

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

*Guide pour  
vaincre le rhume  
et la grippe*

## **Cholestérol ?**

Idées et conseils  
d'une naturopathe

*Omégas*

Une affaire de chiffres

**Curcumine Plus Piperine**  
500 mg · 95 % de curcuminoïdes

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



**Purge Parasites**  
Antiparasites

- Éradique les parasites
- Fournit une action antiparasitaire de 10 plantes éprouvées
- Populaire pour le protocole antiparasitaire lié aux voyages



**Vision+**  
Formule complète pour la vision

- Aide à soutenir la santé oculaire dans des conditions telles que la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou les cataractes
- Aide à réduire le risque de développer des cataractes
- Contient 11 mg de lutéine naturelle par 2 capsules, provenant de fleur de souci



**Absinthe**  
*Artemisia absinthium* · 500 mg

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



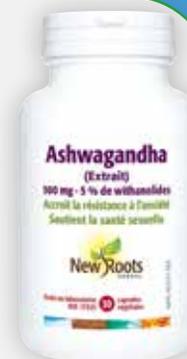
**Pamplemousse (Extrait de Pépin)**  
Concentré liquide

- Liquide versatile, écologique, et biodégradable pour désinfecter rapidement lors de voyages
- Disponible en 250 ml, en 112 ml, et en un format pratique de 30 ml conforme aux restrictions de voyage des bagages à main
- Recommandé par les naturopathes pour divers problèmes de santé



**Ashwagandha (Extrait)**  
200 mg · 5 % de withanolides

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



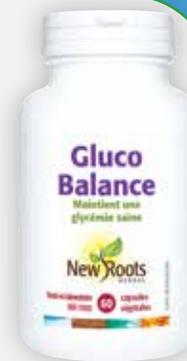
**Multi**  
Formule de vitamines et de minéraux

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



**Glucobalance**  
Maintient une glycémie saine

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



# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

## Jusqu'au 31 mars 2024

### **NOUVEAU! Poudre de Jus de Sureau pour Enfants** Soutien immunitaire aussi simple qu'un jeu d'enfant

- Fruité avec une pointe d'acidité, sans arôme ni colorant artificiels
- Format de poudre de baies entières 100 % sans OGM, avec plus de 160 baies de sureau par portion
- Provenant d'Europe du Nord et testé dans un laboratoire certifié ISO 17025 pour l'identité, la pureté, et la puissance
- Superfruit riche en antioxydants et en vitamine C pour la santé globale, en particulier pendant l'année scolaire
- Excellent format pour préparer des boissons et mélanger avec des aliments



20 %

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

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



20 %

### **NOUVEAU! Huile Essentielle de Gaulthérie** 100 % pure et saine

- 100 % pure, sans dilution ni contaminants
- Alternative naturelle et pure aux parfums synthétiques
- Polyvalent et multifonctionnel pour la pièce et l'ambiance, les produits de nettoyage, les soins personnels, etc.
- Garantie de contenir les espèces annoncées, à partir des composants botaniques désirés
- Qualité supérieure, provenance mondiale et validées en laboratoire certifié ISO 17025
- Format populaire de 30 ml



20 %

### **NOUVEAU! Huile Essentielle d'Eucalyptus** 100 % pure et saine

- 100 % pure, sans dilution ni contaminants
- Alternative naturelle et pure aux parfums synthétiques
- Polyvalent et multifonctionnel pour la pièce et l'ambiance, les produits de nettoyage, les soins personnels, etc.
- Garantie de contenir les espèces annoncées, des parties indiquées
- Qualité supérieure, provenance mondiale et validées en laboratoire certifié ISO 17025
- Format populaire de 30 ml



20 %

Le seul 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



Alors que nous attendons avec impatience le début d'une nouvelle année, je ne peux m'empêcher de réfléchir à celle qui se termine. Avons-nous réussi à faire les changements que nous avons annoncés en janvier dernier? Est-ce qu'on se souvient même de ce qu'ils étaient? Et si cette année nous faisons un seul changement, mais l'appliquons tous les jours, dans tout ce que nous faisons?

Quelque chose qui transcende les résolutions traditionnelles. Je parle de simples actes de gentillesse. Que ce soit envers nos amis, nos proches, ou même un étranger dans notre communauté. Et n'oublions pas à quel point il est important d'être gentil avec nous-mêmes.

