénérescence maculaire liée à l'âge et les cataractes
- Contient 11 mg de lutéine naturelle par dose, extraite de fleurs de souci



Pur Collagen Corps Ravi

- Éprouvé en clinique pour réduire l'apparence des rides et ridules en quatre semaines – avec une dose de seulement 2,5 g par jour
- Améliore de l'intérieur l'élasticité, la densité, et l'apparence de la peau
- Capsules pratiques : aucun mélange, aucun dégât



Magnésium Diglycinate en Poudre 200 mg

- Délicieuse saveur naturelle de citron-lime
- Aide à maintenir une bonne fonction musculaire, incluant celle du cœur
- Diglycinate de magnésium pleinement réagi seulement, sans oxyde de magnésium
- Dosette pratique incluse



Vitamine C[®]

- Huit formes importantes de vitamine C
- Aide au développement et au maintien des os et des dents
- Aide à maintenir une fonction musculaire saine, à la formation des tissus, au maintien d'une peau saine, et à la fonction immunitaire



Magnésium Diglycinate Plus 150 mg

- Micronutriment vital pour le métabolisme, les os, les dents, et un bonne fonction musculaire, incluant celle du cœur
- Une façon rapide et efficace pour votre corps d'absorber le magnésium



NOUVEAUX PRODUITS

Lettre de la rédactrice



Bonne nouvelle année!

J'en profite pour vous remercier et pour souhaiter pleins de bonnes choses à nos lecteurs. Nous espérons que toute difficulté encourue durant l'année sera chose du passé, et que la nouvelle année sera remplie de bonne santé, de bonheur, et de bonne compagnie pour les partager. Nous apprécions les commentaires que nous recevons, et nous continuerons à vous offrir des articles

inspirants sur la santé et le bien-être, ainsi que des recettes délicieuses et nutritives, pour que vous puissiez vraiment fleurir!

Avec cette nouvelle édition de *Fleurir*, nous vous invitons à repenser à votre vision; cette fois, en plaçant l'emphase sur la DMLA et les caractères. Tant pour ceux qui planifient d'«hiberner» que pour les plus actifs d'entre nous, nous vous proposons quelques astuces pour renforcer votre système immunitaire. En cas de besoin, vous trouverez dans ces pages des pistes pour traiter les différents types de symptômes de la toux. L'appétit pour plus d'informations sur la diète cétogène semble insatiable. Guillaume Landry vous a donc préparé un article pour mieux comprendre si cette diète est pour vous.

Pour couronner le tout, nous vous offrons de nouvelles recettes originales de nos collaborateurs culinaires, ainsi qu'une recette de smoothie déjeuner qui saura vous impressionner.

Continuez à nous envoyer vos commentaires, et passez une bonne nouvelle année active et en santé!

Sophia Golanowski, BCom, MBA
Rédactrice en chef

Fleurir

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

Rédactrice en chef

Sophia Golanowski

Graphiste

Cédric Primeau

Traduction/Révision

Guillaume Landry • Pierre Paquette
Cédric Primeau • Gordon Raza

Ventes publicitaires

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

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

ISSN 2371-5715 (version imprimée)

ISSN 2371-5723 (version en ligne)

Collaborateurs des recettes

Mary Zakko • Sharon Solis

Kate D. Bunting • Theresa Nicassio

Collaborateurs pour les articles



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.



Guillaume Landry, MSc, naturopathe

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



Jordan Champagne, BSc

Diplômé en biologie, Jordan use d'une approche analytique pour démontrer la science des solutions de santé naturelle.



Philip Rouchotas, MSc, ND

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



Krysten DeSouza, ND

Docteure en naturopathie de Mississauga, elle porte un intérêt spécial aux troubles anxieux et à la santé mentale.



Andrea Donsky, nutritionniste (RHN)

Andrea est nutritionniste holistique agréée avec 20 ans d'expérience en santé naturelle et bien-être. Elle est la cofondatrice et la rédactrice en chef de NaturallySavvy.com.



Gordon Raza, BSc

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



Jean-Yves Dionne, pharmacien

Jean-Yves Dionne est pharmacien, formateur, consultant clinique, et conseiller scientifique en produits de santé naturels (PSN).

Commentaires sur le dernier numéro

Croustilles de chia

La recette de croustilles de chia de Theresa Nicassio semble délicieuse ; par contre, je n'ai pas de déshydrateur. Est-ce possible de les cuire au four ?

Nous avons demandé à Theresa s'il est possible de les cuire au four avec la porte légèrement ouverte. Non seulement est-ce possible, mais nous l'avons aussi testé ! Voici les instructions.

Préchauffer le four à 120 °C (250 °F), préférablement en mode convection. Placer un papier parchemin sur votre plaque de cuisson, et étaler la pâte le plus mince possible. Une cuisson de deux heures et demie semble être suffisante pour atteindre une texture croustillante et savoureuse.

Les TCM Une lueur d'espoir dans la recherche sur la démence

J'ai connecté avec votre article et j'aimerais évoquer le sujet avec une personne proche ; comment devrais-je m'y prendre ?

Vieillir affecte bien des choses, et se faire dire qu'on est sans doute sur un déclin cognitif semble un sujet plus sensible à discuter que celui de la vitesse de votre balle de service. Une solution que d'autres lecteurs ont partagée avec nous serait d'envoyer une copie de *Fleurir* à cette personne pour susciter leur intérêt envers ce sujet. Vous pouvez imprimer une copie (disponible sur notre blogue) et lui dire qu'un de vos voisins a commencé une supplémentation en TCM après avoir lu cet article. Ou tout simplement parler d'une supplémentation en général : nous le faisons bien pour la douleur, l'inflammation, la perte de densité osseuse, et bien d'autres ; alors pourquoi pas en faire bénéficier aussi notre cerveau ?

Nous sommes à votre écoute...

Votre opinion est importante ; adressez-nous vos réflexions ainsi que les sujets qui vous intéresseraient.

1 800 268-9486 poste 266 • golanowskis@flourishbodyandmind.com



Table des matières

07 Toux chronique
Comment y remédier?

11 Février est le mois du cœur
Prenez soin du vôtre!

12 Quatre trucs
pour améliorer l'immunité

14 Pré... Pro... Anti...
Que sont tous ces «biotiques»?

17 Gingembre
Un magicien méconnu

20 Édulcorants nutritifs :
le xylitol et l'érythritol

25 Huiles antioxydantes antiâge
Fonctionnent-elles vraiment?

29 Santé oculaire,
dégénérescence maculaire, et cataracte

32 Symptômes désagréables communs de la diète cétogène :
Pourquoi, et comment y remédier

35 Coin cuisine

38 Demandez à Gord

© 2019, Les Courants Naturopathiques Inc. Tous droits réservés. Les informations contenues dans ce magazine sont uniquement fournies à titre informatif et ne constituent aucunement des conseils médicaux ou autres conseils ou avis de quelque nature que ce soit. Les renseignements contenus dans ce magazine ne visent pas à diagnostiquer, traiter, suggérer un plan de traitement, guérir, ni prévenir une condition, une infection, une affection, ou une maladie quelconque. Les lecteurs sont invités à obtenir l'avis d'un professionnel dans le domaine de la santé concernant tout diagnostic ou traitement particulier. Les Courants Naturopathiques Inc. ne garantit la qualité, l'exactitude, ou l'exhaustivité d'aucune information comprise dans ce magazine et n'assume aucune responsabilité résultant ou découlant de l'accès à, ou de l'utilisation de, toute telle information.

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

Toux chronique

Comment y remédier?

par Dre Krysten DeSouza, ND



Les consultations auprès des médecins pour des problèmes de toux sont relativement courantes. Tousseur peut vite devenir énervant, bruyant, et perturber le sommeil de toute la maison. En cas d'infection virale, la toux peut persister jusqu'à deux semaines après que l'infection ait été éradiquée par le corps. Mais si vous toussiez toujours au bout de huit semaines, mieux vaut vous faire examiner.

— Qu'est-ce que la toux ?

La toux provient d'une irritation qui déclenche un réflexe pulmonaire. L'agent irritant stimule des récepteurs dans la gorge ou les voies respiratoires, lesquels envoient un message au cerveau par un signal nerveux. Le cerveau répond ensuite en ordonnant une contraction de tous les muscles du torse et de l'abdomen pour forcer l'air à sortir des poumons (et, si possible, l'agent responsable de l'irritation!). L'agent irritant peut

être un microorganisme comme une bactérie ou un virus, une poussière, ou simplement du mucus s'écoulant de la cavité nasale. La présence de n'importe quel corps étranger déclenche un type de réaction immunitaire.

Notre système immunitaire est véritablement incroyable. Il peut sécréter du mucus en excès afin de piéger des bactéries étrangères. Il peut générer un éternuement puissant afin d'expulser du mucus et des poussières qui pourraient s'avérer dangereux. Le système immunitaire élève la température corporelle pour créer un environnement inhospitalier pour les microbes. Il réussit avec brio à nous maintenir en vie, mais, ce faisant, il peut aussi nous faire nous sentir malade.

Il est rare qu'une toux apparaisse seule. La plupart des personnes qui consultent leur médecin pour un problème de toux souffrent d'autres problèmes sous-jacents. Les trois causes les plus communes d'une toux chronique sont :

Écoulement postnasal

(syndrome de toux d'origine des voies aériennes supérieures, STOVAS)

Le terme « écoulement postnasal » désigne uniquement la sécrétion de mucus dans la cavité nasale, qui s'écoule dans les voies respiratoires oropharyngées (arrière-bouche et gorge) et inférieures. Mais cette définition n'explique pas la raison de la présence du mucus. En fait, la rhinite chronique et la rhinite allergique sont généralement les facteurs déclencheurs les plus communs. Les allergies saisonnières peuvent encombrer le nez pendant des mois, et les allergies environnementales peuvent durer toute l'année. Celles-ci incluent les allergies aux poussières, aux moisissures, et aux squames d'animaux. Un test cutané peut vous renseigner sur les allergènes à éviter, et tout progrès se fait évidemment en évitant complètement ces agents déclencheurs.



Asthme

L'asthme est l'une des causes de toux chronique les plus courantes chez les non-fumeurs. L'asthme « classique » ou « typique » entraîne des difficultés respiratoires, une respiration sifflante, et des douleurs thoraciques. Dans ce cas, la toux signale le début d'une crise d'asthme. Dans une autre forme d'asthme, « l'asthme de type toux », la toux est indépendante des crises d'asthme.

