

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

À quoi ressemble la
ménopause en 2023

Une entrevue exclusive avec
Andrea Donsky

Ronflement
traitez-le à
la source

Votre homme
manque-t-il
des choses ?

Vol. 7, N° 4 · Gratuit
Automne 2023

**New Roots Herbal
On Se Calme**

- Formule unique qui favorise la relaxation
- Aide à soulager le stress et à améliorer l'humeur
- Aide à se calmer
- Contient de la L-théanine, de la passiflore, de la rhodiole, et du basilic sacré



**Protection du Foie
Formule synergique**

- Soutient les fonctions telles que l'élimination des toxines et des déchets de votre système
- Aide à soulager les problèmes digestifs et l'indigestion
- Contient du chardon-marie et de l'acide *alpha*-lipoïque



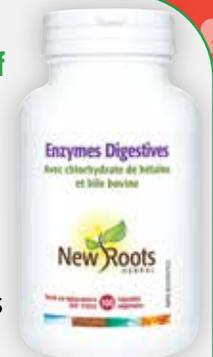
**Clarté Mag
L-Thréonate de magnésium 625 mg**

- Forme supérieure de magnésium pour une meilleure assimilation
- Aide au fonctionnement et à la récupération des muscles
- Corrige l'insuffisance chronique en magnésium



**Enzymes Digestives
Avec de la bétaïne et de la bile de bœuf**

- Formulé pour décomposer les graisses, les glucides complexes, et les protéines, rendant leurs micronutriments plus accessibles au corps
- Aussi disponible en formule végétarienne avec DPP-IV : Enzymes Digestives Végétales



**Fer Hémérique
(Polypeptide) · 11 mg**

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



**Ultra Zinc
30 mg et 50 mg**

- Fournit un soutien immunitaire
- Formule complète et à puissance validée incluant les bienfaits du thé vert
- Aide le corps à métaboliser les glucides, les graisses, et les protéines



**Quercétine
500 mg**

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



**Acétyl-L-Carnitine
750 mg**

- Soulage la douleur associée à la neuropathie diabétique
- Aide à réduire la fatigue
- Soutient la santé cognitive et la fonction cérébrale
- Aide à optimiser la production d'énergie cellulaire



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS,
DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS
Jusqu'au 31 décembre 2023

NOUVEAU! Safran Zen

Avec extrait *affron* à action rapide

- Formulé avec 14 g d'extrait *affron*™ cliniquement éprouvé
- Soutient l'équilibre de l'humeur chez les adultes et les ados de 12 ans et plus
- Calme et aide à soulager l'agitation et la nervosité
- Réduit les symptômes du stress perçu, comme la fatigue, la lassitude, et l'irritabilité
- Aide à obtenir un sommeil réparateur et à améliorer la qualité du sommeil
- Testé en laboratoire certifié ISO 17025 : sans OGM, gluten, soja, blé, œuf, maïs, ou produits laitiers



20 %

NOUVEAU! Sureau Secours

Teinture de Fleur · 250 mg de fleur de sureau par millilitre

- Favorise la transpiration pour soulager la fièvre due au rhume ou à la grippe
- Soulage la toux, le mal de gorge, et l'accumulation de mucus dans les voies respiratoires supérieures
- Soulage la congestion nasale associée à la sinusite, à la rhinite allergique, et aux allergies saisonnières (rhume des foins)
- Produit à partir de fleurs de sureau d'origine européenne
- Teinture infusée selon des méthodes traditionnelles et certifiée biologique
- Disponible en 50 ml et 95 ml



20 %

NOUVEAU! Basilic Sacré Max

Résistance au stress pour le corps et l'esprit

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

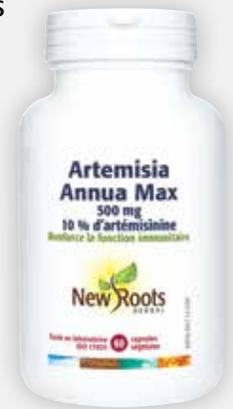


20 %

NOUVEAU! Artemisia 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 %

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



Vous avez certainement entendu le dicton « plus ça change, plus c'est pareil ». Si seulement ! La plupart d'entre nous souhaiterions rester les mêmes, surtout en ce qui concerne le vieillissement. Le privilège de vieillir — oui, je considère vraiment cela comme un privilège — s'accompagne d'une multitude de changements, certains pour le mieux ; d'autres, pas tellement. Nous allons forcément constater des

changements dans notre apparence, notre intellect, notre santé, notre famille, et — pour les femmes — le grand changement : la ménopause !

En l'honneur de toutes nos incroyables lectrices, nous avons rassemblé d'excellents articles pour aider à aborder ces eaux inexplorées. Les hommes sont confrontés à leurs propres problèmes à mesure qu'ils vieillissent ; c'est pourquoi nous avons quelques informations utiles pour garantir qu'ils ne manquent pas des bonnes choses de la vie. Nous ne voulons que personne ne manque quoi que ce soit ; qu'il s'agisse du sommeil dû aux ronflements d'un partenaire, des nutriments dus à une alimentation difficile, ou de la sérénité due aux vacances chargées. Continuez à lire et profitez-en.

Je vous souhaite tout le meilleur pour la période des Fêtes et j'espère que vous terminerez l'année en beauté !

Sophia Golanowski, BCom, MBA
Rédactrice en chef

Fleurir

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

Rédactrice en chef
Sophia Golanowski

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



Andrea Donsky, RHN
Nutritionniste holistique agréée avec 21 ans d'expérience dans le domaine de la santé et du bien-être. Elle est une influenceuse ayant remporté plusieurs prix.



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.



Felicia Assenza, HBSc, ND
Diplômée du CCNM à Toronto, Felicia veille à ce que chacun de ses patients bénéficie de son expertise et de sa propre expérience.



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



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



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



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 À quoi ressemble la ménopause en 2023

Une entrevue exclusive avec Andrea Donsky

10 Votre homme manque-t-il des choses?

13 Top 10 des symptômes les plus courants de la périménopause et de la ménopause

17 Ronflement : traitez-le à la source

20 Santé digestive et la ménopause

Une approche naturelle

23 Survivre aux Fêtes

27 Trucs, astuces, et considérations nutritionnelles pour les mangeurs difficiles

31 Cœliaque ou sans gluten?

35 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.



À quoi ressemble la ménopause en 2023

Une entrevue exclusive avec **Andrea Donsky**

par le magazine Fleurir

Octobre est le mois de la sensibilisation à la ménopause. On estime que d'ici 2025, plus d'un milliard de femmes seront ménopausées, soit 12 % de la population mondiale. Avec une immense communauté, un amour pour la recherche sur la ménopause, et un objectif d'éduquer le plus grand nombre de personnes possible sur cette phase de la vie, nous avons contacté la nutritionniste Andrea Donsky pour souligner son incroyable travail dans le domaine de la périménopause et de la ménopause.

Si vous ne connaissez pas Andrea, elle est une icône de l'industrie de la santé et du bien-être naturels. Elle a remporté de nombreux prix au cours de ses 23 dernières années en tant que nutritionniste, experte en mode de vie sain, personnalité médiatique, et cofondatrice de [Naturallysavvy.com](https://naturallysavvy.com). Elle est maintenant connue comme « éducatrice en ménopause » et « chercheuse en ménopause » auprès de ses quelque 320 000 abonnés sur TikTok. Elle a récemment lancé une nouvelle entreprise, [Morphus](https://wearemorphus.com) (wearemorphus.com), avec sa

partenaire commerciale de longue date, Randy Boyer, pour lutter contre la stigmatisation entourant la périménopause et la ménopause ainsi que pour permettre aux femmes de prendre le contrôle de leurs symptômes physiques et émotionnels grâce à la nutrition, au mode de vie, à l'éducation, à la mentalité, à la communauté, et à la recherche.

Nous avons récemment eu l'occasion de nous asseoir avec Andrea pour parler de son travail et de ses objectifs.

Fleurir

Qu'est-ce qui vous a poussé à réorienter votre carrière afin de parler ouvertement de la périménopause et de la ménopause ?

Andrea

Mon expérience personnelle ! Un jour, j'étais assise avec mon mari et j'étais en larmes à cause du nombre de symptômes, notamment les bouffées de chaleur, que je ressentais, les uns après les autres, sans aucun soulagement. Ils étaient débilitants et je ne pouvais pas fonctionner. Je l'ai regardé droit dans les yeux et lui ai dit : « Je dois trouver un moyen de gérer ces bouffées de chaleur, parce que c'est invivable ».

C'était comme un moment de déjà vu pour moi, car près de 20 ans plus tôt, j'étais dans une situation similaire où j'avais de gros problèmes d'estomac, et c'est à ce moment-là que j'ai décidé de retourner aux études pour devenir nutritionniste. À l'époque, j'ai pris les choses en main pour pouvoir m'aider moi-même — et aider les autres — et cette fois-ci, ce n'était pas différent. J'apprends tout ce que je peux afin de pouvoir partager ces connaissances avec d'autres personnes qui suivent un parcours similaire.

Mon objectif est d'aider le plus grand nombre à comprendre cette phase de la vie, car je la connaissais si peu lorsque je la traversais. Je travaille dans le monde de la santé et du bien-être depuis des décennies ; c'était donc une progression naturelle. J'ai décidé d'aider les femmes à traverser cette période de leur vie afin qu'elles se sentent soutenues et validées.

Fleurir

Quand avez-vous réalisé pour la première fois que vous étiez en périménopause ?

Andrea

C'est une excellente question. Je ne savais pas que j'étais en périménopause pendant 11 des 14 années que je l'ai vécue. J'avais de nombreux symptômes, mais je n'ai jamais fait le lien avec « le changement » parce que je ne savais même pas ce que signifiait ce changement. Cela a été un énorme choc pour moi car, en tant que nutritionniste et personne ayant travaillé pendant de nombreuses années dans le monde de la santé et du bien-être, je n'avais aucune idée de cette étape de la vie. *Nada*. Rien. Je me suis donc dit que si je n'en avais aucune idée, alors les autres femmes non plus, et j'avais raison !

J'ai eu ma première bouffée de chaleur à 47 ans, et c'est à ce moment-là que je me suis demandé : « Suis-je ménopausée ? » Je ne connaissais même pas l'existence du mot « périménopause ».

Je réalise maintenant que j'ai commencé la périménopause à 36 ans. J'avais ce qu'on appelle des odeurs fantômes (c'est quand on sent des choses que les autres ne sentent pas). Ce symptôme a duré plusieurs années, et j'ai souvent consulté mon médecin parce que je sentais constamment la fumée. J'avais toujours un bon état de santé, donc il n'y avait aucune autre explication à cela.

