

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Y a-t-il
un *alpha*
parmi les
omégas ?

*Décoder
la douleur*

Réflexions
et solutions

Dossier spécial

**L'avenir des suppléments naturels
au Canada est entre vos mains**

Agissez maintenant pour garantir la santé naturelle!

Vol. 7, N° 3 · Gratuit
Été 2023

Ultra B Complexe
50 mg

- Formule sans rougeoiement qui ne cause pas de rougissement du visage
- Un supplément de complexe B avancé pour le maintien d'une bonne santé
- Fournit une liste compréhensive de vitamines B biologiquement actives



Glutathion Réduit
200 mg + Vitamine C 50 mg

- Aide au développement et au maintien des os, du cartilage, des dents, et des gencives
- Aide à la formation du tissu conjonctif et à la cicatrisation des plaies
- Un antioxydant pour le maintien d'une bonne santé



Onagre (Huile)
1,000 mg

- Réduit les symptômes reliés à l'acné
- Soulage les symptômes des cas bénins de dermatite atopique (eczéma)
- Maintient la fermeté et l'élasticité de la peau
- Puissance validée de 680 mg d'acides gras linoléiques par capsule



D-Ribose
100 % Pur

- Force motrice pour l'énergie et l'endurance
- Fournit un soutien pour l'activité physique via le métabolisme de l'énergie
- Dynamise les muscles, y compris le myocarde



Oméga-3 Sauvage
AEP 660 mg ADH 330 mg - Saveur de citron

- Pour la santé cardiovasculaire et cognitive
- Aide à réduire les triglycérides sériques
- Provient de sardines et d'anchois entiers sauvages de haute mer
- Testé dans notre laboratoire certifié ISO 17025 et entièrement contrôlé pour la contamination par les métaux lourds



Ostéo-Résiste
Formule sans bore

- 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



Pancréatine
avec enrobage entérique GPS™

- Soutient la digestion au début du tractus intestinal
- Aide à réduire les ballonnements après des repas riches en calories et en matières grasses
- Haute puissance et à enrobage entérique pour une protection contre l'acide gastrique



Phytostérols

- Contribue à réduire le cholestérol total et le LDL dans le sang et à maintenir un taux de cholestérol sain
- Format pratique et facile à utiliser pour des ragôts, des soupes, des smoothies, et bien plus encore!



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS,
DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS
Jusqu'au 30 septembre 2023

NOUVEAU! Aide-Mémoire - 300 mg
Protection de la mémoire et soutien cognitif

- Le *Bacopa monnieri* aide à améliorer la fonction de la mémoire de travail, pour les fonctions quotidiennes
- Puissant extrait 25:1 avec 45 % de bacosides pour le soutien de la mémoire, un composé étudié en clinique pour de multiples problèmes cognitifs
- Excellent profil de sécurité sans contraindications connues aux médicaments
- La forte concentration permet le dosage d'une capsule par jour
- Sans OGM, sans gluten, sans soja, sans maïs, et sans produits laitiers



20 %

NOUVEAU! Respira Secours
Fait de *Pelargonium sidoides* biologique 20 mg

- Formulé avec Pela-Power™, un extrait nutraceutique exclusif à base de géranium
- Aide à soulager la toux, l'écoulement nasal, et le mal de gorge associés au rhume et aux infections des voies respiratoires supérieures
- Approprié pour les enfants de six ans jusqu'aux adultes
- Aide à gérer les symptômes du rhume, essentiel pour la présence scolaire et le respect de la sécurité au travail
- Sans OGM, sans gluten, sans soja, sans avoine, sans œuf, et sans produits laitiers



20 %

NOUVEAU! Basilic Sacré Max - 500 mg
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, sans gluten, sans soja, sans blé, et sans produits laitiers
- Peut être utilisé à court ou à long terme pour le soulagement du stress



20 %

NOUVEAU! PréVision
Lutéine 25 mg et zéaxanthine 5 mg naturelles

- Lutéine et zéaxanthine de source naturelle, provenant de fleur de souci
- À base d'huile de tournesol biologique pour une meilleure absorption
- Fournit de puissants phytonutriments pour préserver la vision
- Soutient la vue chez les personnes atteintes de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)
- Aide à réduire le risque de développer des cataractes



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



Nous disons souvent : « Le temps passe si vite », mais à quelle fréquence nous arrêtons-nous pour apprécier le temps dont nous disposons ?

Un événement récent m'a rappelé le célèbre dicton latin « carpe diem » ou « saisir le jour ». C'est un rappel que nous devons vraiment profiter de chaque jour. Il y a des choses qu'on ne peut pas récupérer. Je crois que le temps est la chose la plus précieuse, car une fois qu'il est passé, il est impossible de le récupérer, peu importe l'argent ou le pouvoir dont nous disposons. Une autre est l'occasion, car une fois qu'elle est passée, il n'y a plus moyen de la revivre. Les récréations ne sont que cela. Pensez à un événement unique que vous avez manqué. Ces dernières années ont prouvé qu'il n'y a rien de tel que d'être présent pour une occasion spéciale. Les mots, une fois qu'ils ont été dits, sont là pour toujours, peu importe combien vous voudriez peut-être parfois les reprendre. Pensez simplement à quelque chose que vous avez dit par colère ; les excuses n'ont qu'une certaine portée. Notre santé peut être matière à débat ; certains disent qu'une fois qu'elle est partie, il n'y a pas moyen de la récupérer. Je préfère penser qu'il y a toujours moyen de l'améliorer. Cela étant dit, nous devrions vraiment faire tout notre possible pour rester en aussi bonne santé que possible.

Pourquoi ne pas en profiter et saisir la journée dans tous les sens ? Prenez du temps pour ce qui vous est le plus précieux, vivre une vie saine, faire ce dont vous avez rêvé, avec la famille et les amis que vous chérissez. Nous avons tous la capacité de fleurir. Commençons aujourd'hui !

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

Rédactrice adjointe
Mélissa Thibodeau

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)

Collaborateurs pour les recettes

Megan Luder • Gordon Raza
Angela Wallace

Demandez à Gord

Gordon Raza

Contributeurs des articles



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



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.



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



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



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



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



Table des matières

06 L'avenir des suppléments naturels au Canada est entre vos mains

11 L'ostéoporose et la femme vieillissante
Les produits de santé naturels peuvent-ils aider?

15 N'oubliez pas *Bacopa monnieri*
Une herbe ancienne devenue un nootrope moderne

19 Décoder la douleur
Réflexions et solutions

23 Y a-t-il un alpha parmi les omégas?

27 De la goutte à la gloire
S'élever au-dessus des douleurs articulaires

29 Conseils de voyage pour des vacances de rêve

32 Stéarate de magnésium
Le composé controversé?

34 Alternatives estivales pour le TDAH

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.

L'avenir des suppléments naturels au Canada est entre vos mains

Agissez maintenant pour garantir la santé naturelle!

par Annick Moffatt, ND

L'industrie canadienne des suppléments naturels est essentielle pour aider les Canadiens comme vous à jouer un rôle actif dans leurs soins de santé. Vos raisons de choisir des produits naturels peuvent être aussi diverses que « j'ai confiance en la nature » ou « j'en ai assez des effets secondaires indésirables », mais dans tous les cas, c'est votre choix. Avoir accès aux vitamines, minéraux, herbes, nutraceutiques, et probiotiques de votre choix vous permet de vivre une vie plus saine et plus heureuse. Au moins pour l'instant.

Santé Canada prévoit des changements monumentaux pour traiter les produits de santé naturels sûrs comme des médicaments pharmaceutiques. Ces changements affecteront votre style de vie et votre portefeuille. Cette réglementation excessive proposée — et les coûts supplémentaires associés — aura un effet négatif sur le fonctionnement des entreprises de produits de santé naturels. Cela augmentera inutilement le coût des produits avec une licence à numéro de produit naturel (NPN), forçant des répercussions négatives sur les détaillants, entraînant en fin de compte une augmentation de coût qui sera très probablement transférée aux consommateurs.

Les produits naturels vendus au Canada nécessitent un licence. Vous la reconnaîtrez par un NPN à huit chiffres sur le devant d'une boîte ou d'une étiquette. Santé Canada accorde ces licences, qui comprennent des détails sur les bienfaits de ces produits, le mode d'emploi, les mises en garde, les avertissements, ainsi que les contraindications.

Examinons de plus près les propositions de recouvrement des coûts et d'emballage à étiquette neutre proposées par Santé Canada.



**SAUVEZ NOS
SOS
SUPPLÉMENTS**

Ce n'est **PAS LE MOMENT** d'augmenter les coûts et de diminuer le choix offert aux Canadiens

Demandez à votre député(e) de Sauver nos suppléments #SaveOurSupplements

SaveOurSupplements.ca 🇨🇦

Qu'est-ce que tout cela signifie? Examinons les différents frais proposés à l'aide d'exemples simples.

Licence de Santé Canada	Ce que cela signifie	Coût
Demande de NPN de classe I	<p>Produit : Capsule de vitamine C – ingrédient unique</p> <p>Vérification des preuves requise : suit entièrement les preuves préapprouvées d'une monographie existante. Cela devrait prendre au maximum 1 heure pour qu'un commis fasse référence à la monographie, l'examine, et approuve le produit.</p>	1 124 \$ par demande
Demande de NPN de classe II	<p>Produit : Vitamine C et vitamine D – deux ingrédients</p> <p>Vérification des preuves requise : suit entièrement les preuves préapprouvées des monographies existantes. Facile pour un commis à référencer, vérifier, et approuver. Aucun nouveau travail ou délibération nécessaires de leur part.</p>	2 761 \$ par demande
Demande de NPN de classe III	<p>Produit : Probiotique avec enrobage entérique – plusieurs souches ou ingrédients</p> <p>Certains ingrédients sont couverts par une monographie. Certains ingrédients nécessitent un minimum de deux études contrôlées contre placebo démontrant l'efficacité, par ingrédient, qui doivent être fournies à titre de preuves.</p> <p>Vérification des preuves requise : les études doivent être évaluées par un spécialiste des produits naturels de Santé Canada.</p>	À partir de 58 332 \$ pour les nouvelles applications. Une fois la « nouveauté » terminée (terme restant à définir par Santé Canada), cela diminue à 7 209 \$.
Modification relative à l'innocuité et à l'efficacité d'un nouveau produit de classe III	<p>Produit : Probiotique avec enrobage entérique – souches multiples</p> <p>Si la chaîne d'approvisionnement est perturbée et qu'une souche spécifique ne peut pas être achetée, ce NPN nécessiterait une modification.</p> <p>Vérification des preuves requise : vérification pour voir si la souche de remplacement a la même efficacité.</p>	23 333 \$ supplémentaires pour continuer à vendre.
Droits de vendre des suppléments naturels	<p>Les titulaires de licence canadiens se verront facturer des frais annuels de droit de vente pour chaque NPN qu'ils ont reçu et qu'ils continuent de détenir, quel que soit le nombre d'unités vendues.</p> <p>Vérification des preuves requise : non requise, frais fixes.</p>	542 \$ par licence 10 licences = 5 420 \$ par année 100 licences = 54 200 \$ par année
Licence de sites	<p>Les fabricants canadiens de PSN non stériles seraient tenus de payer à Santé Canada une licence d'exploitation annuelle.</p> <p>Vérification des preuves requise : effectuée tous les trois ans pour une entreprise établie.</p>	23 071 \$ par année

Qu'est-ce que cela signifie pour vous

Augmentation des prix. Les marques et produits canadiens que vous aimez et sur lesquels vous comptez deviendront beaucoup plus chers ou cesseront d'être vendus au Canada. Les fournisseurs de produits naturels ne pourront pas absorber ces coûts exorbitants. Ils seront obligés de les répercuter sur les détaillants, qui les répercuteront sur les consommateurs.

