

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

**Vous souffrez  
d'allergies ?**

Les probiotiques  
peuvent vous aider

*Spores de reishi*

Une nouvelle forme de  
champignons médicinaux

**Traitements  
naturels pour les  
troubles du sommeil**

Vol. 7, N° 2 · Gratuit  
Printemps 2023



### 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



### Acidophilus Ultra

#### 11 milliards+

- Formule quotidienne fiable de 11 milliards d'UFC
- Formule à large spectre de 11 souche
- L'enrobage entérique GPS™ protège les probiotiques de l'acide gastrique
- Réfrigéré pour empêcher les cellules vivantes de mourir



### Cumin Noir (Huile de Graine)

#### 500 mg

- Réduit les symptômes de rhinite allergique : les éternuements, les yeux irrités et larmoyants, et la congestion sinusale
- Fait d'huile de graine de cumin noir biologique de haute qualité et de première pression à froid

Commencer à le prendre avant le début de la saison des allergies!



### Ostéo-Résiste

#### Forme des os plus forts

- Aide à réduire le risque de développer l'ostéoporose
- Aide au développement et au maintien des os
- Fournit de l'hydroxyapatite de calcium, une forme de calcium biodisponible de première qualité



### Gluco Balance

#### Maintient une glycémie saine

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



### Candida Stop

- Utilisée en phytothérapie pour aider à soulager les cas d'infections fongiques
- Formulé avec trois types d'acide caprylique, ainsi que de l'ail, de l'origan, et plus
- Disponible en traitement de 15 ou de 30 jours



### N-AcétylCystéine

#### NAC 600 mg

- Aide à soulager les symptômes de la bronchite chronique
- Une thérapie de soutien dans le traitement des inflammations du système respiratoire

Votre corps convertit la NAC pour créer du L-glutathion, un puissant antioxydant



### Huile d'Argan

#### Biologique

- L'huile d'argan biologique fournit une alimentation à absorption rapide pour vos cheveux, vos ongles et votre peau
- Réduit l'apparence des rides et des vergetures
- Laisse votre peau souple et hydratée avec un éclat frais et d'apparence jeune



# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

## Jusqu'au 30 juin 2023

### **NOUVEAU! NeuroPerforme** Citicoline 250 mg · Fonction cognitive saine

- Soutient la performance cognitive, incluant la mémoire à long terme, l'apprentissage, la résolution de problèmes, et l'attention
- Formulé avec deux formes de choline, cliniquement étudiée pour la performance mentale et le soutien cognitif
- La biodisponibilité élevée permet une livraison plus facile au cerveau
- Puissance validée de 250 mg de citicoline par capsule
- La capsule de petite taille et facile à avaler permet un dosage adapté



20 %

### **NOUVEAU! Cuivre (Citrate) - 2 mg** Réduit les risques de carence

- Le cuivre peut aider à compenser la supplémentation en zinc
- Le cuivre agit avec le fer pour former des globules rouges, essentiels à l'apport d'oxygène aux cellules
- Forme de cuivre biologiquement active
- Oligominéral essentiel pour une santé équilibrée
- Dosage précis de 2 mg validé dans un laboratoire certifié ISO 17025
- Sans OGM, gluten, soja, maïs, ni produits laitiers



20 %

### **NOUVEAU! Artemisia Annua Max** Renforce la fonction immunitaire

- L'espèce d'*Artemisia* la plus recherchée
- 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 causés par les radicaux libres
- Teneur en artémisinine validée dans notre laboratoire certifié ISO 17025
- Apporte une tranquillité d'esprit du fait de sa teneur validée



20 %

### **NOUVEAU! PEA Antidouleur** Palmitoéthanolamide 600 mg

- Soulagement ciblé de la douleur articulaire chronique et de l'inflammation
- Aide à soulager les douleurs dans les articulations portantes
- Forme micronisée spéciale qui maximise l'assimilation par les muscles et les tissus conjonctifs qui en ont besoin
- Sans gluten, soja, blé, sucre, œuf, ni produits laitiers
- Produit naturel de soulagement de la douleur sans effets secondaires connus



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



En cette période de l'année, il est difficile de ne pas remarquer des levers de soleil à couper le souffle ou d'apprécier les rayons de soleil qui réchauffent notre peau pendant que nous déjeunons ou que nous prenons une marche. Très bientôt, la couverture de neige sera remplacée par une vive verdure et de splendides fleurs colorées!

Le printemps est vraiment le début de la nouvelle année naturelle. Quel meilleur moment pour renouveler notre engagement à vivre sainement ou peut-être faire le premier pas vers un mode de vie plus énergique et amélioré?

À l'approche du printemps, nos professionnels de la santé ont de bons conseils pour vous aider à profiter au maximum de cette superbe saison. Ils se penchent sur les causes de l'insomnie pour fournir des recommandations personnalisées, proposent de meilleures façons de faire face à la saison des allergies, discutent des avantages de débiter plus rapidement à prendre soin de sa santé osseuse, et vous présentent les nombreux bienfaits des spores de reishi. Nous avons également inclus quelques mots inspirants sur le courage et le partage du don de la vie.

Chaque pas que vous faites pour promouvoir de bonnes habitudes est un pas vers un avenir plus sain. Comme les graines et les bourgeons qui fleuriront ce printemps, faisons tout pour *Fleurir* nous-mêmes!

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**  
Pierre Paquette • Nicole Kreutz  
Annick Moffatt • Cédric Primeau

**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.



**Kaitlyn Zorn, HBSc, ND**  
Une naturopathe de Guelph qui utilise un mélange de science moderne et de thérapies traditionnelles pour aider ses patients.



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



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



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



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



**Annick Moffatt, ND**  
Avec plus de 20 ans d'expérience dans le milieu de la santé, elle apporte une approche globale face aux problèmes de la santé.





# Table des matières

**06** Traitements naturels pour les troubles du sommeil

---

**09** Vous souffrez d'allergies?

Les probiotiques peuvent vous aider

---

**11** Spores de reishi : Une nouvelle forme de champignons médicinaux

---

**14** C'est dans votre sang

---

**17** Commencer jeune

Maintenir la santé des os en vieillissant

---

**21** Fibres : en mangez-vous assez?

---

**24** Choisir le courage

Des humbles chenilles à la psychologie : transcender l'anxiété moderne

---

**28** Coin cuisine

---

**31** 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.

# Traitements naturels pour les troubles du sommeil

par Kaitlyn Zorn, HBS, ND

Une grande partie de notre fonctionnement repose sur un bon sommeil. Un sommeil réduit peut nuire à la capacité d'effectuer des tâches quotidiennes, avoir des répercussions sur la cognition et l'humeur, et affecter les habiletés motrices. Cela peut également affecter la prise de décision appropriée et augmenter le risque de maladie cardiaque et d'obésité. De nombreuses conditions coexistent avec des problèmes de sommeil; cependant, les causes organiques comprennent l'insomnie, l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, le reflux acide, et d'autres troubles du sommeil et de l'éveil.

Plus fréquemment, l'insomnie ou les troubles du sommeil se manifestent par des symptômes de stress, d'anxiété, de dépression, de troubles thyroïdiens, de fatigue surrénalienne, ou de déséquilibres hormonaux. La médecine traditionnelle évalue les troubles du sommeil par une étude du sommeil et des analyses de sang pour déterminer si des causes organiques peuvent y contribuer. Pour améliorer la capacité à s'endormir et à rester endormi, certains médicaments peuvent être prescrits: par exemple, les benzodiazépines, les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), et les antihistaminiques sont des somnifères courants. Bien qu'ils puissent apporter un soulagement à court terme, ils ne constituent pas une solution à long terme. Ces médicaments s'accompagnent d'effets secondaires tels que la somnolence ou une altération du fonctionnement mental, et ils présentent un risque élevé de dépendance. Les suppléments et les plantes médicinales sont facilement disponibles et utilisés comme alternatives.

## Alternatives naturelles

Heureusement, la naturopathie peut offrir des alternatives et aider à découvrir les causes profondes de l'insomnie. Celles-ci sont bénéfiques, car elles peuvent agir sur le traitement des causes profondes telles que l'anxiété, la dépression, la douleur chronique, le dysfonctionnement du cortisol (glandes surrénales), et les troubles thyroïdiens.