Chez les individus souffrant d'asthme de type toux, l'un des agents déclencheurs est présent de manière plus constante et en plus faible quantité. Cet agent pourrait être un facteur environnemental, comme mentionné ci-dessus. Cette exposition continue entraîne une hyperréactivité ou une légère constriction des voies respiratoires. Les récepteurs d'agents irritants sont constamment en alerte pour signaler le réflexe de toux au cerveau. Tout le système nerveux est à vif, et le moindre agent irritant déclenchera une toux. Il est important de noter que ce sous-type d'asthme ne s'accompagne ni de troubles respiratoires, ni de respiration sifflante. La toux peut survenir à tout moment de la journée mais est plus notable la nuit. Elle peut être soulagée par un inhalateur ou un bronchodilatateur, mais, tant que le système immunitaire sera à vif, la toux persistera.

Reflux gastro-œsophagien (RGO)

Le RGO à lui seul peut entraîner une toux. Avec de l'asthme ou un écoulement postnasal, le RGO intensifie radicalement la toux et complique le traitement. Le RGO se caractérise par une défaillance du signal envoyé par le tube digestif au cerveau pour refermer le sphincter inférieur de l'œsophage (passage entre l'estomac et l'œsophage). L'acide de l'estomac reflue alors dans l'œsophage et peut remonter jusqu'à la bouche. Ce reflux peut entraîner des brûlures ou être asymptomatique jusqu'à l'arrivée dans la bouche. L'acide est corrosif et peut endommager nos tissus ; c'est pourquoi l'intérieur de notre estomac est protégé par une épaisse couche de mucus. Nous sentons une brûlure quand l'acide remonte dans l'œsophage, car la muqueuse n'y est pas aussi épaisse. Avec le temps, le corps apprend à produire plus de mucus dans l'œsophage, ce qui peut causer une sensation de boule dans le fond de la gorge, le besoin de s'éclaircir fréquemment la gorge, et une voix rauque ou enrôlée. Ce mucus en excès peut devenir un agent irritant qui déclenche le réflexe de toux. La toux associée au RGO peut survenir toute la journée et toute la nuit selon les aliments que nous mangeons, quand nous les mangeons, et en quelles quantités.

Examen de la toux chronique

Les docteurs en naturopathie savent que soigner un problème de santé implique d'évaluer la personne dans son entièreté. Voici quelques points importants à considérer dans le cas d'une toux chronique.

Une radiographie du thorax aidera à éliminer les diagnostics les plus inquiétants, donc autant commencer par là. C'est particulièrement vrai si le patient fume, a des antécédents familiaux de maladies pulmonaires, ou a perdu beaucoup de poids de manière inexplicable et en peu de temps.

Évaluez les antécédents de tabagisme et l'exposition à la fumée secondaire, qui peut être tout aussi néfaste chez certains individus. Les poumons ont la capacité de se guérir, mais lentement, et l'exposition au tabac laissera toujours des marques.

Prenez note de tous les traitements médicaux suivis. Par exemple, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (ACE/ECA), un type de médicament



utilisé dans le traitement de l'hypertension artérielle, sont connus pour causer une toux sèche pendant des jours voire des mois après le début du traitement. Même après la fin du traitement, la toux causée par les inhibiteurs d'ACE peut persister jusqu'à quatre semaines.

Posez des questions sur l'exposition environnementale, notamment au travail. Nous passons la plupart de notre temps au bureau. Notre espace de travail peut être poussiéreux, trop sec, ou manquer d'aération. Tous ces facteurs peuvent déclencher une toux chronique chez un individu, surtout s'il y passe plus de cinq heures par jour. Les mineurs, les ouvriers du bâtiment, et ceux qui travaillent dans un environnement à forte concentration en particules fines les inhalent continuellement et risquent de développer une toux chronique.

Examinez ce qui fonctionne ou pas. Si il y a prise d'antihistaminiques comme la Reactine® et qu'aucune différence n'est remarquée, ce n'est sans doute pas une toux allergique. Dans ce cas, l'asthme ou le RGO sont des causes plus probables. En cas de RGO, un traitement impliquant un changement de régime alimentaire ou des médicaments antireflux devraient éliminer la toux.



Traitement de la toux chronique

Évaluation alimentaire

Pour une toux chronique due au RGO ou à l'écoulement postnasal, des changements d'alimentation avec comme objectif l'élimination des sensibilités alimentaires auront le plus d'effet. La nourriture épicée est un déclencheur connu de reflux gastro-œsophagien. Elle devrait être évitée tard en soirée ou en trop grande quantité. Les sucres et les produits laitiers sont parmi les aliments qui induisent le plus de mucus, et ils peuvent surstimuler un système immunitaire déjà en alerte. Ceci est particulièrement vrai durant la saison des allergies, quand le système immunitaire combat déjà des allergènes environnementaux.

Diglycinate de magnésium

C'est l'un de mes micronutriments préférés en cas de réaction immunitaire ou allergique. Le magnésium calme, détend les voies respiratoires, et diminue la réaction neurologique accrue ainsi que l'hyperactivité immunitaire. C'est un excellent choix de traitement pour la toux causée par l'asthme et l'écoulement postnasal.

POUR UN
HIVER TOUT
EN DOUCEUR



- Gout naturel de citron-lime
- Diglycinate 100 % pur et réagi



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

Produit
au Québec 

ANTIOXYDANT TOUT USAGE !



- Une puissante action antioxydante
- Puissance et pureté validées



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

ISO 17025

Produit
au Québec 

N-Acétylcystéine

Précurseur du puissant antioxydant glutathion, la *N*-acétylcystéine permet de détendre les voies respiratoires et d'apaiser la respiration sifflante. Cet effet est particulièrement observé dans les cas d'asthme sous toutes ses formes. La NAC peut être prise toute l'année.



Humidificateur et huiles essentielles

L'air trop sec d'une maison, d'un espace de travail, ou d'une chambre peut immédiatement déclencher une toux. Selon l'aération du bâtiment, les systèmes de chauffage et de climatisation peuvent réduire l'humidité d'une pièce. Si vous n'avez pas d'humidificateur, penchez le soir une serviette humide dans votre chambre. Si la serviette est complètement sèche lorsque vous vous levez le matin, vous saurez qu'il faut humidifier la pièce. Vous pouvez aussi placer sur votre table de nuit une casserole d'eau bouillante (à distance de sécurité pour éviter déversements et brûlures). Il est aussi possible d'ajouter 1-2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié ou de lavande fine dans l'eau bouillante pour davantage de bienfaits.

Conclusion

La toux chronique peut avoir un impact significatif sur vos activités de tous les jours. Elle peut perturber votre sommeil, vos activités physiques, et même votre productivité au travail. Un examen approfondi peut permettre d'en identifier la source et les facteurs déclencheurs.



Dre Krysten DeSouza, ND

Docteure en naturopathie de Mississauga, elle porte un intérêt spécial aux troubles anxieux et à la santé mentale. Elle croit au pouvoir de la connection esprit-corps et que tout le corps doit être impliqué pour gérer la santé mentale.

desouzanaturopathic.com

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

Février est le mois du cœur

Prenez soin
du vôtre!

par Gordon Raza, BSc



Mesdames, voici un rappel pour vous :

en vieillissant, les femmes sont de plus en plus exposées aux maladies cardiovasculaires.

Pourquoi? L'œstrogène affecte la santé féminine, en contrôlant le taux de cholestérol nuisible. À l'origine de la ménopause, on trouve une diminution de la production d'œstrogènes – et donc une protection moindre contre le mauvais cholestérol. Selon la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, les maladies du cœur et les AVC tuent 31 000 Canadiennes par an. Malheureusement, les maladies cardiovasculaires sont vues davantage comme liées aux hommes, et les femmes ne sont souvent ni diagnostiquées ni traitées. Cela signifie que les femmes sont moins susceptibles de recevoir les soins cardiaques dont elles ont besoin pour identifier et traiter leurs propres facteurs de risque.

Alors, que peuvent faire les femmes ?

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada recommande, entre autres, de consommer au moins 2 g de phytostérols par jour.

Les phytostérols sont l'équivalent végétal du cholestérol. Ils sont abondants dans les aliments d'origine végétale tels que les céréales, les huiles végétales, les graines, et les noix. Leur structure similaire à celle du cholestérol leur permet de rivaliser avec le cholestérol LDL nocif pour les sites d'absorption dans les intestins. Ceci inhibe l'absorption intestinale de ce mauvais cholestérol, avec comme résultat une baisse du cholestérol total et du cholestérol LDL dans le sang.

Il est presque impossible d'obtenir une quantité thérapeutique de phytostérols à partir de la nourriture seule. La bonne nouvelle est qu'ils sont disponibles sous forme de supplément et dans des aliments fonctionnels tels que les huiles de cuisson enrichies en phytostérols. Prenez donc le temps de discuter avec votre professionnel de soins de santé à propos de la façon dont les phytostérols peuvent jouer un rôle vital dans votre santé cardiovasculaire.



En passant, cela s'applique aussi aux hommes. Alors partagez cette information avec les hommes que vous aimez !

Quatre trucs pour améliorer l'immunité

par Jean-Yves Dionne, pharmacien



L'hiver est bien installé, les fenêtres restent fermées, et il est parfois ardu de sortir indemne d'une rencontre fortuite avec un virus, ou tout simplement de surmonter les coups de fatigue dus au manque de lumière. Comment faire pour avoir la meilleure immunité possible sans acheter un tiroir de produits? Voici quatre outils simples pour améliorer l'immunité.

Quelque chose à éviter...

On sait, études à l'appui, que les sucres raffinés diminuent l'immunité. Les diabétiques font d'ailleurs plus d'infections parce que le taux de sucre dans leur sang est plus élevé. Donc, essayez de diminuer les sucres rajoutés. Les sucres de fruits, ce n'est pas pareil, parce qu'ils contiennent aussi des antioxydants, et des nutriments. Mais pas les bonbons!

L'exercice : bougez et oxygénez

Il n'est pas nécessaire de devenir marathonien! Plus j'oxygène mon système, plus mes globules blancs (les combattants de mon système immunitaire) sont actifs et se rendent où ils sont utiles. Ils permettent donc d'évacuer l'agent infectieux avant qu'il m'attaque. Quelle activité? À votre choix!

La vitamine D

On le sait, c'est bon pour les os, mais ce n'est pas tout. Quatre-vingt pour cent de nos cellules contiennent des récepteurs à la vitamine D : les os, le cerveau, le système immunitaire, le système cardiovasculaire, etc. Si j'ai assez de vitamine D, mes globules blancs sont non seulement capables de bouffer l'intrus (virus, bactérie), mais également de le tuer. Par exemple, la vitamine D était utilisée, à l'époque (avec le soleil), pour traiter la tuberculose. Et ça fonctionnait! Le système immunitaire est activé lorsqu'on a un taux intéressant de vitamine D.

