

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

*Terrain d'entente pour la  
santé immunitaire*

**Les profonds  
effets cutanés  
des probiotiques**

Nouvelles avancées scientifiques  
pour la cosméceutique

**Les signes annonciateurs  
d'un surmenage (burnout)**  
*et leur prévention*

Vol. 5, N° 4 · Gratuit  
Automne 2021



## Amino-Mix

**Vous faites de l'exercice ou êtes actif?**

- Une bonne source d'acides aminés essentiels
- Les acides aminés sont la fondation des muscles
- Amino Mix offre une haute biodisponibilité pour une assimilation plus rapide



## Enzymes Digestives

**Affecté par des troubles digestifs?**

- Formulé pour décomposer les graisses, les glucides complexes, et les protéines, rendant leurs micronutriments plus accessibles au corps
- Contient de la bétaïne et de la bile de bœuf
- Aussi disponible en formule végétarienne avec DPP-4 : Enzymes Digestives Végétales



## Protection du Foie

**Votre foie a besoin d'un soutien additionnel?**

- Protection du Foie soutient les fonctions telle que l'élimination des toxines et des déchets de votre système
- Aide à soulager les troubles digestifs et l'indigestion
- La formule synergique contient du chardon-Marie et de l'acide *alpha*-lipoïque



## Stérols et Stérolines

**Cholestérol et avec Arabinogalactane**

**Votre cholestérol est élevé?**

- Stérols et Stérolines aide à réduire le cholestérol LDL et à maintenir le bon cholestérol HDL
- Formules naturelles qui fournissent des résultats éprouvés



## Gluco Balance

**Besoin de garder votre glycémie sous contrôle?**

- Maintient une glycémie saine
- Formulé avec du picolinate de chrome et du vanadium
- Fournit un soutien pour un métabolisme sain du glucose, fournissant une énergie constante et saine aux cellules



## Fer Héminique

**(Polypeptides) · 11 mg**

**Une carence en fer?**

- La forme de fer la plus absorbable et biodisponible
- Doux sur l'estomac
- Aide à former les globules rouges et aide à leur bon fonctionnement



## Quercétine 500 mg

**Vous devez combattre les radicaux libres?**

- Un antioxydant puissant pour maintenir une bonne santé et protéger du stress oxydatif
- Un bioflavonoïde de source naturelle documenté en recherche clinique
- Protège les capillaires et les vaisseaux sanguins qui alimentent le cœur



## Ultra Zinc 30 mg / 50 mg

**Besoin de rehausser votre immunité?**

- Aide à maintenir la fonction immunitaire pour vous garder en meilleure santé
- Formule complète et à puissance validée incluant les bienfaits du thé vert
- Aide le corps à métaboliser les glucides, les graisses et les protéines, rendant les micronutriments plus accessibles au corps



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS,  
DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS  
*Jusqu'au 31 décembre 2021*

**Nouveau! Coriolus en Poudre**  
Poudre de champignon biologique

- Soutient la fonction immunitaire et l'activité antioxydante
- Se mélange facilement aux aliments chauds et aux boissons
- Certifié biologique et 100 % pur
- Sans gluten, sans OGM, et végétalien
- 32 doses par bouteille



20 %

**Nouveau! Hydne Hérisson en Poudre**  
Poudre de champignon biologique

- Améliore la santé cognitive et soutient la fonction immunitaire
- Se mélange facilement aux aliments chauds et aux boissons
- Certifié biologique et 100 % pur
- Sans gluten, sans OGM, et végétalien
- 61 doses par bouteille



20 %

**Nouveau! P-5-P (Pyridoxal-5-Phosphate)**  
Forme Active de Vitamine B6 50 mg

- Aide en cas d'absorption intestinale compromise
- Forme biologiquement active de cette vitamine essentielle
- Un nutriment unique aux multiples bienfaits
- Soutient le métabolisme énergétique et la formation de globules rouges
- Dose quotidienne sous forme de capsule pratique et abordable



20 %

**Nouveau! RiboEndurance Mag**

- Source d'énergie sans caféine pour l'entraînement sportif
- Efficacité validée à 2 500 mg de D-ribose et 40 mg de magnésium élémentaire par dose – sans agents de remplissage
- La poudre concentrée se dissout facilement pour les smoothies, les shakes, et les boissons
- Formule scientifiquement éprouvée pour la fonction musculaire, en particulier celle du cœur, et l'endurance
- 109 doses par bouteille



20 %

Le 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.

# Lettre de la rédactrice



Autant j'aime les belles couleurs automnales, faire de la randonnée par temps frais, et, bien sûr, sortir mes bottes d'automne préférées et mes chandails confortables, je n'apprécie normalement pas ce qui suit. La neige blanche et pelucheuse recouvrant le sol est charmante, jusqu'à ce qu'elle se transforme en neige fondante bâlée, en glace dangereuse, et des températures inférieures à  $-30^{\circ}\text{C}$ .

Affronter l'hiver au Canada peut être un défi, et c'est plus difficile dans certaines villes que d'autres. Mais pendant la pandémie en cours, des « croyances personnelles inflexibles » et des « scénarios "et si" » inquiétants semblent créer plus de fronts de tempête que tout ce que la chaîne météorologique pourrait signaler.

Nous ne pouvons pas changer les variants agressifs; au mieux, nous pouvons essayer de les éviter. Et nous ne pourrions peut-être pas influencer les opinions enflammées, mais nous pouvons choisir de ne pas les attiser davantage. Nous avons toujours le choix dans la façon dont nous réagissons à une situation. Nos paroles, nos actions, et surtout la patience et la considération dont nous faisons preuve sont des choix que nous faisons. Les sourires et la gentillesse sont gratuits, mais ils peuvent être des cadeaux inestimables.

J'espère que nous pourrions nous encourager mutuellement à en partager davantage, afin que tout le monde puisse *fleurir* dans les prochains jours. Bonne lecture!

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 Kreutz

**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

Tammy-Lynn McNabb • Angela Wallace  
Megan Luder

## Contributeurs des articles



**Guillaume Landry, MS, naturopathe**

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



**Wendy Presant, RHNC, CFMP**

Avec une formation en soins infirmiers, en naturopathie, et en médecine fonctionnelle, Wendy exerce comme conseillère en santé et en nutrition.



**Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc**

Avec plus de 20 ans en esthétique médicale, elle combine ses connaissances avec une formation en naturopathie pour offrir une perspective unique sur l'antiâge.



**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.



**Theresa Nicassio, PhD, psychologue**

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



**Juliana Rosario Yeung, ND, BSc Agr, BSc**

Une mère naturopathe qui se passionne à vous accompagner tout au long de votre parcours parental, de la préconception à la grossesse en passant par le postpartum.



**Darcie Pawlick, BSc, ND**

Portant un intérêt spécial à la santé féminine, la santé prénatale, et la santé digestive, elle fournit à ses patients une approche holistique basée sur la recherche.



**Krista Mackay, BSc, ND**

Pratiquant à Montréal, Québec, et à Montevideo, Uruguay, Krista se concentre sur la médecine naturopathique générale et familiale.



**Katie DeGroot, BSc, ND, MScN**

Une docteure en naturopathie enregistrée de l'Alberta qui détient également une maîtrise ès sciences en nutrition.





# Table des matières

- 06 Les profonds effets cutanés des probiotiques**

---

- 09 La synergie en médecine**

---

- 12 Gérer le stress pour la famille**

---

- 15 Les signes annonciateurs d'un surmenage (burnout) et leur prévention**

---

- 18 Nourrir le terreau de l'âme**

---

- 22 Terrain d'entente pour la santé immunitaire**

---

- 25 Santé masculine : ça commence dans les culottes**

---

- 26 Concerné par une pullulation bactérienne de l'intestin grêle (SIBO)?**

---

- 29 Faire face à la douleur articulaire ressentie l'hiver**

---

- 32 Pour les gourmands...**

---

- 35 Coin cuisine**

---

- 39 Demandez à Gord**

---

© 2021, 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.

# Les profonds effets cutanés des probiotiques

## Nouvelles avancées scientifiques pour la cosméceutique

par Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc

Nous savons que les probiotiques peuvent soulager les symptômes d'un inconfort gastro-intestinal (GI). Nous connaissons aussi les effets des probiotiques pour notre immunité et même pour la santé mentale par le biais de l'axe intestin-cerveau. Mais saviez-vous que les probiotiques peuvent également améliorer la santé de la peau ? À présent, nous pouvons mieux comprendre l'axe intestin-cerveau-peau ainsi que les bienfaits des probiotiques pour notre peau.

La peau sert avant tout de barrière pour empêcher l'entrée dans le corps de microbes et de virus. Les autres fonctions importantes de la peau sont le contrôle homéostatique de la température du corps, la réception sensorielle, le maintien de l'équilibre hydrique (la peau empêche la perte d'eau et de liquide extracellulaire), la synthèse de vitamines et d'hormones, et l'absorption de substances topiques. La microflore intestinale semble jouer un rôle crucial dans la prévention de nombreux troubles inflammatoires de la peau.

En effet, la dysbiose intestinale (déséquilibre du microbiote) ou le syndrome de l'intestin perméable

peuvent affecter le microbiome cutané et ses fonctions de base. Cela peut contribuer à des troubles dermatologiques courants comme l'acné, le psoriasis, la dermatite atopique (eczéma) et la rosacée.

Il existe trois façons d'utiliser les probiotiques pour la santé de la peau :

1. L'application topique
2. La prise de suppléments probiotiques
3. La consommation d'aliments probiotiques

Les produits pour la peau à application topique qui contiennent des probiotiques ne sont pas entièrement nouveaux ; nous avons tous entendu parler du masque au yaourt. Ce qui est nouveau, c'est que des entreprises cosmétiques commencent à commercialiser des produits contenant des probiotiques. Or l'utilisation de probiotiques pour les soins cutanés présente quelques difficultés, notamment la nécessité de les conserver au réfrigérateur, car ils sont sensibles à la chaleur, à la lumière et à l'humidité. En fait, pour qu'un probiotique soit efficace, il doit être vivant. C'est pour cette raison que la plupart des formules de soins cutanés ne contiennent pas de probiotiques, mais incluent en revanche des prébiotiques (des fibres non digestibles qui vont alimenter les bonnes bactéries) comme du xylitol, des fructo-oligosaccharides (FOS), du glucomannane et de l'inuline ; ou un produit postbiotique (sous-produit d'une fonction bactérienne naturelle) comme l'*Aqua Posae Filiformis* un post-biotique idéal pour la sécheresse cutanée, ou du *Lactococcus ferment lysate* pour les rides et le rajeunissement de la peau.

Même si les produits topiques ont montré leur efficacité dans plusieurs essais cliniques, particulièrement ceux impliquant le traitement de l'acné, de la dermatite atopique et de la rosacée, il semble encore nécessaire d'approfondir ces recherches afin de démontrer leur efficacité sur de plus larges populations. Aussi, par souci de sûreté, les produits cosmétiques sont censés contenir une faible teneur en micro-organismes (moins de 500 unités formant colonies (UFC)/g pour les produits destinés au contour de l'œil et 1 000 UFC/g pour le reste du visage).