Une fois mes bouffées de chaleur apparues, j'ai commencé à reconstituer les morceaux de ma vie comme s'il s'agissait d'un casse-tête. Je voulais en apprendre le plus possible sur la périménopause et la ménopause afin de pouvoir m'aider moi-même et aider les autres.

Fleurir

Parlez-nous de vos recherches sur la ménopause.

Andrea

Je suis passionnée par la compréhension du « pourquoi » derrière de nombreux symptômes que nous ressentons pendant la périménopause et la ménopause. J'adore les données et plus nous en avons, plus nous pouvons comprendre comment aider les femmes dans cette phase de la vie. En raison de mon amour pour la recherche, nous avons lancé des sondages de recherche sur notre site web afin de pouvoir approfondir la symptomatologie. Nous menons actuellement plusieurs sondages, dont un sur les signes et symptômes de la ménopause, un sur le stress et l'anxiété, un sur le sommeil, un sur les odeurs fantômes, un pour les femmes au travail qui travaillent présentement, et une pour les femmes qui ne travaillent pas présentement à l'extérieur de la maison. Toute femme de plus de 35 ans peut les remplir. Ils sont courts, donc ils ne prendront pas longtemps à compléter.

Nous essayons de briser les barrières pour les femmes à ce stade de la vie et de les aider à défendre elles-mêmes leur santé physique, mentale, et globale.

Fleurir

Qu'est-ce qui vous a le plus surpris dans l'entrée en périménopause et en ménopause ?

Andrea

À quel point j'en savais peu. Je n'ai jamais parlé à ma mère de son expérience, je n'en ai pas parlé à mon médecin jusqu'à ce que je sache déjà que j'étais en ménopause, et lorsque j'en ai parlé à mes amis et collègues, beaucoup d'entre elles ne pouvaient pas comprendre parce qu'elles n'étaient pas concernées, ne vivaient pas les mêmes choses que moi. C'était une période solitaire.

Fleurir

Selon vous, comment pouvons-nous changer cela pour les femmes qui approchent de cette phase de la vie ou qui y sont déjà ?



Andrea

En parlant ouvertement avec les membres de notre famille, nos amies, et nos collègues. En en parlant à l'école. En posant des questions à nos médecins et praticiens de soins de santé. En demandant à nos amies à quoi ressemble ou a été leur expérience. En suivant des femmes brillantes dans le domaine de la ménopause qui ouvrent la voie en matière d'éducation et de sensibilisation. Mon site web contient de nombreuses informations, tout comme mes vidéos sur les réseaux sociaux. Tout le monde est libre de partager tout mon contenu avec les autres.

Fleurir

D'après vos recherches, quels sont certains des symptômes les moins connus de la périménopause et de la ménopause ?

Andrea

Parmi les symptômes les moins connus mais néanmoins très courants, citons les démangeaisons des oreilles ; des problèmes digestifs comme les gaz, les ballonnements, la constipation, et les selles molles ; les odeurs corporelles ; les ecchymoses ; les odeurs fantômes ; les problèmes de glycémie ; l'acouphène ; et le vertige.

Fleurir

Quels sont les plus grands mythes entourant la ménopause ?

Andrea

Sans conteste, le mythe ou l'idée fautive numéro un que j'entends sans cesse dans ma communauté est que nous sommes trop jeunes pour être en périménopause ou en ménopause, même dans la quarantaine ou la cinquantaine. Ce n'est tout simplement pas vrai. Un autre mythe est qu'il n'y a que 34 symptômes. Encore une fois, faux. Nos recherches montrent qu'il



existe plus de 103 symptômes, soit bien plus que 34 ! Et un autre problème courant est qu'on nous dit que nous devons en subir les symptômes parce que c'est une phase naturelle de la vie et que nous ne pouvons rien faire pour nous aider. Encore une fois, ce n'est pas vrai. Il existe de nombreuses options de nos jours, notamment la nutrition, le mode de vie (exercice et gestion du stress), les suppléments, l'état d'esprit, et les hormones.

Fleurir

Comment aidez-vous les femmes dans leur parcours de périménopause et de ménopause ?

Andrea

Mon champ de bataille est la nutrition, le style de vie, les suppléments, et la recherche. Mon équipe et moi aidons les femmes à traverser la périménopause et la ménopause grâce à l'éducation et à la sensibilisation. Cela peut être une période difficile pour beaucoup d'entre nous, mais lorsque nous savons à quoi nous attendre et que nous disposons d'options sur la façon d'y faire face, le processus est beaucoup plus fluide. De plus, il est crucial de savoir que nous ne sommes pas seules dans notre cheminement. Mon entreprise, Morplus (wearemorplus.com), s'engage à soutenir les femmes par la communauté, l'éducation, le rire, la recherche, et la validation.

Nous organisons également un événement en personne le 21 octobre 2023 à Toronto. L'événement sera une journée complète au cours de laquelle plus de 15 conférencières expertes partageront leurs expériences et leurs connaissances sur la façon de gérer la périménopause et la ménopause.

Fleurir

Quel message souhaitez-vous laisser aux femmes qui sont actuellement en proie à la périménopause ou à la ménopause ?

Andrea

Qu'elles ne sont pas seules. Elles ne sont pas folles, et il y a de l'espoir. Je sais, parce que j'étais là. Et trouver un praticien de soins de santé qui les comprend et qui comprend comment traiter les femmes en périménopause et en ménopause.

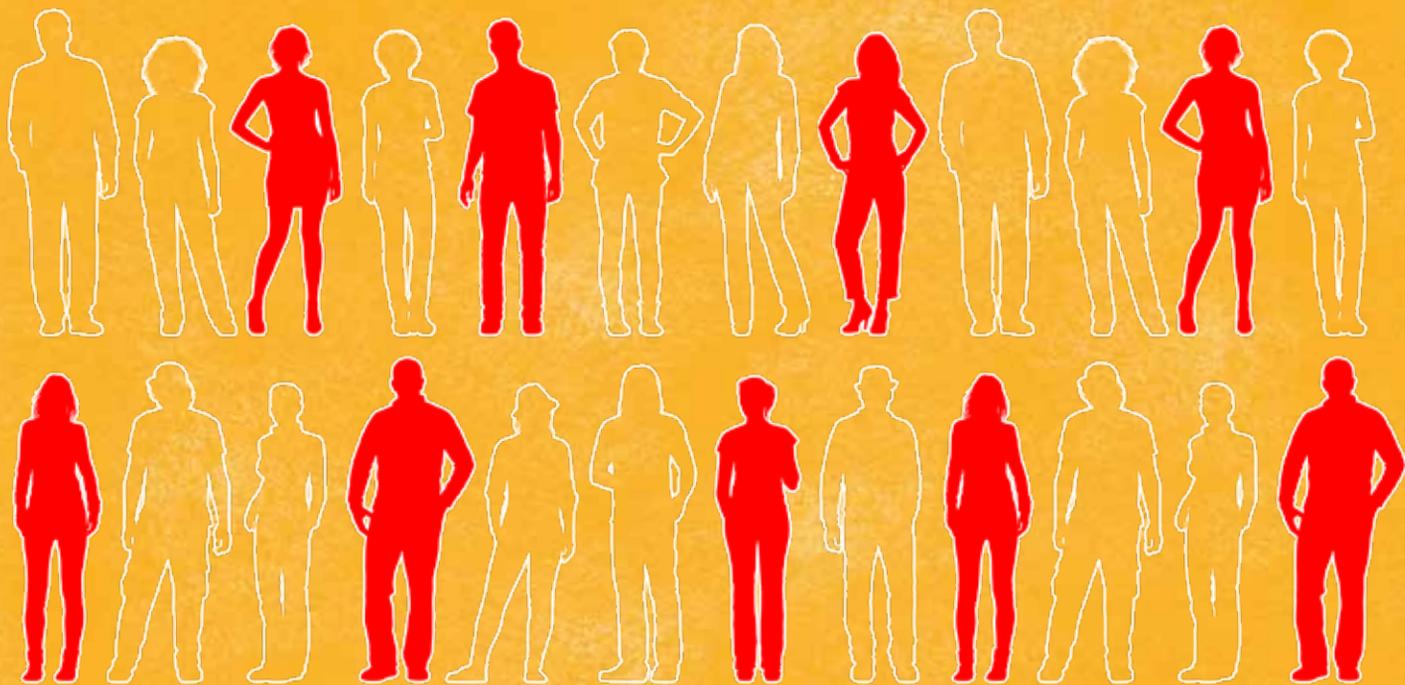
Fleurir

Merci pour tout ce que vous faites pour la santé des femmes en général et pour les femmes en périménopause et en ménopause.

Andrea

Merci d'avoir soulevé ce sujet important. J'apprécie beaucoup !

1 CANADIEN SUR 3 N'A PAS ASSEZ DE MAGNÉSIUM



ASSUREZ-VOUS D'EN AVOIR UN BON APPORT !



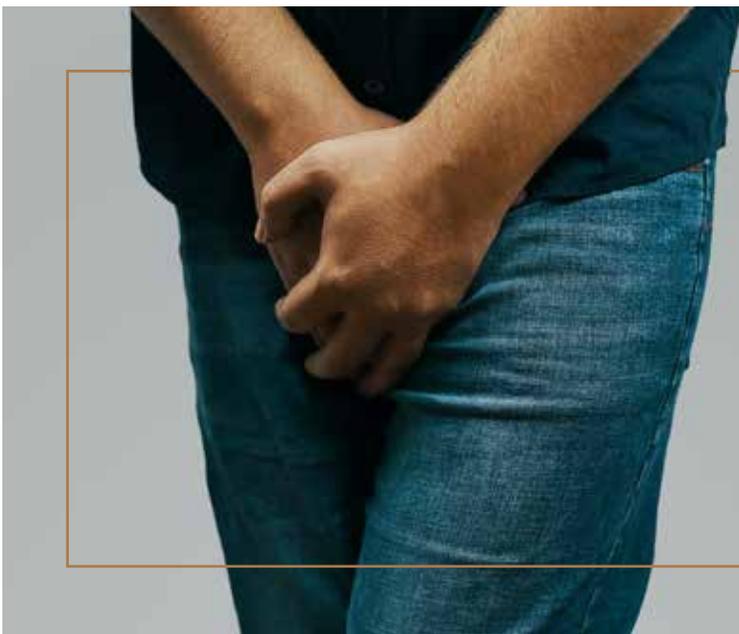
Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



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.





Votre homme manque-t-il des choses ?

par Ludovic Brunel, ND

Votre partenaire est-il réticent à assister à des activités qui nécessitent de rester assis longtemps ? Perd-il sa spontanéité dans des situations intimes ? Ou manque-t-il certains moments précieux de la vie en raison de visites urgentes aux toilettes ? La cause peut être une hyperplasie bénigne de la prostate (HBP).

