

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Les 3C contre le  
**COVID-19**

**Stress, anxiété, et dépression  
chez les étudiants**

Malheureusement, une  
tendance à la hausse

Qu'est-ce qu'une  
**allergie?**

Perspectives  
naturopathiques

**Promotions spéciales à l'intérieur!**

OFFERT PAR :

Vol. 4, No. 2 - Gratuit  
Printemps 2020



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.

## Urgence Probiotiques 50 milliards+

- Puissance supérieure · Formule multisouches
- Rétablissement de la flore intestinale après la prise d'antibiotiques
- L'enrobage entérique garantit que les 50 milliards d'UFC arrivent vivantes pour qu'elles puissent agir



## Intensité Probiotique 20 milliards+

- Soins supérieurs
- Formule de pointe avec 18 souches pour usage quotidien
- L'enrobage entérique garantit que les 20 milliards d'UFC arrivent vivantes pour qu'elles puissent agir



## Huile de Graine de Cumin Noir

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



## Quercétine Bioflavonoïdes

- Puissant antioxydant pour le maintien d'une bonne santé
- Flavonoïde de source naturelle et éprouvé en clinique
- Contient 500 mg de quercétine par capsule



## Somni<sup>8</sup>

- Endormez-vous plus vite ; cessez de vous retourner sans cesse
- Dormez plus longtemps ; réveillez-vous frais et dispo !
- Réinitialisez le rythme circadien pour réduire les effets du décalage horaire



## Quercétine Complexe de Bioflavonoïdes

- Formule antioxydante à large spectre
- Contient un puissant extrait de broméline pour décomposer les protéines récalcitrantes
- Formule unique et riche en flavonoïdes pour une meilleure santé, naturellement



## D-Stress

- Soulage l'agitation ainsi que les symptômes légers du stress mental et de l'épuisement
- Utilisé en phytothérapie pour aider au sommeil
- Chaque gélule contient 80 mg d'huile de lavande biologique distillée à la vapeur



## Wild Omega 3

AEP 660 mg ADH 330 mg

- Aide à soutenir la santé cardiovasculaire et cognitive
- Aide à réduire les triglycérides sériques
- Source d'acides gras oméga-3 pour le maintien d'une bonne santé



# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS JUSQU'AU 30 JUIN 2020

## 20 % de rabais sur les nouveaux produits!

### Biotine 10 000 mcg

- Biotine (vitamine B7) 100 % pure en dose thérapeutique de 10 000 mcg
- Pour des ongles plus forts et plus sains, qui brisent moins
- Pour des cheveux plus épais, plus forts, et plus souples



### Pur Collagène Peau Radieuse

- Réduction des rides en 28 jours, éprouvée en clinique
- Collagène et élastine à action double en capsules pratiques
- De source marine et durable



### Clarté Mag

625 mg de magnésium L-thréonate

- Le L-thréonate de magnésium est un excellent choix
- La meilleure forme de magnésium pour une assimilation accrue
- La plus forte concentration : 625 mg par capsule



### Cœur Mag

770 mg d'orotate de magnésium

- L'orotate de magnésium est reconnu pour soutenir la fonction cardiaque
- Meilleure assimilation cellulaire
- Idéal pour un soutien complet de la santé cardiaque



NOUVEAUX PRODUITS

### Tingsation

- Pour les picotements des orteils et des doigts
- Formulé avec cinq huiles essentielles certifiées biologiques:
  - Lavande
  - Géranium
  - Eucalyptus
  - Bergamote
  - Arbre à thé
- Meilleure pénétration dans la peau grâce à la tétrahydropipérine (extrait de poivre noir)



### Huiles essentielles

Pures. Biologiques. Fragrances exquises

Provenant des quatre coins du monde, notre collection d'huiles essentielles biologiques et 100 % pures calmera vos sens et allumera votre imagination. De la diffusion aromathérapeutique à des savons et lotions personnalisés, nos huiles essentielles fournissent les odeurs distinctes que vous recherchez.

Essayez-les individuellement ou créez vos propres mélanges.





# Lettre de la rédactrice



Le printemps est définitivement à nos portes, et ce numéro actuel le reflète. Les Canadiens sont réputés pour enlever les couches hivernales dès le premier murmure d'un oiseau chanteur ou la vue d'un crocus perçant la neige. Dans cet esprit, nos articles mettent l'accent sur une belle apparence de l'intérieur. Nous présentons les bienfaits de la biotine pour des cheveux, une peau, et des ongles superbes, ainsi qu'une discussion sur le collagène

pour un look jeune, des os sains, et une bonne santé intestinale, pour n'en nommer que quelques-uns. L'air printanier entraîne le retour des allergènes aériens ainsi qu'une approche multidimensionnelle pour faire face aux allergies naturellement.

Une nouvelle interprétation de la nouvelle mode de l'industrie, l'hygiène du sommeil, explore plusieurs stratégies alternatives pour améliorer le sommeil. D'autres articles abordent la connexion cerveau-intestin, le stress, et la fertilité.

Plus sérieusement, nous avons quelques recommandations sur la façon de naviguer dans notre nouvelle réalité étant donné la présence du virus du SRAS-CoV-2 (maladie COVID-19) et sur ce que nous pouvons faire pour améliorer la vie.

Envoyez-nous vos commentaires! D'ici l'été, je vous souhaite la meilleure santé possible!

Sophia Golanowski, BCom, MBA  
Rédactrice en chef

## Fleurir

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

### Rédactrice en chef

Sophia Golanowski

### Graphiste

Cédric Primeau

### Traduction/Révision

Guillaume Landry • Pierre Paquette  
Cédric Primeau • Nicole Raymond

### Ventes publicitaires

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

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

**Dépôt légal** : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

ISSN 2371-5715 (version imprimée)

ISSN 2371-5723 (version en ligne)

## Collaborateurs des recettes

Megan Luder • Tammy-Lynn McNabb  
Kate D. Bunting • Sharon Solis

## Contributeurs des 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.



### Conan Jones, ND

Cofondateur de la clinique Peninsula Natural Health à Poquoson, en Virginie. Son but est de prendre soin de l'ensemble de la personne : corps, âme, et esprit.



### Sarah Zadek, ND

Docteure en naturopathie de l'Ontario, diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique à Toronto.



### Philip Rouchotas, MSc, ND

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



### Christina Bjorndal, ND

Docteure agréée en naturopathie d'Edmonton et conférencière se spécialisant sur les moyens de retrouver sa santé mentale utilisant une approche naturopathique.



### Priscilla Tang, ND

Diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique de North York, où elle a complété un doctorat en naturopathie, un programme de 4 ans.



### Jordan Champagne, BSc

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



### Krysten DeSouza, ND

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



### Mallory Murray, ND

Elle utilise les traitements les moins invasifs possible tout en aidant à atteindre un état de santé optimal.



### Guillaume Landry, MSc, naturopathe

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

# Commentaires sur le dernier numéro

## Santé oculaire, dégénérescence maculaire, et cataracte

*L'article sur la santé oculaire était intéressant. Heureux de voir que l'on n'a pas à accepter la dégénérescence maculaire comme étant simplement liée à l'âge.*

C'est encourageant en effet ! La résolution des problèmes de santé commence définitivement par une alimentation saine et un mode de vie actif ; cependant, il est bon de savoir que les suppléments contenant des composés végétaux d'origine naturelle, tels que la lutéine et la zéaxanthine, peuvent aider à protéger notre vue.

## Édulcorants nutritifs :

*le xylitol et  
l'érythritol*

*Votre article sur le xylitol et l'érythritol m'a certainement aidé à comprendre la différence entre eux. Leur matériel d'origine est-il important?*

Bonne question ! Chacun est un composé distinct avec des propriétés spécifiques. Le matériau d'origine n'a aucune incidence sur le produit fini. Par exemple, le xylitol a été découvert pour la première fois dans l'écorce de bouleau ; cependant, il est produit commercialement à partir de maïs sans OGM d'une manière plus efficace, moins gaspilleuse, et rentable.

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](mailto:golanowskis@flourishbodyandmind.com)



# Table des matières

<b>07</b>	Pour les cheveux, la peau, et les ongles : <b>La biotine</b>
<b>09</b>	<b>Le collagène</b> Qu'est-ce que c'est, et quels sont ses bienfaits pour la santé?
<b>12</b>	<b>Stress, anxiété, et dépression chez les étudiants</b> Malheureusement, une tendance à la hausse
<b>17</b>	<b>Le lien cerveau-intestin</b> Rétablir et rééquilibrer
<b>20</b>	<b>L'efficacité des probiotiques</b> tout est question de livraison !
<b>23</b>	<b>Les 3C contre le COVID-19</b>
<b>27</b>	<b>Qu'est-ce qu'une allergie?</b> Perspectives naturopathiques
<b>31</b>	<b>Hygiène du sommeil</b> Perspectives naturopathiques
<b>35</b>	<b>Préparer sa grossesse</b> Perspectives naturopathiques
<b>40</b>	<b>Remerciements de RCAB</b>
<b>41</b>	<b>Coin cuisine</b>
<b>46</b>	<b>Demandez à Gord</b>

© 2020, 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.



Pour les cheveux,  
la peau, et les ongles

# La biotine

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

La biotine est un nutriment hydrosoluble essentiel de la famille des vitamines B, constituant un cofacteur important des réactions métaboliques cellulaires. On connaît cinq enzymes dépendantes de la biotine (des carboxylases), impliquées dans le métabolisme du glucose, des acides aminés, des acides gras, et du cholestérol. Les symptômes d'une carence en biotine sont notamment perte de cheveux, dermatite, éruptions cutanées — en particulier des rougeurs squameuses caractéristiques autour des yeux, du nez, de la bouche, et des parties génitales — ainsi que des troubles neurologiques.

## Carences

La biotine est présente dans de nombreux aliments, tout particulièrement dans le jaune d'œuf, le foie, et la levure. L'apport recommandé pour un adulte est de 30 mcg/j, et de 35 pour une femme qui allaite. Les facteurs de risque d'une carence en biotine comprennent :

- la consommation habituelle de blanc d'œuf cru (qui empêche l'absorption de la biotine);
- une nutrition exclusive par intraveineuse sans biotine;
- le tabagisme (qui augmente le catabolisme de la biotine);
- les troubles hépatiques (qui réduisent la biotinidase); et
- la prise d'anticonvulsif (qui épuise les réserves de biotine).

Enfin, quelques études suggèrent qu'un certain nombre de femmes pourraient développer une carence marginale en biotine au cours d'une grossesse normale. Une étude pilote a mesuré le taux d'une enzyme dépendante de la biotine, la propionyl-CoA carboxylase (PCC), dans les lymphocytes de femmes enceintes. La réduction d'activité de cette enzyme indique une carence en biotine. Dans une étude transversale portant sur 22 femmes enceintes, on a observé chez 18 d'entre elles une

baisse d'activité de la PCC. De même, dans une autre étude pilote, quatre femmes enceintes présentant une diminution d'activité de la PCC ont reçu un complément de biotine de 300 mcg/j pendant deux semaines. En moyenne, cette supplémentation a provoqué chez elles une hausse d'activité de la PCC de 95 %, suggérant que « la carence marginale en biotine est un phénomène courant dans la gestation humaine normale ». La carence en biotine est, de plus, liée à des malformations congénitales telles que les fentes palatines et les anomalies de croissance osseuse fœtale. Une autre étude a révélé que les femmes qui allaitent éliminent « 76 % de bisnorbiotine (un catabolite de la biotine) en plus, ce qui montre que la lactation accélère la perte et le renouvellement de biotine ».

## Données

### Peau, cheveux, et ongles

La biotine est utilisée depuis des décennies pour la santé des cheveux, de la peau, et des ongles. Utilisée seule, à la dose de



# RENFORCER DE L'INTÉRIEUR !



- Cheveux plus épais
- Peau plus saine
- Ongles plus forts



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

**ISO 17025**

Produit  
au Québec 



2,5 mg/j pendant plusieurs mois, elle améliore l'état des ongles. Lors d'une étude portant sur 45 patients pouvant être évalués, 41 (soit 91 %) présentaient « une nette amélioration, avec des ongles plus durs et plus solides, après un traitement moyen de  $5,5 \pm 2,3$  mois ». Dans une autre étude, la fragilité des ongles était évaluée au microscope électronique, montrant « moins de fissures, et une augmentation de 25 % de l'épaisseur de l'ongle chez les patients ayant reçu de la biotine pendant 6 à 15 mois ». La biotine est également utilisée dans des préparations contre l'acné.

Enfin, une étude pilote a révélé qu'une supplémentation en biotine réduisait la dermatite (éruption cutanée) provoquée par certains traitements contre le cancer ciblant le récepteur du facteur de croissance épidermique (EGFR), des inhibiteurs de la tyrosine kinase (TKI) : l'erlotinib et le gefitinib. La biotine a réduit chez tous les patients l'éruption provoquée par ces traitements ; pour deux patients en particulier, chez qui des éruptions cutanées intolérables avaient conduit à interrompre le traitement, l'administration de biotine a permis des soins à long terme au gefitinib et à l'erlotinib.