La manière la plus fiable et la plus sûre de bénéficier de suffisamment de probiotiques est de les ingérer. Les aliments fermentés comme le kimchi, le kombucha, la choucroute et le natto peuvent être une bonne approche nutritionnelle. Même si ces aliments sont une source naturelle de nutriments

prébiotiques et post-biotiques, les souches de probiotiques présentes dans les aliments peuvent ne pas toutes survivre après avoir été en contact avec l'acide gastrique. Or pour atténuer les symptômes de troubles cutanés, notamment inflammatoires, la dose requise d'UFC de probiotiques est relativement élevée comparée aux quantités présentes dans les aliments fermentés. Dans ce cas, la prise per os d'un supplément probiotique est la meilleure façon d'obtenir la dose nécessaire.

Assurez-vous bien de choisir une formule de probiotiques multisouche délivrée dans des capsules à enrobage entérique lesquelles peuvent sans encombre traverser l'acide gastrique et arriver jusqu'aux intestins, là où nous en avons besoin.

Les souches de probiotiques sont aujourd'hui classées selon leurs fonctions dans les soins cosmétiques. Voici une liste de probiotiques (topiques et oraux) avec leurs effets associés.

Probiotiques oraux	
<i>Lactobacillus plantarum</i>	Améliore les rides, l'élasticité et l'hydratation de la peau. Préviend le photo-vieillessement – approprié en été, car il fournit une protection supplémentaire contre les dommages cutanés causés par les rayons ultraviolets.
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG	Réduit l'eczéma chez les nouveau-nés en cas d'administration chez la mère pendant plus de 10 semaines lors de la grossesse. Protège contre les dommages cutanés causés par les UV.
<i>Lactobacillus paracasei</i>	Offre des propriétés anti-inflammatoires et aide à renforcer la barrière cutanée afin d'éviter la déshydratation.
<i>Lactobacillus johnsonii</i>	Protège contre les dommages cutanés causés par les UV.
<i>Lactobacillus fermentum</i> KBL375	Offre des propriétés antioxydantes permettant de protéger la peau des dommages causés par les radicaux libres qui peuvent entraîner des cancers de la peau, des taches brunes et du mélasma. Améliore l'hydratation des peaux extrêmement sèches.
<i>Lactococcus lactis</i>	Améliore la guérison, l'hydratation et l'élasticité de la peau.
<i>Bacillus coagulans</i> (topique et oral)	Lutte contre les radicaux libres et le stress oxydatif qui contribuent au lentigos, aux taches brunes, à l'acné et aux ridules. Améliore les capacités de la peau à synthétiser les céramides hydratants qui permettent de réduire les rides. Apporte des bienfaits dans le traitement des troubles cutanés inflammatoires comme l'eczéma.
Probiotiques topiques	
<i>Lactobacillus plantarum</i>	Diminue la quantité et la taille des lésions d'acné ainsi que les rougeurs ; pourrait également réduire les flambées de rosacée.
<i>Lactobacillus paracasei</i>	Inhibe la substance P (un neuropeptide qui provoque des douleurs) afin de réguler les inflammations et la production de sébum – offre un intérêt potentiel pour les patients atteints d'acné et de rosacée.
<i>Bifidobacterium longum</i>	S'avère bénéfique pour les peaux sensibles ou les peaux très réactives en cas de brûlure ou de piqûre.
<i>Enterococcus faecalis</i> SL-5	Réduit les symptômes de l'acné.
<i>Lactococcus</i> sp. HY 449	Excrète un agent antimicrobien qui contrôle les poussées d'acné et prévient l'inflammation ainsi que les éruptions dues à l'acné.
<i>Staphylococcus hominis</i> et <i>epidermis</i>	Enrayent la prolifération du <i>Staphylococcus aureus</i> , une souche bactérienne infectieuse qui provoque les symptômes de l'eczéma et des inflammations cutanées.
<i>Streptococcus salivarius</i> ou <i>thermophilus</i>	Sécrète une substance inhibitrice de bactéries semblables aux bactéricines (BLIS) qui jouent un rôle prépondérant parmi les bactéries responsables de l'acné. Augmente la quantité de céramides dans la peau pour contrer la déshydratation et les irritations avec des bienfaits observés en cas d'eczéma et de peau sèche et sensible.

Pour résumer en ce qui concerne les probiotiques pour la santé de la peau, les preuves les plus concrètes se rapportent à l'efficacité et à la sécurité des probiotiques oraux. Quant aux soins cutanés topiques à base de post-biotiques, ils gagnent en reconnaissance et méritent de l'attention. Ayant à l'esprit l'interconnexion entre les microflore des intestins et de la peau, et en prenant soin de notre système gastro-intestinal, il est possible d'améliorer considérablement et durablement la santé de notre peau.



#### Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc

Lo est une praticienne naturopathe qui a obtenu son diplôme au Canadian College of Naturopathic Medicine (CCNM) en 2006. Avec plus de 20 années d'expérience dans le secteur de l'esthétique médicale, elle combine ses connaissances avec une formation naturopathique pour traiter des problèmes esthétiques courants.

naturalcoachathome.care

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





# 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





# La synergie en médecine

par Wendy Present, RHNC, CFMP

Je suis installée en face de mon ordinateur, une tasse de thé vert à la main et je pense à du popcorn. Je pense plus particulièrement à du popcorn avec du beurre et du sel. Vous savez comme la saveur du popcorn au beurre salé est rehaussée et supérieure à ce que chacun de ces trois ingrédients peut offrir individuellement. C'est ce qu'on appelle de la synergie ! Le Cambridge Dictionary définit la synergie comme « le pouvoir combiné d'un ensemble d'éléments qui aboutissent par leur action conjointe à un résultat supérieur à leurs actions individuelles ».

La médecine complémentaire offre les avantages de la synergie. De nombreuses formules de phytothérapie combinent des plantes qui agissent sur différents systèmes du corps ; l'objectif étant, face à un problème de santé, de procurer un bienfait plus complet comparé à ce qu'une plante utilisée seule pourrait produire. Des formules multisouches de probiotiques, plutôt qu'un produit avec une seule souche de bactéries, peuvent également générer des effets plus puissants sur la santé. La médecine conventionnelle utilise également le concept de synergie dans ses formules pharmaceutiques, par exemple en associant plusieurs antibiotiques pour traiter une infection. De nouvelles recherches dans le domaine médical démontrent aussi les effets synergiques de la combinaison entre médecine naturelle et médecine conventionnelle pour optimiser la guérison. Autant de raisons de nous intéresser attentivement à ce concept et à son potentiel prometteur. Tout au long de ma carrière, mais aussi bien à titre personnel, j'ai eu l'occasion de constater comment notre médecine traditionnelle, dite aussi douce, pouvait s'associer à la médecine conventionnelle et la rendre encore plus efficace ! Ce concept de synergie mérite attention, car il augure des effets significatifs sur la santé.

Les exemples de synergie les plus remarquables que j'ai pu observer dans le cadre de ma pratique en tant que naturopathe étaient sur des patients atteints de cancers. Les traitements recommandés par les docteurs en médecine générale fonctionnaient généralement bien, mais ils pouvaient être très agressifs pour le corps. Il fallait trouver un équilibre délicat avec des doses de médicaments suffisantes pour arrêter la prolifération de cellules cancéreuses, sans causer de préjudices irréversibles sur les cellules saines. Si le patient pouvait garder assez de forces et se sentir

relativement bien pendant la chimiothérapie, il était alors moins à risque de devoir interrompre momentanément le traitement, et plus susceptible d'aller jusqu'au bout. Une des premières mesures que j'ai prises avec un patient cancéreux commençant une chimiothérapie a été de me renseigner sur les types de médicaments utilisés et les effets secondaires spécifiques auxquels mon patient aurait pu être confronté. Il fallait également que je sache à quels organes le traitement pouvait porter atteinte. J'ai ensuite conseillé des plantes, des probiotiques et d'autres nutraceutiques à prendre en complément du traitement médical, afin de réduire ou d'éviter les effets secondaires. J'ai toujours encouragé mes patients à parler avec leur médecin avant de commencer ces traitements complémentaires. Certains remèdes naturels, lorsqu'ils sont spécifiquement sélectionnés, peuvent améliorer les effets de la chimiothérapie ! La synergie fait son œuvre !

Les probiotiques sont très utilisés et étudiés dans le cadre des traitements conventionnels pour le cancer. Grâce au Human



Microbiome Consortium Project, un travail collectif pour entre autres cartographier les gènes des bactéries de la microflore humaine, nous en savons beaucoup plus sur les emplacements et le fonctionnement de ces bactéries. Quand nous envisageons d'utiliser des probiotiques, l'objectif est de fournir au corps des bactéries bénéfiques par le biais de l'alimentation ou de suppléments. Beaucoup de lecteurs auront déjà entendu parler de l'utilisation de probiotiques avec ou après un traitement antibiotique, car cela peut aider à réapprovisionner le corps en ces bonnes bactéries intestinales qui ont été détruites.

Ce réapprovisionnement est essentiel parce que les bactéries du microbiote intestinal sont cruciales au bon fonctionnement de notre système immunitaire ; et il s'avère que les probiotiques peuvent jouer un rôle synergique de deux manières différentes dans le cas du cancer. En premier lieu, ils peuvent prévenir ou réduire les effets secondaires de la chimiothérapie. Et en second lieu, ils peuvent renforcer le système immunitaire afin d'aider le corps à empêcher l'apparition d'un cancer, voire à l'éradiquer. Dans une étude sur l'utilisation de probiotiques dans le cadre d'un traitement contre le cancer, les auteurs ont noté qu'il pourrait y avoir un lien entre des quantités insuffisantes de bactéries bénéfiques dans les intestins et de nombreux types de cancer. L'affaiblissement immunitaire associé à la dysbiose intestinale (un déséquilibre bactérien favorisant des bactéries nocives plutôt que des bactéries bénéfiques) peut également interférer avec la capacité du corps à guérir d'un cancer. L'utilisation de probiotiques tout au long du traitement contre le cancer peut donc aider à maintenir l'intégrité du système immunitaire. Ils peuvent également réduire certains effets de la chimiothérapie comme la diarrhée ou la stomatite (inflammation de la muqueuse de la bouche causant des lésions). Dans tous les cas de cancer, il est recommandé de consulter d'abord son médecin avant de commencer des thérapies complémentaires, comme l'usage de probiotiques.

Ces effets synergiques des probiotiques ne concernent pas seulement les traitements contre le cancer. Nous savons que des colonies de bonnes bactéries vivent également ailleurs que dans les intestins, même dans des endroits du corps humain précédemment considérés comme étant stériles : dans les poumons, par exemple. Dans le cadre du Human Microbiome Consortium Project, le corps humain a été étudié de fond en comble afin de cartographier tous les composants bactériens de la génétique humaine. Cela a permis de constater que notre santé dépend du bon équilibre bactérien de nos intestins, qui influence les populations bactériennes des autres parties du corps. Par exemple, un microbiote intestinal équilibré joue en faveur de la santé de la population microbienne des poumons. La flore pulmonaire d'une personne en bonne

santé est différente de celle que l'on peut trouver chez une personne souffrant d'asthme, de rhinites allergiques ou de maladie pulmonaire obstructive chronique. Des recherches prometteuses sont en cours et montrent qu'une supplémentation à long terme en probiotiques peut réduire le risque qu'ont les bébés et les jeunes enfants de développer des allergies. Nous pouvons donc présumer que les probiotiques pourraient fournir une solution sans danger pour réduire l'utilisation d'antihistaminiques et de stéroïdes en cas de rhinites allergiques. On peut également citer un autre exemple de synergie avec des probiotiques, dans le cadre de l'éradication d'une bactérie tenace appelée *Helicobacter Pylori*. *H. Pylori* est la cause principale des ulcères et il est très difficile de l'éradiquer. Cette bactérie développe une résistance aux antibiotiques presque aussitôt que l'on commence un traitement. Toutefois l'association de probiotiques du genre *Lactobacillus* à un traitement antibiotique permet d'augmenter son efficacité.