## Mode de vie : mélatonine

La mélatonine est une molécule naturellement produite dans le corps. En raison du stress, de la caféine, du travail posté, ou d'un mode de vie médiocre, notre rythme circadien peut produire trop peu de mélatonine. C'est l'alternative la plus courante aux somnifères. Elle est très utile pour initier le sommeil, mais peut également améliorer la qualité du sommeil, comme le montrent les améliorations de l'indice de qualité du sommeil de Pittsburgh (PSQI). Non seulement la mélatonine est utile dans la population générale, mais elle peut également aider à améliorer le sommeil auprès de différentes populations telles que celles souffrant de lésions cérébrales traumatiques, d'épilepsie, ou de reflux acide. Les études ont principalement utilisé des doses de 0,5 à 3 mg auprès de patients souffrant de troubles du sommeil à apparition retardée ou d'insomnie primaire, une heure avant le coucher.



### Dépression : safran

Le safran (*Crocus sativus*) s'est avéré utile en cas de dépression. Lorsque les troubles du sommeil ou l'insomnie sont dus à la dépression, le safran peut être utile comme supplément et éventuellement comme alternative aux antidépresseurs tels que les ISRS. Une étude a révélé que la prise de 28 mg/j de safran réduisait considérablement l'anxiété, la dépression, et les symptômes liés au stress comme les problèmes de sommeil, selon le PSQI. D'autres recherches ont reproduit ces effets, mais à une dose encore plus faible de 15 mg de safran auprès de 60 personnes sur une période de six semaines.

### Muscles et os : magnésium

Le magnésium peut aider dans une variété de cas, en particulier lorsqu'il y a une cause musculosquelettique en jeu comme la douleur chronique, la fibromyalgie, ou le syndrome des jambes sans repos. Une étude utilisant 5 mg de mélatonine et 225 mg de magnésium une heure avant le coucher pendant huit semaines a conduit à des paramètres indiquant un sommeil plus réparateur. Cela a été observé dans la capacité à s'endormir et à rester endormi, le comportement, la vigilance le lendemain matin, et la somnolence au réveil. Le magnésium peut agir sur les récepteurs GABA ou d'autres dans l'hippocampe, qui sont impliqués dans des troubles affectifs comme l'anxiété et la dépression. Pour le syndrome des jambes sans repos, une étude a démontré qu'une combinaison de magnésium et de vitamine B<sub>6</sub> peut réduire la gravité des symptômes et améliorer la qualité du sommeil. Cette étude a utilisé une dose de 40 mg de B<sub>6</sub> et 250 mg d'oxyde de magnésium. En ce qui concerne le syndrome des jambes sans repos, une supplémentation en fer peut être utile si les patients présentent également une carence en fer.



### Anxiété / stress : L-théanine

Si l'anxiété et le stress causent des problèmes de sommeil, des suppléments et des herbes agissant sur le récepteur GABA peuvent être utiles. La L-théanine, un composé de l'extrait de thé vert, est utile contre l'anxiété et les symptômes associés comme l'insomnie. Une étude a révélé que la supplémentation en L-théanine a entraîné une amélioration de la qualité du sommeil autodéclarée et d'autres mesures non cliniques de l'insomnie. Un autre essai a révélé qu'une supplémentation de 200 mg de L-théanine a entraîné une réduction des scores PSQI en termes de latence du sommeil, de troubles du sommeil, et d'utilisation de somnifères. Les rapports d'anxiété et de dépression se sont également améliorés dans ce groupe de participants.

### Fatigue surrénalienne / troubles thyroïdiens : ashwagandha

L'ashwagandha est utile dans les cas où la fatigue surrénalienne ou les troubles thyroïdiens sont en jeu, en raison de ses propriétés adaptogènes. L'ashwagandha a considérablement amélioré le sommeil chez les patients insomniaques en bonne santé. Ces résultats ont été obtenus indépendamment de la santé et de l'âge des participants.

### Mode de vie / Douleur chronique : valériane

La valériane aide au sommeil en agissant de la même manière qu'une benzodiazépine avec son





# RÉSISTANCE AU STRESS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT




- 10 % d'acide ursolique puissant
- Pour vous aider à traverser des situations stressantes et des moments difficiles



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.

effet sédatif. Un examen de 16 études indique que la valériane peut aider à induire le sommeil ainsi qu'à améliorer la qualité du sommeil, avec des effets secondaires limités. La valériane peut provoquer de la somnolence ; elle ne doit donc pas être utilisée si vous utilisez de la machinerie lourde. Elle peut également être utile en cas de douleur chronique en raison de ses qualités analgésiques (antidouleur).



## Facteurs liés au mode de vie

Sans pratiques de base en matière de mode de vie sain, ni les médicaments ni les suppléments n'auront d'effet durable. Il est recommandé d'éviter la caféine après 14 h, car c'est un stimulant. De plus, réduire l'alcool et le sucre avant le coucher maintiendra la glycémie stable. S'exposer directement au soleil, manger régulièrement tout au long de la journée, faire de l'exercice, et avoir une bonne hygiène de sommeil peuvent tous aider à réguler le rythme circadien. L'effet résultant d'une production adéquate de mélatonine la nuit est un cortisol plus élevé pendant les heures d'éveil, qui diminue lentement tout au long de la journée pour permettre de s'endormir la nuit.

## Conclusion

Les problèmes de sommeil perturbent le fonctionnement et la qualité de vie de nombreuses personnes. Que le problème de sommeil soit lié à un autre trouble ou qu'il s'agisse d'une affection primaire, divers suppléments et herbes sont prometteurs. Ces alternatives offrent une option aux nuits blanches et à la dépendance aux somnifères, qui n'offrent que des bienfaits à court terme. Pour améliorer votre sommeil, commencez par des stratégies de style de vie de base comme mentionné dans cet article, puis consultez un expert tel qu'un naturopathe pour des suppléments ou des remèdes à base de plantes adaptés à vos besoins.



**Dr. Kaitlyn Zorn, HBSc, ND**

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

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

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



# Vous souffrez d'allergies ?

## Les probiotiques peuvent vous aider

par Annick Moffatt, ND



Les allergies touchent des millions de personnes au Canada, et il peut être difficile de trouver des moyens rentables de gérer leurs symptômes sans effets secondaires. Bien que divers traitements et médicaments existent, les probiotiques sont une solution naturelle, sûre, et abordable. Les probiotiques sont des bactéries vivantes qui peuvent améliorer notre santé intestinale et, par conséquent, le système immunitaire. Grâce à leur capacité à moduler la réponse immunitaire et à réduire l'inflammation dans le corps, ils peuvent aider à gérer les allergies. Des études menées auprès d'humains montrent l'efficacité de certaines souches :

Dans un essai clinique d'une durée de huit semaines, 173 jeunes adultes souffrant d'allergies saisonnières ont reçu soit une combinaison quotidienne de 3 milliards d'unités formant colonies (UFC) de *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium bifidum*, et *Bifidobacterium longum*, soit un placebo.

Les personnes qui ont reçu les probiotiques ont signalé une réduction des symptômes liés aux allergies, notamment la congestion nasale, l'écoulement nasal, l'écoulement postnasal, les éternuements, la conjonctivite (yeux rouges), et les démangeaisons du nez ou des yeux.

Dans un autre essai clinique, 49 patients atteints de rhinite allergique perannuelle ont reçu soit 100 ml de lait fermenté traité thermiquement contenant du *Lactobacillus acidophilus* L-92, soit du lait acidifié sans bactérie lactique, pendant huit semaines.

Les personnes ayant reçu le probiotique *L. acidophilus* ont vu une diminution des symptômes nasaux et oculaires. De plus, une diminution nette du gonflement nasal et de la couleur des sécrétions a été observée à six et à huit semaines. Les résultats suggèrent que l'administration orale de *L. acidophilus* L-92 atténue les symptômes de la rhinite allergique perannuelle.

Pour les personnes allergiques, la qualité de vie est souvent réduite pendant la période des allergies. Ces essais menés auprès d'humains démontrent que certaines souches de probiotiques peuvent réduire les symptômes allergiques nasaux et oculaires.