Réduction de la sélection de produits. L'augmentation des coûts inutiles obligera les entreprises à réévaluer leur gamme de produits et à abandonner les produits qui deviennent plus chers à produire ou totalement non rentables, ce qui se traduira par beaucoup moins de variété pour vous.

Pas d'amour pour le local. Les petits fournisseurs locaux qui ne peuvent pas se permettre de naviguer dans des réglementations de plus en plus complexes et de longs processus d'approbation pourraient être contraints de fermer leurs portes, limitant davantage les choix de produits et l'innovation qu'ils pouvaient auparavant apporter aux consommateurs.

Bon nombre des marques que vous utilisez connaîtront des hausses de prix spectaculaires ou cesseront carrément d'exister au Canada.

Pas de nouveauté. De nouveaux produits intéressants ne seront probablement pas disponibles au Canada, car le fardeau réglementaire sera trop lourd. Imaginez qu'un jour, des études cliniques démontrent qu'un nouvel ingrédient naturel aide à maintenir la fonction motrice chez les patients atteints de la maladie de Parkinson : combien de temps les Canadiens devraient-ils attendre pour y avoir accès ? Serions-nous obligés de commander des marques internationales non réglementées pour trouver ce dont nous avons besoin ? Jetez un œil à certaines étiquettes de produits naturels des États-Unis : vous verrez souvent la clause de non responsabilité « Ces allégations n'ont pas été approuvées par la FDA ».

Pénaliser la fabrication canadienne. Les entreprises de produits naturels détenues et exploitées par des Canadiens, qui fabriquent leurs produits au Canada, paieront de nouvelles « licences de site » pour continuer à produire des suppléments — en plus de payer le loyer, les coûts d'équipement, l'entretien, les salaires des employés, de nombreuses taxes, etc. — et auront donc à faire face à des frais supplémentaires injustes.

Site. Les entreprises canadiennes qui importent des suppléments préparés d'autres pays devront également payer une licence d'exploitation, quoique légèrement inférieure.

Fardeau environnemental. Le règlement proposé sur « l'étiquetage en langage clair » augmentera la quantité d'emballages sur chaque produit. Qu'il s'agisse de couches supplémentaires d'étiquettes pelables plastifiées sur les bouteilles ou de panneaux supplémentaires sur les boîtes, cela réduira la recyclabilité, ce qui aura un effet négatif sur l'environnement.

L'argent parle. En 2020, la valeur marchande de l'industrie des produits naturels au Canada était estimée à 5,6 milliards de dollars canadiens. En supposant une taxe de vente harmonisée moyenne de 13 %, le montant de la taxe de vente perçue sur la vente de ces produits serait de 728 millions de dollars. Cela ne devrait-il pas suffire à compenser le travail effectué par Santé Canada pour assurer la sécurité des Canadiens ?

L'objectif déclaré de Santé Canada est : « aide[r] les Canadiennes et les Canadiens à avoir accès à un large éventail de PSN qui sont sécuritaires, efficaces et de grande qualité ».



Il faut se demander comment les changements proposés profiteront aux consommateurs canadiens.

Qui va combler le fossé ?

Que se passera-t-il si les petites entreprises de suppléments naturels commencent à souffrir ? Seront-elles rachetées par des conglomérats multinationaux comme Clorox ou P&G ? Ou les compagnies pharmaceutiques interviendront-elles ? Traitant régulièrement avec Santé Canada, elles comprennent toutes les règles et tous les règlements. Les sociétés pharmaceutiques ont également des poches très profondes, et sont donc plus que capables d'absorber ces types de coûts, et sur une longue période. Vendraient-elles des produits naturels à des prix raisonnables et abordables, ou le profit l'emporterait-il sur la qualité ? Et qu'en est-il de l'innovation ? Si elles acquièrent des licences pour de nouveaux ingrédients, qui peut dire qu'elles n'essaieront pas de les breveter ? Ou de raffiner les molécules jusqu'à ce qu'elles ne soient plus naturelles ?

Du point de vue d'un naturopathe, l'augmentation potentielle du coût des suppléments naturels peut avoir un effet significatif sur le traitement des patients. Les suppléments naturels jouent un rôle crucial en naturopathie, car ils sont souvent utilisés pour soutenir la capacité de guérison innée du corps et favoriser le bien-être général. Cependant, lorsque le coût de ces suppléments augmente, cela peut limiter l'accès des patients aux outils nécessaires à leur traitement.



Certains patients peuvent ne pas être en mesure de payer les suppléments recommandés, ce qui pourrait entraver leur progrès et leurs résultats thérapeutiques. En outre, l'augmentation des coûts peut également conduire les patients à rechercher des alternatives moins chères ou à s'automédicamenter sans l'aide d'un professionnel, ce qui peut présenter des risques pour leur santé et leur sécurité.

Lorsque le coût des suppléments augmente, cela crée souvent des obstacles aux patients de divers milieux socio-économiques. Cette accessibilité limitée peut perpétuer les disparités en matière de santé, car ceux qui ne peuvent pas se permettre des suppléments coûteux se verront refuser les bienfaits potentiels qu'ils offrent.

De plus, le fardeau financier imposé par l'escalade des coûts entrave la capacité des naturopathes à explorer et à recommander une gamme plus vaste de suppléments qui peuvent être adaptés aux besoins individuels des patients. L'augmentation du coût de la demande de nouvelles licences et d'autres frais connexes peut entraver la capacité des producteurs de suppléments à développer de nouvelles formules basées sur des données et des études scientifiques. Ce manque de diversité et d'innovation dans les options de traitement peut limiter le potentiel de résultats optimaux et de soins personnalisés pour les patients.

Il est essentiel d'aborder le prix des suppléments pour assurer un accès équitable et favoriser un climat d'innovation qui favorise une approche globale et inclusive des soins aux patients.

Ce n'est pas le moment d'augmenter les coûts et de réduire ou de limiter les choix pour les Canadiens! Si vous lisez cet article, nous savons que vous avez les produits de santé naturels à cœur, et nous avons besoin de votre aide!

Veuillez prendre un moment pour dire à votre député de conserver nos suppléments, avant qu'il ne soit trop tard! [SaveOurSupplements.ca](https://www.saveoursupplements.ca)

La date limite pour agir est le 25 juillet — après cela, ce sera entre les mains des comités.



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 docteur en naturopathie, elle apporte une approche globale face aux problèmes de la santé.

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.

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



L'ostéoporose et la femme vieillissante

Les produits de santé naturels peuvent-ils aider?

par Angela Wallace, MSc, RD

L'ostéoporose est une maladie qui affecte les os. Nos os se régénèrent continuellement grâce à un processus naturel qui remplace l'os ancien par de l'os nouveau. Cependant, à mesure que nous vieillissons, ce processus naturel devient moins efficace et nous commençons à perdre du tissu osseux. L'ostéoporose entraîne un déséquilibre de ce processus : le corps décompose l'ancien tissu osseux plus rapidement qu'il ne peut le remplacer par du nouveau tissu osseux, ce qui affaiblit et amincit les os, les rendant plus à risques de fractures.

L'ostéoporose est plus répandue chez les personnes de 50 ans et plus, et 2,3 millions de Canadiens en souffrent. Au Canada, 80 % des diagnostics sont chez des femmes, ce qui signifie que cela touchera plus d'une femme sur quatre.

La perte osseuse n'est pas une conséquence automatique de la vieillesse, mais c'est un phénomène courant. La bonne nouvelle est que des facteurs liés à un mode de vie sain et des produits de santé naturels peuvent aider à retarder, gérer, ou même prévenir sa progression.

Voici quatre actions que les femmes peuvent poser pour soutenir leur santé osseuse à mesure qu'elles vieillissent.

I-Assurer des niveaux adéquats de vitamine D et de calcium

Le calcium joue un rôle important dans la structure osseuse et est nécessaire à la construction et au maintien de vos os. La vitamine D favorise l'absorption du calcium. Le calcium joue non seulement un rôle dans la croissance et la régénération des os, mais il est également important pour la contraction musculaire et le fonctionnement optimal de vos systèmes nerveux et cardiovasculaire. Si votre alimentation ne comporte pas suffisamment de calcium pour répondre aux besoins de ces systèmes corporels, le corps prélèvera du calcium dans vos os ; par conséquent, vos os commenceront à s'affaiblir.

Notre corps ne fabrique pas de calcium, ce qui signifie que vous devez l'obtenir par le biais de l'alimentation ou d'un supplément. L'apport recommandé pour les femmes de plus de 50 ans est de 1 200 mg par jour.

Si votre alimentation ne comporte pas suffisamment de calcium pour répondre aux besoins de vos systèmes corporels, le corps prélèvera du calcium dans vos os; par conséquent, vos os commenceront à s'affaiblir.

Sources alimentaires de calcium : Lait et produits laitiers, poissons avec arêtes comme le saumon ou les sardines en conserve, boissons enrichies en calcium comme le lait d'amande, légumes-feuilles foncés, légumineuses comme les pois chiches, amandes, etc.

La vitamine D est une vitamine liposoluble dont notre corps a besoin pour la croissance, la régénération, et le remodelage des os. Elle augmente l'absorption intestinale du calcium. Notre meilleure source de vitamine D est le soleil, mais en hiver, l'exposition directe de la peau aux rayons UVB est réduite, et en été, il nous est conseillé de protéger notre peau des rayons nocifs du soleil.



POUR UN CŒUR ET UN ESPRIT EN SANTÉ




**DANS UNE GÉLULE FAITE
DE GÉLATINE DE POISSON ;
AUCUNE GÉLATINE BOVINE
OU PORCINE**



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.

Sources alimentaires de vitamine D : Jaune d'œuf, lait de vache et substituts végétaux de lait, produits enrichis en vitamine D comme les céréales, jus d'orange, et poissons gras comme le saumon.

La science a établi un lien entre les personnes âgées atteintes d'ostéoporose et une probabilité accrue de carence en vitamine D. Comme les sources alimentaires sont limitées, il est recommandé de prendre au moins 800 à 1 000 unités internationales (UI) par jour pour tous les adultes. Votre praticien de soins de santé peut vous conseiller une quantité encore plus élevée, selon votre situation et vos besoins. Cependant, la recherche a montré que des doses plus petites et régulières sont également efficaces.