La vitamine C

L'orange en contient, mais les légumes verts en contiennent encore plus. Qu'elle vienne de l'alimentation ou des suppléments, elle a plusieurs effets. D'abord, la première place à se saturer en vitamine C est... les

globules blancs. La vitamine C améliore l'intégrité de mes globules blancs, qui sont donc en meilleur état pour attaquer l'intrus. Un détail à connaître : la vitamine C, en supplément, ça ne dure pas longtemps; ça ne dure que quelques heures. En 30 minutes, j'en ai déjà perdu la moitié, 30 minutes plus tard, j'ai perdu la moitié de ce qui restait, et ainsi de suite. Donc, après 2½-3 heures, je n'en ai plus. Il faut donc prendre un supplément longue action ou consommer de la vitamine C plusieurs fois durant la journée.

Pour conclure

Ceci constitue donc un « coffre à outils » de base pour améliorer votre immunité et mettre toutes les chances de votre côté pour ne pas attraper la grippe qui passe.



Jean-Yves Dionne

Jean-Yves Dionne est pharmacien, formateur, consultant clinique, et conseiller scientifique en produits de santé naturels (PSN). Il

enseigne à l'Université de Montréal et à l'Université Laval.

jydionne.com



Vous obtenez des D ?



Vous obtenez des C ?



Vous obtenez des B ?

Vous les avez tous eu ? Alors vous méritez un A+ !

Guidé par la science pour *améliorer la vie.*

newrootsherbal.com



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

Produit
au Québec 



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

Pré...
Pro...
Anti...



Que sont tous ces « biotiques » ?

par Jordan Champagne, BSc

Probiotiques, prébiotiques, antibiotiques : vous connaissez sans doute ces mots, mais savez-vous ce qu'ils signifient exactement ? Tous trois concernent la flore intestinale, mais y agissent de façon différente. Voici un moyen pratique de se les représenter.

1. Les probiotiques sont comme des graines

Celles-ci peuvent produire d'elles-mêmes des plantes, qui pousseront mieux si elles sont bien soignées et reçoivent suffisamment d'eau, d'engrais, et de soleil.

2. Les prébiotiques sont comme un engrais.

En lui-même, un tas de fumier n'a pas grande valeur. Mais ajouté à la terre et semé de graines, il va les aider à germer, à pousser, et à s'épanouir. Ce fumier peut aussi contribuer à tenir à l'écart certains organismes qui pourraient ne pas s'y plaire.

3. Les antibiotiques sont comme des herbicides

Ceux-ci sont utiles pour se débarrasser de certaines plantes telles que les mauvaises herbes. Mais ils peuvent aussi nuire aux plantes que vous faites pousser. Les herbicides posent encore un autre problème : leur surutilisation risque de favoriser la prolifération de mauvaises herbes résistantes aux herbicides, au point de devenir incontrôlables. En se débarrassant régulièrement des mauvaises herbes sensibles aux herbicides, ne resteront que celles qui ne le sont pas et qui occuperont bientôt tout le champ. Vous n'aurez alors plus de moyen de les combattre.

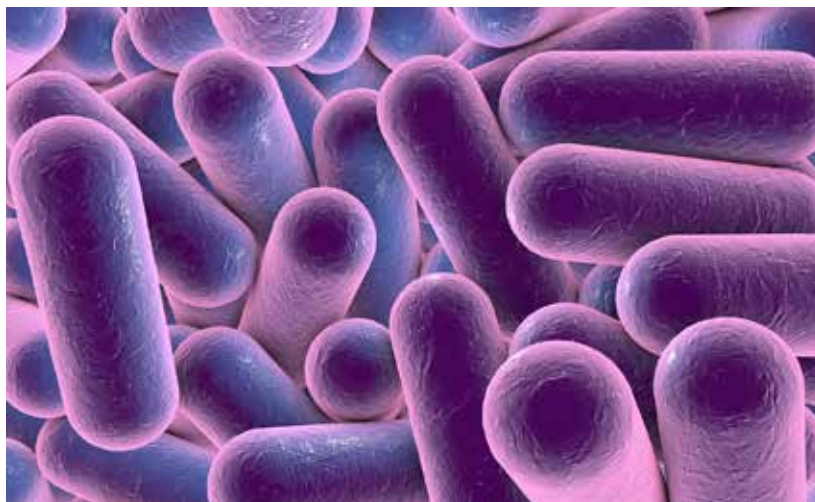


Probiotiques

L'utilisation synergique de probiotiques et de prébiotiques, qui ensemble sont désignés comme symbiotiques, est appelée thérapie microbiotique. Les probiotiques vont fournir à vos intestins les souches bactériennes dont ils ont besoin pour remplir leurs fonctions biologiques. La liste de ces fonctions s'allonge à mesure des découvertes de la recherche et concerne notamment le traitement de la constipation, la perte de poids, l'activité immunitaire, l'humeur, et le cholestérol HDL. La présence de bactéries bénéfiques aidera aussi à prévenir la prolifération des bactéries nocives (désolé, la place est prise!). Mais souvenez-vous que pour faire leur travail, les probiotiques doivent d'abord survivre aux terribles acides gastriques (elles ont besoin de protection!).

Prébiotiques

Les prébiotiques, qui proviennent des légumes, des fruits, et des céréales complètes riches en fibres, vont nourrir votre flore intestinale avec tous les nutriments dont elle a besoin pour survivre et prospérer (les fibres alimentaires ne sont peut-être pas votre tasse de thé, mais votre flore les adore!).



Antibiotiques

Enfin, les antibiotiques peuvent se révéler nécessaires si votre corps héberge des bactéries qui ne devraient pas s'y trouver. Mais il ne faut les utiliser qu'en cas de nécessité absolue. Prendre des antibiotiques en cas d'infection virale, par exemple, ne servira qu'à dévaster une bonne partie de votre bonne flore intestinale, sans aucun effet sur l'infection. Cela risque aussi de contribuer au problème émergent que constitue l'antibiorésistance. Éviter les antibiotiques (sauf ceux dûment prescrits par un médecin) fait partie d'une approche holistique globale permettant de protéger votre flore intestinale.

Alors, prenez soin de vos intestins comme un fermier qui veille sur ses champs. C'est une préoccupation de chaque jour!

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



Vous partez en vacances, et vous ne voulez pas entendre parler de la turista?

Comment l'éviter?

Parmi les polices d'assurances-voyages et santé, un des meilleurs agent naturels de protection demeure l'extrait de pépin de pamplemousse. Ses flavonoïdes actifs – hespérétine, resvératrol, et naringine – ont des effets radicaux sur plusieurs espèces bactériennes et fongiques. Une goutte sur votre brosse à dent et quelques-unes dans votre bouteille d'eau seront assez pour les désinfecter.

Dans un format pratique de moins de 100 ml, vous pourrez le garder dans votre bagage à main. Avec l'extrait de pépin de pamplemousse, vous pourrez profiter du soleil et relaxer!



Pour vos voyages exotiques...



...sans séjours prolongés aux toilettes.

Guidé par la science pour *améliorer la vie.*

newrootsherbal.com



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

Produit
au Québec 



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

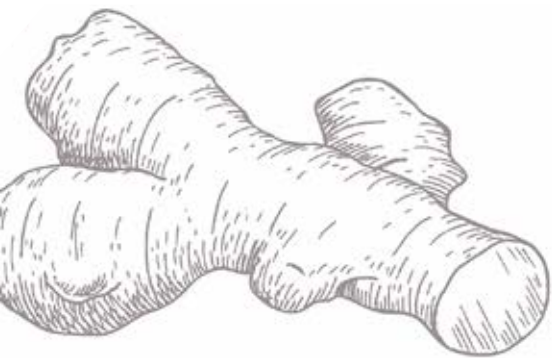
Gingembre

UN MAGICIEN MÉCONNU

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



Le gingembre (*Zingiber officinale*) est une plante souvent considérée comme secondaire par rapport à d'autres plantes anti-inflammatoires comme le curcuma ou le boswellia. Son usage est pourtant très ancien, et il est au moins aussi étudié que ces autres plantes. Traditionnellement, le gingembre est utilisé pour ses effets tonifiants sur le système digestif ainsi que pour traiter l'inflammation et les douleurs. On l'utilise en Chine depuis des millénaires contre les maux de tête, les nausées, et le rhume, ainsi que dans le bassin méditerranéen pour traiter les douleurs musculaires et l'arthrite.



Mode d'action

Le gingembre renferme des composés phénoliques appelés gingérols, le 6-gingérol étant sans doute le plus bioactif. En ce qui concerne les nausées, par exemple, on a pu montrer dans les modèles précliniques que le 6-gingérol exerce une action antiémétique en inhibant les récepteurs de la neurokinine-1, de la sérotonine, et de la dopamine. Le 6-gingérol a également des effets anticancéreux notables, notamment antiprolifératifs, antitumoraux, anti-invasifs, et anti-inflammatoires.

Données

Plusieurs méta-analyses ont évalué l'utilisation du gingembre contre des affections telles que les nausées de divers types, les douleurs menstruelles (dysménorrhées), l'arthrose, ainsi que le diabète de type 2. Les doses de gingembre utilisées dans ces études allaient de 500 à 2000 mg par jour. Les essais randomisés contrôlés (ERC) et les méta-analyses ont démontré une efficacité dans les cas suivants :

- Nausées et vomissements liés à la grossesse
- Nausées postopératoires
- Nausées dues aux chimiothérapies
- Dyspepsie fonctionnelle – transit gastrique
- Mal des transports
- Arthrose
- Dysménorrhée primaire (douleur menstruelle)
- Diabète de type 2 – HbA_{1c}
- Possibles effets préventifs contre le cancer colorectal

ÉPICEMENT EFFICACE !



- 10 % de gingérol
- Concentration maximale et garantie



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

ISO 17025

Produit
au Québec 

Les nausées

Concernant les nausées, les méta-analyses ont démontré l'efficacité d'une supplémentation en gingembre contre les nausées et vomissements de la grossesse (NVG) ainsi que les nausées postopératoires. Une méta-analyse en réseau de 50 ERC comparant divers traitements des NVG a révélé que « l'acupuncture, la camomille, le diménhydrinate (Gravol®), la pyridoxine-doxylamine (Diclectin®), le gingembre, le coing, la métoclopramide, et la vitamine B₆ présentent des propriétés de réduction des nausées, par rapport à un placebo. Parmi ces traitements, le gingembre et la vitamine B₆ sont aussi associés à un meilleur contrôle des vomissements et à une moindre incidence d'effets indésirables. Les preuves suffisantes n'existent que pour le gingembre, avec une qualité moyenne des données à l'appui de cette comparaison ». Le programme « Motherisk » de l'Hospital for Sick Children considère que l'utilisation de gingembre contre les nausées de la grossesse est sans danger.



