

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Pourquoi perdre du poids
ne devrait pas être votre
résolution du Nouvel An 2023 !

À quoi ressemble
l'armoire
à pharmacie
d'un naturopathe?

Cholestérol trop élevé?
Cinq actions
éprouvées pour aider

Vol. 7, N° 1 · Gratuit
Hiver 2023

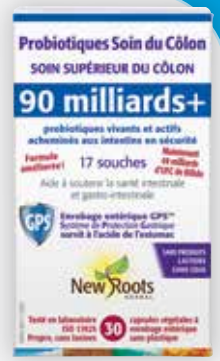
Curcumine Plus Piperine 500 mg · 95 % de curcuminoids

- Anti-inflammatoire de source naturelle
- Aide à soulager l'inflammation des articulations
- Contient de la piperine pour accroître l'absorption
- Testé au carbone 14 pour garantir sa source 100 % naturelle, et sans aucun adultérant



Probiotiques Soins du Côlon 90 milliards+

- Formulé avec 17 souches thérapeutiques, maintenant avec 49 milliards d'UFC de bifidobactéries
- Enrobage entérique GPS™ pour protéger les probiotiques contre l'acide gastrique
- Réfrigéré pour préserver les cellules vivantes



Cheveux Sains Pour des cheveux plus sains et plus forts

- Formulé avec des vitamines du complexe B essentielles pour favoriser des follicules pileux productifs et des cheveux robustes
- Contient des extraits standardisés de plantes et des acides aminés éprouvés pour la pousse de cheveux plus vigoureux



Multi Formule de vitamines et de minéraux

- Soutient quotidien pour une bonne fonction immunitaire et pour une peau saine
- Contient des vitamines et des minéraux en forme active essentiels au maintien d'une bonne santé
- Formule sans fer



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 2 capsules, provenant de fleur de souci



Absinthe 270 mg

- Traditionnellement utilisé en phytothérapie comme antiparasitaire
- Aide à améliorer l'appétit et à soulager les maux d'estomac
- Sans OGM, gluten, soja, ou produits laitiers



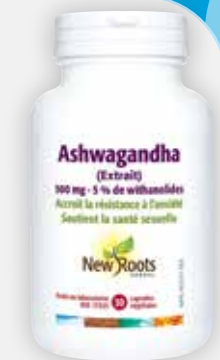
Huile d'Argousier De fruit et de graine avec huile de goji

- Fournit des acides gras essentiels pour le maintien d'une bonne santé
- Excellente source d'oméga-7
- Provient de baies d'argousier de culture biologique et récoltées avec soin



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



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

Jusqu'au 31 mars 2023

NOUVEAU! Bifido Infantis 5 milliards+ Probiotique de colonisation initiale

- La souche de bifidobactéries étudiée en clinique pour aider à établir le système immunitaire des nourrissons
- Regarnit la souche primordiale de *Bifido infantis* potentiellement anéantie par l'utilisation précoce d'antibiotiques
- Aide à soutenir la fonction immunitaire chez les enfants et les adultes
- Aide à décomposer les fibres et les sucres
- Capsule à enrobage entérique GPS™ (Système de Protection Gastrique) pour une protection contre l'acide gastrique



20 %

NOUVEAU! Reuteri Restore 2,5 milliards+ Équilibre probiotique intestinal

- Reconstitue le microbiote en *L. reuteri*, qui diminue avec le temps en raison d'une mauvaise alimentation, des toxines environnementales, du stress, et de l'utilisation d'antibiotiques
- Soutient le rôle des intestins avec une souche fondamentale thérapeutique pour la fonction immunitaire
- L'une des souches humaines les plus étudiées
- Les recherches démontrent une forte baisse de *L. reuteri* chez la population nord-américaine
- Capsule à enrobage entérique GPS™ (Système de Protection Gastrique) pour une protection contre l'acide gastrique



20 %

NOUVEAU! Basilic Sacré Max Résistance au stress pour le corps et l'esprit

- Le produit de basilic sacré le plus puissant sur le marché
- Augmente l'énergie et la résilience au stress mental et physique
- Puissance validée de 10 % d'acide ursolique, le composé thérapeutique principal du basilic sacré, dans notre laboratoire certifié ISO 17025
- Adaptogène puissant et populaire
- Sans OGM, gluten, soja, blé, ou produits laitiers
- Peut être utilisé à court ou à long terme pour le soulagement du stress



20 %

NOUVEAU! Artemisia Annu Max Renforce la fonction immunitaire

- Haute teneur de 500 mg d'extrait d'*Artemisia annua* par capsule
- 20 à 30 fois plus puissant que les produits réguliers à base d'*Artemisia annua*
- Protège les cellules contre les dommages oxydatifs
- Teneur en artémisinine validée dans notre laboratoire certifié ISO 17025
- Apporte une tranquillité d'esprit du fait de sa teneur validée
- L'espèce d'*Artemisia* la plus recherchée



20 %

Le manufacturier canadien de suppléments naturels qui teste tous ses produits sur place dans un laboratoire de 8 000 pieds carrés à la fine pointe de la technologie et certifié ISO 17025.

Lettre de la rédactrice



Cette dernière année a apporté à chacun de nous des expériences différentes ; certaines heureuses, certaines tristes, certaines prometteuses, certaines intimidantes. Mais nous avons réussi à les surmonter et nous pouvons maintenant nous attendre à une autre année remplie d'opportunités.

Notre voie à suivre peut être influencée par de nombreux facteurs, mais cela se résume souvent à nos choix. Nous avons tendance à réfléchir davantage aux grands choix que nous faisons : cheminement de carrière, partenaire potentiel, avoir des enfants, ou trouver un logement. Mais parfois, des choix triviaux peuvent nous affecter encore plus. Une conversation avec un étranger qui mène à une amitié durable, un repas exotique qui inspire une passion pour la cuisine, ou une promenade après le souper qui se transforme en une routine de remise en forme. Avec une attitude positive, une ouverture à la croissance, et un désir d'amélioration, chaque décision que nous prenons peut nous faire avancer vers un avenir gratifiant.

Alors que nous entrons dans la nouvelle année, prenons chaque jour et traitons-le comme une opportunité de vivre en meilleure santé et d'être plus heureux. Dans cet esprit, je vous invite à lire la suite, car ce numéro a été rédigé avec un changement positif à l'esprit. Qu'il s'agisse de prendre soin d'une nouvelle bosse annonciatrice d'un bébé à venir ou de soigner des bosses et des ecchymoses courantes. Qu'il s'agisse de découvrir des moyens de soulager la douleur ou de s'efforcer de mieux prendre soin de votre cœur, nous avons des conseils qui peuvent vous aider à y voir clair.

Je vous souhaite à tous une année 2023 heureuse, saine, et sécuritaire !
Commençons la nouvelle année en beauté !

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
Cyrille Loh

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

Megan Luder • Tammy-Lynn McNabb
Angela Wallace

Demandez à Gord

Gordon Raza

Contributeurices des articles



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



Stephanie Van Dystad
Aide les gens à vivre une meilleure vie grâce à la forme physique, à la nutrition, et à la sensibilisation. Avise de vivre consciemment et pleinement, un jour à la fois.



Colleen Hartwick, ND
Docteure en naturopathie enregistrée pratiquant au nord de l'île de Vancouver, Colleen porte un intérêt spécifique aux traumatismes.



Angela Wallace, MSc, RD
Diététicienne agréée du Collège de diététiciens de l'Ontario, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale.



Kim Abog, ND
Kim aide les gens à s'épanouir dans leur parcours de santé reproductive – règles, transitions, fertilité, grossesse, postpartum, et bien plus



Juliana Rosario Yeung, ND, BSc Agr, BSc
Une mère naturopathe qui se passionne à vous accompagner tout au long de votre parcours parental, de la préconception à la grossesse en passant par le postpartum



Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc
Avec plus de 20 ans d'expérience en esthétique médicale, Ky combine ses connaissances avec une formation naturopathique pour offrir une perspective unique sur l'antiâge

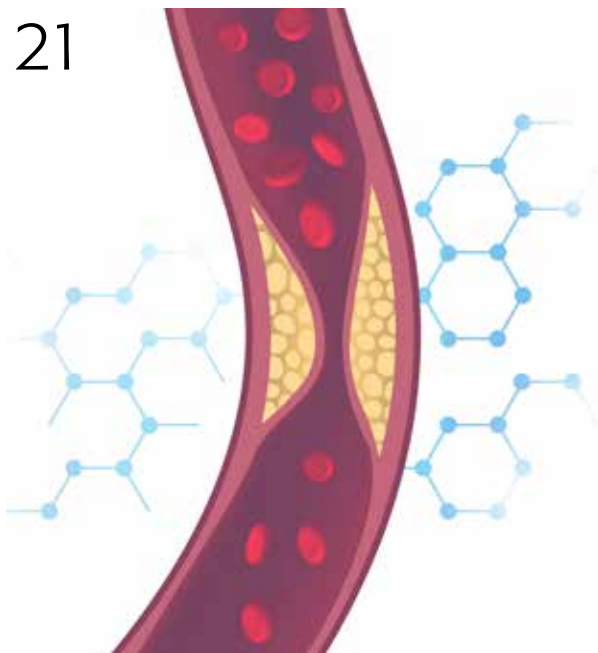


06



14

21



29



32



36

Table des matières

- 06 Remèdes naturels pour la santé cardiovasculaire**

- 10 Qu'est-ce donc que le sucre?**
Et... qu'est-ce qui a le même goût?

- 14 Votre guide pour une grossesse en santé**

- 18 Pourquoi perdre du poids ne devrait pas être votre résolution du Nouvel An 2023!**

- 21 Cholestérol trop élevé? Cinq actions éprouvées pour aider**

- 25 À quoi ressemble l'armoire à pharmacie d'un naturopathe?**

- 29 Rien que pour vos yeux**

- 32 Produits antidouleurs naturels**

- 35 Protein for Strength and Hope**

- 36 Coin cuisine**

- 39 Demandez à Gord**

© 2023, 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.

Remèdes naturels pour la santé cardiovasculaire

par Colleen Hartwick, ND



Les maladies cardiovasculaires affectent le système circulatoire — notamment le cœur et les vaisseaux sanguins — et indirectement les poumons, le foie, le cerveau, ou les reins. Il existe quatre grandes catégories de maladies cardiovasculaires.

Maladie coronarienne — également appelée athérosclérose qui se manifeste par un durcissement des artères qui alimentent en sang le muscle cardiaque, mais aussi par un rétrécissement à cause de l'accumulation de plaques de cholestérol sur leurs parois.

Troubles du rythme cardiaque/arythmie : lorsque le cœur bat trop lentement, trop rapidement, ou de façon irrégulière

Cardiopathie structurelle : anomalies congénitales ou acquises de la structure du cœur, y compris les valvules, les vaisseaux sanguins reliés, ou les parois cardiaques.

Insuffisance cardiaque : lorsque le cœur perd une partie de sa force musculaire et sa capacité de contraction normale.

