

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

## L'arthrite

Une approche  
intégrative

## Infections et santé

Probiotiques et  
santé mentale

*Une histoire d'amitié*

**Promotions spéciales à l'intérieur !**

OFFERT PAR :

### Urgence Probiotiques 50 milliards+

- Formule multisouches à puissance supérieure
- Réfrigéré pour maintenir la durée de vie des cellules vivantes
- L'enrobage entérique GPS™ garanti que les 50 milliards d'UFC arrivent vivantes pour qu'elles puissent agir



### Probiotiques Récupération 120 milliards+

- Formule à puissance ultime de 20 souches pour favoriser la flore intestinale
- Réfrigéré pour maintenir la durée de vie des cellules vivantes
- L'enrobage entérique GPS™ garanti que les 120 milliards d'UFC arrivent vivantes pour qu'elles puissent agir



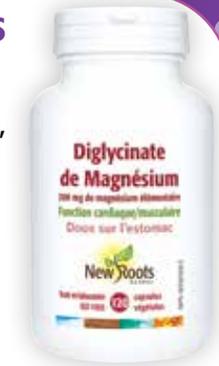
### D-Stress Huile de lavande biologique

- Soulage l'agitation ainsi que les symptômes légers du stress mental et de l'épuisement
- L'huile de lavande est utilisée en phytothérapie pour aider au sommeil
- 80 mg par gélule d'huile essentielle de lavande de la plus haute qualité, biologique, et distillée à la vapeur



### Magnésium Diglycinate Plus 200 mg

- Micronutriment vital pour le métabolisme, les os, les dents, et une bonne fonction musculaire, incluant celle du cœur
- Rapide et à absorption efficace, tout en étant doux sur l'estomac
- Le magnésium est un cofacteur de la synthèse de la vitamine D



### Echinacée Teinture de racine biologique

- Certifiée biologique et sans OGM
- Aide à soulager les symptômes d'infection des voies respiratoires supérieures
- Aide à soulager le mal de gorge
- Créée en plus petits lots pour une qualité supérieure



### Système Minceur Soutien pour la perte de poids

- Aide le corps à métaboliser les glucides, les lipides, et les protéines
- Soutient la fonction du foie
- Fournit un soutien pour le métabolisme sain du glucose
- Aide à créer temporairement une sensation de plénitude



### Pūr Collagène Corps Ravi

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



### Pūr Collagène Peau Radieuse

- Réduction des rides en 28 jours, éprouvée en clinique
- Collagène hydrolysé et 6 % d'élastine dans une capsule pratique
- De source marine et durable



# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

## Jusqu'au 30 juin 2021

### **Nouveau! Poudre de Shiitake • Biologique**

- Poudre de champignon certifiée biologique et pure à 100 %
- Saveur riche et robuste, avec seulement 10 calories par portion
- Incorporez facilement les bienfaits des champignons dans votre alimentation
- À ajouter aux boissons chaudes, aux pâtisseries, et à la cuisson. Faire mijoter de 5 à 20 minutes pour augmenter la puissance.



20 %

### **Nouveau! Poudre de Maïtake • Biologique**

- Poudre de champignon certifiée biologique et pure à 100 %
- Saveur complexe et terreuse, avec seulement 10 calories par portion
- Incorporez facilement les bienfaits des champignons dans votre alimentation
- À ajouter aux boissons chaudes, aux pâtisseries, et à la cuisson. Faire mijoter de 5 à 20 minutes pour augmenter la puissance.



20 %

### **Nouveau! Vitamine B5 Synergistique 500 mg**

- Formule synergique incluant de la spiruline, de l'astragale, et des enzymes digestives
- B5 biologiquement active (D-pantothénate de calcium) associée à des micronutriments cofacteurs
- Contribue à la santé des os, des dents, et du tissu conjonctif; au métabolisme énergétique; et à l'immunité



20 %

### **Nouveau! Poudre de Reishi • Biologique**

- Poudre de champignon certifiée biologique et pure à 100 %
- Saveur robuste et épicée, avec seulement 10 calories par portion
- Incorporez facilement les bienfaits des champignons dans votre alimentation
- À ajouter aux boissons chaudes, aux pâtisseries, et à la cuisson. Faire mijoter de 5 à 20 minutes pour augmenter la puissance.



20 %

### **Protecteur avec L-Glutathione et NAC**

- Renforce l'immunité
- Favorise la santé au niveau cellulaire
- Aide à la formation du tissu conjonctif et à la cicatrisation des plaies
- De multiples ingrédients antioxydants pour maintenir une bonne santé



### **Vitamine B1 Thiamine 100 mg • Formule avancée**

- Aide à la formation des globules rouges
- Aide l'organisme à métaboliser les glucides, les lipides, et les protéines
- Aide au développement et au maintien des os, du cartilage, des dents, et des gencives



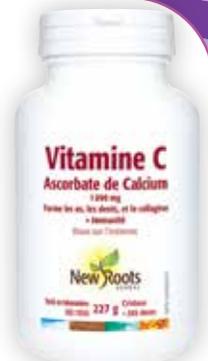
### **Vitamine B2 Riboflavine 100 mg**

- Aide l'organisme à métaboliser les nutriments
- Aide à la formation des tissus
- Aide à prévenir une carence en riboflavine
- Un facteur dans le maintien d'une bonne santé



### **Vitamine C Ascorbate de Calcium 1090 mg par ¼ de cuillerée à thé**

- Soutient la fonction immunitaire
- Aide à la formation de collagène pour développer et maintenir des os, du cartilage, des dents et des gencives sains
- Doux sur l'estomac



# Lettre de la rédactrice



Le printemps ne pouvait pas arriver assez tôt!

L'hiver au Canada est célèbre pour sa rigueur et ses tempêtes, mais cette année, nous avons dû en plus compiler avec d'autres frissons accablants issus des confinements et autres restrictions infligées par la pandémie — avec, au Québec, le couvre-feu à 20h... Bien que nous apprécions la façon dont ces mesures ont contribué à ralentir la

propagation du coronavirus et à réduire la charge de travail du personnel de soins de santé surchargé, nous aspirons également à un retour à tout ce qui nous manque. Avec le changement de saison vient l'espoir de jours meilleurs.

Peu de gens seraient en désaccord sur le fait que nous avons tous hâte au printemps « comme jamais auparavant ». Alors que le temps se réchauffe, profitons de chaque occasion pour passer du temps à l'extérieur. Apprécions les premiers barbecues du printemps, avec le soleil chaud sur notre peau et les arômes succulents qui attisent l'appétit. Dépoussiérons le vélo, les clubs de golf, ou la raquette de tennis; retrouvons le temps d'une activité de plein air, et bougons avec un vieil ami ou peut-être quelqu'un de nouveau. Mais, ce faisant, restons vigilants et faisons de notre mieux pour que tout le monde soit en sécurité et en bonne santé.

Dans cet esprit, je vous invite à vous plonger dans d'excellentes lectures sur la fatigue surrénalienne, l'arthrite, et les allergies saisonnières. Vous y découvrirez également des articles sur les infections, sur la manière dont les probiotiques influencent la santé du cerveau, et pourquoi le sommeil est essentiel à notre immunité.

Chaque pas vers une meilleure santé est un pas dans la bonne direction, et un pas qui vous aidera à fleurir!

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 pour les recettes

Angela Wallace • Julie Daniluk

## 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.



### Ludovic Brunel, ND

Praticien à Calgary, son approche a toujours été d'améliorer la santé en s'appuyant sur les meilleures recherches disponibles.



### Kaitlyn Zorn, HBSc, ND

Une naturopathe de Guelph qui utilise un mélange de science moderne et de thérapies traditionnelles pour aider ses patients.



### Philip Rouchotas, MSc, ND

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



### Andrea Donsky, NHA

Nutritionniste holistique agréée avec 21 ans d'expérience dans le domaine de la santé et du bien-être, elle est une influenceuse ayant remporté plusieurs prix.



### Chelsea Azarcon, BSc, ND

Chelsea adopte une approche globale pour ses traitements, notamment en adressant les besoins biochimiques et nutritionnels de ses patients.



### Gordon Raza, BSc

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



### Farnoush Khodarahmi, MSc, MA, ND

Sa passion est de guider ses patients dans l'évolution de leur parcours vers une santé et un bien-être optimal.



# Table des matières

**06 Infections et santé**

---

**09 Probiotiques et santé mentale**  
Une histoire d'amitié

---

**12 La fatigue surrénalienne**

---

**16 L'arthrite**  
Une approche intégrative

---

**19 Allergies saisonnières**  
Traitements naturopathiques

---

**22 Ensemble, nous prospérerons**

---

**23 Sommeil et système immunitaire**  
Perspectives naturopathiques

---

**27 Coin cuisine**

---

**30 Demandez à Gord**

---



© 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 celle-ci.

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.

# Infections et santé

par Ludovic Brunel, ND

Notre famille n'a pas été malade depuis le printemps dernier. Avec deux jeunes enfants, l'un commençant son éducation préscolaire et l'autre étant à la maternelle, on pourrait normalement s'attendre à ce que notre foyer soit affecté par quelques rhumes, surtout pendant cette période de l'année. Les statistiques indiquent que les jeunes enfants peuvent attraper huit à dix rhumes chaque année.

On pourrait donc considérer cela comme une bonne nouvelle : ne pas attraper de rhume ou de grippe pendant aussi longtemps, ça ne semble certainement pas être un inconvénient. Cela montre aussi que, malgré la difficulté que cela représente, la distanciation sociale ralentit effectivement la propagation des virus et des infections.