Une méta-analyse de 2018 portant sur 10 ERC sur les nausées et vomissements postopératoires (NVPO) a montré que le gingembre avait des effets significatifs, mesurés sur une échelle visuelle analogique (EVA), sur ces NVPO. Une méta-analyse de 2006 portant sur cinq ERC a conclu que « le gingembre est associé à une réduction du risque de nausées et vomissements d'environ 30 à 40 % », un gramme semblant constituer la dose efficace.

On manque de méta-analyses qui évalue l'effet du gingembre sur les nausées dues aux chimiothérapies, bien que plusieurs essais cliniques suggèrent qu'il pourrait être efficace en complément du traitement antiémétique standard utilisé en cas de chimiothérapie. D'autres ERC n'ont pas montré d'efficacité, tout en indiquant que le gingembre avait un bon profil d'innocuité avec effet indésirable lié à son utilisation.

Un ERC impliquant 13 patients avec antécédents de mal des transports a révélé qu'un traitement préventif au gingembre réduisait les symptômes déclenchés par un test spécifique. Plus précisément, un traitement préventif de 1000 et 2000 mg de gingembre a permis de réduire les nausées, la tachygastrie (augmentation du rythme de l'activité électrique dans l'estomac en lien avec la nausée), et le taux plasmatique de vasopressine, par rapport à un placebo, après un test de vection. Le gingembre a également différé le déclenchement des nausées et accéléré le rétablissement après la fin du test.

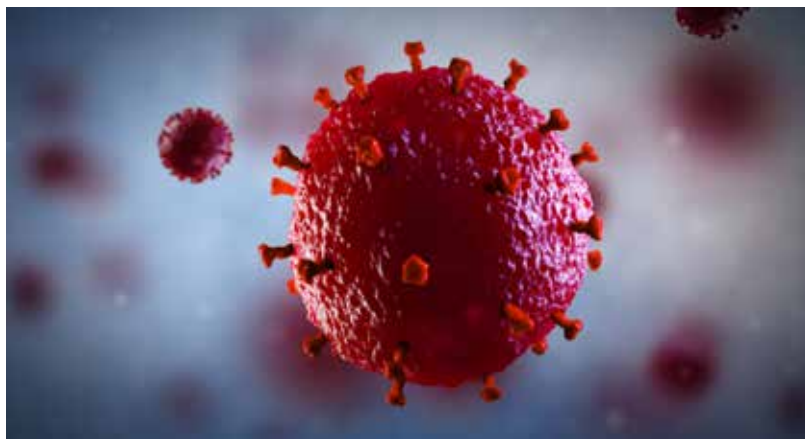
Un ERC avec 11 patients souffrant de dyspepsie fonctionnelle a évalué l'effet d'une dose unique (1,2 g) de gingembre ou d'un placebo après un jeûne de huit heures suivi d'une soupe. Les résultats indiquent que, bien qu'une dose unique n'entraîne aucun effet sur les symptômes de dyspepsie (malaise, gaz, ballonnements, etc.), cette même dose de gingembre suffit pour augmenter la vidange gastrique par rapport à un placebo, de sorte que le temps médian d'une demi-vidange est de 12,3 minutes avec du gingembre contre 16,1 minutes avec un placebo.

La douleur

En ce qui concerne la douleur liée à des affections telles que la dysménorrhée ou l'arthrose, le gingembre a permis de réduire le taux de cytokines inflammatoires ainsi que la douleur aussi efficacement qu'un AINS (l'ibuprofène) lors d'essais randomisés. Une méta-analyse de 2015 de sept ERC évaluant les douleurs menstruelles (dysménorrhées) a montré que 750 à 2000 mg de gingembre pendant les premiers trois ou quatre jours du cycle menstruel étaient efficaces contre la dysménorrhée primaire. Une autre méta-analyse portant sur cinq ERC et 593 patients a montré que le gingembre réduisait, de façon modérée mais fiable, la douleur et l'incapacité dues à l'arthrose.

Le diabète

Une méta-analyse de huit ERC portant sur 454 patients atteints d'un diabète de type 2 a révélé que, bien que le gingembre n'a pas d'effet sur la glycémie à jeun, la prise quotidienne de gingembre (de 1 600 à 4 000 mg) est associée à une réduction significative de l'HbA_{1c}.



Le cancer

Enfin, des données préliminaires semblent indiquer que le gingembre pourrait avoir des effets anti-inflammatoires et anticancéreux sur la muqueuse du tube digestif, avec un impact possible sur le risque de cancer colorectal.

Le gingembre, et notamment le 6-gingérol, agit sur plusieurs processus de signalisation cellulaire, dont Bax/Bcl2, p38/MAPK, Nrf2, p53/NF-κB, TNF-α, ERK1/2, SAPK/JNK, ROS/NF-κB/COX-2, caspases-3 et -9, et p53. « Cela suggère que des dérivés du gingembre, sous forme d'extrait ou de composants isolés, présentent des propriétés antiprolifératives, antitumorales, anti-invasives, et anti-inflammatoires intéressantes ».

Plusieurs études cliniques ont évalué l'effet du gingembre pour prévenir le développement du cancer colorectal chez les patients à risque. Certaines d'entre elles — mais pas toutes — mettent en évidence de potentiels effets préventifs anticancéreux par inhibition de la cyclooxygénase-2 (COX-2) et réduction de la prostaglandine PGE₂, une cytokine pro-inflammatoire associée au déclenchement du cancer colorectal, dans la muqueuse colique.

Un ERC portant sur des patients à risque de cancer colorectal a montré qu'une supplémentation de 2 g/j de gingembre pendant 28 jours modifiait l'expression des biomarqueurs du cycle cellulaire dans les cryptes colorectales (de biopsies de la muqueuse rectale). L'étude conclut que « le gingembre pourrait réduire la prolifération dans l'épithélium colorectal normal et favoriser l'apoptose et la différenciation cellulaire au détriment de la prolifération — en particulier dans la zone de différenciation des cryptes ». Des recherches supplémentaires, notamment des études plus longues, seraient nécessaires dans ce domaine.

Conclusion

Le gingembre a fait l'objet de nombreuses recherches concernant les nausées, notamment celles qui sont dues à la grossesse, au mal des transports, voire à la dyspepsie fonctionnelle ; les douleurs menstruelles et celles dues à l'arthrose ; le diabète de type 2 ; et enfin, potentiellement, la prévention du cancer. Les patients auront avantage à consulter un professionnel de soins de santé pour déterminer si le gingembre convient à leur situation.

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

Édulcorants nutritifs :

le xylitol et l'érythritol

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



On a appelé le diabète « l'épidémie du 21^e siècle ». Si le grand public a tendance à sous-estimer les effets de cette maladie, la communauté médicale ne connaît que trop bien les complications qu'elle peut entraîner : cécité, insuffisance rénale, neuropathie, amputations, maladies cardiaques, etc. L'obésité étant la première cause de diabète, les thérapies qui reposent sur le contrôle du poids par l'alimentation, par le mode de vie, et par l'activité physique sont essentielles pour enrayer la progression de la maladie.

Depuis plusieurs décennies, les édulcorants non nutritifs (ENN) ou faiblement caloriques (EFC), c'est-à-dire des édulcorants sans sucre tels que l'aspartame ou le sucralose, sont présentés comme des moyens de réduire la consommation de sucre et de favoriser la perte de poids. De nouvelles données suggèrent pourtant que ces édulcorants artificiels seraient au contraire associés à une augmentation de l'obésité, de la glycémie, et du diabète. Une méta-analyse récente de 10 études prospectives a révélé que la consommation quotidienne d'une boisson aux EFC était liée à une hausse de 25 % du risque de diabète de type 2. Dans ce contexte, les édulcorants naturels tels que le xylitol et l'érythritol ont fait l'objet de recherches comme des alternatives possibles.

Le xylitol et l'érythritol sont des édulcorants faiblement caloriques d'origine naturelle. Le xylitol est étudié depuis les années 60, et l'érythritol depuis les années 90, en premier lieu pour leurs effets sur la prophylaxie dentaire et la carie. Plus récemment, l'attention s'est portée sur leurs propriétés systémiques sur le diabète et le syndrome métabolique, ainsi que sur la flore intestinale. On a pu montrer que le xylitol dans les chewing-gums et les sucreries aidait à prévenir la carie et pourrait avoir des propriétés anti-infectieuses.

Enfin, le xylitol et l'érythritol permettent tous deux de favoriser le contrôle glycémique. Cet article passe en revue les données concernant le diabète, la santé dentaire, et d'autres applications du xylitol et de l'érythritol.

Pharmacologie

Au plan biochimique, le xylitol et l'érythritol sont des polyols ou polyalcools. Le xylitol comporte cinq atomes de carbone, et l'érythritol quatre. La substitution dans sa molécule d'un groupe alcool à un groupe carbonyle rend le xylitol moins absorbable et entraîne une libération plus lente du sucre dans le sang. Une étude a démontré un ralentissement de la vidange gastrique en lien avec le xylitol, ce qui permet d'augmenter la satiété. Une fois absorbé, le xylitol est converti en glucose et progressivement libéré dans le sang, ce qui entraîne des effets

positifs sur la glycémie et l'insulinémie; il est donc idéal pour la stabilité glycémique des personnes diabétiques. En général, on considère que le xylitol ne présente pas de danger à des doses allant jusqu'à 50 g chez l'adulte et 20 g chez l'enfant.

Le xylitol non absorbé est fermentescible par les bactéries intestinales qui le convertissent notamment en hydrogène, ce qui provoque des flatulences. L'augmentation de la pression osmotique peut entraîner, selon la dose, un ramollissement des selles chez certaines personnes. Il est aussi démontré que la consommation de xylitol augmente la quantité de bifidobactéries dans le côlon des personnes en bonne santé. Une autre étude, menée sur des animaux, a révélé qu'une dose modérée de xylitol (200 mg/kg/j) était associée à des modifications observables de la flore intestinale; une diminution dans les selles du phylum *Bacteroidetes* et du genre *Barnesiella*, ainsi qu'une augmentation du phylum *Firmicutes* et du genre *Prevotella* ont été constatés. L'extension aux humains de ces découvertes reste à être démontrée.