Chez les enfants souffrant de pertes de cheveux dues aux anticonvulsifs, on a constaté qu'une supplémentation à 10 mg/j de biotine pendant trois mois permettait d'interrompre la chute des cheveux. La biotine pourrait aussi être efficace contre les pertes de cheveux suivant l'accouchement, en raison des carences observées au cours de la grossesse, mais on manque de données pour confirmer cette possibilité.

## Maladies neurologiques

Les effets potentiels de la biotine sur le développement de la sclérose en plaques (SP) constituent un nouveau domaine de recherche. Dans un essai randomisé en double aveugle contrôlé contre placebo, 154 patients atteints de SP progressive avec aggravation au cours des deux années précédentes ont reçu chaque jour, pendant douze mois, 300 mg de biotine ou un placebo, à la suite de quoi les deux groupes ont reçu un traitement à la biotine pour douze mois supplémentaires. Au total, treize patients (12,6 %) traités à la biotine ont satisfait au principal critère d'évaluation pour la réduction d'invalidité au neuvième mois (confirmé au douzième mois), contre aucun des patients traités par placebo. Le traitement à la biotine a également réduit, par rapport au placebo, la progression du score d'invalidité et a amélioré l'évolution perçue cliniquement. La biotine a été bien tolérée. Des résultats similaires ont été obtenus par le même groupe dans une étude pilote antérieure.

En conclusion, la biotine semble avoir un excellent profil d'innocuité, la dose de 300 mg/j ayant été bien supportée pendant deux ans. La biotine pourrait constituer un nutriment important pour la grossesse et l'allaitement. Quelques études suggèrent qu'elle serait bénéfique pour l'état des cheveux, de la peau, et des ongles dans diverses situations. L'utilisation de doses élevées de biotine contre la SP est un nouveau domaine de recherche très stimulant. Les patients consulteront un praticien de soins de santé pour savoir si la biotine est indiquée dans leur cas.

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



# Le collagène

## Qu'est-ce que c'est, et quels sont ses bienfaits pour la santé?

par Dre Mallory Murray, ND



### Qu'est-ce que c'est?

Les peptides de collagène semblent avoir émergé de nulle part. On fait leur promotion sur les réseaux sociaux, on les retrouve en couverture de magazines... même ma coiffeuse m'explique comment elle met des peptides de collagène dans ses smoothies! Mais que sont ces peptides de collagène? Pourquoi est-ce que tout le monde ajoute cette poudre dans son café, ses smoothies, ou ses céréales du petit-déjeuner? Et la vraie question : Est-ce que vous devriez aussi introduire des peptides de collagène dans votre alimentation?

Le collagène est une protéine structurelle qui agit comme de la « colle » à l'intérieur du corps, assurant ainsi son maintien. Elle contribue à l'intégrité et à l'élasticité des tissus, aide le corps à fonctionner de façon optimale, et réduit les risques de blessures. Le corps dispose d'une quantité abondante de collagène, qui constitue un tiers des protéines dont nous sommes composés.

Elle existe sous quatre formes majeures, que l'on retrouve partout, que ce soit la peau, les articulations, ou les parois de nos artères.

Avec l'âge, la quantité de collagène que nous avons dans le corps se met à diminuer; c'est ce qui explique la perte d'élasticité de notre peau, qui se traduit par un aspect fripé et des rides — que bon nombre d'entre nous essaient de dissimuler avec des procédures cosmétiques, quitte à dépenser des sommes extravagantes. Lorsque nous vieillissons, la perte de collagène impacte grandement nos articulations, facilite l'occurrence de blessures, et augmente la douleur ressentie dans le corps. La perte de collagène dans les parois artérielles joue un rôle dans la diminution du flux sanguin, que l'on observe dans un corps vieillissant. Le stress oxydatif est un autre facteur néfaste pour le collagène. Il peut résulter du tabagisme, d'une exposition excessive au soleil, d'une mauvaise alimentation, ou d'une consommation intensive d'alcool.

Les peptides de collagène, également appelées hydrolysats de collagène, sont du collagène sous forme de poudre qui a été soumis à un processus d'hydrolyse, lequel décompose le collagène en molécules plus petites et plus facilement absorbables.

### Bienfaits pour la santé

#### Santé osseuse

Il a été démontré que le collagène aide à maintenir l'intégrité structurelle de nos articulations, de nos os, et de notre cartilage. Lorsque nous vieillissons, ces composants corporels vieillissent aussi et nous rendent plus vulnérables aux blessures. Une étude publiée en 2016 a découvert qu'une supplémentation en collagène permettait de soulager les symptômes de patients souffrant d'arthrose du genou.

Une étude effectuée en 2008 a observé les effets d'une supplémentation alimentaire de collagène chez des sportifs présentant un risque élevé de douleur et de détérioration articulaires. Les résultats ont démontré une réduction de la douleur chez les sportifs qui avaient pris une supplémentation de collagène, ainsi qu'un risque potentiel plus faible de détérioration articulaire plus tard dans la vie.

## Santé intestinale

Les acides aminés jouent un rôle intéressant dans la santé digestive, à propos duquel nous avons encore beaucoup à apprendre. Nous savons qu'une partie importante de notre fonction immunitaire se trouve dans notre appareil digestif et repose sur notre santé intestinale, ce qui implique un tractus gastro-intestinal sain pour bénéficier d'un système immunitaire en santé.

Une étude publiée en 2017 soutient l'idée que les personnes atteintes de maladies inflammatoires chroniques des intestins (MICI) — incluant le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn, et la colite ulcéreuse — absorbent une quantité d'acides aminés inférieure à celle dont ils ont besoin. Une supplémentation en collagène peut donc potentiellement réduire les symptômes d'inflammation, de stress oxydatif, et de mort cellulaire.

## Élasticité de la peau

Nous savons que le vieillissement s'accompagne de signes visibles sur notre corps, notamment des rides et une perte d'élasticité. À l'aide d'une alimentation saine et riche en nutriments, et en évitant les facteurs de stress oxydatif comme le soleil et le tabagisme, il est possible de réduire les effets du vieillissement sur notre enveloppe. En introduisant des peptides de collagène dans l'alimentation, on peut réduire les rides de la peau qui se forment avec l'âge, mais aussi renforcer la matrice dermique pour éviter de perdre encore plus de collagène.



## Santé cardiovasculaire

Une perte excessive de collagène, combinée à une mauvaise synthèse du collagène, peut affaiblir les plaques d'athérome. Les plaques deviennent alors plus susceptibles de se rompre et de bloquer des artères majeures, ce qui mène à de sérieux problèmes de santé. Le maintien de niveaux sains de collagène dans le corps aide à garder les artères dégagées et souples, favorisant ainsi une bonne circulation sanguine à travers le corps.



## Où trouve-t-on du collagène ?

**Bouillon d'os.** Le bouillon d'os, c'est un peu comme de la soupe de poulet, mais infiniment plus puissant. Le principe du bouillon d'os consiste à faire bouillir des os et du tissu conjonctif afin d'extraire leurs nutriments, ce qui inclut notre fameux collagène, mais également du fer, des vitamines B, du zinc, et des acides gras. Le bouillon d'os peut également être préparé avec des légumes et des herbes, non seulement pour en améliorer le goût, mais aussi pour contribuer à son profil nutritif. Sur internet, on trouve d'excellentes recettes pour préparer du bouillon d'os à la maison. Si vous préférez acheter du bouillon d'os déjà préparé, optez pour un bouillon de qualité, issu d'animaux en bonne santé, afin de bénéficier d'un profil nutritif maximal.

**Œufs.** Les blancs en particulier sont riches en glycine et en proline, deux composants majeurs du collagène. Avec un apport suffisant de ces acides aminés, votre corps pourra produire du collagène plus facilement. Cela étant dit, le jaune d'œuf a quant à lui un excellent profil nutritionnel, alors



ne vous en privez pas simplement parce qu'il n'a pas d'incidence directe sur la production de collagène. Ajoutez des œufs à votre gruau, faites une frittata, ou préparez des œufs durs pour vous assurer de bénéficier d'un apport suffisant en œufs pendant la semaine, sans trop vous compliquer la vie.

**Peau de saumon.** La peau des animaux regorge de nutriments, et cela est valable pour le saumon. Elle est fréquemment consommée dans d'autres cultures ; bien préparée, la peau de saumon peut être aussi délicieuse que le reste du poisson. Pour une préparation savoureuse, faites mariner votre saumon dans des doses égales de sirop d'érable et de sauce soja, avec quelques gousses d'ail hachées et un peu de poivre noir pendant au moins trente minutes avant de le cuire.



**Poudre de peptides de collagène.** C'est la dernière tendance qui fait fureur sur internet, et non sans raison. C'est un moyen facile d'obtenir du collagène sans nécessiter de vraies préparations culinaires. La poudre de peptides de collagène n'a pratiquement aucun goût et peut être ajoutée comme vous le souhaitez dans ce que vous avez prévu de manger pendant la journée. Vous pouvez en verser une cuillerée dans un smoothie ou un bol de céréales, en saupoudrer dans votre tasse de café du matin si vous n'avez pas le temps de manger un petit-déjeuner, ou ajouter quelques cuillerées dans une pâte à gâteau ou toute autre préparation.

**Autres considérations alimentaires.** Avoir une alimentation équilibrée et riche en nutriments vous aidera à contrecarrer le stress oxydatif dans votre corps, et ainsi diminuer la décomposition de votre collagène. Réduire votre consommation de sucre au minimum vous aidera à éviter l'inflammation et les dommages que cela peut induire sur le collagène. Des sources riches en protéines, qu'elles soient végétales ou animales, aideront votre corps en lui apportant les acides aminés nécessaires pour augmenter le collagène. De même, les aliments riches en nutriments et micronutriments essentiels aideront à stimuler la production de collagène par le corps.

Prenez le temps d'examiner quels sont les facteurs qui causent du stress oxydatif dans votre corps, et que vous pourriez réduire. D'autre part, pensez également à ce que vous pourriez faire pour augmenter votre apport en collagène. Votre corps vous remerciera plus tard.



**Dre Mallory Murray, ND**

Elle utilise les traitements les moins invasifs possible tout en aidant à atteindre un état de santé optimal. Se concentrant sur la nutrition, les changements de style de vie, et les suppléments botaniques, elle s'occupe de toute la famille.

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

# UNE BELLE PEAU COMMENCE DE L'INTÉRIEUR



- Des résultats en 28 jours !
- En capsules pratiques
- Validé cliniquement



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

Produit au Québec 



# Stress, anxiété, et dépression chez les étudiants

## Malheureusement, une tendance à la hausse

par Dre Christina Bjorndal, ND

L'université : on dit souvent que c'est « le meilleur moment de la vie ». Avec des visages nouveaux, des situations nouvelles, un vaste choix d'activités parascolaires, et en même temps, la découverte de soi et du monde, c'est une période remplie de potentiel.

Cette expérience n'est toutefois pas toujours empreinte de bons souvenirs tels que dépeints dans ces films hollywoodiens sur la vie de jeunes étudiants à l'université. Depuis quelques années, les aspects difficiles de la vie des jeunes adultes étudiants commencent à être abordés, et cela inclut les épreuves psychologiques qui en découlent.

D'innombrables pressions sociales et personnelles peuvent avoir un impact dévastateur sur l'estime de soi. C'est une période d'expérimentation, d'individualisation, de développement, et de risques. C'est aussi, pour beaucoup, une période de stress, d'espoirs, et d'attente d'accomplissement afin de devenir un adulte indépendant. Cela passe par l'apprentissage de comportements d'adultes comme prendre soin de soi, s'autoréguler,

et être autonome. Pour certains, c'est une période de solitude, d'isolement, ou d'évitement.

À cause de tous ces facteurs, c'est une période qui présente des risques accrus de troubles de santé mentale. Le taux de problèmes de santé mentale chez les étudiants universitaires connaît une croissance alarmante, avec en première et deuxième positions la dépression et l'anxiété. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des moyens d'éviter ou de réduire les problèmes de santé mentale que l'on peut rencontrer pendant ses études. Voici une liste des cinq causes de dépression et d'anxiété les plus courantes à l'université, avec des conseils pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale mais aussi de votre santé globale.

### Mauvaises habitudes alimentaires

Une des choses que l'on observe le plus souvent est un changement dans les habitudes alimentaires des étudiants. Que ce soit pour une question de facilité, parce qu'on ne sait pas cuisiner, à cause du stress, ou suite à un accès permanent à la cafétéria et à des repas à emporter, on constate pour de nombreux étudiants une transition vers un régime moins équilibré. Pour beaucoup, ces mauvais choix alimentaires s'accompagnent d'une prise de poids au cours de la première année d'université.

Malheureusement, cela peut également rendre plus vulnérable à des problèmes de dépression.





Une alimentation riche en glucides et en sucres, composée d'aliments transformés pauvres en nutriments et en vitamines, entraîne une augmentation de l'inflammation dans le cerveau et prive le corps des éléments constitutifs dont il a besoin pour créer les neurotransmetteurs du « bien-être », notamment la sérotonine et la dopamine. Les aliments qui causent de l'inflammation, comme les colorants, les arômes artificiels – en plus des substances telles que l'alcool, la nicotine et la caféine – peuvent affecter la concentration et amplifier l'anxiété.