L'HBP est une maladie urologique dont souffrent la plupart des hommes en vieillissant. Entourant l'urètre, la prostate est essentielle à la fonction reproductrice masculine. Avec l'âge, la prostate peut passer de la taille d'une noix chez un homme dans la vingtaine à celle d'un kiwi chez un homme dans la soixantaine. L'hypertrophie de la prostate pousse la vessie vers le haut (créant l'envie d'uriner) et resserre également l'urètre (empêchant l'écoulement).

L'American Urological Association a créé ce quiz d'auto-évaluation destiné aux hommes de plus de 40 ans afin de déterminer la probabilité qu'ils souffrent de l'HBP.

Indice de score des symptômes de l'HBP

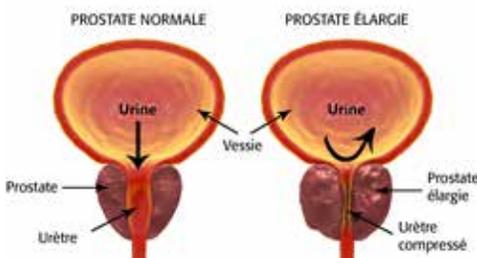
	Jamais	Moins de 1 fois sur 5	Moins de 1 fois sur 2	Environ 1 fois sur 2	Plus de 1 fois sur 2	Presque toujours	Votre score
Vidange incomplète – Je ne crois pas vider complètement ma vessie.	0	1	2	3	4	5	
Fréquence – Je dois y retourner moins de deux heures après avoir fini d'uriner.	0	1	2	3	4	5	
Intermittence – Je m'arrête et recommence plusieurs fois en urinant.	0	1	2	3	4	5	
Urgence – Il est difficile d'attendre quand je dois uriner.	0	1	2	3	4	5	
Flux faible – J'ai un faible jet d'urine.	0	1	2	3	4	5	
Forcer – Je dois pousser ou forcer pour commencer à uriner.	0	1	2	3	4	5	
	Jamais	1 fois	2 fois	3 fois	4 fois	5 fois ou plus	Votre score
Nycturie – Je me lève pour uriner après m'être couché jusqu'à ce que je me lève le matin.	0	1	2	3	4	5	
Score symptomatique total de l'AUA							

Score total :

0-7 : légèrement symptomatique · 8-19 : modérément symptomatique · 20-35 : sévèrement symptomatique.

La Fondation canadienne pour la continence rapporte que plus de la moitié des hommes dans la soixantaine et 90 % de ceux de plus de 70 ans présentent des symptômes urinaires associés à l'HBP. Mais quel score un homme doit-il obtenir avant de se faire tester ? Considérez ceci : la Société canadienne du cancer rapporte qu'un homme sur sept recevra un diagnostic de cancer de la prostate. Le cancer de la prostate et l'HBP ont de nombreux symptômes en commun.

HYPERPLASIE BÉNIGNE DE LA PROSTATE



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

Ignorer ces symptômes parce que « c'est normal avec l'âge » expose les hommes au risque de ne pas obtenir un diagnostic à temps. Poussez votre homme à faire le test ! Le test PSA, un test sanguin permettant de mesurer les niveaux d'une protéine produite par les cellules de la prostate, est rapide et indolore, et il vous permettra à tous les deux de savoir où il en est.

L'HBP peut être une bonne nouvelle !

Recevoir un diagnostic d'HBP signifie que nous pouvons traiter les symptômes. Les médicaments sur ordonnance sont des approches populaires pour le traitement de l'HBP dans les cercles médicaux : ils détendent les muscles de la prostate pour faciliter la miction, ou ils agissent comme inhibiteurs d'enzymes pour réduire le volume de la prostate. Mais selon leurs propres monographies, ils partagent un effet secondaire commun : l'impuissance ou la dysfonction érectile (DE).

Heureusement, nous disposons de produits naturels étudiés et efficaces pour soulager les symptômes de l'HBP sans ces inconvénients. Recherchez une formule contenant les puissants ingrédients suivants.

Chou palmiste : Les extraits de baies de chou palmiste (ou palmier nain) font partie des produits naturels les plus populaires pour la santé de la prostate. Choisissez-en un avec une teneur validée de 95 % d'acides gras et obtenu par extraction au CO₂. Un groupe d'experts médicaux et pharmaceutiques du système de santé allemand – la Commission E – a approuvé l'usage d'extrait de chou palmiste pour les symptômes précoces de l'HBP, à raison de 320 mg par jour. Ce dosage est facilement disponible dans des formules et des suppléments à ingrédient unique partout au Canada.



Ludovic Brunel, ND

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

setonwellness.com

Extrait de pollen de fleur de seigle

: Des études ont démontré qu'une supplémentation en extrait de pollen de fleur de seigle (appelé Cernilton en Europe) est bénéfique pour les symptômes de l'HBP et de la prostatite chronique.

Phytostérols libres : Bien connus pour leurs bienfaits sur la réduction du cholestérol, ils sont également efficaces pour traiter les symptômes de l'HBP. Un groupe d'étude allemand utilisant 130 mg par jour a constaté une augmentation du débit urinaire maximal et une diminution du volume urinaire résiduel postmictionnel.

Plusieurs vitamines et minéraux, dont les vitamines B₆ et D₃, le sélénium, et le zinc, sont également reconnus pour le bien-être de la prostate.

Méfiez-vous des infopublicités de fin de soirée mettant en vedette des célébrités ou des publicités sur les réseaux sociaux présentant des produits non réglementés. Visitez votre magasin de produits naturels local et sélectionnez-en un qui a été minutieusement testé dans un laboratoire certifié ISO 17025 pour garantir l'identité et la puissance de tous les ingrédients nutraceutiques. Ma pratique m'a amené à constater une amélioration significative chez mes patients lorsqu'ils passent d'une marque bon marché à un produit de qualité supérieure.

Cessez de faire plein de « pauses pipi » sur la route ou de payer un supplément pour les sièges côté couloir dans les avions. Commencez à profiter de soupers ininterrompus, de spectacles en direct, et d'escapades dans la chambre à coucher ! Assurons-nous que votre homme ne manque pas les belles choses de la vie... afin que vous n'ayez pas à le faire non plus !

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

UN MONDE D'ARÔMES ET DE POSSIBILITÉS



100 % SAINES ET PURES... GARANTI !



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.



Top 10

des symptômes les plus courants de la périménopause et de la ménopause

par Andrea Donsky, RHN



Quel est le premier symptôme qui vous vient à l'esprit lorsque vous entendez le mot « ménopause » ? S'agit-il de bouffées de chaleur, de sueurs nocturnes, ou de changements d'humeur ? Bien que tous les trois soient pratiquement synonymes de cette phase de la vie, nous savons désormais qu'il existe plus de 103 symptômes confirmés de périménopause et de ménopause, selon les recherches menées par mon entreprise, Morphus.

Au moment de la rédaction de cet article, notre « Sondage sur les signes et symptômes » a reçu 3082 réponses, et je voulais donc partager avec vous nos dernières conclusions de recherche.

Dans notre « Sondage sur les signes et symptômes », nous répartissons les répondantes en trois groupes : celles qui ne savent pas à quel stade elles se trouvent (20 % des femmes), celles qui sont en périménopause, et celles qui sont en ménopause.

Voici donc, en commençant par le numéro 10, les symptômes les plus fréquemment signalés.

N° 10 : Perte ou faible libido

Votre libido peut être à plat en raison de l'insomnie, de la dépression, de la fatigue, du stress, de l'anxiété, et des problèmes relationnels avec votre partenaire. Peut-être souffrez-vous de sécheresse vaginale ou de relations sexuelles douloureuses en raison de l'amincissement de vos parois vaginales. Les fuites urinaires peuvent également faire tomber votre libido.

Demandez à votre médecin de vérifier vos niveaux thyroïdiens (une faible libido est un symptôme d'une faible thyroïde) et envisagez des hydratants vaginaux, des lubrifiants hydrosolubles, ou des œstrogènes topiques si la sécheresse est un problème pour vous. Si le stress est un facteur, essayez la méditation, le yoga, les exercices de respiration profonde, et les promenades dans la nature pour vous aider à retrouver votre équilibre.

N° 9 : Bouffées de chaleur

J'ai été surprise quand j'ai vu où les bouffées de chaleur se classaient sur la liste des symptômes, car comme beaucoup de gens, je pensais qu'elles se classeraient au moins dans le top 5. De toutes les femmes qui ont répondu à notre enquête, 57 % en souffrent, et cela nous montre qu'il existe d'autres symptômes plus courants qui ne sont pas aussi connus. Lorsque nous l'avons répartie par catégorie, nous avons constaté que cette fréquence était de 50 % chez les femmes qui n'étaient pas sûres de leur statut ménopausique, de 53 % chez celles en périménopause, et de 65 % chez celles en ménopause.

De nombreuses mesures peuvent être prises pour réduire la gravité et l'embarras des bouffées de chaleur, notamment la nutrition, le mode de vie (gestion du stress et de l'exercice), ainsi que les suppléments et les hormones. Par exemple, incluez dans votre alimentation des aliments qui contiennent des œstrogènes végétaux (graines de lin, pommes aigres, tempeh biologique, pois chiches, etc.), pratiquez des poses de yoga réduisant le stress, habillez-vous en plusieurs couches, et pratiquez une respiration lente et profonde.



N° 8 : Manque d'attention

Avez-vous des difficultés à vous concentrer sur les conversations, le travail, la lecture, ou d'autres tâches ? Si vous avez répondu oui, vous n'êtes pas seule. Cet effet secondaire est ressenti par 56 % des femmes qui ne savent pas à quel stade elles se trouvent, 58 % de celles en périménopause, et 55 % de celles en ménopause.

L'attention est définie comme l'endroit où vous choisissez de concentrer votre intention. Cela implique donc de la volonté et de la discipline. Si vous lisez et que quelqu'un entre dans la pièce et allume la télévision, vous portez votre attention sur votre livre plutôt que sur la télévision. Le manque d'attention est une incapacité à atteindre ou à maintenir la discipline nécessaire pour rester concentrée. Voici quelques conseils pour rester attentive : balancer votre glycémie, dormir suffisamment, éviter le multitâches, pratiquer une respiration profonde tout au long de la journée, et méditer.

N° 7 : Manque de concentration

La concentration est une capacité essentielle, car elle nous aide à assurer notre sécurité et à apprendre, analyser, et profiter de la vie en général. Cela implique de recueillir des informations, de les traiter, et de prendre des décisions sur la réponse appropriée. Lorsque ce processus devient difficile, il peut être effrayant et devenir une source d'anxiété.