Les médecines naturelles, avec ici en exemple l'usage des probiotiques en complément des traitements conventionnels, peuvent réduire les effets secondaires des médicaments et vous aider à guérir plus rapidement de nombreuses maladies.

Le beurre et le sel magnifient le goût de vos popcorns, c'est un fait !



#### Wendy Presant, RHNC, CFMP

Avec une formation en soins infirmiers, en naturopathie et en médecine fonctionnelle, Wendy Presant est actuellement comme conseillère en santé et en nutrition. Elle offre aussi des services de coaching virtuel aux personnes cherchant à optimiser leur santé.

[naturalcoachathome.care](http://naturalcoachathome.care)

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



# 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 



# Gérer le stress pour la famille

par Juliana Rosario Yeung, ND, BScAgr, BSc

Au cours de ces deux dernières années sans précédent, les parents du monde entier ont été confrontés à de nouvelles situations de stress. Un stress aigu peut être bénéfique pour le corps, mais à long terme, il a tendance à causer plus de méfaits que de bienfaits. Par exemple, le stress chronique peut affaiblir les défenses immunitaires de notre corps. De nombreux parents continuent à accumuler ce stress alors qu'une nouvelle année scolaire se déroule, et nombreux sont ceux qui remarquent les effets de ce stress sur eux-mêmes et sur leurs enfants. Nous ne pouvons pas contrôler la pandémie actuelle, par contre il nous est possible de gérer la manière dont nous réagissons dans ces circonstances. Intéressons-nous aux solutions et à la prévention.

Notre corps réagit instinctivement au stress avec ce que l'on appelle la réponse « de lutte ou de fuite », régie essentiellement par le système nerveux sympathique. Cette réaction physiologique nous met en alerte pour lutter contre des ennemis ou prendre la fuite pour leur échapper. Autrefois, un facteur de stress pouvait être un prédateur carnivore vous pourchassant ; aujourd'hui, un facteur de stress peut prendre la forme d'une accumulation d'échéances professionnelles, d'une difficulté à maintenir un niveau scolaire, d'une dispute avec son enfant ou de tâches domestiques à accomplir. Notre mode de vie a changé avec les évolutions sociales et technologiques, mais notre réponse biologique est restée identique, car le corps ne fait pas le distinguo entre un barbare envahisseur et une obligation de remboursement de créance par exemple.

Les troubles de santé se manifestent quand les facteurs de stress sont constants et simultanés. Lorsque le corps est constamment en train de réagir face à des facteurs de stress, il ne lui est pas possible de disposer d'un moment de répit pour résoudre un stress précédant en équilibrant sa réponse avec le système nerveux parasympathique. C'est ce système qui nous permet de nous reposer, de digérer correctement et de bénéficier d'une fonction immunitaire optimale.

Il a été démontré que le stress chronique affectait le système immunitaire, et provoquait de nombreux autres problèmes de santé. Les parents remarquent qu'ils portent inconsciemment dans leur foyer ce stress accru et cette immunité réduite, affectant ainsi leurs enfants de la même manière. Les enfants ne comprennent peut-être pas toutes les complexités des responsabilités familiales, de la politique ou des actualités internationales, mais ils sont sensibles à des changements dans la tension, l'humeur ou le stress qu'il peut y avoir à la maison.

En cas d'immunité réduite, que ce soit chez l'adulte ou chez l'enfant, les infections virales deviennent plus fréquentes, surtout pendant la saison des gripes et des rhumes. Étant donné que les symptômes des différentes infections respiratoires se ressemblent assez, des gripes mineures ont souvent pu être traitées durant ces deux dernières années de manière excessive dans le doute qu'il puisse s'agir de la COVID-19. Les protocoles associés à la COVID-19 nous ont contraints à faire des changements extraordinaires dans notre quotidien, causant un stress accru chez tout le monde. Le stress, l'immunité réduite, les probabilités accrues d'infection, la perturbation de nos habitudes, l'incertitude... tout cela crée un cercle vicieux.

Il n'y a pas grand-chose à faire quant à la présence de facteurs de stress dans notre vie, mais c'est la manière dont nous gérons le stress qui fait toute la différence. Voici quelques stratégies dont l'efficacité a été démontrée pour encourager le corps à sortir du mode « de lutte ou de fuite », et pour lui donner plus de temps « de repos et de digestion ».



## • Le mouvement

Il n'y a rien de nouveau dans le fait que l'exercice soit bon pour la santé, mais le type d'exercice a ici son importance ; en l'occurrence les exercices de cardio à intensité modérée. Choisissez en effet une activité physique qui vous fait respirer plus rapidement, mais pas au point d'être essoufflé ; vous devriez toujours être capable de tenir une conversation. Si faire de l'exercice vous semble contraignant, envisagez plutôt une activité à votre convenance qui requiert des mouvements vous permettant d'enclencher du cardio.

## • Le rire

Le rire réduit des hormones du stress que sont le cortisol et l'épinéphrine, tout en impactant positivement la dopamine et la sérotonine, les hormones du bonheur et du plaisir.

Pour optimiser le repos et la digestion, créez des habitudes et un environnement qui soient favorables.

- **Mâchez vos aliments** : se concentrer sur la mastication est souvent un moyen très simple de faire plus attention à ce que l'on mange et de manger moins vite. Compter combien de fois vous mastiquez un aliment avant de l'avaler peut vous aider à réaliser que vous mangez trop vite ! Mâcher 15-20 fois une bouchée présente des avantages pour la santé digestive et aide à réduire le stress.
- **Éliminez les distractions** : pour bien des gens, les repas sont une tâche parmi les autres à accomplir au cours de la journée. Si les repas sont pris en même temps que d'autres activités – un travail quelconque, un jeu vidéo, etc. – le système parasympathique, important pour la digestion, n'est pas sollicité comme il le devrait, et le cercle vicieux du stress reste alimenté.

Les nourritures que nous choisissons pour nos repas sont tout aussi importantes que la manière de les manger. Il est important de veiller à une alimentation équilibrée, sans excès de sucre par exemple. Par ailleurs, certaines plantes et nutraceutiques ont des effets reconnus pour soulager le stress et renforcer l'immunité.



**Juliana Rosario Yeung, ND, BSc Agr, BSc**

Juliana est une mère et une naturopathe passionnée qui guide d'autres parents dans leur parcours naturopathique de parentalité. Elle prend en charge n'importe quelle étape : préconception, grossesse et post-partum.

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

## • Les exercices de respiration

Les changements dans la respiration sont parmi les effets du stress les plus faciles à remarquer. Certaines personnes ont tellement pris l'habitude de respirer rapidement et peu profondément que cela a fini par devenir normal. Se concentrer pour respirer plus longuement et plus profondément est l'une des meilleures façons de favoriser le fonctionnement du système parasympathique en place du système sympathique.

## • La nature

Il a été démontré qu'être dans la nature procure d'innombrables bienfaits, tous liés au système parasympathique. S'accorder un temps en nature fait baisser le pouls, le rythme cardiaque, la tension artérielle, la tension musculaire, le cortisol (qui est l'hormone du stress) et cela renforce aussi la fonction immunitaire.

- **La lavande** : L'huile essentielle de lavande est reconnue en aromathérapie pour ses effets relaxants. Une administration orale sous la forme de gélules permet de bénéficier d'effets renforcés en matière de réduction du stress.
- **Le magnésium** : Il aide à atténuer les symptômes à la fois psychologiques et physiques du stress comme l'anxiété et les tensions musculaires.
- **La vitamine D** : On constate de plus en plus que la vitamine D a des effets positifs sur le corps quand celui-ci dispose de quantités adéquates. Cette vitamine est efficace pour réduire le stress et renforcer l'immunité.
- **Le tryptophane** : C'est un précurseur de la sérotonine, l'hormone la plus importante dans la régulation de l'humeur. On trouve du tryptophane dans les œufs, l'avoine ou encore le chou vert. On peut également faire le choix de suppléments pour bénéficier de doses thérapeutiques.

La pandémie actuelle apporte son lot de nouveaux facteurs de stress pour de nombreuses personnes, et cette situation va probablement perdurer. En gérant le stress de manière proactive, il est possible de ne pas avoir à subir les effets néfastes d'un stress chronique, mais également de ne pas le transmettre à ses enfants. Grâce à des changements dans le mode de vie qui favorisent des activités stimulantes du système parasympathique, et avec une nutrition équilibrée ainsi que des nutraceutiques spécifiques, il est possible d'apporter des changements durables dans sa famille afin d'enrayer le cercle vicieux que le stress peut engendrer.



Retour aux leçons...



Retour des fanfarons...



C'est reparti pour un tour !



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 



# Les signes annonciateurs d'un surmenage (burnout)

## et leur prévention

par Krista Mackay, BSc, ND



Vous en conviendrez, ces deux dernières années ont été vraiment spéciales ! Comment gérez-vous cette imprévisibilité constante, le manque d'activités sociales, ou le fait d'avoir vos enfants dans votre « bureau-maison » ? Il est possible de détecter les signes du stress et du surmenage, et d'y répondre en mettant en pratique des comportements préventifs.

Mais tout d'abord, qu'est-ce que le surmenage et à quoi cela ressemble-t-il ? Les facteurs de stress peuvent causer un surmenage lorsqu'il y a un déséquilibre entre les demandes et les ressources. Auparavant, le stress était souvent analysé dans un contexte professionnel. Aujourd'hui, on reconnaît au stress une composition multidimensionnelle impliquant de la fatigue émotionnelle, de la fatigue physique, et du surmenage intellectuel, avec l'épuisement comme composant central. Il est possible d'évaluer l'état de stress dans lequel se trouve une personne selon son niveau de cortisol, une hormone associée au stress, notamment grâce à un test salivaire.

Mais même avec ce test, le stress n'est pas évident à définir, car il peut se manifester de diverses manières selon la personne.

Lorsque notre système nerveux autonome perçoit un danger, il envoie des signaux vers les glandes surrénales, qui sécrètent alors des messagers et des hormones (adrénaline, cortisol, etc.) ayant pour effet d'augmenter l'énergie, la vigilance, l'ouïe, et la vue. Face à ce stress aigu et pour survivre au « danger », le corps redirige du sang vers le cerveau et les muscles aux dépens des organes digestifs et reproductifs ainsi que d'autres systèmes secondaires. Cette réponse de « lutte ou de fuite » était idéale à l'époque des chasseurs-cueilleurs, car elle permettait à un individu de réagir rapidement dans une situation dangereuse. De nos jours, nous avons davantage affaire à des « dangers perçus » et, au lieu d'utiliser cette poussée soudaine d'énergie, nous restons assis devant un bureau.

Que vous soyez confronté à un environnement professionnel particulièrement stressant, à la perte d'un proche, à un sentiment d'isolement social, ou à une maladie, ou même simplement que vous soyez parent, cette réponse aux stimuli stressants se déclenche souvent et elle est bien réelle.