Les maladies cardiovasculaires représentent un fardeau majeur pour la santé des Canadiens — environ un tiers des Canadiens meurent de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, et environ 16 % des hospitalisations sont dues à des maladies cardiovasculaires. Depuis 2009, les maladies cardiovasculaires représentent la deuxième cause de décès chez les Canadiens. Le fardeau des maladies cardiovasculaires, à son tour, entraîne un coût économique majeur, avec plus de 22 milliards de dollars de coûts directs et indirects attribués aux maladies cardiovasculaires en 2000.

Les données du Système canadien de surveillance des maladies chroniques (SCSMC) de 2017 à 2018 ont révélé que :

- Environ 1 adulte canadien sur 12 (ou 2,6 millions) âgé de 20 ans et plus vit avec une maladie cardiaque diagnostiquée.
- Environ 14 Canadiens de 20 ans et plus atteints d'une maladie cardiaque diagnostiquée meurent chaque heure.
- Les hommes sont deux fois plus susceptibles de subir une crise cardiaque que les femmes.
- Quatre-vingt-dix pour cent des Canadiens ont une santé cardiovasculaire suboptimale en raison de multiples facteurs de risque cardiovasculaire ; de taux plus élevés d'obésité et de diabète ; et d'un contrôle suboptimal de l'hypertension, de la dyslipidémie (triglycérides ou cholestérol élevés ou suboptimaux), et de la glycémie.

Les maladies cardiovasculaires représentent donc un défi de santé important pour les Canadiens. Outre l'exercice et les soins pharmaceutiques pour atténuer le risque de maladie cardiovasculaire — lequel dépend du régime alimentaire et du mode de vie — quels sont les autres leviers pouvant aider à réduire ce risque ?

Cinq micronutriments clés pour soutenir la santé cardiovasculaire.

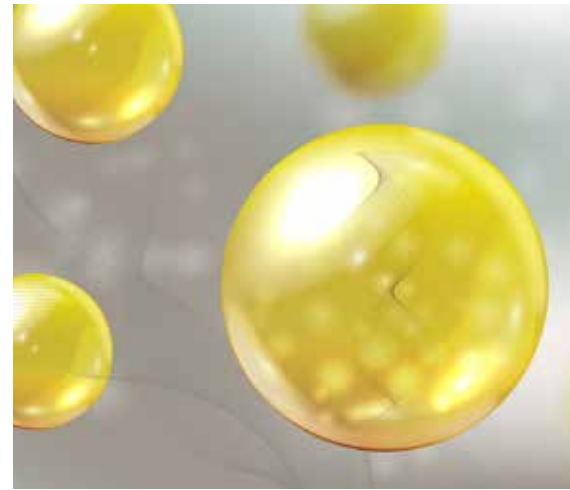
Vitamine D

La vitamine D est une prohormone synthétisée par la peau à partir du 7-déhydrocholestérol, lorsqu'elle est exposée au rayonnement ultraviolet du soleil. Son action principale est dirigée sur le système squelettique, où elle régule l'équilibre du calcium et du phosphore. Outre son effet sur la minéralisation osseuse, la vitamine D module également le système immunitaire, et elle peut réduire l'inflammation et détendre les muscles des parois des vaisseaux sanguins. Une carence en vitamine D est observée en cas d'hypercholestérolémie, de formation de caillots sanguins, de calcification des parois artérielles, d'hypertension, ainsi que de diabète. Une méta-analyse a démontré que la supplémentation en vitamine D entraîne une réduction du « mauvais » cholestérol LDL et des triglycérides, une augmentation du « bon » cholestérol HDL, une baisse de la pression artérielle, et une réduction de la protéine C-réactive (hs-CRP), un marqueur sanguin de l'inflammation.



Oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont un groupe d'acides gras polyinsaturés à multiples doubles liaisons. Les principaux types d'acides gras oméga-3 à longue chaîne comprennent l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH), qui proviennent principalement de la consommation de produits de la mer. L'AEP et l'ADH peuvent aussi être synthétisés par l'apport d'un oméga-3 d'origine végétale, l'acide alpha-lipoïque (ALA), mais en petites quantités. Les oméga-3 sont importants pour la structure de la membrane cellulaire et la signalisation cellulaire. L'AEP permet de réduire les processus inflammatoires. De plus, les oméga-3 peuvent augmenter la libération d'oxyde nitrique, entraînant une dilatation des vaisseaux sanguins et une réduction de la pression artérielle. Les oméga-3 aident également à normaliser le rythme cardiaque, abaisser les triglycérides, et augmenter le « bon » cholestérol HDL. Des études portant sur la supplémentation en oméga-3 ont démontré une réduction des événements cardiovasculaires, notamment des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.



Coenzyme Q₁₀

La CoQ₁₀, ou ubiquinone, est une molécule essentielle au corps humain. Elle se trouve à l'intérieur des mitochondries, où elle joue un rôle crucial dans la production d'énergie cellulaire, dont le cœur a besoin en grande quantité. Outre son rôle dans la production d'énergie, la CoQ₁₀ est également un antioxydant ainsi qu'un anti-inflammatoire. Or la réduction du stress oxydatif et de l'inflammation sont des processus importants pour diminuer le risque d'athérosclérose et d'hypertension. La carence en CoQ₁₀ a été associée à diverses maladies cardiovasculaires, notamment la cardiomyopathie, l'insuffisance cardiaque, et les cardiopathies ischémiques. Il a été démontré qu'une supplémentation en CoQ₁₀ réduit le cholestérol LDL et la pression artérielle systolique, diminue l'arythmie cardiaque, et réduit la cardiomyopathie et la cardiotoxicité.

Vitamine K

La vitamine K est liposoluble et se présente sous deux formes : la vitamine K₁ (phylloquinone), dont les légumes verts à feuilles sont la principale source alimentaire, et la vitamine K₂ (ménaquinone), qui provient principalement de la



fermentation bactérienne et qui se trouve dans les aliments fermentés tel que le fromage ou le natto. Les deux formes de vitamine K sont associées à une amélioration de la santé cardiovasculaire du fait de leur influence sur le métabolisme du calcium, et de leur capacité à réduire l'inflammation systémique, mais aussi la calcification artérielle grâce à l'activation de la protéine matricielle Gla. La supplémentation en vitamine K₂ a été fortement associée à de meilleurs résultats de tests cardiovasculaires en diminuant la calcification systémique et en réduisant la rigidité artérielle. Une étude a démontré une réduction de 21 % des hospitalisations dues à l'athérosclérose chez les patients ayant l'apport le plus élevé en vitamine K₁, et une réduction de 14 % des hospitalisations chez ceux ayant l'apport le plus élevé en vitamine K₂.



Magnésium

Le magnésium est l'un des minéraux les plus abondants dans le corps. Il joue un rôle central dans la santé cardiovasculaire puisqu'il aide à soutenir la fonction mitochondriale (l'organe producteur d'énergie de la cellule) mais aussi à réduire le stress oxydatif, un facteur prépondérant des maladies cardiovasculaires. Une carence en magnésium est associée

à une augmentation des marqueurs inflammatoires, y compris la protéine C-réactive (hs-CRP) et le facteur nucléaire kappa B (NF-κB). Elle entraîne aussi un dysfonctionnement plaquettaire qui favorise la thrombose et l'augmentation du risque d'AVC. La carence en magnésium est également associée à un dysfonctionnement endothélial (paroi cellulaire cardiaque) avec un rétrécissement des parois artérielles résultant à de l'athérosclérose. La supplémentation en magnésium peut aider à réduire les taux de cholestérolémie et de glycémie, à normaliser le rythme cardiaque et à réduire le risque d'insuffisance cardiaque congestive.

Conclusion

Les maladies cardiovasculaires représentent un lourd fardeau pour la santé des Canadiens. Bien que l'exercice et les produits pharmaceutiques soient les piliers de la réduction du risque d'effets indésirables des maladies cardiovasculaires, et étant donné qu'il s'agit de la deuxième cause de décès, il est justifié d'envisager d'autres interventions, y compris la supplémentation. Si vous choisissez de bénéficier de nutraceutiques pour améliorer votre santé cardiovasculaire, comme toujours pour toute personne souffrant d'un trouble préexistant ou prenant des médicaments d'ordonnance, il est impératif de consulter d'abord votre médecin ou votre pharmacien avant la supplémentation pour éviter tout effet indésirable ou contre-indication.



Colleen Hartwick, ND

Colleen Hartwick est docteure en naturopathie enregistrée pratiquant au nord de l'île de Vancouver, et elle porte un intérêt spécifique aux traumatismes et à leurs rôles dans les maladies.

campbellrivernaturopathic.com

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

VOUS POUVEZ EN FAIRE PLUS LORSQUE VOUS AVEZ DES OS FORTS



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



Produit au Québec par des Québécois · Achetez local!

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



Qu'est-ce donc que le sucre?

Et... qu'est-ce qui a le même goût?

par Katie DeGroot, BSc, ND, MScN



Il existe beaucoup d'information sur le sucre et ses effets sur notre santé, mais combien d'entre nous savons vraiment ce qu'est le sucre et en quoi il diffère des autres substances au goût similaire?

Sur le plan nutritionnel, le terme « sucre » désigne tous les glucides. Les glucides sont l'un des quatre principaux macronutriments présents dans les aliments (les autres étant les protéines, les lipides, et les fibres). Sur le plan biochimique, le terme fait référence à l'unité de base qui constitue les glucides, tandis que d'un point de vue nutritionnel, « sucre » est un terme général désignant tout glucide au goût sucré composé d'une ou de deux unités de sucre simple : les monosaccharides et les disaccharides, respectivement.

Chacun de ces groupes est composé de trois types, tous présents dans les aliments : glucose, fructose, et galactose (sucres simples) pour les monosaccharides; et maltose, saccharose, et lactose (2 sucres simples liés ensemble) pour les disaccharides. Ces six sucres simples ont tous des fonctions différentes chez les plantes et les animaux, et peuvent avoir des effets différents sur la santé lorsqu'ils sont consommés.

Glucose

Le glucose (également appelé dextrose) est le monosaccharide le plus important, car c'est le sucre utilisé dans le métabolisme énergétique animal et végétal. Chez les animaux, le glucose absorbé permet au corps de fonctionner; c'est le composé relié à la glycémie (taux de sucre dans le sang).

En revanche, les plantes produisent du glucose via la photosynthèse (une réaction chimique alimentée par la lumière du soleil qui crée du sucre à partir de dioxyde de carbone et d'eau), puis le combinent en de longues chaînes complexes pour le stockage de l'énergie (sous forme d'amidon). Lorsqu'ils sont consommés, les aliments à haute teneur en amidon (appelés féculents : céréales, pommes de terre, légumineuses, maïs, pois, courges, et patates douces) sont digérés et décomposés dans l'estomac pour fournir à l'intestin, entre autres macro et micronutriments, du glucose. Le glucose libre ne se trouve généralement que dans le miel, le sirop de maïs, et le sirop de maïs à haute teneur en fructose – HFCS, également appelé sirop de glucose-fructose, car sa composition est de 50 % de glucose et de 50 % de fructose.



Fructose

Le fructose est le monosaccharide au pouvoir sucrant le plus élevé, et se trouve couramment dans les plantes – c'est le sucre qui donne aux fruits leur saveur. Le miel est très riche en fructose, tout comme la plupart des fruits, des baies, et certains légumes racines. Le sirop de maïs à haute teneur en fructose – HFCS – est également riche en fructose (50 % de fructose, comme mentionné ci dessus).

