

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Manger du sucre
fait vieillir
votre peau

PROBIOTIQUES

Le microbiome,
notre jardin intérieur

Au sein d'un laboratoire ISO :
N.H.P. Laboratories

Vol. 6, N° 2 · Gratuit
Printemps 2022

Reishi

Champignons médicinaux
500 mg • Extrait à l'eau chaude

- Aide à augmenter l'énergie et la résistance au stress (p. ex. en cas de fatigue physique ou mentale liée au stress)
- Soutient le système immunitaire
- Fournit 40 % de polysaccharides



Diglycinate de Magnésium

200 mg

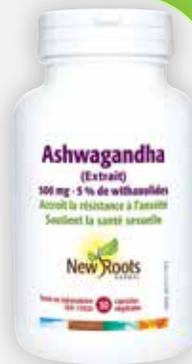
- Micronutriment essentiel pour le métabolisme, les os, et les dents; et pour une fonction musculaire saine, y compris celle du cœur
- Absorption rapide et efficace, tout en étant doux sur l'estomac
- Le magnésium est un cofacteur de la synthèse de la vitamine D



Ashwagandha (Extrait)

500 mg • 5 % de withanolides

- Aide à augmenter la résistance au stress / à l'anxiété chez les personnes ayant des antécédents de stress chronique
- Soutient la santé sexuelle
- Soutien athlétique ou supplément pour l'entraînement ou l'exercice



N-AcétylCystéine

600 mg

- Aide à soulager les symptômes de la bronchite chronique
- Une thérapie de soutien dans le traitement des inflammations du système respiratoire
- Un antioxydant pour combattre les radicaux libres



Vision+

Formule complète pour la vision

- Aide à soutenir la santé oculaire dans des conditions telles que la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou les cataractes
- Aide à réduire le risque de développer des cataractes
- Contient 11 mg de lutéine naturelle par dose, provenant de fleurs de souci



Cumin Noir (Huile de Graine)

500 mg

- Aide à réduire les symptômes de rhinite allergique
- Fait d'huile de graine de cumin noir biologique de haute qualité et de première pression à froid
- Contient 50 % d'acide linoléique et 20 % d'acide oléique



D-Stress

Huile de lavande biologique

- Réduit l'agitation, le stress mental, et l'épuisement
- Utilisée en phytothérapie pour aider au sommeil
- Chaque gélule contient 80 mg d'huile essentielle de lavande de la plus haute qualité, biologique, et distillée à la vapeur



Glucobalance

- Maintient une glycémie saine
- Formulé avec de la cannelle, du picolinate de chrome, et du vanadium
- Fournit un soutien pour un métabolisme sain du glucose, assurant un bon approvisionnement en énergie aux cellules



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

Jusqu'au 30 juin 2022

NOUVEAU! Cordyceps Militaris Champignons médicinaux 400 mg · Extrait à l'eau chaude

- L'extrait à l'eau chaude standardisé offre tous les bienfaits médicinaux
- Soutient la fonction immunitaire et la vigueur
- Teneur en polysaccharides garantie (40 %), incluant des *bêta*-glucanes (20 % au total)
- Végétalien et sans OGM, lactose, et gluten
- 60 capsules – approvisionnement d'un mois



20 %

NOUVEAU! Astragalus Ultra 500 mg · 3 % d'astragaloside IV

- Le seul produit d'astragale pur disponible en magasin à haute puissance quantifiée de 3 % d'astragaloside IV
- L'astragaloside IV est éprouvé cliniquement pour fortifier le système immunitaire
- La plus biodisponible de toutes les formes d'astragalosides
- Fournit un soutien à la récupération immunitaire après une longue maladie
- Le produit d'astragale le plus puissant sur le marché
- 30 capsules – approvisionnement d'un mois



20 %

NOUVEAU! Force Argent Argent liquide pur bioactif

- Gestion des problèmes de santé lorsqu'une supplémentation en argent est requise
- Formulé avec de l'argent biocompatible et pur à 99,99 % et de l'eau purifiée
- Dosage pratique : Une cuillerée à thé (5 ml) fournit 50 mcg d'argent élémentaire
- Puissance validée pour un dosage précis
- Garanti sans allergènes et sans additifs
- Disponible en format de 50 ml pour 10 doses, ou en format de 95 ml pour 19 doses



20 %

NOUVEAU! Tranches de Racine d'Astragale Biologique

- Aide à maintenir un système immunitaire sain
- Éprouvée pour augmenter l'énergie et la résistance au stress (p. ex. en cas de fatigue mentale ou physique liée au stress)
- Bon soutien à la récupération immunitaire après une longue maladie
- Crée un thé au goût agréablement corsé (comparé aux alternatives amères)
- 50 doses



25 %

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

Lettre de la rédactrice



Chaque année en cette saison, je suis impressionnée par l'incroyable merveille qu'est le printemps. Ce qui semblait si triste se transforme maintenant en beauté. La nature possède une capacité de réinitialisation remarquable, réactivée chaque année. À l'instar de Dame Nature, peut-être pourrions-nous aussi utiliser nos propres moyens de réinitialisation ?

Quel meilleur moment pour nous concentrer sur ce qui compte vraiment ? Commençons par un regard sur notre bien-être et sur ce que nous pouvons améliorer, à la fois physiquement et mentalement. Mieux manger, bouger plus souvent et prendre ce « temps de qualité » que nous nous promettons toujours. Demain n'est qu'à un jour près, alors commencez dès aujourd'hui ! Et pendant que nous y sommes, commençons à renouer avec tous ceux qui nous font rire et qui nous apportent de la joie. Depuis longtemps, nous attendons patiemment pour rendre visite à notre famille et à nos amis... ainsi que pour nous faire de nouveaux amis ! Quelqu'un m'a dit un jour : « Chaque ami était autrefois un étranger ». Alors, faisons part d'un peu de chaleur et de gentillesse envers ceux que nous n'avons pas encore rencontrés. Les sourires sont gratuits, mais leur valeur peut être inestimable.

Aujourd'hui, plus que jamais, faisons ce que nous pouvons pour prendre soin de nous et des autres, pour partager et pour nous entraider à *Fleurir*.

Sophia Golanowski, BCom, MBA
Rédactrice en chef

Fleurir

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

Rédactrice en chef
Sophia Golanowski

Graphiste
Cédric Primeau

Traduction/Révision
Guillaume Landry • Pierre Paquette
Cédric Primeau • Nicole 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)

Collaboratrices pour les recettes

Kaitlyn Richardson • Megan Luder

Contributeurs des articles



Gordon Raza, BSc

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



Angela Wallace, MSc, RD

Diététiste agréée, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale, Angela se spécialise dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants.



Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Diplômée en naturopathie et enregistrée en Alberta, Katie détient également une maîtrise ès sciences en nutrition.



Serge Philibert Kuate, PhD

Serge dirige la gestion de la qualité et la certification ISO pour N.H.P. Laboratories Inc. Ses recherches revues par des pairs ont été publiées à l'échelle internationale.



Patricia Wu, ND

Desservant la communauté de South Delta en Colombie-Britannique, Patricia concentre sa pratique sur la santé cérébrale et un vieillissement heureux.



Ludovic Brunel, ND

L'approche de Ludovic, praticien à Calgary, a toujours été d'améliorer la santé en s'appuyant sur les meilleures recherches disponibles.



Krista Mackay, BSc, ND

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



Kaitlyn Richardson, ND, HbSc

Kaitlyn est docteure en naturopathie à Milton, en Ontario, et offre une orientation clinique de médecine sportive.



Wendy Present, RHNC, CFMP

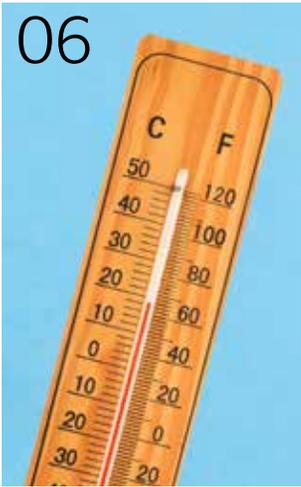
Avec une formation en soins infirmiers, en naturopathie, et en médecine fonctionnelle, Wendy exerce comme conseillère en santé et en nutrition.



Nathalie Godbout, chiropraticienne

Nathalie est d'avis qu'un système nerveux sans interférence joue un rôle clé dans notre santé, et nous permet de nous adapter de manière optimale à notre environnement.

06



09

Table des matières

06 Mesurez ce qui compte

09 Restez en mouvement

12 Probiotiques
Le microbiome, notre jardin intérieur

16 Les champignons médicinaux
Des bijoux pour la santé!

19 **Au sein d'un laboratoire ISO : N.H.P. Laboratories**

23 **Manger du sucre fait vieillir votre peau**

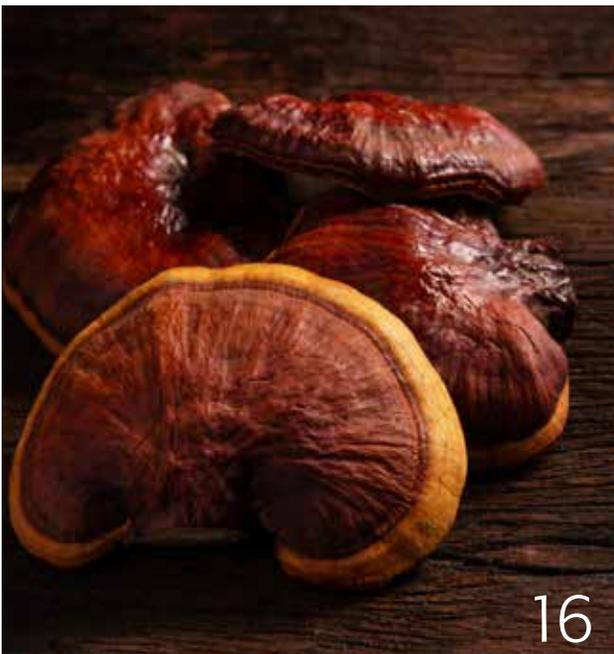
27 **Prendre soin du soignant**

31 **Un foie sain pour être en santé**

35 **Coin cuisine**

38 **Remerciements venant de Action Contre la Faim**

39 **Demandez à Gord**



16

27



31



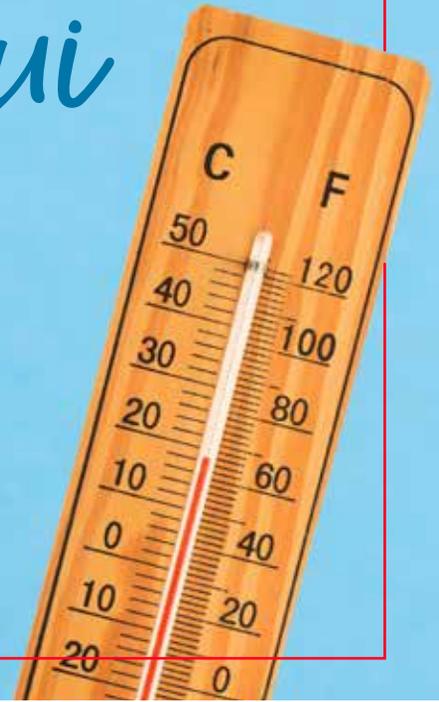
35

© 2022, 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 en chef de *Fleurir*, ou d'autres collaborateurs. Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de Les Courants Naturopathiques Inc.

Mesurez ce qui compte

par Ludovic Brunel, ND



Ce qui importe le plus dans le choix d'un traitement, c'est qu'il aide le patient. Toutefois, certains aspects peuvent en être désagréables ou gênants, mais la plupart des patients comprennent qu'un inconfort temporaire et que des investissements en temps et en ressources sont nécessaires pour aller mieux. En outre, l'efficacité et la survenue des bienfaits attendus sont essentielles dans la réussite du traitement. Dans cette optique, les probiotiques dits stables à température ambiante ou de longue conservation s'avèrent illégitimes, et il est difficile de comprendre tout le battage médiatique qu'ils occasionnent. Après tout, nous avons tous aisément accès à un réfrigérateur, et nous l'utilisons tous quotidiennement. L'idée d'utiliser des probiotiques « de longue conservation » en raison de leur « commodité » est manifestement une fausse solution.