Contrairement au xylitol, l'érythritol est très absorbable par l'intestin grêle, et non fermentescible. Il est rapidement absorbé mais pas systématiquement métabolisé, et il est éliminé tel quel avec l'urine. Bien qu'il présente des caractéristiques hypoglycémiantes identiques à celles du xylitol, l'érythritol est mieux toléré par le système gastro-intestinal. Une étude a révélé que l'érythritol provoque significativement moins de symptômes gastro-intestinaux (nausées, ballonnements, borborygmes,

coliques, selles liquides) que le xylitol, ainsi qu'une moindre fréquence globale des selles. Certaines données indiquent que l'érythritol pourrait favoriser l'activité endothéliale des patients diabétiques.

Effets métaboliques : le diabète

Une étude a évalué l'effet du xylitol et de l'érythritol sur la vidange gastrique et l'indice glycémique, tant chez des patients minces qu'obèses. Dix volontaires minces et dix obèses ont reçu chacun 75 g de glucose, 50 g de xylitol, ou 75 g d'érythritol dans 300 ml d'eau, ou un placebo (de l'eau), par une sonde nasogastrique. Le xylitol et l'érythritol ont entraîné une nette augmentation du glucagon-like peptide-1 (GLP-1) et de la cholécystokinine (CCK), des marqueurs de la satiété, alors que l'insuline et le glucose plasmatique ont peu augmenté (xylitol), ou pas du tout (érythritol). Le xylitol et l'érythritol ont provoqué l'un et l'autre un ralentissement notable de la vidange gastrique, bien que la sensation subjective de faim n'ait pas été très différente de ce qu'elle était avec le placebo.

Une étude randomisée à trois facteurs a évalué l'effet de l'érythritol sur la faim et la satiété. Dix participants volontaires minces et dix obèses ont consommé trois repas-test à des moments différents :

1. un repas-témoin au saccharose ;
2. un repas isovolumique avec remplacement partiel du saccharose par de l'érythritol; et
3. un repas isocalorique contenant davantage d'érythritol mais un nombre de calories équivalent au repas-témoin.

L'érythritol a été associé à une plus faible augmentation de la glycémie et de l'insuline. On n'a observé aucune différence dans les taux de « glucagon-like peptide 1 » (GLP-1) et de peptide YY (PYY), ni dans l'apport énergétique ultérieur entre le repas-témoin au saccharose et le repas isovolumique à base d'érythritol. Chez les personnes minces (mais non chez les obèses), la sensation de faim était davantage réduite après le repas isocalorique à l'érythritol, par rapport au repas-témoin. Les auteurs concluent que le fait de remplacer le saccharose par l'érythritol atténue la réponse au glucose et à l'insuline, offre des taux comparables de GLP-1 et de PYY ainsi que des niveaux comparables de faim et de satiété, et une préférence de l'absorption ultérieure de saccharose.

Une étude pilote a montré que chez 24 patients atteints de diabète de type 2, une supplémentation quotidienne de 36 g d'érythritol pendant quatre semaines a entraîné une amélioration de l'activité endothéliale. D'après cette étude, la prise occasionnelle d'érythritol « favorise l'activité endothéliale mesurée par tonométrie artérielle périphérique (digitale), [et] la prise régulière réduit la pression du pouls central (de 47 ± 13 à 41 ± 9 mmHg) et tend à diminuer la vitesse du pouls carotidien-fémoral ». Cela indique que l'absorption ponctuelle





C'est la cuillère de stévia



Qui aide le poids à couler



et vous rend la vie plus belle !

Nous vous défions de ne pas le chanter 🎵🎵

Guidé par la science pour **améliorer la vie.**

newrootsherbal.com



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

Produit
au Québec 



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

d'érythritol améliore l'activité endothéliale des petits vaisseaux, tandis qu'une consommation fréquente réduit la rigidité de l'aorte centrale.

Une étude sur des animaux atteints de diabète induit a révélé que l'érythritol réduit l'hyperglycémie en limitant l'absorption du glucose par l'intestin grêle et en augmentant son absorption musculaire. Ainsi l'activité des enzymes métaboliques du glucose est améliorée, et l'expression des ARNm et des protéines musculaires GLUT4 et IRS1 est modulée.

Santé buccodentaire

Les caries sont provoquées par la prolifération de *Streptococcus mutans*, une bactérie qui produit des acides décomposant l'émail et l'ivoire dentaires. Le xylitol réduit la prolifération de cette bactérie dans la plaque dentaire et dans la salive :

1. en minimisant la quantité de sucre dans l'alimentation ; et
2. en inhibant l'enzyme glycosyltransférase qui a pour effet d'empêcher l'utilisation du glucose par *Streptococcus mutans*, et de limiter son adhérence à la surface dentaire.

Une revue systématique et méta-analyse de 16 études a démontré que, comparé au vernis fluoré, le xylitol réduisait la croissance de *S. mutans* dans la cavité buccale ainsi que les caries dentaires. Les auteurs ont conclu que « le xylitol constitue un moyen d'automédication efficace de prévention des caries ». Des études supplémentaires ont montré que, par rapport au saccharose, le xylitol était associé

à une réduction significative du biofilm bactérien et de l'adhérence bactérienne, ainsi qu'à une réduction de la plaque dentaire, des gingivites, et des saignements.

Une autre étude a abouti à des résultats similaires, en démontrant un ralentissement de la croissance du biofilm lié à l'utilisation d'érythritol.



Otites

Outre ses propriétés d'édulcorant nutritif, le xylitol est reconnu depuis longtemps pour ses effets antibactériens. Un essai randomisé est actuellement en cours pour évaluer l'effet d'un sirop au xylitol sur l'otite (infection de l'oreille) chez des enfants entre 2 et 4 ans.

Un autre essai randomisé, publié dans la revue *Pediatrics* dès 1998, a montré que le sirop au xylitol était efficace pour prévenir les otites et réduire le recours aux antibiotiques. Huit-cent-cinquante-sept enfants de diverses crèches étaient répartis aléatoirement pour recevoir pendant trois mois soit du xylitol sous forme de chewing-gum, de sirop ou de pastille (entre 8,4 et 10 g/jour), soit un placebo. Les résultats ont démontré que la proportion d'enfants atteints d'otite pendant l'étude était significativement plus faible dans les groupes traités au xylitol : la réduction était de 20 % avec les pastilles, 30 % avec le sirop, et 40 % avec le chewing-gum. Les groupes traités au xylitol nécessitaient aussi moins de recours aux antibiotiques.

Conclusion

Le xylitol et l'érythritol sont des polyols pouvant constituer des alternatives fiables au sucre et aux édulcorants artificiels. Si le xylitol est libéré progressivement dans le sang, l'érythritol est bien absorbé et est généralement mieux toléré par le système gastro-intestinal. Le remplacement du saccharose par du xylitol et de l'érythritol atténue la réponse au glucose et à l'insuline. Le xylitol peut également être utile pour prévenir la carie et les otites.

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

Révélez votre
radiance naturelle



Guidé par la science pour *améliorer la vie*



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

Produit
au Québec 

Huiles antioxydantes antiâge

Fonctionnent-elles vraiment?

par Andrea Donsky, nutritionniste (RHN)



Quelle réaction le mot « vieillir » suscite-t-il en vous? Vous fait-il sourire ou déprimer? L'approche d'une nouvelle décennie m'a fait beaucoup réfléchir à ce mot...

J'ai récemment fait un segment antiâge sur Cityline, dans lequel je parlais de moyens d'arrêter et, dans certains cas, d'inverser les signes physiques du vieillissement, sans passer au bistouri.



Lors de mes recherches, j'ai découvert les bienfaits des huiles antioxydantes. Je vous présente ici plusieurs d'entre elles et vous rapporte ce que les experts disent à leur sujet.

Huile d'argan

L'huile d'argan est riche en vitamine E, un antioxydant idéal pour des cheveux et une peau d'apparence saine.

L'huile d'argan contient également de la mélatonine, des phytostérols, et de la coenzyme Q10, qui peuvent tous accroître ses propriétés antioxydantes. La consommation d'huile d'argan pourrait ralentir le vieillissement en réduisant l'inflammation. Une application sur votre peau peut réduire l'apparence des rides et des ridules, et augmenter son l'élasticité.

Huile de baobab

Le fruit du baobab, l'une des plus anciennes plantes succulentes, est à la source de cette huile précieuse. L'huile de baobab est connue pour sa capacité à adoucir et régénérer la peau, ainsi qu'à améliorer l'apparence des ridules, des taches de vieillesse, et des rides.

Ces bienfaits sont attribués à la présence de grandes quantités de vitamines A, B, et C ainsi que d'acides gras oméga-3, -6, et -9. L'huile est facilement absorbée et constitue un excellent hydratant.

Huile de graine de cacay

Le cacay croît dans la forêt amazonienne. L'huile de ses graines contient un mélange d'acides gras, principalement de l'acide linoléique, un acide gras essentiel qui constitue une excellente source d'oméga-6. Les AGE de l'huile de cacay sont utilisés par le corps pour produire du céramide I, essentiel à une barrière cutanée saine.

L'huile de graine de cacay contient environ 50 % plus de vitamine E antioxydante que les autres huiles végétales, ce qui en fait un excellent hydratant. La vitamine E stimule également le renouvellement des cellules de la peau, ce qui aide à combattre les signes du vieillissement. L'huile est également très riche en rétinol, ce qui aide à réduire les rides et ridules.



Huile de pépin de canneberge

L'huile de pépin de canneberge est l'une des huiles végétales les plus riches en antioxydants et en phytostérols – dont la vitamine E et les acides gras essentiels oméga-3 et -6. Ceci en fait une excellente protection solaire naturelle, et contribue à réduire les signes de vieillissement et de peau malsaine.

L'huile de pépin de canneberge est pressée à froid à partir du pépin de la baie. C'est un hydratant efficace et on la trouve dans des produits pour la peau, où elle peut augmenter l'activité antioxydante d'autres huiles.

Huile de graine de goji

La baie de goji est l'un des aliments les plus nutritifs au monde, et est souvent qualifiée de superaliment. Ceci est dû à ses niveaux élevés d'antioxydants, d'acides gras essentiels à plus de 19 acides aminés, à ses vitamines, et à ses oligoéléments; tous aident à réduire les signes du vieillissement.

Les antioxydants renforcent le système immunitaire et combattent les dommages dus aux radicaux libres sur la peau et les organes. Ils protègent contre les dommages dus aux rayons UV, tandis que le *bêta*-carotène favorise une peau saine.

Huile de marula

L'Afrique australe abrite l'arbre fruitier du marula (*Sclerocarya birrea*), sauvage mais aussi cultivé. L'huile possède un arôme fruité. Elle est principalement extraite des noyaux présents au cœur de la noix brune produite par l'arbre.