Galactose

Le galactose est le troisième sucre monosaccharidique le plus courant dans les aliments. Il se trouve principalement dans les produits laitiers, et il est rarement libre comme le glucose ou le fructose ; il est presque toujours lié à un autre sucre, généralement le glucose, pour former le disaccharide lactose.



Lactose

Le lactose est un disaccharide (glucose lié au galactose) qui se trouve presque exclusivement dans le lait et les produits laitiers : lait, yogourt, fromage, crème glacée, fromage à la crème, crème à fouetter, etc. Certaines personnes ne produisent pas assez de lactase – l'enzyme qui digère le lactose (pour rompre la liaison glucose-galactose) – ce qui peut entraîner des symptômes d'intolérance au lactose (ballonnements, douleurs abdominales, crampes, gaz, et diarrhée). Les personnes intolérantes au lactose peuvent prendre un supplément d'enzyme contenant de la lactase pour faciliter la digestion du lactose, ou choisir des produits laitiers sans lactose, ou des aliments alternatifs sans produits laitiers.

Saccharose

Le saccharose est le composé qui forme le sucre blanc communément acheté en magasin. C'est un disaccharide combinant glucose et fructose. Il est naturellement présent dans le sirop d'érable et le miel ainsi que dans de nombreux fruits et légumes (en particulier les betteraves, la canne à sucre, et les patates douces). Une fois concentré et extrait, il permet de produire le sucre. Le sucre de betterave, de canne, le sucre blanc, inverti, à glacer, Demerara, turbinado, roux, brut, la mélasse, etc., sont tous des sucres contenant au moins 99,8 % de saccharose. Ces sucres sont couramment utilisés dans la fabrication de produits de boulangerie, de friandises, et de bonbons.



Maltose

Le maltose est un disaccharide composé de deux molécules de glucose liées ensemble. Il se décompose rapidement en glucose dans le système digestif. On le trouve principalement dans les graines germées, ce qui explique pourquoi les produits céréaliers germés ont un goût un peu plus sucré que d'autres produits céréaliers similaires. Le maltose n'a pas un pouvoir sucrant aussi fort que celui du saccharose (environ 30 à 60 % de moins). Il est toutefois couramment utilisé

SAVEUR ONCTUEUSE
AVEC 95 % MOINS
DE CALORIES




- D'origine végétale et biologique avec une texture cristalline
- Se dissout facilement avec un aspect clair



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

ISO 17025

Produit
au Québec 

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

comme ingrédient dans la cuisine asiatique, ou ajouté aux aliments transformés comme édulcorant au lieu du HFCS ou du saccharose.

Les sucres simples, peu importe leur source ou leur type, sont rapidement digérés et absorbés par le système digestif, ce qui entraîne une augmentation de la glycémie. Une consommation excessive de sucre peut entraîner une résistance à l'insuline — l'hormone régulatrice de la glycémie — et entraîner plusieurs problèmes de santé, notamment l'obésité, le syndrome métabolique, et le diabète de type 2. Pour aider à prévenir cela, l'American Heart Association recommande une consommation maximale de 6 cuillères à thé ou 24 g de sucre par jour pour les femmes adultes, et de 9 cuillères à thé ou 36 g de sucre pour les hommes adultes. Pour les enfants de 2 à 18 ans, pas plus de 6 cuillères à thé ou 24 g sont recommandées, et aucun sucre ajouté n'est recommandé pour les enfants de moins de 2 ans.

Maintenant, jetons un coup d'œil à certaines substances... ressemblant à du sucre!

Alcools de sucre

Les alcools de sucre ou « polyols » sont des molécules au goût sucré qui ressemblent à des monosaccharides, mais qui possèdent au moins un groupe hydroxyle (un oxygène lié à un hydrogène), ce qui les rend moléculairement différents des sucres simples. Bien que le groupe hydroxyle se trouve également dans l'éthanol (alcool), les polyols ne sont pas de nature « alcoolique ». Les alcools de sucre courants comprennent le mannitol, le sorbitol, le xylitol, l'érythritol, le lactitol, l'isomalt, le maltitol, et les « hydrolysats d'amidon hydrogénés ».



Pour la plupart, ils se trouvent naturellement dans les fruits, les baies, ainsi que la sève de bouleau, et ils peuvent être extraits et ajoutés comme édulcorant aux aliments dits « sans sucre ». Ces composés ne sont cependant pas sans calories; ils contiennent environ 1/2 à 2/3 des calories de la quantité équivalente de saccharose, mais ils sont plus lentement métabolisés et peuvent parfois être absorbés de manière incomplète, de sorte qu'ils n'affectent généralement pas la glycémie aussi rapidement que le sucre de table. Les polyols, présents naturellement dans les fruits ou ajoutés aux aliments transformés, peuvent provoquer des ballonnements et des diarrhées chez les personnes sensibles, ou lorsqu'ils sont consommés en quantité excessive.

Stévia

Le stévia est un édulcorant sans calorie dérivé de la plante du même nom. Il est 200 à 300 fois plus sucré que le saccharose et il est « généralement reconnu comme sûr » par la Food and Drug Administration des États-Unis. Il est couramment ajouté comme édulcorant aux boissons, aux bonbons, et aux produits de boulangerie. Le stévia n'affecte pas l'insuline et peut même aider à maintenir un bon équilibre glycémique.

Sucralose

Le sucralose, également connu sous le nom commercial *Splenda*, est un édulcorant sans calorie environ 600 fois plus sucrant que le sucre. Il est fabriqué à partir de saccharose chimiquement modifié. Il ne se décompose pas dans le système digestif et il est peu absorbé. Certaines évidences laissent penser qu'il peut perturber le microbiote intestinal et affecter la glycémie, mais il est généralement considéré comme sûr lorsque consommé en petites quantités.

Aspartame

L'aspartame est un édulcorant hypocalorique au pouvoir sucrant environ 200 fois plus élevé que le sucre. Il est souvent mélangé à d'autres édulcorants, car il a un léger goût amer. Il est généralement ajouté aux boissons, aux produits laitiers, aux desserts, et aux bonbons. Ses effets sur la santé font débat, mais il est généralement considéré comme sûr lorsque consommé en petites quantités.

Acésulfame de potassium

L'acésulfame de potassium est un édulcorant sans calorie au pouvoir sucrant environ 200 fois plus élevé que le saccharose. Il est également appelé Ace K ou acésulfame K, qui est l'ingrédient principal d'édulcorants courants. Il est thermostable et donc ajouté à de nombreux produits alimentaires : pâtisserie, boissons, desserts, bonbons, etc. De même que pour l'aspartame, ses effets sur la santé font débat, mais il est généralement considéré comme sûr lorsque consommé en petites quantités.

Il existe de nombreux édulcorants. Savoir ce qu'est le sucre et comment il se compare aux édulcorants sans sucre, ainsi que les effets de chacun sur la santé, vous permet de faire des choix éclairés et d'améliorer votre santé globale.



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 :
newrootsherb.com/fr/blog

New Roots
HERBAL

NATURELLEMENT
SUCRÉ, SANS
ARRIÈRE-GOUT



- Édulcorant biologique d'origine végétale à faible impact glycémique
- Excellent substitut du sucre pour les pâtisseries



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

Produit
au Québec



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

Votre guide pour une grossesse en santé

par Kim Abog, ND



*Félicitations pour votre grossesse!
Si vous êtes enceinte ou envisagez de le devenir,
cet article est pour vous.*

Avec les nombreux changements que vous traversez, vous vous demandez peut-être comment vous et votre bébé en pleine croissance pouvez demeurer en bonne santé. Il est important que vous puissiez accéder à des informations précises, et à des praticiens de soins de santé qui connaissent vos besoins uniques.

Voici quelques directives générales pour rester en bonne santé pendant votre grossesse. Prenez note que ces informations ne sont pas destinées à remplacer les conseils que vous pourriez recevoir de votre praticien de soins de santé.

Privilégiez les repas riches en nutriments

Il est toujours utile de se familiariser avec les groupes d'aliments plus riches en macronutriments spécifiques. Les aliments sont constitués de différents macronutriments que sont les glucides, les protéines, les lipides et les fibres. La clé pour équilibrer vos repas est de diversifier votre alimentation. Les gens se sentent souvent plus satisfaits après un repas complet composé de protéines, de gras, et de glucides.

Assurez un apport adéquat en protéines

Les aliments riches en protéines sont bénéfiques à bien des égards, entre autres parce qu'ils contiennent naturellement des micronutriments nécessaires en plus grande quantité pendant la grossesse, tels que les vitamines A et B₁₂, la choline, le zinc, et le fer.

Des repas équilibrés incluant des protéines permettent de se sentir rassasié naturellement et de minimiser la suralimentation. Plus important encore : les niveaux de sucre et d'insuline dans le sang peuvent ainsi être mieux régulés, ce qui est essentiel à la gestion du diabète gestationnel.

Restez hydratée

Votre consommation d'eau vous apporte bien plus que simplement étancher votre soif. Une hydratation adéquate permet une meilleure distribution des nutriments dans votre corps et pour votre bébé en pleine croissance, élimination des déchets, régulation de la température, prévention de la constipation, et un meilleur contrôle de l'enflure.

Ne pas trop boire de caféine

La consommation de caféine pendant la grossesse est toujours un sujet brûlant.



La caféine est l'une des substances les plus universellement appréciées, mais sa consommation est associée à des effets négatifs sur le fœtus et la grossesse. En règle générale, elle est considérée comme sûre lorsqu'elle est consommée en petites quantités, c'est-à-dire un apport total en caféine inférieur à 300 mg par jour (environ deux tasses de café de 8 oz [237 ml]). Les autres boissons et aliments riches en caféine sont les thés (noir, oolong, vert), les boissons gazeuses, et le chocolat. Il est préférable de consulter votre praticien de soins de santé, surtout si vous avez des antécédents de problèmes de conception et de grossesse.

Prenez une vitamine prénatale et des omégas-3

Se supplémenter avec une multivitamine prénatale est un moyen fiable pour obtenir des micronutriments bénéfiques à votre grossesse. Une formule prénatale complète consommée chaque jour est fortement recommandée. Sa formule devrait contenir au moins : de l'acide folique (vitamine B₉), du fer, de la vitamine B₁₂, et du calcium, ainsi que d'autres nutraceutiques antioxydants comme la vitamine D. Ces micronutriments sont essentiels à la croissance et au développement de votre bébé et peuvent aider à réduire le risque de malformations congénitales, d'anémies, et d'autres complications. Une multivitamine prénatale peut être prise avant même que vous tombiez enceinte — jusqu'à trois mois avant — et pour assurer la bonne formation des parties vitales du corps de votre bébé qui se forment au cours des premières semaines de grossesse.



Étant donné que de nombreux gros poissons peuvent contenir des métaux lourds, on recommande souvent aux femmes enceintes de s'abstenir d'en consommer. Or les poissons sont une source importante d'omégas qui sont essentiels pour contrôler l'inflammation, soutenir la santé mentale et cardiovasculaire des mères, et aider le cerveau du fœtus à se développer correctement. Donc prendre un supplément à rapport AEP/ADH élevé — similaire à ce qu'offre la nature — est une bonne idée.