Veillez à choisir des probiotiques contenant des souches étudiées ; les souches et le nombre d'UFC seront indiqués dans les ingrédients. Pour vous assurer que les probiotiques sont pleinement viables, sélectionnez des probiotiques réfrigérés de la fabrication à la consommation. Opter pour des probiotiques dans des capsules à enrobage entérique assurera une livraison sûre dans les intestins, maximisant ainsi l'efficacité.

*Les deux essais cliniques étaient randomisés, en double aveugle, et contrôlés contre placebo.*



**Annick Moffatt, ND**

Avec plus de 20 ans d'expérience dans le milieu de la santé, tout d'abord en psychologie, ensuite en tant que docteure en naturopathie, elle apporte une approche globale face aux problèmes de la santé.

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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

[newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com) · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





# Spores de reishi

## Une nouvelle forme de champignons médicinaux

par Colleen Hartwick, ND

*Ganoderma lucidum*, plus communément appelé reishi, est un champignon utilisé depuis longtemps en Asie pour favoriser la santé et la longévité. Le nom chinois du reishi, *lingzhi*, se traduit par « l'herbe de la puissance spirituelle », et il a été décrit comme le « champignon d'immortalité ». Parmi les champignons cultivés, le reishi est unique en ce que sa valeur pharmaceutique, plutôt que nutritionnelle, est primordiale. Historiquement, en tant que champignon médicinaux, le reishi a été préparé en utilisant tout le corps de fructification pour créer des poudres, des teintures, des thés, et d'autres suppléments alimentaires. Récemment, des préparations de reishi utilisant les spores sont apparues sur le marché, car les chercheurs ont développé la technologie pour briser les parois cellulaires des spores de reishi.

### Précieuses semences

Les spores de *Ganoderma lucidum* sont les cellules germinales matures du reishi. Les spores sont les cellules reproductrices du champignon qui sont éjectées du chapeau du champignon une fois celui-ci mature. Vous pouvez considérer les spores de reishi comme des mini graines de reishi.

Récemment, l'étude pharmacologique des spores et des composés actifs de *Ganoderma* est devenue un centre d'attention dans le monde. Les spores de reishi, à l'instar du corps fructifiant en entier, ont plusieurs effets démontrés sur la santé : modulation du système immunitaire, activité antitumorale, protection du foie, prévention des ulcères gastriques, élimination des radicaux libres, propriétés hypoglycémiantes et hypolipémiants, etc. Vous vous demandez peut-être, puisque les effets des spores de reishi sont semblables à ceux du corps fructifiant, quel est l'avantage d'utiliser les spores. Découvrons-le.

### En quoi les spores sont-elles différentes ?

Ce qui est différent avec les spores de reishi, c'est que plus de 29 triterpènes ont été isolés des spores, alors que seuls quelques-uns ont été trouvés dans le corps fructifiant. De plus, plus de 40 % du contenu des spores est constitué de polysaccharides immunomodulateurs tels que les *bêta*-glucanes, alors que le corps fructifiant entier ne contient qu'environ 0,73 % de polysaccharides. De plus, les spores de reishi ne contiennent pas de chitine, un polysaccharide qui rend les *bêta*-glucanes du corps fructifiant beaucoup moins accessibles sans traitement de celui-ci par extraction à l'eau chaude.



NOTRE  
SOLUTION #1  
À VOTRE #2



- Fibres solubles de psyllium + inuline
- Favorise la régularité
- Soulagement doux de la constipation



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.

## Reishi et cancer

En plus de leur teneur élevée en polysaccharides, les spores de reishi contiennent un mélange d'acides gras à longue chaîne; ceux-ci contribueraient à l'activité antitumorale du champignon. Il a également été démontré que les spores inhibent la croissance de deux protéines (phosphatidylinositol et NF- $\kappa$ B) qui contribuent à la progression du cancer du sein ou de la prostate. En raison de leur capacité à piéger les radicaux libres, les spores de reishi peuvent aider à prévenir les dommages à l'ADN cellulaire ainsi que prévenir la croissance des tumeurs.

Une étude sur le traitement du sarcome a comparé les bienfaits pour la santé d'extraits produits à partir du corps fructifiant entier (chapeau et pied), du chapeau seul, du pied seul, ou des spores. Le corps fructifiant entier, le pied, et les spores ont démontré une plus grande capacité à entraver la croissance du cancer par rapport au chapeau seul. De plus, les spores présentent une activité immunomodulatrice et augmentent la production de cytokine (messager) responsable de l'immunité et des effets anti-inflammatoires.

## Reishi et diabète

Le diabète de type 2 est une maladie métabolique qui empêche le corps de réguler et d'utiliser correctement le sucre comme carburant. Il se développe en raison d'une combinaison d'une glycémie élevée soutenue et d'une insensibilité à l'insuline subséquente. Les cellules perdent leur capacité à réagir à l'insuline, l'hormone qui aide les cellules à absorber le glucose du sang.

Une étude s'est penchée sur les effets des spores de reishi sur la régulation de la glycémie. À la fin d'une intervention de 4 semaines, les sujets atteints de diabète de type 2 et traités avec de la poudre de spores de reishi ont vu une réduction du stress oxydatif, une augmentation du métabolisme des graisses (et, par conséquent, une réduction des lipides sanguins comme le cholestérol), et une augmentation du stockage glycémique sous forme de glycogène, aboutissant à une réduction de la glycémie et à une amélioration de leurs marqueurs diabétiques.

Une autre étude a en outre révélé que le traitement avec des spores de reishi réduit non seulement la glycémie chez les diabétiques, mais également l'inflammation, l'oxydation, ainsi que la fibrose (cicatrisation) du myocarde (muscle cardiaque). Il s'agit d'une découverte importante, car les lésions cardiaques sont une conséquence potentielle à long terme d'une glycémie chroniquement élevée.





## Reishi et santé du foie

Une étude a exploré les effets des spores de reishi sur les lésions hépatiques induites par le cadmium chez les rats. Après avoir préparé les sujets de test en leur administrant des spores de reishi, ces rats ont reçu une dose de cadmium nocive pour le foie. Le traitement aux spores de reishi a diminué l'accumulation de cadmium dans les cellules hépatiques et augmenté la séquestration du cadmium dans une protéine (métallothionéine), deux effets protégeant les cellules hépatiques contre le stress oxydatif induit par le cadmium et les lésions hépatiques. Les spores de reishi ont non seulement aidé à protéger les cellules hépatiques en séquestrant le cadmium, mais elles ont également augmenté la production hépatique de métallothionéine, offrant une protection supplémentaire des cellules hépatiques contre les dommages induits par le cadmium.



## Reishi et démence

Le stress oxydatif est un processus clé dans le développement de la démence, car il entraîne la dégénérescence des neurones.

Une étude menée sur des rats a exploré les effets des spores de reishi sur la neurodégénérescence. De la streptozosine, un médicament qui provoque stress oxydatif et neurodégénérescence, a été administrée à des rats. Un traitement ultérieur avec des spores de champignons a entraîné une augmentation de la glutathion réductase et une réduction du glutathion (deux indicateurs de la capacité antioxydante) dans l'hippocampe des rats testés, entraînant la préservation des neurones exposés à la streptozosine. L'étude a démontré l'augmentation de la capacité antioxydante chez les sujets ayant reçu de la poudre de spores de reishi.

Les spores de reishi augmentent la santé et le nombre de neurones dans l'hippocampe, une zone clé du cerveau impliquée dans la mémoire et la cognition. Une étude a démontré que le traitement avec des spores de reishi augmente les quantités d'un facteur de croissance nerveuse appelé neurotrophine-4, qui est le mécanisme probable de la préservation et de la protection des neurones de l'hippocampe. En plus d'augmenter la neurotrophine-4, il a été démontré que les spores de reishi augmentent les connexions neuronales et favorisent la récupération des neurones endommagés dans l'hippocampe en augmentant les niveaux de deux autres facteurs de croissance nerveuse (BDNF et TRPC3).

## Le prochain supersupplément ?

Les applications cliniques des spores de reishi sont toujours à l'étude, mais elles semblent prometteuses pour leurs propriétés immunostimulantes, neuroprotectrices, antiépileptiques, anxiolytiques, antitumorales, et hépatoprotectrices. Les spores de reishi pourraient très bien être le prochain « supersupplément » en raison de leur plus forte concentration en triterpènes, en plus de leur plus grande biodisponibilité.