Le surmenage — état avancé d'un stress chronique caractérisé par une sous-production quotidienne de cortisol — est complexe et multifactoriel. Il se définit notamment par trois composantes :

- neurologique : notre manière de penser et ce que nous percevons ;
- physiologique : la sécrétion d'adrénaline et de cortisol ; et
- génétique : la résilience innée.

Le temps et la fréquence d'exposition au stress ainsi que les phases du stress sont également importantes. J'aime utiliser l'analogie de la voiture. Le stress aigu qui entraîne un surrégime surrénalien implique la montée en puissance du moteur, suivie d'une accélération — dans ce cas, l'adrénaline vous sert de carburant. Dans la situation extrême du surmenage ou de la fatigue surrénalienne, le réservoir hormonal est presque vide et vous ne pouvez quasiment plus avancer.

## Signes et symptômes associés au surmenage

- **Sommeil** : insomnie, sommeil interrompu, difficulté à se lever ;
- **Humeur** : irritabilité, impatience, colère, sensation d'être dépassé ;
- **Dépression et anxiété** : tristesse, difficulté à faire face ;
- **Poids** : gain ou perte — le stress chronique entraîne souvent une prise de poids au niveau de la région abdominale ;
- **Fatigue** : manque d'énergie — plus élevée au départ, alors qu'on fonctionne à l'adrénaline ;
- **Envie de grignoter** : envie d'aliments sucrés, salés, ou gras ;
- **Besoin** de caféine et de stimulants ;
- **Libido** : baisse de la libido ;
- **Musculosquelettiques** : réticence à l'effort, muscles lourds/fatigués/rigides, douleurs et courbatures ;
- **Peau** : démangeaisons, psoriasis, eczéma, chute de cheveux ;
- **Immunité** : rhumes plus fréquents, affections auto-immunes ;
- **Cardiovasculaire** : tension faible ou élevée, gonflements aux extrémités, visage bouffi ;
- **Mental** : difficulté à se concentrer ou à maintenir son attention, besoin d'échappatoire, utilisation fréquente du téléphone ou de la TV, alcool, tabac, marijuana, suralimentation ;
- **Digestion** : ballonnements, diarrhée, constipation, SCI ;
- **Maux de tête et migraines** ; et
- **Changements menstruels**.

Comme nous pouvons le voir, le corps entier est affecté. La solution ? Une approche holistique axée sur le corps dans son intégralité, et visant à réinstaurer un équilibre physique, mental, et émotionnel.



## L'exercice

La réponse naturelle du corps au stress implique l'utilisation de nos muscles ; c'est donc un excellent moyen de gérer le stress. Toutefois, en état de surmenage, les personnes affectées ont souvent de la difficulté à se motiver pour faire de l'exercice. Allez-y lentement et soyez à l'écoute de votre corps. Si les exercices sont trop intenses, vous vous sentirez encore plus mal après coup.

## La respiration

Essayez de vous accorder chaque jour quelques minutes pour vous connecter avec votre respiration. L'idée n'est pas de vous forcer à faire des respirations profondes ou longues, mais simplement de suivre consciemment votre propre rythme. Toutes les techniques de respiration peuvent être bénéfiques, mais mes préférées sont la respiration nasale alternée et la respiration diaphragmatique. Leurs effets calmants sur le système nerveux contribuent à réduire les effets du stress, et il est toujours plus aisé de pratiquer ces techniques de respiration avant l'apparition du stress et la réaction de « lutte ou de fuite ».



## La pleine conscience

La pleine conscience est un sujet qui fait aujourd'hui l'objet de nombreuses recherches, avec beaucoup d'éléments scientifiques venant appuyer cette nouvelle tendance. L'idée est d'être présent ou connecté avec ce que l'on ressent sur le moment. À long terme, cette conscience de soi peut être utile pour augmenter l'efficacité, aider à prendre de bonnes décisions, et demander de l'aide — autant de comportements qui contribuent à éviter le surmenage.



## Prévoyez du temps pour vous, définissez vos limites, et demandez de l'aide

De nos jours, tout va à vive allure, et beaucoup de gens fonctionnent en pilotage automatique; et si nous pouvions être davantage conscients de nos limites et mieux les définir avant de les dépasser? Dans ce contexte, la résilience, le soutien social, et le soutien organisationnel sont associés à une réduction des symptômes d'anxiété. Pour réduire les effets du stress, ralentissez la cadence et ajoutez à votre emploi du temps des activités qui vous font plaisir; passez des moments en famille ou entre amis; riez, dansez, chantez; prenez un bain chaud avec du sel d'Epsom (magnésium); faites-vous un massage des pieds avec des huiles essentielles; allez faire une promenade dans la nature; ou asseyez-vous simplement dans un parc.



## Mettez votre téléphone de côté pendant quelques heures tous les jours!

L'utilisation fréquente du téléphone mobile a été associée au stress, à des troubles du sommeil, et à de la dépression, qui sont tous des facteurs contribuant au surmenage. Il est intéressant de noter que l'utilisation fréquente du téléphone n'a pas été associée à un soutien social accru.

## Les nutriments

Les vitamines du groupe B, surtout les vitamines B<sub>5</sub> et B<sub>6</sub>, sont essentielles pour les glandes surrénales et pour la production d'énergie. La vitamine B<sub>6</sub> est également importante pour la production de sérotonine, altérée en cas de stress chronique. Du magnésium peut également être envisagé pour faciliter le sommeil et la relaxation.

Rappelez-vous que la prévention est fondamentale. Si vous ressentez un symptôme de stress, ou plusieurs, n'attendez pas le surmenage; essayez les stratégies évoquées ci-dessus et sollicitez le soutien dont vous avez besoin. Pour la suite, ne ratez pas mon prochain article sur comment se remettre d'un surmenage.



**Krista Mackay, BSc, ND**

Krista pratique à Montréal, Québec, et à Montevideo, Uruguay. Mère de deux garçons, elle se concentre sur la médecine naturopathique générale et familiale. Elle aide à trouver un équilibre raisonnable pour un bien-être optimal et une gestion du stress, y compris la nutrition, la phytothérapie, et le travail corps-esprit.

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

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

New Roots  
HERBAL

LE SEUL  
MAGNÉSIUM DONT  
ON REPRENDRAIT  
UN VERRE



- Saveur de citron-lime naturelle
- Magnésium diglycinate 100 % pur et pleinement réagi



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.



# Nourrir le terreau de l'âme

Récoltez la sagesse de votre jardin pour cultiver  
de l'espoir, de l'amour et de l'abondance

par Theresa Nicassio, psychologue

« Cultiver un jardin, c'est croire au lendemain. »

—Audrey Hepburn

Un des aspects positifs inattendus de la pandémie a été pour de nombreuses personnes une incitation à vivre plus simplement et à se rapprocher de la terre.

Pour beaucoup d'entre nous, cette situation a été l'occasion d'adopter de nouveaux comportements dans notre mode de vie tel : apaiser son esprit, entrer en communion avec la nature et passer du temps dans le jardin. Se connecter avec la terre nous apporte du réconfort et c'est bien plus qu'une simple occupation. Le jardinage peut également être une activité très nourrissante pour « l'âme ». En tant que psychologue, j'apprécie l'étymologie du mot psychologie, qui fait référence à l'étude de l'âme. Concevoir le jardinage comme une forme de thérapie, potentiellement transformatrice sur le plan psychologique et physique et qui ne nécessite pas de dépenses excessives et permet de gagner en autonomie, peut être extrêmement bénéfique. Et par-dessus tout, ça peut être incroyablement amusant !

La saison de la récolte automnale est un moment idéal pour prendre le temps de méditer sur les nombreuses bénédictions ainsi que sur les apprentissages que nous offre la vie. Voici quelques-unes de mes réflexions sur les diverses façons de se laisser guider par la sagesse de la terre, afin de cultiver plus de bonnes choses qui vont enrichir votre âme. Cela vous apportera une nouvelle perspective sur qui vous êtes et sur votre capacité à avoir impact dans le monde qui vous entoure.

## Renouez avec votre esprit enfantin qui admire et s'émerveille

L'accoutumance et le fait d'être constamment occupé et dans l'expectative mettent un frein à votre vitalité, à votre curiosité et aux délices de l'espace magique de l'émerveillement. En vous offrant le privilège de travailler la terre, de planter les petites graines de la vie avec amour et de prendre soin des jeunes pousses qui s'épanouissent devant vos yeux, l'humilité et la joie de se rendre utile aux autres produisent des effets transformateurs profonds sur votre personnalité. Lorsque l'on peut observer les processus délicats inhérents à la vie, le sentiment que tout nous est dû disparaît et laisse place à une profonde sensation de gratitude.

La plupart des gens ne se rendent pas compte que leurs attentes et que ce sentiment que tout nous est dû (que je considère comme des attentes exaltées), créent un terrain favorable aux comportements de victimisation, qui nuisent à notre bien-être personnel et aux relations qui comptent le plus dans notre vie. Une solution simple est de choisir de cultiver plutôt de la gratitude grâce à une observation consciente et à de la bienveillance. Cette démarche engendre un sol fertile qui permet de faire naître de la joie et d'enrichir nos relations.



## Quand le stress est bénéfique

Cette année, j'ai été profondément émue et inspirée en découvrant grâce à Jeffrey Bland, le fondateur de l'Institut de Médecine Fonctionnelle, une plante très spéciale cultivée depuis 3 000 ans et qui est encensée pour ses vertus médicinales depuis des siècles. Selon Bland, ce qui rend le sarrasin de Tartarie si spécial est sa très forte concentration en phytonutriments. Cette merveilleuse plante ancestrale a évolué pour devenir un extraordinaire condensé énergétique en raison des multiples éléments stressants auxquels elle a été confrontée dans son environnement, comme la sécheresse, le froid extrême et un sol très peu fertile. Pour s'adapter, cette plante s'est transformée au fil des siècles de façon à bénéficier d'un système immunitaire robuste, dont nous profitons quand nous la consommons.

Non seulement cette plante procure de véritables superpouvoirs à notre système immunitaire, mais elle nous enseigne également une leçon pleine de sagesse : la capacité à se renforcer, à se revitaliser et à trouver les moyens de faire face aux épreuves de la vie, surtout en cette période éprouvante à laquelle nous sommes confrontés. En cherchant des solutions pour vous fortifier sur le plan personnel afin de continuer à avancer sur ce terrain qui peut sembler déconcertant, vous pourriez accéder à votre force intérieure et éviter de céder à la tentation de vous percevoir comme une victime.



## Poser de simples gestes

Saviez-vous que chaque cuillerée de terre contient autant de microbes que de personnes sur la planète ? Quand j'ai appris cela il y a quelques années lors d'une interview avec Philip Gregory, qui enseigne la permaculture, je suis restée estomaquée. Prendre soin du sol et transformer de la matière inerte en un terreau riche et revivifié est une merveilleuse façon pour chacun d'entre nous de produire un effet tangible sur notre environnement et notre bien-être, même si c'est une cuillère à la fois.

Dans notre monde où tout va très vite et où l'on peut facilement se sentir submergé par la technologie, le changement climatique, l'extinction de nombreuses espèces et les enjeux du développement durable auxquels nous sommes confrontés ; il est parfois difficile de se convaincre que notre contribution peut influencer quoi que ce soit. Mais en sachant qu'avec chaque cuillerée de terre que vous nourrissez en la régénérant selon les principes de l'agriculture biologique, vous pouvez avoir un effet considérable sur des milliards de vies qui contribuent toutes à notre chaîne alimentaire mondiale. Il est possible de voir les choses différemment. Et ce qu'il y a de formidable, c'est que cela ne vous coûtera pas un seul centime, car il vous suffit d'utiliser les restes de votre nourriture biologique pour faire du compost.