Tout le monde peut se permettre de donner de la gentillesse. Nous pouvons exprimer notre gratitude à ceux qui nous entourent. Nous pouvons être attentifs et vraiment écouter. Être une épaule sur laquelle s'appuyer ou donner des conseils. Offrir des mots d'encouragement, plutôt que de critique, aux autres et à nous-mêmes. Donner un coup de main. Sourire. Des études indiquent que s'engager dans des actes de gentillesse crée un effet d'entraînement, influençant positivement le bien-être de ceux que nous touchons et améliorant notre propre bien-être mental et émotionnel. Une nouvelle approche de la santé?

Chacun de nous détient en soi un pouvoir incroyable. Dans un monde souvent rempli de défis, les gestes bienveillants reflètent notre lien avec les autres. Imaginez ce que nous pourrions accomplir si chaque jour nous choisissons d'être plus compatissants, généreux, et compréhensifs.

Je vous souhaite à tous une merveilleuse année, dans laquelle nous pourrions fleurir en santé et en bienveillance.

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 • Julie Daniluk  
Angela Wallace

## Demandez à Gord

Gordon Raza

## Contributeurs des articles



**Dasha Leneva, ND**  
Une naturopathe de Colombie-Britannique qui aide les gens à comprendre leur corps pour être plus confiants en leur santé.



**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.



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



**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.



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

06



14



20



25

31



36

# Table des matières

## 06 Omégas : une affaire de chiffres

## 11 Ça devient lourd à 50 ans!

Pourquoi gérer son poids semble plus difficile en vieillissant, et quoi faire pour y remédier

## 14 Blues hivernal... ou pire?

## 17 Oh! crotte... Ça bloque encore?

## 20 Guide pour vaincre le rhume et la grippe

## 25 Cholestérol

Idées et conseils d'une naturopathe

## 28 Comment mangez-vous ou mangez-vous bien?

## 31 Mon enfant souffre-t-il du TDAH?

Signes, causes, et traitements naturels

## 34 De la panique au « tout ira bien »

## 36 Coin cuisine

## 39 Demandez à Gord

© 2024, 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.

# Omégas

## Une affaire de chiffres

par Annick Moffat, ND



Dans le domaine complexe de la nutrition, les acides gras omégas jouent un rôle central, chacun avec son ensemble unique de bienfaits. Les omégas-3, omégas-6, omégas-7, et omégas-9, tous membres de la famille des acides gras essentiels, contribuent à notre santé globale de différentes manières. Alors que nous naviguons dans le jeu des chiffres des omégas, il est crucial de comprendre leurs différences, leur importance, et les conséquences potentielles des carences.

### Comprendre les omégas : 3, 6, 7, et 9

#### Oméga-3

**Importance** : Crucial pour la santé cardiaque, la fonction cérébrale, et la santé mentale; aide également à réduire l'inflammation.

**Sources** : Poissons gras, graines de lin, graines de chia, noix, et certaines huiles végétales.

**Effets d'une carence** : Problèmes cardiovasculaires, déclin cognitif, humeur dépressive, dégénérescence maculaire liée à l'âge, et inflammation accrue.

#### Oméga-6

**Importance** : Essentiel pour la santé de la peau, l'équilibre hormonal féminin, et la fonction cellulaire.

**Sources** : Huiles végétales, tofu, noix, graines, viandes, et œufs.

**Effets d'une carence** : Le régime alimentaire américain standard fournit trop d'oméga-6; par conséquent, une carence est rare et crée souvent un déséquilibre en oméga-3, ce qui peut contribuer à des conditions inflammatoires.

#### Oméga-7

**Importance** : Favorise la santé de la peau, des cheveux, de la vue, du système cardiovasculaire, et des muqueuses.

**Sources** : Avocats, huile d'olive, huile d'argousier, et noix de macadamia.

**Effets d'une carence** : Pas bien documentés; peut contribuer à des taux plus élevés de cholestérol et de triglycérides ainsi qu'à des problèmes cutanés et digestifs (présents à certaines concentrations dans les muqueuses, y compris celles du tube digestif).