Évitez l'alcool, le cannabis, le tabac, et l'exposition à la fumée

Ces substances sont associées à des complications de santé telles que les troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), un faible poids à la naissance, des mortinaissances, des fausses couches, une diminution de la croissance fœtale, des problèmes de développement cérébral, des naissances prématurées, un décollement placentaire, et le syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Si vous êtes enceinte ou prévoyez de le devenir, la meilleure chose à faire pour votre santé et celle de votre bébé est de ne pas boire d'alcool, fumer, vapoter, ou consommer du cannabis pendant la grossesse.

Incorporez du mouvement dans votre quotidien

L'exercice peut aider à améliorer votre sommeil, votre humeur, et votre énergie ; à réguler votre digestion ; et à développer votre force et votre endurance pour votre travail et votre accouchement à venir. L'exercice est sûr et encouragé, en particulier pour les femmes enceintes en bonne santé. Visez 150 minutes de mouvement d'intensité modérée par semaine. Allez-y doucement et commencez par des activités légères, comme la marche. Progressez aussi confortablement que possible. Il peut y avoir des situations où l'exercice peut ne pas être recommandé pendant la grossesse. Il est préférable d'écouter votre corps et de recevoir une supervision supplémentaire de votre équipe soignante dédiée.

Astuce :

Envisagez de demander l'aide d'un thérapeute du plancher pelvien axé sur la grossesse.

Choix de l'équipe pour des noms de bébés

Garçons

Jonael
Marlon
Vilem
Barnabé
Bastien
Daumier
Cyrille
Maël
Jules
Yanis

Filles

Eléa
Aurélie
Océane
Alina
Léna
Théa
Marcelle
Amandine
Léonie
Nadège



Prenez soin de votre santé physique, mais aussi mentale et émotionnelle

Prendre soin de votre santé physique peut vous aider à faire face au stress. Les séances de soins prénataux ne sont pas seulement des bilans de santé de routine, mais aussi des opportunités à long terme pour rendre votre santé globale aussi solide que possible. D'un point de vue mental, il est normal d'éprouver une variété de sentiments pendant la grossesse : vous pouvez ressentir du bonheur, de la peur, de l'empressement, et du chagrin, tout à la fois. Tout le monde a une expérience de grossesse différente. Il est important que vous soyez consciente des émotions qui se présentent à vous et que vous obteniez le soutien dont vous avez besoin.

Partagez ce que vous ressentez

Bien que ce ne soit pas toujours facile, il est important que vous sachiez comment vous vous sentez, et que vous communiquiez avec des personnes de confiance. Vous pouvez également joindre des groupes de soutien à la grossesse et trouver une communauté de personnes avec qui vous vous sentez bien.

Astuce :

Pensez à avoir une doula dans votre équipe !

Conclusion

Rappelez-vous que la grossesse est un événement important dans votre vie, et qui peut vous affecter physiquement, mentalement, et émotionnellement. Faites les choses une étape à la fois et essayez de ne pas être dure avec vous-même. Vous êtes capable de tout, et vous méritez aussi d'être soutenue.



Kim Abog, ND

Kim est docteure en naturopathie et doula à Toronto, en Ontario. Elle porte un intérêt particulier pour la fertilité et la santé reproductive. Elle aide les gens en facilitant leurs plans de gestion de la santé, en les connectant à des solutions de santé intégratives fondées sur des données probantes, et en les aidant à s'épanouir.

kimabog.com

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

RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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



Pourquoi perdre du poids ne devrait pas être votre résolution du Nouvel An 2023 !

par Stephanie Van Dystadt



Lorsque le calendrier basculera au 1^{er} janvier, des millions de personnes dans le monde passeront quelques minutes, voire quelques heures, à écrire leurs résolutions du Nouvel An. Les résolutions les plus courantes concernent souvent le poids, le régime alimentaire, ou la forme physique. Super ! Mais malheureusement, selon des chercheurs de l'Université Edith Cowan, d'ici février, 64 % des gens auront abandonné leurs résolutions. Cela vous semble familier ?

Au lieu de tomber à nouveau dans ce piège de la bonne intention, qui vous fera retourner à vos habitudes en quelques semaines, voire quelques jours, envisagez vos résolutions d'un autre œil et donnez-vous la possibilité de remodeler votre année 2023. Repensez différemment cette année à venir en adoptant au jour le jour une approche plus consciencieuse qui vous permettra de prendre de nouvelles habitudes plus saines et satisfaisantes.

Bouger votre corps est essentiel à la longévité et à une vie saine.

La plupart d'entre nous en connaissent les bienfaits, mais si nous avons encore besoin d'aide pour nous motiver à faire de l'exercice, écoutons les experts. **Selon le Center for Disease Control and Prevention, faire régulièrement de l'exercice est un moyen efficace de gérer le poids, de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2, et d'améliorer la santé mentale.** Donc, s'engager à atteindre en 2023 nos objectifs de remise en forme en vaut la peine pour notre bien-être général.

Mais comme pour beaucoup de choses dans la vie, ce n'est pas parce que nous savons que quelque chose est bon pour nous que nous le ferons nécessairement. La plupart d'entre nous avons besoin de plus de motivation, alors commencez par aller au cœur de vos besoins : demandez-vous pourquoi ? La première étape consiste à prendre le temps d'une réflexion honnête. Consacrez un moment pour écrire les réponses aux questions suivantes : qu'est-ce que vous voulez vraiment ? Pourquoi choisissez-vous de faire de l'exercice une priorité en 2023 ? Quelles mauvaises habitudes êtes-vous prêt à remplacer ? Quelles bonnes habitudes pouvez-vous créer ? Comment allez-vous vous récompenser à court terme ? Combien de temps pouvez-vous vraiment y consacrer ? En étant réaliste, vous pouvez faire de votre objectif une partie de votre vie, pour toujours.

Une fois que vous savez clairement ce qui vous motive à faire le changement et ce que vous êtes prêt à faire pour y arriver, vous pouvez aborder votre cheminement avec un état d'esprit plus ouvert, plus tolérant, et positif.

Non seulement la positivité vous aide à construire votre détermination à rester sur la bonne voie, mais elle vous encourage également à vous traiter avec gentillesse. Si vous sautez une séance d'entraînement, ou même quelques-unes, cela ne signifie pas que vos objectifs de santé et de culture physique ont échoué. Cela veut dire que vous êtes humain. L'important est de se souvenir des raisons qui vous animent et d'y revenir. Soyez régulièrement volontaire et proactif, et tant que vous le faites, vous êtes sur la bonne voie.

Revenons au titre de cet article : Perdre du poids ne doit pas être votre objectif ultime. Cela peut devenir le résultat de vos saines habitudes, mais ne devrait pas être un objectif en soi.

La clé est de valoriser les comportements favorisant la santé, qui se traduiront par une perte de poids. Il ne s'agit pas de se concentrer sur le nombre ou l'échelle. Travaillez avec votre corps, plutôt que contre lui, pour favoriser un mode de vie le plus cohérent et le plus sain possible.



Il faut 21 jours pour former une habitude et 6 mois pour que cette habitude devienne une seconde nature.



Stephanie Van Dystadt

Avoir un effet et donner aux autres les moyens de vivre leur meilleure vie est la façon dont je choisis de vivre chaque jour. Toujours apprendre — ne jamais y arriver à 100 %, mais toujours essayer d'être meilleure qu'hier. Aptitude. Nutrition. Conscience. Vivre consciemment et pleinement, un jour à la fois.

orangetheory.com

Quelques conseils pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de forme physique pour 2023, et au-delà :

Déterminez votre pourquoi : quel est votre principal facteur de motivation pour faire ces changements dans vos habitudes ? Écrivez-le.

Faites le suivi : utilisez une application numérique ou un outil écrit de suivi des habitudes pour observer vos progrès.

Soyez réaliste : quels petits changements quotidiens pouvez-vous intégrer dans votre vie ? Ceux-ci ne devraient pas vous accabler, mais en fin de compte vous rapprocher encore plus de votre pourquoi afin de réaliser votre objectif.

Respectez-vous : engagez-vous envers vous-même pendant au moins 30 jours. Vous ressentirez les résultats et commencerez à les voir également, physiquement et mentalement.

Planifiez à l'avance : prévoyez du temps pour bouger tout au long de votre semaine, comme vous le feriez pour un dîner avec des amis, un rendez-vous, ou une réunion.

Trouvez votre communauté : entourez-vous de personnes ayant des habitudes saines similaires à vos résolutions, et les mêmes objectifs en tête.

Parlez-en : intégrez vos objectifs à vos discussions quotidiennes. Partagez-les avec votre entourage. Les exprimer à haute voix crée un sentiment de responsabilité et peut être une opportunité de trouver du soutien de la part de vos proches.

Trouvez quelque chose qui vous fait plaisir : assurez-vous que les activités que vous choisissez vous fassent grandir. Amusez-vous en bougeant.

En conclusion, votre résolution, ce n'est pas une simple idée ajoutée à votre liste chaque 1er janvier, et rapidement oubliée. Ce n'est pas quelque chose qui devrait être considéré comme pouvant éventuellement être coché sur la liste des choses à faire. Cela doit devenir une partie de votre être. Faites de vos objectifs vos valeurs. Considérez chacune de vos actions volontaires comme un plus pour un quotidien plus sain. Souhaitons-nous des changements réussis, percutants, et durables en 2023 !