Selon « l'hypothèse de l'hygiène », l'incidence croissante de maladies auto-immunes et d'allergies dans les pays développés pourrait être liée à une incidence décroissante des infections. Des études nous montrent que le fait d'aller à la garderie pendant les six premiers mois de la vie réduit considérablement le risque de développer de l'eczéma ou de l'asthme. Des modèles animaux

attestent également du fait qu'une réduction du nombre d'infections entraîne une plus forte incidence de maladies auto-immunes. En somme, les agents infectieux qui ont évolué avec nous, nous protègent en fait d'un ensemble de troubles liés à l'immunité.

Le bon développement du système immunitaire nécessite de s'exposer normalement à des microbes, et cela est surtout vrai pour les enfants. Selon certains chercheurs, cela pourrait expliquer l'augmentation du nombre d'asthmatiques au cours de la dernière décennie dans les pays développés. On constate également une augmentation drastique des cas d'eczéma dans les pays industrialisés au cours des 30 dernières années, et cela affecte désormais 15-30 % des enfants et 2-10 % des adultes. De manière similaire, les maladies auto-immunes sont en augmentation, avec une hausse des cas des maladies inflammatoires des intestins, du diabète de type 1, et de la sclérose en plaques. Bien que la causalité ne puisse pas être élucidée, il existe une forte corrélation.

Actuellement, plus d'un milliard de personnes sont concernées par les allergies, et on estime que ce problème pourrait affecter plus de quatre milliards de personnes d'ici 2050. L'asthme est un facteur important dans cette épidémie, avec 300 millions de patients de tous âges affectés. Des études animales montrent que le fait d'être infecté par des virus respiratoires serait associé à une protection contre l'asthme.



Bien entendu, personne ne va vous recommander d'essayer de tomber malade plus souvent. L'idée n'est pas d'éviter de tomber malade, mais de tomber malade moins souvent, avec des effets moins sévères, ce qui va inciter le système immunitaire à mieux fonctionner et à prévenir des allergies, et des maladies auto-immunes. Les travaux de recherche qui se sont intéressés à l'influence des infections sur le fonctionnement de notre système immunitaire indiquent qu'il existe bien un lien entre les effets des bactéries bénéfiques et du microbiote (tous les microbes qui vivent à l'intérieur et sur le corps humain) et la régulation des fonctions immunitaires.

Il a été démontré que les probiotiques (qui sont des bactéries vivantes et bénéfiques pour la santé) sont particulièrement utiles pour assurer le maintien d'une réponse immunitaire normale. Une étude a démontré que les enfants qui prenaient des probiotiques en suppléments avaient moins de chances de développer des infections des voies respiratoires. L'analyse de 23 essais de recherche impliquant plus de 6 000 enfants, a permis aux scientifiques de découvrir que les probiotiques réduisaient grandement le risque d'avoir au moins une infection des voies respiratoires. Les enfants prenant une supplémentation en probiotiques avaient également moins de chances d'être absents de la garderie ou de l'école.

Les probiotiques sont non seulement efficaces pour prévenir des maladies, mais ils atténuent également les symptômes des maladies auto-immunes. Des essais ont démontré que la modification de notre flore intestinale avec des probiotiques avait un effet bénéfique sur les symptômes gastro-intestinaux et l'inflammation associée à l'arthrite rhumatoïde, aux colites ulcéraives, au lupus, et à la sclérose en plaques.

La vitamine D est un autre supplément naturel bénéfique pour équilibrer le système immunitaire. Le soleil reste notre principale source de vitamine D. Des études montrent que le fait d'éviter le soleil constitue un facteur de risque pour certaines causes de mortalité majeures, et que cela serait également lié à une augmentation du taux de certains cancers et de maladies cardiaques ; or, ces deux affections sont associées à certaines fonctions du système immunitaire. Nous passons désormais la majorité de notre temps à l'intérieur, ce qui a pour conséquence de faibles niveaux de vitamine D dans l'ensemble de la population. La prévalence des cas de carence en vitamine D a donc augmenté de manière significative. L'Enquête canadienne sur les mesures de la santé, effectuée entre août 2009 et novembre 2011, indique qu'environ 32 % des Canadiens sont déficients en vitamine D<sub>3</sub>, avec moins de 50 nmol/L de 25(OH)D<sub>3</sub>, un marqueur de la vitamine D<sub>3</sub>, dans le sang.

Les cas de carence en vitamine D prévalent dans plusieurs maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques, le diabète de type 1, et le lupus. De nombreuses études ont démontré que l'on trouve des récepteurs de la vitamine D sur plusieurs cellules immunitaires et que la vitamine D a des effets sur le système immunitaire. Elle régule la croissance et la différenciation de multiples types de cellules, et elle aide à réguler la réponse immunitaire. Cette vitamine réduit la production des cellules immunitaires impliquées dans l'inflammation et joue un rôle important dans la prévention de troubles auto-immuns. Nous disposons de plus en plus de preuves attestant que le manque de vitamine D est lié à une augmentation du risque d'infection des voies respiratoires supérieures ou de contracter la grippe.



Une étude menée dans des écoles a démontré que l'administration de 2 000 UI de vitamine D par jour a réduit le risque de contracter la grippe de 18,6 % à 10,8 %. Il n'est donc pas étonnant que certains experts demandent que des mesures immédiates soient prises afin de protéger la population contre une carence en vitamine D.

Afin de minimiser le risque de complications à la suite d'une infection, mais aussi de développer des maladies chroniques, nous avons manifestement tout intérêt à maintenir une réponse immunitaire efficace. L'hypothèse de l'hygiène ainsi que la science nous montrent que le fait d'être confrontés à des infections mineures nous aide à prévenir des allergies et des maladies auto-immunes. D'autre part, des mesures telles que la supplémentation en probiotiques et en vitamine D se sont avérées bénéfiques pour se maintenir en bonne santé et équilibrer le système immunitaire.

Le maintien de notre immunité nécessite également de se focaliser sur certains déterminants fondamentaux de la santé. Rester actif, maintenir un poids équilibré, ne pas fumer, et manger plus de légumes : il est reconnu que tous ces facteurs liés au mode de vie sont bénéfiques pour la santé et participent à réduire le risque de désagréments liés aux infections.



**Ludovic Brunel, ND**

Ludovic a plus de 15 ans d'expérience en tant que naturopathe et praticien à Calgary.

Son approche a toujours été d'améliorer la santé de ses patients en s'appuyant sur les meilleures recherches disponibles.

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

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

# RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



## VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



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

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

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



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

Produit au Québec 

# Probiotiques et santé cérébrale

## Une histoire d'amitié

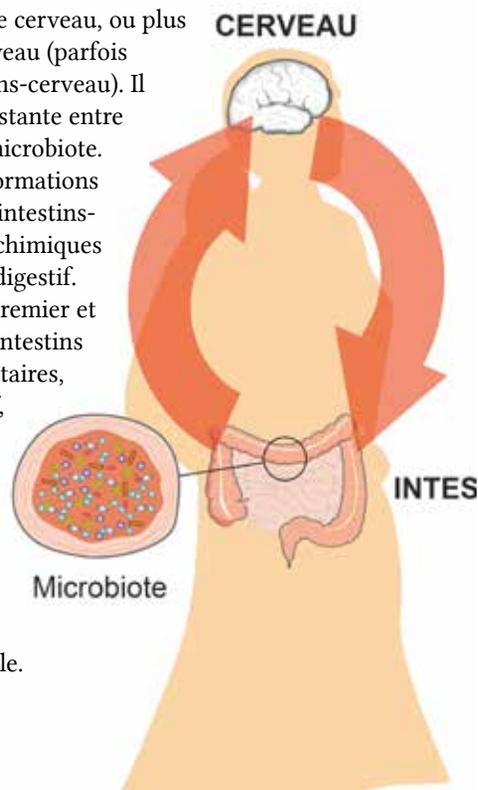
par Andrea Donsky, NHA



Nous apprenons sans cesse de nouvelles choses formidables sur le microbiote, c'est-à-dire l'ensemble des bactéries, virus, champignons, et protozoaires qui vivent à l'intérieur et sur notre corps. Il a été suggéré que le microbiote pourrait peser jusqu'à cinq livres – et ce sont cinq livres que nous ne souhaitons pas perdre, pour de nombreuses raisons !

Les experts reconnaissent maintenant qu'il existe un lien étroit entre le microbiome (l'environnement au sein duquel la flore vit), les probiotiques, et la santé cérébrale. Les bactéries qui vivent dans le microbiome sont très actives. Elles aident la digestion, assurent une protection contre les bactéries néfastes qui provoquent des maladies, produisent des vitamines, et régulent le système immunitaire.

Il y a aussi la connexion avec le cerveau, ou plus exactement l'axe intestins-cerveau (parfois appelé l'axe microbiote-intestins-cerveau). Il existe une communication constante entre le cerveau, les intestins, et le microbiote. L'échange bidirectionnel d'informations qui se produit au sein de l'axe intestins-cerveau implique des signaux chimiques entre le cerveau et le système digestif. Cette étroite relation entre le premier et le « deuxième cerveau » – les intestins – signifie que nos choix alimentaires, l'état de notre système digestif, et le microbiote ont tous un impact important sur notre santé cérébrale, nos émotions et nos humeurs, nos fonctions cognitives, la manière dont nous réagissons au stress, notre sommeil, et notre santé générale.



Parce que ce lien entre le cerveau et les intestins est très puissant, il est logique que l'on veille – et doive – maintenir un bon équilibre intestinal, et les probiotiques ou les bactéries bienfaitrices peuvent participer à cette mission cruciale.

## L'axe intestins-cerveau et la santé cérébrale

Aparna Lyer, médecin et professeure assistante en psychiatrie au Centre médical Southwestern de l'Université du Texas, a dit : « Je peux anticiper un usage plus étendu des probiotiques dans les traitements utilisés en santé mentale, surtout parce que la plupart des gens les tolèrent bien ». C'est une nouvelle promesse pour tous ceux qui souhaitent en faire plus pour leur santé cérébrale, et pour tout ce qui circule sur la voie qui relie les intestins à notre cerveau.