La science a établi un lien entre les personnes âgées atteintes d'ostéoporose et une probabilité accrue de carence en vitamine D



Quand prendre un supplément de vitamine D ou de calcium ?

Si les besoins en calcium et en vitamine D ne peuvent être comblés par l'alimentation seule, il est important de prendre un supplément pour répondre à vos besoins. En fait, la supplémentation en vitamine D et en calcium a été associée à un risque plus faible de fractures de la hanche et à un taux plus lent de perte de densité minérale osseuse.

2-Consommez des protéines à chaque repas

Les protéines sont des macronutriments, ce qui signifie qu'elles fournissent de l'énergie au corps. Elles jouent également un rôle important dans notre santé osseuse. En particulier, le collagène, protéine principale dans les os, fournit le cadre pour le dépôt du calcium, aide à la formation osseuse et à la cicatrisation osseuse, et ajoute de la résilience et de la flexibilité aux os. Consommer des protéines à chaque repas garantit que vous obtenez les éléments constitutifs de la synthèse du collagène nécessaire à la santé de vos os.

La supplémentation en vitamine D et en calcium a été associée à un risque plus faible de fractures de la hanche et à un taux plus lent de perte de densité minérale osseuse.

La vitamine K joue également un rôle dans le soutien d'os sains, en facilitant le dépôt du calcium dans la structure osseuse au lieu des parois des vaisseaux sanguins. De faibles niveaux de vitamine K sont liés à un risque accru de fractures et à une faible densité minérale osseuse chez les femmes.



Sources alimentaires de vitamine K : légumes-feuilles vert foncé; crucifères; herbes comme le persil, le thym, et le basilic; et le soja sous toutes ses formes, soit cru, fermenté, le lait de soja, ou le tofu. Vous pouvez également choisir un supplément de vitamine D avec de la K₂ ajoutée pour soutenir la santé de vos os.

3-Envisagez de prendre un supplément de magnésium

Le magnésium est un minéral impliqué dans des centaines de réactions dans notre corps, tout en étant important pour la santé des os. Il est si important que jusqu'à 60 % du magnésium se trouve dans notre tissu osseux. La carence en magnésium n'est pas rare et peut être impliquée dans des faibles niveaux de vitamine D, car elle est nécessaire à l'activation de celle-ci dans le corps. La science a noté une corrélation positive entre la consommation de magnésium et la densité minérale osseuse, en particulier dans la région de la hanche, ce qui signifie une amélioration des niveaux de densité

minérale osseuse avec une consommation accrue de magnésium. De plus, une étude menée auprès de 20 femmes ménopausées atteintes d'ostéoporose prenant un supplément oral de magnésium pendant 30 jours a démontré une réduction de la dégradation osseuse. L'apport quotidien suggéré en magnésium pour les femmes de 50 ans et plus est de 310 à 320 mg par jour, dont une partie peut provenir de sources alimentaires ou de suppléments.

Sources alimentaires de vitamine K : Noix et graines comme le quinoa, les amandes, et les graines de citrouille; légumes-feuilles foncés comme les épinards et la bette à carde; haricots noirs; chocolat noir; et saumon.

Le magnésium est un minéral impliqué dans des centaines de réactions dans notre corps, tout en étant important pour la santé des os. Il est si important que jusqu'à 60 % du magnésium se trouve dans notre tissu osseux.

4-S'engager dans un entraînement de résistance régulier et des exercices de mise en charge

L'exercice est bon pour la santé globale, y compris le maintien d'un poids santé, la santé cardiovasculaire, et la santé mentale. Les exercices de mise en charge, tels que la marche, la randonnée, le jogging, et l'entraînement en résistance (p. ex., soulever des poids), où votre système musculaire est mis à l'épreuve, amélioreront non seulement la force musculaire mais aussi la solidité des os.

Comment l'entraînement en résistance aide-t-il à renforcer vos os?

L'entraînement en résistance exerce un stress sur vos os (le bon type de stress) qui active les cellules qui forment les os et favorise les dépôts de calcium dans vos os. Cela conduit à des os plus forts et plus sains.

À quelle fréquence avez-vous besoin d'un entraînement en résistance?

Visez au moins deux à trois fois par semaine. Cela vous aidera à renforcer à la fois vos muscles et vos os.

Si vous souffrez d'ostéoporose ou si vous êtes une femme de plus de 50 ans, commencez par examiner le type d'exercice que vous pratiquez, les aliments que vous mangez, et les suppléments que vous prenez pour voir si vous pouvez apporter des changements pour mieux soutenir la santé de vos os. Vos os vous soutiennent quotidiennement; il est donc important que vous preniez les mesures nécessaires pour les garder en bonne santé!



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

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

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



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.



N'oubliez pas *Bacopa monnieri*

Une herbe ancienne devenue un nootropique moderne

par Colleen Hartwick, ND



Les nootropiques, également appelés « remèdes intelligents », sont un groupe diversifié de substances dont l'action améliore les fonctions cérébrales, l'apprentissage, et la mémoire. Les nootropiques comprennent des macronutriments comme les acides gras oméga-3, la caféine, la nicotine (bien que fumer ne soit toujours pas recommandé), ainsi que des herbes comme *Bacopa monnieri*, également appelée brahmi.

Bacopa monnieri (ci-après appelée bacopa) est une plante vivace, largement utilisée en médecine ayurvédique traditionnelle comme tonique neural pour améliorer les capacités mentales et la mémoire. La science moderne a commencé à confirmer les usages traditionnels de cette herbe en découvrant ses mécanismes d'action sur le système nerveux. En conséquence, le bacopa a prouvé sa place dans la catégorie nootropique. Les effets du bacopa sur la santé s'étendent bien au-delà des limites de la cavité crânienne.

Cet adaptogène est connu pour son effet sur l'anxiété et la dépression, tandis que des études in vitro et animales ont eu des résultats prometteurs sur la protection du foie contre l'intoxication aux médicaments, la réduction des ulcères gastriques, et des propriétés anticancer. Dans cet article, nous nous concentrerons sur l'exploration de ses effets sur la mémoire.

Les constituants actifs censés contribuer à l'effet nootropique du *Bacopa monnieri* sont les saponines triterpénoïdes appelées bacosides (en particulier les bacosides A et B) et les saponines A, B, et C. Ces saponines exercent une activité antioxydante et neuroprotectrice qui aide à la réparation des lésions neuronales ; à favoriser la génération de nouvelles connexions nerveuses (synaptogenèse) ; et à influencer les neurotransmetteurs impliqués dans la concentration et la génération de la mémoire, à savoir l'acétylcholine, la sérotonine, et la dopamine. De plus, les bacosides réduisent le stress oxydatif et augmentent l'activité dans les zones du cerveau responsables de la mémoire, notamment le cortex frontal, l'hippocampe, et le striatum.

Une étude en double aveugle contrôlée contre placebo a examiné les effets du bacopa sur la mémoire et la cognition. Elle incluait 46 volontaires sains âgés de 18 à 60 ans, qui ont été répartis au hasard dans un groupe de traitement ou un groupe placebo. Les sujets du groupe de traitement ont reçu 300 mg par jour d'extrait de bacopa pendant 12 semaines, et une série de tests cognitifs ont été administrés au départ, à la semaine 5, et à la semaine 12. À la fin de la période de test de 12 semaines, les résultats dans le groupe de traitement ont indiqué une amélioration significative de l'apprentissage verbal, de la consolidation de la mémoire, et de la vitesse de traitement précoce de l'information, par rapport au groupe placebo.

Les résultats dans le groupe de traitement ont indiqué une amélioration significative de l'apprentissage verbal, de la consolidation de la mémoire, et de la vitesse de traitement précoce de l'information, par rapport au groupe placebo.



Dans une autre étude randomisée, en double aveugle, et contrôlée contre placebo, un total de 76 adultes âgés de 40 à 65 ans ont reçu 300 ou 450 mg de bacopa, et une batterie de tests de la fonction de mémoire ont été menés avant l'essai, à trois mois, et six semaines après la fin de l'étude. De plus, les niveaux d'anxiété ont été mesurés. Les résultats des sujets du groupe de traitement ont montré un effet significatif du bacopa dans le cadre d'un test de rétention de nouvelles informations. Des tests de suivi ont indiqué que le taux d'apprentissage n'était pas affecté, ce qui suggère que le bacopa a aidé à la rétention d'informations nouvellement acquises avec une réduction observée de l'oubli.

Les résultats ont montré un effet significatif du bacopa sur un test de rétention de nouvelles informations, suggérant que le bacopa a aidé à la rétention d'informations nouvellement acquises avec une réduction observée de l'oubli.

Dans une autre étude randomisée, en double aveugle, et contrôlée contre placebo, 60 sujets âgés en bonne santé ont reçu soit un extrait standardisé de *Bacopa monnieri* (300 ou 600 mg) ou un placebo, une fois par jour pendant 12 semaines. L'activité de la dopamine, de la sérotonine, et de l'acétylcholine ont été surveillées, et la mémoire de travail a été évaluée avant le traitement, toutes les quatre semaines tout au long de la période d'étude, et quatre semaines après la fin de l'intervention. Le groupe prenant du bacopa a montré une amélioration de la mémoire de travail coïncidant avec une

diminution de l'enzyme responsable de la dégradation de l'acétylcholine plasmatique. L'acétylcholine a un effet direct sur l'amélioration de l'attention ainsi que sur le traitement et l'encodage de nouvelles informations pour créer de nouveaux souvenirs.

Les résultats suggèrent que *Bacopa monnieri* peut améliorer l'attention, le traitement cognitif, et la mémoire de travail.

Les nootropiques sont une catégorie de composés importants pour aider à la fonction cérébrale et à la mémoire. La science a indiqué que *Bacopa monnieri* est une herbe puissante dans cette catégorie, en raison de ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires ainsi que de sa capacité à moduler la dopamine et l'acétylcholine, qui ont un effet sur la mémoire de travail. Malgré les preuves de plus en plus nombreuses sur l'utilité du bacopa pour la cognition et la neuroprotection, n'oubliez pas qu'il est d'une importance primordiale que vous consultiez votre praticien de soins de santé avant d'ajouter cette herbe à votre routine de bien-être, pour vous assurer qu'elle est indiquée et appropriée pour vos besoins de santé uniques.



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.





Vous obtenez des D ?



Vous obtenez des C ?



Vous obtenez des B ?

Vous les avez tous eu ? Alors vous méritez un A+ !



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.