Vous pouvez améliorer votre capacité de concentration en intégrant quelques habitudes à votre style de vie. Par exemple, écoutez du bruit blanc lorsque vous effectuez des tâches nécessitant de la concentration, dormez suffisamment (au moins sept heures par nuit), mangez des aliments contenant des phytoœstrogènes (igname, graines de lin, pois chiches, graines de sésame, etc.), minimisez les distractions, et tenez un cahier ou votre téléphone ou tablette à portée de main pour prendre des notes.

N° 6 : Douleurs articulaires

Lorsque deux os frottent ensemble ou se touchent d'une manière qui entraîne de la douleur, on parle d'arthralgie. N'importe quelle articulation peut entrer dans cette catégorie, mais la plus courante est le genou.

À mesure que les niveaux d'œstrogène et d'autres hormones diminuent, les risques de douleurs articulaires augmentent. Ne laissez pas la douleur et l'inconfort vous abattre !

Plusieurs modifications de votre mode de vie peuvent vous aider à gérer et même à éliminer les douleurs articulaires. Essayez de suivre un régime anti-inflammatoire (par exemple, les diètes méditerranéennes et pour arrêter l'hypertension [DASH] sont utiles), incluez du curcuma ou du gingembre dans votre alimentation ou comme suppléments, et essayez la natation, qui est un excellent exercice avec un minimum de stress sur vos articulations.

N° 5 : Anxiété

Près de 60 % des personnes interrogées ont déclaré que l'anxiété était un symptôme courant. L'anxiété peut être caractérisée par des symptômes à la fois émotionnels et physiques, notamment de la transpiration, de l'hypertension, et une fréquence cardiaque élevée, ainsi qu'un malaise, une tension, une inquiétude, et une appréhension accablantes accrues. Pour beaucoup d'entre nous, l'anxiété peut apparaître à ce stade, ou elle peut alors s'accroître.



Même si l'anxiété peut parfois sembler accablante, de nombreuses mesures peuvent être prises pour maîtriser ces sentiments. Cela peut inclure une méditation

quotidienne, du yoga doux, une à deux minutes de séances de respiration profonde tout au long de la journée, un sommeil suffisant, une alimentation complète, l'établissement de limites, et la pratique quotidienne d'affirmations.

N° 4 : Perte de mémoire

Ça vous arrive d'entrer dans une pièce et d'oublier ce que vous alliez y faire ? Vous égarez vos clés, votre sac à main, ou votre téléphone portable, ou vous oubliez où vous avez garé votre voiture ? Vous devez parfois relire un paragraphe plusieurs fois ? Vous avez oublié le nom de votre amie ? Eh oui, toutes ces situations et bien d'autres encore arrivent aux femmes ménopausées, comme vous nous l'avez dit ! En fait, 62 % des femmes en périménopause et en ménopause déclarent avoir ce symptôme.

La bonne nouvelle est que les problèmes de mémoire sont généralement temporaires. En fait, une fois que les niveaux d'œstrogènes fluctuants et en baisse se seront stabilisés, vous retrouverez probablement votre mémoire préménopausique. Cependant, vous pouvez faire certaines choses pour exercer votre mémoire afin de réduire ces pertes : dormir suffisamment ; manger des aliments riches en acides gras oméga-3 ; prendre un supplément d'oméga-3 ; et intégrer des techniques de relaxation à votre style de vie, comme le yoga, la méditation, passer du temps avec les personnes que vous aimez, et la respiration profonde.



N° 3 : Problèmes de sommeil

Les lectrices de Morpheus ont rapporté différentes raisons pour leurs problèmes de sommeil. Dans l'ensemble, près des deux tiers (66 %) ont parlé de difficultés à s'endormir ou à rester endormies, de se réveiller plusieurs fois, de se réveiller fatiguées, etc. La principale raison pour laquelle les femmes se réveillent la nuit est le stress. Il est donc crucial de le gérer pour passer une meilleure nuit de sommeil.

Heureusement, en plus de gérer les niveaux de stress, nous pouvons proposer de nombreuses suggestions sur la meilleure façon de gérer et de surmonter ces problèmes de sommeil. Étant donné qu'un sommeil adéquat est un élément essentiel d'une bonne santé, il est important de faire du sommeil une priorité et de se concentrer sur l'hygiène du sommeil. Cela pourrait inclure la prise d'un supplément de diglycinate de magnésium avant de se coucher ; de pratiquer des techniques de relaxation le soir comme la respiration profonde, la méditation, la relaxation progressive, ou la visualisation ; et de boire une tisane de passiflore ou de camomille avant de vous coucher, si vous pouvez tolérer les liquides le soir.

N° 2 : Le brouillard cérébral

Tout comme le temps brumeux se caractérise par une difficulté à voir ou à comprendre ce que vous voyez, le brouillard cérébral est une condition qui implique des difficultés de clarté mentale, de mémoire, d'attention, et de concentration. Heureusement, dans la plupart des cas, le brouillard cérébral, comme les jours brumeux, finit par se dissiper, et la pensée devient plus claire et normale.

Le brouillard cérébral est causé par des changements dans les niveaux d'œstrogène, de progestérone, d'hormone folliculostimulante, et d'hormone lutéinisante. Lorsque ces niveaux fluctuent, vos capacités cognitives peuvent également fluctuer. Si le brouillard cérébral vous envahit, essayez quelques techniques d'adaptation. Par exemple, intégrez davantage d'activité physique à votre mode de vie pour augmenter le flux sanguin dans votre cerveau, acquérez de nouvelles compétences ou résolvez des énigmes, et mangez plus d'aliments complets et d'acides gras oméga-3, qui nourrissent le cerveau.

N° 1 : Fatigue, manque d'énergie

Vous avez l'impression d'avoir perdu votre motivation ? Votre entrain est-il éteint ? Vous traînez les pieds toute la journée ? La plainte numéro un parmi les lectrices et adeptes de Morpheus est la fatigue et le manque d'énergie. C'est plus fréquent en périménopause qu'en ménopause, car notre corps traverse une transition.

La fatigue est un symptôme qui semble s'infiltrer dans vos os et prend le dessus sur votre vie, vous laissant vous sentir comme



NOTRE FORMULE
B OBTIENT UN A+



- Aide votre corps à métaboliser les nutriments et à former des globules rouges
- Aide à soutenir la fonction du foie



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.



un « chiffon mouillé », selon certaines lectrices ayant répondu à notre sondage. La bonne nouvelle est que cela ne dure pas éternellement et qu'il existe de nombreuses façons naturelles d'y remédier. Dans certains cas, vous devriez probablement en parler à votre praticien de soins de santé si diverses tentatives pour soulager votre fatigue persistante ne fonctionnent pas. Cependant, voici quelques moyens de maîtriser la fatigue : dormez suffisamment (7 à 8 heures par nuit) ; pensez aux herbes adaptogènes telles que l'ashwagandha ; restez bien hydratée tout au long de la journée ; et réduisez le stress en pratiquant la respiration profonde, le yoga, ou la méditation.

Conclusion

Parlez toujours à votre médecin si vous sentez que quelque chose ne va pas ou est inhabituel. Une fois que vous êtes en bonne santé, vous pouvez vous tourner vers la nutrition, le mode de vie, et les suppléments pour vous aider à gérer vos symptômes. Si vous n'avez pas déjà répondu à notre sondage, veuillez le faire en vous rendant sur <https://www.wearemorphus.com/menopause-research>.



Home Sign Up Surveys Learn Research Courses Live Event Subscribe Contact Us

Thank You For Helping Us With Our Menopause Research.

These surveys will only take a minute to complete. We will share the results in our newsletter in the near future. If you aren't already on our newsletter list, you can subscribe here.

Sign Up & Complete Survey

Shop Survey



Andrea Donsky, RHN

Andrea Donsky est nutritionniste holistique agréée et fondatrice de NaturallySavvy.com — un site web ayant gagné plusieurs prix. Elle compte 21 ans d'expérience en matière de santé et de bien-être, et elle est une influenceuse ayant gagné plusieurs prix. Son nouveau projet, wearemorphus.com, aide les femmes pendant la périménopause et la ménopause. Suivez Andrea sur TikTok et Instagram @andreadonsky.

naturallysavvy.com

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

Ronflement

traitez-le à la source

par Wendy Presant, RHNC, CFMP

Imaginez l'aube des temps. L'homme des cavernes Ugg est recroquevillé près du feu, sa famille dormant profondément autour de lui. Soudain, un bruit semblable à celui d'un aurochs renflant remplit la pièce. Le bébé crie. Emm se réveille et pousse Ugg sur le côté. Heureusement, le bruit s'arrête et la famille retourne à son sommeil. Emm s'est-elle déjà demandé pourquoi Ugg faisait ce bruit horrible et comment elle pourrait empêcher que cela ne se reproduise ?

Que nous soyons éveillés ou endormis, notre respiration est normalement silencieuse. Le ronflement est le son que nous émettons lorsque nos voies respiratoires sont partiellement obstruées. Cette obstruction peut avoir plusieurs raisons, allant des variations anatomiques à l'inflammation. Trouvez la cause du ronflement, et vous aurez la clé pour résoudre le problème.

Il n'est pas rare que nous ronflions pendant une courte période si nous avons un rhume ou si nos allergies saisonnières s'aggravent. Le ronflement est bien plus préoccupant si vous ronflez régulièrement, surtout si votre partenaire a remarqué de brèves périodes pendant lesquelles vous arrêtez de respirer pendant la nuit. Votre première étape pour répondre à vos besoins en matière de ronflement est de prendre rendez-vous avec votre praticien de soins de santé.



L'une des causes du ronflement est une condition grave appelée apnée obstructive du sommeil (AOS). L'AOS entraîne une privation d'oxygène, qui peut entraîner diverses maladies chroniques. Plus d'un Canadien sur cinq a reçu un diagnostic d'AOS ou présente un risque très élevé d'en souffrir. La seule façon de diagnostiquer l'AOS est d'effectuer un test de sommeil. Il s'agit d'une procédure indolore, prescrite par votre médecin. Elle est généralement réalisée dans un laboratoire du sommeil dans un hôpital, où vous êtes surveillé toute la nuit — dans certains cas, un test du sommeil à domicile peut être réalisé à la place. Le traitement de l'AOS utilise un appareil à pression positive continue (mieux connu sous son acronyme anglais CPAP), qui vous aide à respirer plus efficacement en empêchant les tissus mous au fond de votre gorge de s'effondrer.