Cette voie de circulation s'appelle en fait le nerf vague, et il s'agit du dixième nerf crânien qui s'étend du tronc cérébral, et qui passe par



le cou et le thorax pour ensuite descendre jusqu'à l'abdomen. Tout au long de cet axe, des signaux circulent dans les deux directions, mais devinez laquelle des deux extrémités envoie le plus de messages ? Si vous pensiez au cerveau, vous avez faux. Ce sont vos intestins qui « discutent » le plus avec le cerveau ! Une autre indication que les intestins et le microbiote sont des acteurs essentiels de la santé cérébrale.

Vous avez certainement l'habitude d'entendre parler du système nerveux central (le cerveau et la moelle épinière) et du système nerveux périphérique (SNP) – les nerfs qui contrôlent les muscles, les organes, et les sensations. Cependant, le SNP est composé d'une section que l'on appelle le système nerveux entérique, qui comporte en fait plus de cellules nerveuses que la moelle épinière. C'est une des raisons pour lesquelles on dit souvent que les intestins sont notre « deuxième cerveau ».

Ce deuxième cerveau est l'endroit où 90 pour cent de l'approvisionnement du corps en sérotonine est produit avant d'être acheminé vers le cerveau. La sérotonine est connue pour être « l'hormone du bonheur », car elle joue un rôle essentiel dans l'humeur, le bonheur, et le sentiment de bien-être. Cette hormone permet également aux cellules du cerveau et d'autres systèmes nerveux de communiquer entre elles ; elle aide ainsi la digestion, l'alimentation, et le sommeil. Tous ces facteurs expliquent pourquoi il est si important de maintenir un environnement intestinal sain, afin de pouvoir continuer à produire cette sérotonine si utile au cerveau.

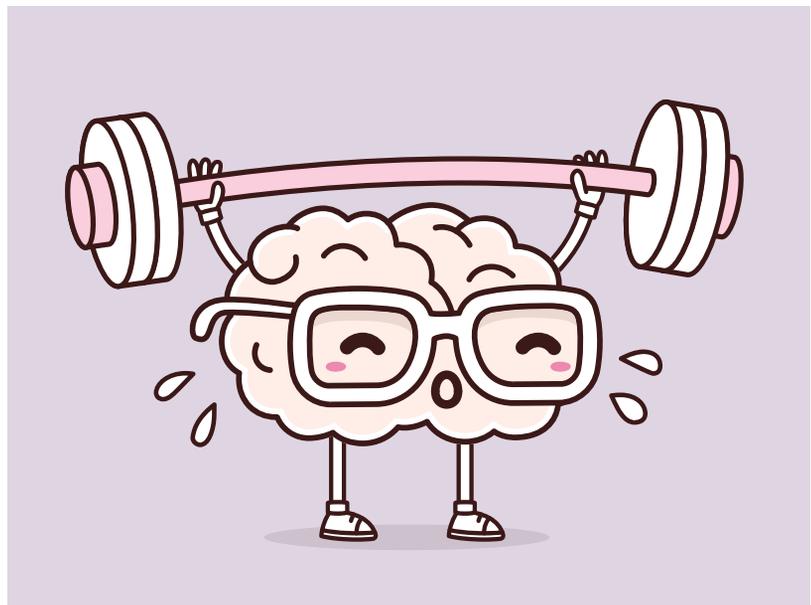
## Les probiotiques et la santé cérébrale

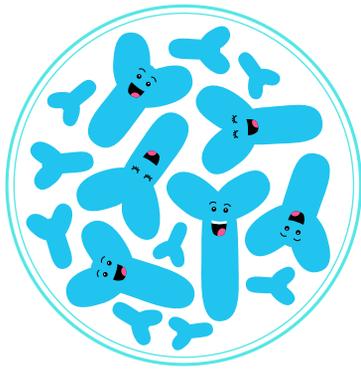
Lorsqu'il y a un déséquilibre dans le microbiote (un état que l'on appelle dysbiose) causé par un nombre trop important d'espèces de bactéries ou de microbes néfastes, le cerveau peut être affecté. La dysbiose a été associée par exemple à une augmentation des symptômes dépressifs. Les résultats des recherches démontrent un lien entre l'état du microbiote et le cerveau.

Les probiotiques que l'on trouve dans certains aliments et suppléments ont démontré leurs bienfaits dans des problèmes de santé variés. Les souches de bactéries probiotiques les plus courantes appartiennent aux espèces *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*. Peut-être en avez-vous entendu parler pour leurs bienfaits sur la digestion ou pour remédier à la diarrhée, au syndrome du côlon irritable,

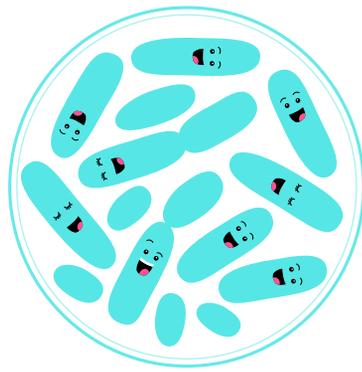
à des allergies, ou encore à des maladies inflammatoires intestinales. Les probiotiques pourraient également optimiser la fonction immunitaire et contribuer à une bonne santé cardiaque.

En outre, de plus en plus de chercheurs et de professionnels de la santé étudient la capacité des probiotiques à améliorer la santé mentale et cérébrale. Certaines espèces ont, par exemple, démontré dans des essais cliniques leur potentiel dans l'amélioration des troubles de l'humeur et de l'anxiété.





*Bifidobacterium*



*Lactobacillus*

## Les psychobiotiques et la santé cérébrale

On observe ainsi un intérêt croissant pour des bactéries bénéfiques, ou « psychobiotiques », qui ont démontré leur capacité à équilibrer l'humeur et le comportement, et qui sont également bénéfiques pour les symptômes dépressifs et anxieux lorsqu'elles sont administrées en quantités adéquates. De bons résultats ont été observés dans des cas de dépression et d'anxiété grâce à deux probiotiques en particulier, *Bifidobacterium longum* et *Lactobacillus helveticus*, notamment car ces bactéries soutiennent la production de sérotonine. Par ailleurs, l'anxiété et la dépression sont souvent associées à une inflammation; or, les probiotiques ont la capacité de réduire l'inflammation par le biais du système immunitaire.

Dans un essai, *Bifidobacterium longum* et *Lactobacillus helveticus* ont été administrés pendant deux semaines à un groupe de rats, et pendant 30 jours à un groupe de volontaires humains en bonne santé. Il a été démontré que l'utilisation de ces probiotiques a induit une baisse notable des comportements de type anxieux chez les animaux, et une réduction de la détresse psychologique chez les volontaires humains.

## Choisir ses probiotiques

Quels probiotiques devriez-vous acheter? Essayez de toujours trouver des suppléments multisouches avec un apport minimal de 10 à 20 milliards d'unités formant colonies (UFC). Ce nombre indique la quantité de cellules bactériennes viables dans un échantillon qui peuvent se diviser et former des colonies. La dose appropriée à vos besoins devrait être déterminée avec un professionnel de santé compétent dans ce domaine.

Cherchez aussi des capsules de probiotiques à enrobage entérique et réfrigérées. L'enrobage protège les bactéries vivantes de l'acide gastrique qui leur est défavorable. Ces capsules entériques permettent aux probiotiques d'atteindre le tube intestinal, où ils peuvent se mettre au travail et procurer des bienfaits à votre flore intestinale, à votre cerveau, et à la santé en général.



### Andrea Donsky, NHA

Andrea Donsky est nutritionniste holistique agréée et fondatrice de NaturallySavvy.com — un site web ayant gagné plusieurs prix. Elle possède 21 ans d'expérience en matière de santé et de bien-être, et elle est une influenceuse ayant gagné plusieurs prix.

naturallysavvy.com

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

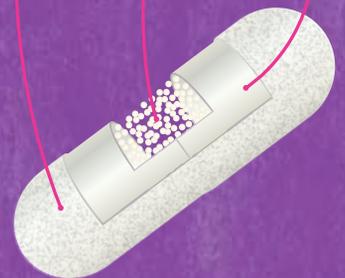
New Roots  
HERBAL

Seul l'enrobage entérique GPS™ garantit l'acheminement aux intestins des UFC de probiotiques vivants et actifs promis!\*

Enrobage entérique GPS™

Capsule végétale

Probiotiques vivants



\*Kuate, S.P., S. Bai, et A. Hossain. « Étude comparative in vitro de la survie des capsules probiotiques dans un environnement gastrique simulé. » Données d'archives.



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

ISO 17025

Produit au Québec





# La fatigue surrénaliennne

par Farnoush Khodarahmi, MSc, MA, ND

La fatigue surrénaliennne affecte des personnes qui souffrent de stress physique, mental, environnemental, ou émotionnel pendant plus de trois mois. La fatigue surrénaliennne peut affecter n'importe qui, mais surtout les parents seuls, les toxicomanes, ceux ayant été confrontés à une crise ou un traumatisme majeurs, ou bien ceux ayant un environnement professionnel stressant. L'expression « syndrome de fatigue surrénaliennne » englobe un large spectre de symptômes handicapants associés à une adaptation chronique au stress. Les symptômes courants de la fatigue surrénaliennne incluent de la nervosité, des courbatures, des troubles du sommeil, des problèmes digestifs, une diminution de la mémoire ainsi qu'une sensation de fatigue et d'épuisement.

## La fatigue surrénaliennne existe-t-elle réellement?



Une exposition prolongée à du stress entraîne des changements physiologiques dégénératifs suscités par la stimulation excessive du système nerveux sympathique de notre corps. À l'heure actuelle, aucun état de santé ne permet de diagnostiquer cette progression vers une détérioration de la santé.