Décoder la douleur

Réflexions et solutions

par Kaitlyn Richardson, ND, HbSc

Au Canada aujourd'hui, environ 8 millions de personnes vivent avec des douleurs chroniques. La douleur peut provenir de diverses conditions et facteurs, notamment l'arthrite, les maux de dos, la fibromyalgie, les lésions nerveuses, les troubles musculosquelettiques, les maladies auto-immunes, et le traitement du cancer. Cependant, il semble qu'il n'y ait parfois aucune explication quant à la raison pour laquelle quelqu'un éprouve de la douleur. La douleur est quelque chose qui est devenu plus apparent pendant la pandémie de COVID-19. Avec la prévalence de la douleur chronique et l'incidence de la douleur aiguë due à une blessure ou à une maladie, il est important que nous comprenions ce qu'est la douleur et pourquoi nous la ressentons, et que nous apprenions à la réduire.

Une introduction à la douleur

Selon l'Association internationale pour l'étude de la douleur, « la douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée ou ressemblant à celle associée à des lésions tissulaires réelles ou potentielles ». Fondamentalement, la douleur est une expérience subjective qui commence par l'activation des nerfs sensoriels, mais la façon dont elle est perçue dépend d'autres facteurs dans la vie d'une personne. Dans la plupart des tissus de notre corps, nous avons des récepteurs appelés nocicepteurs, qui répondent aux stimuli nocifs. Lorsque nous rencontrons un stimulus nocif, comme un poêle chaud, ces récepteurs sont activés et transmettent à la moelle épinière le signal que les tissus sont endommagés ou risquent de le devenir. De la moelle épinière, ces signaux sont transportés jusqu'au cerveau où nous percevons la sensation de douleur. Ces voies transportent le stimulus à travers le système limbique, qui est le système responsable de nos réponses émotionnelles. Cela explique pourquoi différentes personnes réagissent à la douleur de différentes manières.

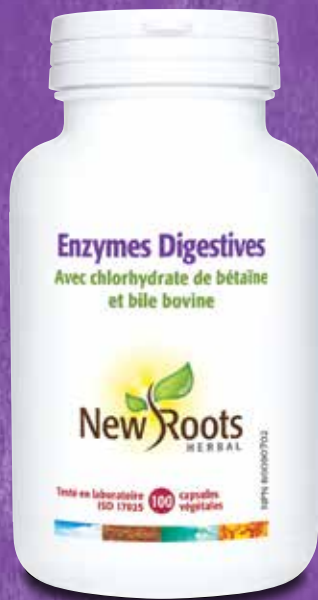
L'un des principaux contributeurs à la douleur est l'inflammation. Nous savons que l'inflammation est une réponse physiologique normale à une infection ou à une blessure, mais lorsqu'elle devient chronique, la douleur le devient aussi. L'inflammation stimule la libération de prostaglandines, de cytokines pro-inflammatoires, et de chimiokines pour aider à combattre les bactéries envahissantes ou pour aider à guérir des lésions tissulaires. Ces messagers chimiques vont alors activer les nocicepteurs et transmettre les signaux qui conduisent à la perception de la douleur.

Pourquoi la douleur est-elle si répandue ?

Notre style de vie peut être responsable de notre douleur. Nous savons que le stress, l'obésité, le tabagisme, et une alimentation malsaine ont des effets négatifs



VOUS ÊTES
CE QUE VOUS
DIGÉREZ !



- Maximise l'absorption des nutriments et stimule le métabolisme
- Réduit les ballonnements et les gaz après les repas riches en calories et en graisses



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.

sur la douleur chronique. Notre régime alimentaire nord-américain est généralement riche en aliments transformés et raffinés, et pauvre en fruits et légumes. En conséquence, la production de cytokines pro-inflammatoires dans notre corps augmente, et cet effet devient plus prononcé lorsque nous ne consommons pas d'aliments riches en antioxydants, qui favoriseraient autrement la production de cytokines anti-inflammatoires. Nous savons également que, lorsque notre alimentation manque de certaines vitamines ou minéraux tels que les vitamines B, les acides gras oméga-3, la vitamine D, ou le magnésium, il existe une association avec une sensation de douleur accrue. Des études ont démontré que, lorsque ces nutriments sont administrés sous forme de suppléments aux personnes en carence, il y a une réponse positive pour la réduction de la douleur. Nous savons également que manger des aliments riches en probiotiques ou prendre un supplément de probiotiques peut favoriser un microbiote intestinal sain, entraînant une réduction des douleurs abdominales.

Pourquoi la douleur est-elle si présente? Notre style de vie peut être responsable de notre douleur. Nous savons que le stress, l'obésité, le tabagisme, et une alimentation malsaine ont des effets négatifs sur la douleur chronique.



Lorsque notre alimentation manque de certaines vitamines ou minéraux tels que les vitamines B, les acides gras oméga-3, la vitamine D, ou le magnésium, il existe une association avec une sensation de douleur accrue.

Le stress peut être une autre cause d'exacerbation de la douleur, comme la plupart d'entre nous le savons trop bien. Lorsque nous sommes en état de stress, notre corps libère du cortisol qui, par courtes rafales, est une réponse positive et adaptative de notre corps et nous aide à surmonter les obstacles lorsque cela est nécessaire. Cependant, lorsque le stress devient chronique (lorsque nous le subissons constamment, tous les jours), le cortisol devient pro-inflammatoire et alimente la voie de la douleur. Le stress est également lié à la douleur à travers le système limbique. Comme mentionné précédemment, la transmission de l'impulsion de la douleur passe par le système limbique, de sorte que notre perception de la douleur est influencée par notre état émotionnel. Le stress stimule l'axe hypothalamus-hypophyse-surrénales (HHA), qui agit dans le système limbique en influençant son activité, ce qui signifie qu'il pourrait être responsable de la modification de la perception de la douleur, augmentant ainsi sa perception chez de nombreuses personnes.

Lorsque nous sommes en état de stress, notre corps libère du cortisol qui, par courtes rafales, est une réponse positive et adaptative de notre corps et nous aide à surmonter les obstacles lorsque cela est nécessaire. Cependant, lorsque le stress devient chronique, le cortisol devient pro-inflammatoire et alimente la voie de la douleur.

Comment pouvons-nous réduire la douleur ?

Le moyen le plus efficace de gérer la douleur, à mon avis, est de suivre un mode de vie sain. Cela signifie se concentrer sur une alimentation équilibrée avec beaucoup d'aliments riches en oméga-3 tels que le poisson, les noix, les légumes, et les fruits, et éviter les aliments hautement transformés et sucrés. Cela signifie également faire de notre mieux pour contrôler notre stress et éviter des activités telles que le tabagisme ou la consommation excessive d'alcool, car nous savons que ces pratiques entraînent une augmentation de l'inflammation dans notre corps. Si la douleur semble toujours ingérable, nous pouvons utiliser des suppléments pour aider à réduire l'inflammation dans tout notre corps et pour diminuer la transmission des signaux de douleur. Les suppléments contenant de la curcumine peuvent être particulièrement utiles pour réduire la douleur, et leur efficacité a même été comparée à celle d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) en vente libre. La curcumine a des propriétés anti-inflammatoires et agit en inhibant la signalisation des cytokines pro-inflammatoires. La réduction de l'inflammation dans le corps peut entraîner une réduction de la perception de la douleur. Le palmitoléthanolamide (PEA) est un acide gras naturellement produit dans notre corps en réponse à une blessure ou à une inflammation. Pendant les périodes d'inflammation chronique ou prolongée, nous pouvons épuiser les niveaux de PEA, entraînant une réduction de notre capacité à gérer la douleur associée. Cependant, le prendre sous forme de supplément peut être efficace pour restaurer ses propriétés anti-inflammatoires, réduisant ainsi la douleur.

Les suppléments contenant de la curcumine peuvent être particulièrement utiles pour réduire la douleur, et leur efficacité a même été comparée à celle d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) en vente libre.

Bien que nous puissions aider à gérer la douleur avec des suppléments, la meilleure mesure que nous puissions prendre est de prévenir l'inflammation et la douleur en premier lieu, en maintenant un mode de vie généralement sain.



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

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



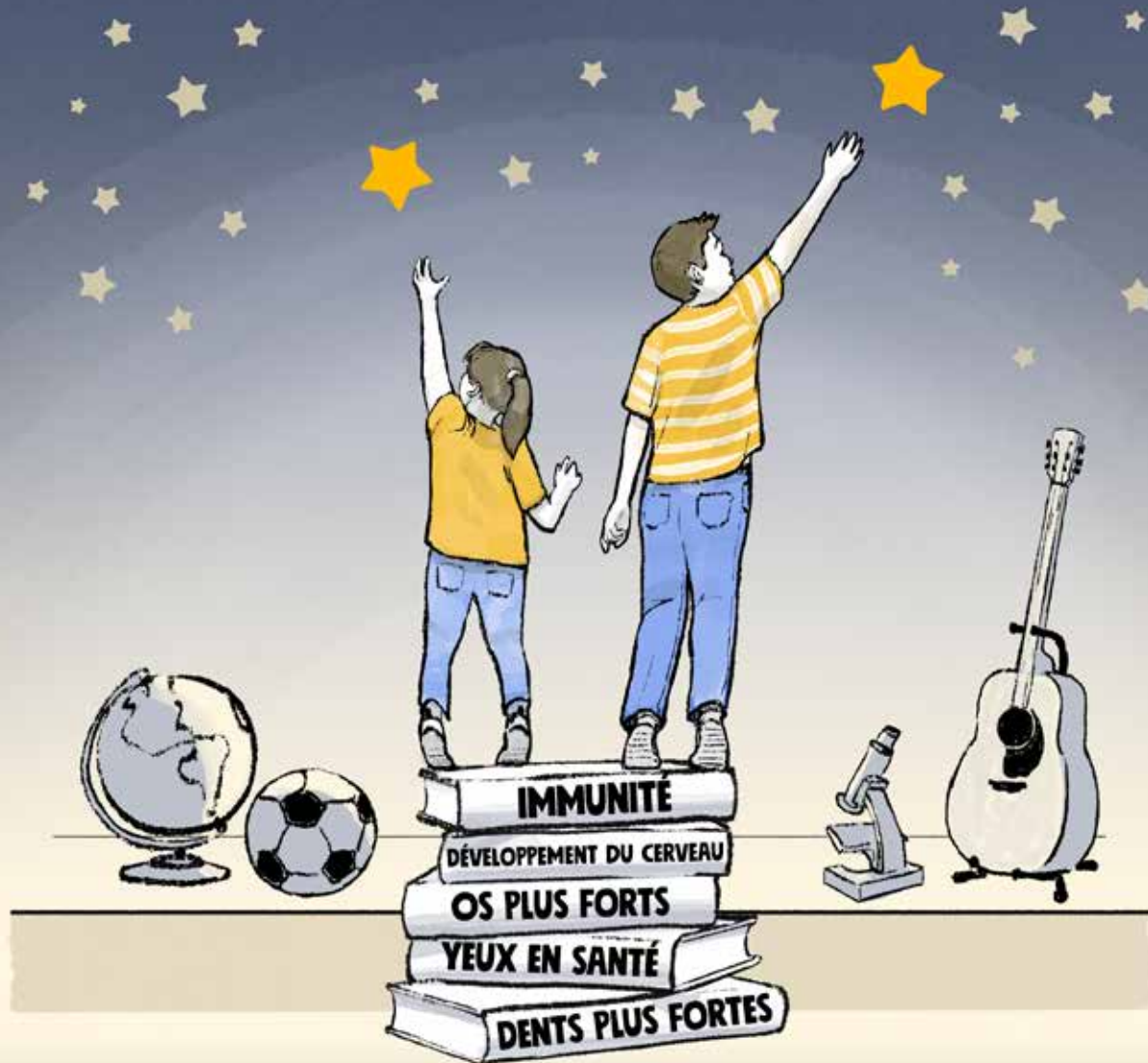
Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec



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

AVEC DE BONNES BASES, LEURS RÊVES SONT À PORTÉE DE MAIN



**New Roots**
HERBAL

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.