Un médecin peut également examiner votre nez et votre gorge à la recherche de problèmes

anatomiques — cloison déviée, polypes nasaux, ou hypertrophie des amygdales — qui pourraient contribuer au ronflement. Passez également en revue vos médicaments avec votre médecin. Les médicaments qui détendent les muscles, comme les benzodiazépines, peuvent également détendre le fond de la gorge, entraînant des ronflements. L'alcool, surtout pris à l'approche de l'heure du coucher, a le même effet. Fumer du tabac ou du cannabis peut contribuer au ronflement en enflammant et en irritant les voies respiratoires. En fait, l'air vicié, quel qu'il soit (pensez à la fumée des incendies de forêt, à la moisissure, au smog, et aux squames d'animaux), peut augmenter le risque de ronfler.

Si vous ne souffrez pas d'apnée du sommeil, que l'anatomie de vos voies respiratoires est normale, et que l'air que vous respirez est pur, il peut y avoir une autre raison médicale au ronflement. La sinusite chronique, les allergies, ou le reflux gastro-intestinal (RGO) peuvent tous provoquer un gonflement des voies respiratoires, entravant la circulation de l'air. Un tour de cou important, souvent dû à un surpoids ou à l'obésité, peut exercer une pression sur les tissus des voies respiratoires, interférant ainsi avec la circulation de l'air.



En attendant votre rendez-vous avec un spécialiste, voici quelques mesures que vous pouvez essayer vous-même pour réduire votre ronflement :

1. Si votre cou large est dû à un excès de poids, perdre du poids peut être utile pour réduire le ronflement et diminuer votre risque d'AOS.
2. Pour soulager le reflux acide, évitez de manger quelques heures avant de vous coucher. Envisager d'essayer des probiotiques ou des enzymes digestives pour faciliter la digestion. Surélevez la tête de votre lit en plaçant des blocs de bois sous ses pieds. Dormir sur un oreiller orthopédique peut également être utile.
3. Si votre nez est bouché la nuit, essayez d'utiliser une solution saline avant de vous coucher. Cela aide à éliminer le pollen, la poussière, et les bactéries des voies nasales, et le sel contenu dans la solution provoque le rétrécissement des tissus, réduisant ainsi l'inflammation.
4. Le ronflement est pire dans les maisons humides et très polluées. Procurez-vous un bon purificateur d'air, éliminez les problèmes de moisissure, et gardez les animaux hors de la chambre.
5. Dormir sur le côté devrait vous aider à mieux respirer. Il existe des gilets spéciaux qui vous empêchent de rouler sur le dos, ou vous pouvez simplement coudre un morceau de « nouille » de piscine sur le dos de votre pyjama.

Nous ne pouvons pas résoudre le problème des ronflements d'Ugg pour Emm. Cela pouvait être n'importe quoi — la fumée du feu qui irritait sa gorge ou le reflux causé par cette dernière grosse patte d'aurochs qu'il a mangée avant de s'endormir. Cependant, vous avez maintenant quelques idées supplémentaires pour comprendre votre propre ronflement et quelques solutions possibles. Nous vous souhaitons de dormir comme un bébé (qui ne ronfle pas)!



Wendy Presant, RHNC, CFMP

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

naturalcoachathome.care

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



S'AMUSER SANS INTERRUPTIONS

PROFITEZ DE VOS ACTIVITÉS SANS
LES DÉTOURS FRÉQUENTS AUX TOILETTES



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.



Santé digestive et la menopause

Une approche naturelle

par Annick Moffatt, ND



Nous ne réalisons pas toujours l'importance ou les avantages de certaines choses jusqu'à ce qu'elles disparaissent. Cela peut être le cas de l'œstrogène, une hormone dont les niveaux diminuent pendant la périménopause et la ménopause et qui ont un effet significatif sur la santé digestive. En fait, cette hormone a été associée à une vaste gamme de problèmes de santé digestive tels que ballonnements et gaz, douleurs abdominales, brûlements d'estomac, constipation, reflux acide, maladies inflammatoires de l'intestin, etc. La progestérone joue également un rôle dans la santé digestive.

Hormones et santé digestive pendant la ménopause

L'œstrogène est réputé pour favoriser le tractus gastro-intestinal. À mesure que les niveaux d'œstrogène et de progestérone diminuent pendant la périménopause et la ménopause, les aliments peuvent mettre plus de temps à parcourir le système gastro-intestinal, ce qui peut entraîner des problèmes digestifs tels que gaz, ballonnements, douleurs abdominales, et constipation.

L'œstrogène a également un effet calmant sur l'organisme, ce qui peut tempérer potentiellement la libération de cortisol en cas de stress. Lorsque les niveaux d'œstrogène diminuent, les femmes peuvent être confrontées à des niveaux élevés de cortisol, ce qui entraîne un stress accru et une capacité réduite à faire face au stress. Cette réaction résulte de l'interconnexion étroite entre le système gastro-intestinal et le cerveau, également appelée connexion intestin-cerveau ou axe intestin-cerveau. À mesure que les niveaux de cortisol augmentent, ils peuvent affecter le système digestif en réduisant l'acide gastrique, ralentissant ainsi le mouvement des aliments digérés dans l'intestin grêle, entraînant gaz, ballonnements, et constipation.

Les fluctuations des taux d'œstrogène et de progestérone influencent également la sécrétion de la bile, un liquide produit et libéré par le foie et stocké dans la vésicule biliaire. L'œstrogène influence également le tonus de la vésicule biliaire et sa capacité à se contracter, pouvant affecter le stockage et la libération de la bile. La bile et les sels biliaires remplissent plusieurs fonctions essentielles pour le système digestif :

- Aident à décomposer les acides gras
- Impliqués dans l'absorption des graisses et des vitamines liposolubles
- Aident à se débarrasser de l'excès de cholestérol et des sous-produits détoxifiants du foie, qui sont expulsés par les intestins
- Stimule le transit intestinal

Les propriétés alcalines de la bile neutralisent l'acidité du contenu de l'estomac, créant un environnement propice à l'activité des enzymes digestives pour accomplir leur travail dans l'intestin grêle.



Gestion naturelle de la santé digestive pendant la ménopause

Les femmes peuvent se tourner vers plusieurs aliments et suppléments naturels pour aider à améliorer la digestion et la santé digestive pendant la ménopause.

Les prébiotiques

Ces fibres végétales uniques, classées comme glucides, nourrissent les bactéries intestinales bénéfiques et facilitent la digestion. Les prébiotiques se trouvent dans de nombreux fruits, légumes, et grains entiers, notamment les pommes, les asperges, les bananes, l'orge, les baies, le cacao, les graines de lin, l'ail, les légumes verts, les légumineuses, les oignons, et les tomates. Ils sont également disponibles sous forme de suppléments.

Les probiotiques

Communément appelés bactéries « amicales » ou « utiles », les probiotiques sont principalement des bactéries et certaines levures vivantes qui facilitent la digestion. Ces microorganismes bénéfiques peuvent provenir de certains aliments comme le yogourt, le kéfir, certains fromages, le miso, la choucroute, et le kimchi. Ils sont également disponibles sous forme de supplément. Si vous optez pour des suppléments de probiotiques, attendez plusieurs semaines pour que l'amélioration potentielle de la digestion devienne perceptible. Donnez la priorité aux marques réfrigérées avec enrobage entérique, garantissant que les bactéries bénéfiques atteignent l'intestin pour une prolifération optimale.

Les enzymes

Les enzymes digestives sont des protéines permettant la dégradation des aliments que vous mangez. La digestion commence dans votre bouche, avec les enzymes salivaires qui amorcent ce processus. Ces enzymes digestives sont produites dans l'estomac, l'intestin grêle, et le pancréas, ce dernier sécrétant des enzymes clés. Notamment, l'amylase désintègre les glucides complexes, la protéase s'attaque aux protéines, et la lipase cible les graisses. De plus, l'intestin grêle produit de la lactase pour la dégradation du lactose et du saccharase pour la digestion du saccharose. Recherchez des suppléments d'enzymes digestives contenant une ou plusieurs de ces enzymes.

Les plantes

Bien que le corps produise naturellement des enzymes, de la bile, et des acides pour faciliter la digestion, un soutien supplémentaire, en particulier pendant la ménopause, peut être bénéfique. Plusieurs plantes sont connues pour leur aide digestive, notamment l'artichaut, qui stimule la bile; la racine

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.

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.

et les feuilles de pissenlit favorisent la digestion ; le gingembre a des pouvoirs anti-inflammatoires et constitue un remède naturel contre les brûlements d'estomac ; l'orme rouge a des qualités calmantes, soulage l'indigestion, et neutralise l'acidité ; le chardon-marie contient de la silymarine, qui neutralise les toxines et soulage l'indigestion ; et la menthe poivrée soulage également l'indigestion ainsi que les ballonnements, les crampes, et les spasmes.

Le magnésium

Le magnésium soutient la digestion de plusieurs manières : il aide la fonction musculaire du tube digestif, active certaines enzymes pour la dégradation des nutriments, régularise l'acide gastrique, soulage la constipation, et favorise la communication nerveuse, affectant ainsi la digestion. Consommez des aliments riches en magnésium comme des légumes-feuilles, des avocats, des bananes, du saumon, des graines de citrouille et de chia, des patates douces, des céréales complètes, des figues, et des suppléments de magnésium pour améliorer la digestion.

Autres conseils de digestion

Voici quelques autres conseils qui peuvent améliorer votre digestion.

- 1. Mâchez soigneusement vos aliments.** N'oubliez pas : la mastication et l'introduction d'enzymes digestives dans votre bouche marquent la première étape du processus digestif, alors faites en sorte que cela compte ! Mâchez les particules de nourriture jusqu'à ce qu'elles soient presque liquides.
- 2. Mangez lentement.** Posez votre cuillère ou votre fourchette après chaque bouchée. Savourez votre nourriture. Manger à la hâte peut déclencher une cascade de stress pouvant entraîner une indigestion, des gaz, et des ballonnements.
- 3. Arrêtez-vous avant de vous sentir rassasié.** Si vous pratiquez les deux premiers conseils, vous commencerez à vous sentir rassasié de manière plus progressive, ce qui vous permettra d'arrêter de manger avant d'être rassasié. Cela aidera le processus digestif et la santé globale.
- 4. Favorisez une digestion saine.** Une marche courte et modérée après avoir mangé peut faciliter la digestion et réduire le risque de constipation. Ne vous allongez pas après avoir mangé.

Soulagez les symptômes gênants tels que les brûlements d'estomac, les gaz, l'indigestion, et les ballonnements, fréquents chez les femmes pendant la périménopause et la ménopause, en explorant ces remèdes et suggestions naturels. Consultez toujours votre praticien de soins de santé si les symptômes persistent ou deviennent chroniques.