Le simple fait de choisir des repas équilibrés aux propriétés anti-inflammatoires – comportant un apport suffisant en protéines, en gras sains, et en légumes – est une mesure efficace pour se prémunir contre des troubles de l'humeur, mais aussi atténuer le stress et l'anxiété.

Un des meilleurs régimes à suivre est *The Essential Diet: Eating for Mental Health* (en français, *Le régime essentiel : Manger pour la santé mentale*), créé spécifiquement pour enseigner de bonnes habitudes alimentaires pour le cerveau à ceux qui souhaitent créer un terrain favorable pour leur santé mentale. Les bases fondamentales de ce régime sont beaucoup de légumes frais; la bonne quantité de protéines et de gras sains; une sélection de céréales à grains entiers; peu de sucre, de caféine, et d'alcool; le tout préparé avec des méthodes de transformation minimales. Manger à des heures appropriées (c'est-à-dire sans sauter de repas et à des heures régulières) est aussi important.



## Manque d'exercice

Tout comme pour les mauvaises habitudes alimentaires, de nombreux étudiants négligent l'exercice physique. Avec le manque de temps et de nouveaux centres d'attention, il peut être facile de laisser tomber ses habitudes sportives à la faveur des cours, de la socialisation, et d'autres événements plus exaltants.

Continuer à faire de l'exercice (ou s'y mettre) est un antidépresseur en soi, et cela est appuyé par la recherche : des études récentes prouvent que des exercices réguliers d'aérobic et d'entraînement musculaire sont aussi efficaces pour lutter contre la dépression que des antidépresseurs – sans les effets secondaires négatifs sur le poids, l'humeur, et la vitalité sexuelle (c'est au contraire bénéfique pour ces trois éléments). L'exercice aide également à réduire les hormones du stress et à améliorer le sommeil, deux facteurs très importants pour une bonne santé mentale.

Les bienfaits pour la santé mentale sont d'autant plus importants lorsque l'exercice est effectué avec d'autres personnes et à l'extérieur – raison de plus de rejoindre une équipe de sport récréatif ou un groupe d'activité.



Que ce soit de la zumba, de la marche rapide, ou toute autre activité physique, tout ce qui vous fait bouger est bénéfique pour votre cerveau. Le simple fait de marcher au soleil entre deux cours peut avoir un effet positif sur votre humeur.

## Rythme de sommeil irrégulier

C'est une cause très courante des problèmes d'humeur et d'anxiété à l'université, peut-être même la cause principale. Même si vous mangez bien et faites de l'exercice, un sommeil perturbé ou souvent négligé peut avoir un impact énorme sur la santé mentale. Et pas seulement le lendemain – il a été démontré que le manque de sommeil entraîne une augmentation des niveaux de stress pendant plusieurs jours après une nuit particulièrement perturbée.

Le rythme de sommeil et les hormones liées au réveil font partie d'un processus qu'on appelle le rythme circadien. Il a été démontré que des perturbations, même mineures, dans le cycle sommeil-éveil étaient liées à des problèmes de santé métabolique, hormonale, et mentale; ces derniers incluant la dépression et l'anxiété. Veiller à bien dormir est donc une des meilleures façons de protéger sa santé mentale.

Cela n'implique pas nécessairement de rester cloîtrer — simplement d'avoir pour objectif 7–8 heures de sommeil de qualité la plupart des nuits. Un sommeil de qualité implique de se réveiller le moins possible pendant la nuit et de se sentir reposé au réveil.

Pour aider votre cycle circadien, une bonne hygiène de sommeil est un élément clé. L'hygiène de sommeil regroupe un ensemble de pratiques pour aider votre corps à faire retomber la tension en fin de la journée et s'assurer un bon sommeil reposant. Les points principaux sont les suivants :

- ne pas regarder d'écrans au moins 1 h avant le coucher ;
- établir une routine relaxante avant de se coucher ;
- veiller à ce que l'environnement de sommeil soit agréable, sombre, et apaisant ;
- faire de l'exercice pendant la journée ;
- limiter les siestes en journée ;
- éviter la caféine et la nicotine peu de temps avant le coucher, peut-être même après midi ;
- ne pas manger dans les trois heures précédant le coucher ; et
- s'assurer d'être suffisamment exposé à la lumière naturelle pendant la journée.



## Stress

Certains stress sont probablement inhérents à la vie universitaire ; néanmoins, leurs conséquences négatives peuvent être évitées. Les hormones du stress, comme le cortisol et la norépinéphrine, sont libérées quand le corps perçoit quelque chose qu'il considère comme menaçant, effrayant, ou insoutenable. Le corps mobilise alors son énergie et ses ressources pour nous éloigner de cette menace ou la combattre. Il s'agit là d'une bonne technique de survie évolutive — mais le problème est que le corps n'arrive pas à différencier le stress lié à la nécessité de s'échapper ou de lutter face à un tigre du stress d'un examen final.

Le fait d'accumuler beaucoup de stress ou de vivre du stress pendant une période prolongée peut donc conduire à une réaction de type lutte-ou-fuite trop longue. Cela contribue au long terme à un affaiblissement du système immunitaire, des perturbations des taux glycémiques, une mauvaise digestion, une baisse d'énergie, de l'anxiété, et de la dépression.

La gestion du stress est donc essentielle pour éviter ou traiter de nombreuses affections, plus particulièrement les troubles de l'humeur et l'anxiété. Une des manières les plus efficaces de réduire le stress quotidien

est d'intégrer des moments d'autorégulation dans votre routine. Faire de courtes pauses de respiration pour stimuler le nerf vague, afin d'assurer la transition du corps entre son état de fonctionnement sympathique (lutte ou fuite) et parasymphatique (repos et digestion). D'autres activités comme le yoga, la méditation de pleine conscience, et le tai chi sont efficaces pour réduire le cortisol. Enfin, les exercices d'aérobic et de renforcement musculaire, ainsi qu'un bon sommeil, vous aideront grandement à réduire les hormones du stress en journée.

Le plus important est de trouver une activité régulière que vous pouvez faire pour vous-même, et uniquement pour vous-même. Le sentiment de devoir toujours être productif induit déjà tellement de stress. Le fait de trouver une routine qui permet de prendre soin de soi, avec pour seul objectif la volonté de garder une bonne santé mentale, peut avoir un impact considérable sur votre niveau de stress au quotidien.

## Relations

Les années universitaires sont une période de rencontres et de nouvelles amitiés. On peut facilement être tenté de suivre un groupe et de s'y intégrer pour satisfaire un sentiment d'appartenance. Mais c'est aussi une période importante pour la découverte de soi, laquelle est





influencée par les choses auxquelles on a décidé d'accorder du temps et de l'attention. Il existe une croyance selon laquelle nous serions la combinaison des cinq personnes avec lesquelles nous passons le plus de temps. À l'université, il est particulièrement important de rechercher des influences élevatrices plutôt que des influences qui suscitent un manque de confiance en soi, de la jalousie, de la convoitise, ou de l'anxiété. Voici quelques conseils (en toute franchise) pour vous aider à nourrir des relations saines à l'université, et par conséquent, une bonne santé mentale.

- Évitez la compagnie de personnes avec qui vous ne vous sentez pas bien, pas vivant, ou qui ne vous enthousiasment pas ;
- Côté cinq personnes qui vous inspirent (il ne s'agit pas de jalousie) ;
- Ne passez pas de temps avec des personnes qui vous rendent mal à l'aise lorsque vous êtes vous-même ;
- Trouvez deux personnes que vous pourrez appeler à la moindre urgence ;
- Passez du temps avec des personnes à qui vous aimeriez ressembler, et qui ont des habitudes que vous aimeriez adopter ;
- Ne passez pas de temps avec des personnes qui vous vident de votre énergie ; et
- Ayez le courage de ne pas être apprécié par certaines personnes (tout va bien tant que vous vous efforcez d'être au meilleur de vous-même ; on ne peut pas plaire à tout le monde).

Bien sûr, la relation **la plus importante** est celle que vous entretenez avec vous-même. Toutes nos journées étant habitées par nos propres pensées, être attentif à son dialogue intérieur est une des meilleures façons de faire preuve de bienveillance envers soi-même. Si vous êtes conscient d'être trop dur avec vous-même dans votre dialogue intérieur ou votre autocritique, apprenez à faire place à plus d'acceptation et de compassion envers vous-même. Vous serez alors sur la bonne voie pour découvrir l'amour de soi.

C'est en agissant sur vos pensées que vous serez en mesure d'accomplir les quatre autres défis mentionnés dans cet article. Si ce qui vous motive avant tout est le désir de vous aider vous-même, vous serez d'autant plus désireux de faire de l'exercice, de réduire votre stress, de bien manger, et d'avoir un bon sommeil que si vos agissements étaient motivés par la volonté de vous punir, de changer votre corps, ou d'échapper à quelque chose.

La santé mentale des étudiants fait désormais l'objet d'une attention accrue, car bon nombre d'entre eux sont confrontés à ces problèmes. Au besoin, envisagez une séance de thérapie pour parler des facteurs qui contribuent à votre stress et des choses qui vous préoccupent. La vie d'étudiant est une période stimulante, et il existe de nombreuses façons de vous aider vous-même pour en bénéficier pleinement, à cœur ouvert et en faisant preuve de résilience face à l'anxiété et aux troubles de l'humeur.



**Dre Christina Bjorndal, ND**

Docteure agréée en naturopathie d'Edmonton et conférencière établie sur le moyen de retrouver sa santé mentale en utilisant une approche naturopathique.

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

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



*Relax résonne  
avec Multi,  
si si!*

Selon des études menées auprès de personnes de diverses catégories d'âges, la supplémentation en multivitamines et minéraux réduit les risques d'infection virale ; réduit significativement le stress, les troubles de l'humeur, la fatigue physique, et l'anxiété ; et enfin, améliore la vigilance et le fonctionnement quotidien général.

Dans la catégorie Sciences de l'humeur, une mention d'honneur est accordée aux vitamines du groupe B pour leurs effets positifs sur la santé mentale. Tendus, crevés, flippés ? Prends ta multi ou ton complexe B !



Examen final... lundi



Présentation de session... jeudi



Voisins bruyants... tous les jours.

Guidé par la science pour *améliorer la vie.*

[newrootsherbal.com](http://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.



# Le lien cerveau- intestin

*Rétablir et rééquilibrer*

par Dre Krysten DeSouza, ND



Les médecins naturopathes sont des praticiens holistiques qui voient le corps comme un ensemble interconnecté. Bon nombre de maladies et d'affections commencent dans le système gastro-intestinal et les organes de détoxification. Après tout, si l'on considère que la lumière (espace intérieur) du tube digestif tout entier, de la bouche à l'autre extrémité, est d'une certaine façon à l'extérieur du corps, la digestion est le seul moyen de bénéficier des aliments que l'on ingère.

Si vous éprouvez des ballonnements, des gaz, des brûlures d'estomac, de la constipation, ou de la diarrhée, c'est que votre corps ne fonctionne pas aussi efficacement qu'il le devrait. Ce sont des signaux d'alarme : soit la digestion se fait mal, soit une mauvaise bactérie a élu résidence dans vos intestins — ou les deux. Ces signaux sont souvent négligés ou finissent par être considérés comme « normaux ». Beaucoup de gens supposent que leurs symptômes sont liés à un aliment qu'ils auraient mangé, et cela peut souvent être le cas. Mais ils peuvent aussi être dus à un déséquilibre des bactéries intestinales.

## Système immunitaire : 70 % réside dans l'intestin

Les bactéries de notre intestin méritent bien plus d'attention qu'on ne leur en accorde généralement. Elles constituent une part importante de notre système digestif, mais une part encore plus importante de notre système immunitaire. Il existe un délicat équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries qui vivent en nous. Les bonnes se battent pour nous et nous protègent. Les mauvaises font fermenter les aliments et libèrent des gaz. Elles provoquent une inflammation digestive qui peut se terminer par une maladie. Ces mauvaises bactéries prolifèrent selon les aliments que l'on mange, les lieux où l'on voyage, les médicaments que l'on prend, etc. Nous sommes en contact quotidien avec de mauvaises bactéries, mais tant que nous en avons suffisamment de bonnes, nous pouvons les combattre. Si notre système immunitaire s'affaiblit, c'est que les mauvaises bactéries commencent à surpasser les bonnes — et nous avons alors un problème.

## Deuxième « cerveau » dans le ventre

Si vous avez déjà éprouvé la sensation d'avoir « des papillons dans l'estomac » avant un exposé, vous comprendrez le lien cerveau-intestin. Les nerfs issus du cerveau passent par la moelle épinière pour gagner les moindres recoins du corps. Quand le cerveau identifie une situation de stress, ce signal de stress retentit dans tous les nerfs, et le corps entier réagit. Cela peut se traduire, pendant votre exposé, par un besoin urgent d'aller aux toilettes. Vos paumes peuvent se mettre à transpirer et vos mains







estomac et augmente notre appétit. Dès que nous commençons à manger, un type particulier d'enzymes digestives est libéré en réponse à la quantité de glucides, de lipides, et de protéines que nous absorbons. Si nous mangeons trop rapidement ou ne mâchons pas assez nos aliments, ces signaux se brouillent et surviennent à contretemps. Nous voilà avec des ballonnements, des rots, ainsi que des brûlements et des crampes d'estomac.