#### Oméga-9

**Importance** : Soutient l'équilibre du cholestérol, réduit l'inflammation, et améliore la sensibilité à l'insuline.

**Sources** : Huile d'olive, avocats, et noix.

**Effets d'une carence** : Rares, car l'organisme peut produire des omégas-9, mais un apport adéquat reste bénéfique.

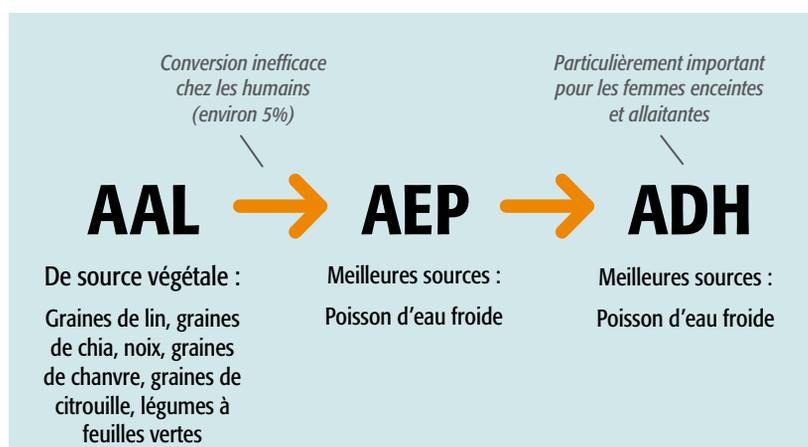
## Signes et symptômes les plus fréquents d'une carence en omégas :

<b>Cardiovasculaire</b> $\Omega$ 3, 6, 7, 9 Triglycérides élevés, cholestérol total, LDL et HDL faibles, problèmes vasculaires	<b>Yeux</b> $\Omega$ 3, 7 Yeux secs et dégénérescence maculaire liée à l'âge
<b>Problèmes de peau</b> $\Omega$ 6, 9 Dermatite atopique, psoriasis, acné	<b>Cheveux</b> $\Omega$ 6 Épaisseur, texture, et résistance
<b>Cognitif et mémoire</b> $\Omega$ 3	<b>Mauvaise humeur</b> $\Omega$ 3
<b>Douleurs et raideurs articulaires</b> $\Omega$ 3, 6	<b>Problèmes digestifs</b> $\Omega$ 7
<b>Inflammation</b> $\Omega$ 3, 9	<b>Déséquilibre hormonal</b> $\Omega$ 6

## L'AAL: essentiel, mais avec une conversion limitée en AEP et ADH

L'acide *alpha*-linoléinique (AAL), présent dans les graines de lin, les graines de chia, et les noix, est une source végétale d'acide gras essentiels omégas-3. L'importance de l'AAL réside dans son rôle de précurseur de l'AEP et de l'ADH.

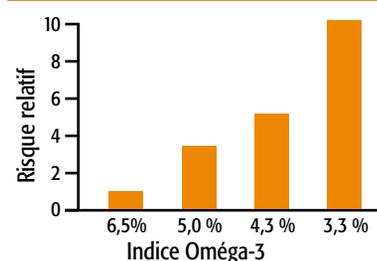
Même si les sources végétales d'omégas-3 riches en AAL sont bénéfiques, la conversion en AEP et ADH reste limitée : environ 5 à 10 %. Les facteurs influençant cette conversion comprennent le genre, la génétique, et l'âge. Par conséquent, compter uniquement sur des sources végétales pour les omégas-3 peut ne pas fournir des niveaux suffisants d'AEP et d'ADH, plus puissants.



## L'Indice Oméga-3 : une mesure du bien-être

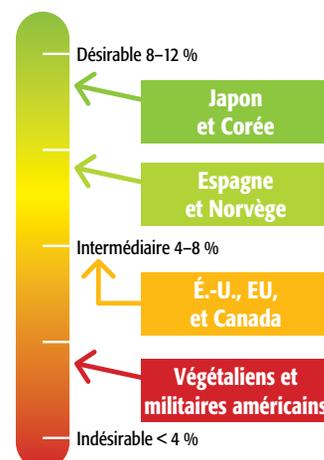
Déterminer si vous consommez suffisamment d'omégas-3 peut être évalué grâce à l'Indice Oméga-3. Cet indice mesure la quantité d'AEP et d'ADH dans les membranes des globules rouges, exprimée en pourcentage des acides gras membranaires totaux.

### Risque de mort cardiaque subite



Des résultats alarmants issus d'études canadiennes révèlent que seulement 3 % de la population obtient suffisamment d'omégas-3 grâce à son alimentation et à des suppléments pour se protéger contre les maladies cardiovasculaires. Un nombre important de 54 % présentent un risque intermédiaire, tandis qu'un pourcentage inquiétant de 43 % sont en carence, ce qui les expose à un risque plus élevé de problèmes cardiovasculaires.

### Globules rouges AEP+ADH (% des acides gras totaux)



## Le dosage idéal

Pour une santé optimale, il est recommandé d'avoir une alimentation équilibrée comprenant au minimum deux portions de poisson par semaine, dont un poisson gras. Cependant, de nombreuses personnes n'adhèrent pas à cette directive. Il est important de noter que certains types de poissons ont des limites suggérées à leur consommation, en raison de leur contamination potentielle au mercure ou à des centaines d'autres polluants environnementaux. Ces avertissements sont là pour garantir que vous puissiez continuer à avoir un équilibre alimentaire sain.