Les probiotiques aiment le froid

La science est très claire : la qualité des probiotiques est préservée avec le froid, tout comme nombre d'aliments courants. La réfrigération fait qu'un plus grand nombre de bactéries présentes dans le produit survivent au fil du temps. **Même dans les études utilisant des produits dits « de longue conservation », les auteurs concluent qu'« une température de stockage plus élevée a entraîné une stabilité moindre pour toutes les souches ou tous les échantillons ».** *Bifidobacterium* est particulièrement sensible à la température, et les tests de stabilité à long terme montrent que la viabilité des bifidobactéries vivantes diminue avec la durée de stockage et avec l'augmentation de la température. Par exemple, le stockage de *Bifidobacterium longum* à une température ambiante de 20 °C a entraîné une mortalité significativement plus élevée qu'à 4 °C. Des résultats similaires sont également observés chez *Lactobacillus casei* et *L. paracasei* après 39 semaines de stockage à 4 °C et à 22 °C : la stabilité des cultures était remarquablement plus élevée lorsqu'elles étaient conservées sous réfrigération à 4 °C.

À qui profite la « stabilité de conservation » ?

Voici ce que nous savons : il a été prouvé que la réfrigération aide à maintenir la viabilité de tous les probiotiques. Les bactéries présentes dans les probiotiques « de longue conservation » meurent plus rapidement à température ambiante. En outre, la méthode de production courante pour de nombreux probiotiques « de longue conservation » consiste à surcharger le produit pour anticiper la mort des souches probiotiques. Il faut donc vous demander ce que vous obtenez vraiment lorsque vous achetez un probiotique « de longue conservation » douze ou même dix-huit mois après sa production.

Les probiotiques « de longue conservation » servent l'industrie ; pas le consommateur. La vente d'un produit « de longue conservation » réduit en fait

les frais d'expédition, et surtout aide à étendre la distribution à davantage de commerces et de pharmacies qui n'ont pas de sections réfrigérées dédiées aux suppléments. Le client sans méfiance se retrouve avec un produit composé, souvent en partie, de souches résistantes à la chaleur choisies pour quelques propriétés de conservation, et non pour leurs bienfaits suffisamment étudiés pour la santé.

La stabilité en rayon répond-elle aux attentes?

Lactobacillus et *Bifidobacterium* sont les genres de probiotiques les plus étudiés pour leurs bienfaits pour la santé. Sans surprise, ils sont les plus couramment utilisés dans les produits alimentaires et les suppléments. Ce sont des souches thérapeutiques de probiotiques fragiles mais précieux qui nécessitent une réfrigération pour survivre au stockage. **Les souches probiotiques de *Bifidobacterium*, y compris *B. infantis*, *B. breve*, et *B. plantarum*, font partie de celles qui meurent rapidement à moins d'être réfrigérées.** Elles font l'objet d'un nombre très important d'études démontrant leurs bienfaits pour la santé. *B. infantis* s'avère bénéfique pour les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable, de la colite ulcéreuse, ou du syndrome de fatigue chronique. *B. breve* apporte des bienfaits aux patients atteints de maladies inflammatoires de l'intestin et peut aider à maintenir un poids santé. *B. plantarum* est une autre souche probiotique bien étudiée, avec des bienfaits pour la performance sportive et en cas de syndrome du côlon irritable ou d'eczéma. Omettre ces souches d'une « formule multisouches » et utiliser des souches plus obscures et moins étudiées simplement parce qu'elles sont plus stables à des températures plus élevées semble peu judicieux. La santé des consommateurs serait bien mieux servie si les fabricants sélectionnaient des souches bénéfiques suffisamment éprouvées, s'ils produisaient des formules probiotiques efficaces, et s'ils les conservaient au réfrigérateur.



Les probiotiques ont la vie dure

Les probiotiques sont des organismes vivants à fort potentiel thérapeutique, mais se heurtent à deux obstacles majeurs : ils doivent



Ludovic Brunel, ND

Ludovic Brunel a plus de 15 ans d'expérience en tant que naturopathe et praticien à Calgary. Son approche a toujours été d'améliorer la santé de ses patients en s'appuyant sur les meilleures recherches disponibles. elevatedhealthcare.ca

d'abord résister aux variations de température et d'humidité pendant la production, le transport, et le stockage. Ensuite, ils sont exposés à un environnement gastro-intestinal rude et inhospitalier, dont la fonction est de les détruire. Par conséquent, il est essentiel d'utiliser un produit à enrobage entérique pour assurer leur survie à travers l'acidité de l'estomac. Dans les études, seules les capsules de probiotiques à enrobage entérique ont pu résister à la dégradation par l'acide agressif de l'estomac. La capacité de survie des probiotiques manufacturés dans des capsules à enrobage entérique à travers l'estomac est nettement supérieure à celle des produits de probiotiques sans enrobage entérique. Les probiotiques sans enrobage entérique sont en fait presque complètement détruits.

Le choix vous appartient

La science démontre que l'utilisation d'un supplément de probiotiques réfrigéré et à enrobage entérique aide à améliorer leur viabilité et leur efficacité. **Les probiotiques prétendument stables à température ambiante, ou dits « de longue conservation », peuvent offrir des avantages pour l'industrie, mais laissent le consommateur avec un produit malheureusement en deçà de ses attentes.**

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

RETOUR AU JEU

AVEC UN SOULAGEMENT EFFICACE DES DOULEURS ARTICULAIRES



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

newrootsherbal.com

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur leurs étiquettes.



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

Produit au Québec 

Restez en mouvement

par Nathalie Godbout, chiropraticienne

Les deux dernières années ont été éprouvantes pour tout le monde.

La pandémie et ses nombreux effets sur nos habitudes de vie ont tout autant affecté les plus jeunes que les plus âgés. **Des patients viennent me consulter pour des niveaux de douleur sans précédent, d'anciennes pathologies qui réapparaissent, ou des blessures récentes mais déclenchées par des activités anodines.** Dans la plupart des cas, on me dit sensiblement la même chose : « Je ne sais pas comment cela s'est produit... Je me suis simplement réveillé comme ça ».

Ces symptômes physiques ont de nombreuses causes. Tout d'abord, les confinements ont infligé à une bonne partie d'entre nous un mode de vie plus sédentaire, avec un accès limité aux salles d'entraînement et aux sports d'équipe. Cela a restreint les contacts que nous avons lors de nos séances d'exercice, extérieur ou intérieur, avec d'autres personnes, et donc le soutien et la motivation que ces personnes

pouvaient nous apporter. **Le basculement au télétravail à domicile a également contribué à réduire nos niveaux d'activité physique quotidienne**, comme cette marche que nous faisons du stationnement à notre bureau, les allées et venues avant et après le travail, les déplacements entre les bureaux des différents collègues pour poser des questions ou pour aller aux toilettes ; bref, tous ces déplacements qui faisaient partie de notre dose quotidienne d'activité physique. Et ne parlons pas du manque d'ergonomie de nos bureaux improvisés à la maison !

Un autre inconvénient du travail ou de la scolarisation à domicile est le libre accès à la cuisine à tout moment de la journée. Si nous avons généralement tendance à attribuer le grignotage à de l'ennui ou à un accès illimité aux denrées, il y a également une autre explication : le stress. Les niveaux de stress élevés vécus dans ces situations exceptionnelles déclenchent un réflexe inconscient de protection dans notre corps. Lorsque nous nous sentons en danger, notre cerveau veut s'assurer que nous disposions de ressources suffisantes pour alimenter nos muscles et nos organes de façon à maximiser nos chances de survie face à la menace perçue. Cela nous amène à avoir envie de manger des aliments réconfortants (riches en graisses et en glucides) et, par conséquent, à prendre du poids très rapidement.



Lorsque le corps cherche à se protéger, il opte pour la lutte ou la fuite. Cela se caractérise par une accélération du rythme cardiaque et une pression artérielle plus élevée, des paumes moites, et une bouche sèche. Des niveaux de stress élevés et chroniques ont par ailleurs des conséquences musculaires sur le corps. Le cerveau active les grands muscles fléchisseurs du corps (trapèzes, pectoraux, biceps, ischiojambiers, et mollets) et inhibe les muscles extenseurs (érecteurs du rachis, muscle carré des lombes, quadriceps, coiffe des rotateurs); il cherche ainsi à protéger les organes vitaux en contractant le corps. Cela entraîne des changements inconscients dans la posture ne permettant pas un fonctionnement biomécanique optimal, et c'est une situation plus propice à des blessures.

Nous avons donc trois mécanismes distincts qui créent des conséquences négatives pour notre corps et notre esprit : l'inactivité, qui entraîne un déconditionnement musculaire; la prise de poids due à des réactions émotionnelles et physiologiques; et des changements de posture par manque de confort ergonomique et dus à nos systèmes de protection actionnés par des ressorts neurologiques.

Comment rompre ce cycle négatif, retrouver nos aptitudes physiques, et éviter les blessures ?

Pour commencer, nous devons calmer notre cerveau et faire savoir à notre corps que nous sommes en sécurité. La manière la plus rapide d'y parvenir consiste à s'harmoniser avec une personne qui se porte bien et avec qui on se sent en sécurité. Faire des activités avec quelqu'un, profiter d'une longue étreinte, ou avoir un échange constructif sont autant de moyens variés pour faire face au stress. La connexion avec autrui nous aide à modifier notre état émotionnel, ce qui se traduit ensuite par des changements physiologiques. Un corps qui n'est pas dans un état physique défensif est plus favorable à la guérison, à une réponse musculaire adéquate, et à des réponses appropriées à l'environnement.



Si nous n'avons pas la possibilité de passer du temps avec une personne équilibrée, les exercices de respiration, les gargarismes, et le chant sont d'autres manières de stimuler le tonus vagal, qui contribue à l'équilibre du système nerveux. Ces outils aident au repos et à sortir d'un état d'apathie ou de stimulation excessive. L'exposition au froid comme moyen de stimuler davantage le nerf vague a également été étudiée. Cette technique apporte un ensemble de bienfaits, notamment une baisse du rythme cardiaque et une amélioration de l'humeur.



En ce qui concerne la reprise de l'activité physique, il est important de débiter lentement. La marche reste l'activité la plus abordable, la moins dangereuse, et la moins coûteuse. Elle procure une multitude de bénéfices, incluant entre autres une amélioration de la santé cardiovasculaire et un renforcement de la densité osseuse.

Si vous êtes resté inactif pendant une longue période, commencez par marcher sur un terrain plat pendant 20–30 minutes, puis augmentez la durée de vos marches progressivement et régulièrement de 5 minutes. Ajoutez aussi des montées pour augmenter les efforts cardiovasculaires et mobiliser d'autres groupes musculaires. Sortez vos bâtons de randonnée ! La marche nordique demande plus d'efforts et implique des balancements croisés des jambes et des bras, bénéfiques pour l'activité cérébrale et la coordination du corps. Sortez avec un ami ou rejoignez un groupe de marche; ce sera bien plus stimulant, et vous soutiendrez mutuellement.



D'autres activités à faible impact – comme le qi gong, le tai chi, le yoga, ou la natation – sont également d'excellents choix. Des cours de danse – que ce soit du cha-cha-cha, du hip-hop, ou d'autres types de danses – contribuent aussi à une meilleure santé cardiovasculaire, améliorent la mémoire, et procurent divers bienfaits, notamment en stimulant ces hormones du bonheur sécrétées dans le cerveau quand nous avons des interactions sociales.