Des enzymes digestives et des plantes amères peuvent aider à remettre de l'ordre dans la digestion. Il faut les prendre juste avant les repas et manger ensuite suffisamment pour qu'elles soient efficaces. Certaines enzymes digestives favorisent la rééducation du système, tandis que d'autres, qui se contentent d'apporter des enzymes, sont moins efficaces.

## Rééquilibrer

Une fois les organismes indésirables éliminés de notre intestin, nous pouvons commencer sa reconstruction.

*Pour cela, les probiotiques sont utiles, mais leur qualité dépend de leur diversité et de leur contenu en souches bactériennes spécifiques.*

Les probiotiques ne sont d'ailleurs pas la seule option : acides aminés, antioxydants, anti-inflammatoires, et vitamines ont tous un rôle important à jouer dans le rétablissement du microbiome.

## Réexaminer

Pour que le rétablissement de la communication entre le cerveau et l'intestin soit complet, nous devons prendre conscience du pouvoir de notre esprit. C'est probablement l'étape la plus importante, et peut-être la plus difficile. Nous ne pouvons rien contre les facteurs de stress, mais nous pouvons changer la perception que nous avons d'eux. Nous pouvons choisir jusqu'à quel point le stress agit sur nous et sur notre santé. Lorsque nous laissons notre état d'esprit nous submerger, nous créons de l'anxiété, nous perdons le sommeil, et nous prenons de mauvaises décisions.

Prendre conscience des pensées négatives et des symptômes physiques associés au stress peut nous alerter sur la fréquence de ce phénomène. Nous pourrions alors commencer à changer et donner à notre corps un moyen méthodique de se soigner.



### 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 connexion esprit-corps et que tout le corps doit être impliqué pour gérer la santé mentale.

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

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

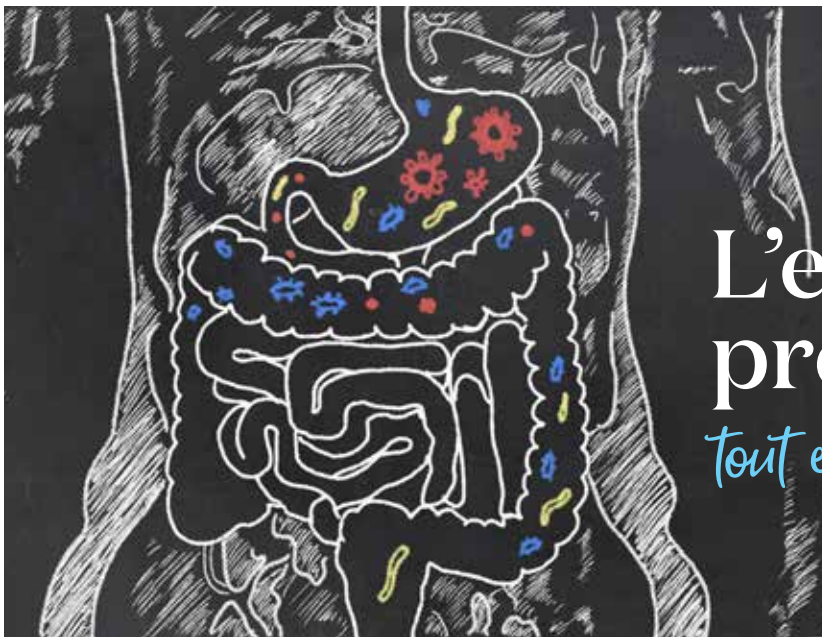


## Les billions que nous avons déjà

Nos intestins abritent des billions ( $10^{12}$ ) de bactéries. Leurs tâches comprennent la digestion, la modulation du système immunitaire, et la synthèse des vitamines, essentielles à la santé générale.

Il existe deux groupes importants de bactéries probiotiques qui habitent un intestin sain : *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*. Les espèces de *Lactobacillus*, qui contrôlent les bactéries potentiellement dangereuses telles que *E. coli*, sont les principaux habitants de l'intestin grêle. Les souches de *Bifidobacterium*, qui peuvent atténuer les symptômes associés au syndrome du côlon irritable (IBS), sont les espèces prédominantes à rechercher dans un côlon sain (gros intestin). Ces espèces de *Bifidobacterium* sont des souches résidentes qui s'intègrent dans la muqueuse et se répliquent, un terme appelé « formation de colonies ». Les étiquettes de probiotiques indiquent souvent « UFC », pour unités formant colonies. Pour former des colonies, ces probiotiques doivent arriver vivants et en bonne santé.

Il a été démontré que l'enrobage entérique protège de nombreuses souches délicates, en particulier *Bifidobacterium*, qui sont décimées lorsqu'elles sont exposées aux acides gastriques.



# L'efficacité des probiotiques

*tout est question de livraison !*

par Jordan Champagne, BSc

Commençons par la définition des probiotiques ; selon l'International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP ; Association scientifique internationale pour les probiotiques et les prébiotiques), les probiotiques sont des « microorganismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités suffisantes, confèrent un bienfait de santé à l'hôte ». Le mot clé ici est « vivants » !

Les cellules probiotiques sont communément appelées unités formant colonies (UFC). Seules les cellules vivantes peuvent se reproduire dans les intestins pour tenir la promesse de leurs bienfaits scientifiquement recherchés. Cela vous fait vous demander : comment pouvez-vous être certain que toutes les UFC de votre probiotique survivent aux puissants acides de votre estomac ? Imaginez entrer dans un champ de bataille couvert de flaques d'acide de batterie, où tout ce que vous touchez est conçu pour liquéfier et détruire... Comment les probiotiques peuvent-ils arriver dans vos intestins vivants ?



## Un passage sûr est possible

Les probiotiques doivent être protégés de ces puissants acides gastriques, et il existe une méthode cliniquement éprouvée pour le faire. C'est, en fait, la seule méthode scientifiquement éprouvée : les mettre dans une capsule, puis appliquer un enrobage entérique.

## Qu'est-ce que l'enrobage entérique ?

L'enrobage entérique est un processus double comprenant un revêtement à base d'eau d'origine naturelle appliqué avec une technologie de séchage par pulvérisation sophistiquée. Le processus est non seulement long, mais très coûteux, ce qui pourrait expliquer pourquoi si peu d'entreprises utilisent cette procédure.



Les capsules sont composées de deux moitiés : la moitié plus petite s'insère dans la moitié plus grande. Le joint de la capsule est le premier point de faiblesse. Imaginez entrer dans un sous-marin où le soudeur n'a pas complètement scellé chaque joint. L'eau entre alors que l'air s'échappe — nous savons comment cette histoire se termine.

## Alors, comment le revêtement entérique résout-il cela ?

La première étape du processus consiste à appliquer une sous-couche qui scelle complètement l'articulation de la capsule.





La prochaine étape prend en charge l'autre faiblesse évidente : l'intégrité de la capsule végétale. Les capsules sont faites principalement de gélatine animale ou de poisson, ou encore de cellulose végétale – pas de plastique ! Elles sont conçues pour se désintégrer. Dans la deuxième étape du processus d'enrobage entérique, les capsules sont saupoudrées à plusieurs reprises de centaines de milliers de particules microscopiques formulées avec un pH naturel. Ces particules se lient d'abord à la capsule, puis couche après couche, pendant des heures, formant l'enrobage entérique protecteur.



L'action hybride de ce revêtement est brillante. Même si elle est composée d'ingrédients 100 % naturels (principalement des acides gras et des fibres végétales), la multitude de couches microscopiques liées ensemble protège la capsule des acides gastriques. Mais ce n'est pas tout. La composition en pH de ces microparticules permet au revêtement de libérer sélectivement son contenu uniquement lorsqu'il atteint l'environnement moins acide et sécuritaire des intestins. C'est comme avoir un char blindé impénétrable qui n'ouvrira sa trappe que lorsqu'il sentira que l'environnement extérieur est sécuritaire pour sortir.



## Survie, livraison, et libération scientifiquement éprouvées des probiotiques VIVANTS

Le pouvoir protecteur de l'enrobage entérique a été éprouvé dans de nombreuses études cliniques, réalisées selon des protocoles établis par la convention de la Pharmacopée des États-Unis (USP). Ce sont les normes les plus avancées et les plus respectées, sélectionnées par plus de 140 pays dans le monde, à la fois dans les communautés de produits naturels et par les sociétés pharmaceutiques. Dans ces études, les probiotiques contenus dans les capsules à enrobage entérique ont survécu aux assauts des acides gastriques. Les quantités d'UFC indiquées sur l'étiquette étaient actives et saines lorsqu'elles étaient libérées dans l'environnement convivial des intestins, prêtes à agir pour améliorer votre santé.

## Tous les probiotiques ne devraient-ils pas être à enrobage entérique ?

Cela aurait du sens. Les fabricants de probiotiques réputés utilisent cette méthode pour vous assurer d'obtenir les bienfaits que vous attendez. Mais, comme indiqué, c'est un processus long et très coûteux. Malheureusement, de nombreuses entreprises ne pensent pas que votre santé en vaut la peine.

## Ne retardez pas... Obtenez tous les bienfaits !

Les capsules à libération retardée n'offrent pas la même protection que l'enrobage entérique. Les capsules à libération retardée permettent aux acides gastriques destructeurs de pénétrer dans la capsule par le joint non protégé en moins de 30 minutes. Le résultat ? Les acides gastriques intenses commencent immédiatement à tuer les probiotiques délicats – ils n'ont aucune chance !

Si vous payez pour un probiotique avec une allégation sur l'étiquette indiquant 50 milliards d'UFC vivantes, ne devriez-vous pas obtenir les bienfaits réels pour la santé promis ? Et ne voulez-vous pas qu'ils arrivent vivants et en bonne santé pour qu'ils puissent travailler pour vous ? Seules les capsules à enrobage entérique tiennent la promesse.

Vous avez fait le choix de prendre un probiotique pour améliorer votre santé. Choisissez celui qui vous permettra de bénéficier de tous les bienfaits promis... Optez pour l'enrobage entérique !



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](http://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.



# Les 3C contre le COVID-19

par Guillaume Landry, MS, naturopathe

La maladie à coronavirus 2019 (abrégée en COVID-19 et due au virus SARS-CoV-2) est un sujet d'actualité brûlant qui crée beaucoup d'anxiété en raison de l'évolution rapide des taux d'infection et de mortalité. Néanmoins, les chiffres changent constamment.

Une approche pour gérer ce degré élevé d'incertitude consiste à se concentrer sur ce qu'il est possible de contrôler, et repose sur trois piliers :

1. Connaissance 2. Cohabitation 3. Combat

## Connaissance

Pour mieux prévenir la maladie, il convient de la connaître : la COVID-19 est une maladie causée par un coronavirus. Ces virus sont courants et sont généralement associés à une maladie bénigne, semblable au rhume. La plupart des patients atteints de la COVID-19 souffrent de symptômes respiratoires légers à sévères qui peuvent inclure fièvre, toux, et essoufflement. Les symptômes peuvent apparaître 2 à 14 jours après l'exposition.

Les coronavirus se transmettent d'une personne infectée par :

- Gouttelettes respiratoires provenant d'une toux ou d'un éternuement ;
- Contact interpersonnel physique, comme toucher ou serrer une main ;
- Contact indirect en touchant un objet sur lequel se trouve le virus, puis en portant ses mains aux yeux, au nez, ou à la bouche avant de les avoir lavés.



Il n'existe pas de vaccin ou de traitement pour prévenir les infections à coronavirus. Mais la bonne nouvelle est que la plupart des personnes atteintes d'un coronavirus guériront d'elles-mêmes.

Dans les cas les plus graves, les personnes infectées par le virus peuvent éprouver des difficultés à respirer et, éventuellement, subir une défaillance organique. Malheureusement, certains cas sont mortels. Il reste difficile d'estimer la mortalité causée par le virus. Le 3 mars 2020, les responsables de l'Organisation mondiale de la santé ont déclaré que le taux de mortalité de la COVID-19 était de 3,4 % dans le monde. Ce taux est plus élevé pour les populations âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli. À titre de comparaison, sur ces dix dernières années, les gripes saisonnières ont tué en moyenne 0,1 % des personnes infectées, selon le Centre pour le contrôle et la prévention des maladies.



## Cohabitation

10 gestes simples pour prévenir les infections :



Lavez-vous les mains fréquemment et soigneusement à l'eau et au savon ou avec un désinfectant à base d'alcool.



Nettoyez vos objets du quotidien les plus en contact avec vos mains et votre visage, grâce à une lingette à l'alcool.



Pratiquez l'hygiène respiratoire en vous couvrant la bouche lorsque vous toussiez ou éternuez. Jetez immédiatement vos mouchoirs utilisés.



Évitez de vous toucher les yeux, le nez, et la bouche avec vos mains possiblement contaminées.