Sous-population		AEP+ADH (mg/jour)	
		Minimum	Maximum <sup>1</sup>
Enfants	1-8 ans	100	1 500
	9-11 ans	100	2 000
Adolescents	12-13 ans	100	2 000
	14-17 ans	100	2 500
Adultes <sup>2</sup>	18 ans	100	2 500
	19 ans et +	100	5 000

1. La dose maximale pour adultes est recommandée par le FDA des États-Unis (1997). Les doses maximales pour les enfants et les adolescents sont calculées comme une fraction de la dose pour adultes et sont relatives au poids corporel et à l'apport calorique.

2. Comprend les femmes enceintes et allaitantes.

Une autre préoccupation découle de la variabilité de la teneur en oméga-3 entre les différents poissons. Pour illustrer, une portion de 70 g (2,5 oz) de saumon sauvage produit environ 1 600 mg d'AEP et d'ADH combinés, alors qu'une portion de 115 g (4 oz) de morue ne fournit qu'environ 250 mg d'AEP et d'ADH. Par conséquent, pour les personnes qui ne consomment pas régulièrement de poisson, une supplémentation en huile de poisson oméga-3 peut être plus réaliste (lire : nécessaire).

### Quel poisson est le plus riche en oméga-3 ?

(par portion cuite de 4 oz)



> 1 000 mg

Anchois  
Hareng  
Maquereau (Atlantique et Pacifique)  
Huîtres (Pacifique)  
Morue noire  
Saumon (Atlantique, Chinook, et coho)  
Sardines (Atlantique et Pacifique)  
Espadon  
Truite



500-1 000 mg

Goberge de l'Alaska  
Barramundi  
Crabe  
Moules  
Saumon (kéta, rose, et sockeye)  
Bar  
Calmar  
Malacanthé  
Thon (germon/blanc)  
Doré jaune



250-500 mg

Poisson-chat  
Palourdes  
Flet/Sole  
Mérrou  
Flétan  
Maquereau (Roi)  
Perche  
Sébaste  
Vivaneau  
Thon (bonite)



< 250 mg

Morue  
Écrevisse  
Églefin  
Homard  
Mahi-mahi  
Crevette  
Pétoncles  
Tilapia  
Thon (Albacore)

Sur la base de recherches cliniques évaluant les effets de l'apport en AEP et en ADH sur l'Indice Oméga-3, on conseille à la plupart des adultes de viser une consommation quotidienne de 1 400 à 2 800 mg de ces acides gras oméga-3. Pour les enfants, un minimum de 700 mg par 20 kg (40 lb) de poids corporel est recommandé.

Lors de la sélection d'un supplément d'oméga-3, il est crucial d'examiner l'étiquette pour connaître la teneur spécifique en AEP et en ADH plutôt que de se concentrer uniquement sur la teneur totale en huile de poisson. Certains suppléments économiques d'huile de poisson peuvent fournir seulement 300 mg, ce qui est inférieur à la dose quotidienne recommandée de 1 000 mg d'AEP et d'ADH.

## Équilibrer le rapport oméga-6 / oméga-3

Outre les acides gras oméga individuels, le facteur crucial réside dans l'équilibre entre les oméga-6 et les oméga-3. La recherche sur la nutrition paléolithique propose un ratio idéal de 1 à 2 parts d'oméga-6 pour 1 part d'oméga-3 (ou 1-2:1), mais les régimes alimentaires contemporains penchent souvent vers un ratio de 20 parts pour 1 (20:1). Atteindre un ratio optimal, de préférence 2:1, est associé à une meilleure santé et à une diminution de l'inflammation, ce qui souligne l'importance de maintenir un apport équilibré.

## À chacun sa dose

### Le végétarien

**Habitudes :** Consommation hebdomadaire de graines de lin, de noix, et de tofu.

**Défis :** Souffre de mauvaise humeur et de dépression.



**Considérations :** Malgré une alimentation à base de plantes riche en omégas-3, la conversion en AEP et en ADH peut être insuffisante, contribuant ainsi à des problèmes d'humeur. Prendre un supplément d'omégas-3 ou incorporer des sources à base d'algues pourrait être bénéfique. Des études suggèrent d'utiliser soit de l'AEP pur, soit une combinaison d'AEP et d'ADH avec un rapport d'au moins 2 en faveur de l'AEP, alors que la dose suggérée d'AEP est de 1 à 2 g/jour.