Pour celles et ceux qui ont hâte de reprendre des activités plus soutenues comme des arts martiaux ou d'autres sports à intensité plus élevée, n'oubliez pas que vous n'avez plus le même niveau d'aptitude physique qu'avant. Commencez avec des entraînements et des techniques de base, et laissez votre corps se réhabituer doucement aux mouvements et aux efforts musculaires auxquels il était précédemment accoutumé.

À la maison, intégrez des étirements dans votre routine quotidienne.

Touchez vos orteils et étirez vos bras vers le ciel 5–10 fois par heure. Faites l'exercice de gainage appelé « superman » une fois par jour : allongez-vous sur le ventre avec les bras étirés à l'avant ; soulevez d'abord les bras, puis, si vous vous en sentez capable, levez ensuite la poitrine et les jambes. Maintenez cette position pendant 2 secondes, puis recommencez 5–10 fois.

Cruciale aussi : votre respiration ! Voici quelques conseils à suivre pour vos exercices de respiration :



Nathalie Godbout, chiropraticienne

Nathalie est d'avis qu'un système nerveux sans interférence joue un rôle clé dans notre santé, nous permettant de nous adapter de manière optimale à notre environnement. Nathalie promeut les comportements santé (sommeil, exercice, nutrition et santé mentale) essentiels à cet équilibre.

clinique-chiro-sante.ca



Exercices de respiration

- Respirez plus lentement (visez six respirations par minute).
- Respirez plus profondément, en partant de l'abdomen. Lorsque vous inhalez, pensez à gonfler votre ventre d'abord et à élargir votre cage thoracique ensuite.
- Expirez plus longtemps que vous inhalez.



Marche nordique

Ajouter des bâtons pendant votre marche active tous les muscles du haut du corps. La marche nordique augmente généralement votre vitesse et votre fréquence cardiaque, et brûle plus de calories que la marche normale. Sur Youtube, recherchez « marche nordique technique » pour trouver l'excellente vidéo de Sikana.

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



PROBIOTIQUES

Le microbiome, notre jardin intérieur

par Krista Mackay, BSc, ND

Avez-vous déjà pensé à vos selles et à ce que peuvent faire toutes les bactéries qui se trouvent à l'intérieur de vos intestins? Nos corps sont remplis de bactéries, et notamment des bonnes bactéries, avec lesquelles nous entretenons une relation symbiotique — à vrai dire, nous sommes même dépendants de ces bactéries. Mais quels sont donc leurs rôles et pourquoi sont-elles aussi importantes?

Notre flore est essentielle, dès le début

Le microbiote humain correspond à tous les microorganismes qui vivent dans et sur le corps d'un individu. La composition du microbiote s'établit dès les premiers instants de la vie, lors de notre naissance, avec le contact de la flore vaginale de maman. **Les enfants nés par voie naturelle bénéficient de cet ensemencement de bactéries colonisatrices qui va les aider à développer leur système immunitaire.** Beaucoup de mères ayant eu une césarienne cherchent désormais à faire un « ensemencement vaginal », un processus au cours duquel des sécrétions vaginales sont prélevées afin d'appliquer de la flore vaginale sur la bouche, le nez, et la peau du nouveau-né. La recherche a démontré que les enfants nés par césarienne ont beaucoup plus de risques de développer de l'asthme, des maladies intestinales inflammatoires, de l'arthrite juvénile, et de l'obésité plus tard au cours de leur vie. Consternant, n'est-ce pas? Des conséquences similaires ont également été observées chez les enfants qui ne sont pas allaités et qui sont fréquemment traités avec des antibiotiques. Le contact peau-contre-peau est aussi une manière importante de transférer de la microflore des parents et des soignants vers les nouveau-nés. Les bébés nourris au sein reçoivent une grande quantité de la flore de leur mère, en comparaison avec les bébés nourris au biberon avec du lait maternisé.

Ensuite, notre microbiote dépend de la manière dont nous mangeons, de notre gestion du stress, de notre environnement, de notre mode de vie, et d'événements tels que les infections et l'utilisation d'antibiotiques.

Ce que vous mangez contribue à l'équilibre de votre système gastro-intestinal et à votre santé

Le terme « dysbiose » est utilisé par les naturopathes pour décrire un déséquilibre dans la microflore. Des recherches ont démontré qu'une alimentation riche en graisses et en viande rouge modifie la composition de la flore et favorise la croissance de certaines espèces de bactéries pouvant causer une dysbiose, tandis qu'avec un régime essentiellement végétarien, d'autres groupes de bactéries sont majoritaires et engendrent moins de risques de dysbiose. Les régimes riches en sucres et en glucides raffinés favorisent la croissance de levures comme le *Candida*, ce qui crée un autre type de dysbiose.

Ces changements peuvent causer des problèmes au niveau du système digestif, aussi responsable d'une part importante de la fonction immunitaire. **Le système digestif étant, par ailleurs, extrêmement innervé, des effets notoires sur le système nerveux peuvent s'observer par suite d'une dysbiose, notamment au niveau de l'humeur et de la santé mentale.** Les probiotiques sous la forme de suppléments et d'aliments fermentés peuvent aider à rétablir l'équilibre de la flore intestinale. Les prébiotiques sont un autre moyen de soutenir la microflore; il s'agit d'un type de fibres dont les microorganismes se nourrissent pour croître et proliférer.



Des probiotiques pour renforcer l'immunité

En ce qui concerne la fonction immunitaire, il a été démontré que de nombreuses bactéries du genre *Lactobacillus* ont une activité bénéfique. Certaines peuvent se fixer aux cellules des parois intestinales et renforcent ainsi leur fonction barrière face aux toxines et aux microbes pathogènes. Les *Lactobacillus* aident à éliminer du tractus intestinal les bactéries nuisibles, notamment en produisant des substances chimiques bactéricides, comme du peroxyde d'hydrogène, qui empêchent le développement de pathogènes et permet de réguler la « communauté locale ». *L. rhamnosus*, *L. reuteri*, *L. casei*, et *L. acidophilus* peuvent lutter contre les rotavirus et d'autres infections des voies intestinales; quant à *Saccharomyces boulardii* et *L. rhamnosus*, elles sont bénéfiques en cas de diarrhée aqueuse ou de diarrhée induite par des antibiotiques. De manière générale, de nombreuses souches bactériennes sont importantes parce qu'elles communiquent souvent les unes avec les autres et remplissent des fonctions différentes.

Les effets des probiotiques sur les allergies, l'asthme, et les problèmes respiratoires ont fait l'objet de nombreuses études. Il a été démontré que les bifidobactéries, que l'on trouve en quantités élevées chez les nourrissons allaités, peuvent supprimer l'IgE2, une immunoglobuline impliquée dans les allergies. Des formules combinant *L. acidophilus*, *L. plantarum*, *B. infantis*, et *B. bifidum* sont associées à une réduction des symptômes allergiques et des éternuements. Les bienfaits des probiotiques pour la réponse immunitaire s'avèrent utiles dans le cadre de la vaccination en optimisant la séroconversion, de symptômes atopiques de type asthme ou eczéma, d'allergies alimentaires, et de problèmes de peau liés à des troubles immunitaires comme le psoriasis.

Maintenant sans soja ni produits laitiers !



AVEC ENROBAGE ENTÉRIQUE POUR GARANTIR L'ACHEMINEMENT



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

ISO 17025

Produit au Québec 

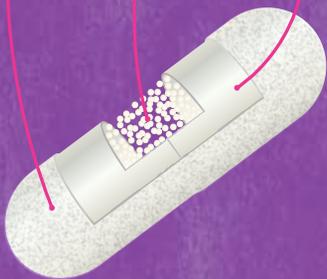
Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.

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

Enrobage entérique GPS™

Capsule végétale

Probiotiques vivants



*Résultats de test en archives



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 les étiquettes.

Votre microflore est précieuse pour éviter des maladies auto-immunes

Compte tenu de la capacité des probiotiques à moduler le système immunitaire, des recherches ont été menées sur les troubles immuns et auto-immuns. Des recherches sur la **maladie cœliaque**, une maladie intestinale chronique et auto-immune liée à l'intolérance au gluten, ont démontré qu'une réduction du nombre de lactobacilles et de bifidobactéries induisait un dérèglement immunitaire. Les probiotiques sont aussi très utiles en cas d'**inflammation**, avec une réduction observée des marqueurs inflammatoires tels que les cytokines et la CRP (un marqueur sanguin de l'inflammation). Des bactéries telles que *L. casei* et *Bacillus coagulans* sont utiles en cas de problèmes comme l'**arthrite rhumatoïde** et le **diabète de type 1**. La **maladie de Crohn** et la **colite ulcéreuse** s'accompagnent d'une diminution de certains acides gras à chaîne courte (AGCC) produits par la flore intestinale. Or, ces AGCC jouent un rôle dans l'homéostasie du côlon, ont des effets anti-inflammatoires, et aident à évacuer les déchets. Une meilleure alimentation peut contribuer au développement de colonies de bactéries produisant ces AGCC. Un apport accru en fibres et en prébiotiques comme des fructo-oligosaccharides (FOS) et des galacto-oligosaccharides (GOS) peut être utile; toutefois, cela peut aussi être associé à une aggravation des symptômes. Les troubles digestifs et auto-immuns sont souvent complexes et impliquent non seulement le système digestif, mais également l'état mental et émotionnel de la personne. C'est pourquoi il est essentiel de consulter un naturopathe afin de déterminer un programme de traitement spécifique, et de choisir les probiotiques et la combinaison nutritionnelle les plus adaptés.

Des microbes sains pour une vie heureuse

Les probiotiques peuvent également être bénéfiques pour aider à rétablir l'équilibre mental et émotionnel. Dans ce cas, on parle de bactéries « psychobiotiques ». C'est un nouveau domaine de recherche fascinant qui implique l'étude de l'axe microbiote-intestins-cerveau ou de la manière dont le microbiote influe sur le **cerveau**. Comme nous le savons, de nombreux neurotransmetteurs et d'importants messagers communiquant avec le système nerveux sont produits dans le système digestif. Par exemple, les probiotiques ont des effets avérés sur les niveaux de tryptophane et de GABA, entre autres. Nous savons désormais que *L. plantarum*, *L. rhamnosus*, *L. casei* Shirota, et *B. bifidum* contribuent à une réduction de la **dépression, du stress, et de l'anxiété**, ainsi qu'à une amélioration des fonctions cognitives et de l'humeur. Dans quelques études, une amélioration significative du **sommeil** a été observée avec la supplémentation en probiotiques.



On sait par ailleurs que les **symptômes de l'autisme** sont intimement liés à la dysbiose et à des troubles gastro-intestinaux. Pour les autistes, l'usage des probiotiques peut donc réduire leurs symptômes et améliorer leur comportement social de multiples façons.



Autres bienfaits des probiotiques : la santé cardiovasculaire et le contrôle du poids

Le syndrome métabolique implique une dérégulation de la glycémie, du cholestérol, de la graisse abdominale, et de la tension artérielle, ainsi qu'un risque accru de maladies cardiométaboliques incluant le diabète de type 2. Il ressort assez clairement des recherches menées dans ce domaine que les probiotiques ont un effet sur **les niveaux de cholestérol, sur la glycémie**, et plus particulièrement sur **l'obésité**. *L. acidophilus*, *L. plantarum*, et *L. reuteri* sont les souches qui sont le plus souvent associées à des changements positifs sur le cholestérol. **La perte de poids** et la baisse de l'indice de masse corporelle (IMC) sont associées à *L. rhamnosus* et *L. gasseri*, mais également à une levure bénéfique, *S. boulardii*. D'autres recherches ont démontré que des prébiotiques tels que GOS réduisent les marqueurs inflammatoires et peuvent diminuer **le risque de maladies cardiovasculaires**.