La science démontre que le stress affecte les activités des glandes surrénales ainsi que la sécrétion

d'hormones ou de glucocorticoïdes via l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénaliennne (HHS), soutenant la théorie du syndrome de fatigue surrénaliennne. Qu'il existe un diagnostic ou non, des options simples peuvent être utilisées pour aider à atténuer l'ensemble des symptômes.

Un programme holistique et personnalisé, incluant un suivi psychologique, des médicaments, des plantes, des suppléments, et des changements dans le mode de vie, peut aider à soutenir l'adaptation du corps au stress. En phytothérapie, les plantes qui soutiennent l'adaptation au stress sont appelées des « adaptogènes ».

## Alors, quelle est la vraie théorie derrière la fatigue surrénaliennne ?

La fatigue surrénaliennne se produit lorsque le corps ne parvient plus à répondre correctement à un stress chronique. Les glandes surrénales sont deux petits organes situés au-dessus des reins ; elles sont chargées de sécréter nos hormones du stress comme le cortisol et l'adrénaline. En cas de stress de longue durée ou de mécanisme d'adaptation inadéquat, les glandes surrénales peuvent libérer une quantité réduite de ces hormones associées au stress à cause d'un effet de rétroaction négatif lié à la production

d'hormones via l'axe HHS. C'est à cause de conditions comme celle-ci que les symptômes de fatigue surrénalienne se manifestent. La progression physiologique en amont de la fatigue surrénalienne se fait en trois phases : l'alerte, la résistance, et l'épuisement.

Pendant la phase d'alerte, également appelée la réaction de « lutte ou de fuite », le corps répond à la libération d'hormones du stress en augmentant la pression artérielle, le rythme cardiaque et l'afflux sanguin vers les muscles. Pendant la phase de résistance, l'action du cortisol est prédominante. Lorsqu'il est sécrété en petites quantités, le cortisol est un anti-inflammatoire naturel qui aide à réparer les tissus, mais en quantités excessives, il inhibe le système immunitaire et accroît le risque de maladie. Les quantités réduites de cortisol et d'aldostérone pendant cette phase entraînent une diminution de la gluconéogenèse, une chute rapide de la glycémie, une perte de sodium et une rétention de potassium.

## Différence entre fatigue surrénalienne et insuffisance surrénalienne

L'insuffisance surrénalienne est un problème de santé qui se produit lorsque nos glandes surrénales ne produisent pas les hormones dont notre corps a besoin en quantité suffisante, suite à des lésions à l'hypophyse ou aux glandes surrénales. L'hypophyse est une glande de la taille d'un pois qui se trouve dans le cerveau ; sa fonction première consiste à ordonner aux glandes surrénales de produire du cortisol. Les personnes souffrant d'insuffisance surrénalienne peuvent être confuses, déshydratées, et sujettes à des pertes de poids considérables. Elles peuvent ressentir de la fatigue, de la faiblesse, des étourdissements et présenter des anomalies



au niveau de la tension artérielle. D'autres symptômes sont également possibles, notamment de la nausée, de la diarrhée, des maux d'estomac et des vomissements. La fatigue surrénalienne n'est quant à elle pas aussi sévère, il ne s'agit pas non plus d'un problème médical, et elle est caractérisée par des niveaux de stress élevés qui affectent le bon fonctionnement des glandes surrénales.

## Symptômes et signes d'une fatigue surrénalienne

Les symptômes et les signes les plus courants d'une fatigue surrénalienne sont les suivants :

- Baisse d'énergie et d'endurance – sensation d'épuisement et d'abattement pendant la majeure partie de la journée
- Diminution de la résilience
- Perte de productivité
- Sensation d'être accablé
- Sensation de repos insuffisante après huit heures de sommeil
- Hypoglycémie
- Dépression légère
- Problèmes de concentration
- Envie de sucré et de salé
- Problèmes digestifs
- Difficulté à se réveiller et à s'endormir
- Fatigue
- Étourdissement lorsqu'on se lève trop rapidement
- Incapacité à se réveiller réellement avant 10 h 00, baisse de régime entre 15 h 00 et 16 h 00, suivie d'une amélioration après 18 h 00
- Effort accru pour effectuer les tâches du quotidien

## Traitement naturel pour la fatigue surrénalienne

### Changements dans le mode de vie

Des changements peuvent être faits dans le mode de vie afin de réduire les effets de la fatigue surrénale :

- Identifiez les principaux facteurs de stress ainsi que les stratégies d'adaptation habituellement utilisées.
- Augmentez son temps libre jusqu'à deux heures par jour, sans écrans ou téléphones portables.
- Évitez ou passez moins de temps avec les personnes ou dans les situations qui épuisent votre énergie.
- Ayez un rythme de sommeil régulier.
- Créer un tableau. Après avoir défini vos priorités, commencez à faire plus de place pour les choses qui vous plaisent et essayez de réduire celles qui vous dépriment ou vous stressent.
- Pratiquez la pleine conscience et la respiration profonde.
- Faites de l'exercice modéré quotidiennement.
- Mangez vos repas à des heures régulières tous les jours.

## Changements alimentaires : aliments à éviter

Il est recommandé de limiter sa consommation de boissons et d'aliments riches en sucre. Voici quelques aliments à consommer avec modération ou à éviter :

- Farine blanche
- Sucre blanc
- Caféine
- Alcools
- Sodas
- Aliments transformés
- Aliments frits
- Édulcorants artificiels
- Alimentation rapide

## Aliments à privilégier

Privilégiez les aliments qui contiennent des gras sains, une quantité équilibrée de protéines, et des glucides riches en nutriments. Mangez au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. Voici une liste d'aliments que vous devriez intégrer dans votre régime afin de vous aider à gérer la fatigue surrénalienne :

- Poisson
- Œufs
- Noix
- Légumineuses
- Légumes colorés
- Légumes à feuilles vertes
- Céréales complètes
- Huile d'olive
- Huile de pépins de raisin
- Huile de coco
- Fruits à faible teneur en sucre

## Nutraceutiques

Les vitamines B et C ainsi que le magnésium sont également bénéfiques pour un fonctionnement optimal des glandes surrénales. La vitamine C, qui est essentielle à la production des stéroïdes surrénaux, est une vitamine cruciale pour le rétablissement surrénalien.

## Phytothérapie

Voici quelques plantes adaptogènes qui stimulent « l'état de résistance non spécifique » dû au stress pour vous aider à améliorer l'ensemble des symptômes.

### La réglisse (racine)

La racine de réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) a démontré des bienfaits chez les personnes en phase d'épuisement de la fatigue surrénalienne. Des études ont démontré que la réglisse agissait en régulant les niveaux de cortisol et en augmentant les niveaux d'énergie. La réglisse déglycyrrhizinée pourrait être plus adaptée pour les personnes ayant une tension artérielle élevée.

### Le ginseng de Sibérie

Le ginseng de Sibérie (*Eleutherococcus senticosus*) est une plante qui apporte du soutien aux glandes surrénales et augmente l'endurance physique. Elle contribue également à améliorer la mémoire, à réduire la fatigue chronique, les irrégularités glycémiques et à renforcer l'immunité. C'est une des meilleures plantes pour le traitement naturel de la fatigue surrénalienne.



### La rhodiola

Si vous souffrez de fatigue surrénalienne, la rhodiola (*Rhodiola rosea*) peut vous aider à retrouver de l'énergie et à améliorer votre humeur.

### Le maca (racine)

La maca contient des vitamines B et C, du zinc, du magnésium, du calcium, et du fer. La maca est une excellente source de phytonutriments, d'antioxydants, et de protéines. Sa racine aide à soulager la dépression ainsi que l'anxiété et favorise un bon équilibre émotionnel et énergétique.

## Vue d'ensemble

Si vous ressentez des symptômes tels que de l'affaiblissement, de la fatigue, ou de l'épuisement, vous devriez alors consulter un naturopathe afin d'obtenir un diagnostic complet. Vous pourriez également être anémique, faire de l'apnée du sommeil, être sujet à de la dépression, de la fibromyalgie, ou d'autres problèmes de santé. Si vous souffrez de problèmes de santé multiples, il est donc recommandé de consulter un naturopathe.



**Farnoush Khodarahmi, MSc, MA, ND**

Naturopathe de North York en Ontario, sa passion est de guider ses patients dans

l'évolution de leur parcours vers une santé et un bien-être optimal, et d'inspirer leur entourage à faire de même.

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

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



Dites oui au calme



Dites non à la fatigue



Dites bonjour à la vie



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

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

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



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

Produit  
au Québec 

# L'arthrite

## Une approche intégrative

par Philip Rouchotas, MSc, ND,



L'arthrite est l'ensemble des troubles qui provoquent des douleurs, des gonflements, et des raideurs au niveau des articulations, et qui entraînent un handicap. Selon l'Agence de la santé publique du Canada, l'arthrite affecterait 16 % des Canadiens âgés de plus de 15 ans. L'arthrite est classifiée en différents types tels que l'arthrose (l'arthrite provoquée par l'usure), l'arthrite rhumatoïde ou encore des arthrites auto-immunes, juvéniles, le lupus érythémateux disséminé (LED), ou la goutte. La douleur et les lésions articulaires associées à l'arthrite sont causées par la présence d'une inflammation non contrôlée et la dégénérescence du cartilage. L'objectif du traitement consiste donc à réduire l'inflammation et à encourager le rétablissement articulaire.