RETOUR AU JEU

AVEC UN SOULAGEMENT EFFICACE DES DOULEURS ARTICULAIRES



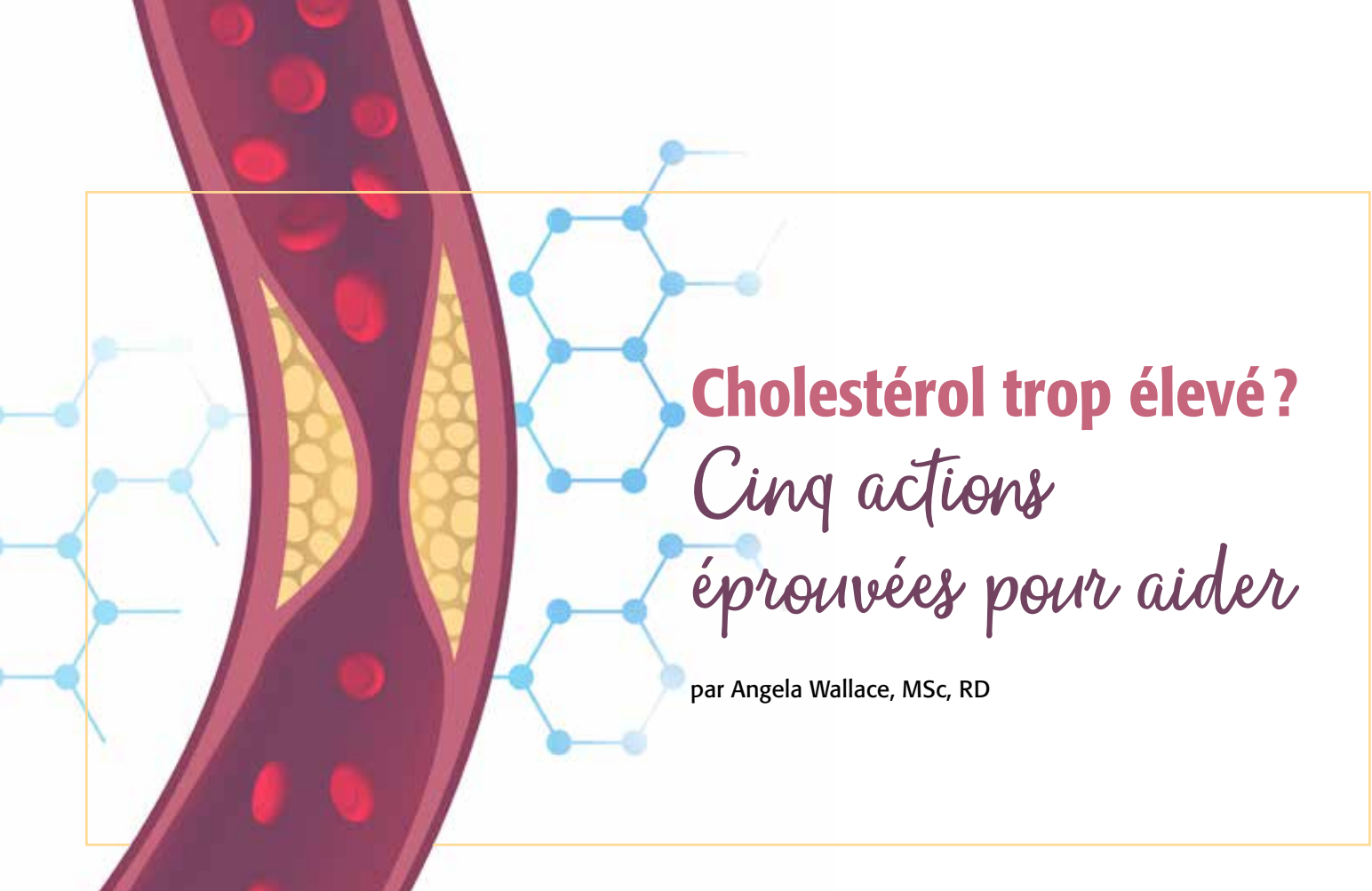
Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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





Cholestérol trop élevé?

Cinq actions éprouvées pour aider

par Angela Wallace, MSc, RD

L'hypercholestérolémie se produit lorsque vous avez une substance grasse (le cholestérol) en trop dans votre sang. Il en existe deux types : le LDL et le HDL. Le LDL est appelé « mauvais » cholestérol, car il forme des dépôts gras et des plaques sur la paroi de vos artères ; passé une certaine accumulation, cela peut bloquer le flux sanguin vers le cœur et le cerveau. Quant au HDL, il est appelé le « bon » cholestérol, car il aide à éliminer le cholestérol LDL du corps ; ceci est particulièrement important en cas d'excès de LDL. Cette hypercholestérolémie vous expose à un risque accru de maladie cardiaque.

Elle peut être héréditaire : si l'un de vos parents avait un taux de cholestérol élevé, il y a de fortes chances que vous en ayez également. Cependant, elle est également influencée par des facteurs liés au mode de vie tels que l'alimentation, le manque

d'exercice, la consommation d'alcool, le tabagisme, etc. Les facteurs liés au mode de vie ayant une grande influence, vous pouvez actionner ces leviers pour aider à réduire votre « mauvais » cholestérol LDL et augmenter votre « bon » cholestérol HDL.

Si votre taux de cholestérol est élevé, essayez d'apporter des changements à votre mode de vie. Voici cinq démarches qui peuvent avoir un effet positif sur votre santé cardiaque.

Mangez plus d'aliments riches en acides gras oméga-3 et en gras monoinsaturés

Les acides gras oméga-3 n'influencent pas directement votre taux de cholestérol LDL, mais ce sont des anti-inflammatoires qui peuvent réduire l'inflammation systémique pour favoriser la santé cardiaque. Les poissons gras comme le saumon, le maquereau, et les sardines sont riches en acides gras oméga-3. Remplacer la viande ou d'autres protéines animales par le poisson peut aider à réduire votre apport en acides gras saturés, et abaisser les niveaux de LDL.

La consommation régulière de gras sains (mono-insaturés) provenant d'aliments comme les noix, les graines, l'huile d'olive, et d'autres aliments du régime méditerranéen, a été associée à une réduction des niveaux de LDL et à une augmentation des niveaux de HDL. Les noix sont riches en phytostérols qui limitent l'absorption du cholestérol dans le corps, et contribuent donc à réduire les niveaux de LDL. En prime, les noix sont également riches en acides gras oméga-3. La consommation quotidienne d'amandes ou de noix est associée à une réduction du cholestérol LDL et au maintien ou à l'amélioration du cholestérol HDL.



Trucs et astuces pour rendre leur consommation plus facile :

- Préemballez des portions de $\frac{1}{4}$ de tasse d'amandes, de noix, de graines, ou d'olives
- Utilisez du beurre d'oléagineux en portions individuelles à déguster avec des craquelins

Mangez plus de fibres, en particulier de fibres solubles

Les fibres solubles se trouvent dans les végétaux. Elles ne sont pas absorbées dans les intestins, ce qui les rend disponibles pour circuler dans l'intestin et réduire l'absorption sanguine du cholestérol.

Le saviez-vous?

Manger seulement 5 à 10 g de fibres solubles chaque jour peut réduire votre cholestérol total et LDL de 5 à 10 %. Vous pouvez trouver des fibres solubles dans l'avoine, les fruits, les légumes, les légumineuses (haricots et pois secs), et quelques noix et graines. Vous pouvez également trouver des fibres solubles dans des suppléments tels que les cosses de psyllium.

Bougez davantage

L'exercice est bon pour presque tout ; notre corps est fait pour bouger et non pour rester assis. Il a été démontré que l'exercice peut améliorer les niveaux de cholestérol HDL, diminuer les niveaux de cholestérol LDL, et réduire les triglycérides jusqu'à 25 % selon l'étude et le type d'exercice (ces facteurs influent votre taux de cholestérol total global).



Par où commencer ? Ajoutez seulement 5 à 10 min de mouvement à votre routine quotidienne, et augmentez ce temps au fur et à mesure que votre corps vous le permet. L'idéal est de développer une forme d'activité physique modérée pendant au moins 30 min, quatre à cinq fois par semaine. Cet exercice, comme une marche rapide, du vélo, de la natation, ou un sport que vous aimez, devrait élever légèrement votre fréquence cardiaque. Trouver le type d'exercice qui vous convient, et un ami avec qui pratiquer peut faire toute la différence.

Maintenir un poids santé

Bien que le poids santé varie d'une personne à l'autre, le maintenir aidera à réduire votre risque de développer de l'hypercholestérolémie et d'autres problèmes de santé cardiaque. Pour une personne en surpoids, perdre 5 à 10 % de son poids corporel total réduit de façon significative le cholestérol LDL et les triglycérides. Pour mettre cela en perspective, une personne de 150 kg qui perd 7,5 kg (5 % de son poids corporel) peut avoir un impact significatif sur son taux de cholestérol global. Et plus cette personne perd de poids, plus l'amélioration de tous les facteurs de risque pour la santé est importante.

2 pour 1! Mettre en pratique certains des conseils ci dessus, tel que manger plus de gras sains, se concentrer sur les aliments riches en fibres, et bouger davantage peut également contribuer à maintenir un poids santé.

Cuisez et mangez plus de repas maisons

Il est facile et agréable de manger au restaurant. Cependant, les aliments cuits en cuisine de restauration contiennent souvent



beaucoup plus de sucre et de sel, de gras malsains, et d'ingrédients transformés. Ils peuvent aussi être présentés en plus grandes portions, ce qui contribue à l'augmentation du poids et donc du risque d'un taux de cholestérol élevé et à ses effets négatifs sur la santé globale. À la maison, vous pouvez réduire votre consommation d'aliments transformés, contrôler vos portions, et incorporer plus d'aliments riches en gras sains et en fibres dans vos repas pour favoriser la santé de votre cœur.

Si vous mangez au restaurant, faites de votre mieux pour choisir un établissement qui sert des plats fraîchement préparés et peu transformés. Certains de mes plats à emporter préférés sont les bols à burrito provenant d'un authentique restaurant mexicain local : ils sont fraîchement préparés, et on peut ajouter beaucoup de légumes, de haricots, et d'autres aliments sains.

Conseils pour que vos repas donnent un coup de pouce à votre santé cardiaque :

- Utilisez des huiles saines (ex. : huile d'olive ou d'avocat) à la place, ou au moins plus souvent, que la margarine ou le beurre
- Cuisinez avec des céréales complètes (pâtes de blé entier, quinoa, orge, avoine, etc.)
- Incorporez des haricots et d'autres légumineuses à vos repas
- Saupoudrez de noix et de graines vos salades, yogourts, gruau, etc.
- Choisissez plus souvent de manger des viandes plus maigres ; par exemple, faites du chili avec de la dinde hachée au lieu du bœuf
- Cuire, rôtir, ou faire frire vos aliments à l'air ; par exemple, les pommes de terre sont délicieuses lorsque cuites au four avec de l'huile ou dans une friteuse à air (sans la friture proprement dite)
- Remplacez les tartines grasses ou la mayonnaise par de la purée d'avocat

J'espère que cet article vous a donné quelques idées sur la façon de réduire votre cholestérol et de soutenir votre santé cardiaque.



Angela Wallace, MSc, RD

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

eatrightfeelright.ca

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

New Roots
HERBAL

MOINS
C'EST MIEUX



- Formulé avec des nutraceutiques axés sur la recherche pour réduire le mauvais LDL et le cholestérol total
- La gélule pratique immerge les ingrédients dans l'huile d'olive pour une meilleure absorption



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

Produit
au Québec



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



DES PETITS GESTES POUR UN FUTUR EN SANTÉ



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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



À quoi ressemble l'armoire à pharmacie d'un naturopathe?

par Juliana Rosario Yeung, ND, BSc Agr, BSc



Je vois mon armoire à pharmacie comme une trousse de secours : fiable, utile, et bien garnie ! Cela étant dit, l'armoire à pharmacie de chacun sera vraisemblablement quelque peu différente, car chaque individu a ses propres antécédents médicaux, sa propre constitution, et ses propres préférences. Apprenez à vous connaître pour vous assurer d'avoir dans votre meuble d'apothicaire ce qui fonctionne pour vous.

Médecine d'urgence

Pour qu'une pharmacie soit utile, elle doit avant tout contenir des remèdes aux maladies les plus courantes. Les infections des voies respiratoires supérieures (IVRS), telles que le rhume et la grippe, sont les raisons les plus courantes des visites chez le médecin. Comme vous le savez peut-être, de nombreuses maladies communes sont dues à des virus : les antibiotiques — efficaces contre les bactéries pathogènes — ne seraient donc pas utiles. En outre, les plantes médicinales telles que l'échinacée et le sureau sont souvent une bonne option à considérer.