Les probiotiques sont des microorganismes vivants qui produisent des effets bénéfiques chez leur hôte. Ils ont des effets thérapeutiques lorsqu'ils sont consommés dans l'alimentation, et les risques et les effets secondaires possibles avec la supplémentation sont très faibles.

Aussi, les fibres prébiotiques qui nourrissent et soutiennent ces probiotiques sont importantes à inclure dans l'alimentation. Pour trouver des suppléments de probiotiques de bonne qualité, voici les critères à prendre en compte :

- les formules multisouches sont plus bénéfiques que les produits ne contenant qu'une seule souche ;
- un enrobage entérique est essentiel pour s'assurer que les bactéries arrivent intactes dans les intestins ; et
- une réfrigération est nécessaire pour la viabilité de la plupart des souches conventionnelles, surtout les bifidobactéries.

Comme dans la nature, tout fonctionne grâce à une relation symbiotique entre différents organismes, et nous devons respecter cet équilibre. Auriez-vous soupçonné que les probiotiques pouvaient non seulement fortifier votre système immunitaire, mais également vous aider à perdre du poids, à protéger votre système cardiovasculaire, ou à soutenir votre humeur et votre sommeil ? De ce fait, il est évidemment nécessaire de préserver ces bactéries bienfaites et de restaurer leur équilibre par l'alimentation et la supplémentation afin de maintenir une santé optimale.

Faisons donc fleurir notre jardin intérieur !



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 ses patients à trouver un équilibre raisonnable pour un bien-être optimal par le biais d'une gestion du stress, de la nutrition, de la phytothérapie, et du travail corps-esprit.

kristamackay.ca

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



Les champignons médicinaux

Des joyaux pour la santé!

par Patricia Wu, ND

Une des créations les plus merveilleuses de notre Mère Nature émerge ici et là dans les forêts, les prairies, à la base des troncs d'arbres ou dessus, et développe son mycélium partout dans le sol. L'humain cueille des champignons depuis des siècles, et de nos jours, il est possible de déguster une vaste diversité de champignons comestibles, de grande valeur nutritionnelle, car riches en fibres, par exemple. Mais le plus extraordinaire se trouve sans doute dans les espèces médicinales, dont les propriétés thérapeutiques s'avèrent des plus précieuses, notamment pour l'immunité. Leurs effets immunomodulateurs, utiles contre le cancer et les maladies chroniques, sont connus depuis longtemps.

Les principes actifs des champignons médicinaux

Qu'est-ce qui différencie un champignon médicinal d'un champignon comestible? Simplement sa concentration en molécules actives – notamment en principes immunomodulateurs, lesquels contribuent à éliminer les pathogènes qui sont une menace pour le système de défense du corps. Les champignons médicinaux contiennent une grande variété de composants actifs qui ont la capacité d'augmenter les quantités de cellules NK, de phagocytes, et de lymphocytes B et T, afin de limiter les effets néfastes des pathogènes dans le corps. Les principes actifs majeurs des champignons sont des composés phénoliques antioxydants (qui luttent contre les radicaux libres); des terpénoïdes anti-inflammatoires; et des **polysaccharides immunomodulateurs (PSI), notamment les célèbres bêta-glucanes, qui stimulent la régulation à la hausse des cellules immunitaires**. Malheureusement, ces polysaccharides sont enfermés dans la chitine, une fibre rigide et indigeste – voire allergène – qui compose une partie de la paroi cellulaire des champignons et qui les empêche d'être absorbés à travers la muqueuse de nos intestins.

Le système immunitaire

(bref aperçu)

Le système immunitaire est composé d'un système inné, qui utilise les cellules tueuses naturelles (NK) et les phagocytes, et d'un système immunitaire adaptatif, qui utilise les lymphocytes T et B. Lorsqu'un pathogène inconnu s'introduit le corps, le système immunitaire inné active les cellules NK et les phagocytes afin d'éliminer l'envahisseur. Le système immunitaire adaptatif, avec ses lymphocytes B et T, va ensuite enregistrer l'identification du pathogène, afin d'être en mesure de l'attaquer lors de l'infection suivante, et d'apporter une réponse plus rapide et plus puissante.

L'extraction à l'eau chaude : pure et efficace

On peut trouver des champignons médicinaux sous la forme de corps fructifère entier (frais, déshydraté, ou transformé en poudre), que l'on peut utiliser dans des préparations culinaires, ou sous la forme de suppléments à base d'extraits. Les nouvelles technologies ont amélioré les usages traditionnels et permettent d'extraire des champignons médicinaux des doses thérapeutiques de principes actifs, donnant ainsi des produits plus purs et plus puissants.

Le procédé d'extraction le plus courant se fait avec de l'eau chaude — et parfois de l'alcool — de façon à isoler les composants actifs. Les champignons contiennent surtout des composants hydrosolubles, ainsi que des composants solubles dans l'alcool. Les polysaccharides, notamment les *bêta*-glucanes, sont hautement hydrosolubles ; quant aux composés phénoliques et aux terpénoïdes, ils sont plus solubles dans l'alcool. **Étant donné que les polysaccharides sont solidement fixés à la paroi des cellules fongiques, de l'eau chaude est nécessaire afin de dissoudre les fibres non digestibles qui les composent, comme la chitine.** Cet extrait liquide est ensuite séché pour produire une poudre concentrée, généralement mise en capsules.

Des études ayant utilisé des composés issus de procédés d'extraction à l'eau chaude ont démontré une régulation à la hausse du système immunitaire chez les participants. À l'inverse, des études ayant utilisé des composés extraits à l'alcool montrent une régulation à la baisse de l'activité des cellules immunitaires. Cela est sans doute dû à la faible

concentration des PSI issus de l'extraction à l'alcool. Dans le cas des champignons médicinaux, les propriétés de stimulation du système immunitaire sont essentiellement dues aux polysaccharides, et l'extraction à l'eau chaude est donc le meilleur moyen d'obtenir les plus fortes concentrations possibles.

Des champignons pour l'immunité et la longévité

Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Avec plus de 400 principes actifs, le reishi offre un potentiel thérapeutique impressionnant, notamment en cas de troubles immunitaires. Le reishi était le privilège des empereurs, et il est utilisé depuis des siècles en médecine chinoise. Le reishi a été étudié pour **l'anxiété, pour la fatigue, et surtout pour ses effets contre le cancer.** Ses PSI mobilisent une armée de cellules NK, et ses triterpènes réduisent l'inflammation. Le reishi contient également du germanium, qui oxygène les cellules et neutralise la douleur pendant les phases terminales du cancer. Dans un essai clinique, une supplémentation en reishi pendant une durée de six mois a accru la concentration de composés antioxydants dans le corps et a nettement réduit l'incidence de stéatoses hépatiques.

Les spores de reishi

Les spores sont les cellules germinales qui sont éjectées du chapeau du champignon une fois qu'il a atteint sa maturité, ce qui permet aux champignons de se reproduire ; on peut comparer cela à des graines miniatures. Les spores de reishi contiennent des principes actifs similaires à ceux que l'on trouve dans le corps fructifère (le champignon dans son ensemble), avec des bienfaits thérapeutiques comparables. Un fait surprenant est que plus de 29 triterpènes ont pu être isolés à partir des spores de *G. lucidum*, tandis qu'une quantité plus limitée a été retrouvée dans le corps fructifère. D'autre part, plus de 40 % du contenu des spores est composé de PSI. Les applications cliniques des spores de reishi sont encore étudiées, mais il est déjà évident qu'elles ont **des propriétés immunostimulantes, neuroprotectrices, antiépileptiques, anxiolytiques, antitumorales, et hépatoprotectrices.** Les spores de reishi pourraient devenir le prochain superaliment en raison de la biodisponibilité accrue de ses principes actifs.

Cordyceps (*Cordyceps militaris* et *Paecilomyces hepialid*)

C. militaris et *P. hepialid* sont cultivés afin de permettre des applications thérapeutiques similaires à celles de leur cousin sauvage, *Cordyceps sinensis*.



NOUVEAU!

PETIT MAIS
COSTAUD!



- Extrait à l'eau chaude 100 % pur avec 40 % de polysaccharides
- Fournit 20 % de *bêta*-glucanes



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 les étiquettes.

Traditionnellement utilisés pour **la fatigue et pour améliorer la fonction pulmonaire**, les cordyceps ont une forte teneur en PSI. Dans un essai d'une durée de huit semaines, une supplémentation en cordyceps a augmenté l'activité des cellules NK, tout en activant les lymphocytes T contre les cellules tumorales. Le cordyceps augmente également l'utilisation d'oxygène en stimulant la formation de globules rouges. Après trois semaines de supplémentation en cordyceps, la consommation d'oxygène maximale ($\dot{V}O_2$ max) et la tolérance aux entraînements fractionnés de haute intensité (HIIT) ont augmenté. Ces études sont prometteuses pour les personnes souffrant de **problèmes pulmonaires**.

L'hydne hérisson (*Hericium erinaceus*)

Probablement le plus fabuleux de tous les champignons médicinaux de par son apparence — et également le plus facile à trouver dans la nature — l'hydne hérisson stimule **le système immunitaire** et produit des effets neuroprotecteurs. Il a été démontré que les PSI de *H. erinaceus* peuvent renforcer l'efficacité d'agents utilisés en chimiothérapie, mais également réduire le stress oxydatif dans les cellules saines.

Plus récemment, *H. erinaceus* a fait ses preuves en tant que nootrope utilisé dans le cadre de la prévention de **démences**. Les diterpénoïdes que l'on trouve dans *H. erinaceus* sont bénéfiques pour le facteur de croissance nerveuse (NGF). En outre, *H. erinaceus* protège les cellules cérébrales des dommages oxydatifs.

Conclusion

On peut donc affirmer sans prendre de risque que les champignons médicinaux, sous toutes leurs formes, sont bénéfiques à long terme pour la santé. Leurs bienfaits thérapeutiques sont supérieurs lorsqu'on utilise des produits extraits à l'eau chaude avec des teneurs confirmées en *bêta*-glucanes et en polysaccharides. Au début d'une supplémentation en champignons médicinaux, des réactions de purification — comme des éruptions cutanées, des muscles endoloris, des étourdissements, ou des changements dans le transit intestinal — peuvent se produire. Ces symptômes peuvent indiquer une régulation à la hausse du système immunitaire et une détoxification, et ils disparaissent généralement en peu de temps. Les superchampignons sont des organismes extraordinaires qui, comme la plupart des plantes médicinales, soutiennent l'immunité et améliorent la longévité, pour peu que l'on en respecte la posologie. Un naturopathe pourra vous aider à choisir le dosage approprié à votre situation.



Patricia Wu, ND

Patricia est une naturopathe qui axe sa pratique sur la gériatrie à Tsawwassen (South Delta) en Colombie-Britannique. Elle a un intérêt spécifique pour les maladies cardiaques et métaboliques, ainsi que la santé mentale (prévention de la démence et de l'Alzheimer).

drpatriciawu.com

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



Au sein d'un laboratoire ISO : N.H.P. Laboratories

par Serge Philibert Kuate, PhD

Un précurseur en santé naturelle

Les initiales du laboratoire d'analyse de pointe pour les produits de santé naturels au Canada viennent de l'honnêteté de son nom : N.H.P. pour l'anglais *natural health products*, « produits de santé naturels ». Depuis sa création en 2005, N.H.P. Laboratories a connu une croissance exemplaire, passant d'un seul chimiste à une équipe de 22 scientifiques recrutés dans le monde entier. Son credo : extraire le meilleur de la nature d'un point de vue scientifique. Peter Wilkes, fondateur et propriétaire de New Roots Herbal, était frustré par le manque d'installations et de tests de qualité destinés à l'industrie du bien-être en Amérique du Nord. Sa solution a été de les construire par ses propres moyens. N.H.P. Laboratories est aujourd'hui propriétaire d'équipements analytiques inégalés dans notre industrie, qui rivalisent avec ceux des principales universités et laboratoires pharmaceutiques. N.H.P. Laboratories est installé à proximité du grand nombre d'universités et de cégeps de Montréal; une situation stratégique qui assure le recrutement des esprits les plus brillants que notre pays a à offrir.