## L'adepte du régime standard américain

**Habitudes :** Alimentation typiquement américaine riche en viande et en pommes de terre.

**Défis :** Inflammation systémique et taux de cholestérol élevé qui l'exposent à un risque de maladie cardiovasculaire.

**Considérations :** Réduire les aliments transformés riches en omégas-6 et augmenter l'apport en omégas-3 via le poisson ou les suppléments peuvent aider à rétablir un rapport omégas-6/omégas-3 plus équilibré, atténuant potentiellement l'inflammation et favorisant la santé cardiaque. L'agrégation des données de 17 études a montré une réduction de 18 % du risque de tout événement de maladie coronarienne pour les personnes ayant un apport alimentaire plus élevé en AEP et ADH par rapport à celles ayant un apport alimentaire plus faible. Il a été estimé que chaque gramme d'AEP et d'ADH par jour correspondait respectivement à un risque inférieur de 9 % et de 7 % d'infarctus du myocarde et de maladie coronarienne totale, et à un risque inférieur de 5,8 % d'événements cardiovasculaires.



**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.

## Le mangeur capricieux

**Habitudes :** Jeune enfant, un mangeur capricieux, consommant moins de 1 à 2 portions de flétan par semaine avec beaucoup de sauce pour le masquer.

**Défis :** Difficultés de concentration à l'école et problèmes de mémoire.

**Considérations :** Son apport en omégas-3 est estimé à environ 250 mg par semaine, ce qui est inférieur au minimum recommandé de 100 mg/jour. Plusieurs études ont rapporté des taux plus faibles d'AEP et d'ADH dans le sang des enfants souffrant d'un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité ou de troubles du spectre autistique que chez les enfants témoins.

Dans la symphonie de la nutrition, les omégas s'harmonisent pour créer une mélodie de bien-être. Atteindre l'équilibre, que ce soit grâce à diverses sources alimentaires ou à des suppléments, est primordial. Vous pouvez également passer le test de l'Indice Oméga-3 pour déterminer votre point de départ. La surveillance des symptômes potentiels de carence, la compréhension du rapport omégas-6/omégas-3, et la lutte contre les carences contribuent à une stratégie globale pour une santé optimale. L'affaire de chiffres que sont les omégas ne concerne pas seulement les acides gras individuels : il s'agit d'orchestrer une symphonie de nutriments qui résonnent avec notre bien-être.

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

# TANNÉ D'ÊTRE MALADE ?



**DIMINUEZ LE RISQUE • RÉDUISEZ LA GRAVITÉ • RÉCUPÉREZ PLUS VITE**



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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



# Ça devient lourd à 50 ans!

Pourquoi gérer son poids semble plus difficile en vieillissant, et quoi faire pour y remédier

par Kim Abog, ND



Notre corps change constamment, et cela peut être particulièrement visible en vieillissant. L'une des préoccupations les plus courantes que rencontrent les gens à l'approche de la cinquantaine est que le poids est de plus en plus difficile à gérer. Comme il s'agit d'une expérience assez courante, les problèmes de poids sont souvent considérés comme normaux, d'autant plus en vieillissant.

## Comprendre les bases

Le poids est la masse relative d'un corps, ou la quantité de matière qu'il contient, donnant lieu à une force vers le bas. Essentiellement, le poids est la mesure de la masse d'une personne ou d'un objet.

Il s'agit d'un marqueur simple et objectif, mais dans le contexte de la santé, la question est plus complexe.

Les praticiens de soins de santé utilisent généralement l'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille pour évaluer le risque de maladie d'une personne en fonction de son poids. Ces mesures sont peu coûteuses et pratiques, mais elles fournissent une compréhension limitée de l'état de santé d'une personne. Elles négligent des facteurs importants tels que la masse musculaire, l'origine ethnique, la composition en gras corporel, et l'activité physique, qui influencent tous collectivement le poids corporel.

## Comprendre les fluctuations

Les gens vivent des circonstances très différentes tout au long de leur vie. Divers facteurs peuvent influencer le poids corporel, notamment la génétique, l'hygiène du sommeil, l'adaptabilité émotionnelle et la résilience aux facteurs de stress, les fluctuations hormonales, l'utilisation de médicaments, l'accès à la nourriture et les habitudes alimentaires, le niveau d'activité physique, les événements de transition de la vie, les antécédents de maladies et de problèmes de santé, ainsi que la digestion et l'absorption des nutriments.