Y a-t-il un alpha parmi les omégas ?

par Ludovic Brunel, ND



Dans le domaine des produits de santé naturels, les omégas sont parmi les plus populaires, offrant de nombreux bienfaits pour notre bien-être. Cependant, choisir le bon supplément parmi la multitude d'options disponibles peut être une tâche ardue. Dans cette mer de chiffres et de variations, il est crucial de comprendre les différences entre omégas-3, omégas-6, omégas-7, et omégas-9, et leur effet sur notre santé.

Que signifient les termes oméga-3, -6, -7 et -9 ?

Oméga-3 : Un acide gras essentiel, ce qui signifie que votre corps ne le produit pas mais en a besoin. Dérivé des graines ; des noix des noisettes ; et des poissons gras comme les sardines, les anchois, le maquereau, et le saumon. Améliore la santé cardiaque, combat l'inflammation, et soutient la santé mentale et la fonction cognitive.

Oméga-6 : Un autre acide gras essentiel, dérivé des œufs, de la volaille, de la viande rouge, du maïs, des amandes, des graines de tournesol, des noix de Grenoble, et des graines de chanvre. Fournit de l'énergie ; cependant, une surconsommation peut causer de l'inflammation.

Oméga-7 : Le dernier acide gras essentiel de cette catégorie. Extrait de l'argousier, de l'avocat, et de la noix de macadamia. Favorise l'hydratation de la peau, la santé cardiovasculaire, et la vision.

Oméga-9 : Un acide gras non essentiel, c'est-à-dire que votre corps produit le sien. Extrait des graines de tournesol, du carthame, des noix, des noix de cajou, des amandes, et du chia. Aide au contrôle du cholestérol, à la résistance à l'insuline, et à la fonction immunitaire.

Bien que chaque oméga ait ses propres bienfaits pour la santé, pour une santé générale optimale, les omégas-3 ont été les plus étudiés.

AEP, ADH, et ADP : les différences dans les acides gras oméga

L'AEP, l'ADH, et l'ADP sont des types d'acides gras omégas-3 que l'on trouve en abondance dans les poissons gras et, en plus petites quantités, dans d'autres fruits de mer et algues. Dans la famille des omégas-3, on doit tenir compte des quantités d'AEP et d'ADH plus que de celles d'ADP. La science a intensivement étudié les bienfaits pour la santé de l'AEP et de l'ADH, tandis que ceux de l'ADP font encore l'objet d'études. Néanmoins, l'ADP contribuerait à la santé cardiovasculaire et aurait des effets anti-inflammatoires.

Choisir le rapport optimal d'AEP à ADH pour vos besoins

Voici les recommandations générales du rapport d'AEP à ADH idéal pour quelques aspects de la santé, sur la base d'études scientifiques.

- **Santé générale** : Pour un soutien global de la fonction cérébrale, du bien-être cardiovasculaire, et de la réduction de l'inflammation, recherchez un rapport d'AEP à ADH de 2:1.
- **Santé cardiovasculaire** : Certaines études suggèrent qu'un rapport plus élevé d'AEP par rapport à l'ADH, allant de 1:1 à 2:1, soit plus bénéfique pour la santé cardiovasculaire.
- **Santé du cerveau et fonction cognitive** : L'AEP et l'ADH sont tous deux très importants pour la santé du cerveau et la fonction cognitive. Chez les adultes, un rapport allant de 2:1 à 6:1 s'avère efficace. Chez les enfants d'âge scolaire, un rapport de 2:1 d'AEP à l'ADH est utile pour réduire les symptômes du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).
- **Inflammation et santé des articulations** : L'AEP, avec ses puissantes propriétés anti-inflammatoires, est recommandé pour la gestion d'affections telles que la polyarthrite rhumatoïde. Des études suggèrent qu'un rapport AEP/ADH allant de 1,5:1 à 5:1 pourrait être plus efficaces.
- **Équilibre de l'humeur** : Certaines études ont démontré que des niveaux plus élevés d'AEP par rapport à l'ADH, allant de 6:1 à 10:1, pourraient être plus efficaces pour gérer les symptômes de dépression et d'anxiété.



Qu'est-ce qui est mieux pour moi ? Les aliments riches en omégas ou les suppléments d'omégas-3 ?

Évidemment, dans un monde idéal, nous mangerions simplement de tous les aliments riches en omégas dont nous avons besoin. Nous bénéficierions ainsi d'une vaste gamme de nutriments essentiels sous leur forme naturelle, en plus des acides gras omégas-3 requis dans notre alimentation. Mais demandez-vous si les sardines, les maquereaux, les anchois, ou le saumon font partie des recettes favorites de votre famille. Qu'en est-il des noix et graines ? Avez-vous des allergies ou des aversions envers certains aliments ?

Le fait est que les aliments riches en omégas ne sont pas nécessairement disponibles ou accessibles à tout le monde. Même en dehors des périodes inflationnistes, le prix et la variété des aliments frais riches en omégas varie grandement selon l'endroit et la saison. Vous devriez aussi manger une très grande quantité de ces aliments entiers, chaque jour, pour combler vos besoins en AEP et en ADH. Heureusement, les suppléments sont là !

Les suppléments d'omégas-3 offrent une façon unique, pratique, et constante de vous assurer d'un apport adéquat. Ils vous permettent de choisir le rapport d'AEP à ADH dont vous avez besoin pour combler les besoins d'une santé optimale. Il est important de choisir une marque réputée qui effectue des tests stricts de détection de métaux lourds, de qualité, de pureté, et de puissance. Malheureusement, la plupart des sources alimentaires complètes échappent à ce type de tests.

Des questions sur l'absorption ?

En ce qui a trait à l'absorption, il est important de ne pas confondre la destruction par l'acide gastrique avec l'absorption dans les intestins. Les huiles de poisson bénéficient en fait d'une certaine dégradation par l'acide gastrique. Ce processus de dégradation initiale aide la bile et les enzymes digestives à émulsifier les graisses dans l'intestin grêle. La dégradation des huiles de poisson pour leur absorption commence dans l'estomac. En fait, l'acide gastrique aide à amorcer la digestion et l'émulsion des graisses. Ce processus prépare les graisses pour une digestion plus complète par les enzymes du petit intestin. Cela dit, elles n'ont pas besoin de protection supplémentaire. Des études comparant les suppléments d'huile de poisson en capsules avec et sans enrobage entérique ont révélé qu'il n'y a **aucune différence** ou peut-être même que les capsules avec enrobage entérique sont moins bien absorbées.



Qu'en est-il des «rots poissonneux»?

Les «rots poissonneux» peuvent se produire chez certaines personnes comme effet secondaire des suppléments d'oméga-3. Ironiquement, cela pourrait être un signe précurseur d'autres problèmes. Si cela ne se produit qu'avec les huiles de poisson, ça peut être une question de qualité. Mais si cela se produit avec toutes les graisses, vous pourriez souffrir d'une carence d'acide gastrique (surtout si vous prenez un produit antiacide), ou vous pourriez manquer de certaines enzymes digestives. Peu importe le cas, vous pourriez essayer de prendre un supplément d'enzymes digestives avec chlorhydrate de bétaine en mangeant.

Quelques conseils

Vérifiez la date d'expiration. Les gélules molles empêchent l'oxydation, tandis que la forme liquide doit être consommée dans les 30 à 40 jours après ouverture de la bouteille.

Prenez le supplément avec de la nourriture et un verre d'eau.

Choisissez une huile de poisson de haute qualité qui a été testée pour les métaux lourds, les contaminants, et l'oxydation dans un laboratoire certifié ISO 17025.

Choisissez un oméga additionné d'essence de citron.

Congelez les capsules pour minimiser la dégradation dans l'estomac. Le contenu peut alors être libéré dans l'intestin.

Soyez futé : Optez pour des aliments riches en oméga, ou choisissez un supplément avec le rapport d'AEP à ADH approprié pour vos besoins de santé.

Soyez avisé : En choisissant un supplément, investissez dans la protection de l'enrobage entérique pour les suppléments qui ont réellement besoin d'être protégés contre l'acide gastrique, comme les probiotiques.



Ludovic Brunel, ND

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

elevatedhealthcare.ca

New Roots
HERBAL

VOUS AVEZ SOUVENT
DES MOTS SUR LE
BOUT DE LA LANGUE ?



- Protection de la mémoire et soutien cognitif
- Teneur en bacoside de 45 % à la pointe de l'industrie, le composé cliniquement recherché pour l'acuité mentale