Options de test

« Testé par des tiers » est devenu une « expression à la mode » de l'industrie pour les consommateurs à la recherche de suppléments de qualité et sécuritaires. Cette expression semble impartiale et officielle, mais qu'est-ce qu'elle signifie réellement ? En termes simples, cela indique qu'une organisation externe a déterminé la conformité d'un produit à une norme spécifique liée à la sécurité ou à la qualité. Toutefois, on nous dit rarement ce pour quoi il est testé, ni selon quelle norme. En fait, des tests complets comprennent la vérification de l'identité (genre ou espèce spécifique), de la pureté (sécurité contre les pesticides / métaux lourds / solvants résiduels), de la puissance (pourcentage d'ingrédients actifs), ainsi que de l'efficacité de l'administration (intégrité de la capsule). Au Canada, les fabricants de suppléments sont ultimement responsables de leurs produits et des allégations faites, peu importe où ils sont testés. Les entreprises disposant d'installations de test internes se conforment souvent à des normes plus élevées, investissent massivement dans de l'équipement spécialisé, et adhèrent à des méthodes de test plus complètes et plus strictes.

Le statut ISO est plus qu'un symbole

La certification ISO 17025 est la norme la plus importante pour l'étalonnage et les tests de laboratoires du monde entier. Cela garantit que les normes de laboratoire pour l'étalonnage et les tests sont scrupuleusement respectées, et que les protocoles de test ont la précision nécessaire pour être reproduits à l'échelle mondiale. La demande de certification ISO est un processus long et complexe, qui nécessite beaucoup de temps et de ressources. Une fois une institution certifiée, un audit annuel strict est effectué par l'organisme de certification ISO pour assurer la conformité continue. La certification de N.H.P. Laboratories est renouvelée chaque année avec succès depuis 2014.



Nous testons... et testons encore !

Les consommateurs méritent le plein potentiel thérapeutique que les produits de santé naturels ont à offrir, sans avoir à se soucier de la sécurité. C'est pourquoi, chaque année, nous validons plus de 800 matières premières différentes — qu'elles proviennent d'un fournisseur connu ou d'un nouveau fournisseur, nous testons chaque lot. Tout ingrédient qui ne satisfait pas nos normes strictes d'inspection est signalé et mis en quarantaine. Chaque année, nous découvrons de nombreux ingrédients, dont des poudres de champignons médicinaux, ne correspondent pas à leur description, comme des extraits, par exemple. Et nous ne nous arrêtons pas là : les produits finis sont testés pour s'assurer qu'ils sont conformes à l'étiquette sous laquelle ils sont vendus, afin que les consommateurs reçoivent exactement ce qu'ils ont acheté.

Comment les tests ISO profitent au consommateur

Identité

Aussi simple que cela puisse paraître, la première chose que nous vérifions est l'identité. Par exemple, il existe environ neuf espèces d'échinacée, mais seulement trois d'entre elles ont des propriétés médicinales, dont le soulagement des symptômes des infections des voies respiratoires supérieures. La technologie du spectroscope proche infrarouge identifie des espèces spécifiques grâce à la détection du rayonnement électromagnétique unique émis par leurs liaisons moléculaires. En tant que consommateur, il est important de savoir que vous avez bien choisi l'espèce exacte qui offre les bienfaits thérapeutiques dont vous avez besoin.

Pureté

Une préoccupation courante des consommateurs est la pureté des huiles de poisson (compléments d'oméga-3) provenant de poissons de haute mer tels que les sardines et autres poissons d'eau froide. Pour détecter la présence de contaminants, N.H.P. Laboratories utilise un spectromètre de masse à plasma à couplage inductif (ICP-MS). Cette machine utilise un courant électrique pour ioniser un échantillon. Cet état « excité » de la matière permet de différencier les contaminants métalliques à l'état de



trace tels que le mercure, l'arsenic, le plomb, et le cadmium (présents dans les batteries). Ils peuvent être détectés jusqu'à quelques parties par billion (10^{12})! Alors d'autres laboratoires mesurent et testent des parties par million (10^6).

La dure réalité de l'utilisation d'herbicides et d'autres pesticides à l'échelle mondiale est une préoccupation pour la pureté de tous les organismes vivants. Notre panel complet de tests de détection d'herbicides et de pesticides est exécuté avec un chromatographe en phase gazeuse et un spectromètre de masse (GC/MS). Cela nous permet de détecter les résidus de contaminants au niveau microscopique.

Les contaminants microbiologiques ne font pas non plus le poids face à N.H.P. Laboratories. Notre service de microbiologie utilise le système d'identification automatisé de microorganismes VITEK-2 Compact, qui offre une plateforme technologique de pointe pour la détection de bactéries pathogènes, notamment les entérobactéries, *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Pseudomonas aureus*, et *Staphylococcus aeruginosa*.

Évidemment, nous disons aussi non aux OGM. Les tests de réaction en chaîne par polymérase (PCR, de l'anglais *polymerase chain reaction*) sont devenus un mot familier pour la détection de virus de la grippe spécifiques. Ils fonctionnent par amplification rapide de l'ADN trouvé dans les matières premières pour exposer d'éventuels segments génétiquement modifiés, qui sont ensuite identifiés et quantifiés. Cette technologie lauréate du prix Nobel nous permet de valider le statut sans OGM, qui fait partie des valeurs fondamentales de tous les échantillons testés ici à N.H.P. Laboratories. Nous testons tout — on pourrait dire que cette obsession est dans notre ADN!



Puissance

Les extraits de plantes avec une quantité validée d'un composé marqueur critique (composé actif) sont devenus la force motrice d'innombrables suppléments. N.H.P. Laboratories possède une technologie qui permet de confirmer leur puissance. L'astragale, par exemple, contient des composés thérapeutiques appelés astragalosides. Leur concentration exacte peut être déterminée à l'aide d'un chromatographe liquide ultraperformant / spectromètre de masse (UPLC/MS-Triple Quad). Il sépare physiquement les composés souhaités en évaluant leur polarité unique (charge électrique), ce qui permet au spectromètre de masse de les quantifier. Ces concentrations exactes peuvent ensuite être exprimées en pourcentage, et portées en une allégation sur l'étiquette. Ce puissant appareil est également utilisé pour l'identification et la quantification des acides aminés.

Acheminement

L'efficacité des produits de santé naturels repose également sur un acheminement ciblé dans l'organisme. N.H.P. Laboratories effectue des tests de désintégration à l'aide d'un équipement et d'un protocole acceptés par la pharmacopée américaine (USP) pour les comprimés et les capsules. Un bon exemple est le test des capsules de probiotiques à enrobage entérique GPS™ dans des conditions gastriques simulées. Cette exposition chronométrée à une acidité correspondant à celle de l'acide gastrique garantit l'intégrité de l'enrobage entérique et sa résistance à l'acide gastrique. En tant que consommateur, vous bénéficiez d'un produit qui garantit une administration sûre de probiotiques vivants et actifs dans les intestins.

Êtes-vous fan de CSI?

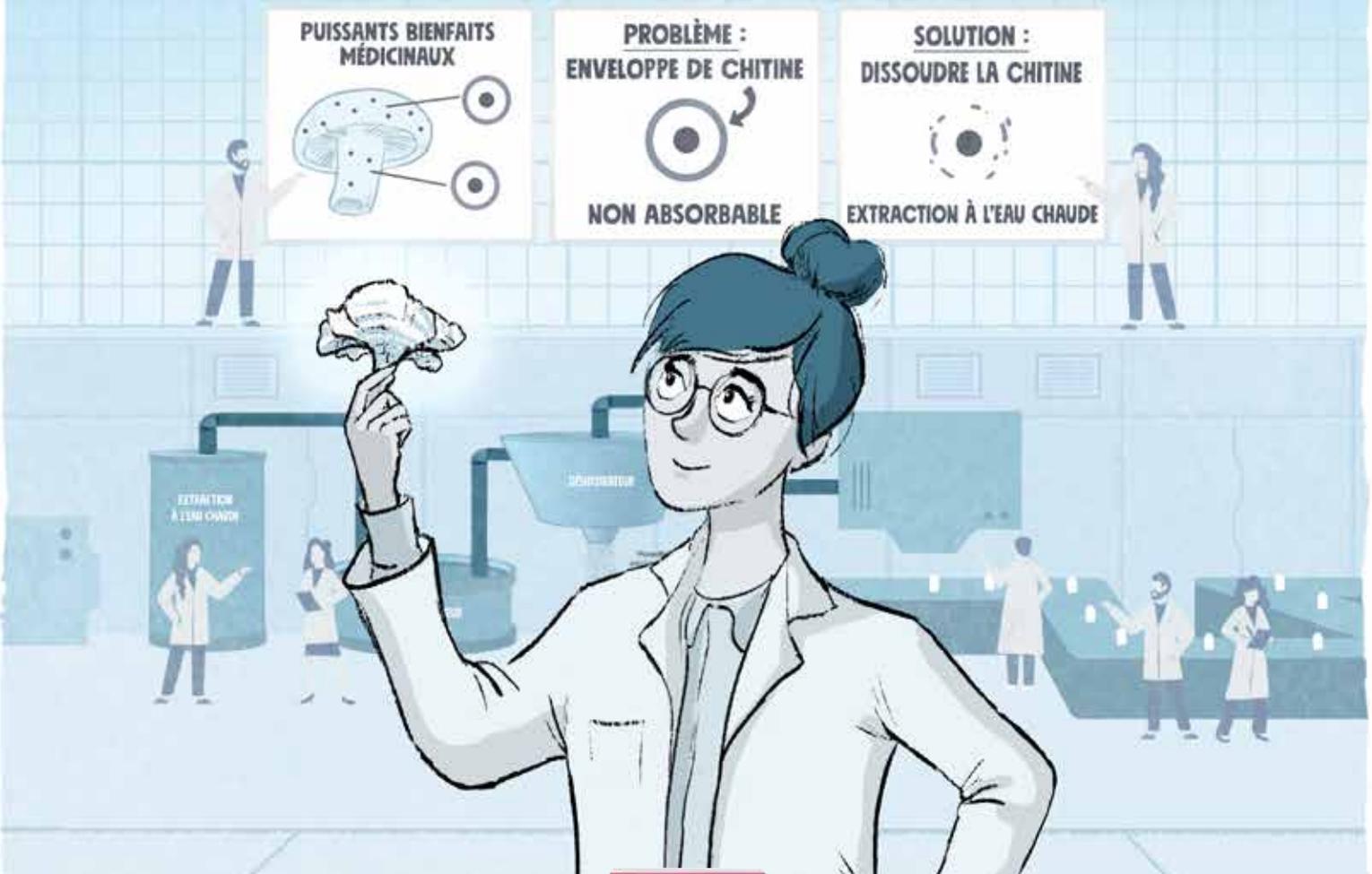
Le travail effectué par notre équipe scientifique est inégalé dans notre industrie, et équivaut à celui des principaux laboratoires de recherche biomédicale et des équipes médicolégales du monde entier. Considérez-nous comme vos fins limiers personnels, qui garantissent que vos herbes sont exactement ce que l'on prétend qu'elles sont, que vos suppléments sont aussi puissants que ce qui est indiqué sur l'étiquette, et que vos probiotiques agissent tel que vous l'attendez. Nous ne sommes peut-être pas aussi reconnaissables que les vedettes de votre série télévisée préférée *Les Experts*, mais notre équipe a une passion et un dévouement pour votre santé qui, pour nous, est une seconde nature !