## Conclusion

Embrasser votre véritable magnificence et trouver un sens à votre vie par le service et la gratitude est bien plus facile que vous ne pourriez le croire. Un de mes enseignants disait souvent, « Vous êtes la Terre et la Terre c'est vous ». En célébrant l'abondance de la vie, qui se trouve partout autour de vous et en vous, vous accéderez à votre plein potentiel et cela alimentera naturellement votre âme de façons multiples et variées, d'une façon que vous n'aviez jamais envisagée auparavant.



### Theresa Nicassio, PhD, psychologue

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

TheresaNicassio.com

# VOTRE SÉJOUR INOUBLIABLE AU RANCH JOLLYMORE

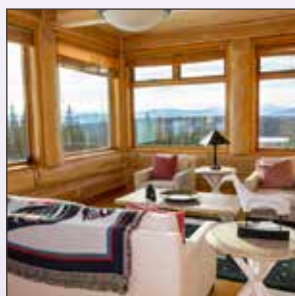
Vous n'avez peut-être jamais entendu parler de Smithers, en Colombie-Britannique, mais une chose est sûre : vous n'oublierez pas de sitôt votre visite au Ranch Jollymore — un trio de luxueux chalets quatre saisons nichés dans des prairies alpines avec une vue à 270 degrés sur les montagnes. Entouré de 1 310 acres de nature sauvage à couper le souffle, d'une faune abondante, et de sentiers de randonnée authentiques, le Ranch Jollymore vous invite à profiter de la beauté de Dame Nature, dans toute sa splendeur.

À une heure et quarante minutes de Vancouver en avion, le Ranch Jollymore et son environnement sauvage sont facilement accessibles. La région est réputée pour la pêche, mais l'équitation, le VTT, le canotage, et le golf attirent également les amateurs de plein air. Le Ranch Jollymore offre des occasions uniques pour vous connecter avec la nature et les personnes qui vous sont chères.

Que vous visitiez le Ranch Jollymore en couple, en famille, ou en groupe nombreux, vous disposerez de tout ce dont vous avez besoin pour passer des moments agréables et enrichissants ensemble. Intérieurs luxueux et larges cheminées rivalisent avec des terrasses baignées de soleil et des vues sensationnelles pour votre plus grand plaisir. Le Ranch Jollymore, c'est aussi l'occasion de profiter d'innombrables activités dans une nature sauvage et intacte — puis de passer de délicieuses soirées festives ou relaxantes en d'agréables compagnies.

Jollymore Ranch ne ressemble à rien de ce que vous avez jamais vécu. C'est un lieu incomparable où le vrai luxe vit en parfaite harmonie avec la nature sauvage.

En raison des restrictions de voyage internationales causées par la pandémie, nous disposons de plus de disponibilité pour cet automne et hiver. Ne manquez pas votre chance de vivre cette expérience unique dans une vie !





« Wow! Une expérience à chérir pour toujours. Un endroit spectaculaire.  
Une faune et une pêche au-delà de toute espérance. » – Bob Froese, invité

[JOLLYMORERANCH.COM](http://JOLLYMORERANCH.COM)



# Terrain d'entente pour la santé immunitaire

par Gordon Raza, BSc

Ces deux dernières années ont bouleversé nos habitudes et notre rythme de vie. L'impact mondial du coronavirus SARS-CoV-2, qui cause la COVID-19, a révélé des divisions parfois abismales quant à la façon de protéger notre santé collective, mais nous pouvons tous nous entendre sur l'importance de la santé immunitaire pour la résilience aux infections virales.

C'est dans la nature humaine de ressentir une certaine complaisance et une « fatigue COVID », mais la réduction du rhume saisonnier et des infections à l'influenza dans l'hémisphère Nord a démontré que plusieurs des mesures prises ces deux dernières années ont aidé. Le lavage fréquent des mains et les mesures prises pour prévenir la contamination par les aérosols oraux et nasaux deviendront une seconde nature pour plusieurs personnes.

D'autres moyens existent pour stimuler la performance immunitaire. D'abord et avant tout, un style de vie active, surtout pour les 50 ans et plus. Pas besoin de tout changer pour vous remettre en forme ; une marche de 25 minutes ou un peu de yoga extérieur suffisent. L'air plus frais de l'automne peut rendre l'exercice plus facile. Essayez une nouvelle activité et profitez des derniers rayons de soleil... ou de la première neige !

Des habitudes alimentaires saines sont un *must*. Les fruits et légumes à peau foncée ainsi que des noix et des graines, qui regorgent de vitamines, de minéraux, et de phytonutriments, sont essentiels à la santé immunitaire. Google peut même vous aider à introduire du chou frisé, du brocoli, des poivrons, de l'ail, du gingembre, ou d'autres aliments rehausseurs de l'immunité à l'alimentation de vos enfants et adolescents.

Pour celles et ceux ayant un penchant pour la science nutraceutique, de nombreux suppléments pratiques et abordables sont disponibles dans votre magasin d'aliments naturels. Une formule complète de vitamines et de minéraux peut aider à répondre aux besoins quotidiens essentiels. Il est possible aussi de choisir une supplémentation plus ciblée si l'on recherche des résultats thérapeutiques spécifiques. Commençons par quelques vitamines clés.

La vitamine D3, que le corps synthétise grâce à l'exposition au soleil, est sans doute le nutraceutique le plus étudié dans le cadre de la lutte contre la COVID-19. Une carence en vitamine D3 est un facteur de risque de développer des symptômes plus graves de la maladie ; or, 40 % des Canadiens souffrent de carence en hiver, et 25 % en été. La vitamine C était la vitamine la plus populaire avant la COVID-19, et sa popularité a continué de grimper en flèche du fait de son action bénéfique sur le système immunitaire. Notre corps ne pouvant pas la synthétiser, la supplémentation est cruciale, notamment car son action antioxydante aide à freiner l'inflammation dans les poumons associée aux infections virales.

Le zinc et le sélénium sont des minéraux essentiels à la performance immunitaire. Ils ont fait l'objet de nombreuses recherches pour leur action antioxydante et pour l'activation de la réponse immunitaire. Ils sont chacun disponibles sous forme de suppléments ou dans





des formules complètes pour l'immunité. Recherchez toujours sur les étiquettes les indications pour les quantités élémentaires.

Quant aux plantes médicinales connues pour renforcer le système immunitaire, elles abondent. Le sureau, l'astragale et l'*Andrographis* aident au soutien immunitaire et au raccourcissement de la durée des symptômes du rhume et de la grippe. La quercétine — un flavonoïde présent dans le thé vert, les oignons, les pommes, etc. — a été une étoile montante au début de l'ère COVID. Elle a fait l'objet de nombreuses recherches pour ses propriétés antivirales ici-même au Québec, à l'Institut de recherches cliniques de Montréal. La quercétine des suppléments provient le plus souvent du bouton floral du pagodier japonais.

Les champignons sont profondément enracinés dans la médecine naturelle et alternative pour le soutien immunitaire. Recherchez des suppléments extraits à l'eau chaude avec des allégations d'efficacité validées sur l'étiquette, notamment la teneur en polysaccharides. Le reishi, le cordyceps, le chaga, et le shiitake sont des champignons idéaux pour renforcer le système immunitaire; le maïtake, le coriolus, et l'hydne hérisson sont aussi dignes d'une mention honorable. Vous n'arrivez pas à décider lequel choisir? Essayez une formule synergique associant ces sept champignons pour une meilleure résistance aux infections virales.

Vous cherchez une protection immunitaire quotidienne pratique? Les probiotiques sont utilisés depuis des siècles pour la santé intestinale, dans des aliments fermentés tels que la choucroute, le kimchi, le yogourt, et le kombucha, entre autres. La science moderne a confirmé ce que nos ancêtres savaient il y a des générations : renforcer votre tube digestif avec des probiotiques est bénéfique pour la santé à bien des égards. En fait, jusqu'à 80 % de la santé immunitaire dépend des probiotiques de votre intestin. Recherchez les souches *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* dans les suppléments, dans des capsules réfrigérées à enrobage entérique naturel pour les protéger de l'acide gastrique et les acheminer aux intestins.

L'union fait la force; peut-être qu'une prise de conscience pour un mode de vie et une nutrition plus axés santé, associés à des nutraceutiques qui renforcent la santé immunitaire, pourraient être à la base de la santé mondiale actuelle.

New Roots  
HERBAL

SUREAU A LA  
RESCOUSSE!



- Réduit les symptômes du rhume et de la grippe qui propagent la maladie
- Soulage la toux, le mal de gorge et l'accumulation de mucus



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.



# RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



## VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



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

[newrootsherb.com](http://newrootsherb.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 



# Santé masculine : ça commence dans les culottes

par Gordon Raza, BSc



Les hommes sont reconnus pour ne pas prendre soin de leur santé autant que les femmes. Fait intéressant : les hommes mariés vivent plus longtemps que les célibataires. Les théories abondent pour expliquer cette disparité ; je suis d'avis que nos proches nous exhortent à mieux prendre soin de nous et à demander conseil à un professionnel de la santé si nécessaire. La sensibilisation à la santé des hommes a fait un pas de géant en 2003 avec la création de la Fondation Movember par un groupe d'Australiens. Grâce à leur initiative, les hommes commencent à faire plus attention à leur santé. Mais ce n'est toujours pas suffisant.

Selon la Société canadienne du cancer, un homme sur sept aura un cancer de la prostate au cours de sa vie ; ceci place ce cancer au deuxième rang après ceux de la peau sans mélanome. L'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP), en revanche, touche un homme sur deux après 50 ans. L'enflure de la prostate se produit dans les deux cas, et ils ont donc des symptômes en commun. Les symptômes de l'HBP peuvent être des signes avant-coureurs du cancer de la prostate ; ignorer les symptômes de l'un peut retarder le diagnostic précis de l'autre.

Symptômes potentiels	HBP	Cancer de la prostate
Urgent besoin d'uriner	✓	✓
Envie d'uriner plusieurs fois pendant la journée	✓	✓
Se réveiller pour uriner la nuit (nycturie)	✓	✓
Difficulté à commencer à uriner ou besoin de forcer pour uriner	✓	✓
Flux d'urine faible ou goutte-à-goutte malgré le sentiment d'urgence	✓	✓
Débit urinaire intermittent	✓	✓
Sensation de vessie pas complètement vidée	✓	✓
Douleur ou sensation de brûlure pendant la miction		✓
Présence de sang dans les urines		✓
Dysérection		✓
Éjaculation douloureuse		✓
Diminution du volume de sperme pendant l'éjaculation		✓

Si vous ressentez ces symptômes, vous vous devez (ainsi qu'à vos proches !) de consulter un professionnel de la santé. Les tests de diagnostic sont facilement disponibles, et un dépistage précoce pourrait vous sauver la vie.

## Faites-vous tester !

Une autre chose que ces conditions ont en commun est qu'aucune ne doit être laissée sans traitement.

Si un cancer est confirmé, un oncologue proposera un plan de traitement appropriés. Les suppléments naturels et les plantes médicinales peuvent être utilisés comme thérapies d'appoint pour aider à gérer les effets secondaires, souvent provoqués par les thérapies conventionnelles.

En cas de diagnostic d'HBP, des approches botaniques éprouvées peuvent être utilisées pour gérer efficacement les symptômes.