**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](http://campbellrivernaturopathic.com)

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



# C'est dans votre sang

par Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

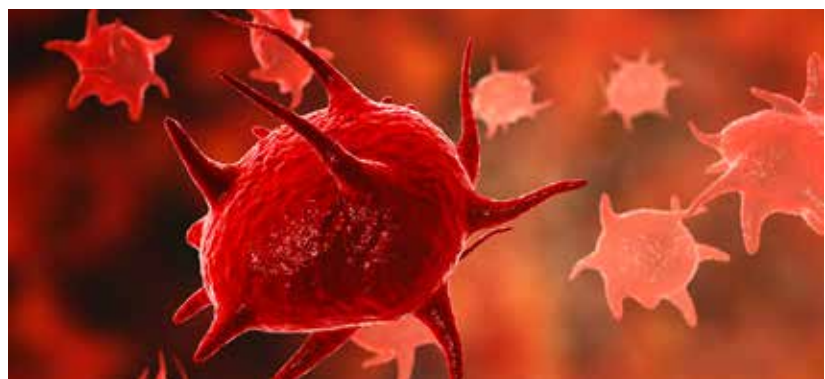
Vous avez peut-être vu aux nouvelles ou dans une publicité en ligne qu'il y a un besoin urgent de sang au Canada. Cette pénurie dure depuis un certain temps déjà, et elle risque d'avoir des répercussions négatives sur la vie de nombreux Canadiens. Elle est en partie due à l'augmentation des besoins en produits sanguins et à la diminution du nombre de dons au cours des dernières années. Les produits sanguins sont constamment nécessaires, car ils sont utilisés chaque jour pour sauver des vies, et la durée de conservation des produits non utilisés est limitée. Par conséquent, les donneurs doivent donner régulièrement pour maintenir des niveaux adéquats.

Les trois principaux produits sanguins collectés au Canada sont le sang, les plaquettes, et le plasma.

## Le plasma

Le plasma est la partie liquide du sang, qui contient de l'eau; des protéines (y compris les facteurs de coagulation); et une petite

quantité de minéraux, de sucres, d'hormones, de graisses, et de vitamines. Le plasma est généralement administré aux personnes ayant subi un traumatisme physique (par exemple, un accident de voiture), une brûlure grave, ou un état de choc; il peut également être donné régulièrement à des personnes souffrant de maladies du foie ou de troubles de la coagulation. Particulièrement importants sont les dons de plasma reçus des personnes de groupe sanguin AB, car leur plasma peut être donné à des patients de n'importe quel groupe sanguin.



## Les plaquettes

Par comparaison, les plaquettes sont de petites cellules sanguines qui s'agglutinent pour former des caillots et arrêter le saignement provoqué par une blessure. Elles sont produites dans la moelle osseuse, sont traitées par la rate, et sont abondantes dans le sang. Les dons de plaquettes bénéficient aux personnes dont la quantité de sang est insuffisante – généralement en raison de certains types de cancer, de pertes de sang importantes, ou de maladies auto-immunes.



## Le sang entier

Enfin, les dons de sang entier sont de tout ce que l'on trouve dans le sang : globules rouges riches en fer, plasma, et plaquettes. Les personnes de groupe sanguin O négatif sont considérées comme des donneurs universels, car leur sang peut être donné à n'importe quel groupe sanguin, ce qui le rend utile dans les situations d'urgence. Bien entendu, tous les groupes sanguins sont nécessaires et utilisés au Canada.

## Qui peut donner?

Donner du sang est facile et possible pour la plupart des gens. Pour être éligible, il faut simplement être âgé d'au moins 17 ans, peser au moins 50 kg, et être en bonne santé. Au moment du rendez-vous pour le don de sang, d'autres examens sont effectués pour déterminer précisément l'admissibilité : les donneurs potentiels répondent à un questionnaire sur leur état de santé, et leurs signes vitaux ainsi que leur taux d'hémoglobine sont vérifiés. Si le taux d'hémoglobine est trop bas, cela peut indiquer que le taux de fer est insuffisant pour donner du sang en toute sécurité. Si l'on soupçonne un faible taux de fer, il est conseillé de faire des tests de suivi avec un médecin afin de déterminer la cause sous-jacente de ce manque de fer. S'il s'avère qu'il est dû à un faible apport en fer alimentaire ou lié à une perte de sang, un supplément de fer peut être recommandé.

## Est-ce long?

Combien de temps dois-je m'attendre à être là ? La durée varie selon le produit collecté et



la quantité prélevée, mais prend généralement entre une heure et deux. La collecte proprement dite peut ne prendre que 10 minutes, mais les questionnaires de dépistage, l'installation, et la période de repos suivant la collecte sont ce qui prend le plus de temps.

## Est-ce sécuritaire de donner du sang?

Le don de sang est généralement sûr s'il n'existe aucune contre-indication (qui aurait été identifiée au préalable dans le cadre de l'examen de santé avant tout don de sang). Les effets secondaires les plus courants sont une sensation de faiblesse ou de nausée pendant ou peu de temps après le don, ou des ecchymoses au point de prélèvement ; ces deux effets sont généralement mineurs et se résorbent d'eux-mêmes. Il n'y a pas non plus de risque de contracter une maladie transmissible par le sang en donnant du sang. En outre, le corps se rétablit rapidement ; les fluides donnés sont rétablis dans les 24 heures, et les globules rouges sont remplacés en quelques semaines.

## Y a-t-il des bienfaits à donner du sang?

Le principal bienfait du don de sang est évident : l'amélioration de la santé mentale que procure le fait de savoir que votre don contribuera à sauver des vies. En effet, on estime qu'un seul don peut sauver jusqu'à trois vies ! On a également constaté que les personnes qui donnent régulièrement leur sang ont moins de crises cardiaques, surtout chez les hommes, mais les recherches à ce sujet se poursuivent. Il a également été observé que, dans certaines populations, le don de sang réduit le risque de cancer et de mortalité et peut contribuer à maintenir le foie en bonne santé.

Un autre bienfait pour la santé du donneur est le dépistage gratuit : si une personne donne régulièrement son sang, les problèmes de santé sont susceptibles d'être détectés plus tôt. En outre, après avoir été collecté, le sang est soumis à un test de dépistage des maladies. Si une maladie est identifiée dans le sang, celui-ci est éliminé (non utilisé) et le donneur est informé qu'il doit se faire soigner. **Alors, pourquoi ne pas faire un don aujourd'hui ? C'est dans votre sang de donner !**



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

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

# VOYEZ LA DIFFÉRENCE!

## PROTÉGER LES PROBIOTIQUES EST LA CLÉ

Capsule  
non protégée



Se dissout dans  
l'acide gastrique



Détruit les  
probiotiques



Capsule à  
enrobage  
entérique GPS™

Survit à l'acide  
gastrique

Fournit 100 % des  
probiotiques  
promis

### 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



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.







# Commencer jeune

## Maintenir la santé des os en vieillissant

par Kaitlyn Richardson, ND, HbSc

La plupart d'entre nous sommes conscients des changements que notre corps subit en vieillissant, mais pensons souvent que, puisqu'il s'agit d'un processus normal, il n'y a rien que nous puissions faire pour prévenir les complications liées à l'âge qui peuvent survenir. Avec un peu de compréhension et quelques changements proactifs dans l'alimentation, le mode de vie, et les suppléments alimentaires, nous pouvons absolument protéger nos os et préserver la jeunesse de notre système squelettique.

En vieillissant, nous constatons une réduction de la densité de nos os, ce qui signifie qu'ils deviennent fragiles et présentent un risque accru de fractures ou de cassures.

En vieillissant, nous constatons une réduction de la densité de nos os, ce qui signifie qu'ils deviennent fragiles et présentent un risque accru de fractures ou de cassures. Ceci est particulièrement vrai chez les femmes ménopausées en raison d'une baisse de l'hormone œstrogène, qui conduit le corps à

détruire les os plus rapidement qu'il ne les répare. Il y a également moins de liquide dans nos articulations, ce qui fait que le cartilage (la couche protectrice située à l'extrémité de nos os) frotte et finit par se décomposer, ce qui expose les os à un risque accru de dommages et de douleurs. Enfin, nous constatons une réduction importante de la masse musculaire avec l'âge, généralement en raison d'un mode de vie moins actif. Avec les muscles, si vous ne les utilisez pas, vous les perdrez ! À mesure que la masse musculaire diminue, les articulations deviennent moins souples, et cette combinaison entraîne un risque accru de chutes, ce qui augmente bien sûr notre risque de blessures et de fractures.