### Le rôle de l'alimentation

Des facteurs alimentaires peuvent constituer des déclencheurs inflammatoires. Des altérations de la fonction digestive, en particulier le développement d'une hyperperméabilité intestinale, ont été identifiées dans un certain nombre de troubles inflammatoires chroniques, notamment la fibromyalgie, l'arthrite juvénile, le lupus, et la spondylarthrite ankylosante (SA). Lorsque la fonction de la barrière intestinale est altérée, les protéines alimentaires qui sont habituellement maintenues dans la lumière intestinale pour être digérées avant leur absorption passent dans le flux sanguin. Ces macromolécules non digérées sont alors reconnues par le corps comme des éléments étrangers, provoquant ainsi une réaction immunitaire et le développement d'une hyperactivité du système immunitaire. Des études sur des patients atteints de fibromyalgie indiquent des taux plus élevés d'intolérance au gluten, tandis que des études sur des patients atteints d'arthrite rhumatoïde indiquent des niveaux accrus d'anticorps spécifiques à certains aliments dans le fluide intestinal. Les aliments concernés incluaient des protéines de lait de vache (*alpha*-lactalbumine, *bêta*-lactoglobuline, caséine), de céréales, d'œuf de poules (ovalbumine), de morue, et de viande de porc.

Le fait d'éviter les protéines responsables de cette inflammation s'avère utile pour atténuer les symptômes de l'arthrite et d'autres maladies auto-immunes.

D'où la recommandation de suivre un régime sans gluten et sans produits laitiers dans le cadre d'un traitement contre l'arthrite.

### Certains suppléments pourraient être bénéfiques

Il existe une approche en quatre volets qui permet d'atteindre des résultats cliniques optimaux avec des patients atteints de divers types d'arthrite. Cette approche fait appel à des produits de santé naturels qui agissent distinctement afin de soulager la douleur et l'inflammation. Lorsqu'ils sont combinés, cela peut avoir un impact profond sur les douleurs articulaires. Les quatre composantes de cette méthode sont la modulation immunitaire, l'action anti-inflammatoire, l'amélioration de l'intégrité des structures articulaires, et l'approche enzymatique.

L'objectif de modulation immunitaire repose avant tout sur deux interventions essentielles

à base de probiotiques et de vitamine D. En plus de leurs nombreux autres effets positifs sur la santé, les probiotiques et la vitamine D ont été associés à une amélioration de la douleur et d'autres paramètres chez les personnes souffrant d'arthrite. La vitamine D et les probiotiques méritent le titre de « modulateurs immunitaires », car ils produisent un impact clinique très particulier. Ils agissent comme des « adaptogènes immunitaires », ce qui signifie qu'ils atténuent des processus immunitaires à l'origine de la maladie auto-immune, et que simultanément ils intensifient la réponse immunitaire anti-infectieuse. Vitamine D et probiotiques améliorent ainsi les symptômes de l'arthrite, tout en réduisant les probabilités de contracter un rhume ou une grippe ; et si cela se produit, ils permettent de réduire la gravité et la durée de l'infection.



De nombreux produits de santé naturels ont fait leurs preuves en tant qu'anti-inflammatoires. Les choix les plus adaptés pour la gestion des douleurs arthritiques incluent les oméga-3, la boswellie, et la curcumine. Sur le plan physiologique, les cellules du système immunitaire utilisent de l'acide arachidonique pour créer des cytokines et des eicosanoïdes (molécules du système immunitaire similaires à des hormones), lesquels sont de puissants facteurs d'inflammation. En amont de leurs voies métaboliques se trouvent deux enzymes, la cyclooxygénase et la lipoxigénase, qui conditionnent la transformation de l'acide arachidonique en ses sous-produits hautement inflammatoires.



La boswellie et la curcumine agissent en inhibant ces deux enzymes. Quant aux oméga-3, ils agissent en remplaçant le substrat au niveau de la membrane cellulaire, ce qui aboutit au transit de certains AEP et ADH par ces deux enzymes, avec comme résultat des produits anti-inflammatoires, au lieu de proinflammatoires.

Pour ce qui est de l'aspect structurel de cette approche intégrative, ce sont la glucosamine et la chondroïtine qui aident à renforcer les tissus articulaires. Les études humaines à leur sujet sont très approfondies. Il a notamment été démontré qu'elles permettent de réduire la douleur et les marqueurs d'inflammation dans la circulation sanguine, et qu'elles induisent un ralentissement de la progression de l'arthrite tout en aidant la réparation des dommages causés par l'arthrite dans les espaces articulaires.

La dernière composante de cette approche plurielle est enzymatique. Un très grand nombre d'études contrôlées démontrent qu'une supplémentation orale en enzymes digestives, en l'occurrence protéolytiques, induit des bienfaits importants en termes de contrôle de la douleur.

## Discussion

Alors que l'arthrite est largement répandue, que les douleurs arthritiques peuvent être particulièrement handicapantes, et compte tenu des effets secondaires qui accompagnent les traitements conventionnels, il n'est pas étonnant qu'une approche intégrative basée sur l'alimentation et des produits de santé naturels bénéficie d'une certaine attention. Si l'alimentation et les produits naturels peuvent individuellement apporter des bienfaits modérés pour les personnes souffrant d'arthrite, leur combinaison dans une approche globale intégrée peut grandement amplifier leurs effets.

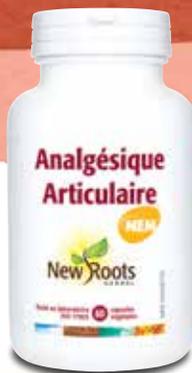
## Synthèse de l'approche intégrée pour la gestion de l'arthrite

Intervention	Mécanisme
Régime strict sans gluten ni produits laitiers	Éliminer les protéines alimentaires mises en cause de façon récurrente dans le développement et la progression de l'hyperperméabilité intestinale.
Combinaison synergique de suppléments	
Probiotiques, vitamine D	Modulation immunitaire
Oméga-3, boswellie, curcumine	Anti-inflammatoire
Glucosamine, chondroïtine	Structurel
Enzymes digestives protéolytiques	Enzymatique

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

# RETOUR AU JEU

## SOULAGEMENT DES DOULEURS ARTICULAIRES ET SOUTIEN À LONG TERME



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

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

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



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

Produit au Québec 



# Allergies saisonnières

## Traitements naturopathiques

par Kaitlyn Zorn, HBSc, ND

La hausse des températures n'est pas juste le signe que l'été approche, mais aussi que le pollen est de retour ! Les allergiques du monde entier connaissent bien cette relation d'amour-haine avec le printemps et l'été. C'est mon expérience personnelle de l'allergie à l'adolescence qui m'a conduite à la médecine naturopathique. La diététique, les suppléments alimentaires, la phytothérapie, et les stratégies basées sur le mode de vie font qu'aujourd'hui, je ne dépend plus des antihistaminiques. La rhinite allergique se prête bien à la conjugaison des approches holistique et classique, puisque de nombreux traitements naturopathiques n'interfèrent pas avec d'éventuels traitements pharmaceutiques.

### Réactions allergiques

Le pollen est identifié par l'organisme comme un antigène étranger (un envahisseur), ce qui provoque le déclenchement d'un cycle inflammatoire par le système immunitaire. Celui-ci envoie des mastocytes (les défenseurs) en réaction à la libération d'histamine provoquée par l'antigène. L'histamine accentue la circulation sanguine vers les zones où se trouve le pollen (le nez, les yeux, la gorge), ce qui entraîne des symptômes tels que :

- Éternuements,
- Congestion nasale
- Démangeaisons : nez, yeux, oreilles, palais
- Écoulement postnasal
- Fatigue, somnolence, malaises
- Cernes sous les yeux

Faute de traitement, la rhinite allergique peut entraîner sinusite, otite, et apnée du sommeil, ainsi que des troubles au niveau des trompes d'Eustache.

### Traitements conventionnels

Les traitements conventionnels reposent sur le contrôle de l'exposition aux allergènes connus (pollen, acariens, moisissure), la prise de médicaments, et l'immunothérapie. Les antihistaminiques, décongestionnants, et vaporisateurs nasaux (stéroïdes) vendus sans ordonnance sont les traitements pharmaceutiques les plus courants. Leurs effets secondaires sont notamment la sécheresse buccale, des maux de tête, la somnolence, et le retour de la congestion (ce qui peut se produire par surutilisation et dépendance à long terme aux antihistaminiques).



## Stratégies basées sur le mode de vie

La première stratégie d'un médecin comme d'un naturopathe est d'éviter que le mal s'installe. Il faut donc commencer par les bases, c'est-à-dire fermer les fenêtres pour éviter l'accumulation de pollen, utiliser des filtres épurateurs HEPA, ou laver fréquemment la literie, par exemple.

Une autre « stratégie antiallergique » de base consiste à adopter une alimentation saine, riche en aliments antioxydants et anti-inflammatoires. Il s'agit d'un programme simple qui favorise la consommation de quantités importantes de fruits et légumes, de protéines maigres et de poisson plutôt que de viandes transformées, de bonnes graisses (avocat, huile de coco, huile d'olive), et d'épices comme le curcuma et le gingembre, qui réduisent l'inflammation. Les aliments industriels, riches en lipides et en sucre, favorisent la congestion ainsi que l'inflammation et accentuent les symptômes allergiques. Essayez donc, autant que possible, de réduire votre apport en aliments transformés et en sucres. La consommation de lait et de laitages peut aussi augmenter la production de mucus et donc aggraver la congestion nasale.

La réduction du stress aide l'organisme à mieux tolérer l'excès d'antigènes (le pollen « envahisseur »), ce qui limite la réaction immunitaire. Le yoga, la méditation, ou la marche à pied sont bénéfiques pour la respiration et favorisent la relaxation.

## Plantes et suppléments naturopathiques

Des recherches ont démontré que certaines plantes exercent naturellement des effets antihistaminiques. Des suppléments naturopathiques comme les probiotiques, la vitamine C, la quercétine, et l'ortie réduisent l'inflammation liée aux allergies.

### Quercétine

Il s'agit d'un flavonoïde (un antioxydant végétal) qui a des propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires démontrées par des recherches effectuées sur des animaux et sur des humains. Les aliments riches en quercétine sont notamment les câpres, les oignons, les pommes, et les baies rouge foncé ou bleues.