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



Survivre aux Fêtes

par Felicia Assenza, HBSc, ND

Les Fêtes peuvent être une période magique de traditions, de connexion avec ses proches, et de repas en famille. Elles peuvent également être une période chargée où le stress, les excès de nourriture, le changement de routine, et les attentes élevées peuvent entraîner un mauvais sommeil, des problèmes digestifs, et le sentiment d'être dépassé par les événements. Heureusement, il existe d'excellents moyens de vous aider à gérer la nature exténuante des Fêtes et de soutenir votre corps pour que vous puissiez profiter d'un peu de leur magie.

Tout d'abord, parlons des attentes

Qu'il s'agisse d'offrir des cadeaux ou d'organiser des soirées ou des réunions de famille, les Fêtes peuvent souvent susciter de nombreuses attentes. Ces attentes peuvent parfois conduire à un sentiment de surcharge lorsque vous essayez de toutes les satisfaire. Un excellent moyen de gérer ces attentes est d'incorporer une intention consciente. Essayez de commencer la période des Fêtes en prenant le temps d'évaluer ce qui est le plus important pour vous, et assurez-vous que votre liste de choses à faire pour les Fêtes corresponde à vos valeurs et priorités.

Même après avoir raccourci votre liste de choses à faire pour les vacances pour inclure uniquement celles qui correspondent à vos valeurs et priorités, il peut subsister beaucoup de stress pendant les Fêtes. Le changement dans la routine habituelle, les émotions liées aux Fêtes, et la gestion des relations et de la dynamique familiales peuvent souvent être source de stress pour de nombreuses personnes. Il est important de veiller à prendre bien soin de vous afin que vous ayez la capacité et la résilience nécessaires pour vous adapter. Voici quelques méthodes très bénéfiques pour prendre soin à la fois de votre corps et de votre esprit en cette période : veuillez à obtenir

un sommeil adéquat, gérez efficacement la réaction de votre corps face au stress, adoptez une alimentation saine, favorisez une digestion optimale, et pratiquez la pleine conscience.

Dormir suffisamment

Que des pensées vous empêchent de dormir ou que vous ne donniez simplement pas la priorité au repos, le sommeil est souvent l'une des premières choses à souffrir lorsque nous sommes stressés. Malheureusement, ne pas dormir suffisamment entraîne souvent davantage de stress, car cela nous empêche de fonctionner de manière optimale tout au long de la journée.

S'il s'agit simplement de ne pas donner la priorité au sommeil, donnez-lui la priorité ! Essayez de régler une alarme pour l'heure du coucher, en vous rappelant que tout ce qui n'a pas été terminé aujourd'hui sera probablement



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.



plus efficacement demain lorsque vous serez bien reposé. Si des pensées constantes vous empêchent de dormir, prenez une tisane relaxante à la camomille et notez-les pour y revenir le lendemain. Avoir une routine au coucher peut également être utile. Des recherches ont démontré que prendre un bain ou une douche chaude avant de se coucher peut contribuer à améliorer la qualité et l'efficacité du sommeil. Vous pouvez même ajouter des huiles essentielles apaisantes comme la lavande ou des sels d'Epsom à votre bain. Si cela ne suffit pas, envisagez de prendre un supplément relaxant ou somnifère comme la passiflore ou le kava.

Gérer le stress

Le stress peut avoir des conséquences néfastes sur le corps, affectant notre système immunitaire et notre capacité à bien accomplir les tâches quotidiennes. Si vous prenez les Fêtes comme une occasion de vous reposer, de récupérer, et de renouer avec vos proches, elles peuvent être le moment idéal pour changer de rythme et de perspective et un répit bienvenu du stress quotidien que vous pourriez vivre. Prenez le temps, avant que l'agitation de la période des Fêtes ne commence, pour faire le point sur vous-même et votre stress. Y a-t-il quelque chose que vous pourriez faire pour soutenir votre corps, votre esprit, et votre âme ? Il n'y a rien de mal à demander de l'aide ou à fixer des limites pour gérer l'incertitude. Songez à suivre une pratique méditative ou spirituelle quotidienne. Vous pouvez même essayer d'incorporer des herbes adaptogènes comme le basilic sacré ou l'ashwagandha pour aider votre corps à faire face au stress. Assurez-vous de consommer suffisamment de vitamines B pour aider votre corps à gérer le stress.



Bien manger et favoriser la digestion

Les vacances sont le moment idéal pour savourer de la bonne nourriture et passer du temps en famille. La clé est de faire cela en pleine conscience. Si nous sommes attentifs et apprécions vraiment la nourriture que nous partageons avec nos amis et notre famille, il peut être un peu plus difficile de faire des excès.

Soutenir la digestion pendant cette période peut vous aider à tirer le meilleur parti de ce que vous mangez et à minimiser les problèmes tels que les ballonnements ou le reflux acide, surtout si vous mangez des aliments qui vous sont inhabituels. Boire de l'eau tiède aux repas peut être un moyen simple et efficace de soutenir le système digestif en augmentant la circulation vers le tube digestif. Les herbes amères comme la racine de pissenlit, la gentiane, ou l'extrait de pépin de pamplemousse avant les repas peuvent également contribuer à augmenter les sécrétions digestives pour vous aider à digérer le repas que vous vous apprêtez à savourer.



Intégrer la pleine conscience

Prendre le temps de méditer, de se connecter avec la nature, et de se connecter avec soi-même pendant cette période peut contribuer à faire des Fêtes une période magique, en vous aidant à gérer le stress et à éviter de vous laisser prendre par l'agitation de la saison. Prévoyez

un moment de calme chaque jour. Jouez de la musique, allumez une bougie, ou diffusez votre huile essentielle préférée pour créer un endroit calme et serein pour vous ressourcer chaque jour. Ou essayez de faire une petite promenade et observez le changement de saison et ce qui se passe autour de vous.

Conclusion

Les Fêtes peuvent vraiment être une période magique pour se reposer, se ressourcer, et se connecter. Dormir suffisamment, gérer le stress et les attentes, bien manger et favoriser la digestion, et se rappeler de rester attentif et présent peuvent vous aider à tirer le meilleur parti de la saison et à profiter pleinement des Fêtes.



Felicia Assenza, HBSc, ND

Diplômée du Collège Canadien de Médecine Naturopathique (CCNM) à Toronto, Felicia veille à ce que chacun de ses patients bénéficie de son expertise et de sa propre expérience pour aider les autres à progresser dans leur propre parcours de santé.

drfeliciaassenzand.com

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

New Roots
HERBAL

NOTRE
SOLUTION #1
À VOTRE #2



- Fibres solubles de psyllium plus 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.

METTEZ LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE À LA PORTE



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.



Trucs, astuces, et considérations nutritionnelles pour les mangeurs difficiles

par Angela Wallace, MSc, RD



Une alimentation capricieuse peut faire partie de l'enfance, mais une alimentation difficile est différente (notez certaines des différences ci-dessous). Nourrir votre famille peut être une source de stress, et le fait de devoir composer avec une alimentation difficile peut rendre les choses encore plus difficiles.

Comportements alimentaires capricieux pendant l'enfance normale	Comportements alimentaires difficiles chez les enfants
N'essaye que parfois de nouveaux aliments	Ne mange que quelques aliments N'a pas essayé de nouvel aliment depuis longtemps
Ne veut pas souvent manger de légumes	Évite certains groupes alimentaires entiers (par exemple, pas de viande ni de protéines)
Les viandes ou autres protéines ne sont pas leur aliment préféré	Batailles à chaque repas, stress au moment des repas
Un jour, ils aiment un aliment et le jour ou la semaine suivante, ils ne l'aiment plus	Ne mange que certaines textures Ne mange pas dans des contextes sociaux (par exemple, fêtes d'anniversaire)
N'aime pas manger des plats mixtes (fréquent chez les jeunes enfants)	Les aliments doivent être préparés d'une certaine manière

Je vais souligner les nutriments qui pourraient manquer à un mangeur difficile, ainsi que des trucs et astuces pour l'aider à élargir ses choix alimentaires. J'espère fournir de nouvelles stratégies pour essayer de réduire le stress lié aux repas.

Si votre enfant est difficile en matière de nourriture, il se peut qu'il manque certains des nutriments essentiels suivants.

Les protéines

Il est courant que les mangeurs difficiles évitent les aliments riches en protéines comme la viande, la volaille, le poisson, les œufs, et les légumineuses. Ne pas consommer suffisamment de protéines peut affecter négativement la croissance et le fonctionnement immunitaire.

Que faire : Offrez au moins une fois par jour des sources de protéines que vous savez qu'ils aiment. Vous pouvez également essayer des produits riches en protéines, tels que des crêpes ou des pains enrichis qui ont une teneur plus élevée en protéines (en recherchant 5 à 6 g par portion). Les produits laitiers sont également riches en protéines. Si votre enfant aime le lait, le yogourt, ou le fromage, il obtiendra des quantités décentes de protéines grâce à ces sources. Les options à base de soja sont également riches en protéines.

La bonne nouvelle : Les jeunes enfants n'ont pas besoin d'autant de protéines qu'on pourrait le penser. Par exemple, un enfant de 2 à 3 ans n'a besoin que d'environ 13 g de protéines par jour. Il pourrait l'obtenir de ½ tasse de yogourt (7 g) et un œuf (7 g).

Le fer

Le fer est important pour produire du sang sain et pour le transport de l'oxygène dans le corps. Si votre enfant évite les aliments riches en fer comme la viande rouge, les épinards, et les haricots, il risque de souffrir d'une carence en fer. De plus, s'il aime les produits laitiers, un apport élevé en calcium peut contribuer à inhiber l'absorption du fer.

Que faire : Surveillez votre enfant pour détecter tout signe de carence en fer, notamment fatigue, faiblesse, difficulté à dormir, peau pâle, fonction immunitaire réduite, et fonction cognitive altérée. Essayez de proposer des aliments riches en fer au moins deux fois par jour, et assurez-vous qu'ils soient consommés avec de la vitamine C, car elle en améliore l'absorption. Par exemple, des boulettes de viande et de la sauce tomate. Si vous pensez que votre enfant pourrait avoir une carence en fer, discutez des options avec votre praticien de soins de santé ou votre expert en nutrition. Un supplément pourrait être nécessaire. L'apport journalier recommandé (AJR) en fer est de 8 à 10 mg selon la tranche d'âge.

Le calcium

Le calcium est essentiel à la formation d'os et de dents solides. Si votre enfant n'aime pas les produits laitiers, il se peut qu'il ne consomme pas suffisamment de calcium. Des alternatives riches en calcium comme les laits végétaux enrichis, les légumes-feuilles foncés, ou le tofu pourraient être des options.

Que faire : Si votre enfant ne mange aucun des aliments mentionnés ci-dessus, vous voudrez peut-être envisager une multivitamine contenant du calcium pour vous assurer qu'il réponde aux exigences minimales nécessaires à une croissance saine.