### Ostéoporose et arthrose

Ces changements entraînent deux affections liées à l'âge, courantes mais évitables : l'ostéoporose et l'arthrose.

L'ostéoporose est une faible densité minérale osseuse qui résulte d'une dégradation de la microstructure de l'os et entraîne une prédisposition aux fractures osseuses.

Une étude a révélé que plus de 50 % des femmes ménopausées subiront un jour ou l'autre une fracture ostéoporotique. Bien que les hommes présentent un risque de fracture légèrement inférieur, de l'ordre de 20 %, ils ont des résultats à long terme nettement moins bons lors de la guérison de ces fractures. Cela signifie que le moyen le plus efficace de traiter ces fractures — et, potentiellement, d'améliorer la qualité de vie — est de les prévenir en maintenant une densité minérale osseuse appropriée.

L'arthrose se produit lorsque le cartilage d'une articulation se décompose, entraînant des changements dans les structures sous-jacentes de l'os.



MEILLEURE  
ABSORPTION  
ET DOUX SUR  
L'ESTOMAC




- La forme de fer la plus biodisponible pour l'absorption intestinale
- Prévient l'anémie ferriprive ainsi que la fatigue qui lui est associée



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.

Elle est très courante, 80 % de la population étatsunienne étant touchée par cette maladie. L'arthrose se manifeste généralement par des douleurs articulaires, une raideur, et une réduction de la fonction de l'articulation touchée, et elle est souvent causée par une surutilisation ou une blessure.

## Prévenir l'apparition de la maladie

La bonne nouvelle est que, même si ces affections peuvent être débilitantes lorsqu'elles sont graves, il existe des moyens de prévenir leur apparition. Les points les plus importants sont le régime alimentaire et le mode de vie. Lorsque vous faites de l'exercice, il est important d'opter pour des exercices de musculation ou de résistance, car il a été prouvé que cela permet de développer et de maintenir la masse osseuse et musculaire. Il est également important que toute blessure fasse l'objet d'une rééducation appropriée, et que vous ne vous lanciez pas dans un programme d'exercices qui pourrait aggraver les dommages causés à une articulation blessée.

## Régime alimentaire

Il est essentiel que vous choisissiez des aliments riches en calcium et en vitamine D, car ces minéraux sont importants pour construire et maintenir l'intégrité de vos os. Ces nutriments — ainsi que d'autres nutriments qui soutiennent les os — se trouvent dans les produits laitiers, le poisson (surtout avec des arêtes), les légumineuses, les noix, et les graines. Dans le cadre d'un régime alimentaire sain pour les os, il est important de réduire la consommation de sucre, en particulier pendant la période de guérison d'une blessure articulaire. Il a été démontré que le sucre entraîne une augmentation de l'inflammation, qui peut à son tour conduire à une augmentation de l'incidence et de la gravité de l'arthrose.



## Faites jouer la chance en votre faveur

Certains suppléments se sont avérés efficaces pour maintenir la santé des os, notamment parce qu'il peut être difficile d'obtenir suffisamment de calcium et de vitamine D par l'alimentation seule. L'alimentation est toujours la meilleure source d'un nutriment, mais lorsque vous ne pouvez pas couvrir vos besoins, le meilleur supplément est celui qui imite la forme naturelle du nutriment.

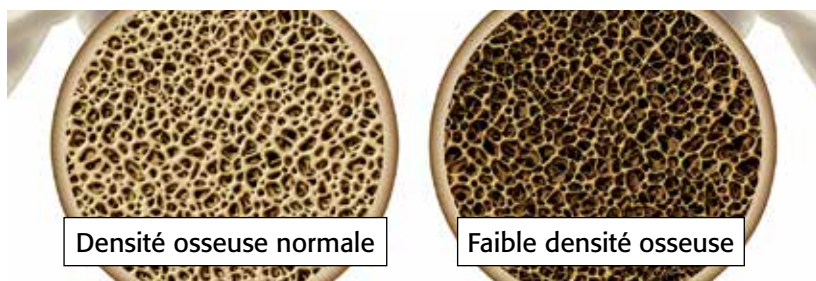
Dans le cas du calcium, cela signifie qu'il faut rechercher de l'hydroxyapatite de calcium, qui s'est avérée plus performante que le carbonate de calcium que l'on trouve généralement dans les suppléments, tant pour réduire la perte osseuse que pour avoir moins d'effets secondaires.



Les niveaux de **vitamine D** ont tendance à baisser avec l'âge, mais des études ont démontré que la supplémentation en vitamine D peut réduire le risque de fracture grâce à ses effets sur la fonction musculaire, la réduction de l'inflammation, et l'amélioration de la minéralisation osseuse.

La **vitamine K** est un autre nutriment important qui soutient le métabolisme du calcium et assure qu'il se dépose dans les os. De faibles niveaux sont associés à un risque accru de fracture.

Si le calcium est essentiel au maintien de la santé osseuse, il est important de se rappeler qu'il doit toujours être associé à d'autres nutriments, en particulier aux vitamines D et K. Il a été démontré que des doses élevées de calcium seul augmentent le risque d'événements cardiovasculaires; cela peut être facilement évité en choisissant un complément multinulement plutôt que de prendre du calcium seul.



Plus d'une méta-analyse ont démontré que la glucosamine et la chondroïtine empêchent le rétrécissement de l'espace articulaire en cas d'arthrose. Il est important de garder à l'esprit que ce bénéfice structurel prend un an à deux ans pour être atteint.

La **glucosamine** et la **chondroïtine** sont plus efficaces lorsqu'elles sont prises dans les premières années, plutôt que de commencer à les prendre après le début de la douleur et de la raideur liées à l'arthrose. La chondroïtine et la glucosamine sont des molécules clés du réseau de collagène des articulations, et elles aident celui-ci à supporter la pression et le poids. En cas d'arthrose, ce réseau est endommagé et incapable de supporter le poids comme il le faisait auparavant. En prenant de la glucosamine et de la chondroïtine à titre préventif, nous devrions donc constater une réduction de la dégradation de ce réseau de collagène.

Que vous soyez au début de la vingtaine ou à l'approche de la retraite, il n'est jamais trop tard — ou trop tôt — pour commencer à prendre soin de la santé de vos os afin de pouvoir profiter d'un squelette jeune pendant de nombreuses années.



**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 au meilleur de leur forme [drkaitlynrichardson.com](http://drkaitlynrichardson.com)

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

**New Roots**  
HERBAL

NOUVELLES  
FORMULES PLUS  
PUISSANTES,  
AVEC 5 OU 10 MG  
DE MÉLATONINE



- Endormez-vous plus rapidement et dormez mieux
- Manque de sommeil, décalage horaire, travail posté
- Sans dépendance



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.

# 1 CANADIEN SUR 3 N'A PAS ASSEZ DE MAGNÉSIUM



**ASSUREZ-VOUS D'EN AVOIR UN BON APPORT !**



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

[newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com) · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.







# Fibres

## En mangez-vous assez ?

par Kim Abog, ND

La plupart d'entre nous avons entendu dire que nous devons consommer plus de fibres, mais combien comprennent ce que c'est vraiment, comment cela fonctionne dans notre corps, et pourquoi c'est si important pour notre santé ? Et surtout, êtes-vous certain d'en consommer suffisamment ?

### Que sont les fibres ?

Les fibres alimentaires sont un type de glucide constitué de restes de cellules végétales comestibles, de polysaccharides, de lignine, et de substances associées, qui ne sont pas digérées par l'organisme, en particulier dans l'intestin grêle des humains. Les fibres traversent le tractus intestinal de manière relativement intacte, par rapport à d'autres types de glucides, qui sont décomposés en molécules de sucre plus digestibles.