Désinfectez-vous les mains après avoir touché de l'argent.



Évitez les grands rassemblements publics et maintenir une distance sociale en gardant au moins 1 m entre vous et toute personne qui toussie ou éternue.



Évitez de serrer les mains et de faire la bise et préférez un salut à distance.



Évitez de toucher les objets publics qui sont de grands réservoirs potentiels de virus.



Évitez les pays à haut risque.



Souffler les bougies du gâteau d'anniversaire n'est pas une bonne idée!

Deux sites de référence pour se tenir au courant des développements de la COVID-19 sont :

- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

## Combat

La COVID-19 peut être dangereuse pour les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Une bonne hygiène de vie — avec une nutrition équilibrée, de l'exercice physique, assez de sommeil, et une saine gestion du stress — renforce l'immunité, mais aussi certains produits de santé naturels dont voici les plus appropriés :

- **Vitamine D** : elle est cruciale pour activer une des défenses de première ligne du système immunitaire.



- **Probiotiques** : une flore intestinale en santé, c'est un système immunitaire fort. Un probiotique multisouches réfrigéré et protégé par enrobage entérique peut renforcer la flore intestinale.
- **Thé vert** : le *Camellia sinensis* apporte divers bienfaits pour la santé, notamment métaboliques et en l'occurrence antiviraux.



- **Champignons thérapeutiques** : ils produisent des molécules qui à la fois soutiennent le système immunitaire et agissent directement sur les virus.



- **Vitamine C** : elle peut atténuer ou prévenir les infections et optimise l'action des champignons thérapeutiques et de la quercétine.



- **Quercétine** : un bioflavonoïde qui aide au maintien d'une bonne santé. Cet antioxydant est fortement soutenu par la recherche au Canada et en Chine (cf. *MacLean's*, CBC, Radio-Canada)
- **Astragale** : une plante de phytothérapie traditionnelle pour aider à maintenir un système immunitaire sain



## Conclusion

Si vous avez de la fièvre, de la toux, et des difficultés respiratoires, consultez un médecin au plus tôt ou contactez un praticien de soins de santé qui saura vous diriger rapidement vers le bon établissement de santé. Le port d'un masque médical vous aidera à réduire la propagation de virus.

Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien, et suivez les instructions de votre autorité sanitaire locale.

Restez informés et soyez proactifs selon ces 3C pour prévenir l'infection et faire en sorte que vous et votre entourage restiez en santé !



**Combattez les radicaux libres**



**Créez votre bouclier**



**Sentez votre corps résister**

Guidé par la science pour *améliorer la vie.*

[newrootsherbal.com](http://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.





# Qu'est-ce qu'une allergie?

## Perspectives naturopathiques

par Dre Priscilla Tang, ND

Le printemps est enfin arrivé, et avec lui, le soleil, les oiseaux... et, malheureusement, les éternuements, le nez qui coulent, et la congestion. Pour les personnes allergiques, ce moment de l'année peut être à la fois une bénédiction et un calvaire. Si la meilleure façon de supporter ses allergies est de préparer son organisme deux ou trois mois avant la « saison des allergies », il existe aussi des moyens d'en réduire les symptômes.

Pour bien comprendre les recommandations qui suivent, vous devez d'abord savoir ce qu'est une réaction allergique. Il s'agit, pour simplifier, d'une réponse immunitaire IgE qui provoque une libération d'histamine (une protéine), laquelle entraîne la congestion et le gonflement associés à la réaction allergique. Pour autant, l'histamine n'est pas mauvaise en soi; elle a des effets systémiques et est libérée en cas de blessure, d'infection, d'allergie, ou de réaction inflammatoire. Elle favorise la perméabilité des tissus et donc l'accès des nutriments aux zones où ils sont nécessaires. Elle aide aussi à signaler à notre organisme un environnement dangereux (elle provoque par exemple une constriction pulmonaire pour prévenir l'inhalation de vapeurs toxiques). Ce n'est que lorsque le corps ne parvient pas à l'éliminer, ou quand elle est présente en trop grande quantité, que l'histamine pose problème. L'histamine peut entraîner d'autres troubles systémiques tels que des douleurs non soulagées par les analgésiques, de la confusion mentale (difficulté à réfléchir), et de la diarrhée.

Une approche naturopathique de l'allergie suppose de bien comprendre ces points afin de pouvoir aider l'organisme à atténuer ou à réduire cette réaction histaminique. Voici quelques pistes pour vous aider à combattre les allergies.

### *Évitez les aliments riches en histamine*

Oui, on trouve de l'histamine dans les aliments ! L'« intolérance à l'histamine » est une affection qui se caractérise par un excès d'histamine ou une augmentation de la sensibilité à l'histamine, pour des raisons génétiques, d'alimentation, ou de facteurs de risques tels que l'altération de la muqueuse intestinale, les troubles rénaux ou hépatiques, ou le stress chronique. Ballonnements, diarrhée, douleurs abdominales, et impression de saturation après les repas sont les symptômes les plus courants d'une intolérance à l'histamine, mais on observe aussi des symptômes moins courants tels qu'étourdissements, éruptions cutanées, maux de tête, et congestion nasale.

Que vous présentiez ou non cette affection, vous pouvez réduire la teneur en histamine de votre organisme en évitant les aliments

qui en contiennent beaucoup, ou ceux qui accentuent sa libération. Ce sont notamment les légumes de type solanacées (aubergine, pomme de terre, tomate, poivron, etc.), les aliments et boissons fermentés (désolée; le vin aussi!), les colorants et agents de conservation artificiels, les aliments à levure (tels que le pain au levain), et même certains fruits comme l'ananas, les bananes, les fraises, et les agrumes — pas facile, à la saison des pique-niques!



## Protégez votre foie

Le foie est l'un de nos organes les plus importants, puisqu'il constitue un point de passage qui traite les toxines, les substances chimiques, et les hormones avant leur décomposition, leur absorption, ou leur utilisation par l'organisme. Il arrive souvent que notre foie soit surmené en raison de notre environnement, du stress, de notre mauvaise alimentation, et de notre mode de vie. Il devient alors incapable de supporter une « activité » supplémentaire, ce qui peut faciliter le déclenchement d'une réaction histaminique. Comment réduire cette surcharge ? Mangez des aliments complets, puisque de nombreuses vitamines (telles que la vitamine B6) sont nécessaires au processus de détoxification. Diminuez votre consommation d'aliments industriels pour réduire la quantité de substances chimiques à éliminer. Incorporez à votre régime des aliments amers tels que la margose, les feuilles de pissenlit, la roquette, et le chou frisé pour augmenter la production de bile (qui aide à digérer plus efficacement les aliments). Buvez de l'infusion de pissenlit, une plante qui favorise l'activité hépatique. Enfin, et surtout, augmentez votre consommation de crucifères (chou-fleur, chou frisé, brocolis, choux de Bruxelles, etc.).

## Bougez et transpirez

Ouvrez vos pores et faites circuler votre système lymphatique ! Ce dernier est souvent un facteur physiologique sous-estimé, bien qu'il soit important pour l'élimination des déchets organiques et qu'il constitue une véritable « autoroute » pour envoyer les cellules immunitaires vers leurs cibles. La congestion peut surcharger votre foie, dégrader vos réactions immunitaires, et faire que votre corps se sente lourd et apathique. Que ce soit par la pratique du sauna, la marche, le sport, la nage, ou la danse (ce que je préfère), donner à votre système lymphatique l'occasion de respirer l'aidera à fonctionner efficacement et réduira la congestion. Des muscles constamment tendus contribuent souvent à réduire la circulation lymphatique, donc une pratique régulière du yoga peut aussi être bénéfique.

## Soignez vos intestins

La perméabilité intestinale — ou syndrome de « l'intestin perméable » — est un phénomène qui se répand aujourd'hui dans les sociétés nord-américaines, en raison du stress chronique, de la consommation excessive de sucres raffinés et de glucides simples, du manque de sommeil, des troubles digestifs, et, surtout, d'une augmentation des intolérances alimentaires. Dans le syndrome de l'intestin perméable, la muqueuse du tube digestif est dégradée et laisse passer dans le sang des particules alimentaires qui ne devraient pas s'y trouver, ce qui entraîne une réaction immunitaire de l'organisme (qui réagit à la présence de corps étrangers).

Identifier et éliminer les intolérances alimentaires permet de réduire l'inflammation dans les intestins et le reste du corps et favorise la guérison intestinale. Les produits laitiers sont une importante source d'intolérance alimentaire, très répandue et très inflammatoire, chez les personnes allergiques. Ils sont également considérés comme des aliments « humides » par la médecine traditionnelle chinoise, et donc tout à fait déconseillés aux personnes allergiques. Un médecin naturopathe pourra prescrire une analyse de sang à la recherche de sensibilités alimentaires afin d'identifier les aliments à éliminer. Il pourra aussi utiliser des suppléments alimentaires et des plantes, notamment des probiotiques, de la glutamine, de l'aloès, et de l'orme rouge pour favoriser la guérison de la muqueuse intestinale et réduire le risque d'autres troubles immunitaires.



## Réduisez vos facteurs de risque

(en particulier les maladies autoimmunes et le stress)

Comme nous l'avons vu précédemment, les allergies sont des réactions immunitaires. Dans une maladie auto-immune, le système immunitaire « surréagit », ce qui peut expliquer la susceptibilité accrue aux allergies observée dans les maladies auto-immunes telles que la maladie de Hashimoto (sous-activité thyroïdienne), la polyarthrite rhumatoïde, le lupus, le diabète de type 1, et la maladie cœliaque. La recherche a établi qu'il existe en effet des processus communs aux allergies et aux maladies autoimmunes. Les médecins naturopathes utilisent les plantes, les suppléments, et l'acupuncture pour traiter les maladies auto-immunes, en plus d'interventions sur le mode de vie et l'alimentation. Le stress chronique, nous l'avons dit à plusieurs reprises, peut avoir des conséquences néfastes pour votre santé, notamment sur la façon dont votre organisme utilise l'histamine, sur votre activité hépatique, ainsi que sur l'intégrité de votre muqueuse intestinale. La gestion du stress fait donc partie intégrante de tout programme de traitement.

## Prenez des suppléments anti-inflammatoires ou antihistaminiques

Comme je le dis toujours, les suppléments sont complémentaires aux traitements, et il n'existe pas de remède magique pour soigner sans rien changer à son alimentation et son mode de vie. Mais de nombreuses recherches sont menées sur certains suppléments alimentaires pour diverses affections, et il est souvent nécessaire de

prendre des suppléments qui agissent en synergie avec les interventions sur le mode de vie et l'alimentation. La quercétine est un excellent exemple de supplément aux effets à la fois anti-inflammatoires et antihistaminiques, dont l'efficacité a été démontrée contre les symptômes allergiques. La curcumine, qui favorise aussi l'activité hépatique, est l'un de mes suppléments anti-inflammatoires préférés.



On me demande souvent « Combien faut-il en prendre ? » ou « Quelle marque choisir ? » La qualité des suppléments et leur posologie sont en effet importantes, et devraient être déterminées au cas par cas par un médecin naturopathe, en raison de la grande variété de produits vendus dans les magasins de produits naturels, et du fait que toutes les informations nécessaires ne figurent pas sur l'étiquette des suppléments. La curcumine est un bon exemple de supplément alimentaire pour lequel les conseils d'un professionnel sont nécessaires, puisqu'elle est par nature mal absorbée par l'organisme, et peut coûter de 20 à plus de 100 \$ la bouteille. Il peut être tentant de choisir la moins chère, si l'on ignore que la qualité varie considérablement d'un produit à l'autre et que la différence de prix peut être justifiée. Pour autant, le produit le plus cher n'est pas forcément le meilleur. C'est pourquoi il est important de prendre conseil auprès d'un professionnel expérimenté en produits de santé naturels, qui pourra vous guider parmi les suppléments.

Peut-être vous demandez-vous « Si l'histamine est le problème, pourquoi ne pas prendre simplement un antihistaminique (tel que Réactine®) en pharmacie ? » Cela peut en effet se révéler nécessaire dans certains cas. Mais ces antihistaminiques ne font que bloquer les récepteurs de l'histamine ; ils n'aident pas l'organisme à éliminer l'histamine excédentaire ou à réduire la sensibilité à l'histamine. Si cette approche peut constituer une bonne solution provisoire, elle crée également une dépendance aux antihistaminiques, puisqu'on ne s'attaque pas à la source du problème.

L'acupuncture et la pose de ventouses constituent d'autres traitements pour soulager les symptômes d'allergie et pour l'équilibre général de l'organisme. Ces traitements sont efficaces pour réduire la congestion, stimuler la circulation sanguine, et ramener le corps à un meilleur état de santé. On conseille généralement de quatre à huit séances, en complément de modifications de l'alimentation et du mode de vie.

Ces éléments sont donnés à titre informatif et doivent être utilisés comme des recommandations générales. Consultez un praticien de soins de santé avant de commencer tout traitement.