La vitamine D

La vitamine D est essentielle à l'absorption du calcium, à la santé des os, et au fonctionnement immunitaire. Les mangeurs difficiles qui évitent les produits laitiers enrichis ou les poissons gras (comme le saumon) et passent peu de temps à l'extérieur (en plein soleil) sont à risque de carence en vitamine D.

Que faire : Passez du temps dehors au soleil (si possible, pendant au moins 15 à 20 minutes chaque jour, sans crème solaire). Je recommande fortement un supplément à tous les enfants canadiens, surtout pendant l'automne et l'hiver, où l'exposition directe au soleil est minime. Selon l'âge, la posologie varie de 400 à 1000 UI par jour.



Les oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont bénéfiques pour la santé du cerveau, le fonctionnement cognitif, et la régulation de l'inflammation. Les enfants qui évitent ou mangent des quantités limitées de poisson, de noix, de graines de lin, et de graines de chia risquent de ne pas consommer suffisamment de ces gras essentiels.

Que faire : Essayez d'ajouter de l'huile de lin à leur yogourt, leurs smoothies, leur gruau, ou toute autre chose qu'ils aiment manger : elle est riche en acides gras oméga-3 et constitue un moyen facile de les absorber. Vous pouvez également essayer un supplément d'huile de poisson. (Il existe de nombreux produits différents sur le marché, notamment à croquer, en liquide, ou en gummies.)

Les fibres

Les mangeurs difficiles peuvent avoir un apport insuffisant en fibres s'ils évitent ou mangent peu de fruits, de légumes, et de grains entiers. Les fibres sont importantes pour soutenir la santé cardiovasculaire, maintenir un système digestif sain, et prévenir la constipation.

Que faire : Encouragez votre enfant à manger du pain à grains entiers, ainsi que des fruits et légumes, de préférence avec la pelure. S'il a des préférences en matière de légumes ou de fruits, assurez-vous de lui proposer de nouveaux aliments pour vous assurer qu'il reçoive les fibres dont son corps a besoin.

Si vous êtes préoccupé par l'apport nutritionnel de votre enfant et souhaitez envisager des suppléments ou un soutien nutritionnel supplémentaire, je vous recommande fortement de contacter un expert en nutrition, qui pourra vous guider sur ce qui convient le mieux à votre enfant et à ses besoins spécifiques.



Trucs et astuces pour aider à élargir les choix alimentaires de votre enfant

Le changement prend du temps ; soyez patient. Essayez de mettre en œuvre une ou deux des stratégies suggérées ci-dessous et accordez à ce changement deux ou trois semaines. Accordez à votre enfant le temps de réagir à la nouvelle approche que vous adoptez.

- 1. Petits changements au fil du temps ;** cela peut inclure un changement de la marque de nourriture qu'il aime ou un changement de l'aliment lui-même. Le plus important est d'y aller lentement et d'apporter de petits changements au fil du temps. Une fois qu'il a accepté un changement, essayez une lente progression vers davantage de changements. Par exemple, de ses frites de restaurant préférées, essayez les frites d'une autre chaîne, puis les frites maison, et enfin les frites de patates douces.
- 2. Exposition répétée ;** continuez simplement à offrir. Il peut falloir à votre enfant 12 à 15 expositions à un aliment avant de décider de vouloir l'essayer. Cela ne veut pas dire le *manger*, mais simplement l'*essayer*. Soyez patient et continuez à offrir : votre enfant pourrait vous surprendre un jour !
- 3. Demandez à votre enfant d'interagir avec les aliments que vous souhaitez qu'il mange.** Essayez de lui faire sentir la nourriture, de la toucher, peut-être de l'ajouter à votre assiette pour vous. L'interaction avec la nourriture finira par conduire à manger la nourriture – ou du moins, à l'essayer.
- 4. Évitez la pression.** C'est la partie la plus difficile avec un mangeur difficile, car les parents ont toujours les meilleures intentions pour leur enfant, ou ils font pression parce qu'ils sont préoccupés par le manque d'apport, de croissance, etc. À ce moment-là, la pression créera probablement davantage de stress et de conflits au moment des repas.

Différentes formes de pression incluent : « J'ai fait ceci juste pour toi », « Si tu ne manges pas ceci, il n'y aura pas de télévision plus tard », « Si tu ne manges pas ceci, il n'y aura pas de dessert plus tard », ou « Juste une bouchée de plus ».

La prochaine fois que vous aurez envie de dire l'une des affirmations ci-dessus ou de faire pression, essayez de vous éloigner et de laisser la situation tranquille. Avoir une position neutre sur ce qu'il mange contribuera à réduire le stress lié aux repas (pour vous et votre enfant).

5. Offrez un aliment « sûr ».

Mettez dans son assiette un aliment que vous savez que votre enfant aime et qu'il mangera. Il ne s'agit pas de créer un repas entièrement séparé pour lui, mais simplement d'inclure un aliment que vous savez qu'il mangera aux côtés de nouveaux aliments ou de votre repas familial. Cet aliment pourrait être un fruit qu'il adore ou un morceau de fromage que vous savez qu'il mangera.

6. Impliquez-les.

Amusez-vous ensemble en cuisine, essayez de nouvelles recettes, demandez-lui de choisir les nouveaux produits qu'il souhaite essayer à l'épicerie, et demandez-lui de vous aider.

Astuce : Offrez le choix entre deux aliments. Par exemple : « Veux-tu ce fruit-ci ou ce fruit-là ? » En fin de compte, vous choisissez qu'il mange un fruit, mais il a le choix quant au type de fruit.

Je vous souhaite, à vous et à votre famille, de bons repas à venir !



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

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.



Cœliaque ou sans gluten ?

par Kaitlyn Zorn, HBSc, ND



« Gluten » est devenu un mot à la mode au cours des dernières années, créant une certaine confusion entre ce que signifie manger sans gluten et qui a besoin de manger de cette façon. La raison la plus courante pour manger sans gluten est la maladie cœliaque, suivie par une sensibilité/intolérance non cœliaque au gluten, et enfin une simple préférence personnelle. Il est important de déterminer correctement la cause des problèmes de gluten par l'intermédiaire d'un praticien de soins de santé, car la maladie cœliaque et la sensibilité au gluten nécessitent des approches thérapeutiques différentes.

La maladie cœliaque est une maladie auto-immune chronique déclenchée par l'ingestion de gluten. Cela entraîne des lésions des villosités de la muqueuse intestinale, provoquant des symptômes de diarrhée, de fatigue, de perte de poids, de ballonnements, et d'anémie. Chez certaines personnes, cela peut également être lié à l'infertilité. Les signes et symptômes peuvent varier entre les enfants et les adultes. Les cas bénins ne présentent aucun symptôme et peuvent être diagnostiqués plus tard dans la vie. La seule façon de

gérer cette maladie est de suivre un régime strict sans gluten. Avoir une maladie auto-immune augmente le risque d'en développer d'autres ; il est donc important de gérer cette maladie correctement.

La sensibilité au gluten est une réaction au gluten – une protéine présente dans le blé, les grains anciens, et l'orge – qui peut provoquer une vaste gamme de symptômes tels que des problèmes gastro-intestinaux, des maux de tête/migraines, un brouillard cérébral, des douleurs articulaires, et des problèmes de santé mentale. Les personnes sensibles au gluten ont des difficultés à digérer le gluten ; cependant, ces cas sont plus bénins que la maladie cœliaque et n'incluent pas de réaction auto-immune. Certaines personnes peuvent avoir un taux élevé d'immunoglobuline G (IgG), un anticorps antigluten, lors des tests de sensibilité alimentaire. Ceci est lié à l'affaiblissement des jonctions cellulaires serrées dans l'intestin grêle, provoquant la circulation des particules alimentaires et immunitaires dans la circulation sanguine, conduisant à l'apparition d'un « intestin perméable ».

Démystifier le « sans gluten »

Pouvons-nous autodiagnostiquer l'intolérance au gluten et la maladie cœliaque ?

La maladie cœliaque peut être détectée dans le sérum sanguin. Les personnes atteintes de la maladie cœliaque qui consomment du gluten ont un taux sanguin de certains anticorps supérieur à la normale. La mesure utilisée à cet effet est l'anticorps IgA antitransglutaminase. Des tests génétiques et une biopsie intestinale peuvent également confirmer ce diagnostic. Pour que cela soit précis, le patient doit consommer du gluten quotidiennement pendant au moins deux semaines avant le test.

Le diagnostic de la sensibilité au gluten implique de suivre un régime d'élimination, dans lequel une personne supprime le gluten de son alimentation, surveille ses symptômes, et réintroduit lentement le gluten pour voir si ses symptômes réapparaissent. De plus, les tests de sensibilité alimentaire aux immunoglobulines G (IgG) peuvent révéler une sensibilité au gluten si elle est élevée. Une combinaison de symptômes subjectifs

provenant d'un régime d'élimination, de tests de sensibilité alimentaire, et d'exclusion de la maladie cœliaque par des analyses de sang suggère une sensibilité au gluten non cœliaque. Un allergologue peut tester une allergie au blé, mais pas au gluten : les tests d'allergies évaluent une réaction IgE, différente des IgG (sensibilité alimentaire).



Y a-t-il une différence entre le blé et le gluten ?

Le gluten est une protéine présente dans de nombreuses céréales, dont le blé. Le blé est simplement une céréale qui contient du gluten. Ce ne sont pas toutes les céréales qui contiennent du gluten, et le blé n'est pas la seule céréale à en contenir. Certains individus peuvent être sensibles au grain de blé, ce qui signifie qu'ils tolèrent les grains anciens comme l'épeautre et le kamut ; ces céréales contiennent toujours du gluten. La sensibilité au gluten et au blé peut être testée via un panel de sensibilité alimentaire IgG.

Pourquoi certains produits à base de riz et d'avoine sont-ils dits « sans gluten » ?

Le riz et l'avoine sont naturellement sans gluten ; cependant, ils peuvent subir une contamination croisée au cours de leur transformation et peuvent finir par contenir des traces de gluten. Si vous êtes cœliaque, vous pourriez réagir, et vous devriez envisager d'acheter des produits certifiés sans gluten. Au Canada, l'Association canadienne de la maladie cœliaque (ACC) a un Programme de certification sans gluten (GFCP), un programme volontaire qui vérifie que les produits répondent à des normes strictes sans gluten.

La bière peut-elle être « sans gluten » ?

Pour les cœliaques, la bière sans gluten est une alternative à la bière ordinaire. Certaines bières sont à base de riz et peuvent être source de confusion dans la communauté sans gluten. Les bières à base de riz contiennent moins de gluten, puisqu'elles ne sont pas à base de blé, mais elles contiennent également de l'orge, qui contient de petites quantités de gluten. Une personne sensible au gluten peut tolérer ces bières.