Les fibres peuvent être regroupées en deux catégories : les fibres insolubles et les fibres solubles. Les fibres insolubles comprennent la cellulose, la lignine, et de nombreuses hémicelluloses. Les fibres solubles comprennent la pectine, les gommes, et certaines hémicelluloses.

### Fibres insolubles ou solubles ?

Déterminer quelle source de fibres alimentaires est soluble ou insoluble peut prêter à confusion, car la plupart des sources ont des chevauchements de composition. Bien qu'il soit généralement recommandé de consommer toutes les sortes de fibres, l'hydrosolubilité (solubilité dans l'eau) d'une source de fibres est importante. Des études ont démontré qu'un type est mieux adapté à certaines fonctions physiologiques et conditions de santé que l'autre. Les fibres insolubles peuvent retenir l'eau, ce qui rend les selles plus volumineuses et plus molles, leur permettant de traverser plus facilement le tractus intestinal. La consommation de fibres insolubles peut aider à gérer la constipation et les efforts abdominaux, et potentiellement prévenir le développement de la diverticulite, des hémorroïdes, et des varices. Les fibres solubles, quant à elles, se mélangent bien à l'eau pour former un gel qui retarde la vidange gastrique et joue un rôle dans la satiété et la diminution de la suralimentation. Il a été démontré que les fibres, tant insolubles que solubles, retardent l'absorption du glucose par l'intestin grêle, ce qui les rend adaptées à la gestion du diabète.

### Les Canadiens n'obtiennent pas assez de fibres !

Une étude a évalué les résultats d'une Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, menée en 2015 pour estimer l'apport habituel en nutriments et surveiller la qualité de l'alimentation de différentes populations. Les résultats ont été dérivés des régimes quotidiens rapportés par les participants ; leur apport habituel en macronutriments (comme les fibres) et en micronutriments (comme les vitamines et les minéraux) ont été comparés aux apports quotidiens recommandés. Il a été jugé qu'un nombre important d'adultes canadiens ne suivraient pas les recommandations pour plusieurs nutriments essentiels, ce qui pourrait contribuer à des carences nutritionnelles. Moins de 25 % des adultes (âgés de 19 ans ou plus) avaient un apport supérieur à l'apport adéquat en fibres. Dans différents groupes d'âge et de genre, les adultes consommaient en moyenne environ 17 g de fibres par jour.



## Où pouvons-nous trouver nos fibres?

Pour rester en bonne santé, les enfants et les adultes doivent consommer au moins 25 à 35 g de fibres par jour. En général, les grains entiers, les fruits et légumes entiers, les légumineuses, les noix, et les graines sont naturellement riches en fibres. Plus précisément, les aliments contenant des fibres solubles comprennent l'avoine, les graines de chia, les noix, les haricots, les lentilles, les pommes, et les bleuets. Les aliments contenant des fibres insolubles comprennent les produits de blé entier (en particulier le son de blé), le quinoa, le riz brun, les légumineuses, les légumes verts feuillus comme le chou frisé, les amandes, les noix, les graines, et les fruits à couche comestible comme les poires et les pommes. Mais les horaires chargés, les options alimentaires limitées, les préférences personnelles, et le vieillissement peuvent rendre difficile la consommation suffisante de fibres alimentaires. La supplémentation peut aider à combler l'écart en fournissant des moyens pratiques et efficaces d'augmenter l'apport en fibres.

## Pourquoi avons-nous besoin de consommer suffisamment de fibres?

Une alimentation quotidienne équilibrée a un effet positif sur la santé globale. Fait intéressant, il semble que l'apport en fibres joue un rôle plus important dans la santé que le simple fait de vous garder rassasié et de réguler vos selles. Un apport plus élevé en fibres alimentaires est associé à moins de maladies métaboliques telles que l'obésité, le diabète, et les maladies cardiovasculaires. Les fibres alimentaires peuvent considérablement modifier l'environnement dans les intestins, affectant particulièrement le microbiome et influençant la barrière intestinale ainsi que les réponses immunitaires et hormonales dans le tube digestif. Par conséquent, ces modifications de l'intestin, associées à l'apport en fibres alimentaires, modifient la physiologie et la biochimie d'autres organes majeurs impliqués dans l'absorption et la détoxification des nutriments (c'est-à-dire les fonctions hépatique et rénale).

## Que se passe-t-il lorsque vous ne consommez pas assez de fibres?

Il peut être difficile d'évaluer avec précision l'apport en fibres, et encore plus d'évaluer la relation entre l'apport en fibres et la progression des maladies, en particulier à plus grande échelle. Dans des études à plus petite échelle et plus spécifiques portant sur les fibres et les personnes atteintes de maladies chroniques, il est ressorti qu'un faible apport en fibres alimentaires semble être un facteur de risque d'inflammation chronique locale et systémique. L'inflammation chronique est importante à traiter, car elle ouvre la voie à de nombreuses maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer, les problèmes neurologiques, les problèmes de fertilité, etc.

## Accumulez les bienfaits!

Les données sur l'apport adéquat en fibres et ses nombreux bienfaits pour la santé continuent d'impressionner les professionnels de la santé. Le défi est presque toujours de savoir comment incorporer plus de fibres spécifiques à vos besoins uniques. Il est très important de ne pas trop se concentrer sur la consommation d'une fibre particulière pour ses bienfaits spécifiques pour la santé. Essayez plutôt de consommer une grande variété de sources de fibres alimentaires et de compléter au besoin pour respecter les recommandations quotidiennes (25 à 35 g). Consulter un praticien de soins de santé qualifié peut vous aider à gérer efficacement vos obstacles et à optimiser votre santé.



**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](http://kimabog.com)

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



# BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

[newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com) · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.







# Choisir le courage

Des humbles chenilles à la  
psychologie : transcender  
l'anxiété moderne

par Theresa Nicassion, PhD, psychologue

*« ...le courage n'est pas l'absence de désespoir ; c'est plutôt la  
capacité d'aller de l'avant en dépit du désespoir. »*

—Dr. Rollo May

Vous êtes-vous déjà laissé aller à la rêverie magique qu'offre la nature, et vous êtes-vous laissé emporter par l'expérience d'émerveillement que crée une telle conscience du moment présent ? La nature n'est pas seulement d'une beauté à couper le souffle, mais elle recèle aussi d'innombrables outils et leçons de vie, si nous sommes disposés et aptes à faire le détour et à apprendre à regarder, à écouter, et à nous enrichir.

Par exemple, saviez-vous que, lorsqu'elle est dans son cocon, la chenille dissout la majeure partie de son corps, le digère, et le convertit en un liquide translucide semblable à une cellule souche, qu'elle transforme ensuite en structures de son nouveau corps et de sa nouvelle identité de papillon ?

Connaissez-vous les travaux du Dr Daniel Siegel sur la neurobiologie interpersonnelle ? Ceux-ci décrivent comment le cerveau humain des adolescents passe également par un processus de « remodelage » d'élagage et de myélinisation qui, en substance, détruit les neurones et les connexions synaptiques qui le définissaient et facilite ensuite la construction de structures pour créer un fonctionnement cérébral plus efficace, différencié, et efficace ?

Ce ne sont là que deux exemples de la sagesse de la nature.

Malheureusement, dans notre existence frénétique axée sur la technologie, la plupart des habitants du monde moderne se sont déconnectés de la sagesse et des conseils du monde naturel. Au cours des siècles, nous avons été avertis de cela d'innombrables fois par nos Premières Nations et d'autres maîtres de sagesse. Mais notre enthousiasme débridé à jouer avec la nature et à faire des efforts pour « contrôler » notre monde, les autres, et l'environnement nous a conduits sur une pente glissante vers un monde où l'on constate une augmentation significative de nombreux problèmes de santé mentale et de leurs conséquences.