Une grande variété de produits de beauté contiennent de l'huile de marula, à forte teneur en eau et à texture légère. Ses composés bénéfiques incluent :

- Des acides aminés tels que acide glutamique et L-arginine, qui ont des propriétés antiâge;
- Des acides gras qui procurent des bienfaits hydratants et adoucissants; et
- Des antioxydants, notamment les vitamines C et E qui d'une part détruisent les radicaux libres qui endommagent les tissus et d'autre part peuvent protéger contre les rayons ultraviolets.

L'huile de marula est un hydratant efficace pour la peau sèche ou vieillissante. Elle peut également aider à atténuer les ridules et à garder votre peau hydratée. L'huile a des propriétés antimicrobiennes et peut être efficace contre la formation de boutons et de points noirs.

Huile de moringa

Les contreforts de l'Himalaya sont la patrie du moringa, bien qu'il pousse maintenant dans plus de 80 pays. Depuis l'Antiquité, l'huile de moringa, extraite des graines, est utilisée dans des crèmes, des onguents, et des lotions.

L'huile de moringa est parfois appelée «huile de ben» parce qu'elle est riche en acide behanique, un émollient naturel qui lubrifie et apaise la peau. C'est aussi une riche source d'antioxydants et d'acides gras oméga-9, qui peuvent aider à réduire l'apparence des rides et des ridules et à uniformiser le teint. L'huile de moringa a une consistance lisse, n'est pas collante, et ne donne pas une apparence grasse à la peau.



Huile de grenade

Ces petites graines à coque gélatineuse sont riches en acides gras, vitamines, minéraux, polysaccharides, et polyphénols. L'acide punique et les punicalagines qu'elles contiennent ont des qualités anti-inflammatoires, antioxydantes, et présentent un intérêt particulier. L'huile de grenade a des propriétés nourrissantes et hydratantes particulièrement bénéfiques pour le vieillissement, la peau irritée, ou les coups de soleil.

Huile de rose musquée

La rose musquée est l'un des deux types les plus courants d'églantier utilisés en soins de la peau. Un type provient de l'espèce *Rosa canina*; l'autre, de *Rosa rubiginosa*, parfois aussi appelée *Rosa mosqueta*.



Ces deux huiles contiennent différents nutriments et acides gras essentiels, alors que la seconde espèce est la plus riche en acides gras.

Elles renferment notamment des antioxydants (vitamines A et C, *bêta*-carotène) ainsi que des acides gras oméga-3, -6, et -9. *Rosa rubiginosa* est plus riche en acide *trans*-rétinoïque (un dérivé naturel de la vitamine A), qui a un pouvoir réparateur et peut aider à réduire les ridules et les rides.

Huile de graine d'argousier

L'argousier (*Hippophae rhamnoides*) est un arbuste qui croît dans la région himalayenne. L'huile est extraite de ses baies, de ses graines, et de ses feuilles. C'est un remède populaire en médecines ayurvédique et traditionnelle chinoise depuis des millénaires.

Les antioxydants contenus dans l'huile d'argousier peuvent aider à lutter contre le vieillissement, les maladies cardiaques, et le cancer. Cette huile est une riche source de quercétine, un flavonoïde associé à un risque réduit de problèmes cardiaques.



Une caractéristique unique de l'huile d'argousier est qu'elle contient les quatre acides gras oméga : -3, -6, -7, et -9. Elle peut réduire l'inflammation associée à l'exposition aux rayons UV, et donc également améliorer l'élasticité de la peau lorsqu'elle y est appliquée directement.

Huile de tamanu

L'huile de tamanu est extraite des graines d'une sorte de noisetier. Certaines cultures d'Asie, d'Afrique, et du Pacifique utilisent cette huile depuis des siècles pour diverses affections cutanées.

Dans le domaine antiâge, cette huile favorise la production de collagène et de glycosaminoglycanes, qui jouent un rôle important dans la régénération de la peau et dans la lutte contre le vieillissement cutané. L'huile de tamanu pourrait aussi aider à prévenir les rides causées par l'exposition au soleil.

Conclusion

Une grande variété d'huiles antioxydantes antiâge sont disponibles pour vous aider à contrer les effets du vieillissement.

Lorsque vous essayez de nouvelles huiles végétales, testez une petite quantité dans votre coude pour voir si vous avez une réaction avant d'utiliser l'huile plus librement. Certaines huiles de graines ou de noix pourraient causer une réaction si vous êtes intolérant à ces types d'aliments.



Visionnez la chronique de Cityline ici (anglais seulement) :

newrootsherbal.com/exoticoilsvideo



Andrea Donsky, nutritionniste (RHN)

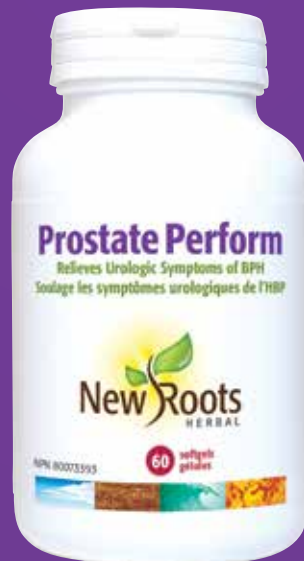
Andrea est nutritionniste holistique agréée avec 20 ans d'expérience en santé naturelle et bien-être. Elle est la cofondatrice et la rédactrice en chef de NaturallySavvy.com.

andreadonsky.com

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



Voyez davantage le monde...



...sans voir les haltes routières.

Guidé par la science pour *améliorer la vie.*

newrootsherbal.com



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

Produit
au Québec 



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



Santé oculaire, dégénérescence maculaire, et cataracte

par Dre Heidi Fritz, MA, ND

Les yeux et la vision sont essentiels à notre qualité de vie. En vieillissant, nos yeux ont tendance à se détériorer, non seulement en ce qui concerne l'acuité visuelle mais aussi en rapport avec la santé globale. Nous allons parler ici de deux troubles de la vue assez courants.

La DMLA

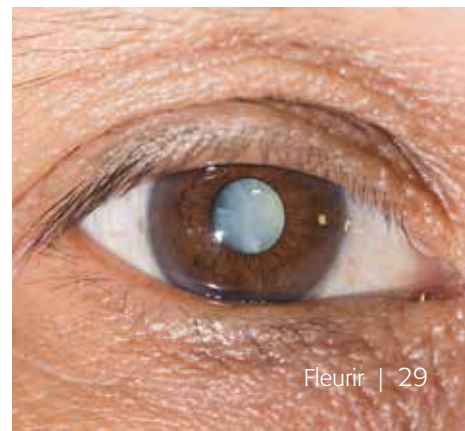
La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une affection oculaire courante qui peut provoquer une perte de vision chez les personnes âgées. Elle atteint la macula, une petite zone au centre de la rétine et sa partie la plus sensible, responsable de l'acuité de la vision centrale (l'image ci-dessus est un exemple). La DMLA touche plus de 10 millions de personnes aux États-Unis, soit plus que la cataracte et le glaucome réunis. Elle est actuellement considérée comme incurable.

L'évolution de la DMLA peut être lente et ne pas entraîner de perte visuelle avant une longue période. Elle peut aussi progresser plus rapidement. Une zone floue au centre de la vision en est un symptôme fréquent, ce qui explique que, selon l'évolution de la maladie, la vision peut être extrêmement affectée. Les choses peuvent sembler moins claires qu'auparavant. La perte de vision centrale pouvant nuire aux activités de la vie quotidienne, il est important de réagir dès que possible.

Une macula fonctionnelle reçoit des images détaillées, qu'elle transmet au cerveau par le nerf optique pour créer la perception visuelle. À ses débuts, la dégénérescence maculaire n'affecte pas la vision. Ce n'est que plus tard, si elle progresse, qu'elle peut provoquer une vision trouble ou floue. On distingue deux types de DMLA, appelées humide et sèche. La majorité des cas relèvent de cette dernière, ce qui signifie qu'ils n'entraînent pas de suintement.

La cataracte

La cataracte est une opacification du cristallin, la lentille transparente qui fait converger la lumière sur la rétine. Cette dernière est une membrane qui tapisse le fond de l'œil. Normalement, la lumière traverse le cristallin vers la rétine, où elle est transformée en impulsions nerveuses transmises au cerveau. Le cristallin doit être transparent pour que la rétine puisse recevoir des images nettes et claires. S'il est opacifié par la cataracte, l'image perçue devient floue.



Les autres symptômes de la cataracte sont notamment une vision nocturne difficile, une sensibilité à la lumière, un estompement des couleurs et, parfois, une vision double d'un même œil.

La plupart des cataractes sont liées à l'âge, mais elles peuvent aussi survenir après une opération pour un autre trouble oculaire tel que le glaucome, l'usage de stéroïdes, ou encore après une lésion et peut-être après certains types de rayonnements. Examinons les causes et les facteurs de risque, ainsi que les traitements conventionnels et leurs alternatives naturopathiques.

Les causes et les facteurs de risque

- La DMLA -

Le risque de DMLA augmente avec l'âge, et elle touche le plus souvent les personnes après 55 ans. Les facteurs de risques supplémentaires sont génétiques : antécédents familiaux de DMLA ou faiblesse oculaire. Le tabac est aussi un facteur de risque très important qui accentue les autres facteurs.

- La cataracte -

Certaines cataractes proviennent de troubles génétiques ; d'autres sont liées à des maladies comme le diabète. En vieillissant, le cristallin de l'œil devient moins souple et moins transparent, et il s'épaissit. La membrane de la lentille se décompose et s'agglomère, provoquant une opacification qui s'aggrave avec le temps. Le risque de cataracte est accru par l'alcoolisme, par l'exposition excessive au soleil, ainsi que par de nombreux troubles métaboliques, dont la tension artérielle et l'obésité. Comme dans le cas de la DMLA, fumer est un facteur de risque supplémentaire.



Le traitement conventionnel

- La DMLA -

Il n'existe pas de traitement contre la DMLA précoce. On peut cependant prévenir le risque par des exercices, en évitant de fumer, et en mangeant sainement (notamment des légumes verts à feuilles et du poisson). Aux stades intermédiaire et avancé, des études ont montré que la prise quotidienne de fortes doses de vitamines et de minéraux pouvait ralentir la progression de la maladie.

Deux essais cliniques à grande échelle, appelés AREDS et AREDS2, ont étudié l'impact d'une supplémentation nutritionnelle sur la DMLA. Le premier a montré que le risque de DMLA tardive pouvait être réduit de 25 % grâce aux vitamines C et E, au *bêta*-carotène, au zinc, et au cuivre. Le second a établi que l'ajout d'autres compléments n'avait pas d'effet, mais que le remplacement du *bêta*-carotène par un mélange de lutéine et de zéaxanthine (voir plus bas) pouvait réduire encore plus le risque. Les compléments alimentaires ne peuvent soigner la DMLA avancée mais permettent de retarder son déclenchement.