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

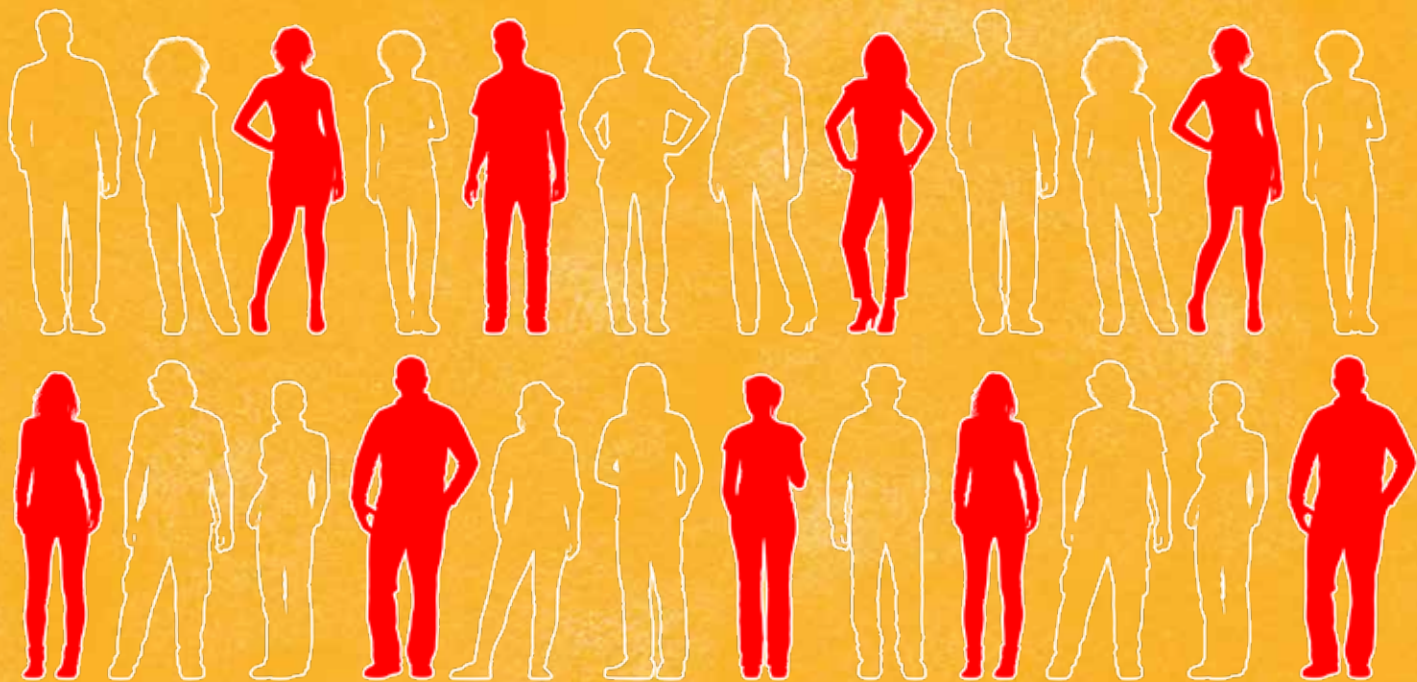
ISO 17025

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





De la goutte à la gloire

S'élever au-dessus des douleurs articulaires

par Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

La goutte est un type d'arthrite inflammatoire caractérisée par des douleurs articulaires soudaines et sévères, affectant généralement une seule articulation à la fois. Le gros orteil est le plus fréquemment touché, avec des « crises de goutte » qui débutent brutalement, souvent au milieu de la nuit. Les articulations touchées sont souvent rouges, chaudes, enflées, et incroyablement douloureuses. Les crises de goutte sont généralement plus fortes pendant les premières 12 heures, puis s'atténuent lentement au cours des prochains jours ou semaines.

La goutte est considérée comme le type d'arthrite inflammatoire le plus courant au Canada, selon une estimation, touchant environ 1 million de Canadiens ; selon une autre estimation, touchant entre 2 et 4 % de la population. Les hommes sont plus susceptibles d'être touchés que les femmes (4 % contre 1 % de la population), et la fréquence de la goutte augmente avec l'âge.

La goutte est associée à une augmentation du taux d'acide urique dans le sang — à mesure qu'il augmente, une partie de l'acide urique migre dans les articulations et forme des cristaux pointus en forme d'aiguilles. Il s'accumule dans les articulations, puis le système immunitaire tente de l'éliminer, entraînant une crise de goutte, qui s'atténue avec le temps à mesure que l'attaque du système immunitaire diminue. Cependant, ces attaques ne réussissent pas complètement à éliminer les cristaux d'acide urique des articulations, de sorte que les attaques se reproduisent souvent et, avec le temps, peuvent entraîner des lésions articulaires permanentes. Par conséquent, le contrôle du taux sanguin d'acide urique et la prévention de la formation de nouveaux cristaux sont les meilleurs moyens de prévenir et traiter la goutte.

Les crises de goutte ne réussissent pas complètement à éliminer les cristaux d'acide urique des articulations, de sorte que les crises se reproduisent souvent et, avec le temps, peuvent entraîner des lésions articulaires permanentes.

Comme pour la plupart des choses, de nombreux facteurs contribuent au développement et à la fréquence des crises de goutte ; certains peuvent être facilement modifiés par des choix alimentaires ou de style de vie, tandis que d'autres sont plus difficiles à modifier. Le facteur le plus important est la génétique — la quantité d'acide urique que le corps d'une personne crée ou la quantité excrétée par ses reins peuvent être génétiquement dépendantes. L'utilisation de certains médicaments peut également augmenter le risque de goutte (en particulier les diurétiques, l'aspirine à faible dose, et la niacine en grande quantité). La présence d'autres problèmes de santé, tels que les maladies rénales, l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, le syndrome métabolique, et la résistance à l'insuline, peut également contribuer au développement de la goutte. La bonne gestion de ces problèmes de santé aiderait à réduire le risque de goutte ou la fréquence et la gravité des crises.

Des facteurs liés au régime alimentaire et au mode de vie peuvent également prédisposer quelqu'un à la goutte,



en particulier la déshydratation, la consommation d'alcool, la consommation de fructose, et un régime riche en purines. Les purines sont un type d'acide nucléique présent dans certains aliments, en particulier les abats, la viande rouge, et certains fruits de mer (anchois, sardines, moules, truite, et thon). Assurer un apport suffisant en eau et réduire la consommation d'alcool (en particulier la bière) et de boissons sucrées (en particulier les sodas) et réduire l'apport alimentaire en purines peut aider à réduire la fréquence et la gravité de la goutte.

Le maintien d'un régime anti-inflammatoire peut également aider ; en effet, les régimes anti-inflammatoires sont associés à une réduction de la douleur et à de meilleurs résultats pour la santé pour de nombreux problèmes de santé, pas seulement pour la goutte. Les principales caractéristiques d'un régime anti-inflammatoire sont une consommation élevée de fruits et légumes, de poisson, de noix et de graines, de grains entiers, et de légumineuses, avec une consommation minimale d'aliments riches en sucre, de glucides raffinés (en particulier de pâtisseries), de gras *trans*, et de gras saturés. Certains aliments censés aider spécifiquement à lutter contre la goutte comprennent les cerises et le jus de cerise (en particulier le jus de cerise acidulée) ainsi que les pommes, le céleri, et les bananes.

Les suppléments de certains nutriments ou dérivés de plantes peuvent également aider à prévenir ou à réduire la fréquence et la gravité des crises de goutte. Les nutriments spécifiques actuellement à l'étude comprennent les acides gras oméga-3, la vitamine C, et la vitamine B₉ (aussi appelée folate), bien que les doses recommandées pour la goutte varient considérablement.

Certains aliments censés aider spécifiquement à lutter contre la goutte comprennent les cerises ou le jus de cerise (en particulier le jus de cerise acidulée) ainsi que les pommes, le céleri, et les bananes.

Les herbes anti-inflammatoires pouvant aider à réduire les douleurs articulaires associées à la goutte (ainsi qu'à d'autres types d'arthrite) comprennent le curcuma, la griffe du diable, l'hibiscus, et le gingembre. Ces herbes semblent inhiber ou au moins réduire l'efficacité de la cyclooxygénase-2 (COX-2), une enzyme impliquée dans la signalisation pro-inflammatoire (similaire au fonctionnement de l'ibuprofène et de l'aspirine). La broméline est un autre produit anti-inflammatoire, mais son mécanisme d'action spécifique sur les douleurs articulaires et l'inflammation n'est pas clair. Le méthylsulfonylméthane (MSM) peut également être considéré, car il est souvent utilisé pour l'arthrite, en particulier l'arthrose, pour aider à réduire les lésions articulaires et l'inflammation.

Les herbes anti-inflammatoires pouvant aider à réduire les douleurs articulaires associées à la goutte (ainsi qu'à d'autres types d'arthrite) comprennent le curcuma, la griffe du diable, l'hibiscus, et le gingembre.

Comme vous pouvez le voir, il existe de nombreuses options non médicamenteuses pour la goutte, et c'est en discutant avec votre praticien de soins de santé qu'un plan personnalisé, spécifique à vous et à vos besoins de santé uniques, peut être développé dans le but d'un succès optimal, pour la goutte ou tout autre problème de santé auquel vous pourriez être confronté.



Katie DeGroot, BSc, ND, MScN

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

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



Conseils de voyage pour des vacances de rêve

par Gordon Raza, BSc

À en juger par les publications sur les réseaux sociaux et les conversations entre amis, il semble que beaucoup d'entre nous prennent des vacances bien méritées. Voici quelques astuces pour vous assurer que votre évasion se déroule sans accroc.

Commençons par un peu de logistique. Si vous voyagez exclusivement avec des bagages à main, les liquides, crèmes, et aérosols ne peuvent pas dépasser 100 ml par article individuel. Organisez-les dans un sac transparent refermable d'un litre facilement accessible pour faciliter les contrôles de sécurité et de douane. En plus des produits essentiels quotidiens et de la crème solaire si vous allez vers le soleil, nous avons quelques suggestions pour vous aider à rester en bonne santé, quelle que soit votre destination.

Si vous changez de fuseau horaire ou si l'excitation vous empêche de dormir, de la mélatonine, de l'extrait de passiflore, ou une formule de sommeil botanique peuvent vous aider à tirer le meilleur parti de vos vacances.

Pour un soutien antibactérien et antioxydant, apportez une petite bouteille d'huile d'origan. Quelques gouttes suffisent ; de plus, son parfum robuste dans votre haleine aidera les autres voyageurs à respecter votre espace personnel. L'extrait de pépin de pamplemousse est un autre incontournable pour les voyages. Sa polyvalence aidera à soulager les troubles abdominaux ou fera un excellent rinçage antibactérien pour les fruits et légumes frais du marché. Quelques gouttes dans votre bouteille d'eau peuvent apaiser vos doutes, que ce soit pour boire ou pour vous rincer après un brossage de dents. Il agit également bien pour désinfecter les surfaces comme le comptoir de cuisine ou de salle de bain.

Le soleil et la plage peuvent avoir des effets néfastes sur votre peau et vos cheveux. Réhydrater en fin de journée avec de l'huile d'argan bio peut faire des merveilles. Rester bien hydraté peut signifier différentes choses pendant les vacances. Ajouter de la poudre d'électrolyte à votre bouteille d'eau peut aider à éviter la déshydratation et les crampes. Si l'excès de boissons alcoolisées vous donne l'impression d'avoir passé sous un rouleau compresseur, l'acide aminé L-cystéine sous forme de supplément peut aider à la récupération.

Plus important encore, assurez-vous d'apporter des probiotiques, car votre système immunitaire et votre système digestif peuvent être confrontés à de nouveaux défis tels que les piqûres d'insectes ou la digestion de mets exotiques ou de collations provenant des chariots des vendeurs locaux. De nombreux voyages ont été gâchés par le mal des transports. Un probiotique à large spectre et à enrobage entérique peut empêcher vos vacances de rêve de devenir un cauchemar. Cherchez une formule incluant la levure probiotique *Saccharomyces boulardii* : elle évince les bactéries nocives et neutralise leurs toxines, un peu comme mettre en place un panneau « complet » pour ces hôtes indésirables.

Bonnes vacances amplement dues ! Profitez du soleil et créez des souvenirs ; vous le méritez !



Gordon Raza, BSc

Diplômé en biologie de l'Université Acadia, Gord est le spécialiste des suppléments pour *Fleurir*, où il partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.