## La ménopause

Pour les femmes approchant de la ménopause, des changements notables de la composition corporelle sont observés et parfois associés à des risques de développement de l'ostéoporose et du syndrome métabolique. La diminution générale des taux d'estrogènes endogènes, associée à une diminution des taux d'androgènes et d'hormone de croissance, à un changement de mode de vie, etc., entraîne généralement une prise de poids et des changements remarquables dans la répartition des graisses.



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.

## Vieillesse et modifications de la composition corporelle

Le vieillissement peut influencer la fonction digestive, l'absorption des nutriments, et les modifications du stockage d'énergie. La perte progressive de la masse musculaire maigre accompagnée d'une augmentation de la graisse corporelle est caractéristique du processus naturel de vieillissement. L'emplacement ou la répartition des graisses et la qualité musculaire changent également avec l'âge. En général, la plupart des gens maintiennent leur poids corporel jusqu'à ce qu'une période de changement accéléré de la composition corporelle se produise. Le tour de taille et la graisse viscérale augmentent avec l'âge à un rythme plus rapide que le poids total.

D'autres marqueurs de la fonction corporelle ont également été examinés en relation avec le vieillissement, en particulier le taux métabolique au repos (TMR) et les taux d'oxydation du substrat. La réduction de la masse des organes et tissus individuels ainsi que des taux métaboliques des organes spécifiques aux tissus entraînent une réduction du TMR et, par conséquent, des changements dans la composition corporelle qui conduisent à une augmentation de la masse grasse et à une réduction de la masse maigre.

Les effets cumulatifs du vieillissement sur la fonction digestive, tels qu'une réduction de l'appétit et de la motilité du côlon; les changements neurohormonaux, y compris la résistance à l'insuline; ainsi que des facteurs psychosociaux comme l'isolement, la démence, et l'insécurité alimentaire, peuvent affecter directement l'apport énergétique global, l'état nutritionnel, la composition corporelle, et le poids.



## Effets du cortisol

La résilience aux facteurs de stress peut également avoir une influence sur les changements de composition corporelle. Des recherches sont en cours sur l'exposition élevée au cortisol — aussi appelé « hormone du stress » et produit par les glandes surrénales — et sur sa relation avec la composition corporelle globale. Il semble que la dynamique globale du rôle du cortisol dans la gestion du poids soit plus compliquée que nous le pensions.

Chez des hommes âgés de 40 à 79 ans, une étude a révélé que les fluctuations de poids entraînaient des changements dans les concentrations de cortisol, plutôt que l'inverse. Chez des femmes âgées de 18 à 45 ans, les niveaux de cortisol ont également été mesurés en fonction de différentes plages du spectre de poids (anorexie mentale, contrôles de poids normal, et surpoids ou obésité). Il a été démontré que les états de sous-poids et de surpoids extrêmes activent l'axe hypothalamo-hypophysé-surrénalien (HHS) et que des niveaux élevés de cortisol peuvent contribuer à une augmentation du stockage des graisses, à une diminution de la densité minérale osseuse, et à une fonte musculaire, tant en termes de restriction calorique que d'excès.

## Comment atteindre un poids «santé»

Les nutraceutiques peuvent être utiles pour atteindre un poids santé. Certains nutriments peuvent influencer positivement les facteurs susceptibles d'influencer le poids corporel ou la composition corporelle.



### Extrait d'ashwagandha

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) réduit modestement la fatigue et améliore la vigueur ainsi que les niveaux de testostérone chez les hommes vieillissants et en surpoids. Une étude a démontré que l'extrait d'ashwagandha réduit considérablement les symptômes physiques de fatigue, les douleurs musculaires, les palpitations, et l'insomnie, ainsi que les marqueurs cliniques du stress comme le cortisol sérique, la CRP, le VLDL-C, et la tension artérielle.

## Suppléments de fibres alimentaires

Les suppléments de fibres sont également utilisés dans la gestion du poids pour améliorer le profil lipidique, la régulation de la glycémie, et la digestion, ainsi que potentiellement réduire l'inflammation. Une étude portant sur l'effet de la restriction énergétique (déficit calorique) en association avec des suppléments de fibres alimentaires a démontré des changements dans le poids corporel ainsi que d'autres marqueurs métaboliques chez les hommes et les femmes en surpoids ou obèses âgés de 40 à 60 ans. L'incorporation de suppléments de fibres alimentaires pourrait donc être une méthode pratique pour améliorer à la fois le poids et la santé métabolique des personnes souffrant d'obésité ou de surpoids.