Parmi les autres traitements conventionnels de la DMLA, citons les injections, la photochimiothérapie, et la chirurgie laser. Les injections consistent en un anti-VEGF (le VEGF est une protéine qui favorise la croissance de nouveaux vaisseaux sanguins anormaux). Plusieurs injections mensuelles sont généralement nécessaires. Il existe aussi des médicaments anti-VEGF oraux. La photochimiothérapie utilise un laser pour activer une substance contre la DMLA. La chirurgie laser, quant à elle, vise à détruire les vaisseaux sanguins anormaux.

- La cataracte -

La cataracte peut être retardée par le port de lunettes de soleil et d'un chapeau, qui bloquent le rayonnement solaire ultraviolet. L'arrêt du tabac est conseillé. Comme pour la DMLA, un régime alimentaire à base de légumes, de fruits, et d'autres aliments antioxydants peut aider à maintenir une bonne vision. La cataracte peut être contrée par des facteurs externes



tels que de nouvelles lunettes de vue ou l'emploi de sources lumineuses plus fortes. Quand la perte visuelle devient une gêne pour les activités quotidiennes, l'extraction de la cataracte devient nécessaire ; l'opération chirurgicale est alors la norme.

Les alternatives naturopathiques

Votre médecin naturopathe insistera sans doute sur les recommandations concernant l'alimentation et le mode de vie, notamment sur l'arrêt ou la limitation du tabac et de l'alcool, et le choix d'aliments antioxydants. Concernant les compléments alimentaires, de nombreuses plantes et vitamines peuvent être utiles, en plus de celles que nous avons mentionnées à propos des essais AREDS.

- La lutéine et la zéaxanthine -

La lutéine et la zéaxanthine sont les seuls caroténoïdes présents dans la macula. De nombreuses études ont montré qu'elles pouvaient assurer une protection significative contre les lésions provoquées par la lumière frappant la macula. Elles agissent comme des antioxydants en évitant la formation de dérivés réactifs de l'oxygène et de radicaux libres.

- La myrtille et le bleuet -

La myrtille est une plante conseillée contre les troubles et les déficits visuels, la cataracte et la dégénérescence maculaire, ainsi que d'autres affections oculaires. C'est un aliment de grande valeur nutritive, contenant de nombreuses vitamines et des anthocyanes, qui ont des effets antioxydants et protecteurs de l'œil. Pour sa part, le bleuet est également riche en anthocyanes aux effets antioxydants. Il améliore l'activité vasculaire, protège les cellules du stress oxydatif, et favorise la circulation sanguine. Des études ont montré que le bleuet, entre autres propriétés bénéfiques, pouvait prévenir la dégradation de l'ADN.

Conclusion

La DMLA et la cataracte sont deux causes importantes de perte de vision. Les facteurs de risque peuvent être génétiques, alimentaires, ou liés au mode de vie. Si l'on ne peut pas intervenir sur les facteurs génétiques, il est possible d'améliorer l'alimentation et l'hygiène de vie en arrêtant de fumer et en limitant sa consommation d'alcool. Il existe de nombreux traitements conventionnels, dont la chirurgie, les traitements pharmaceutiques, et l'utilisation du laser. Il existe aussi beaucoup de thérapies naturopathiques, comprenant des vitamines et des antioxydants, dont l'efficacité a été validée par des essais à grande échelle.

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



Pomme, poire, pomme, poire châtaigne !

Pas simple ici de diversifier ses fruits durant les longs mois d'hiver, sans parfois succomber à l'envie de croquer une mangue mexicaine, une banane indienne, ou un litchi thaïlandais... mettant ainsi dans sa poche, avec un brin de culpabilité, sa responsabilité écocitoyenne. Une des solutions pour réduire l'empreinte carbone — et accessoirement les dépenses de votre consommation de fruits — se trouve dans leur forme congelée. Selon les fruits, ils peuvent contenir plus de vitamines et d'antioxydants que leurs équivalents frais conservés trois jours au réfrigérateur^{[1][2]} ! Autre corde à son arc : un mélange concentré de poudre de fruits (souvent des baies), dont chaque dose apporte la puissance antioxydante et vitaminique de sacs entiers de fruits.

Deux options pour colorer votre hiver !

1. Burch, R. "Nutritional Content of Fresh vs Frozen Foods." *Leatherhead Food Research* (2013).
2. Bonwick, G., et C.S. Birch. "Antioxidants in Fresh and Frozen Fruit and Vegetables: Impact Study of Varying Storage Conditions." *Client Technical Report, University of Chester* (2014). [Epub]

Symptômes désagréables communs de la diète cétogène :

Pourquoi, et comment y remédier

par Guillaume Landry, naturopathe

Dans notre précédent numéro, nous vous avons présenté la diète cétogène et les suppléments utiles pour mener à bien cette aventure. Ce thème a suscité beaucoup d'intérêt et de questions, alors voici quelques éléments d'information complémentaires sur ce sujet très populaire.

Effet secondaire Déshydratation

Cause

La baisse de l'insulinémie due à la faible consommation de sucre stimule l'excrétion urinaire des électrolytes, ce qui cause aussi un risque de carence en électrolytes (notamment du sodium).

Suggestion

Prendre une formule complète d'électrolytes et ne pas exclure le sel de sa cuisine !

Effet secondaire Calculs rénaux

Cause

L'excès de corps cétoniques issus du métabolisme des gras a tendance à acidifier le corps, et la part relativement importante de protéines peut créer un excès d'acide urique.

Suggestion

Prendre une formule de légumes, boire suffisamment d'eau plate, et éviter trop d'aliments riches en purines (préférez par exemple des protéines végétales).

Effet secondaire Constipation

Cause

L'absence de certaines catégories d'aliments naturellement riches en fibres (fruits, céréales, légumineuses) ralentit la motilité intestinale et réduit la production par la flore intestinale d'acides gras à chaîne courte (AGCC) bénéfiques.

Suggestion

Prendre des compléments de fibres et augmenter la part de légumes verts.

Effet secondaire Gaz / Ballonnements / Diarrhée / Reflux

Cause

La vidange gastrique est plus longue, car le bol alimentaire est plus complexe à digérer, créant une déficience en enzymes. Le passage de trop de gras non digéré dans le colon nourrit des bactéries putréfiantes et crée des selles plus molles.

Suggestion

Prendre un supplément d'enzymes, et incorporer dans ses menus des aliments fermentés naturellement riches en probiotiques et en enzymes.



Effet secondaire

Nausées / Apathie / Céphalées

Cause

Hypoglycémie et toxémie. La transition du glucose aux cétones pour les processus de production énergétique nécessite une période d'adaptation qui, pour certains, se traduit par la « grippe cétogène ». Elle s'estompe si le régime cétogène est suivi correctement. Perdre de la masse graisseuse signifie aussi libérer beaucoup de toxines dans le corps, ce qui sollicite la détoxification et les émonctoires plus qu'à l'accoutumée.

Suggestion

Prendre une formule antioxydante et énergisante, et éventuellement un soutien à la détoxification avec des nutraceutiques comme le NAC, l'ALA et des plantes à tropisme hépatique..

Comment être sûr que la prise de suppléments ne va pas avoir d'effet sur la quantité de glucides autorisés (20 g par jour)?

Assurez-vous que les compagnies de suppléments que vous utilisez soient capables de vous informer sur le contenu en glucides nets (glucides moins fibres) de leurs produits. Par exemple, afin de couvrir vos probables manques en antioxydants, choisissez une boisson d'extraits de baies naturellement édulcorée et sans effets indésirables sur la glycémie et sur votre régime (plutôt qu'une boisson sucrée aux vagues couleurs de baies).

Quel autre outil puis-je utiliser pour optimiser ma diète cétogène?

Une approche naturelle qui permet au corps d'être plus disponible pour mener à bien ses processus d'élimination, consiste à jeuner quotidiennement : chaque jour, votre fenêtre d'alimentation se fait en dedans de huit heures, laissant ainsi seize heures au corps pour assimiler les riches nutriments de la diète cétogène et procéder la détoxification ainsi qu'à l'entretien de ses tissus. L'autre élément qui garantit la perte de poids est un régime hypocalorique. Ces approches doivent toujours être menées de concert avec un praticien de soins de santé, et devraient être considérées au moyen terme.

Quelles sont les contraindications de la diète cétogène?

Des troubles hépatiques, l'ablation de la vésicule biliaire, l'intolérance aux gras, et l'insuffisance rénale.

Je n'aime pas l'arrière-goût du stévia. Existe-t-il des alternatives édulcorantes compatibles avec la diète cétogène?

À chaque problème, sa solution ! Intéressez-vous à l'érythritol, qui est une alternative naturelle au sucre, d'origine végétale et contenant 95 % moins de calories (0,8 calorie par portion de 4 g). L'érythritol possède une texture cristalline qui ressemble à celle du sucre, et il ne laisse pas d'arrière-goût dans la bouche. Son impact sur la glycémie étant faible, l'érythritol s'avère idéal comme substitut au sucre pour ceux qui cherchent à en limiter leur consommation dans la cuisine, la pâtisserie, ou les boissons chaudes et froides. Avec un profil de saveur équivalant à environ 70 % de celui du sucre, il est tout approprié pour un style de vie cétogène ou pour réduire les calories de son régime, tout en se faisant plaisir !

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



Ça manque de muscle ?



Ça se digère mal ?



Ça fait du bien !

Guidé par la science pour *améliorer la vie.*

newrootsherbal.com



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

Produit
au Québec 



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

Smoothie citrouille-banane

Ingrédients

- 1 tasse de lait d'amande ou de noix de coco non sucré
- ½ banane (peut être congelée)
- 3 c. à soupe de Protéine de Graine de Citrouille de New Roots Herbal
- 1 c. à soupe de poudre de cacao brute
- 1 c. à soupe de beurre de noix naturel (je préfère celui d'amande ou d'arachide)
- ¼ c. à thé de cannelle
- Sweet 'n Clean Xylitol New Roots Herbal, au goût (optionnel)

Instructions

Bien mélanger le tout. Bon appétit!



Mary Zakko

Membre de l'équipe New Roots Herbal, Mary est une mère souvent occupée par son travail et qui cherche toujours à rendre ses repas rapides plus nutritifs.