*Le monde est tel que  
vous le rêvez*

Dans son livre *The World Is as You Dream It: Teachings from the Amazon and Andes* (1994),



John Perkins partage une conversation poignante sur ce sujet qu'il a eue avec un enseignant chaman lors de ses voyages en Amazonie et dans les Andes :

« “Le monde est tel que vous le rêvez”, dit enfin [Numi]. Il a marché jusqu’au bord de l’eau. “Ton peuple rêvait d’énormes usines, de grands immeubles, d’autant de voitures qu’il y a de gouttes de pluie dans la rivière. Maintenant, tu commences à voir que ton rêve est un cauchemar.” [...] “Comment puis-je changer, Don Alberto? Comment mon peuple peut-il changer cette terrible situation que nous avons créée?” Ses yeux ont soutenu mon regard une fois de plus. “C’est simple, m’a-t-il répondu. Tout ce que tu dois faire, c’est changer le rêve.” »



### Changer le rêve

Aussi simple que cette solution puisse paraître à première vue, changer l’habitude bien ancrée de rêver d’une façon pour un remodelage complet de notre façon de penser est l’une des choses les plus difficiles que nous puissions faire. Modifier les voies neuronales de notre cerveau et apprendre à penser différemment est un projet de réforme complète de notre esprit. C’est difficile en raison de la nécessité inhérente de remettre en question — ou parfois même, de détruire et de transmuter profondément, comme font les chenilles — les croyances que vous, et probablement beaucoup d’autres, considérez comme vraies. En tant qu’humains, nous n’aimons pas avoir tort, même si c’est notre propre éveil qui nous guide vers une telle prise de conscience que nous avons commis une erreur de pensée. Il semble bien plus facile de s’accrocher à nos croyances dépassées (avec acharnement si nécessaire), plutôt que de reconstruire notre vision du monde sur la base de nouvelles informations.

Changer notre vision du monde est un processus créatif extraordinaire qui nous oblige à affronter courageusement certaines de nos plus grandes sources d’anxiété. De par notre nature même et notre désir d’avoir raison, nous avons également tendance à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour faire taire les pensées et les idéologies des autres qui entrent en conflit avec les nôtres, en raison de notre désespoir de nous accrocher à notre monde familier et assumé. C’est une véritable énigme, qui peut entraver notre capacité de transformation et notre aptitude à trouver des solutions et un fonctionnement optimaux.

### Le courage de créer

Il y a plus de 20 ans, j’ai lu le livre révolutionnaire du Dr Rollo May, *The Courage to Create*, qui a transformé à jamais ma perception du monde et de ma place dans celui-ci. Bien que publié il y a près de 50 ans, le

New Roots  
HERBAL

LE COLLAGÈNE  
QUI FAIT PLAISIR  
À VOTRE CORPS !



- Formation de peptides de protéines
- Disponible en saveur originale ou avec cacao biologique délicieux
- Disponible en format de 200 ou 400 g



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.



message de May sur la façon de transformer l'anxiété, le désespoir, et les systèmes dysfonctionnels de tous types continue d'offrir des conseils, des perspectives, et de l'espoir, même dans le contexte actuel.

Dans son livre, May a non seulement déconstruit la signification du courage sous une multitude de formes (par exemple, le courage physique, le courage moral, le courage social, le courage créatif), mais aussi les conditions et les processus requis pour que la créativité puisse avoir lieu. Dans le climat actuel, marqué par une montée sans précédent de l'anxiété dans la population, les réflexions de May sur l'anxiété sont particulièrement pertinentes, de même que ses observations historiques sur les relations et les réponses des organisations aux créatifs dans la société.

## Conseils pour vivre courageusement

### Cultiver la flexibilité cognitive

Conformément à la caractérisation du Dr Daniel Siegel, selon laquelle la santé et le bien-être mentaux sont représentés par la recherche du juste milieu entre la rigidité et le chaos, et à l'articulation du Dr Rollo May d'un « paradoxe du courage », il est crucial de maintenir à la fois la flexibilité et la clarté d'esprit :

*« ...la contradiction apparente selon laquelle nous devons être pleinement engagés, mais nous devons aussi être conscients en même temps que nous pourrions peut-être nous tromper. »*

—Rollo May

### Faire confiance à la nature et apprendre d'elle

Aussi difficile que cela puisse être, essayez de réduire vos efforts excessifs pour contrôler votre monde et les autres. La nature recèle de la sagesse. Nous n'avons pas besoin d'être aussi focalisés sur la peur, malgré le barrage d'images et de messages médiatiques qui suggèrent le contraire.

### Savourez les délices, la beauté, et la sagesse qui vous entourent

Lorsque vos habitudes de pensée sont ancrées dans l'anxiété, il est facile de passer à côté des cadeaux qui vous entourent. La peur et l'anxiété ont tendance à transformer les gens en victimes, alors que la gratitude et l'appréciation dissolvent la construction de la victimisation, vous permettant de reconstruire votre esprit pour être transformé, comme un papillon, qui n'est plus limité par le cocon contraignant (réel ou illusoire) qui a pu vous séparer des autres.

Mais surtout, profitez de cette période unique pour adopter une vie plus libre et plus authentique.

*« La marque du courage, à notre époque de conformité, est la capacité de défendre ses propres convictions – pas de manière obstinée ou provocante. »*

—Rollo May



#### Dr. Theresa Nicassio, PhD, psychologue

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

TheresaNicassio.com



# 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](http://newrootsherbal.com) · Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





## Salade de quinoa mexicaine sud-ouest

### Ingrédients

- 1 grosse poitrine de poulet, sans la peau
- ½ oignon rouge, en dés
- ½ avocat, en dés
- 1 tasse de haricots noirs
- ½ tasse de quinoa sec
- ½ tasse de maïs, grillé
- ¼ de tasse de coriandre, hachée
- Le jus de ½ lime
- 2 c. à soupe de Heart Smart Huile d'Olive Extravierge Biologique de New Roots Herbal
- 2 c. à soupe de Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf de New Roots Herbal
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- Sel et poivre au goût

### Instructions

Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).

Faire revenir retourner le poulet avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Saupoudrer d'ail en poudre, ainsi que de sel et de poivre au goût. Cuire la poitrine de poulet au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.

Préparer le quinoa sur la cuisinière selon les directions de l'emballage. Ajouter 2 c. à soupe de Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf de New Roots Herbal.

Pendant la cuisson du quinoa, combiner les ingrédients restants dans un grand bol.

Lorsque le poulet et le quinoa sont prêts, vous pouvez couper le poulet en bouchées et laisser refroidir. Refroidir le quinoa et ajouter le poulet et le quinoa au bol (omettre le poulet et le bouillon d'os si vous voulez une version végétalienne).

Servir froid garni de coriandre.

Donne 2 portions.



### 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.

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : [newrootsherbal.com/fr/blog](https://newrootsherbal.com/fr/blog)





## Roulés de laitue au chili à la dinde

Ces roulés sont la parfaite façon de réutiliser votre chili de la veille. Je suis une grande fan de restants, mais parfois c'est bien de faire changement, pour ne pas encore manger le même repas. Lorsque je prépare un chili, j'adore faire des roulés de laitue le lendemain. Vous pouvez être créatifs et vous amuser avec la garniture pour vos roulés de laitue. Demandez aux membres de votre famille de choisir les garnitures qu'ils aimeraient dans leurs wraps pour que tout le monde soit impliqué et intéressé à les manger.

### Ingrédients

- 1 lb (455 g) de dinde hachée (peut aussi être du poulet ou du bœuf)
- 1 oignon jaune, en dés
- 1 poivron vert, en dés
- 2 tasses de tomates, en dés (en boîte au besoin)
- 2 tasses de haricots rouges (en boîte au besoin)
- 1 tasse de lentilles (en boîte au besoin)
- 1 tasse de champignons, tranchés
- 1 tasse de bouillon de légumes ou sauce tomate (en ajouter plus pour plus de liquide)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
- 2-3 c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- Sel de mer et poivre noir au goût

**À noter :** j'aime bien hacher mes légumes afin qu'ils soient homogènes avec la viande hachée (moins de chances qu'ils soient retirés par mes enfants), mais vous pouvez aussi tout garder plus gros.

**Pour les roulés de laitue :** Utiliser de la laitue Boston ou romaine (elles offrent une meilleure tenue).

**Choix de garniture :** Fromage râpé, salsa, jalapeno frais, maïs, échalotes, etc.

### Instructions pour le chili

Chauffer l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajouter la dinde hachée et assaisonner de sel et de poivre. Faire sauter de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite.

Ajouter les ingrédients restants. Porter à ébullition et réduire à feu doux ; laisser mijoter pendant 30 à 45 minutes.

Placer le chili dans des bols et ajouter les garnitures.