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

Peut-on avoir une carence en nutriments en suivant un régime sans gluten ?

Oui, il est possible de souffrir de carences nutritionnelles avec un régime sans gluten. Des carences nutritionnelles peuvent survenir chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou sensibles au gluten, tant en raison d'un faible apport que d'une mauvaise absorption. Une fois que l'intestin a eu la chance de guérir, l'absorption des nutriments s'améliore, mais l'apport peut demeurer problématique. Une revue de la littérature indique plusieurs carences nutritionnelles associées à un régime sans gluten. Il s'agit notamment des vitamines B (le blé en étant souvent enrichi), de la vitamine A, du magnésium, du calcium, du fer, et des fibres. Il est important de consulter un praticien de soins de santé qualifié dans le domaine de la nutrition pour vous assurer que vous consommez les quantités appropriées de nutriments ou que vous prenez des suppléments de vitamines (p. ex., complexe B, multivitamines).

Adopter un mode de vie sans gluten peut entraîner des bienfaits tels qu'une amélioration de l'énergie et de la concentration, une perte de poids, et une meilleure digestion. Cependant, il est important d'en déterminer la raison pour garantir une santé durable. Travailler avec un naturopathe peut vous aider à découvrir les causes de vos problèmes de gluten, afin que vous puissiez vous sentir mieux à long terme.

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

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



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.



RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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





Soupe de courge musquée au curry

Voici une soupe avec une petite touche de curry. Le lait de coco et les épices orientales transforment cette soupe en un bol crémeux et savoureux rempli de vitamines, de minéraux, et d'une tonne de fibres. Si les différentes épices madras ne vous intéressent pas, ajoutez simplement du curcuma pour obtenir quelques polyphénols supplémentaires apportant une chromothérapie supplémentaire à ce plat anti-inflammatoire.

Ingrédients

- 1 courge musquée, moyenne à grosse
- 2 tasses de carottes tranchées
- 2 tasses de céleri tranché
- 1 igname ou patate douce moyenne (ou une pomme de terre ordinaire)
- 1 oignon blanc ou jaune, moyen à gros, coupé en dés
- 2 à 3 gousses d'ail
- 1 boîte de lait de coco
- 2 c. à soupe d'Huile de Tournesol Heart Smart
- 1 c. à thé de poudre de curry madras
- 2 c. à thé de Curcuma Fermenté de New Roots Herbal
- ½ c. à thé chacun de thym, romarin, origan
- Sel ou sel casher et poivre au goût

Instructions

Dans une grande casserole, faites revenir dans l'huile de tournesol, à feu moyen, l'oignon, le céleri, et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient presque translucides, puis ajoutez les carottes, votre choix d'igname hachée, de patate douce ou de pomme de terre ordinaire, et bien sûr votre courge musquée hachée. Remplissez la casserole d'eau ou de bouillon pour couvrir tous les légumes, et ajoutez vos épices.

Pendant que les légumes cuisent dans la casserole (20 à 30 minutes), préparez un mixeur ou un robot culinaire. Les légumes doivent être suffisamment mous pour pouvoir être mélangés. Ajoutez le lait de coco dans la casserole, puis laissez refroidir un peu avant de mixer.

Mélangez ou réduisez en purée votre soupe jusqu'à obtenir la consistance désirée. Ajoutez de l'ail cru dans le mélangeur pour un goût plus prononcé. Remettez la soupe dans la casserole pour la garder au chaud, et savourez!



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



Saumon rôti au parmesan de noix du Brésil

Le parmesan de noix du Brésil, d'inspiration végétalienne, confère un subtil arôme de noisette au saumon cuit au four ou à tout plat italien. Se conserve bien plusieurs jours au réfrigérateur, ou peut être conservé avec des sacs refermables au congélateur pendant plusieurs mois.

Ingrédients pour les filets de saumon

- 4 filets de saumon de 85 à 115 g (3 à 4 oz) chacun (environ la taille d'un jeu de cartes)
- 2 c. à thé de paprika
- 2 c. à thé de flocons de piment fort
- Huile de Tournesol Heart Smart de New Roots Herbal

Ingrédients pour le parmesan végétalien aux noix du Brésil

- 1 tasse de noix du Brésil
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle
- ½ c. à thé de sel marin ou de l'Himalaya

Instructions

Assaisonnez chaque filet de saumon avec une pincée de paprika et de flocons de piment fort, puis arrosez-les légèrement d'Huile de Tournesol Heart Smart.

Cuisez au four à convection ou dans une friteuse à air à 205 °C (400 °F) pendant 10 à 12 minutes. Testez avec une fourchette pour être prêt. Le poisson devrait s'effiloche.

Pendant que le poisson rôtit, préparez le parmesan végétalien brésilien. Dans un mixeur, mélangez les noix du Brésil, l'ail, la levure nutritionnelle, et le sel. Pulsez jusqu'à obtenir une consistance uniforme.

Après avoir placé le saumon dans les assiettes, saupoudrez-en le dessus de parmesan aux noix du Brésil.

Ce plat s'accompagne à merveille de patates douces rôties. Nous avons utilisé une cuiller à melon pour produire celles illustrées ici. Préchauffez le four à 235 °C (450 °F). Disposez vos boules de patates douces sur une plaque à pâtisserie. Saupoudrez votre assaisonnement préféré (comme du sel et du poivre) et arrosez d'un peu d'Huile de Tournesol Heart Smart. Cuisez au four pendant 25 à 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson.



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



Gruau à la protéine de citrouille

Cette recette respire profondément et goûte l'automne. Ces flocons d'avoine sont délicieux et riches en protéines. Prendre un petit-déjeuner riche en protéines aide à équilibrer la glycémie et favorise la satiété; cela entraînera moins de fringales tout au long de la journée et une énergie matinale soutenue.

Ingrédients

- 2 pommes épinées et coupées en dés
- 1 tasse de yogourt (grec, islandais, à la noix de coco, etc.)
*Remarque : si vous utilisez du yogourt nature, je vous recommande d'ajouter un peu de sirop d'érable pour la saveur
- ½ tasse de flocons d'avoine
- 2 cuillerées à soupe de Poudre de Protéine de Graine de Citrouille de New Roots Herbal
- ½ tasse de lait au choix
- 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable, divisées
- 1 cuillerée à soupe de beurre ou huile de coco
- 1 cuillerée à thé de cannelle, divisée

Instructions

Tranchez et coupez les pommes en dés (vous pouvez retirer la peau).

Dans une petite poêle, faites chauffer l'huile de coco ou le beurre. Ajoutez les pommes coupées en dés, ½ c. à thé de cannelle, et 1 c. à soupe de sirop d'érable (facultatif). Remuez et cuisez jusqu'à ce que les pommes soient ramollies (5 à 6 minutes).

Mélangez les flocons d'avoine, le lait, le yogourt, l'autre ½ c. à thé de cannelle, 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable, et la moitié des pommes cuites.

Placez le mélange dans un récipient hermétique et conservez au réfrigérateur toute la nuit. Gardez l'autre moitié des pommes pour garnir vos flocons d'avoine.

Le lendemain matin, savourez après avoir garni de pommes cuites, de noix molles ou concassées, ou de toute autre garniture de votre choix.

Remarque : vous pouvez réchauffer les flocons d'avoine, le matin venu, si vous préférez un bol chaud (c'est ce que je préfère).

Donne 2 portions.



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

VOYEZ LA DIFFÉRENCE!

PROTÉGER LES PROBIOTIQUES EST LA CLÉ

Capsule
non protégée



Capsule à
enrobage
entérique GPS™

Se dissout dans
l'acide gastrique



Survit à l'acide
gastrique

Détruit les
probiotiques



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.



Demandez à Gord



J'ai deux enfants à l'école primaire. Avez-vous des suggestions pour renforcer leur système immunitaire ?

R Votre question arrive à point ! L'activité grippale augmente en octobre et, lorsqu'elle est combinée aux virus du rhume, elle peut devenir la tempête parfaite en classe pour les enfants qui reviennent de l'école avec plus que des devoirs.

Commencez par une alimentation riche en vitamine C. Ajoutez d'autres agrumes, des pommes, des poivrons rouges et jaunes, du brocoli, et habituez les papilles de vos enfants aux oignons et à l'ail !

Plusieurs suppléments sont efficaces et abordables : une bonne multivitamine et l'activité immunitaire d'au moins 400 UI par jour de vitamine D₃ sont excellentes.

De nouvelles recherches ont également confirmé une forte corrélation entre la santé intestinale et l'immunité. Un probiotique à large spectre fait des merveilles pour la santé immunitaire. Si les enfants peuvent avaler une capsule, choisissez-en une avec un enrobage entérique. Les probiotiques en poudre servis avec de la nourriture aideront jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment mûrs pour les capsules.

Le sureau est un autre de mes préférés. Sous forme de teintures, de baies séchées, et de jus en poudre, c'est un moyen naturellement polyvalent de renforcer le statut immunitaire des enfants et des adultes.

J'approche les 60 ans ; quel type de collagène devrais-je prendre ?

R Le collagène vient au deuxième rang après l'eau en termes d'importance pour la composition de notre corps ; c'est donc quelque chose dont nous voulons éviter toute carence. À mesure que nous vieillissons, notre corps en produit moins, ce qui rend la supplémentation bénéfique à bien des égards. Il existe 5 types de collagène disponibles commercialement ; ces différents types ont des fonctions variées, mais collectivement, ils contribuent à maintenir ensemble votre peau, vos os, et tous vos tissus conjonctifs.

Les types I, II, et III représentent 90 % du collagène de votre corps ; par conséquent, vous devez donner la priorité à ces formes. Les types I et III se retrouvent fréquemment ensemble ; ils fournissent résistance et soutien structurel aux os, aux tendons, aux ligaments,

et à la peau, ainsi qu'une flexibilité principalement à la peau et aux vaisseaux sanguins. Le type II se trouve principalement dans le cartilage, les yeux, et les oreilles internes, où il contribue à leur structure et à leur fonction. Les types V et X sont plus spécifiques : le type V est essentiel à la surface cellulaire et à la formation des cheveux, tandis que le type X est principalement lié à la croissance et à l'entretien du cartilage, en particulier dans les parties croissantes des os longs au fur et à mesure que notre squelette se développe.

Recherchez des suppléments de collagène sous forme peptidique, appelés peptides de collagène ou collagène hydrolysé. Ces molécules plus petites sont facilement digérées et efficacement absorbées dans la circulation sanguine, ce qui en fait un choix populaire.

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, ou appelez au 1 800 268-9486, poste 237.

NE LAISSEZ PAS LA DOULEUR VOUS ARRÊTER!



GÉRER LA
DOULEUR EST
POSSIBLE



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.