Serge Philibert Kuate, PhD

Serge dirige la gestion de la qualité et la certification ISO pour N.H.P. Laboratories Inc. Originaire du Cameroun, ses travaux au sein d'institutions de recherche internationales ont porté sur l'écologie des insectes, la microbiologie, la mycologie, et l'enzymologie.

VOUS RECHERCHEZ DE RÉELS BIENFAITS DANS VOS CHAMPIGNONS ? VOUS AVEZ BESOIN D'UN EXTRAIT À L'EAU CHAUDE



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit au Québec



Manger du sucre fait vieillir votre peau

par Angela Wallace, MSc, RD

Je pense que la plupart des gens sont conscients que l'exposition au soleil a des effets majeurs sur le vieillissement de la peau. Mais saviez-vous que la consommation de sucre aussi ?

Les produits finaux de glycation avancée (AGE, de l'anglais *advanced glycation endproducts*) sont les principaux coupables du vieillissement cutané. Que sont-ils ? Ce sont des radicaux libres nocifs qui se forment lorsque protéines et graisses se combinent avec des sucres dans le corps. Ces sucres — glucose et de fructose — se lient aux acides aminés (qui sont les éléments constitutifs des protéines), et crée des AGE. Au fur et à mesure que les AGE s'accumulent dans le corps, ils endommagent les protéines des tissus qui les entourent, ce qui finit par influencer le vieillissement de votre peau. En outre, si les protéines se lient aux sucres, elles ne peuvent pas être utilisées pour créer d'autres choses dont notre corps, ou notre peau, a besoin, comme le collagène.

Le collagène et l'élastine, qui aident à garder votre peau jeune, sont très sensibles aux dommages causés par les AGE. En fait, la science a démontré une augmentation de la production d'AGE lorsque le sucre alimentaire est élevé ou excessif; et cette production est stimulée lors d'une exposition au soleil ou à la lumière ultraviolette.

Il existe par ailleurs des facteurs hors de notre contrôle, spécifiquement au niveau génétique, qui exercent une influence sur votre peau et votre vieillissement. Cependant, deux choses sur lesquelles vous pouvez agir sont votre alimentation, en particulier votre apport en sucre, et votre niveau d'exposition directe et non protégée au soleil.

Trois changements alimentaires pour favoriser un vieillissement en bonne santé

Réduisez/faites attention à votre consommation de sucre

Manger des sources de glucose est normal et nécessaire au corps. Cependant, il est facile de trop consommer de sucre. L'Organisation mondiale de la Santé suggère qu'un maximum de 10 % de l'apport calorique total provienne des sucres ajoutés. Les sucres ajoutés n'incluent pas les sucres présents naturellement dans les aliments tels que les fruits. Pour un adulte moyen consommant 2000 calories par jour, cela équivaut à 200 calories ou environ 25 à 30 g de sucres ajoutés par jour.

Défi personnel : Regardez les étiquettes des aliments pendant une journée. Combien de sucre consommez-vous ? En fonction de vos découvertes, vous pouvez ajuster votre consommation de sucre si nécessaire. 1 cuillerée à thé de sucre = 5 g. J'aime souvent rappeler à mes clients que lorsqu'on consomme du sucre dans des boissons comme le café, par exemple, les quantités s'additionnent facilement.



Demeurez hydraté

L'eau est nécessaire à de nombreuses fonctions corporelles. Elle joue spécifiquement un rôle dans la production d'élastine et de collagène, qui sont tous deux nécessaires pour produire cette peau éclatante de jeunesse. Essayez de boire au moins huit verres d'eau par jour pour rester hydraté et aider à garder votre peau hydratée.

Conseil : Si vous avez du mal à boire suffisamment d'eau, essayez plutôt de l'eau pétillante, ou essayez de l'infuser avec un peu de saveur (comme des tranches d'orange, de citron, et de baies — ce qui constitue également un excellent apport en vitamine C).

Consommez beaucoup d'antioxydants

Les antioxydants sont votre défense contre les dommages créés par les radicaux libres. Les AGE sont un exemple de radicaux libres qui jouent un rôle dans le vieillissement de la peau. Les antioxydants aideront à empêcher les molécules de sucre de se fixer aux protéines, et donc à prévenir le développement des AGE.

Les antioxydants se trouvent naturellement dans de nombreux aliments, notamment sous forme de vitamines et de minéraux. Des antioxydants comme les vitamines E et C sont également souvent ajoutés aux produits de soins de la peau.



Sélénium

Sources alimentaires : Œufs, bœuf, poulet, dinde, poisson, noix du Brésil, graines de tournesol, etc.

Pourquoi ce minéral est-il important ? C'est un puissant antioxydant qui aide à préserver et à maintenir l'élasticité des tissus, ce qui ralentit finalement l'apparition du vieillissement. Il aide à protéger vos cellules des dommages causés par les radicaux libres et réduit l'inflammation, ce qui le rend également important pour la santé globale et la prévention des maladies.



Vitamine E

Sources alimentaires : Amandes, avocats, graines de tournesol, huiles végétales, etc.

Pourquoi cette vitamine liposoluble est-elle importante ? La vitamine E aide à reconstruire les fibres de collagène et agit avec la vitamine C pour soutenir la production naturelle de collagène.

Vitamine C

Sources alimentaires : Baies, légumes en feuille foncés, tomates, agrumes, mangues, kiwis, poivrons, etc.

Pourquoi cette vitamine hydrosoluble est-elle importante ? La vitamine C est nécessaire à la fois à la synthèse et au maintien du collagène. Votre corps crée naturellement du collagène, mais sa production diminue avec l'âge ; un apport alimentaire suffisant en vitamine C peut aider à assurer sa production et son maintien.

En plus de soutenir la production naturelle de collagène, la vitamine C aide à la cicatrisation des plaies et réduit le stress oxydatif (ou les dommages causés par les radicaux libres) dans le corps, ce qui en fait un puissant antioxydant pour la santé globale.

En résumé : Il n'y a pas d'aliment unique ou de « pilule magique » qui ralentit les signes du vieillissement cutané. C'est plutôt une combinaison de facteurs qui ont une influence, et le mieux que nous puissions faire est de jouer le jeu en notre faveur en contrôlant ce que nous pouvons (alimentation, hydratation, sommeil, produits de soins de la peau, application de crème solaire, exposition au soleil, etc.).

Une consommation excessive de sucre peut nuire à la santé pour diverses raisons, notamment l'augmentation du risque de développer des maladies chroniques telles que le diabète, le cancer, et les maladies cardiaques. Elle affecte aussi négativement le vieillissement de notre peau.

Réduire la consommation de sucre est donc une bonne idée pour soutenir votre santé, et favoriser une peau saine ; c'est gagnant-gagnant !

Voici une recette de smoothie vert « peau éclatante », riche en antioxydants.

Smoothie Kiwi-Mangue

Ingrédients

- 2 kiwis, pelés
- ½ avocat
ou ½ tasse d'avocat surgelé
- ½ tasse de mangue surgelée
- ½ tasse d'épinards
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1-2 tasses d'eau (ou plus,
si nécessaire)
- 2 c. à soupe de jus de citron vert
(facultatif)
- Option : Inclure une cuillerée de
poudre de protéine de vanille

Instructions

Mixez le tout et dégustez !



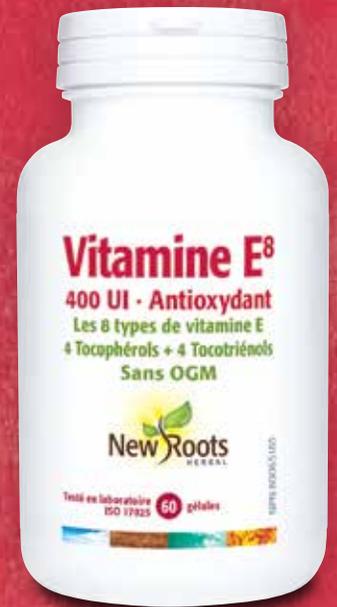
Angela Wallace, MSc, RD

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

eatrightfeelright.ca

New Roots
HERBAL

PAS MIEUX
QUE HUIT !



- Les 8 types de vitamine E
- Toutes de source naturelle
- Toutes biologiquement actives



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 les étiquettes.

SOYEZ PRÊT À RELEVER TOUS LES DÉFIS!



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit
au Québec 



Prendre soin du soignant

par Wendy Present, RHNC, CFMP

Prenez-vous soin, comme moi, d'un parent, d'un partenaire, ou d'un autre adulte ? Trouvez-vous cela valorisant, mais aussi épuisant ? Cette prestation de soins me rappelle l'époque où ma fille était bébé et qu'il me semblait presque impossible de prendre soin de moi-même. **Avec 25 % des Canadiens de plus de 15 ans dans un rôle d'aidant naturel, nous sommes 7,8 millions dans cette situation !**

Nous sommes peut-être devenus un aidant naturel après qu'une personne âgée a subi un événement traumatisant, comme un accident vasculaire cérébral ou une chute. Bien que cet article se concentre sur l'aidant d'une personne âgée, bon nombre des idées s'appliquent également aux aidants d'adultes plus jeunes. Nous pouvons nous occuper de quelqu'un dans sa maison ou la nôtre, ou nous pouvons être un proche aidant pour quelqu'un vivant en institution. Bien que de nombreuses personnes trouvent que la prestation de soins soit une expérience positive, l'épuisement professionnel des soignants se cache au coin de la rue pour piéger les imprudents.

La prestation de soins familiaux présente de nombreux défis, en particulier pendant l'actuelle pandémie. En voici quelques uns : en moyenne, un aîné souffre de deux maladies chroniques ou plus, ce qui signifie qu'il peut y avoir plusieurs problèmes physiques et psychologiques à s'occuper. Par ailleurs, les ressources dont dépendaient les familles qui s'occupaient d'un aîné à domicile avant la pandémie, comme les programmes de jour pour adultes ou les soins de relève, pourraient être fermées.

Enfin, l'embauche de soutien privé pourrait ne pas être disponible ou abordable pour une famille de classe moyenne. Bien que les provinces aient fait du vieillissement à domicile une priorité, les soins à domicile sont terriblement sous-financés. Même les personnes âgées ayant des besoins importants ne reçoivent parfois que quelques heures de soins médicaux par semaine.

Le défi de maintenir nos soins personnels tout en s'occupant d'une personne âgée se produit avec le temps. Un soignant peut être en mesure de gérer une nuit de mauvais sommeil après s'être réveillé plusieurs fois pour aider un être cher ; cependant, des nuits répétées de mauvais sommeil auront un effet négatif sur la santé du soignant. La nécessité de surveiller une personne âgée 24 heures sur 24 peut représenter un défi pour un soignant qui se demande : « Comment puis-je risquer de laisser cette personne seule, même pour un petit moment, pour faire des courses ou aller me promener ? »



Beaucoup d'entre nous ont aussi un emploi, une maison, et une famille dont nous devons nous occuper. Il est alors difficile d'essayer de jongler avec les priorités et de décider où concentrer notre attention à l'exclusion d'autres éléments de notre vie, y compris nos propres soins personnels. Avec toutes ces responsabilités, la première chose à disparaître chez un soignant est ses soins personnels. Les sorties avec les amis sont annulées, et l'exercice, la lessive, ou la coupe de cheveux que nous avions l'intention de faire sont reportés à un autre jour.