# Concerné par une pullulation bactérienne de l'intestin grêle (SIBO) ?

par Darcie Pawlick, BSc, ND



La pullulation bactérienne de l'intestin grêle (en anglais SIBO pour *small intestinal bacterial overgrowth*) se traduit par une prolifération de bactéries provenant à l'origine du gros intestin où elles y étaient bénéfiques, et qui ont migré dans l'intestin grêle. Malheureusement une fois dans l'intestin grêle ces bactéries peuvent causer de nombreux symptômes parce qu'elles provoquent la fermentation des aliments qui sont consommés, un processus qui a lieu normalement plus loin dans l'intestin, au niveau du colon. Cette fermentation anormale dans l'intestin grêle produit des gaz d'hydrogène et de méthane qui sont principalement à l'origine des symptômes du SIBO. Le SIBO pourrait être la cause de nombreux problèmes digestifs, en particulier du syndrome du côlon irritable (SCI) étant donné qu'il se retrouve dans le tableau clinique de 80 % des personnes souffrant du SCI.

Les symptômes du SIBO peuvent inclure : des ballonnements ou des douleurs abdominales après les repas, des éructations ou des gaz excessifs, des brûlures d'estomac / RGO, une sensation de satiété et une digestion lente, des selles molles ou de la constipation chronique, de la diarrhée, des selles contenant de la graisse, des carences en fer ou B<sub>12</sub>, et des problèmes cutanés comme de l'acné rosacée. On peut également suspecter un SIBO lorsqu'un régime faible en FODMAP (en anglais : Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols) s'avère bénéfique et si la prise de suppléments de probiotiques conventionnels semble aggraver la situation ou ne pas être très efficace. La cause principale d'un SIBO est un dysfonctionnement du complexe moteur migrant (CMM) – une activité électrique et contractile de la motilité digestive qui a lieu durant les périodes interdigestives (entre deux repas) ; mais il y a également d'autres causes comme de l'hypochlorhydrie (faible acidité de l'estomac), l'insuffisance biliaire, une lésion cérébrale traumatique, une sténose / adhésion intestinale ou encore un dysfonctionnement de la valvule iléo-caecale.

Le CMM, lorsqu'il fonctionne correctement, assure le transit des aliments digérés depuis l'intestin grêle jusqu'au gros intestin. En cas d'empoisonnement alimentaire ou de gastro-entérite (maladie inflammatoire du tractus digestif causant des vomissements / de la

diarrhée), un affaiblissement du CMM peut se produire. Il a été démontré que chez environ 1 personne sur 5, le CMM ne se rétablit pas après la maladie, ce qui entraîne par la suite un SIBO. Quand le CMM est affaibli, le bol alimentaire met plus de temps à transiter de l'intestin grêle vers le colon. Ce ralentissement permet à des bactéries présentes dans le gros intestin d'entrer dans l'intestin grêle et de le coloniser en se mettant à proliférer. Cette pullulation peut avoir un impact négatif sur le corps, de diverses façons et parmi les troubles pouvant être associés à un SIBO, l'on retrouve : SCI, anémie, perméabilité intestinale, stéatose non-alcoolique, rosacée, cystite interstitielle, hypothyroïdisme, syndrome des jambes sans repos, intolérance à l'histamine et auto-immunité.

Si un SIBO est suspecté, un test SIBO par l'haleine est recommandé. S'il est positif, l'administration appropriée d'un traitement d'éradication bactérienne est utilisée. Une fois la prolifération traitée, les symptômes digestifs et autres symptômes associés se résolvent, et le tractus digestif peut commencer à se rétablir.



Le test de SIBO par l'haleine nécessite un régime de préparation le jour précédant le test; l'objectif étant d'affamer les bactéries afin d'obtenir des résultats de test aussi fiables que possible. Ce régime consiste donc en un jeûne d'une nuit après quoi une solution appelée lactulose est ingérée. En cas de SIBO, les bactéries en surnombre qui se nourrissent du lactulose ingéré libèrent davantage de gaz. L'hydrogène et le méthane sont les deux principaux gaz que le test de SIBO par l'haleine peut détecter. Ils sont détectés dans les échantillons d'haleine prélevés au cours des trois heures qui suivent l'ingestion de lactulose et si une hausse de ces gaz est observée, on considère que le résultat est positif.

Le traitement du SIBO comporte deux phases : la première antimicrobienne ou phase d'éradication, suivie d'une phase de rétablissement dont l'objectif est de guérir le microbiome — l'aire biotique de la microflore intestinale — et de prévenir une récurrence. La composante nutritionnelle du traitement du SIBO est très importante : il est impératif par exemple de laisser 2,5 à 3 heures entre les repas, afin de permettre au CMM de réaliser un cycle complet de contractions; il faut également éviter les aliments fermentés comme le kimchi, la choucroute, le kombucha, le yaourt, le miso, etc., car en cas de SIBO, ils contribuent à la pullulation bactérienne dans l'intestin grêle.



Le traitement dépend de la quantité des gaz mesurés et s'établit généralement sur 2–4 semaines avec des antimicrobiens incluant des perturbateurs de biofilm. Ces derniers sont essentiels à la réussite du traitement et peuvent inclure l'un ou l'autre de ces neutraceutiques : l'oxynitrate de bismuth, le DMPS et l'acide *alpha*-lipoïque (AAL) ou la *N*-acétylcystéine (NAC) ou encore l'huile de nigelle. Les biofilms sont produits par les bactéries, afin de se défendre et d'échapper aux traitements antimicrobiens. Il est donc essentiel de perturber ces biofilms afin d'assurer l'efficacité des principes actifs antimicrobiens. Les antibiotiques les plus souvent utilisés pour traiter un SIBO sont la rifaximine et la néomycine. D'autres antimicrobiens naturels peuvent être inclus dans le traitement, notamment l'hydraste du Canada, la myrrhe, le thym, l'ail, l'origan, la berbérine et l'argent colloïdal. Il est aussi important d'inclure des probiotiques très spécifiques car les antibiotiques utilisés peuvent tuer les bactéries bénéfiques présentes dans le gros intestin. Ces probiotiques spécifiques doivent uniquement être formulés avec des espèces du genre *Bifidobacterium*, étant donné que les espèces du genre *Lactobacillus* peuvent aggraver la prolifération dans l'intestin grêle. Des probiotiques fournissant la levure bénéfique *Saccharomyces boulardii* peuvent également être utilisés occasionnellement pour le traitement. Il est par ailleurs toujours essentiel d'apporter un soutien au foie pendant un traitement antimicrobien. Cela peut se faire par le biais de plantes et nutraceutiques tels le chardon-Marie, le curcuma, le pissenlit, l'artichaut, l'acide *alpha*-lipoïque, ou encore la *N*-acétylcystéine. Dans des cas de SIBO tenace, il peut être nécessaire de se concentrer uniquement sur la perturbation du biofilm pendant une plus longue durée, de façon à détruire cette barrière avant d'utiliser des antimicrobiens.

Une fois l'éradication terminée, des traitements de rétablissement peuvent commencer. Les suppléments à utiliser pour la guérison intestinale peuvent inclure de la L-glutamine, du zinc carnosine ou de la *N*-acétylglucosamine. Le CMM doit également être renforcé afin d'éviter une récurrence du SIBO. Cela peut se faire en utilisant une molécule pharmaceutique appelée prucalopride, ou bien des solutions naturelles comme du 5-HTP ou du gingembre. Il est également essentiel de remédier à la faible acidité de l'estomac ou à la dysfonction de la partie inférieure de l'œsophage avec de la bêtaïne HCl et/ou du D-limonène.

Le SIBO est une cause très courante de nombreux problèmes digestifs et de bien d'autres troubles de santé. Si vous pensez souffrir de SIBO, consultez un naturopathe afin d'effectuer un test d'haleine et de bénéficier de son accompagnement éclairé.



#### Darcie Pawlick, BSc, ND

Elle pratique dans la belle ville de Kimberley, en Colombie-Britannique, et porte un intérêt spécial à la santé féminine, la santé prénatale, et la santé digestive. Elle utilise des conseils sur l'alimentation et le mode de vie, des plantes médicinales, l'acupuncture, et les suppléments nutritionnels pour s'assurer que ses patients reçoivent une approche holistique et basée sur la recherche pour un traitement personnalisé.

roots-to-health.com

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



Faites une mise-au-point



Dominez la bête



Débloquez les accumulations



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 





# Faire face à la douleur articulaire ressentie l'hiver

par Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Les douleurs articulaires sont un problème de santé auquel font face environ 1 Canadien sur 5. Elles sont généralement dues à l'arthrite, une détérioration des articulations due à « l'usure » liée au temps — l'arthrose — ou à une attaque inflammatoire — l'arthrite auto-immune.

De nombreuses personnes, atteintes ou non d'arthrite, souffrent davantage de douleurs articulaires par temps froid. Il n'y a pas d'explication claire à cela ; les diminutions de la pression atmosphérique, associées aux baisses de température, pourrait provoquer une expansion des tissus ainsi qu'une augmentation de la pression et des douleurs articulaires ; ou peut-être que le froid provoquerait une tension des muscles et réduirait la mobilité globale, augmentant ainsi la perception de la douleur. Bref, voici quelques astuces pour aider à réduire la fréquence et la gravité des douleurs articulaires à court et à long terme.

## Alimentation

Certains conseils nutritionnels généraux peuvent aider à réduire la fréquence et la gravité des douleurs articulaires à long terme. Le régime méditerranéen est le plus largement étudié ; il semble bénéfique en cas de problèmes inflammatoires. Il met l'accent sur les aliments complets, le poisson et les fruits de mer, les fruits, les légumes, les noix, les légumineuses, et les grains entiers, tout en étant limité en viande rouge, en produits laitiers riches en matières grasses, en aliments transformés, et en aliments riches en sucre raffiné.

Le régime méditerranéen est pauvre en gras *trans* et saturés pro-inflammatoires présents dans les aliments transformés, les produits laitiers, et la viande rouge ; et riche en gras anti-inflammatoires monoinsaturés — tel que huile d'olive —, ainsi que les acides gras oméga-3 — le poisson, les fruits de mer, les noix et les graines. Ces gras monoinsaturés et oméga-3 exerceraient un effet anti-inflammatoire, en partie en réduisant la production de messagers chimiques inflammatoires (cytokines) produits en réponse à une blessure ou une inflammation.

Certains aliments spécifiques peuvent aggraver les douleurs articulaires : les produits laitiers ; les aliments contenant du gluten (blé, avoine, orge, et seigle) ; ainsi que les fruits et légumes solanacés (tomates, pommes de terre, poivrons, et aubergines). Adopter un régime végétalien ou végétarien peut être utile pour certaines personnes.

## Suppléments

Plusieurs nutraceutiques ont été étudiés et jugés raisonnablement efficaces pour soulager la douleur et réduire l'inflammation due à l'arthrite. Ils peuvent être divisés en deux groupes par effet principal : les suppléments qui soulagent la douleur et réduisent l'inflammation, et ceux qui améliorent la santé des articulations et réduisent les dommages articulaires.