VOTRE SÉJOUR INOUBLIABLE AU RANCH JOLLYMORE

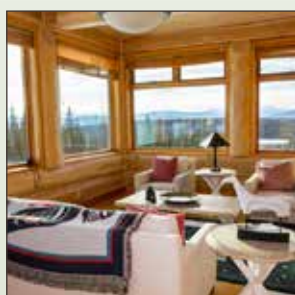
Vous n'avez peut-être jamais entendu parler de Smithers, en Colombie-Britannique, mais une chose est sûre : vous n'oublierez pas de sitôt votre visite au Ranch Jollymore — cinq luxueux chalets quatre-saisons nichés dans des prairies alpines avec une vue à 270° sur les montagnes. Entouré de 1310 acres de nature sauvage à couper le souffle, d'une faune abondante, et de sentiers de randonnée authentiques, le Ranch Jollymore vous invite à profiter de la beauté de Dame Nature dans toute sa splendeur.

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

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

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

Nous avons des disponibilités pour cet été. Ne manquez pas votre chance de vivre cette expérience unique dans une vie!



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

RÉSERVEZ AUJOURD'HUI!

1 250 552-0844 · bookings@jollymoreranch.com

JOLLYMORERANCH.COM



Stéarate de magnésium

Le composé controversé?

par Gordon Raza, BSc

Le stéarate de magnésium est l'un des ingrédients non médicinaux les plus polarisants utilisés dans l'industrie des suppléments. Pourtant, il continue de figurer parmi les ingrédients de la majorité des produits de santé naturels en capsules ou comprimés. Discutons de son rôle essentiel et s'il mérite vraiment les critiques qu'il reçoit.

Ce qu'est le stéarate de magnésium

C'est un sel simple composé de deux substances nutritionnelles communes, le magnésium minéral lié à de l'acide gras stéarique. L'acide stéarique est un acide gras biologique à longue chaîne présent naturellement dans le poulet, les œufs, le fromage, le saumon, les noix, les amandes, les noix de cajou, les noix du Brésil, et l'huile de noix de coco ou de palme, pour ne citer que quelques sources.

Le magnésium se classe parmi les minéraux les plus importants pour pratiquement tous les aspects de notre santé, les bonnes sources étant les épinards, les bananes, les haricots, et les grains entiers. Loin d'être nocifs, ils sont tous deux bénéfiques pour la santé humaine. La bonne nouvelle est que le magnésium et son composant d'acide gras stéarique se décomposent dans le tube digestif pour soutenir l'énergie, le métabolisme, l'immunité, et d'innombrables processus biologiques essentiels à la vie.



Le rôle du stéarate de magnésium dans les suppléments.

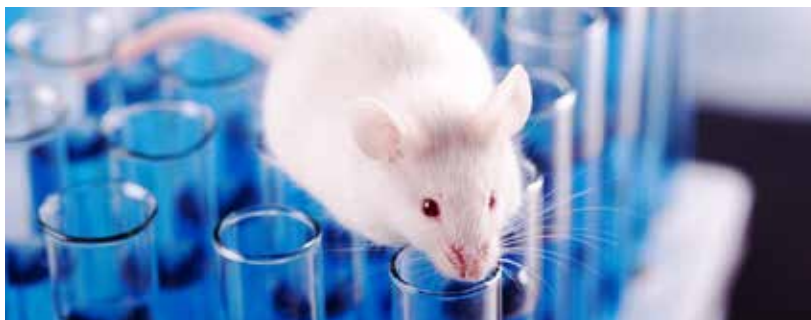
Le stéarate de magnésium a une texture lisse, ce qui en fait un excellent agent d'écoulement lors de la confection de suppléments sous forme de capsules ou de comprimés. Cela signifie que, lorsqu'il est ajouté en petite quantité, il garantit que les ingrédients se combinent en un mélange homogène, ce qui garantit un dosage constant.

Le stéarate de magnésium est également un agent antiagglomérant, car il améliore l'efficacité en empêchant la poudre de s'agglutiner et de coller à l'équipement de production.

Stéarate de magnésium : des souris et des hommes

Des ragots et de la publicité nuisibles ont été générés au sein de notre industrie concernant les « dangers » potentiels associés à la consommation de stéarate de magnésium. Les soi-disant « avertissements » des médias sociaux décrivent la suppression de la fonction des lymphocytes T immunitaires, suite à l'érosion de leur membrane cellulaire.

Ces affirmations sont basées sur une étude menée en 1990 qui a examiné la fonction des lymphocytes T chez la souris, et non chez les humains. Dans cette expérience, les lymphocytes T ont été isolés puis immergés dans un disque de Pétri d'acide gras stéarique (*pas* de stéarate de magnésium), en quantité grandement supérieure à l'apport alimentaire normal. Cela a en effet compromis leur fonction. Le fait fondamental qui rend cet essai non pertinent pour la santé humaine est que les souris manquent de l'enzyme nécessaire pour décomposer l'acide stéarique (et *pas* le stéarate de magnésium) en acide gras oléique, un acide gras oméga-9 sain et bénéfique.



Les humains ont l'enzyme *delta-9*-désaturase responsable de cette conversion. Cela réfute les spéculations sur une accumulation potentielle dans les intestins. Lors de l'examen des études de recherche, il est important de vérifier qu'elles soient applicables aux humains, car de nombreuses études peuvent impliquer spécifiquement des modèles murins, qui font référence à une sous-famille dans la classification des rongeurs, dérivée du terme latin *murine*.

Explorer les niveaux de consommation sécuritaires

Le National Center for Biotechnology Information considère comme sûre la consommation de 2 500 mg par kilogramme de poids corporel. Cela se traduit par 187 500 mg par jour pour un adulte de 75 kg ! Les suppléments emploient généralement entre 0,25 et 5 mg de stéarate de magnésium par capsule ou comprimé. Faisons une approximation extrême concernant la consommation : 20 capsules contenant la quantité maximale de stéarate de magnésium (5 mg par capsule) équivaldraient à seulement 100 mg. La consommation typique d'acide stéarique de toutes les sources alimentaires pour les adultes nord-américains est de 7 000 mg par jour. Par exemple, 125 ml de lait maternel ou une petite barre de chocolat contiennent 5 000 mg d'acide stéarique.

L'héritage respecté du stéarate de magnésium

Le stéarate de magnésium est généralement considéré comme sûr (GRAS) dans le monde entier. Son utilisation en tant qu'additif alimentaire et supplément est acceptée par Santé Canada, la Food and Drug Administration (FDA) aux États-Unis, l'Union européenne, la Chine, le Japon, l'Australie, et la Nouvelle-Zélande.

L'économie mondiale du bien-être devrait atteindre 7 000 milliards de dollars américains d'ici 2025. Le stéarate de magnésium a gagné son créneau pour garantir des produits de santé naturels sûrs, efficaces, et abordables dans le monde entier. À votre santé !



Gordon Raza, BSc

Diplômé en biologie de l'Université Acadia, Gord est le spécialiste des suppléments pour *Fleurir*, où il partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.

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



Alternatives estivales pour le TDAH

par Gordon Raza, BSc

Selon le Centre de sensibilisation au TDAH, Canada, 1,8 million de Canadiens sont atteints d'un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, dont 5 à 7 % sont des enfants. Le TDAH est classé comme un trouble neurodéveloppemental caractérisé par un manque d'attention, des difficultés d'apprentissage, et un comportement impulsif et incontrôlable. Malheureusement, un pourcentage alarmant de 65 % des enfants atteints de cette maladie en restent affligés jusqu'à l'âge adulte.

Les médicaments d'ordonnance sont une approche courante du TDAH, y compris le méthylphénidate le plus souvent prescrit, qui ne devrait être recommandé que dans les cas graves de TDAH. Il augmente la quantité de dopamine et noradrénaline dans le cerveau; ces neurotransmetteurs jouent un rôle crucial dans la régulation de l'attention, le contrôle des impulsions, et le comportement. Ces médicaments ne devraient être prescrits que pour les cas graves de TDAH.

Malheureusement, chez les jeunes personnes, l'évaluation de la gravité est subjective, ce qui conduit nombre d'entre nous à opter pour une « solution rapide » au lieu d'explorer des approches naturelles qui peuvent nécessiter plus de temps et d'efforts. L'approche pharmaceutique du TDAH fonctionne pour plusieurs; cependant, ses effets à long terme sont encore inconnus.

La thérapie comportementale (établir des routines) et les approches diététiques (certains aliments pouvant être des déclencheurs) valent bien l'investissement en temps. D'autres alternatives impliquent l'amélioration de l'axe intestin-cerveau grâce à l'utilisation de probiotiques, ainsi que l'incorporation de poissons d'eau froide tels que les sardines, les anchois, le maquereau, et le saumon comme sources d'acides gras oméga-3.

Ces alternatives ont été largement étudiées en tant que substituts potentiels aux interventions pharmaceutiques. L'acide *gamma*-linoléique (AGL), un oméga-6 présent dans l'huile d'onagre, exerce une action anti-inflammatoire dans le système nerveux, qui est bénéfique pour les symptômes du TDAH.

La pause estivale est l'occasion de dialoguer avec votre praticien de soins de santé et de discuter d'alternatives ou de méthodes supplémentaires pour gérer les symptômes du TDAH.

Choisir la voie naturelle de l'enfance à l'adolescence et même jusqu'à l'âge adulte pourrait être la façon optimale pour vous aider à atteindre une vie académique, personnelle, ou professionnelle équilibrée et épanouissante. Pourquoi ne pas l'essayer?