## La nécessité d'une approche holistique de gestion du poids

Atteindre un poids santé est une entreprise complexe et n'est pas aussi simple qu'atteindre un objectif de « poids idéal ». Le « poids santé » d'une personne doit toujours être évalué dans le contexte d'autres paramètres qui déterminent le risque de maladie, tels que la tension artérielle, la glycémie, les bilans lipidiques, le tour de taille et de hanches, l'estime de soi, la qualité de vie, l'état nutritionnel, et l'activité physique. Cette méthode pour favoriser une bonne santé suit une approche neutre en termes de poids qui est solidaire, réalisable, durable, et individualisée, tout comme la façon unique dont notre corps change.



### Kim Abog, ND

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

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

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

New Roots  
HERBAL

LE COLLAGÈNE  
QUI FAIT PLAISIR  
À VOTRE CORPS !



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



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

Produit  
au Québec



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

# Blues hivernal...

## ou pire ?

par Dasha Leneva, ND



Le trouble affectif saisonnier (TAS) est un problème de santé mentale généralement provoqué par le changement de saison, en particulier pendant l'automne et l'hiver. Les personnes touchées par le TAS peuvent ressentir de la dépression, de la tristesse, du désespoir, avoir de la difficulté dans les activités quotidiennes, et constater des changements d'appétit ou des habitudes de sommeil. Le TAS est diagnostiqué lorsqu'une personne répond aux critères d'un trouble dépressif majeur via le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 5<sup>e</sup> édition (DSM-5). Il existe un lien entre la période de l'année et les sentiments de dépression. L'humeur s'améliore vers la fin de la saison. Votre médecin établira probablement avec vous une échelle de dépression PHQ-9 et vous posera des questions sur vos antécédents personnels et familiaux de dépression.

Bien que le TAS peut toucher n'importe qui, certaines personnes sont plus à risque : ceux qui vivent dans des régions qui connaissent un hiver plus long et plus sombre, les adolescents, ceux qui ont des antécédents familiaux de TAS, et les personnes de sexe féminin à la naissance. Si l'humeur dépressive ne se résout pas à la fin de l'hiver, vous souffrez peut-être de dépression ou d'un autre problème de santé mentale. Il est essentiel de parler à votre médecin pour savoir si ce que vous vivez est un TAS ou une autre maladie.

Le trouble affectif saisonnier peut se manifester de diverses manières. Les symptômes peuvent inclure une mauvaise humeur persistante, des fluctuations de poids, des changements dans les habitudes de sommeil, un manque d'intérêt pour les activités quotidiennes, un sentiment d'inutilité ou de culpabilité, des difficultés de concentration, et des pensées récurrentes de mort. Ces sentiments s'installent généralement lorsque les jours les plus froids et les plus sombres arrivent, influençant les changements de notre rythme circadien et de notre humeur.

Même si nous ne pouvons pas contrôler la météo et les changements de saisons, nous pouvons prendre certaines mesures pour éviter de sombrer dans le TAS. Ces choses incluent l'exercice, l'alimentation, un bon sommeil, et le fait de s'entourer d'une communauté de soutien.

### Qu'est-ce qui aide ?

Sauf restrictions physiques ou médicales, envisagez de trouver un exercice aérobique que vous aimez vraiment et qui vous procure un sentiment d'accomplissement.





L'exercice peut aider à soulager les symptômes de dépression, d'anxiété, et d'autres formes de détresse mentale. Aucun médicament ne peut offrir les bienfaits d'une activité physique constante.

En termes d'alimentation, il est essentiel de suivre un régime équilibré avec suffisamment de protéines, de glucides complexes (comme les fruits et légumes), et de gras sains. Réduire les aliments transformés et riches en sucres est toujours bénéfique.

Outre l'amélioration de votre alimentation, de dormir suffisamment, et d'accroître votre activité physique, il est crucial d'intégrer les activités que vous aimez vraiment dans votre routine quotidienne. Même si cela peut sembler évident, rechercher la joie et s'amuser est nécessaire pour améliorer votre qualité de vie et votre bien-être général. Le pouvoir du plaisir est souvent négligé, mais il peut conduire à une réduction de la détresse émotionnelle, à une meilleure estime de soi, et à des liens sociaux plus forts.

## Vous pouvez également essayer...

La vitamine D aide à soulager les symptômes du TAS en raison de son rôle dans la synthèse de la sérotonine et de la dopamine, nos hormones du bonheur, essentielles à la régulation de l'humeur. Une moindre exposition au soleil en automne et en hiver peut entraîner une carence en vitamine D. Cela affecte notre humeur et perturbe le rythme circadien ainsi que le cycle veille-sommeil. Comme nous en avons discuté plus tôt, ce seraient les raisons pour lesquelles les gens souffrent de TAS.