Le curcuma et son principe actif, la curcumine, populaire contre les douleurs articulaires, aurait des effets analgésiques



(antidouleur) et anti-inflammatoires en inhibant la production de messagers inflammatoires et en modulant le système immunitaire. La curcumine agirait de la même façon que les AINS, et son effet sur les douleurs articulaires serait comparable à celui de l'ibuprofène. D'autres herbes et épices aux influences similaires sont notamment le boswellia, la griffe du diable, le gingembre, et l'écorce

de saule blanc. Chacun agit différemment, mais peuvent soulager la douleur en quelques heures, en particulier avec le gingembre et l'écorce de saule blanc. Soulager l'inflammation peut prendre plus de temps, quelques jours ou semaines avec la curcumine par exemple.

En outre, le sulfate de glucosamine, la chondroïtine, le MSM, et le collagène semblent améliorer la santé des articulations et réduire les dommages et la destruction des tissus. Ils peuvent également avoir des effets anti-inflammatoires et analgésiques similaires au curcuma et au gingembre, comme décrit ci-dessus, mais ils doivent être pris régulièrement pendant une période prolongée avant que les symptômes ne commencent à s'améliorer — généralement quatre semaines ou plus.

## Probiotiques

Les probiotiques réduiraient les symptômes de l'arthrite, en particulier la polyarthrite rhumatoïde — un type d'arthrite auto-immune souvent associée à une inflammation gastro-intestinale (GI) et à une dysbiose intestinale (perturbation de la flore intestinale). Les probiotiques sont bien documentés pour améliorer localement la santé intestinale et diminuer l'inflammation gastro-intestinale ; ils diminueraient l'inflammation intestinale et modèleraient le système immunitaire, entraînant ainsi une diminution de l'inflammation systémique et, par la suite, celle des douleurs articulaires. Ainsi, l'inclusion de probiotiques — par le biais d'aliments ou de suppléments — peut aider à réduire la gravité des douleurs articulaires et à améliorer les résultats à long terme.

## Acupuncture

L'acupuncture est une thérapie bien documentée qui peut aider à soulager les douleurs articulaires, à court et à long terme. Un acupuncteur insère de fines aiguilles à des points sélectionnés sur le corps et les stimule physiquement — manuellement ou par l'application de chaleur ou d'électricité. Cela stimule le système nerveux et modifie la perception de la douleur à plusieurs niveaux

dans le corps, soulageant souvent la douleur à court terme, et réduisant à long terme l'inflammation et la douleur.

## Mode de vie

Certains changements de mode de vie peuvent aider à réduire la douleur articulaire par temps froid. Habillez-vous chaudement avec plusieurs couches, afin que vos articulations n'aient pas trop froid. L'application de chaleur pendant 20 minutes ou moins, avec environ 20 minutes de pause entre les applications, peut aussi réduire les symptômes. À long terme, pratiquer une activité physique douce aide à garder des articulations saines. Choisissez ce qui convient à votre style de vie et n'aggrave pas la douleur : marche, natation, étirements, yoga, ou tai-chi. Une bonne nuit de sommeil peut également aider, car la douleur s'aggrave souvent avec la fatigue et un mauvais sommeil.

## Conclusion

L'hiver est souvent une période où les gens éprouvent plus de douleurs articulaires, mais diverses options de régime, de suppléments, de mode de vie, et thérapeutiques peuvent aider à gérer la douleur à court et à long terme. Consultez un praticien de soins de santé pour obtenir les recommandations les plus appropriées pour vous, et parlez absolument à votre médecin si vous ressentez une aggravation ou une persistance des douleurs articulaires, ou si vous avez des difficultés à utiliser une articulation.



### Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Katie est un docteur en naturopathie enregistré en Alberta qui détient également une maîtrise ès sciences en nutrition. Elle offre des soins axés sur la nutrition et s'intéresse particulièrement aux problèmes digestifs et aux soins de santé mentale de soutien.

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

Visit our blog for the full article including references: [newrootsherbal.com/en/blog](http://newrootsherbal.com/en/blog)



# RETOUR AU JEU

## SOULAGEMENT DES DOULEURS ARTICULAIRES ET SOUTIEN À LONG TERME



**New Roots**  
HERBAL

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





# Pour les gourmands...

par Guillaume Landry, MS, naturopathe

*Pour les gourmands, l'estomac est une succursale du cœur : il a ses amours comme le cœur même ; alors, vive les réjouissances festives de fin d'année où nous retrouvons certains de nos penchants gastronomiques, pour le plus grand plaisir des papilles — et de l'âme.*

Festoyer est une nourriture en soi ; source de plaisir, de partage, de découverte, mais aussi de doux souvenirs. Notre mémoire sensorielle, plus spécifiquement celle des odeurs, est la plus développée, et cultiver nos racines gustatives et olfactives ne peut qu'embellir le quotidien de tout un chacun, mais aussi les fêtes partagées. Nous avons tous en nous cette bibliothèque de mémoires savoureuses qui magnifie l'expérience du manger. Je me souviens du fumet délicieux des tartes aux fruits gorgés de soleil que grand-mère nous réservait au retour de l'école ; de la douce saveur du pot-au-feu avec lequel maman réchauffait la maisonnée aux premiers froids de l'automne ; des quelques bouchées si parfaitement équilibrées de comté, pomme reinette, et noix fraîches qui ragaillardissait l'entrain de ce jeune homme à couper avec son paternel chênes et fayards endormis par le givre ; ou encore de la douce insouciance de notre jeunesse qui croquait à pleines dents les mandarines de l'hiver... Cela ne vous rappelle-t-il pas quelques chaleureux souvenirs de vos propres gourmandises ?

Avec les premiers frissons que nous souffle Hora, déesse grecque de l'hiver, arrive aussi un vent de fêtes avec l'Halloween, la Toussaint, l'action de grâce, la Saint-Nicolas, mais aussi Hanoukah, Souccot, Mawlid, Bodhi, Divali, et — bien sûr — Noël... autant d'occasions pour célébrer nos racines, mais aussi raviver les sens — pour toutes les cultures — titiller le plaisir du goût. Le goût, intimement lié à l'odorat, dépend d'innombrables facteurs qui influencent la perception des saveurs, tels l'aspect ou la couleur de la nourriture, l'environnement physique et l'atmosphère sociale, l'état psychologique du moment, etc.

Le plaisir de manger est donc une recette universelle aux multiples ingrédients, qui contribue à l'alchimie de la santé pour peu que nos repas, de fête ou autres, soient pris en convivialité, en privilégiant des nourritures simples, diverses, colorées, en accord avec les saisons de Dame Nature, et avec modération.

*Gourmet ? C'est un gourmand qui se domine... mais du gourmet au gourmand, il n'y a qu'un pas, qu'il est bon de ne pas franchir, ou alors à petits pas de ballerine, au risque de quelques crispations hépatiques... Comme la tentation peut parfois être irrésistible en ces temps de fête, sachez qu'il est bien des remèdes qui viendront à la rescousse de vos entrailles, qui peuvent crier à l'infamie lorsque la sempiternelle dinde en sauce y sera tombée. En voici quelques exemples.*

Vous pouvez choisir comme entremets glacé, non pas quelque sorbet sucré surmonté de cerise au schnaps, mais une pause alitée



de thermothérapie différentielle inspirée de la méthode Gardelle, avec un linge froid sur la tête et une bouillotte chaude posée sur votre foie pour en stimuler les fonctions digestives et de détoxication ; ou encore, pour les plus téméraires, une simple ballade emmitouflée.

Autre méthode naturopathique pour mettre en balance « parté » et santé : le jeûne intermittent, de plus en plus populaire — et pour cause, car ses effets bénéfiques s'observent non seulement au niveau de la santé intestinale, mais aussi pour vieillir en meilleure santé et plus longtemps. Douze heures d'abstinence et plus, et les processus métaboliques du jeûne s'enclenchent, avec comme résultats moins de fatigue, meilleur appétit, composition corporelle améliorée, etc. ; bref, plus de vitalité.



Ma tisane apaisante préférée pour calmer l'euphorie — tant gastronomique que nerveuse — est faite de la douce et rafraîchissante mélisse. Cette plante issue de la pharmacopée universelle et utilisée depuis la Grèce antique aide à soulager les troubles digestifs et nerveux ; goûtez-la, et vous ne la quitterez plus jamais !



S'il est une autre boisson du temple de la renommée des remèdes naturels pour alléger les après-midi post-ripailles, c'est le vinaigre de cidre de pomme. Quelques cuillérées dans de l'eau chaude, avec votre miel préféré ou un édulcorant naturel comme le stévia, et le boulet digestif s'évaporerait comme par enchantement.

Les plantes amères — telle l'absinthe, connue depuis l'antiquité pour aider la digestion difficile — sont aussi de simples solutions naturelles oh ! combien efficaces. L'absinthe est utilisée en phytothérapie traditionnelle comme stimulante pour améliorer l'appétit et pour soulager les symptômes

de dyspepsie. Elle est dite carminative. Préférez quelques sobres capsules aux extra dégrés alcoolisés des élixirs de longue vie de Chartreuse ou d'ailleurs.

Pour celles et ceux qui rencontreraient des difficultés à digérer certains nutriments, l'un des nutraceutiques les plus efficaces reste les enzymes digestives. Certaines formules contiennent par exemple le dipeptidyl peptidase-4 (DPP-4), qui décompose le gluten et soulage les possibles sensibilités ; d'autres fournissent de la bile de bœuf, pour les personnes ne pouvant gérer des repas trop gras, etc. Sachez qu'il existe diverses formules complètes adaptées à vos besoins.

N'oublions pas les stars nutraceutiques du moment, les probiotiques, ces amis avec qui nous vivons et sans qui nous ne pourrions vivre ! Diarrhée, constipation, gaz, maux de tête, et j'en passe — tout cela, ils s'en chargent pour que leur hôte (vous) puisse profiter des festivités, mais aussi de sa santé, et en contrepartie leur procurer un microbiome où il fait bon vivre !

Je terminerai cette brève revue des plantes et nutraceutiques idéaux pour la digestion du temps des fêtes, avec une mention honorifique pour un incontournable de la phytothérapie, j'ai nommé *Silybum marianum*, le chardon-Marie, qui soulage les troubles digestifs et, surtout, protège et régénère le foie comme nul autre pareil.

Les fêtes, c'est l'occasion de s'ouvrir à quelques plaisirs épicuriens, voire pantagruélistes, pour cultiver la bonne humeur, le plaisir du goût, et la joie de vivre. Ces moments passés bien entourés sont positifs pour la santé mentale, et donc la santé en général. Enfin, s'il est un écart gourmand inhabituel, naturopathie, plantes, et nutraceutiques sont toujours là à la rescousse !



Nettoie ta maison



Purifie ton environnement



Soyez prêt à recevoir



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 



# Poires pochées avec sirop de sureau

## Ingédients

- 4–5 grosses poires à pocher
- $\frac{3}{4}$  de tasse de Fruit de Sureau de New Roots Herbal
- 3 tasses d'eau filtrée
- $\frac{3}{4}$  de tasse de miel
- 1 c. à soupe de gingembre frais
- 1 c. à thé de canelle moulue ou un bâton de canelle
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de clou de girofle séché ou 3 clous de girofle entiers
- $\frac{1}{2}$  gousse de vanille, coupée en deux sur la longueur
- $\frac{1}{4}$  c. à thé de graines d'anis étoilée ou une cosse ouverte

## Instructions

Placer tous les ingrédients, sauf les poires, dans une grande casserole. Mélanger et porter à ébullition.

Réduire la chaleur à moyen-bas et faire mijoter pendant 10 minutes.

Préparer les poires en les pelant, tout en gardant la tige.