### Vitamine C

L'acide ascorbique, le principe actif de la vitamine C, aide à réduire la concentration sanguine en histamine des patients allergiques. La littérature montre que la vitamine C exerce une activité antihistaminique similaire à un produit vendu en pharmacie. Elle est présente dans de nombreux aliments tels que les poivrons, les légumes à feuilles vert foncé, le brocoli, et les agrumes.

### Ortie (*Urtica dioica*)

Cette plante urticante a de nombreuses utilisations, et des vertus prometteuses pour réduire les allergies. Une étude au niveau cellulaire a montré que l'ortie est un antagoniste des récepteurs de l'histamine (c'est-à-dire qu'elle inhibe la stimulation des récepteurs) et qu'elle bloque l'inflammation. L'ortie peut être consommée sous forme d'infusion de feuilles ou d'extrait végétal. Il est déconseillé de récolter soi-même ses orties, à moins de savoir comment s'y prendre avec les feuilles urticantes.

### Probiotiques

L'utilisation préventive de probiotiques pourrait réduire l'incidence des allergies à partir de l'adolescence. Des recherches ont démontré que l'intestin contrôle divers aspects du système immunitaire ; et que l'utilisation de probiotiques peut aider à réduire la réaction allergique de l'organisme. Une utilisation précoce chez l'enfant de la souche probiotique *Lactobacillus rhamnosus* (quotidiennement chez la mère, de la trente-cinquième semaine de grossesse jusqu'au 6e mois après l'accouchement en cas d'allaitement, et chez l'enfant de la naissance jusqu'à l'âge de 2 ans) a permis de prévenir les symptômes atopiques (allergies, eczéma) ainsi que la prévalence du rhume des foins plus tard au cours la vie.

Parmi les autres compléments utilisés en médecine naturopathique pour lutter contre les symptômes allergiques, citons la broméline ; les acides gras oméga-3 ; et des plantes telles que l'astragale, le reishi, et l'euphrase.

## Acupuncture

L'acupuncture pourrait être bénéfique pour le système immunitaire, et donc avoir un impact positif contre les rhinites allergiques. Une méta-analyse a montré que, comparé à un groupe de contrôle (sans acupuncture), un groupe traité par acupuncture présentait une amélioration significative sur les points suivants :

- Symptômes nasaux
- Recours aux médicaments
- Évaluation de la qualité de vie
- Taux sanguin d'IgE, qui mesure la réponse allergique de l'organisme



De nombreux articles ont été publiés au sujet des points spécifiques d'acupuncture qui permettent de lutter contre la rhinite allergique. Un essai randomisé contrôlé a montré que plusieurs séances d'acupuncture sur des séries de points particuliers ont réduit la durée du recours nécessaire aux antihistaminiques. Les points d'acupuncture LI4, LI11, Yintang, Bitong, LU7, SP6, et ST36, entre autres, étaient utilisés pour contrôler l'allergie. Les protocoles d'acupuncture sur les points situés au-dessus des sinus (Yintang, Bitong) et sur d'autres parties du corps pourraient aussi diminuer les symptômes allergiques et la dépendance aux antihistaminiques. LI4 et LU7 sont deux points importants dont dépendent certains aspects du visage et du système respiratoire et pulmonaire.

Ce type de littérature témoigne de la possibilité, par l'acupuncture, de réduire la dépendance aux antihistaminiques pour contrer la rhinite allergique, et éviter ainsi leurs effets secondaires ainsi que ceux d'autres médicaments qui peuvent aussi affecter la qualité de vie.

## Conclusion

Intégrer la naturopathie et les interventions sur le mode de vie aux soins saisonniers contre les allergies pourra vous aider à réduire votre dépendance aux antihistaminiques et aux décongestionnants nasaux, et vous apporter un soulagement à plus long terme.



### Kaitlyn Zorn, HBSc, ND

Une naturopathe de Guelph qui utilise un mélange de science moderne et de thérapies traditionnelles pour aider ses patients. Son parcours l'a aidé à développer un intérêt pour la santé cérébrale, pour la gestion de la douleur, et pour le soulagement des maladies graves.

[drkaitlynzornnd.wixsite.com](http://drkaitlynzornnd.wixsite.com)

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

New Roots  
HERBAL

QUELQUE CHOSE  
EST DANS L'AIR !



- Soutien antioxydant pour une saison printanière plus saine
- Flavonoïde de puissance validée pour une meilleure santé



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.



# Ensemble, nous prospérerons

par Gordon Raza, BSc

Les opinions des professionnels de la santé et des profanes ne manquent pas concernant la COVID-19. Quel que soit le point de vue, nous sommes dans le même bateau. Le terme « immunité grégaire » (ou « de groupe ») est un concept qui gagne en popularité, et qui est perçu par beaucoup comme la solution éventuelle contre la COVID-19. L'immunité collective est atteinte lorsque cinquante à quatre-vingt-dix pour cent d'une population donnée résiste à la cause d'une maladie. Ce pourcentage varie en fonction du degré de contagion d'une infection. La vaccination, qui est en cours partout au Canada, et la survie à l'infection sont au cœur de l'immunité collective. Cependant, le maintien d'un système immunitaire fort au moyen d'un mode de vie sain et d'une supplémentation stratégique inhibe davantage la transmission de la maladie. Il en va de même pour le respect des directives de sécurité publique.

Alors que certains d'entre nous voient la lumière au bout du tunnel, rappelons-nous que d'autres ont peut-être encore des difficultés. Des gestes tels que demander à un voisin s'il aimerait que vous lui rapportiez quelque chose pendant vos courses, ralentir pour laisser passer les piétons sur les routes pendant la distanciation sociale, ou un simple appel téléphonique de contrôle peuvent tous faire la différence. Faites preuve de gentillesse, et soyez conscient de l'importance des directives de sécurité publique, en particulier pour les personnes plus sujettes aux infections.

À mesure que les températures augmentent, certaines activités peuvent être déplacées à l'extérieur. Pour rester en sécurité et sain d'esprit, interrompez votre journée pour maximiser ce qui peut être fait à l'extérieur. Lire, étudier, écouter de la musique, préparer les aliments, les griller, cuisiner, et faire de l'exercice ; tout cela peut se réaliser dans un décor extérieur. L'été dernier a reflété ces tendances, alors que les magasins de sport ont épuisé leur inventaire de vélos, de kayaks, de planches à pagaie, et de matériel de camping. Le dénominateur commun de ces activités est de nourrir le corps et l'esprit tout en gardant une distance de sécurité avec les autres.

En ce qui concerne la vie en plein air, le réchaud classique a cédé la place à des cuisines extérieures de rêve et sophistiquées. En fait, même un four à pizza en plein air est un must pour les gourmands sérieux. Si vous êtes de la vieille école, faites le plein de charbon de bois, puisque l'année dernière a vu la première crise du charbon de notre vie. Si vous habitez au centre-ville, vous serez impressionné par les commodités de votre marché extérieur local pour un pique-nique impromptu. Mieux encore, pourquoi ne pas réserver un camping pour un week-end abordable où vous pourrez retrouver la nature sans envahir la bulle de qui que ce soit. Si vous voulez profiter du camping sans les déplacements, procurez-vous un foyer dans votre quincaillerie locale.

Saluons les éléments positifs que la COVID-19 a apportés dans la manière dont nos communautés se sont réunies au cours de l'année écoulée. Nous avons beaucoup plus en commun que ce qui nous divise. Ensemble, nous survivrons et nous prospérerons.

# Sommeil et système immunitaire

## Perspectives naturopathiques

par Chelsea Azarcon, BSc, ND



Dormir d'un sommeil de plomb, comme un loir, ou encore être un papillon de nuit – voici quelques expressions que l'on utilise pour décrire le sommeil, mais en réalité, cela ressemble plus à une prestation d'orchestre parfaitement synchronisée. Les différentes régions du cerveau travaillent de concert; alors que certaines s'éveillent, d'autres se mettent en veille, sous l'influence de facteurs comme la luminosité et par le biais de messagers chimiques appelés neurotransmetteurs. Toutefois, des études récentes semblent indiquer que le processus du sommeil ne se limite pas au cerveau, mais que le corps entier peut contribuer, notamment par le biais du système immunitaire.

Le fait que le manque de sommeil soit associé à un risque accru de forte pression artérielle, d'obésité, de diabète, de dépression, et de mort prématurée est un premier indice que le sommeil est un processus nécessitant l'intervention du corps entier. Selon certaines recherches, le système immunitaire est étroitement lié au sommeil, car le manque de sommeil nous rend vulnérable à la maladie et qu'inversement, le fait d'être malade nous incite à dormir. Les pathogènes invasifs – comme les virus, les bactéries, ou les espèces fongiques – transportent des marqueurs qui activent le système immunitaire et déclenchent une myriade de messagers chimiques qui vont renforcer le besoin de dormir, augmenter la fatigue, et faire diminuer la qualité du sommeil. Ceci est valable pour les infections graves et chroniques.

D'autres problèmes de santé interagissent avec le sommeil par le biais du système immunitaire. On croit par exemple que la narcolepsie serait une maladie auto-immune, car elle est fortement corrélée avec une variante génétique impliquée dans de nombreuses maladies auto-immunes. L'apnée du sommeil a également été associée à l'activation du système immunitaire, mais également à une augmentation des niveaux de cytokines.