L'épuisement professionnel des soignants peut survenir lorsqu'on attend trop d'eux, et qu'ils sentent qu'ils ne peuvent pas répondre à ces attentes. Les signes et les symptômes peuvent être insidieux et peuvent inclure la liste suivante, tirée de la fiche d'information sur le stress des soignants de la Société canadienne de psychologie :

- | | |
|---|--|
| 1. Dépression, anxiété, ou irritabilité | besoins personnels, les désirs, et les passe-temps |
| 2. Problèmes de concentration | 7. Sentiment accru de ressentiment envers le bénéficiaire des soins, la famille, ou les amis |
| 3. Sommeil perturbé | 8. Perte de satisfaction d'être un soignant |
| 4. Se sentir épuisé malgré un repos suffisant | 9. Se sentir impuissant, désespéré, et isolé |
| 5. Un système immunitaire affaibli | |
| 6. Perte d'intérêt pour les | |

Pouvons-nous éviter l'épuisement professionnel en tant que soignants, ou s'il est trop tard, pouvons-nous l'arrêter maintenant et commencer à nous sentir mieux ? La réponse est un oui retentissant ! Grâce à mon expérience personnelle et à mes années de coaching d'autres soignants de personnes âgées, j'ai découvert plusieurs étapes essentielles pour maintenir la santé tout au long du parcours de soins.

Partagez vos sentiments et vos besoins

Choisissez un groupe (voir les ressources ci-dessous), un ami, un membre de la famille, ou un professionnel à qui vous confier. Prendre soin d'un membre de la famille peut susciter toutes sortes de sentiments, compte tenu de votre histoire avec cette personne. Vous devez parler de ces sentiments. Si vous ne trouvez absolument personne à qui parler, alors, commencez un journal.

Assurez-vous de bien dormir

Si vous pouvez vous permettre des soins à domicile, organisez-les pour la nuit, surtout si votre proche se réveille fréquemment. Si vous ne pouvez pas vous permettre d'avoir de l'aide pendant la nuit, assurez-vous de faire une sieste pendant la journée. Ce n'est pas un moyen idéal de vous reposer, car vous aurez des appels téléphoniques, des rendez-vous médicaux, et d'autres obligations interrompant votre sommeil, mais cela vous aidera.

Mangez bien et hydratez-vous

À quoi cela ressemble-t-il ? Mangez des aliments protéinés trois à quatre fois par jour. Choisissez des céréales complètes plutôt que raffinées. Privilégiez les gras sains tels que les noix et les avocats. Mangez autant de légumes et de fruits que vous pouvez le faire dans la journée. Buvez beaucoup d'eau. Si vous trouvez que le temps de magasiner et de cuisiner est un défi, envisagez d'utiliser un service de repas. Des suppléments alimentaires peuvent également aider. Veuillez consulter votre praticien de soins de santé avant de commencer tout nouveau programme de supplémentation. Un bon probiotique aidera votre intestin à produire les neurotransmetteurs dont vous avez besoin pour améliorer votre humeur. Les acides gras essentiels aideront à réduire les maux et les douleurs dans votre corps. Une multivitamine vous apportera les micronutriments de base comme assurance supplémentaire les jours où vous ne parvenez pas à manger tout ce dont vous avez besoin.



Bougez votre corps

Bougez fréquemment tout au long de la journée, en vous levant et en vous tenant debout, en vous étirant, et en vous promenant dans la pièce. Pendant que vous faites du thé, faites des squats ou des pompes contre le mur. Par beau temps, promenez-vous – la personne dont vous vous occupez apprécierait peut-être de vous accompagner!

Nourrissez votre esprit

Qu'est-ce qui vous remplit de joie et d'admiration? Cherchez des domaines en dehors de la prestation de soins. Envisagez de vous joindre à des pratiques spirituelles, de faire de l'art, de faire du bénévolat, et de passer du temps dans la nature. Des activités comme celles-ci vous aideront à vous sentir plus centré, à retrouver la joie de prodiguer des soins, et à vous sentir moins stressé.

Voici quelques ressources qui peuvent vous aider en tant qu'aidant à reconnaître, prévenir et traiter l'épuisement professionnel :

Senior Care at Home – Il s'agit d'un groupe gratuit que j'héberge (en anglais) sur Facebook. Toute personne qui s'occupe de son proche aîné à la maison est invitée à s'y joindre : facebook.com/groups/938000489975541

Un guide gratuit sur la démence, de l'Université McGill : mcgill.ca/medsimcentre/fr/engagement-communautaire/ateliers-de-formation-sur-la-demence-pour-soutenir-les-proches-aidants/demence-votre-guide-daccompagnement

Conseils de la Société canadienne d'Alzheimer pour prendre soin de l'aidant : alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/je-prends-soin-dune-personne-atteinte-dun-trouble-neurocognitif/prendre-1



Wendy Presant, RHNC, CFMP

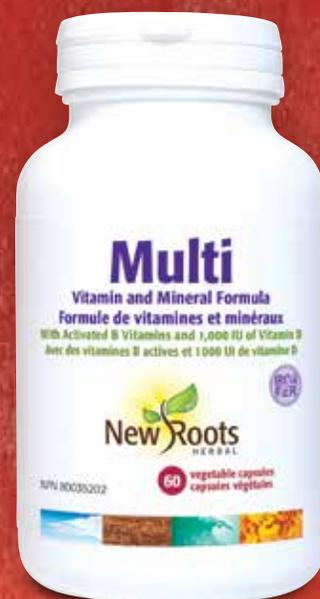
Avec une formation en soins infirmiers, en naturopathie et en médecine fonctionnelle, Wendy Presant pratique actuellement comme conseillère en santé et en nutrition. Elle offre aussi des services de coaching virtuel aux personnes cherchant à optimiser leur santé.

naturalcoachathome.ca

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

New Roots
HERBAL

VOUS AVEZ
TOUJOURS DE
MULTIPLES TÂCHES?



Vous avez besoin
d'une multivitamine
à la hauteur de
la tâche !



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 les étiquettes.

BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit
au Québec 



Un foie sain pour être en santé

par Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Qu'est-ce que le foie?

Le foie est un grand organe en forme de demi-lune qui pèse environ 1,4 kg (3 lb), et qui se situe dans l'abdomen supérieur droit juste sous le diaphragme et sous la cage thoracique. Le foie est un organe essentiel — nous ne pouvons pas vivre sans lui — mais il est unique en ce sens que les cellules du foie peuvent très bien se régénérer et se guérir, contrairement à tout autre organe, à l'exception peut-être de notre peau.

Une autre caractéristique unique du foie est qu'il a deux vaisseaux sanguins entrants — la plupart des organes n'en ont qu'un. Un vaisseau sanguin provient des poumons (l'artère hépatique, remplie d'oxygène) et l'autre du système digestif (la veine porte, remplie de nutriments et micronutriments). Cette double alimentation en sang permet au foie de traiter ce qui circule déjà dans le corps mais aussi les nouvelles molécules qui arrivent du système digestif.

Que fait le foie?

Le foie occupe plus de 500 fonctions biochimiques dans le corps, qui peuvent être regroupées en quatre catégories : digestion, détoxification/ filtration, production, et stockage.

Digestion

Après avoir consommé un repas, les aliments sont décomposés par le système digestif pour donner : acides gras, sucres simples, acides aminés, vitamines, minéraux et autres micronutriments. Ces nutriments et micronutriments, ainsi que d'autres molécules non alimentaires consommées telles que les médicaments, les additifs alimentaires, les produits chimiques contaminants, etc., sont absorbés par la muqueuse du tube digestif et pénètrent dans la circulation sanguine, pour se diriger ensuite vers le foie via la veine porte, afin d'y être traités.

Ceci est souvent appelé métabolisme de « premier passage » — c'est la première fois que les aliments consommés par voie orale traversent le foie. Arrivés dans le foie, les composés entrants du système digestif sont traités : les protéines sont synthétisées, certains composés sont stockés dans le foie pour être libérés plus tard, tandis que d'autres sont autorisés à circuler dans le corps sans être affectés, et les toxines entrantes sont traitées et détoxifiées.

Détoxification

L'une des fonctions vitales les plus importantes du foie est sa capacité à détoxifier les composés étrangers entrés dans l'organisme depuis l'environnement. Lorsque le sang circule dans le foie, il traite et modifie les substances chimiques étrangères en modifiant physiquement leur structure moléculaire et en les liant à d'autres composés. Cela rend généralement ces composés étrangers moins toxiques et plus facilement excrétés par le corps — généralement par l'urine ou les selles.



C'est à ce stade que la plupart des médicaments consommés par voie orale sont soit activés, soit désactivés par les processus de détoxification du foie. De même, l'alcool, la caféine, et d'autres composés non nutritifs sont détoxifiés par le foie.

Cependant, le foie ne peut pas détoxifier les composés chimiques par lui-même — il a besoin de nutriments et micronutriments spécifiques, notamment de composés antioxydants, pour fonctionner de manière optimale. Trois composés spécifiques utilisés dans ce processus sont la vitamine C (une vitamine hydrosoluble), la vitamine E (une vitamine liposoluble), et le glutathion (un tripeptide fabriqué à partir de la cystine, de la glycine, et de l'acide glutamique, trois acides aminés).

Les vitamines C et E sont relativement faciles à obtenir de l'alimentation — les agrumes et les poivrons sont particulièrement riches en vitamine C, tandis que les noix et les graines riches en gras ont tendance à avoir des niveaux élevés de vitamine E — mais le glutathion ne l'est pas. Il est souvent décomposé lors de la digestion avant d'atteindre le foie. Par conséquent, une alimentation riche en composés nécessaires au foie lui-même pour fabriquer du glutathion est importante. Il s'agit de la cystéine, de la glycine, et de l'acide glutamique — des acides aminés présents dans les aliments riches en protéines tels que la viande et les haricots — de même que des cofacteurs des vitamines B et de l'acide *alpha*-lipoïque. Les vitamines B et l'acide *alpha*-lipoïque se trouvent dans une grande variété d'aliments ou peuvent être obtenus à des doses beaucoup plus élevées sous forme de supplément. Les légumes crucifères — brocoli, chou, chou frisé, radis, navets, etc. — contiennent également des composés qui aident à soutenir la production de glutathion.

En plus de traiter et d'aider à l'élimination des composés étrangers, le foie filtre et détoxifie également un certain nombre de composés que le corps produit lui-même : des hormones, l'hémoglobine, la bilirubine, l'ammoniac, et le cholestérol, pour n'en nommer que quelques-uns. Le foie traite ces molécules de manière très similaire aux composés étrangers, ce qui les rend plus faciles à éliminer par les reins (urine) ou le système digestif (selles).

Production

Le foie est une centrale de production, créant des composés vitaux. Il est impliqué dans la synthèse et la production d'hormones, du facteur de croissance analogue à l'insuline, de protéines (en particulier les facteurs

de coagulation et des protéines du système immunitaire), et de l'angiotensine, qui contribue à réguler la pression artérielle.

Le foie transforme également l'excès de cholestérol et de bilirubine en bile, avec une production d'environ 800 à 1 000 ml par jour ! Celle-ci est ensuite stockée dans la vésicule biliaire et libérée dans les intestins, pour faciliter la décomposition et la digestion des graisses ainsi que la libération des vitamines liposolubles.

Stockage

Enfin, le foie est le principal lieu de stockage dans le corps de plusieurs vitamines et minéraux. Grâce au processus de digestion et de traitement du sang riche en nutriments apportés par le système digestif, certaines vitamines et certains minéraux sont stockés dans le foie pour être libérés plus tard, au besoin.

Le foie stocke les vitamines A, D, E, K, mais aussi la vitamine B12, ainsi que le fer et le cuivre, deux minéraux. Cependant, le foie ne peut pas facilement réguler ces stocks. Par conséquent, il est important de ne pas surdoser les suppléments contenant ces éléments, car le foie peut alors devenir surchargé et endommagé s'il en contient en quantités supraphysiologiques.

Le foie aide également à réguler les niveaux de glycémie, en absorbant et en stockant l'excès de sucre dans le sang lorsque les niveaux sont élevés, et en libérant du glucose lorsque les niveaux sont trop bas. Lorsque la glycémie est élevée, comme après un repas, le foie absorbe l'excès de sucre et le convertit en un composé de stockage appelé glycogène. Ensuite, lorsque la glycémie commence à baisser — généralement quatre à six heures

après un repas — le foie commence à reconvertir le glycogène en glucose pour maintenir la glycémie à un niveau adéquat.