Espèce indigène d'Amérique du Nord, l'échinacée est cliniquement étudiée pour ses effets sur le système immunitaire, qui à son tour aide à soulager les symptômes des IVRS et à raccourcir leur durée. Ses bienfaits ont récemment encouragé la réalisation d'autres études sur la façon dont elle pourrait être utile contre la COVID-19. Pour tirer le meilleur parti de l'échinacée, elle doit être prise au début des symptômes du rhume ou de la grippe.

Le sureau est une autre plante associée à la lutte contre le rhume et la grippe. Beaucoup prennent ses fleurs ou ses baies régulièrement pendant la saison du rhume et de la grippe pour prévenir ou raccourcir la maladie. L'avantage du sureau est qu'il a bon goût ; il est donc populaire auprès des enfants ! Le sureau se trouve souvent sous forme de sirop, de bonbons gélifiés, ou sous forme concentrée ou en poudre à mélanger dans des boissons. Toutes ces options le rendent agréable au goût et pratique, pour les enfants et les adultes, à prendre régulièrement à titre préventif ou pour soulager les symptômes en cas de maladie.

Médecine de tous les jours

Pour les bosses et les ecchymoses de tous les jours, ou les muscles endoloris, j'ai de l'arnica. L'*Arnica montana* est une plante de la famille des marguerites, traditionnellement appréciée pour ses propriétés antibiotiques, anti-inflammatoires,



antirhumatismales, et analgésiques, parmi de nombreux autres bienfaits. Appliquée localement, elle réduit l'enflure et la douleur causées par des blessures mineures, le surmenage, et les bosses. Elle aide également à dissiper les ecchymoses. Y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'arbre à thé peut être très utile pour guérir les infections, le stress, la douleur, etc. Envisagez des produits biologiques, chémotypés pour les huiles essentielles.

Pour aider à guérir en interne les muscles endoloris et raides, j'ai à portée de main dans ma pharmacie du magnésium. C'est un minéral fondamental dont notre corps a toujours besoin. Il est impliqué dans de nombreuses réactions physiologiques qui assurent le bon fonctionnement de notre organisme. Le magnésium aide les muscles à se détendre, alors quand je sens venir un mal de tête ou que j'ai surmené mon corps, je n'hésite pas à prendre du magnésium. Choisissez plutôt le diglycinate de magnésium, car il est doux pour l'estomac et il ne risque pas de provoquer de diarrhée !

Une grande partie de la naturopathie consiste en la prévention. Celle-ci vise à soutenir le système immunitaire et le fonctionnement normal du corps. Pour ce faire, j'ai à disposition deux vitamines, C et D, toujours présentes dans mon armoire à pharmacie.



La vitamine C est un micronutriment essentiel au corps humain ; pas étonnant qu'elle soit impliquée dans de nombreuses réactions métaboliques. C'est aussi un puissant antioxydant, et elle soutient les défenses immunitaires. Il a été démontré qu'une carence en vitamine C provoque une altération du système immunitaire, rendant le corps plus vulnérable aux infections, et qu'une supplémentation régulière en vitamine C prévient et traite les infections respiratoires et systémiques.

La vitamine D est produite à partir de la lumière du soleil. La vitamine D est présente dans certains aliments, mais il est très difficile d'en manger suffisamment pour atteindre un apport adéquat. Aussi, les personnes vivant au Canada ne reçoivent pas autant de soleil que leurs voisins du sud.

Par conséquent, la supplémentation est le moyen le plus efficace pour assurer un apport suffisant. Doser la vitamine D peut être délicat, car tout le monde a un niveau différent, et de nombreuses caractéristiques individuelles affectent le niveau d'absorption de cette vitamine. Parlez-en à votre naturopathe pour comprendre les détails et trouver le dosage qui vous convient.



La nourriture comme médicament

Je rappelle souvent aux patients que la supplémentation, c'est exactement cela : un ajout qui complète leur alimentation. Il est crucial d'adopter une alimentation saine et équilibrée. Dans cet esprit, je considère également toute ma cuisine comme une armoire à pharmacie, car les aliments nutritifs sont des médicaments. Dans un monde utopique, notre



régime satisferait tous nos besoins en nutriment, et chacun mangerait selon ses envies et besoins en tenant compte des maladies, des affections, des penchants, et des préférences. Lorsque l'utopie est hors de portée, ou lorsque nous nous égarons et avons besoin d'un soutien supplémentaire, l'ajout de plantes et de nutraceutiques de haute qualité peut aider.

Outre le réfrigérateur et le garde-manger, où la plupart des aliments sont stockés, j'ai une armoire pour les plantes médicinales où je stocke des herbes sèches en vrac et des tisanes achetées en magasin. Je garde notamment un mélange d'herbes sèches pour après le dîner, ou avant le coucher, avec de la menthe poivrée, de la camomille, de la mélisse, et une pincée de lavande. J'ai des sachets de tisanes achetées en magasin pour le mal de gorge occasionnel et pour le rhume et la grippe. Ces tisanes sont un excellent moyen d'embellir votre armoire à pharmacie sans trop ajouter de plantes que vous n'êtes pas sûr d'utiliser. Il existe sur le marché de nombreux produits pour répondre à tous vos besoins : digestion, sommeil, concentration mentale, santé cardiaque ; la liste est longue !

Conclusion

Apprendre à vous connaître est vraiment la première étape pour comprendre ce qu'il est possible de mettre en œuvre de suite, et comme prévention à mesure que vous vieillissez. Les besoins de chacun et l'environnement changent sans cesse alors soyez flexible, patient, et curieux de ce qui pourrait arriver. Ce sera le meilleur moyen pour décider comment approvisionner votre armoire à pharmacie. Bonne découverte !



Juliana Rosario Yeung, ND, BSc Agr, BSc

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

drjulianand.com

New Roots
HERBAL

SUREAU A LA
RESCOUSSE !



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



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

Produit
au Québec



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

LES FEMMES PEUVENT FAIRE TOUT CE QUE LES HOMMES FONT. INCLUANT SOUFFRIR DU CŒUR.



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!
newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





Rien que pour vos yeux

par Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc

Nos ancêtres étaient probablement moins préoccupés par les maladies cardiaques, le cancer, ou la myriade de maladies chroniques dont nous souffrons aujourd'hui. Seulement, ils n'avaient pas la durée de vie dont nous jouissons aujourd'hui. La plupart d'entre nous vivent pour voir nos 70 ans au moins, voire nos 80 ans et même nos 90 ans, qui sait, peut-être nos 100 ans. Nous voulons nous assurer que nous pouvons réellement voir ces années dorées. Mais la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) pourrait contrecarrer cet espoir.

DMLA : une maladie oculaire progressive

Elle survient principalement chez les personnes de plus de 50 ans, les fumeurs, les diabétiques, les hypertendus, et ceux dont le régime alimentaire est riche en aliments transformés. Dans les premiers stades, il peut ne pas y avoir de symptômes perceptibles. Au fur et à mesure que la maladie progresse, il peut y avoir une perte de vision centrale, une faible vision nocturne, un manque d'éclat dans la perception des couleurs, et, en regardant une ligne droite, elle peut sembler ondulée.

Malheureusement, au stade précoce, il n'existe pas de traitement conventionnel efficace, et votre médecin peut recommander une approche « d'attente et d'observation ». Puis, aux stades avancés de la DMLA, les médecins ont recours à un traitement par injection dans l'œil de médicaments, afin de ralentir la progression de la maladie.

Alors, comment traitons-nous la DMLA?

La clé est d'agir tôt : la prévention – avec un mode de vie sain, une alimentation équilibrée, et une supplémentation spécifique – garantit que nous obtenons constamment suffisamment de micronutriments et de facteurs protecteurs pour garder nos yeux au meilleur de leur forme, à tout âge. Une variété de vitamines, de minéraux, de plantes, et d'autres nutraceutiques soutiennent la santé oculaire et aident à prévenir l'apparition de maladies invalidantes comme la DMLA

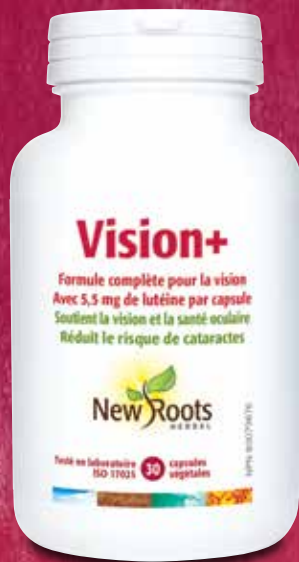
Les meilleurs nutraceutiques pour la santé oculaire

Deux des antioxydants les plus connus pour la santé globale des yeux sont la lutéine et la zéaxanthine, des caroténoïdes. Les caroténoïdes se trouvent dans tous les tissus du corps; pourtant, seules la lutéine et la zéaxanthine se trouvent dans l'œil pour le protéger des dommages causés par le soleil.

Les caroténoïdes sont responsables de la couleur jaune à orange des fruits et légumes. Environ 600 caroténoïdes existent dans la nature. Ils sont divisés en prévitamine A, trouvée dans les sources animales, et provitamine A, trouvée dans les sources végétales. Les deux peuvent être converties en vitamine A dans le corps. Une autre catégorie de caroténoïdes trouvés dans les plantes est celle de la non-provitamine A, qui inclut la lutéine et la zéaxanthine et qui ne peuvent pas être converties en vitamine dans le corps.



BIEN VOIR SON AVENIR



- **Formulé avec 22 nutriments à puissance validée pour soutenir une vision saine**
- **Renforce la résistance aux cataractes liées au soleil et à la dégénérescence maculaire liée à l'âge**



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

Produit
au Québec 

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

Tous les caroténoïdes sont essentiels, car ils ne peuvent pas être produits par le corps humain, donc leur consommation via l'alimentation — ou la supplémentation — est nécessaire pour prévenir les carences.

Pouvons-nous obtenir suffisamment de lutéine et de zéaxanthine de notre alimentation?

Eh bien... pas sûr! Selon l'Organic Consumers Association, plusieurs études mesurant la teneur en nutriments des aliments de 1975 à 1997 ont révélé que le niveau global de nutriments avait chuté de manière significative durant cette période. Des recherches marquantes publiées en 2004 dans le *Journal of the American College of Nutrition* ont montré qu'entre 1950 et 1999, ils ont constaté des « diminutions évidentes » de la quantité de protéines, de calcium, de phosphore, de fer, de riboflavine (vitamine B₂), et de vitamine C dans les 43 différents légumes et fruits étudiés. Les études n'ont pas examiné les niveaux de caroténoïdes, mais il semble logique que ces micronutriments soient également raréfiés. D'où l'importance d'envisager une supplémentation, en particulier pour les personnes atteintes de maladies telles que la DMLA.

Lutéine et zéaxanthine : des lunettes de soleil naturelles?

Une caractéristique unique de la lutéine et de la zéaxanthine est qu'elles sont les deux seuls caroténoïdes contenant de l'oxygène. Pour cette raison, ils appartiennent à la sous-catégorie des caroténoïdes xanthophylles qui vous protègent de la lumière solaire excessive, en particulier dans les yeux.

La lutéine et la zéaxanthine sont utilisées de manière sélective par la macula de l'œil, où elles absorbent jusqu'à 90 % de la lumière bleue, protègent des dommages oxydatifs induits par la lumière, et aident à maintenir une fonction oculaire optimale.