### Dre Priscilla Tang, ND

Diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique de North York, où elle a complété un doctorat

en naturopathie, un programme de 4 ans.  
drtangnd.com

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





Adieu les allergies



Bye-bye le nez qui coule



Du vent, l'inflammation !

Guidé par la science pour *améliorer la vie.*

[newrootsherbal.com](http://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.

# Hygiène du sommeil

## Perspectives naturopathiques

par Dr Conan Jones, ND



### Qu'est-ce que l'hygiène du sommeil ?

Le sommeil est un besoin universel. Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. Mais bien que nous avons tous besoin de sommeil, les stratégies et les techniques utilisées par chacun pour s'assurer des nuits reposantes peuvent varier. Les habitudes régulières que nous mettons en place pour essayer de bien dormir constituent précisément l'hygiène du sommeil. Des millions de personnes souffrent de troubles du sommeil — notamment d'insomnie, qui touche 20 % de la population. L'insomnie est la difficulté à s'endormir ou à rester endormi. Il est souvent difficile, voire décourageant, de déterminer ce qui provoque l'insomnie. Plusieurs moyens existent pour tenter de mieux dormir, au premier rang desquels sont les médicaments. De nombreuses personnes ressentent un tel besoin de dormir qu'elles sont prêtes à essayer à peu près n'importe quoi pour y parvenir. Les médicaments ont généralement des effets secondaires indésirables et inattendus — comme des étourdissements, de la somnolence diurne, de la faiblesse générale, ou des maux d'estomac — et leur efficacité est souvent limitée dans le temps. Ces effets secondaires expliquent que certaines personnes sont à la recherche de thérapies et de moyens alternatifs pour dormir. Voyons maintenant de plus près quelques exemples de conseils et de stratégies pour améliorer notre sommeil.

### Stratégies alternatives pour mieux dormir

Notre corps a besoin de sommeil pour pouvoir grandir, se régénérer, produire des hormones, réparer les tissus lésés, développer ses muscles, et améliorer la mémoire. La quête de sommeil, si difficile mais cruciale pour tant de personnes, a stimulé la recherche de moyens alternatifs pour y parvenir. À chacun de trouver parmi ces stratégies la combinaison la plus efficace et adaptée à son cas — ce qui se révèle efficace chez telle personne pourra ne pas fonctionner chez telle autre.

Il existe un grand choix de stratégies pour aider à améliorer le sommeil, des remèdes de grand-mère jusqu'aux traitements les plus scientifiques. Les stratégies alternatives comprennent notamment les techniques de

relaxation ; l'activité physique ; la nutrition et la supplémentation ; et les interventions sur l'environnement, les habitudes, et les rituels.

### Techniques de relaxation

La seule lecture du mot « relaxation » n'est-elle pas déjà reposante ? Les capacités de l'esprit sont étonnantes, notamment en ce qui concerne le sommeil. Les techniques de relaxation ont pour but de détendre l'esprit et le corps, de réduire la tension, et d'arrêter le flux de pensées qui perturbe l'endormissement. La rétroaction biologique, l'imagerie mentale, la relaxation musculaire profonde, et l'exercice autogène sont quatre techniques de relaxation parmi les plus courantes.

La rétroaction biologique consiste à utiliser, dans le cabinet du médecin ou chez soi, un appareil de visualisation des réactions biologiques. La pose d'électrodes permet de mesurer le rythme cardiaque, la tension musculaire, et l'activité cérébrale.

L'objectif de ce suivi est de visualiser l'influence des pensées et des mouvements sur la tension et la relaxation corporelles. Il s'agit d'entraîner l'organisme à reconnaître et à réagir aux différentes sensations, grâce à une boucle de rétroaction biologique.

L'imagerie mentale est une technique de visualisation d'images et de scènes paisibles et reposantes qui favorisent la relaxation du corps et donc le sommeil réparateur. L'imagerie mentale permet d'apprendre à contrôler notre respiration et à se représenter une bonne nuit de repos. Elle est aussi utilisée pour le contrôle de la douleur.

La relaxation musculaire profonde, ou progressive, est une technique de contraction et de relaxation progressives des différents groupes musculaires du corps. Le fait de contracter divers groupes de muscles entraîne leur fatigue, ce qui aide à provoquer le sommeil.

L'exercice autogène suppose une série de cours de formation spécialisée. Les personnes qui utilisent cet exercice présentent un meilleur contrôle de la relaxation de certains groupes musculaires, qui concernent notamment, avec de l'entraînement, la respiration et le rythme cardiaque.



## Activité physique

Que l'exercice physique soit un allié dans notre quête de sommeil n'a rien de bien surprenant. On sait qu'il favorise l'endormissement et le sommeil profond. Le moment de la journée consacré à l'exercice est crucial pour l'hygiène du sommeil. L'activité physique doit être pratiquée au cours de la journée, mais évitée le soir, surtout quatre heures avant de se coucher.

Pendant l'exercice, des endorphines sont libérées, ce qui est excellent pour l'humeur mais provoque une excitation qui risque de nous maintenir éveillés. La température centrale de l'organisme augmente au

cours de l'exercice, de même que la sécrétion de cortisol, ce qui indique au corps qu'il doit rester éveillé. L'activité physique est un excellent outil pour favoriser le sommeil, pour peu qu'elle intervienne assez tôt dans la journée.

## Nutrition et supplémentation

Saviez-vous qu'une alimentation saine est bénéfique pour le sommeil? L'heure à laquelle on mange et on boit est tout aussi importante pour bien dormir que le moment choisi pour pratiquer une activité physique. Essayez de finir votre repas du soir plusieurs heures avant de vous coucher, et de vous hydrater de telle sorte que ni la soif ni l'envie d'aller aux toilettes ne vous réveillent. Une collation légère, une tasse de camomille, ou un verre de lait chaud (qui contient du tryptophane sédatif)

peuvent aussi avoir un effet relaxant avant d'aller au lit. Le fait d'éviter certains stimulants tels que les aliments épicés, la nicotine, la caféine, et l'alcool améliore la qualité du sommeil. Il est également souhaitable d'éviter la prise de certains médicaments et antalgiques avant de se coucher, de même que les repas trop lourds.



Divers suppléments botaniques sont utilisés pour favoriser le sommeil. Le plus connu est la mélatonine, qui est généralement libérée dans le cerveau environ quatre heures avant la sensation de somnolence, ou quand la lumière décline naturellement. Ce signal peut être perturbé par la lumière des écrans et des lampes. Les suppléments en mélatonine sont en vente libre. Il est démontré que le jus de cerises griottes favorise la production de mélatonine et la régulation des cycles du sommeil.

Le magnésium est un minéral très important pour la santé cérébrale et cardiaque, qui aide à décontracter les muscles lisses. Il contribue aussi à la production de mélatonine et augmente le taux d'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA), une substance sédatrice dont la carence a été associée à la mauvaise qualité du sommeil.



L'alimentation actuelle manque de magnésium, en raison de sa raréfaction dans le sol. La supplémentation en magnésium est cruciale et doit être prise au bon moment, de préférence une heure avant le coucher pour un effet optimal.

Beaucoup de plantes et de fleurs pourraient favoriser le sommeil, notamment la racine de valériane, la lavande, la camomille, et la passiflore. D'autres vitamines, minéraux, et acides aminés — tels que la glycine, le tryptophane, le *Ginkgo biloba*, et la L-théanine — peuvent contribuer à réguler les cycles du sommeil. Consultez un praticien de soins de santé avant de commencer une nouvelle supplémentation pour éviter tout risque d'interaction avec d'autres médicaments ou suppléments.

## Interventions sur l'environnement

Nous avons tous nos préférences en ce qui concerne la meilleure température pour dormir, mais les extrêmes dans le chaud ou le froid sont à éviter, car peu propices à un bon sommeil. Veillez à ce que votre chambre soit suffisamment obscure et calme, la lumière et le bruit pouvant interférer avec le sommeil. Établissez un environnement confortable et qui correspond à vos besoins. Prenez autant d'oreillers et de couvertures que vous voulez, et mettez au besoin un masque occultant ou des bouchons d'oreilles. Veillez à ce que les personnes et les animaux de compagnie qui vous entourent contribuent à un environnement reposant. Un dernier conseil pour une bonne hygiène de sommeil? Proscrivez les écrans de télévision, d'ordinateur, et de cellulaire. Votre lit doit être réservé à deux activités : le sommeil et le sexe.

## Habitudes et rituels

Chacun a ses propres habitudes et rituels de sommeil. Un bon bain chaud, par exemple, peut permettre de se détendre avant de se coucher. Si vous avez du mal à vous endormir, essayez d'attendre d'être vraiment fatigué avant de vous coucher. Ne vous focalisez pas sur l'horloge. Un « journal de nuit » vous permettra de noter toute impression ou problème sur lequel vous pourrez ensuite travailler, et qui ensuite soulagera votre esprit.

Les siestes sont de bons moyens de rattraper le sommeil perdu. Elles doivent être courtes — pas plus de 20 minutes — et de préférence en début d'après-midi; vous risquez de troubler votre cycle veille/sommeil si votre sieste est trop longue ou trop tardive. Essayez de garder des habitudes régulières, plus faciles à suivre naturellement.

Un certain nombre d'essais et d'erreurs seront sans doute nécessaires pour établir votre bonne hygiène de sommeil. Si vous avez du mal à dormir, votre médecin vous aidera à trouver une solution adaptée à votre situation.



### Dr Conan Jones, ND

Cofondateur de la clinique Peninsula Natural Health à Poquoson, en Virginie. Son but est de prendre soin de l'ensemble de la personne : corps, âme, et esprit.

[peninsula-natural-health-llc.ueniweb.com](http://peninsula-natural-health-llc.ueniweb.com)

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

VRAIMENT  
100 %  
NATUREL



- Endormez-vous plus rapidement
- Restez endormi plus longtemps
- Rééquilibrez votre sommeil



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

ISO 17025

Produit  
au Québec 



Elle a hâte d'avoir un bébé



Il a hâte d'avoir un bébé



Pour un enfant heureux et en santé!

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

[newrootsherbal.com](http://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.

# Préparer sa grossesse

## Perspectives naturopathiques

par Dre Sarah Zadek, ND



Vous souhaitez avoir un enfant ? Peut-être avez-vous entendu parler des « 100 jours », nécessaires à un ovule pour parvenir à maturité. Chez les hommes, il faut environ 80 jours pour qu'un spermatozoïde soit formé. Pendant cette période de développement et de maturation, l'ADN des follicules et des spermatozoïdes est extrêmement vulnérable aux toxines, aux inflammations systémiques et chroniques, et aux carences nutritionnelles. Pour toute personne qui s'apprête à faire un enfant, ou qui l'envisage dans un proche avenir, cela signifie que la santé de ses ovules ou de ses spermatozoïdes est particulièrement exposée, avant même qu'ils soient libérés par l'ovulation ou l'éjaculation. Nous devons donc profiter de cette période pour protéger la santé et la viabilité de nos ovules ou de nos spermatozoïdes, et augmenter ainsi les chances de fécondation.

Si l'on attribue à la femme un rôle important dans la fécondité, la santé des spermatozoïdes, qui dépend de leur morphologie (forme) et de leur motilité (capacité à se déplacer et à nager), est tout autant déterminante. Un spermatozoïde non fonctionnel, dont l'ADN comporte des erreurs ou dont la tête ou la queue présentent des anomalies, ne pourra probablement pas parvenir jusqu'à l'ovule, et encore moins le féconder.

Une bonne grossesse se prépare donc avant la conception, et doit concerner les deux partenaires. La santé de la mère, qui va porter le fœtus, est bien sûr essentielle, mais également celle de l'homme dont le sperme – et donc l'ADN – va contribuer à la création de l'embryon.

Il ne s'agit pas de faire peur aux futurs parents, mais de leur donner des atouts. Il existe de nombreux moyens de renforcer votre santé, et donc celle de vos ovules et de vos spermatozoïdes.

### Prenez des vitamines prénatales et de la vitamine D de première qualité

De multiples nutriments et vitamines – dont plusieurs vitamines B (notamment l'acide folique), et la vitamine D – sont essentiels pour la santé reproductive. Votre médecin naturopathe pourra vous conseiller. Toutes les multivitamines ne sont pas de qualité égale : on trouve de nombreux produits qui contiennent des formes synthétiques et bon marché de vitamines, et certains avec des additifs et des colorants artificiels. Il convient surtout que la formule contienne 1 mg d'acide folique, sous sa forme optimale naturelle méthylée, l'acide 5-méthyltétrahydrofolique (ou 5-MTHF).