Une fois que le mélange de baies et d'épices a mijoté pendant 10 minutes, ajouter les poires entières en les couchant sur le côté, et continuer à mijoter pendant 30 minutes. Tourner les poires aux 10 minutes environ pour bien répandre le sirop.

Après 30 minutes, retirer les poires doucement avec une cuillère à égoutter et laisser refroidir sur un plat.

Filtrer le mélange de baies et d'épices à l'aide d'une passoire dans une nouvelle marmite. Utiliser une cuillère pour faire pression sur les baies de sureau dans la passoire afin d'extraire le plus de liquide possible.

Porter le liquide à ébullition de nouveau et faire bouillir pour un autre 15 minutes. Ajuster la douceur avec plus de miel si désiré.

Servir les poires avec de la crème glacée à la vanille ou une cuillerée de crème fouettée, et un filet de sirop de sureau. C'est aussi un bon accompagnement pour un plateau à fromage.

Ranger le sirop au réfrigérateur dans un contenant hermétique et l'utiliser avant 2 semaines.

Vous avez un rhume ou une grippe? Les recherches indiquent que les principes actifs des baies de sureau aident à soutenir le système immunitaire en combattant et en soulageant les symptômes du rhume et de la grippe. Les baies de sureau contiennent naturellement des vitamines A, B, et C, qui stimulent le système immunitaire.



**Tammy-Lynn McNabb, RHNC**

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







# Soupe aux patates douces et aux pommes

La soupe sucrée et savoureuse parfaite pour vous réchauffer pendant une journée fraîche d'automne.

## Ingrédients

- ½ courge musquée moyenne, pelée, en cubes, avec ses graines retirées
- 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en dés
- 2 pommes moyennes, pelées et coupées en dés
- 2 carottes, pelées et coupées en dés
- 6–8 tasses de bouillon de légumes
- 1 boîte (340 ml) de lait entier de noix de coco
- 3 c. à soupe d'huile d'olive, divisée (2 c. à soupe pour rôtir, 1 pour la soupe)
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 c. à thé de poudre de cannelle
- Sel et poivre noir au goût

## Instructions

Peler et couper en dés tous les légumes et fruits (patates douces, courge musquée, pommes, et carottes). Il peut être plus simple de retirer les graines d'une courge musquée coupée en deux. Couper une courge musquée crue peut s'avérer difficile parfois.

Chauffer le four à 425 °F (218 °C). Sur une grande plaque à cuisson — ou deux — tapissée de papier parchemin, placer les carottes, les patates douces, et la courge. Ajouter un filet d'huile d'olive et saupoudrer de cannelle, de sel, et de poivre noir. Placer la courge à l'envers pour rôtir.

Cuire au four de 40 à 60 minutes.

Ajouter les légumes rôtis dans une marmite avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faire sauter dans la marmite de 1 à 2 minutes. Ajouter les pommes, le gingembre, et le bouillon. Assaisonner de sel et de poivre.

Laisser mijoter de 20 à 30 minutes. Goûter et ajuster l'assaisonnement au besoin.

Ajouter une boîte de lait de noix de coco et retirer du feu. Utiliser un mélangeur à immersion pour mélanger jusqu'à consistance désirée.

Ajouter votre garniture de choix (mes favoris sont les graines de citrouille rôties, des croustilles de chou frisé, ou de fraîches micropousses).

Donne 4 à 6 portions



### Angela Wallace, MSc, RD

Diététiste agréée de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, entraîneuse personnelle et experte en alimentation familiale qui se spécialise dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants, elle aime aider les familles à retrouver la santé ensemble.

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



# Quiche paléo

## Sans gluten et paléo

Cette quiche est complémentaire pour ceux qui veulent réduire les glucides de céréales dans leur alimentation. Ce repas est fait à l'aide de courge musquée en purée, laquelle crée une base saine riche en amidon plutôt que de céréales raffinés. Offrant une bonne saveur et des ingrédients riches en nutriments, ce plat ne peut être que satisfaisant.

### Ingrédients

- 4 œufs biologiques
- 1 courge musquée moyenne, pelée et hachée
- 1 oignon blanc petit ou moyen, coupés en dés
- 1 tige de ciboulette, tranché finement
- 3 tasses d'eau (à bouillir)
- ½ tasse de lait de noix de coco
- 1 c. à thé de levure nutritionnelle
- ¼ c. à thé de Curcuma Fermenté de New Roots Herbal
- ¼ c. à thé de paprika
- ¼ c. à thé de flocons de piment rouge
- 3-4 morceaux de bacon biologique ou de source locale
- Une pincée de poivre et de sel de mer

### Instructions

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Porter une marmite moyenne d'eau à ébullition. Placer la courge musquée pelée et hachée dans l'eau bouillante. Si vous choisissez d'ajouter du bacon, commencer à le cuire dans une autre casserole.

Battre les œufs dans un grand bol. Couper l'oignon blanc et la ciboulette, et ajouter aux œufs battus. Ajouter le lait de noix de coco, la levure nutritionnelle, le Curcuma Fermenté, les flocons de piment rouge, le sel de mer, le poivre, et le paprika.

Une fois la courge tendre (vérifier avec une fourchette), retirer l'eau et faire une purée avec un pilon à pommes de terre.

Placer la courge musquée au fond d'une petite cocotte. Verser le mélange d'œufs et mettre au four. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le centre ne soit plus liquide ou coulant lorsque retiré du four.

Donne de 4 à 5 portions.



**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!





# À LA SALLE DE BAIN... ENCORE ?

LA SANTÉ DE SA PROSTATE  
NE DEVRAIT PAS VOUS  
GARDER ÉVEILLÉE LA NUIT



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 



# Demandez à Gord



*Je sais que l'enrobage entérique est important pour que les probiotiques soient protégés des acides gastriques, mais est-il naturel?*

Plusieurs enrobages entériques au niveau pharmaceutique sont synthétiques, alors recherchez des ingrédients naturels lorsque vous choisissez un produit probiotique. En occurrence, l'aginate de sodium provenant d'algues et les acides gras stéariques de source végétale sont des ingrédients que vous trouverez dans les ingrédients nonmédicinaux pour l'enrobage entérique. Ils sont vaporisés en plusieurs couches pour sceller le joint et protéger pleinement la capsule de source végétale.

Il protège donc les capsules des acides gastriques, pour ensuite se dissoudre en fonction du pH plus élevé des intestins.

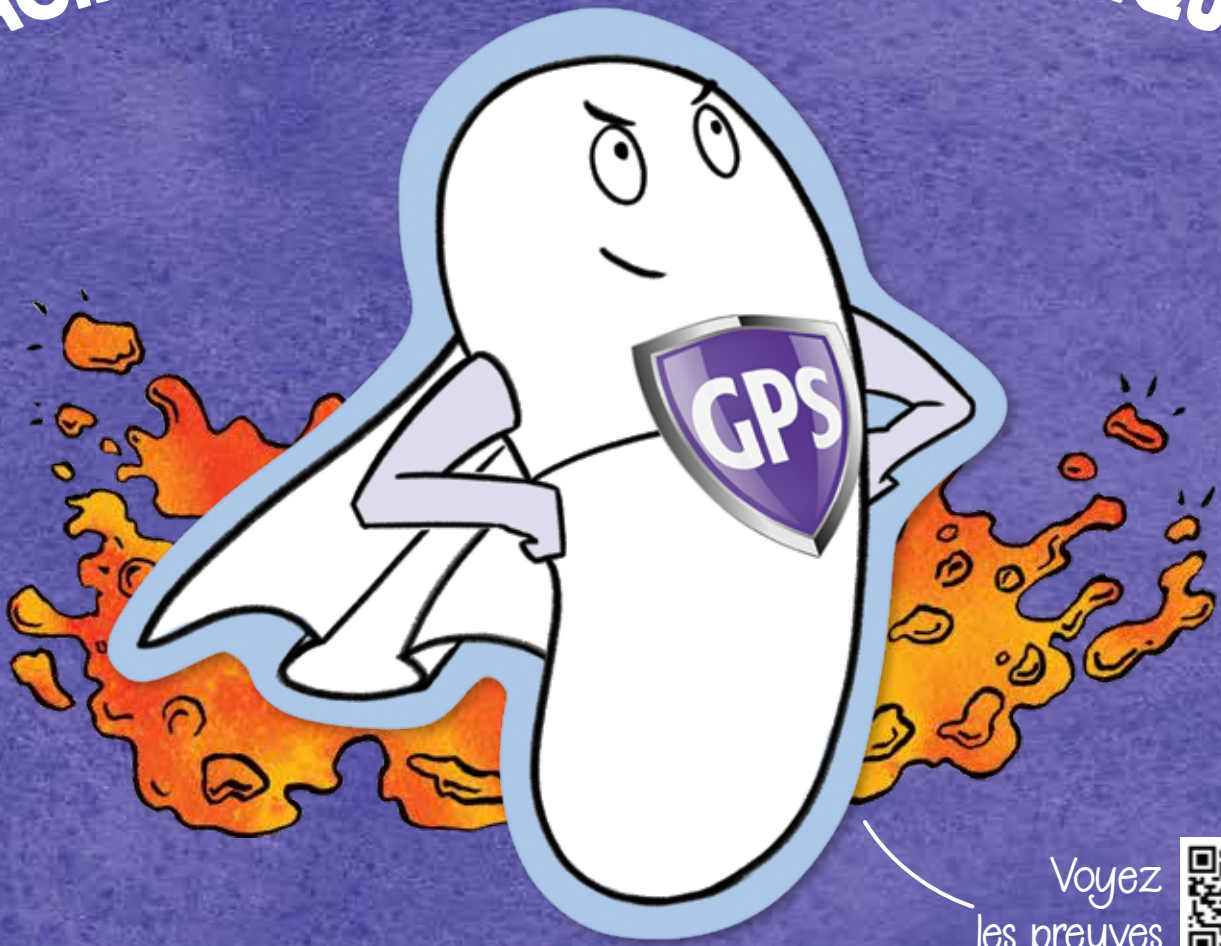
*Le retour des gens à l'école et au travail cet automne me rend un peu nerveux. Quels suppléments me conseillerez-vous pour mieux me protéger?*

Concentrez-vous sur les variables que vous pouvez contrôler. Il existe des solutions simples et abordables pour rehausser votre système immunitaire. Commencez avec la vitamine D3 — en hiver, 40 % des Canadiens ont une carence de ce super héros de l'immunité. La vitamine C est aussi essentielle pour une bonne immunité et notre corps ne peut la créer, alors assurez-vous d'en prendre assez. Une supplémentation en probiotiques à enrobage entérique multi-souche peut aussi faire des merveilles pour un soutien immunitaire quotidien. Des extraits de champignons et des plantes comme l'astragale et le sureau peuvent aussi renforcer votre immunité.

Un système immunitaire fort peut vous aider à résister à une infection virale ainsi qu'à réduire la durée des symptômes si vous êtes infecté. C'est votre santé : défendez-la!

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

L'ACIDE GASTRIQUE TUE LES PROBIOTIQUES



Voyez  
les preuves



**CAPSULES À ENROBAGE ENTÉRIQUE GPS :  
PROTECTION ET LIVRAISON DE  
100 % DES PROBIOTIQUES  
GARANTIES.**

**IMPOSSIBLE AVEC D'AUTRES CAPSULES !**

**TROUVEZ-LES DANS LE RÉFRIGÉRATEUR**



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 