## Sommeil

On estime que 25 % des Canadiens ne sont pas satisfaits de leur sommeil. Généralement, ce problème est traité avec des prescriptions médicamenteuses qui agissent sur des symptômes isolés, mais peuvent aussi causer des effets indésirables et amplifier les problèmes d'insomnie. Des études récentes commencent à pointer le fait que des déséquilibres dans le système immunitaire pourraient engendrer des troubles du sommeil. D'autre part, les troubles du sommeil pourraient également être à l'origine du déclenchement de ces déséquilibres. Même des perturbations dans des cycles de sommeil fonctionnels peuvent activer le système immunitaire. Un sommeil régulièrement réduit ou interrompu – ce qu'on appelle un sommeil fragmenté – peut induire des changements dans



les systèmes cardiovasculaires et métaboliques, mais aussi altérer l'équilibre microbien des intestins. Ces changements produisent du stress oxydatif, un trouble caractérisé par un excès de particules réactives chargées qui attaquent les membranes cellulaires, les protéines, et l'ADN. Ce stress oxydatif, à son tour, va activer le système immunitaire. Bien que des problèmes de santé chroniques, comme le diabète ou des infections, puissent altérer le sommeil par le biais du système immunitaire, les déclencheurs immunitaires associés au stress oxydatif, la production de cytokines, et les marqueurs d'activation immunitaire peuvent aussi être produits en réponse à des expositions quotidiennes comme l'alimentation, le stress psychologique, et les toxines environnementales.

## Du système immunitaire au cerveau

Le cerveau se protège du chaos qui se produit dans le reste du corps en organisant consciencieusement les cellules. Ce mode de défense est celui de la barrière hémato-encéphalique. Les messagers chimiques produits par un système immunitaire activé ainsi que le stress oxydatif peuvent compromettre l'intégrité de cette barrière et laisser des cellules qui n'ont normalement pas accès au cerveau, comme les cellules immunitaires, franchir cette barrière. Dans le cerveau, certaines régions ne sont pas protégées par cette barrière et peuvent être directement attaquées. Il s'agit notamment de la glande pinéale, qui produit la mélatonine, l'hormone chargée de réguler l'horloge biologique liée au sommeil. Fait intéressant : nous savons également que la mélatonine est un acteur important dans de nombreuses fonctions liées au système immunitaire. Il a également été démontré que certaines cellules immunitaires peuvent franchir une barrière hémato-encéphalique dans des conditions telles qu'une blessure, une inflammation, ou une maladie. Et pour aggraver la situation, le manque de sommeil a pour effet de compromettre encore plus la fonction de la barrière hémato-encéphalique et de la rendre plus perméable à des substances invasives. Une fois à l'intérieur du cerveau, les composants du système immunitaire affectent le réseau de communication de celui-ci et activent son réseau immunitaire spécifique.

## Activation immunitaire du cerveau

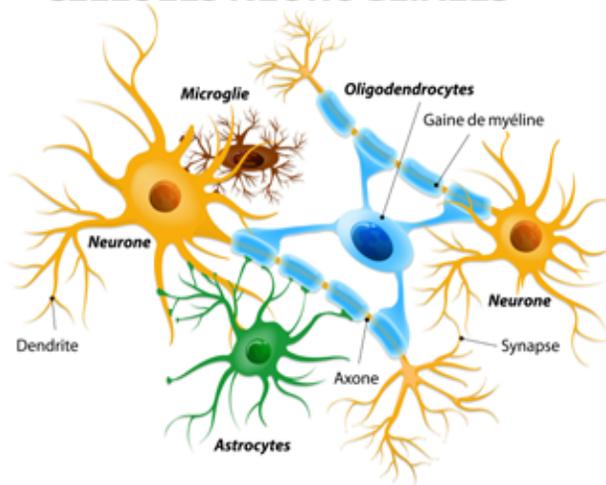
Les neurotransmetteurs sont les messagers chimiques utilisés par le système nerveux pour communiquer. Ils font partie de l'orchestre qui relie les différentes parties du cerveau afin d'engendrer le sommeil et de réguler de nombreuses autres fonctions incluant l'humeur. Deux des neurotransmetteurs impliqués dans le sommeil ont un effet apaisant et aident à produire de la mélatonine ; il s'agit de la sérotonine et du tryptophane. Il a été démontré que les cytokines ainsi que le système

immunitaire ont pour effet de réduire les niveaux disponibles de sérotonine et de faire dévier la voie de neurotransmission ordinaire du tryptophane, qui devient alors une substance chimique toxique pour le cerveau. Le glutamate et la dopamine sont deux autres neurotransmetteurs qui produisent un effet d'excitation néfaste lorsque leurs quantités sont excessives. Des cellules immunitaires activées peuvent affecter les niveaux de dopamine, augmenter le glutamate, et créer une anxiété perturbatrice de sommeil.

Quand l'inflammation et le stress oxydatif activent le réseau immunitaire spécifique du cerveau, des interactions complexes se mettent en place avec l'organisation du sommeil. Les processus inflammatoires du cerveau se produisent par le biais de deux types de cellules qui lui sont uniques, les astrocytes et les microgliocytes, responsables de la réparation et du maintien des neurones. Les astrocytes sont également directement impliqués dans le processus du sommeil. Un vaste corpus de recherche a étudié la manière dont ces cellules spéciales se comportent lorsqu'elles sont activées par le manque de sommeil, le stress oxydatif, et des messagers chimiques immunitaires appelés cytokines.

En présence de ces déclencheurs, les cellules cérébrales génèrent un surplus de déchets et des changements se produisent à la surface de ces cellules, ce qui représente un fardeau supplémentaire pour les microgliales et les astrocytes chargés du nettoyage. Le nettoyage du cerveau est accompli par le biais d'un processus appelé phagocytose. Normalement, la phagocytose a pour objectif l'élimination des déchets produits par l'organisme, mais sous l'influence de déclencheurs stimulateurs d'inflammation, les microgliales

## NEURONES ET CELLULES NEUROGLIALES



et les astrocytes se mettent à phagocyter des éléments des cellules nerveuses ; en d'autres termes, cela signifie que le cerveau se met à se manger lui-même. Bien qu'il s'agisse probablement d'une tentative du corps de réparer des cellules nerveuses lésées, cette autodestruction a des conséquences. Dans un cerveau de souris, les microgliales activées par seulement 24 heures de privation de sommeil ont engendré des troubles de l'apprentissage et de la mémoire sur une durée d'au moins sept jours. L'activation des astrocytes par un déficit de sommeil aigu et chronique a également été associée à une détérioration des fonctions cognitives. À long terme, le manque de sommeil ainsi que l'activation des cellules immunitaires du cerveau peuvent conduire au développement de troubles neurodégénératifs comme la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer. Cela est dû à des perturbations dans la production des neurotransmetteurs, à l'activation des cellules immunitaires, et à l'incapacité qui en résulte pour le corps d'éliminer les déchets du cerveau.

L'inflammation cérébrale a également la capacité de s'autoperpétuer. Les cellules immunitaires cérébrales activées produisent leurs propres cytokines stimulatrices d'inflammation et leurs propres particules réactives, aggravant ainsi le cycle d'inflammation cérébrale déclenché par une réponse inflammatoire. Si l'activation de ces cellules – notamment les microgliales – se poursuit, le cerveau pourrait alors devenir plus vulnérable, subir d'autres types de préjudices, avec des cellules nerveuses plus susceptibles d'être détériorées en continu.

## Résumé

La privation de sommeil semble être associée à un grand nombre de problèmes sous-jacents, et l'insomnie n'est pas une pathologie isolée. Lors d'une consultation avec un médecin naturopathe pour résoudre des problèmes de sommeil, il est donc particulièrement important de traiter les problèmes de santé sous-jacents, de réduire l'inflammation, et d'identifier les sources de stress oxydatif dans la vie quotidienne. La solution pour un meilleur sommeil se trouve peut-être dans le système immunitaire.



### Chelsea Azarcon, BSc, ND

Azarcon adopte une approche globale pour ses traitements, notamment en adressant les besoins biochimiques et nutritionnels, en établissant des fondations pour la guérison, et en identifiant les conditions empêchant le corps de fonctionner de manière optimale.

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

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

New Roots  
HERBAL

SUPER D'EN  
AVOIR HUIT,  
NON ?



- Endormez-vous plus rapidement
- Restez endormi plus longtemps



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.

# BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



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

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

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



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

Produit  
au Québec 

# Burgers de chanvre Hot Detox

Ces hamburgers végétaliens sont de parfaits compagnons de voyage qui s'emportent facilement. L'équilibre des protéines, des fibres, et des supernutriments de détoxification vous garderont repus pendant des heures! Les noix de cajou et les graines de chanvre sont d'excellentes sources de magnésium. Chaque cellule du corps humain a besoin de magnésium pour fonctionner. Des os et des dents forts, des hormones équilibrées, des muscles détendus, un système nerveux sain et, le plus important dans la Hot Detox, des voies de détoxification qui fonctionnent bien!

## Ingrédients

- 2 tasses de carottes râpées ou de patates douces non pelées (à l'aide d'un robot culinaire)
- 2 tasses d'eau filtrée, pour tremper les noix de cajou
- 1½ tasse de kasha (grau de sarrasin grillé)
- 1 tasse de noix de cajou crues
- 1 tasse de graines de chanvre
- ½ tasse de graines de tournesol crues
- ¼ tasse d'eau filtrée, pour faire tremper les graines de lin
- ¼ tasse d'oignon rouge, haché
- 3 c. à soupe de la sauce «coconut amino»
- 2 c. à soupe de graines de lin, fraîchement moulues
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 1 c. à thé de gros sel de mer gris ou rose
- Optionel : ½ tasse de canneberges séchées (sucrées avec du jus de pomme)

## Instructions

Dans un petit bol, faire tremper les noix de cajou dans 2 tasses d'eau pendant 1 heure. Bien égoutter. Dans un autre bol, mélanger le lin moulu et ¼ tasse d'eau et réserver environ 5 minutes jusqu'à gélification.

Préchauffer le four à 150 °C (300 °F) et tapisser deux plaques à pâtisserie de papier sulfurisé.