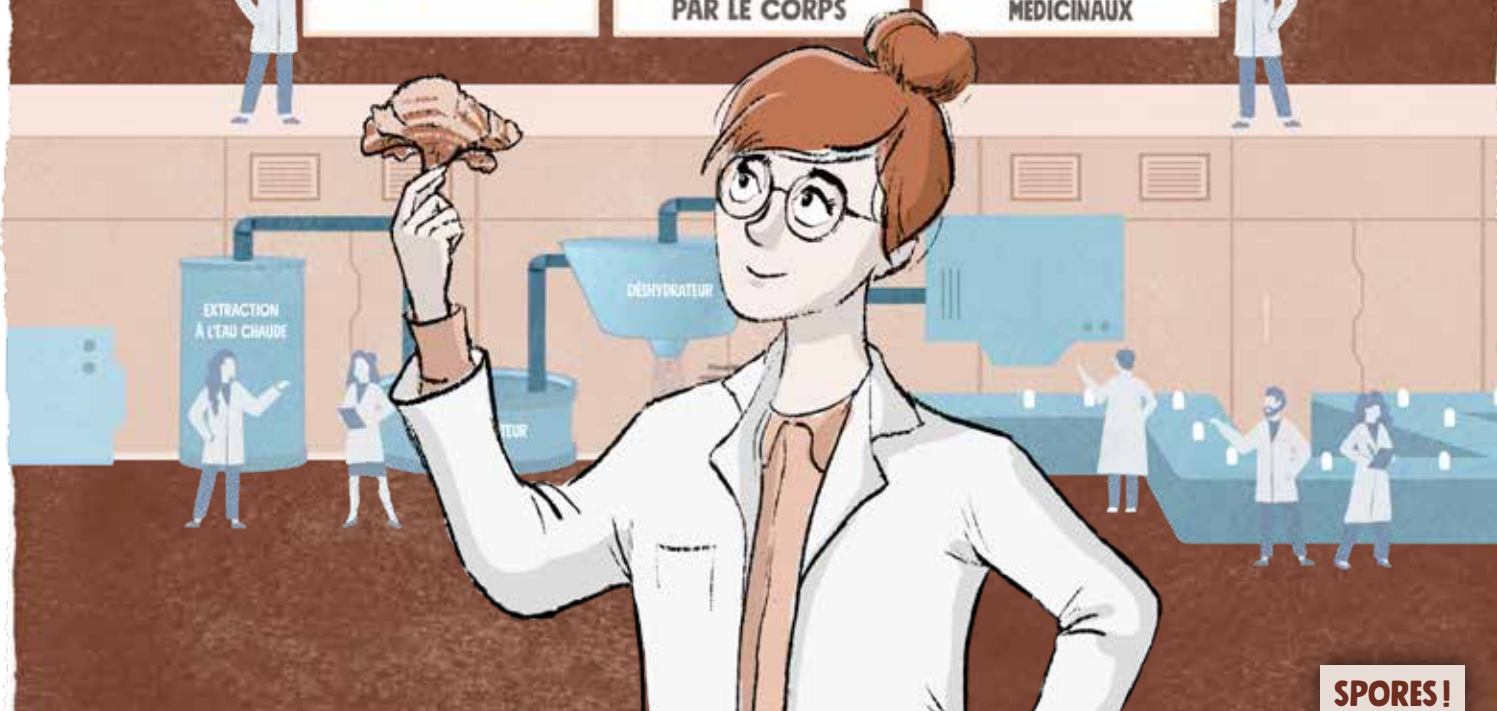


Gordon Raza, BSc

Diplômé en biologie de l'Université Acadia, Gord est le spécialiste des suppléments pour *Fleurir*, où il partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.

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.





Patates douces queso

Ces patates réalisent la combinaison idéale de saveurs sucrées, épicées et salées, tout en incluant des gras sains, des antioxydants, et des fibres. Une version végétarienne peut être préparée en retirant le bacon ou en version paléo et en ajoutant de la saveur supplémentaire — de toute façon, c'est une expérience colorée.

Ingrédients

- 2-4 patates douces ou ignames
- 2 à 4 tranches de bacon élevé de manière durable
- 1-2 carottes
- 1-2 piments jalapeño
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 1 citron
- 2-4 gousses d'ail
- 1 tasse noix de cajou
- 1 boîte de haricots noirs ou pinto
- ¼ tasse de lait de coco, non sucré
- ¼ tasse de levure nutritionnelle
- ¼ c. à thé de paprika fumé
- ¼ c. à thé de poivre et sel de mer

Instructions

Faites tremper les noix de cajou dans un bol d'eau pendant 4 à 6 heures ou toute la nuit. Que vous utilisiez des ignames ou des patates douces, rincez-les rapidement, puis coupez-les à mi-cuisson et placez-les sur du papier parchemin dans un four préchauffé à 400 °F (205 °C) pendant 35 à 45 minutes.

Commencez le bacon à feu doux en utilisant un morceau de bacon pour chaque pomme de terre et, en même temps, faites bouillir ¼ de tasse de carottes dans une petite casserole.

Commencez à couper les poivrons en petits morceaux avec les oignons, placez-les dans un bol, et attendez que le bacon soit suffisamment croustillant pour être retiré, puis ajoutez les légumes et les haricots.

Dans un mélangeur, ajoutez les noix de cajou trempées, les carottes, la levure nutritionnelle, l'ail, le sel, le poivre, le lait de coco, le citron, les flocons de piment rouge, et le paprika fumé, et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Commencez le processus de mélange sur un réglage plus lent pour atteindre le niveau d'épaisseur optimal pour votre fromage queso, tout en ajoutant lentement le lait de coco.

Une fois que les légumes et les haricots ont cuit dans la graisse, coupez les morceaux de bacon en dés et rajoutez-les avec la sauce au fromage queso, et réglez la cuisinière à feu doux.

Retirez les ignames ou les patates douces une fois complètement cuites, coupez-les, puis ouvrez-les et farcissez-les avec le mélange de fromage queso et de légumes. Garnissez d'oignons verts et dégustez !



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

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses :
newrootsherbal.com/fr/blog



Boulettes de champignons à l'hydne hérisson

Remplies de saveurs savoureuses et des bienfaits stimulants de l'hydne hérisson, ces délicieuses bouchées plairont à coup sûr à vos papilles gustatives tout en nourrissant votre esprit.

Ingrédients

- 20 oz champignons portobello, hachés finement
- 1 oignon vidalia moyen, haché
- 2 œufs
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 tasse d'avoine à cuisson rapide
- 1 tasse de chapelure
- ½ tasse de parmesan râpé (facultatif)
- 3 c. à soupe d'Huile d'Olive Heart Smart de New Roots Herbal
- ½ tasse de persil, haché
- 2 c. à soupe de Poudre d'Hydne Hérisson de New Roots Herbal
- ½ c. à thé d'origan séché
- ½ c. à thé de thym séché
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre

Instructions

Faire revenir les oignons dans une cuillerée à soupe d'Huile d'Olive Heart Smart pendant 5 minutes. Ajouter les champignons et l'ail, puis réduire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Combiner avec le reste des ingrédients, bien mélanger, et façonner en portions de la taille d'une balle de golf.

Cuire à la poêle à feu moyen jusqu'à consistance croustillante, ou faire frire à l'air à 200 °C pendant 20 minutes ou jusqu'à coloration dorée.

Le riche profil de saveurs de fruits de mer de l'hydne hérisson, associé à la saveur et à la texture charnues du portobello, se marie parfaitement avec une sauce tomate-basilic classique. Bon appétit!

Donne 4 portions.



Gordon Raza, BSc

Diplômé en biologie de l'Université Acadia, Gord est le spécialiste des suppléments pour *Fleurir*, où il partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : newrootsherbal.com/fr/blog



Pizza de melon d'eau

Quoi de plus rafraîchissant qu'une tranche de melon d'eau par une chaude journée d'été? Je dirais qu'il n'y a rien de mieux... et pourtant! Transformer le melon d'eau en pizza est rafraîchissant, amusant, et délicieux. C'est la collation parfaite ou le dessert sain à préparer avec vos enfants ou à servir lors d'une fête d'été.

Faits amusants sur le melon d'eau

- Le melon d'eau est composé à 92 % d'eau, ce qui en fait un excellent fruit à déguster par une chaude journée d'été. Il est également excellent pour vos muscles.
- Il contient de la L-citrulline, un acide aminé qui améliore la récupération musculaire et réduit les douleurs musculaires. La L-citrulline est convertie en arginine dans le corps, ce qui aide à augmenter le flux sanguin et l'apport d'oxygène à vos muscles. Cette augmentation du flux sanguin peut réduire la fatigue musculaire et favoriser une récupération plus rapide après l'exercice.

Ingrédients

- Tranches de melon d'eau
- Yogourt au choix (pour un goût plus sucré, vous pouvez utiliser un à saveur de fraise ou de vanille; il peut être à base de lait ou végétalien).
- Garnitures : Autres fruits au choix, noix de coco râpée, menthe fraîche... tout ce que vous aimeriez. Sur ma pizza au melon d'eau, j'ai saupoudré du granola aux fraises ainsi que des framboises et des pêches coupées.

Instructions

Coupez votre melon d'eau en tranches.

Disposez sur votre plat ou assiette de service.

Étalez un peu de yogourt dessus.

Ajoutez vos garnitures.

Savourez! Simple, frais, et délicieux. J'espère que vous savourerez beaucoup de pizza de melon d'eau cet été. Vive une alimentation saine et heureuse!



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

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : newrootsherbal.com/fr/blog

Demandez à Gord



J'ai entendu parler d'un rappel pour un supplément que j'ai déjà terminé. Dois-je m'inquiéter?

Votre inquiétude est tout à fait compréhensible, car elle concerne votre santé et votre sécurité. Les rappels sont plus fréquents que les gens le pensent. Face à un rappel, il est important de suivre les directives de Santé Canada. Adhérer à leurs conseils vous assure de prendre les mesures appropriées pour votre bien-être. Vous pouvez consulter tous les rappels de Santé Canada à recalls-rappels.canada.ca/fr. Vous trouverez des instructions sur la façon de procéder dans la section « Quoi faire ».

Pour éviter les problèmes potentiellement dangereux et garantir la sécurité des produits de santé, choisissez une marque qui est régulièrement et minutieusement testée de A à Z dans un laboratoire certifié ISO 17025. Différentes formes d'analyses en laboratoire détectent les écarts de puissance, les métaux lourds (arsenic, cadmium, plomb, mercure, etc.) et les contaminations microbiologiques (*Listeria*, *Salmonella*, *Clostridium botulinum*, *Escherichia coli*, etc.).

Les rappels de produits de qualité inférieure nous rappellent l'importance de choisir des marques aux normes de qualité strictes.

Ma mère est en excellente santé, outre sa dégénérescence maculaire liée à l'âge récemment diagnostiquée. Avez-vous des suggestions?

C'est malheureusement plus courant qu'on le pense : à 60 ans, cela afflige un Canadien sur neuf, et jusqu'à un sur quatre à 75 ans. La macula est responsable de l'acuité visuelle, car elle traite les détails et la couleur de l'image. Quand elle se dégrade, le champ de vision central devient flou, une condition qui s'aggrave progressivement.

Certains facteurs de risque sont sous votre contrôle : évitez de fumer ; diminuez votre consommation d'alcool ; mangez beaucoup de baies aux couleurs vives ; et faites le plein de légumes vert foncé, comme les épinards ou le chou frisé, riches en lutéine et zéaxanthine. Ces composés antioxydants sont des pigments naturels présents dans la macula, et qui filtrent les rayons ultraviolets du soleil et la lumière bleue des écrans d'ordinateur. Des essais cliniques ont prouvé qu'ils aident à ralentir la progression de cette maladie dégénérative.

À la recherche de quantités thérapeutiques sous forme de supplément ? La fleur de souci est une source riche et naturelle de ces composés spécifiques à la vision. Les suppléments à puissance validée contiennent généralement jusqu'à 25 mg de lutéine formulés avec 5 mg de zéaxanthine. Avez-vous pensé à les essayer vous-même ?

These products may not be right for you. Always read and follow the label.
Content provided is for informational purposes only, and does not intend to substitute professional medical advice, diagnosis, or treatment.

You have a question you would like answered about your health and supplements? Gord would be happy to answer them! We could even feature them in this page if others could benefit from the information.

Reach out to him at [facebook.com/newrootsherbal](https://www.facebook.com/newrootsherbal) or call 1 800 268-9486 ext. 237

NE LAISSEZ PAS LA DOULEUR VOUS ARRÊTER!



GÉRER LA
DOULEUR EST
POSSIBLE



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.