Le 5-MTHF présente certains avantages sur l'acide folique « ordinaire ». Il est mieux absorbé dans le tube digestif et est

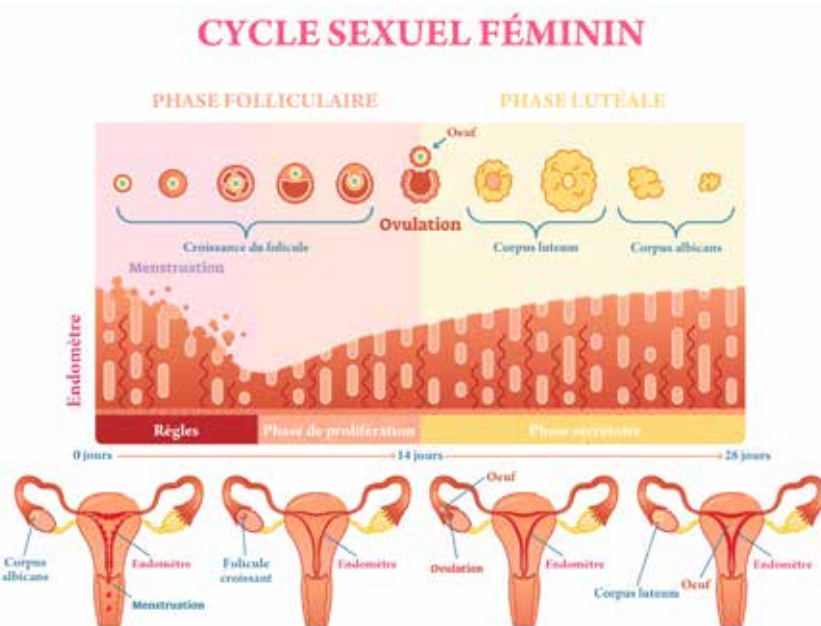


biodisponible, même chez les personnes qui présentent des variations génétiques, pour l'enzyme dérivée de l'acide folique, le MTHFR. De plus, il diminue le risque de masquer des symptômes de carence en vitamine B12, ce qui en fait une forme préférable d'acide folique.

La vitamine D est un important modulateur des hormones sexuelles stéroïdiennes. En hiver, la majorité des Nord-Américains présentent aujourd'hui une carence en vitamine D. Un bon taux de vitamine D peut favoriser l'implantation de l'embryon et la grossesse clinique, ce qui est particulièrement important en cas d'endométriose et pour les femmes qui ont connu des fausses couches récurrentes.

## Apprenez à connaître votre cycle et surveillez votre ovulation

Diverses méthodes d'observation du cycle peuvent vous aider à identifier votre période de fertilité. D'après les manuels, une femme devrait ovuler le quatorzième jour de son cycle, mais bien des femmes ovulent plus tôt ou plus tard. Si vous prenez ce quatorzième jour comme repère pour avoir des rapports sexuels, vous risquez donc de manquer complètement votre période de fertilité.



Soyez attentive, et surveillez la qualité de votre fluide utérin et de vos écoulements. Vous pouvez aussi prendre chaque matin votre température basale pour connaître le moment de votre ovulation.

## Mangez bio quand c'est possible, et surtout des fruits et des légumes

La nutrition est vitale ! Une alimentation saine et des vitamines prénatales joue un rôle important pour la santé globale. Il faut insister sur la nécessité de manger davantage de légumes et une ou deux portions de fruits par jour. Des glucides complexes et complets sont aussi importants pour la régulation hormonale et la digestion (élimination).

La consommation de protéines de qualité et de bons gras (lipides) est également essentielle. Évitez la restauration rapide, les fritures, les sucres raffinés, et les édulcorants de type sirop de maïs. L'objectif est de protéger vos cellules sexuelles tout en métabolisant ce dont le corps a besoin pour fonctionner correctement et efficacement. Cela est possible si l'on soutient les processus anti-inflammatoires et si l'on apporte des antioxydants pour piéger les radicaux libres qui peuvent fragmenter l'ADN.

Vous allez surveiller votre alimentation pendant la grossesse, n'est-ce pas, alors pourquoi ne pas commencer tout de suite ?

## Évitez l'alcool

Une étude a montré que les femmes qui consomment 25 g d'alcool par jour (soit environ un verre de vin de 8 oz) voient diminuer la qualité de leurs embryons. Jusqu'à 70 % des embryons des femmes qui consommaient régulièrement de l'alcool présentaient des écarts dans le degré de fragmentation (de 10 à 25 %), la symétrie, et la vitesse de division de l'ADN.

Parmi les embryons étudiés, seuls 15 % de ceux des femmes qui buvaient de l'alcool étaient classés « A », c'est-à-dire avec le plus fort potentiel reproductif. En comparaison, chez les femmes qui ne buvaient pas d'alcool, 42 % des embryons relevaient de la « classe A ».



La consommation d'alcool peut avoir un impact tout aussi négatif sur les capacités reproductives masculines. On a pu montrer que l'alcool affecte la morphologie et la motilité des spermatozoïdes, et peut provoquer une baisse du taux de testostérone. Limiter ou supprimer l'alcool permettrait d'améliorer la qualité des embryons et d'augmenter les chances de succès des techniques de procréation assistée telles que la fécondation in vitro (FIV).

## Évitez l'exposition aux toxines environnementales et domestiques, et améliorez la capacité de votre organisme à détoxifier et éliminer les déchets

Les processus de détoxification hépatique sont nombreux et complexes sur le plan métabolique, ce qui signifie que les nutriments, qu'ils viennent de l'alimentation ou de suppléments, sont utilisés dans de multiples réactions cellulaires. Un rapport d'étude appelé *Un peuple toxique : Rapport sur la pollution des Canadiens* a révélé que les participants à l'étude présentaient un taux mesurable de 41 produits cancérigènes différents, 27 perturbateurs hormonaux, 21 toxines respiratoires, et 52 substances toxiques pour la fécondité et la croissance. On trouvait parmi ces substances des insecticides organophosphorés, des pesticides organochlorés, et des composés organiques volatils (COV).

Nous savons que nous sommes exposés quotidiennement à ces substances. Notre corps peut en détoxifier et en éliminer une grande partie, que ce soit par l'urine, les selles, ou la sueur.

Mais pour une bonne détoxification, trois éléments doivent être considérés :

- **Réduire l'exposition aux toxines** : les aliments emballés dans du plastique et réchauffés aux microondes; le bisphénol A (qu'on trouve aussi dans le revêtement des boîtes de conserve); les parfums et les parabènes (dans les produits de beauté et de soins corporels); les gaz d'échappement; la fumée de cigarette; les désodorisants; et même de nombreux produits ménagers.
- **Avoir une bonne nutrition et prendre des vitamines et minéraux, comme indiqué.** Ces produits de santé naturels sont des cofacteurs de détoxification.
- **Assurer une bonne élimination** : boire environ 2 litres d'eau par jour, et uriner. Beaucoup de mes patients me disent qu'ils ne boivent pas assez à cause de l'inconvénient d'avoir à aller si souvent aux toilettes. Allez aux toilettes! Votre organisme est fait pour filtrer et éliminer. Et pendant qu'on y est, assurez-vous d'avoir des selles régulières, si possible quotidiennes.



## Dormez suffisamment et gérez votre stress

Une bonne santé implique de dormir au moins 7h30 chaque nuit. Pour cela, la gestion du stress joue un rôle chez beaucoup de gens, qui se sentent fatigués mais tendus, avec une sensation d'agitation le soir, avant de se coucher. La gestion du sommeil et du stress favorise les mécanismes de réparation corporelle, régule la température corporelle, et induit l'activation et la désactivation de gènes clés, pour une meilleure santé. Le stress peut aussi avoir un impact négatif sur nos hormones sexuelles et entraîner une réduction des taux de progestérone, d'œstrogènes, et d'hormone lutéinisante, ainsi qu'un risque plus élevé d'anovulation (absence d'ovulation dans le cycle menstruel).



## Faites de l'exercice ou participez à une activité physique régulière, et essayez d'atteindre votre composition corporelle idéale

Si vous suivez les recommandations qui précèdent, que vous consommez assez de protéines chaque jour, et pratiquez de l'activité physique régulière, vous approchez déjà d'une bonne composition corporelle. Dans l'idéal, les femmes veulent avoir entre 18 et 25 % de graisse corporelle. En dehors de ces valeurs santé, on constate souvent des troubles du type anovulation, règles irrégulières, aménorrhée, et autres conséquences telles que des fausses couches.

La grossesse peut être physiquement éprouvante pour l'organisme d'une femme. En plus d'abriter et de nourrir un fœtus en pleine croissance, son corps doit ensuite accoucher, ce qui entraîne des modifications considérables des structures de son bassin. Renforcer le corps est donc un aspect important de la préparation à la fécondation, mais aussi à la grossesse et à l'accouchement.

La musculation est un excellent moyen de développer les muscles, mais une simple marche quotidienne de 20 à 30 minutes stimulera déjà la circulation et accélérera le rythme cardiaque pour améliorer l'endurance.

On peut pratiquer le yoga afin de renforcer et d'améliorer sa posture, mais aussi pour l'effort physique et la concentration sur la respiration. Être capable de respirer pendant l'effort et les contractions musculaires constitue un bon entraînement pour l'accouchement. En prime, le yoga est un excellent moyen de réduire le stress!

Pour celles qui ne sont pas en bonne condition physique, ou qui commencent un programme d'entraînement, il est préférable d'y aller doucement pour commencer, et de se concentrer sur la mécanique corporelle. Pour s'entraîner à la maison, assurez-vous d'avoir un miroir dans la pièce où vous pratiquez, pour voir ce que vous faites.

La plupart des salles de yoga et de gym ont des miroirs jusqu'au sol afin que vous puissiez contrôler vos postures et vos mouvements. Les débutantes et celles qui ont déjà été blessées devraient consulter un médecin ou un physiothérapeute avant de commencer un nouveau programme d'entraînement.

## Demandez à votre conjoint de vous suivre dans votre parcours préconceptionnel

Chacun des deux partenaires a un rôle majeur à jouer dans la fécondité d'un couple. Les spermatozoïdes sont vulnérables, tout comme le sont les ovocytes féminins. Les spermatozoïdes ont aussi besoin de nutriments tels que le sélénium et le zinc pour leur bon développement et leur motilité. Partager ces préparatifs pour une meilleure santé est aussi une merveilleuse façon de créer une complicité et de se sentir bien dans sa peau. Allez vous promener avec votre conjoint, cuisinez ensemble, et soutenez-vous mutuellement sur les plans psychique et émotionnel pendant cette étape passionnante de votre vie.




### Dre Sarah Zadek, ND

Docteure en naturopathie de l'Ontario, diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique à Toronto.

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

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





Des produits pour la lessive sains, sécuritaires,  
*biodégradables et hypoallergéniques.*



Grandma's Garden est une entreprise familiale ontarienne fondée en 2010. Elle s'est donné pour mission de vous offrir des produits de lessive sains et sécuritaires, dépourvus d'ingrédients chimiques nocifs. Les savons à lessive de Grandma's Garden contiennent du vrai savon, et tous les ingrédients sont indiqués sur l'emballage. Ces balles de séchage sont idéales pour remplacer les feuilles pour la sècheuse, si toxiques. On peut les parfumer avec des huiles essentielles pures qui conféreront une odeur agréablement fraîche aux tissus. Le roulement de ces balles dans la sècheuse assouplit les tissus, et comme elles sont en laine, elles éliminent l'électricité statique et retiennent trois fois leur poids en eau, ce qui permet de réduire le temps de séchage et d'économiser de l'énergie. Les produits de Grandma's Garden sont distribués partout au Canada ; demandez-les dans votre magasin préféré! [www.grandmasgardenltd.ca](http://www.grandmasgardenltd.ca)

# Un grand merci

de rcab

New Roots Herbal est privilégié de travailler avec plusieurs organismes caritatifs à travers le programme *Choisir d'aider*. Nous avons récemment reçu une lettre de remerciement de la part du Réseau canadien d'action sur les biotechnologies (RCAB), accompagné de leur dernier dépliant éducatif. Créé pour informer les consommateurs sur ce que sont vraiment les modifications génétiques, pourquoi « Choisir ce qu'on mange, c'est important », et comment nous pouvons tous participer au changement, le RCAB concentre ses efforts à améliorer toutes nos vies!

*Choisir d'aider* a fait don de plus de 124 000 \$ à des organismes caritatifs en 2019. Le processus ne pourrait être plus simple : lorsqu'un consommateur achète un produit New Roots Herbal, une partie du montant d'achat soutient *Choisir d'aider*. C'est aussi simple.

Merci!

Chers Nicole, Neil, Péter, et  
tout le monde chez New Roots Herbal,

Un grand merci pour votre soutien continu  
à travers votre programme *Choisir d'aider*.

Votre soutien est si important pour nous  
et nous aide vraiment de manière essentielle.

Ci-joint, vous trouverez quelques copies du  
dépliant éducatif que nous envoyons à travers  
le pays. Plusieurs fermiers et magasins de  
produits naturels demandent d'en avoir.

Meilleures salutations, Lucy.

## Ce que vous pouvez faire

Quand vous achetez des aliments, vous jouez un rôle important pour l'avenir de notre système alimentaire et l'impact qu'il exerce sur les personnes et sur la planète.