### Instructions pour les wraps

Placer le chili réchauffé dans les roulés de laitue, ajouter des garnitures, et manger comme des tacos !

Donne 6 à 8 roulés.



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

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



## « Ailes de chou-fleur » au miel et à l'ail

Vous avez envie de quelque chose de sucré mais riche en nutriments et nourrissant ? Le chou-fleur et d'autres légumes crucifères contiennent des composés pouvant prévenir le cancer. Par conséquent, échanger vos ailes de poulet typiquement frites contre certaines de ces bouchées peut être une décision audacieuse pour votre santé.

### Ingrédients

- 1 bouquet de chou-fleur de taille moyenne, coupé en petits morceaux
- 2 gros œufs biologiques de poules élevées en liberté
- 5 gousses d'ail
- 1 tasse de quinoa (à base d'eau ou de bouillon)
- 1½ tasse de pain sans gluten ou de chapelure panko
- ½ tasse d'eau filtrée
- 6 c. à soupe de miel
- 1½ c. à soupe de sauce soja tamari sans gluten
- 2 c. à soupe de poudre de marante
- 1 c. à soupe de poudre d'oignon

### Instructions

Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).

Couper le chou-fleur en petits morceaux.

Préparer deux petits bols : dans l'un d'eux, battre deux œufs ensemble et réserver ; dans l'autre, placer le pain ou la chapelure panko de votre goût pour la préparation.

Tremper le chou-fleur dans les œufs, puis les rouler dans la chapelure de pain ou de panko et les placer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Cuire au four pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le revêtement soit doré ou brun foncé et croustillant.

### Instructions pour la sauce

Combiner l'ail, la sauce soja tamari, la poudre d'oignon, et le miel dans une casserole et porter à ébullition à feu moyen, en remuant fréquemment.

Dans un petit pot Mason ou un bol, mélanger l'eau et la poudre de marante et mélanger ensemble, puis ajouter à la casserole.

Remuer constamment jusqu'à ce que la sauce atteigne à nouveau une faible ébullition, et continuer à fouetter et à cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Sortir le chou-fleur du four et l'arroser de sauce. Bon appétit !



### 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](http://libertynourished.com)

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



# Demandez à **Gord**



*La saison des allergies approche à grands pas. Des suggestions pour une alternative naturelle aux médicaments contre les allergies en vente libre?*

Il a été démontré que l'huile de graine de cumin noir a des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire les symptômes de la rhinite allergique – ou rhume des foins – tels que les éternuements, l'écoulement nasal, et la congestion, ainsi que les démangeaisons ou le larmolement des yeux. Et contrairement à certains autres « médicaments contre les allergies en vente libre » auxquels vous faite référence, elle n'est pas connue pour avoir des effets secondaires tels que la somnolence, des étourdissements, des maux de tête, la bouche sèche, et le nez sec. Vous devez la prendre pendant un certain temps avant qu'elle ne fasse effet, alors assurez-vous de commencer avant la saison du rhume des foins.

L'huile de graine de cumin noir peut être trouvée en format liquide ou en gélules. Elle gagne également en popularité sous forme de poudre fermentée.

*Je remarque plus d'entreprises qui disent utiliser des souches probiotiques « robustes, spécialement sélectionnées, ou exclusives » qui résistent à l'acide gastrique. Ces souches résistantes à l'acide gastrique existent-elles vraiment?*

Tout dépend de la définition de « résistante ». J'ai consulté plusieurs études publiées, mais je ne trouve aucune littérature scientifique à propos de souches probiotiques complètement résistantes à l'acide gastrique. Même les souches de *L. acidophilus* et *L. rhamnosus*, qui ont démontré une meilleure résistance comparé aux autres souches, ont un taux de survie de seulement 45 à 70 % au niveau de pH de l'acide gastrique. Certaines souches plus fragiles, comme les bifidobactéries, ont une faible tolérance à l'acide gastrique mais sont extrêmement bénéfiques pour notre santé. Des études ont démontré que – en comparaison des personnes en bonne santé – les personnes ayant des maladies cœliaques ou souffrant d'obésité, de diabète, d'asthme allergique, ou de dermatite semblent toutes avoir un niveau inférieur de bifidobactéries dans leur intestin.

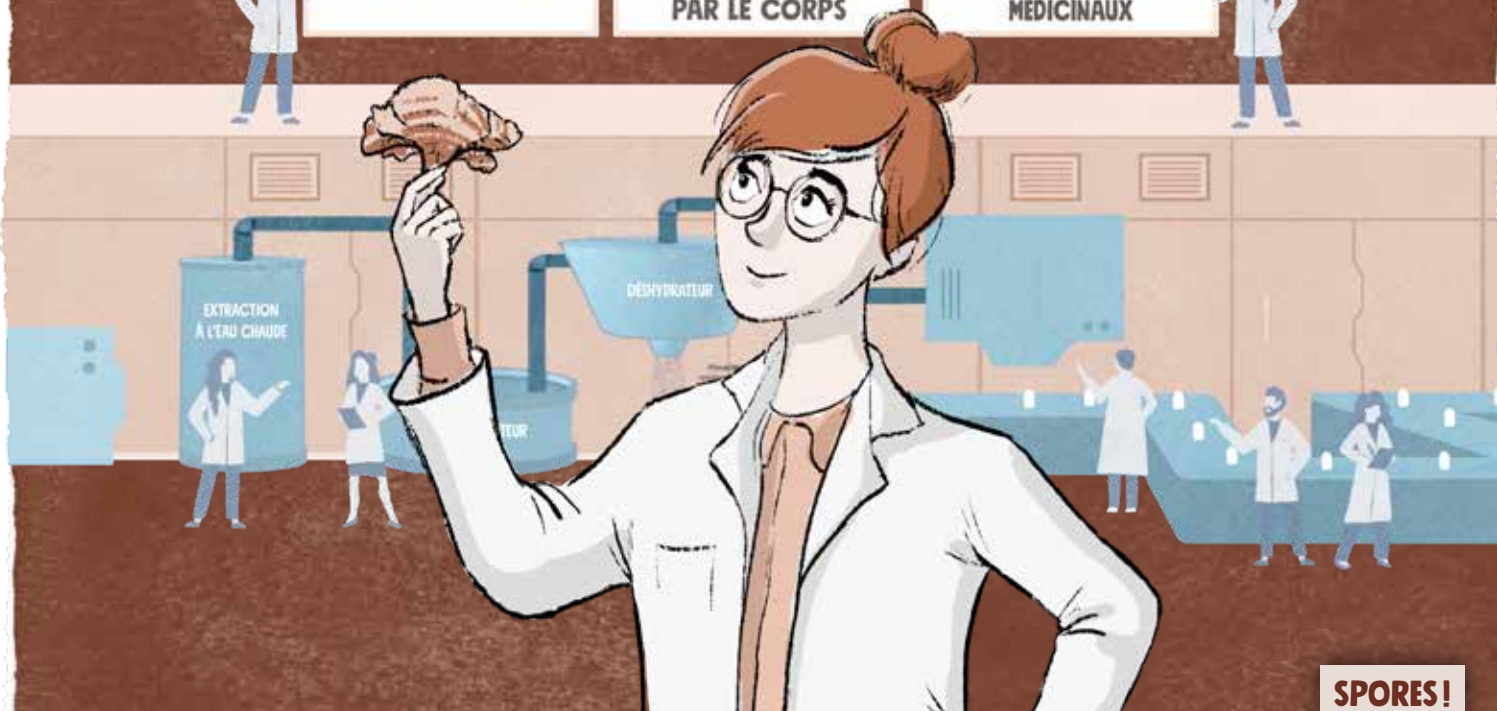
Les compagnies réputées devraient fournir une grande variété de souches probiotiques ayant des bienfaits thérapeutiques, qu'elles soient résistantes à l'acide gastrique ou non. Toutes les souches probiotiques peuvent être protégées de l'acide gastrique en utilisant des capsules à enrobage entérique. Étant donné que cette technologie existe, je me suis souvent demandé pourquoi une compagnie choisirait ces « souches robustes » plutôt que de vous fournir les « meilleures souches » dans des capsules à enrobage entérique? Serait-ce à cause du coût additionnel?

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.