À l'aide d'un robot culinaire, faire une purée avec les noix de cajou réhydratées, jusqu'à consistance lisse. Ajouter le lin et le reste des ingrédients, sauf la kasha et les carottes, et mélanger dans le robot culinaire jusqu'à consistance uniforme. Ensuite, ajouter la kasha et les carottes, et les canneberges séchées si utilisées, et mixer par impulsions pour éviter de trop mélanger, jusqu'à ce que le mélange commence à former une boule.

Façonner à la main le mélange en galettes (environ ¼ tasse chacune). Placer les galettes sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 25 minutes, en retournant après 12 minutes.

Donne 16 galettes. Se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur. Se congèlent bien. Pour un repas détox facile, il suffit de les mettre au four ou au grille-pain et de les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.



### Julie Daniluk, NHA

Nutritionniste et personnalité de la télévision, elle est une autrice à succès qui a gagné plusieurs prix et qui est apparue dans des centaines d'émissions de télévision et de radio, dont «The Dr. Oz Show».

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





# Cuisses de poulet au miel, à l'ail, et au gingembre à la mijoteuse

Après avoir travaillé pendant des années avec les familles, j'ai appris que la planification des repas joue un rôle clé dans une saine alimentation. De plus, avoir à disposition des idées de repas très faciles peut souvent inciter les familles à essayer de nouveaux repas et à s'amuser dans la cuisine.

Cette recette de cuisse de poulet à la mijoteuse est la recette favorite tant de mes clients individuels que des familles pour qui je travaille. Elle est particulièrement appréciée les soirs de semaine chargée.

## Ingrédients

- 10 à 12 cuisses de poulet désossées et sans peau
- 4 gousses d'ail, émincées
- ½ tasse de bouillon de légumes ou de poulet, à réserver
- 3 c. à soupe de miel
- 3 c. à soupe de sauce soja légère ou de tamari (vous pouvez même utiliser de la sauce «coconut amino»)
- 2 c. à soupe d'huile d'avocat
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 4 c. à thé de gingembre séché ou frais
- 3 c. à thé de poudre de marante, à réserver
- 2 c. à thé d'ail séché
- Sel et poivre noir, au goût

## Instructions

Placer toutes les cuisses de poulet au fond de la mijoteuse.

Mélanger l'huile végétale, le bouillon, le tamari, le miel, le gingembre, et l'ail. Bien mélanger et verser sur les cuisses de poulet.

Cuire lentement pendant 6 heures.

Une fois le poulet cuit, chauffer le bouillon de légumes ou de poulet et le mélanger à la poudre de marante. Bien mélanger la poudre et verser dans la mijoteuse pour épaissir la sauce.

Saupoudrer les graines de sésame sur les cuisses de poulet et servir avec du riz, ou avec le ou les légumes de votre choix.



**Angela Wallace, MSc, DA**

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

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

# Soupe aux champignons «Appel de la Nature»

## Recette originale *Fleurir*

L'unique et complexe saveur de la poudre d'hydne hérisson fait de cette soupe aux champignons la « crème de la crème ».

### Ingredients

---

- Hauts de portobello, tranchés puis sautés ou grillés
- 1 oignon de taille moyenne, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, coupées en dés
- 4 onces de pleurotes, hachées finement
- 4 tasses de bouillon de poulet faible en sodium
- 1 tasse de crème de coco
- 6 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de farine tout usage
- 4 c. à thé de Poudre d'Hydne Hérisson de New Roots Herbal
- ½ c. à thé de sel de mer
- ½ c. à thé de poivre fraîchement moulu

### Instructions

---

Faire un roux avec du beurre et de la farine : chauffer doucement la moitié du beurre, ajouter la farine lorsque le beurre a fondu, remuer jusqu'à ce que le mélange ait un aspect uniforme et un arôme de noisette. Laisser refroidir.

Ajouter quatre cuillerées à thé de Poudre d'Hydne Hérisson, du sel, et du poivre à un litre de bouillon de poulet faible en sodium. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20 minutes.

Faire sauter les oignons, l'ail, et les pleurotes dans l'autre moitié du beurre jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Ajouter une tasse de bouillon préparé dans le roux, fouetter, puis incorporer le reste du bouillon préparé ainsi que le mélange d'oignon, d'ail, et de pleurotes. Incorporer la crème de coco, laisser mijoter, et remuer jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Faire griller ou faire sauter les hauts de portobello badigeonnés d'huile d'olive. Garnir la soupe de persil et de portobello.

Bon appétit ! Donne quatre portions.



# Demandez à Gord



*Les publicités pour les poudres de champignons apparaissent partout; sont-elles à la hauteur de l'engouement médiatique?*

Cela dépend de vos attentes. Les champignons sous forme pratique de poudre sont d'excellents aliments fonctionnels à la fois savoureux et nutritionnellement très avantageux. Pour un usage thérapeutique, choisissez des champignons médicinaux sous forme de capsules avec une teneur en polysaccharides scientifiquement validée. Les polysaccharides sont les composés contenus dans les champignons qui sont responsables de leurs bienfaits immunitaires, cognitifs, et de résistance au stress. Recherchez les champignons médicinaux extraits à l'eau chaude; ce processus dissout la fibre indigeste et potentiellement irritante appelée chitine qui emprisonne les principes actifs. Une fois libérés, ces polysaccharides peuvent être quantifiés pour un usage thérapeutique.

Toutes les capsules de champignons ne sont pas créées égales : si la teneur en polysaccharides n'est pas répertoriée, vous payez peut-être pour une simple poudre plutôt que pour un champignon médicinal de puissance validée.

*Le stress a eu raison de moi au cours de la dernière année. Des suggestions ou des suppléments qui pourraient m'aider?*

Je comprends; entre l'attente d'un vaccin et le report des vacances, nous sommes plus sujets au stress et à l'incertitude. Commencez par un supplément d'huile de poisson riche en AEP. La Harvard Medical School rapporte que cet acide gras oméga-3 traverse la barrière hémato-encéphalique pour interagir positivement avec les molécules liées à l'humeur. Selon la clinique Mayo, les vitamines B jouent un rôle déterminant pour la production dans le cerveau de molécules agissant sur l'humeur. Un complexe B peut renforcer les niveaux de ces vitamines hydrosolubles dont nous pouvons facilement manquer.

L'ashwagandha, la rhodiola, et le kava sont un trio de plantes qui peuvent augmenter la résistance au stress. Le reishi peut également faire de la magie et a une riche histoire en médecine traditionnelle chinoise pour la résistance au stress.

Voici pour garder votre détente, naturellement !

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)



### Feuille de framboise rouge : préparer la naissance

Les docteurs en naturopathie Philip Rouchotas et Heidi Fritz reviennent sur l'usage thérapeutique et la recherche clinique soutenant l'utilisation de la feuille de framboisier rouge comme tonique utérin et en préparation à l'accouchement.



### Une marinade à sec qui vous enchante

Nous partagerons une recette au robuste profil de saveur indienne. Cette marinade à sec contient plusieurs épices que vous trouverez probablement dans votre garde-manger et révèle la complexité et la chaleur du curcuma et du gingembre fermentés.

Idéal pour le poulet, les crevettes, le saumon, les patates douces, et plus encore.



### Petits jardins, grandes récompenses!

Pour ceux d'entre nous qui n'ont qu'un petit terrain, nous aurons bientôt une discussion sur les fleurs, les herbes, et les légumes appropriés pour un jardin surélevé ou pour orner un porche romain. Nous partagerons quelques conseils pratiques qui pourraient même impressionner Martha!

## Concours de recettes fonctionnelles du printemps

La nature printanière appelle à une bouffée d'air frais! Que ce soit de camping, de barbecues, de pique-nique, ou de soupers en terrasse, les Canadiens ont grande envie d'oxygène — et de bons petits plats!

Pour ce concours, nous vous invitons à partager vos idées-recettes qui incluent les aliments fonctionnels de New Roots Herbal; par exemple un thé glacé maison Fous des champignons, une marinade à sec au Curcuma Fermenté, une vinaigrette avec de la poudre de Protéine de Graine de Citrouille, un dessert embelli de Poudre de Jus de Sureau, ou même une façon ingénieuse d'inclure en secret Chlorelle ou Peacegreens dans les repas de vos enfants!

Nous testerons vos recettes, et peut-être que l'une d'elles sera publiée dans un prochain numéro de *Fleurir*!

Si vous préférez simplement découvrir diverses recettes, dites-nous quel aliment fonctionnel de New Roots Herbal vous aimeriez voir dans une recette.

Tous les participants auront la chance de gagner un panier-cadeau d'aliments fonctionnels de New Roots Herbal.

**Vous avez jusqu'au 31 mai 2021 pour vous inscrire sur [MagazineFleurir.com/concours-recettes](http://MagazineFleurir.com/concours-recettes)**

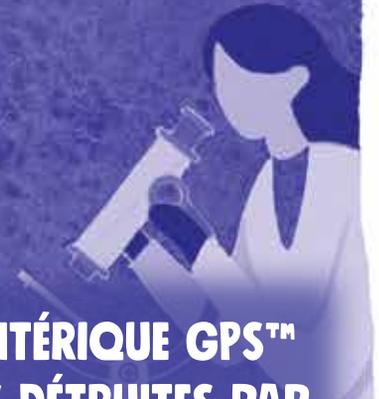
Merci de prendre le temps de lire *Fleurir*. Continuez à nous envoyer vos commentaires et suggestions. [magazinefleurir.com/sondage](http://magazinefleurir.com/sondage)



# NOTRE ENROBAGE ENTÉRIQUE GPS™

# GARANTIT

# L'ACHEMINEMENT DE NOS PROBIOTIQUES



**LES CAPSULES À ENROBAGE ENTÉRIQUE GPS™  
NE FUIENT PAS ET NE SONT PAS DÉTRUITES PAR  
L'ACIDE DE L'ESTOMAC.**

**DISPONIBLES AU RAYON RÉFRIGÉRÉ.**



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

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

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



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

Produit au Québec