Ces propriétés sont probablement dues à leur capacité d'inhiber l'activation du facteur NF-κB et subséquemment des médiateurs pro-inflammatoires. Des recherches ont démontré que la consommation de lutéine et de zéaxanthine réduit de 25 à 43 % la DMLA à un stade précoce.

Aussi, l'étude *Women's Health Initiative* a démontré que les femmes consommant le plus de lutéine et de zéaxanthine étaient 32 % moins susceptibles d'avoir des cataractes nucléaires que celles du quintile inférieur.

Comment pouvons-nous améliorer notre consommation de lutéine et de zéaxanthine?

Contrairement à certains micronutriments thermosensibles (abîmés par une forte chaleur), les caroténoïdes nécessitent d'être préparés à chaud pour être activés et permettre ainsi leur meilleure biodisponibilité dans l'intestin. La lutéine est unique parce que son absorption est améliorée en présence de graisse. En effet, la lutéine a besoin de cholestérol pour se rendre correctement à sa destination, dans la zone de l'œil riche en

caroténoïdes, la macula. Pensez donc à cuisiner des légumes rouges, oranges, et jaunes avec des gras sains pour favoriser la santé de vos yeux.

Si vous doutez de la quantité de caroténoïdes que votre alimentation fournit réellement, les suppléments sont un moyen facile de vous assurer de consommer suffisamment de lutéine et de zéaxanthine sur une base régulière. Les formes de suppléments les plus puissantes sont généralement extraites de la fleur de souci (*Calendula officinalis*).

Combien devrions-nous en prendre?

Des doses comprises entre 6 et 20 mg par jour de lutéine ont été associées à un risque réduit de troubles oculaires tels que les cataractes et la DMLA. D'autres études avec des doses supérieures à 20 mg par jour n'ont montré aucun effet indésirable. La lutéine et la zéaxanthine sont considérées sans danger à des doses plus élevées, même s'il s'agit de micronutriments liposolubles.

Lutéine et zéaxanthine pour la santé globale

En plus de leur fonction essentielle pour la santé des yeux, la lutéine et la zéaxanthine présentent également des propriétés anti-inflammatoires et anticholestérolémiantes, et elles protègent la peau des dommages causés par les UV. Une fonction importante de la lutéine est de recycler le glutathion, le principal antioxydant du corps, permettant ainsi de réduire les dommages des radicaux libres, en particulier dans le foie. Comme la lutéine et la zéaxanthine proviennent de *Calendula officinalis*, toute personne ayant utilisé sur sa peau une pommade ou une crème à la calendule peut attester de son efficacité à réduire rapidement les inflammations cutanées, comme l'eczéma par exemple.

Conclusion

Ces deux caroténoïdes essentiels, la lutéine et la zéaxanthine, sont uniques dans leur rôle exclusif de soutien de la santé oculaire. Il a été démontré que de faibles doses entre 6 mg et 20 mg par jour réduisent la progression de la DMLA légère ou modérée vers le stade avancé plus grave. Aussi efficace soit-elle, la supplémentation en lutéine et en zéaxanthine n'a montré que peu ou pas d'améliorations dans la DMLA au stade avancé. Ainsi, plus tôt vous commencerez avec ce duo dynamique, plus longtemps vos yeux verront ses bienfaits et moins vous risquerez de développer la DMLA.



Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc

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

naturalcoachathome.care

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

New Roots
HERBAL

VOTRE
ASSURANCE-
VISION




- Aide à protéger de la perte de vision due aux cataractes et à la dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Formule à puissance validée contenant de la lutéine et de la zéaxanthine de souci



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

Produit
au Québec 

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



Produits antidouleurs naturels

par Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

Soyons francs : la douleur, c'est déplaisant et inconfortable. Nous pouvons avoir de la douleur pour de nombreuses raisons : parfois, elle est de courte durée, et ressentie pendant quelques heures à quelques jours ; d'autres fois, la douleur est chronique et dure des semaines, des mois, voire plus. Selon la fréquence et la gravité, la douleur peut avoir un effet négatif sur nos activités et nos vies. Il est donc important de pouvoir soulager efficacement la douleur — pour se reposer, récupérer, et guérir en cas de douleur aiguë, ou améliorer la capacité à réaliser les activités du quotidien en cas de douleur chronique.

La plupart des gens connaissent les analgésiques en vente libre tels que l'ibuprofène, l'acétaminophène, le naproxène, et l'aspirine, ainsi que des médicaments de prescription, plus puissants, tels que la codéine et la morphine. Mais de nombreux produits et suppléments naturels aident également à réduire la fréquence et la gravité de la douleur ! Vous savez peut-être que le curcuma ou son composé actif, la curcumine, ainsi que les oméga-3 réduisent l'inflammation et donc les douleurs chroniques ; ou encore que la glucosamine réduit les douleurs articulaires. Pour un usage topique, les crèmes au capsicum, à l'arnica, ou au menthol sont populaires. Mais il y en a beaucoup plus ! Voici quelques produits naturels moins connus qui peuvent également soulager diverses douleurs.

Boswellia

L'extrait de boswellia est une préparation aux propriétés et bienfaits similaires à ceux du curcuma. Le *Boswellia serrata* est un arbre originaire d'Inde, d'Afrique, et du Moyen-Orient. Lorsque pris par voie orale, l'extrait de boswellia aide à réduire la douleur liée à l'arthrose et à améliorer la fonction articulaire, en réduisant la production de médiateurs inflammatoires, diminuant ainsi la douleur et l'inflammation.

La posologie quotidienne varie en fonction du pourcentage d'acide boswellique du produit — 100 mg d'un produit contenant 30 % d'acide boswellique équivaut à 300 mg d'un produit contenant 10 % d'acide boswellique. Ainsi, le dosage suggéré peut varier considérablement selon les différents produits du commerce contenant de l'acide boswellique.

En général, les études suggèrent que la dose quotidienne efficace d'acide boswellique pour un usage à long terme varie de 100 à 250 mg. Toutefois, des doses aussi élevées que 1 600 mg par jour ont également été étudiées (mais seulement sur des courtes périodes - pendant 30 jours par exemple). Le boswellia est généralement considéré comme sûr et bien toléré, même lorsqu'il est pris pendant de longues périodes (jusqu'à six mois).

Griffe du diable

La griffe du diable (*Harpagophytum procumbens*) est une autre plante traditionnellement utilisée contre la douleur, en particulier les douleurs articulaires. Des études récentes confirment ses propriétés analgésiques, notamment en raison grande quantité de glycosides (composés végétaux) qu'elle contient. Ces glycosides aident à réduire la douleur en exerçant un effet anti-inflammatoire similaire à celui de l'ibuprofène. Les dosages étudiés varient considérablement, entre 100 et 2 400 mg par jour, sur des périodes allant jusqu'à 12 semaines. La griffe du diable est généralement bien tolérée, mais elle peut interagir avec plusieurs médicaments, et ne pas convenir pour certaines conditions de santé : il est donc justifié de consulter un praticien de soins de santé avant son utilisation.



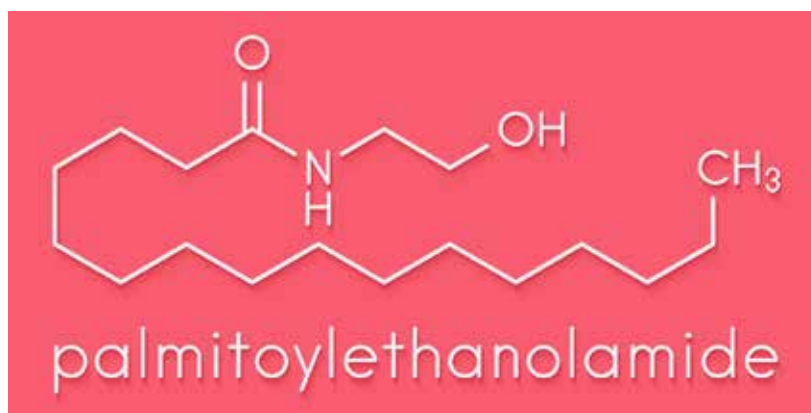
et l'inflammation, car elle réduit l'inflammation au niveau cellulaire, réduisant ainsi la sensation de douleur.

Les doses recommandées des suppléments varient généralement entre 120 mg et 240 mg de salicine par jour pendant six semaines au maximum. Comme pour le boswellia, la teneur en salicine varie grandement selon le produit, avec un pourcentage allant de 6,7 % à 30,7 %. Ainsi, la posologie recommandée (en poids par capsule) pour les produits disponibles dans le commerce peut être bien supérieure à 120 mg par jour.

Comme avec l'aspirine, il faut faire preuve de prudence avec l'écorce de saule blanc, en particulier lors d'infections virales chez les enfants (contre-indication), lors de la prise d'autres médicaments antiplaquettaires/ anticoagulants, ou si vous souffrez d'ulcères d'estomac ou si vous êtes sensible aux salicylates. En bref, il est important d'employer les produits contenant de l'écorce de saule blanc de la même manière que pour l'aspirine en termes de précautions et de contre-indications.

Écorce de saule

L'écorce de saule est aussi connue traditionnellement pour lutter contre la douleur et la fièvre, car elle contient de la salicine, un puissant anti-inflammatoire. Un composé très similaire, l'acide acétylsalicylique (également appelé AAS), est l'ingrédient clé de l'aspirine. Utilisée dans le monde entier, l'écorce de saule blanc, également appelé *Salix alba*, est disponible aujourd'hui sous forme de supplément et peut être utilisée de manière très similaire à l'aspirine pour soulager la douleur



PEA

Le palmitoylethanolamide, ou PEA, est une substance naturelle que notre corps fabrique en période de stress, d'inflammation, et de blessure. Le PEA se trouve également dans les aliments gras, en particulier dans le jaune d'œuf, le lait, le soja, les arachides, et certains types de noix. Le PEA réduit la douleur par un effet anti-inflammatoire local et augmente l'effet des endocannabinoïdes (molécules modulatrices de la douleur que notre corps produit naturellement).

Lorsque pris sous forme de supplément, il aide à diminuer la fréquence et la gravité des douleurs chroniques. Une étude a suggéré que 300 mg de PEA pris une ou deux fois par jour pendant huit semaines réduit la douleur et améliore la fonction motrice chez les personnes souffrant d'arthrite. Une autre étude suggère que 300 mg pris jusqu'à quatre fois par jour pendant deux mois réduit l'intensité de la douleur chez les personnes souffrant de douleur chronique. La douleur a été réduite d'un facteur cinq lors des deux premières semaines de l'étude.

Ces études ont également fourni des données de sécurité réconfortantes sur le PEA : seuls des effets secondaires minimes ont été signalés dans les études lorsque le PEA est pris à la dose suggérée et pour un usage à court terme (jusqu'à trois mois). Il n'y a pas non plus d'interactions médicamenteuses ou pathologiques connues avec le PEA. Il peut être pris par voie orale ou appliqué localement sur les zones douloureuses, mais si vous envisagez de l'essayer contre la douleur, envisagez de choisir un PEA micronisé ou ultramicronisé pour une absorption et une efficacité optimales.