Thé chaga et maca

Ingrédients

- ¾ de tasse de thé chaga
- ½ tasse de lait d'amande au chocolat
- 1 c. à thé de Maca Fermenté de New Roots Herbal
- ½ c. à thé d'écorces de chocolat noir (optionnel)

Instructions

Faire mijoter lentement 2 ou 3 morceaux de thé chaga dans 2 litres d'eau pour 3-4 heures jusqu'à obtenir une couleur riche. Le thé peut être gardé au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine. Les morceaux de chaga peuvent être congelés et réutilisés.

Réchauffer le thé, ajouter le Maca Fermenté et le lait d'amande au chocolat chauffé à la vapeur. Bien mélanger. Sucrer au goût et garnir avec des écorces de chocolat noir.



Sharon Solis

Sharon est conseillère en nutrition et consultante en produits naturels dans la région de Waterloo (Ontario).
Instagram: @matchalava2018



Ragoût de courge poivrée

Pendant la semaine, j'adore les repas simples et rapides, surtout s'il y a des restants pour mon lunch du lendemain ! Cette recette de courge se prépare en 10 minutes, et la cuisson se fait en 30 minutes (20 de ces minutes se font réellement sans effort). Et, comme les mois les plus froids s'installent, c'est vraiment le ragoût santé parfait !

J'ai ajouté de la poudre d'aliments entiers pour amplifier le côté santé : de la betterave fermentée et du gingembre fermenté. Vous pouvez aussi faire cette recette à la mijoteuse.

Ingrédients

- 1 boîte de tomates broyées
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 boîte de haricots cannellini, égouttés et rincés
- 1 c. à soupe de Gingembre Fermenté de New Roots Herbal
- 1 oignon moyen, en dés
- 1 c. à soupe de Betterave Fermentée de New Roots Herbal
- 1-2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à thé de cumin
- 1 petite courge poivrée (environ 3 tasses), en dés (vous pouvez garder la peau si vous désirez)
- 1 c. à thé de paprika
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 c. à thé de sel
- 1 tasse de quinoa, non cuit (j'utilise le tricolore)
- Une poignée de chou frisé, effilé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Persil frais, au goût

Instructions

Cuire l'oignon dans une casserole à feu moyen avec 3 c. à soupe d'huile d'olive pour 2 minutes. Ajouter l'ail et cuire pour 1 minute de plus. Ajouter la courge et cuire 3 minutes. Ajouter le quinoa, bien mélanger, et cuire pour 3 minutes de plus. Ajouter le paprika, le cumin, le sel, et le sirop d'érable ; bien mélanger avant d'ajouter les tomates et le bouillon, et bien remuer le tout.

Couvrir et laisser mijoter 20 minutes (jusqu'à ce que la courge soit tendre). Incorporer ensuite le chou frisé, les haricots canellini, le persil, le Gingembre Fermenté, et la Betterave Fermentée. Bien mélanger avant de servir. Bon appétit !

Donne 6 portions.



Kate D. Bunting

Canadienne britannique, Kate est blogueuse de vie saine et de nourriture sur « Kate and Zest » ; elle est aussi végane, voyage à travers le monde... et se dit « fancy ».

kateandzest.com



Pudding curcuma, orange, chaga, et chia

Sans noix, grains, gluten, lait, œufs, et gomme ; végane et paléo

En voici toute une série de vedettes : le champignon chaga, les acides gras à chaîne moyenne du lait de noix de coco, les acides gras oméga-3 du chia, le curcuma anti-inflammatoire, le gingembre, la cannelle, et les fibres d'inulines prébiotiques ; avec elles vous êtes couvert sur plusieurs fronts ! D'une saveur délicate et délicieuse, d'une texture crémeuse, et comportant des épices réchauffantes et une touche d'orange réconfortante, vous aurez hâte de manger ce dessert, et ce, sans vous culpabiliser !

Ingrédients pour 3 tasses

- 2 tasses d'eau
- 1 morceau de Thé Chaga de New Roots Herbal (environ 2 cm de diamètre)
- 1 sachet de thé chai biologique (mon préféré est le rooibos)
- 1 c. à thé de poudre de Curcuma Fermenté biologique de New Roots Herbal
- ½ c. à thé de gingembre biologique en poudre
- ½ c. à thé de cannelle biologique moulue
- ⅛ c. à thé de poivre noir moulu (sérieusement, à ne pas laisser de côté !)
- 1 boîte de 400 ml de lait de noix de coco entier (ou votre lait crémeux favori non laitier)
- 2 c. à soupe de sirop d'érable ou 1 c. à thé de Stévia Sugar en Poudre de New Roots Herbal (ou au goût)
- 1 c. à thé d'extrait de vanille ou vanille en poudre
- ½ tasse de graines de chia biologique
- Le zeste d'une orange biologique (environ 1-1½ c. à thé comble)
- Une pincée de sel
- Garniture optionnelle : cannelle, clou de girofle, quartiers d'orange, ou crème fouettée à la noix de coco

Instructions

Dans une grosse casserole, porter à ébullition l'eau, le morceau de chaga, le sachet de thé, le curcuma, le gingembre, la cannelle, et le poivre noir. Laisser bouillir 10 minutes, puis réduire à feu doux. Ajouter le lait de noix de coco, la vanille, et le sirop d'érable ou l'édulcorant, et continuer à mijoter 5 minutes, en remuant fréquemment. Retirer du feu, puis incorporer le zeste d'orange et les graines de chia. Ajouter une pincée de sel, au goût.

Retirer le morceau de chaga (vous pouvez le rincer, le congeler, et le réutiliser !) et le sachet de thé, et verser dans des bols ou des verres. Réfrigérer de 6 à 8 heures ou pendant la nuit. Servir garni de crème fouettée à la noix de coco, d'épices, ou de fruits pour le déjeuner ou le dessert ; ou l'ajouter à votre boîte à lunch comme ajout rapide.



Theresa Nicassio, PhD, psychologue

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

TheresaNicassio.com

Demandez à Gord



Plusieurs suppléments ont une durée d'utilisation recommandée allant de quelques semaines à quelques mois pour des produits qui seraient à utilisation prolongée. Pourriez-vous m'expliquer le pourquoi de ces avertissements ?

Bonne question ! Les ingrédients bruts et les extraits standardisés possèdent des monographies qui sont archivés dans la « Base de données sur les ingrédients de produits naturels ». Pour les nouveaux ingrédients qui n'en ont pas, les manufacturiers doivent procurer à Santé Canada des études et des recherches pour qu'ils soient évalués. Cette base de données est gérée par Santé Canada et sert à réglementer les dosages, le moyen d'administration, l'information de sécurité générale, et les instructions de durée d'utilisation.

Les avertissements de durée d'utilisation reflètent souvent le manque d'études à long terme pour certains ingrédients, et pas nécessairement un danger potentiel après le temps d'utilisation. Le meilleur conseil serait de contacter le manufacturier ou votre professionnel de soins de santé; ils pourront mieux vous expliquer cet avertissement afin de prendre votre décision. C'est votre santé; il vaut mieux la protéger !

J'ai commencé à m'entraîner, et j'expérimente depuis des douleurs musculaires et articulaires. Des anti-inflammatoires tels que le curcuma, la griffe du diable, les enzymes pancréatiques, et la serratiopeptidase me procurent un soulagement; pourriez-vous me suggérer autre chose pour une douleur plus intense ?

Les anti-inflammatoires mentionnés fonctionnent bien et sont une pierre angulaire de plusieurs formules naturelles efficaces; toutefois, le diméthylsulfoxyde (DMSO) est un analgésique topique à considérer pour les douleurs articulaires localisées et plus intenses. Le DMSO pénètre rapidement la peau pour réduire la douleur.

J'utilise personnellement le DMSO pour une douleur à la cheville résultant d'une fracture multiple de celle-ci, et ça fonctionne en quelques minutes. Le DMSO augmente toutefois la perméabilité de la peau, alors avant son application, il est important de bien laver vos mains et l'endroit d'application pour prévenir l'absorption de composés non désirés.

À noter : vous pourriez subir une légère démangeaison sur votre peau, et comme le produit contient du soufre, il pourrait vous donner une légère haleine d'ail. Un petit prix à payer pour un soulagement rapide.

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

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



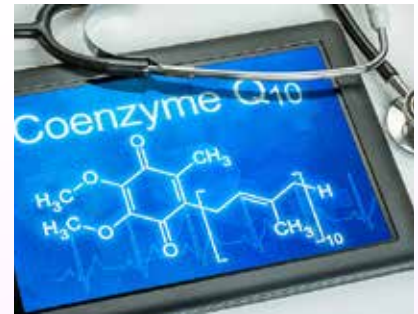
Huile de cumin noir

Il est de ces ancêtres végétaux et vénérables qui ont embelli et soigné l'humanité, de l'Inde à l'Égypte, depuis des millénaires, et parmi eux, la nigelle. Ce cumin noir produit une huile panacée, aux nombreuses vertus et qui, lorsque prise de manière préventive, assure que le système immunitaire soit apte à enrayer la plus irritante des allergies...



Une superbe recette à la citrouille pour la nouvelle année!

Vous cherchez une nouvelle recette végane pour limiter votre consommation de protéines animales? Heather Pace partage une recette santé de citrouille alfredo crémeuse et d'une saveur à en saliver! Vos aventures hivernales n'en seront que plus énergétiques.



Coenzyme Q₁₀ : ses effets sur la santé

La prise de CoQ₁₀ chez les personnes atteintes d'une maladie cardiaque n'est pas seulement utile mais essentielle pour obtenir des améliorations cliniques. Japon, Hongrie, Italie, Norvège, etc. accordent maintenant sa prescription autorisée pour l'insuffisance cardiaque [. . .]

Félicitations à notre gagnante Hélène G.!



Merci pour vos commentaires!

Nous remercions tous les lecteurs qui ont participé à notre sondage de l'édition d'automne. Nous apprécions tous vos commentaires.

Hélène G. de Lorraine, Québec, est la gagnante du Coffret-Cadeau d'Aromathérapie contenant un magnifique diffuseur et cinq huiles essentielles New Roots Herbal.

Pour notre édition d'hiver, tous les participants à notre sondage auront la chance de gagner une somptueuse sélection d'huiles exotiques de New Roots Herbal.

Rendez-vous sur magazinefleurir.com/sondage avant le 29 février 2020 pour remplir le sondage et être admissible au tirage, ou appelez-nous au 1 800 268-9486 et demandez à parler à Gord!



-AMÉLIORE LA VIE-



Probiotiques hauts de gamme

- Réfrigérés pour préserver la durée de vie des cellules actives ·
- Livraison des cellules actives aux intestins, garantie à 100 % ·
- Scientifiquement éprouvés pour des besoins spécifiques ·