Si quelqu'un consomme régulièrement plus de calories que ce dont son corps a besoin, les niveaux de glycogène peuvent toutefois augmenter dans le foie et s'accumuler, entraînant éventuellement un ensemble de conditions appelé stéatose hépatique ou « maladie du foie gras ». Il s'agit d'une comorbidité très courante chez les personnes atteintes d'obésité et de diabète de type 2. La meilleure façon de prévenir la stéatose hépatique est de consommer une alimentation saine avec suffisamment de calories pour répondre aux besoins de votre corps (mais sans les dépasser). De nombreux calculateurs en ligne sont disponibles pour vous aider à estimer les besoins caloriques quotidiens de votre corps en fonction de l'étape de la vie et de l'exercice. Vous trouverez aussi facilement de nombreux programmes d'analyse de repas/nutriments faciles à utiliser pour déterminer le nombre de calories que vous consommez par jour. La lecture des étiquettes et des informations nutritionnelles des produits achetés peut également aider.



Conclusion

Pour la santé du foie à long terme, il est important de minimiser la consommation de substances toxiques (dont l'alcool), d'éviter une supplémentation excessive en vitamines liposolubles et certains minéraux (cuivre et fer, notamment), d'avoir une alimentation variée pour obtenir les nutriments nécessaires au foie pour qu'il fonctionne de manière optimale, de prendre des suppléments de soutien du foie au besoin — sur recommandation de votre praticien de soins de santé — et d'adopter une alimentation saine et équilibrée, qui ne contient pas de quantités excessives de calories.



Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Docteure en naturopathie pratiquant en Alberta, Katie détient également une maîtrise ès sciences de la nutrition. Katie offre des soins axés sur la nutrition et s'intéresse particulièrement aux problèmes digestifs et aux soins de santé mentale.

drkatiedegroot.ca

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

New Roots
HERBAL

EST-CE QUE VOTRE
FOIE A BESOIN
D'ATTENTION?



- Formule synergique avec chardon-marie et acide *alpha*-lipoïque
- Soutient la fonction hépatique
- Aide à soulager les troubles digestifs / la dyspepsie



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 les étiquettes.

OÙ QUE VOUS VOYAGIEZ, NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit au Québec

Brownies à la patate douce et au collagène

Ingrédients

- 1 tasse de purée de patates douces (1 patate douce moyenne à grosse)
- 1 gros œuf
- ¾ tasse de pépites de chocolat, de pépites de caroube, ou de noix au choix (optionnel)
- ¾ tasse de poudre de collagène Multi 5 Collagen avec Cacao de New Roots Herbal
- ½ tasse de sucre
- ¼ tasse de cacao en poudre
- ¼ tasse de farine de votre choix (la farine tout usage fonctionne aussi bien que la farine d'avoine)
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de vanille

Instructions pour la purée de patates douces – au four

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Piquer les patates douces avec une fourchette et cuire sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir avant de peler, et mettre la chair dans un bol. Mixer au batteur électrique jusqu'à consistance lisse.

Instructions pour la purée de patates douces – au micro-ondes

Percer la patate douce avec une fourchette et la placer sur un plat allant au micro-ondes. Cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 minutes, en la retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à consistance tendre. Laisser refroidir avant de peler, et mettre la chair dans un bol. Mixer au batteur électrique jusqu'à consistance lisse.

Instructions pour les brownies

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F) et préparer un moule à muffins avec 9 moules.

Mélanger la purée de patates douces avec le sucre et l'extrait de vanille jusqu'à consistance homogène.

Ajouter l'œuf et bien mélanger. Dans un autre bol, mélanger le cacao, le collagène, la farine, et la poudre à pâte. Mélanger les ingrédients secs au mélange de patates douces. Ça semblera très sec au début, mais il faut bien continuer à mélanger. Ajouter des pépites de chocolat ou des noix. Répartir uniformément le mélange entre les 9 moules à muffins.

Cuire au four pendant 18 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un brownie en ressorte propre. Laisser refroidir complètement avant de servir, et conserver au réfrigérateur (la texture est meilleure lorsqu'ils ont eu le temps de refroidir).



Kaitlyn Richardson, ND, HbSc

Kaitlyn exerce la naturopathie à Milton, en Ontario, avec une orientation clinique en médecine sportive. Kaitlyn utilise des stratégies individualisées, holistiques, et basées sur la recherche pour aider les individus actifs à se sentir et au meilleur de leur forme.

drkaitlynrichardson.com





Salade aux baies

Savourez cette vinaigrette infusée de baies de sureau et augmentez votre immunité grâce à ses constituants médicinaux tels que les flavonoïdes, les vitamines A et C, les anthocyanosides, les tanins, la pectine, etc. Le sureau aide à traiter le rhume, le mal de tête, la rhinite, l'asthme, et le rhume des foins, ce qui en fait un excellent supplément à intégrer à votre alimentation en ces airs de printemps!

Ingrédients de la vinaigrette

- 2-3 gousses d'ail bio pressées
- ½ citron bio pressé
- 4 c. à soupe d'Huile d'Olive Heart Smart de New Roots Herbal
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique bio
- ¼ c. à thé de Poudre de Sureau de New Roots Herbal
- ¼ c. à thé de sel de mer
- ¼ c. à thé de poivre noir

Ingrédients de la salade

- Salade mélange printanier
- ½ tasse de bleuets bio
- 1 c. à thé de graines de lin bio moulues
- 1 c. à thé de cœurs de chanvre bio
- 2 c. à thé d'amandes effilées bio
- Feta de chèvre bio émiettée

Instructions

Dans un grand bol à mélanger, laver soigneusement et combiner le mélange printanier.

Dans un petit bol, combiner la poudre de sureau avec le vinaigre balsamique et fouetter ensemble.

Verser le mélange dans un petit pot Mason et ajouter tous les autres ingrédients de la vinaigrette.

Secouer le pot Mason pour équilibrer les saveurs, et ajuster le goût si nécessaire.

Ajouter votre vinaigrette au mélange printanier, puis ajouter les garnitures de votre salade.



Megan Luder, CNP

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

libertynourished.com

Saumon sur planche de cèdre avec pesto de curcuma fermenté

Recette originale Fleurir

Ne dites pas à vos amis à quel point ce plat élégant est facile à préparer. Il associe la riche saveur du curcuma fermenté aux graines de citrouille et aux notes subtiles du cèdre. Se marie très bien avec des croustilles de betterave et du riz basmati. Le saumon n'a jamais été aussi bon !

Ingrédients

- 450 g (1 lb) de filet de saumon
- 450 g (1 lb) de betteraves
- Le jus de quelques mandarines (facultatif)
- ½ tasse graines de citrouilles, rôties et écalées
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à thé de curcuma fermenté, de piment de Cayenne, de paprika, et de sel de mer au goût
- Quelques jet d'huile de Tournesol Heart Smart de New Roots Herbal
- Sel et poivre au goût

Instructions

Trancher finement les betteraves, mélanger avec de l'huile de tournesol, du sel, et du poivre au goût, et cuire au four à convection à 230 °C (450 °F) pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Faire tremper la planche dans l'eau pendant environ une heure. Placer le saumon peau vers le bas sur la planche de cèdre (ou sur un plateau tapissé de papier parchemin). Pulser les graines de citrouille, ajouter les épices puis le beurre, et mélanger jusqu'à consistance uniforme mais pas une pâte. Appliquer sur le saumon, puis cuire à votre goût.

Servir avec du riz basmati et des petits pois. Les mandarines fraîchement pressées ajoutent une subtile complexité au riz.

Bon appétit !



Remerciements venant de Action Contre la Faim



New Roots Herbal est passionnée par les efforts inlassables des nombreux organismes caritatifs qu'elle soutient par le biais de son programme Choisir d'aider

Action Contre la Faim en fait partie; leur travail accroît la sensibilisation aux problèmes environnementaux aux niveaux local, fédéral, et mondial.

La vulnérabilité de la société dans son ensemble a été exposée ces dernières années. Nous sommes ravis de soutenir une organisation dont la présence sur le terrain contribue à un changement pour le mieux.



CHER PETER, CHÈRE ÉQUIPE DE NEW ROOTS,

NOUS VOUS SOMMES RECONNAISSANTS POUR VOS DONS DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES. VOUS NOUS AVEZ AIDÉS À SAUVER LA VIE D'ENFANTS SOUFFRANT DE MALNUTRITION ET À GARANTIR L'ACCÈS DES MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ À L'EAU POTABLE, À LA NOURRITURE ET AUX SOINS DE SANTÉ. MERCI.

AVEC TOUTE NOTRE GRATITUDE,
ONOME AKO, DIRECTRICE GÉNÉRALE
ACTION CONTRE LA FAIM

Demandez à Gord



J'ai acheté des probiotiques à mon magasin local de santé naturelle, et il n'y avait aucune suggestion quand au moment où les prendre. Devrais-je les prendre avec de la nourriture ou à jeun ?

Certains praticiens recommandent de prendre les probiotiques à jeun, en théorie pour minimiser le temps d'exposition à l'acide gastrique qui tue les bactéries. L'autre suggestion — de les prendre avec de la nourriture — peut réduire l'acidité mais prolonge la digestion, et donc l'exposition à l'acide gastrique; ce qui érode les capsules, laissant les probiotiques à la merci de l'acide gastrique.

Choisir des capsules probiotiques à enrobage entérique pour un acheminement sécuritaire vers les intestins peut aussi aider. Cela garanti de recevoir tous les bienfaits des probiotiques pour le soutien immunitaire, la digestion, et plusieurs autres fonctions essentielles. Les capsules à enrobage entérique vous donnent la liberté et la commodité de choisir quand vous prenez vos probiotiques, ainsi que la paix d'esprit que votre investissement vous rapportera les bienfaits attendus.

Je souffre d'allergies aéroportées, en particulier du rhume des foins, de la fin de l'été au milieu de l'automne. Pouvez-vous suggérer des alternatives naturelles aux antihistaminiques et aux stéroïdes ?

Plusieurs nutraceutiques et plantes peuvent aider; l'huile de graine de cumin (*Nigella sativa*) pressée à froid est parmi mes préférées. Elle est disponible sous forme de gélule ou de liquide. Recherchez un produit avec son principal ingrédient actif, la thymoquinone, dont la quantité est validée. Entre deux et trois pour cent délivreront une dose thérapeutique. D'autres constituants, comme l'acide linoléique, aident à stabiliser les membranes cellulaires. Cela interfère avec la réponse de l'histamine qui provoque des symptômes tels que le nez qui coule, les yeux larmoyants, et les éternuements.

La quercétine et la spiruline et leur action antioxydante méritent une mention honorable pour aider à réduire les symptômes associés aux allergènes aéroportés. Profitez donc au maximum des grands espaces!

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 ou appelez au 1 800 268-9486, poste 237

VOYEZ LA DIFFÉRENCE!

PROTÉGER LES PROBIOTIQUES EST LA CLÉ

Capsule non protégée

Plus de 90 % des probiotiques peuvent être détruits par l'acide gastrique*, gaspillant la plupart des bienfaits



Seulement 5 % plus grosse, mais fournit 100 % de protection

Capsule à enrobage entérique GPS™

Fournit 100 % des probiotiques inscrits sur l'étiquette*, vivants jusqu'aux intestins, pour délivrer tous leurs bienfaits

Les probiotiques n'agissent que s'ils sont vivants

C'est prouvé; les capsules à enrobage entérique GPS™ protègent les probiotiques du puissant acide gastrique

LAQUELLE CHOISIREZ-VOUS ?

GPS™ = Système de Protection Gastrique

*Résultats de test en archives



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

newrootsherbal.com

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



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

Produit au Québec 