DMSO

Enfin, le diméthylsulfoxyde, ou DMSO, favorise la guérison et réduit la douleur lorsqu'il est appliqué par voie topique. Dans les études, les produits contenant 50 % de DMSO ou plus, lorsqu'ils sont appliqués par voie topique, procurent un soulagement de la douleur par rapport au placebo, en particulier dans le cas du syndrome douloureux régional complexe et de l'arthrite (incluant l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde). Le DMSO soulage la douleur en limitant la signalisation nerveuse, réduisant ainsi la perception de la douleur. Il peut également réduire l'inflammation au niveau cellulaire en agissant comme un antioxydant.



Contrairement au PEA, certains effets secondaires sont associés au DMSO, le plus notable étant un goût d'ail perçu dans la bouche. Le DMSO interagit également avec de nombreux médicaments et doit être utilisé avec prudence (ou pas du tout) dans certaines conditions de santé. Consultez votre praticien de soins de santé pour vous assurer que le DMSO est une bonne option pour vous. Lorsque vous choisissez le DMSO, assurez-vous d'acheter un produit de qualité pharmaceutique, testé dans un laboratoire réputé et certifié.

Conclusion

Bon nombre des options antidouleurs décrites ci-dessus sont généralement bien tolérées, mais il est important de noter que ces produits de santé, bien que naturels, peuvent être très puissants et ne sont pas toujours sans danger pour tout le monde. L'état de santé, les conditions médicales, et la prise d'autres suppléments et médicaments (prescrits et autoprescrits) peuvent interagir de manière négative. Assurez-vous de lire attentivement les étiquettes de vos produits, et consultez votre praticien de soins de santé, votre naturopathe, ou votre pharmacien avant de prendre un nouveau produit de santé naturel pour vous assurer qu'il est sécuritaire pour vous.



Dre 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.

drkati DEGROOT.ca

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

Saviez-vous?

- Le coût de la nourriture, du logement, et du carburant est à son plus haut niveau en 30 ans
- Jusqu'à 1,5 million de Canadiens visitent chaque mois Banques alimentaires Canada
- Les personnes âgées et les enfants sont les groupes les plus vulnérables
- Une personne sur sept qui dépend des banques alimentaires a un emploi
- Les étudiants accaparés de frais de scolarité et de loyer sont des visiteurs fréquents
- Les banques alimentaires ont vu une augmentation vertigineuse de 35 % de la demande depuis deux ans



Des protéines pour la force et l'espoir

Nous espérons que les fêtes vous auront été mémorables, pour toutes les bonnes raisons. Pour trop de gens, ce n'était pas le cas. La pauvreté et l'insécurité alimentaire se sont aggravées, et un nombre croissant de Canadiens moins fortunés ont de la difficulté à joindre les deux bouts.

Cet automne, New Roots Herbal a organisé un don de 3061 kg – une valeur de 69 416 \$ – de bœuf biologique de première qualité, élevé en plein air, du Jolly River Ranch à Telkwa, en Colombie-Britannique. Ce don a été fait à Banques alimentaires Canada par le biais de notre programme Choisir d'aider. Le cadeau a permis d'aider des milliers de familles de savourer un repas spécial pendant les fêtes.

Le fondateur de New Roots Herbal, Peter Wilkes, espère inspirer notre communauté à contribuer, tout au long de l'année. Que vous donniez de la nourriture, de l'argent, ou de votre temps en tant que bénévole, chaque geste compte.



Voyez comment vous pouvez aider en visitant les Banques alimentaires du Canada à <https://foodbankscanada.ca/fr/how-you-can-help/>

Pour en savoir plus sur les initiatives de Banques alimentaires Canada pour éliminer la faim au Canada, visitez <https://foodbankscanada.ca/fr/eliminer-la-faim-au-canada/>





Choux de Bruxelles rôtis aux pacanes et aux canneberges

Ingrédients

- 1,5 lb de choux de Bruxelles, taillés et coupés en deux
- ¼ tasse de canneberges séchées
- ¼ tasse de pacanes rôties
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge biologique Heart Smart de New Roots Herbal
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé de feuilles de romarin frais, hachées
- 1 c. à thé de feuilles de thym, hachées
- Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

Instructions

Préchauffer le four à 204 °C (400 °F). Nettoyer et couper les choux de Bruxelles en deux. Dans un bol, mélanger les choux de Bruxelles avec le vinaigre balsamique, le romarin, le sel, et le poivre. Assurez-vous d'inclure toutes les feuilles qui peuvent s'être séparées car elles grilleront bien et deviendront croustillantes!

Disposer sur une grande plaque à cuisson et rôtir pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les choux soient tendres. Assurez-vous de remuer les choux de Bruxelles mi-cuisson. Si vous utilisez une friteuse à air, cuire pendant 12 minutes.

Avant de servir, mélanger les légumes rôtis avec les pacanes rôties et les canneberges. Finir le plat avec un coulis d'huile d'olive. Servir chaud.



Tammy-Lynn McNabb, RHNC

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

Poulet effiloché mijoté aux agrumes

Un repas familial sain, réconfortant, et délicieux à la mijoteuse. Le repas confortable parfait pour une froide journée d'hiver, qui est également riche en vitamine C pour donner un coup de pouce immunitaire. Cela rend le poulet très tendre qui peut aussi être adapté aux bébés (laissez de côté les options de tamari et de miel).

Ingrédients

- 4-5 poitrines de poulet ou 8 cuisses de poulet sans os et sans peau
- 5-6 gousses d'ail, émincées
- 1 tasse de jus d'orange
- ½ tasse d'huile d'olive
- ½ c. à thé de cannelle
- Optionnel : ¼ tasse de tamari ou de sauce soja (pour un goût plus piquant et salé)
- Optionnel : 2 c. à soupe de miel (pour une touche de sucre)
- Sel et poivre noir au gout

Instructions

Saisir le poulet dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et assaisonner de poivre noir et de sel, 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit légèrement doré. Ceci est optionnel, mais fortement recommandé.

Mélanger le jus d'orange, l'huile d'olive, les épices, et l'ail haché; mettre de côté. Ajoutez le tamari et le miel, si vous le souhaitez.

Placer le poulet doré dans la mijoteuse et napper de sauce au jus d'orange.

Laisser cuire à feu doux pendant 6 heures ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Déchiquez le poulet et préparez-le comme un sandwich au poulet « effiloché » avec de la salade de chou ou servez-le sur du riz ou du quinoa avec des légumes.



Angela Wallace, MSc, RD

Diététicienne agréée du Collège de diététiciens de l'Ontario, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale, Angela est spécialisée dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants; elle aime aider les familles à être en bonne santé ensemble.

eatrightfeelright.ca





Pain au chocolat blanc et aux canneberges

Ingrédients pour le pain

- 2 tasses de farine biologique
- 1 tasse de canneberges biologiques (fraîches ou décongelée)
- 1 tasse de cassonade biologique
- 2 œufs biologique de poules élevées en liberté
- 6 oz de compote de pommes non sucrée
- ½ tasse de pépites de chocolat blanc Enjoy Life
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ tasse d'huile de noix de coco ou d'avocat
- 2 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 c. à thé de sel de mer

Ingrédients pour la garniture

- ½ tasse de pacanes biologiques, coupées en morceaux
- ½ tasse d'amandes blanchies émincées
- ½ tasse de cassonade biologique
- ¼ tasse de beurre nourri à l'herbe sans sel, fondu
- 2 c. à soupe de farine biologique
- ½ c. à thé de sel de mer

Ingrédient du coulis

- ½ tasse de pépites de chocolat blanc Enjoy Life

Instructions

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F) et préparer le moule à pain.

Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients secs (farine, poudre à pâte, et sel).

Dans un mélangeur sur pied, mélanger la cassonade, le chocolat blanc, l'huile de noix de coco ou d'avocat, la compote de pommes, l'extrait de vanille, et les œufs. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides en mélangeant, jusqu'à obtenir un bon mélange.

Ajouter lentement les canneberges et les pépites de chocolat blanc dans la pâte. Verser dans le moule à pain préparé et mettre de côté.

Mélanger les ingrédients de la garniture jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés. Saupoudrer uniformément la garniture sur le pain, en le recouvrant entièrement.

Cuire le pain pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un couteau ressorte propre lorsqu'il est inséré au centre du pain.



Megan Luder, CNP

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

libertynourished.com

Demandez à Gord



J'ai récemment fait l'achat d'un probiotique sans produit laitier pour découvrir qu'il contient des souches lactiques. Comment est-ce possible ?

Cela peut sembler bizarre, mais c'est en fait une question d'approvisionnement plutôt que de présence de produits laitiers dans le produit final. Le terme « souches lactiques » fait référence à la source originale des probiotiques, c'est-à-dire d'où provient la souche. Dans ce cas, ces souches probiotiques proviennent de lait ou d'un autre produit laitier. L'important est le processus de récolte — il implique de multiples étapes d'isolation réalisées en milieu stérile, qui ne laissent aucune trace de produit laitier au final.

La mention « sans produit laitier » veut dire qu'il n'y a aucune trace de ceux-ci dans le produit final, même si la source est un produit laitier.

Je suis en train d'explorer les extraits de champignons médicinaux. Quelle est la différence entre le corps fructifère et le mycélium, et lequel est la meilleure source de bienfaits médicinaux ?

Pour comprendre d'où viennent les bienfaits, il faut les visualiser, ou peut-être les comparer à des plantes. Les mycéliums sont des filaments très minces qui poussent sous le sol et s'alimentent de matière biologique ; un peu comme des racines. Ils sont retirés avant que les champignons arrivent dans les magasins, alors nous ne les voyons normalement pas. Le corps fructifère est la structure fongique complète. Il peut avoir une forme reconnaissable, avec une tige et un chapeau comme les shiitakes ou les reishis, mais peut aussi avoir une forme différente, incluant l'apparence unique de l'hydne hérisson. Son rôle dans le cycle de vie fongique est de disperser les spores, une source que vous n'avez pas mentionnée. Les spores sont l'équivalent des graines, qui germent en mycéliums sous des conditions favorables. Si vous voulez les voir, laissez un champignon mûr sur une surface blanche pendant la nuit. Le léger saupoudrage de spores devrait être apparent au matin.

Pour la plupart des champignons médicinaux, le corps fructifère est la meilleure source de polysaccharides améliorant l'immunité et de *bêta*-glucanes fortement thérapeutiques. Une exception à noter est le *Cordyceps sinensis* ; son mycélium en est la meilleure source. Les spores sont particulièrement puissants puisqu'ils contiennent la force vitale de leur espèce dans ces grains microscopiques. Les spores de reishi, par exemple, peuvent être utilisés comme thérapie d'assistance pour améliorer l'énergie des patients en chimiothérapie ou en radiothérapie.

Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Lisez et respectez toujours l'étiquette.
Le contenu fourni est à titre informatif uniquement et ne vise pas à remplacer un avis médical professionnel, un diagnostic, ou un traitement.

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 via [facebook.com/newrootsherbal](https://www.facebook.com/newrootsherbal), ou appelez au 1 800 268-9486, poste 237.

VOUS RECHERCHEZ DE RÉELS BIENFAITS DANS VOS CHAMPIGNONS ?

VOUS AVEZ BESOIN D'UN EXTRAIT À L'EAU CHAUDE OU DE SPORES



SPORES !



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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