Un petit geste peut faire une grande différence. Voici quelques idées :

- » **Optez pour le bio.** Choisissez régulièrement un ou plusieurs produits bios afin d'appuyer les agriculteurs qui s'imposent des normes élevées pour préserver notre environnement.
- » **Suivez les saisons.** Consommez en priorité les fruits et légumes de saison de votre région pour les savourer à leur pleine fraîcheur.
- » **Adoptez un marché fermier.** Soyez un client fidèle pour contribuer à l'essor des fermes locales.
- » **Joignez-vous à un programme d'agriculture soutenue par la collectivité (ASC).** Recherchez les agriculteurs qui offrent un programme d'ASC près de chez vous. Vous payez à l'avance pour recevoir chaque semaine un panier de produits frais pendant toute la saison. Cela permet d'aider l'agriculteur à faire ses semis et d'assumer une partie des risques liés à l'agriculture.
- » **Achetez local.** Recherchez les logos créés par plusieurs gouvernements provinciaux pour identifier les produits cultivés et préparés localement.
- » **Encouragez votre épicerie indépendante.** Les épiceries indépendantes peuvent appuyer les fermes familiales, les produits locaux et les petites entreprises alimentaires de la région.





# Trempette à la betterave fermentée

## Ingrédients

- 1 conserve de pois chiches
- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- $\frac{3}{4}$  de tasse d'eau
- 1 c. à soupe de Betterave Rouge Fermentée de New Roots Herbal
- $\frac{1}{2}$  citron
- Sel de mer, au goût
- $\frac{3}{4}$  de gousse d'ail

## Instructions

Mettre le tout au mélangeur, et voilà!



### Megan Luder, CNP

Une nutritionniste certifiée qui est passionnée par la création culinaire et l'éducation sur les bienfaits des aliments entiers riches en nutriments!



# Limonade dorée

## Ingrédients

- 2 pommes *Golden delicious*
- 1 c. à thé de Curcuma Fermenté de New Roots Herbal
- 1 citron biologique

## Instructions

Mettre les pommes et le citron à la centrifugeuse. Mélanger ensuite avec le curcuma fermenté.

Pour servir froid, verser dans un verre avec glace. Pour servir chaud, chauffer à la poêle ou au four microondes.

Garnir d'une tranche d'orange et de feuilles de menthe.



### Sharon Solis

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







# Biscuits du petit-déjeuner

Prendre un petit-déjeuner sur le pouce est chose commune chez moi, dû à l'heure à laquelle nous devons partir le matin. Je me suis donc donné un défi : trouver plusieurs recettes nutritives et faciles à faire pour s'assurer de manger un bon petit-déjeuner, même si nous n'en avons pas le temps. C'est ce que sont ces biscuits ! Je les place souvent dans une boîte, avec un autre petit contenant de beurre d'arachides, et place le tout dans mon sac. J'en savoure un de temps en temps pendant ma journée de travail.

Non seulement cette recette est rapide, mais elle peut aussi être faite sans gluten, et peut être modifiée selon vos préférences. Par exemple, j'utilise parfois du beurre d'amandes, et j'ajoute quelques tranches de pommes par dessus. Ça vaut le coup de les essayer !

## Ingrédients

- 3 bananes, mûres et en purée
- 1½ tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de farine de noix de coco ou d'amande
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe d'huile de noix de coco, fondue
- 1 c. à thé de poudre de maca
- 1 c. à thé de Gingembre Fermenté de New Roots Herbal
- Beurre d'arachides, comme garniture
- Poudre de cacao, comme garniture

## Instructions

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et placer une feuille de papier parchemin sur un plateau de cuisson.

Dans un bol, combiner tous les ingrédients, sauf le beurre d'arachides et la poudre de cacao. Façonner à la main 10 biscuits de grandeur moyenne (ne pas trop les écraser) et placer sur le plateau. Cuire de 15–18 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés sur le dessus. Retirer du four et laisser refroidir.

Une fois refroidi, ajouter du beurre d'arachides sur le dessus (ou une tartina de chocolat ou une confiture de fruit) et y ajouter un peu de poudre de cacao. Ils peuvent se garder au réfrigérateur de 4 à 5 jours.

Donne 10 biscuits.



### Kate D. Bunting

Canadienne britannique, Kate est blogueuse en santé et nutrition sur « Kate and Zest » ; elle est aussi végane, voyage à travers le monde... et se dit « fancy ».

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



# Chawanmushi soyeux

Savoureuse crème japonaise à la vapeur

## Ingrédients du mélange d'œufs

- 2 gros œufs (environ 100 ml)
- 270 ml de dashi
- 3 c. à soupe combles de Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf de New Roots Herbal
- 1 c. à thé de sauce soja japonaise
- 1 c. à thé de saké
- 1 c. à thé de mirin
- ½ c. à thé de sel

## Ingrédients du chawanmushi

- 4 crevettes, déveinées
- 50 g de cuisses de poulet, coupées en bouchées
- 2 champignons shiitake, en tranches
- 2 c. à thé de sauce soja japonaise
- 2 c. à thé de saké
- Échalotes, en tranches d'un pouce (2,5 cm)
- Feuilles de coriandre fraîche (optionnel)
- Zestes de citron très minces (optionnel)

## Instructions

Préparer les crevettes et le poulet en les faisant mariner dans un bol avec la sauce soja et le saké; mettre de côté. Dans un grand bol, battre les ingrédients du mélange d'œufs. Égoutter avec un tamis métallique pour s'assurer d'avoir une crème lisse.

Diviser également le poulet et les crevettes dans quatre tasses résistantes à la chaleur ou ramequins. Verser par la suite le mélange d'œufs. Ne pas remplir à plus du trois-quarts. Garnir de champignons, d'échalotes, et d'autres ingrédients de votre choix. Couvrir, soit avec les couvercles des ramequins ou avec du papier d'aluminium bien scellé.

**Au cuiseur-vapeur :** Placer les tasses dans un cuiseur-vapeur avec de l'eau à pleine ébullition et réduire ensuite à moyen-doux. Cuire à la vapeur à feu doux de 15–20 minutes. Si la chaleur est trop forte, la crème gonflera et s'effondrera. Ne pas enlever les couvercles pendant la cuisson. Cuire jusqu'à presque figé, lorsque la crème peut trembloter et que la surface rebondit avec une légère pression de cuillère.

**Cuisson vapeur au four :** Préchauffer le four à 325 °F (160 °C). Placer les ramequins dans un plat à cuisson de 9 × 13 pouces (23 cm × 33 cm) et mettre au four. Verser assez d'eau bouillante dans le plat pour monter à la mi-hauteur des ramequins et cuire la crème jusqu'à figée mais un peu molle au centre (environ 30 minutes). Enlever soigneusement le plat du four, retirer lentement les ramequins de l'eau, et placer sur une grille. Laisser la crème refroidir un peu avant de servir.

Donne 4 portions.



**Tammy-Lynn McNabb, RHNC**

Une conseillère agréée en nutrition holistique et productrice/animatrice de *Health Wellness & Lifestyles TV*. Elle croit que manger sainement ne devrait pas être difficile et ne devrait jamais compromettre le goût.





# Barres de noix et de graines de chocolat super empilées

## Ingrédients

---

- 1½ tasse de pépites de chocolat sans sucre (noir ou au lait)
- 1 tasse de votre beurre céto préféré de noix ou de graines
- ½ tasse de sirop sans sucre
- ¼ tasse de poudre de protéine de graine de citrouille
- ¼ tasse d'huile de noix de coco, solide
- 2¾ tasses de n'importe quelle combinaison de vos noix et graines céto préférées parmi les choix ci-dessous. J'ai utilisé la combinaison suivante :
  - ½ tasse d'amandes tranchées
  - ½ tasse de noisettes hachées
  - ½ tasse de graines de citrouille
  - ½ tasse de noix de coco non sucrée
  - ¼ tasse de noix
  - ¼ tasse de graines de tournesol
  - ¼ tasse de graines de chanvre

## Super poudres pour des bienfaits supplémentaires pour la santé

---

- 2 cuillerées à soupe de poudre de graines de lupin (optionnel)
- 2 cuillerées à soupe de poudre de TCM de noix de coco (optionnel — votre corps peut utiliser les triglycérides à chaîne moyenne comme source d'énergie instantanée, rendant inutile le stockage de graisse à cet effet)

## Instructions

---

Tapisser un plat de cuisson de 8 × 8 pouces de papier parchemin.

Au microondes ou sur la cuisinière, mélanger les pépites de chocolat, le beurre de noix, le sirop sans sucre, et l'huile de coco. Chauffer jusqu'à ce que les ingrédients soient fondus et mélangés

Ajouter la Poudre de Graine de Citrouille, les noix, et les graines, puis mélanger jusqu'à homogénéité. Verser dans un plat de cuisson et étaler uniformément. Réfrigérer jusqu'à fermeté.

Saupoudrer de graines de chanvre ou de graines de lin grillées. Conserver au réfrigérateur pendant 7 à 10 jours, ou congeler.

Donne 16 barres.



**Tammy-Lynn McNabb, RHNC**

Une conseillère agréée en nutrition holistique et productrice/animatrice de *Health Wellness & Lifestyles TV*. Elle croit que manger sainement ne devrait pas être difficile et ne devrait jamais compromettre le goût.





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* 🎵🎵

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

[newrootsherbal.com](http://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.

# Demandez à Gord



*La propagation du coronavirus m'inquiète. Je rappelle constamment à ma famille de se laver les mains et d'éviter les foules, mais ce n'est pas facile. Auriez-vous des suggestions de produits de santé naturels qui pourraient aider à soutenir notre système immunitaire ?*

Vous n'êtes pas seule ; nous recevons plusieurs questions à ce sujet. Considérant qu'un remède pour le rhume n'existe toujours pas, garder son système immunitaire en pleine forme pour éviter les virus est une bonne stratégie. Il y a plusieurs habitudes quotidiennes qu'il est possible d'adopter pour mieux se protéger, comme éviter de toucher les rampes publiques et substituer votre poignée de main pour un « fistbump ». Il y a aussi plusieurs produits naturels qui peuvent aider à soutenir votre système immunitaire.

Dû à la grande quantité de questions sur le sujet, nous avons créé un guide détaillé : *Les 3C contre le COVID-19*, se trouvant aux pages 23 à 25. Nous vous invitons à retirer ces pages du magazine et à les garder sur votre réfrigérateur ou sur le babillard à votre lieu d'emploi comme rappel. Pour une copie électronique que vous pourrez partager, rendez-vous sur [newrootsherbal.com/manage-flu](http://newrootsherbal.com/manage-flu)

*Mon naturopathe a recommandé que je prenne un probiotique multisouches. Certains probiotiques sont réfrigérés, alors que d'autres sont gardés à la température de la pièce. Vous pouvez m'expliquer pourquoi ?*

Bonne question ; tous les produits probiotiques ne sont pas créés égaux.

Pour l'expliquer de manière simple, les probiotiques ont des meilleures chances de survie lorsqu'ils sont réfrigérés. Il n'y a aucune science derrière les probiotiques à « longue conservation » autre que d'ajouter un surplus lors de la production pour espérer avoir la quantité de probiotiques annoncée une fois arrivé à la date d'expiration. Le problème est que plusieurs souches de *Bifidobacterium* hautement thérapeutiques, celles responsables de peupler le côlon, sont sensibles aux changements de température. Selon le *Journal of Applied Microbiology*, le taux de survie de ces souches délicates ne serait que de 0 à 6 % en un seul mois. Ceci se traduit par un produit qui ne remplira probablement pas ses promesses de bienfaits.

Vous payez pour des cellules entières, vivantes, et actives lorsque vous choisissez un probiotique ; la réfrigération est donc essentielle pour que ces probiotiques remplissent vos attentes.

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

# 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)



### Vous avez sept jours et plusieurs minutes?

Cette recette de choucroute probiotique aux carottes et au chou de quatre ingrédients est partagée par Theresa Nicassio. Elle vous amènera de la caverne au condo; c'est une recette qui nous rappelle celles de nos ancêtres.



### Astuces pour diminuer le stress ce printemps

Visitez notre blogue pour lire *Des habitudes saines pour soulager le stress quotidien*. Découvrez des façons de décrocher, de se détendre, d'améliorer votre nutrition, et de trouver le sommeil nécessaire pour un corps et un esprit sain.



### Gruau douillet

Nous partagerons une recette de gruaux intergénérationnel transmis à notre contributrice Angela Wallace par sa grand-mère. Il contient toutes les fibres, les vitamines, et les nutriments nécessaires pour dynamiser votre journée.



## Merci de partager!

Nous remercions tous les lecteurs qui ont participé à notre sondage d'hiver.

Le gagnant de notre sélection d'huiles exotiques de New Roots Herbal est Gail L. de Vancouver, Colombie-Britannique.

Pour notre édition du printemps, les participants à notre sondage auront la chance de gagner une bouteille de 450 g de Protéine de Graine de Citrouille biologique.

Visitez [magazinefleurir.com/sondage](http://magazinefleurir.com/sondage) et complétez le formulaire avant le 31 mai 2020 pour participer, ou téléphonez au 1 800 268-9486 et demandez à parler à Gord.

Bonne chance!





-AMÉLIORE LA VIE-



# Probiotiques hauts de gamme

- Réfrigérés pour préserver la durée de vie des cellules actives ·
- 100 % des cellules vivantes déclarées sur l'étiquette sont livrées aux intestins, c'est garanti ·
- Scientifiquement éprouvés pour des besoins spécifiques ·