**Dasha Leneva, ND**

Une naturopathe basée en Colombie-Britannique qui aide les gens à comprendre leur corps afin qu'ils puissent avoir plus confiance en leur santé. Elle croit que même de petites habitudes pratiques peuvent faire des différences étonnantes dans la vie des gens.

Les acides gras essentiels oméga-3 aident à soutenir l'humeur, à améliorer la concentration, et à réduire l'anxiété; ils pourraient également aider à soulager les symptômes liés au stress.

Enfin, une autre option potentiellement utile contre le TAS est une lampe de luminothérapie. Il s'agit d'une lumière solaire artificielle; il a été démontré qu'elle améliore l'humeur de 70 % des personnes atteintes de TAS avec 30 minutes d'utilisation par jour.

Le trouble affectif saisonnier est un problème de santé mentale important qui accompagne le changement de saisons et qui frappe durement de nombreuses personnes pendant les mois les plus sombres et les plus froids. Les symptômes, semblables à ceux de la dépression majeure, peuvent profondément affecter la vie d'une personne. Cependant, nous ne sommes pas impuissants face à cette situation. Si vous êtes confronté à une mauvaise humeur persistante, il est essentiel de consulter un praticien de soins de santé pour distinguer le TAS des autres problèmes de santé mentale et pour trouver le traitement approprié pour vous. N'oubliez pas : avec les bonnes stratégies et le bon soutien, il est possible d'ajouter un peu de soleil à ces mois sombres.

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

# BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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





# Oh! crotte... Ça bloque encore ?

par Angela Wallace, MSc, RD

Vous vous sentez à nouveau coincé ? La constipation peut être difficile à vivre et à gérer. Dans cet article, je discuterai de certains suppléments et facteurs liés au mode de vie à prendre en compte pour soutenir un système digestif sain.

## Qu'est-ce que la constipation ?

La constipation se caractérise par des selles peu fréquentes, des difficultés à évacuer les selles, ou l'évacuation de selles dures et sèches. Cela se produit lorsque votre côlon absorbe trop d'eau provenant des aliments présents dans votre système digestif, ce qui rend les selles sèches et dures et donc difficiles à évacuer. La rétention excessive d'eau peut entraîner des ballonnements, un symptôme courant chez les personnes souffrant de constipation. D'autres indicateurs de constipation peuvent inclure des selles peu fréquentes (trois ou moins par semaine), de l'effort lors des selles, une sensation de vidange intestinale incomplète, une gêne abdominale, une sensation de satiété, et la présence de petites selles dures.

## Causes

Il existe diverses raisons pour lesquelles vous pourriez souffrir de constipation.

- Fibres alimentaires insuffisantes dans votre alimentation ;
- Déshydratation ;
- Conditions médicales : des conditions telles que le syndrome du côlon irritable (SCI), les troubles de la thyroïde, et d'autres conditions médicales peuvent entraîner la constipation ;
- Manque d'activité physique ;
- Médicaments : certains analgésiques et antidépresseurs peuvent constiper ;
- Ignorer l'envie : au fil du temps, ne pas écouter les signaux de votre corps peut entraîner la constipation ;
- Grossesse ou autres changements hormonaux chez la femme.

Un apport adéquat en eau joue un rôle important contre la déshydratation. Lorsque votre corps est déshydraté, il absorbe plus d'eau provenant des déchets de votre côlon ; cela créera des selles plus dures, ce qui rendra le transit plus difficile. Il est important de lutter contre la déshydratation ; cependant, d'autres facteurs doivent être pris en compte pour gérer la constipation. Une activité physique régulière favorise une fonction intestinale saine. Visez au moins 30 minutes d'exercice modéré la plupart des jours de la semaine. C'est également une bonne idée d'établir une routine cohérente pour les repas et les pauses toilettes. La régularité des activités quotidiennes peut aider à réguler les selles.

## Quelle est la fréquence idéale pour un numéro 2 ?

J'aimerais avoir une réponse *solide* à cette question, mais malheureusement, cela varie. La quantité de selles d'une personne dépend de sa physiologie, de son régime alimentaire, de son activité physique, et de son mode de vie en général. Il peut être normal d'aller à la selle après chaque repas, ou une

# S'AMUSER SANS INTERRUPTIONS



PROFITEZ DE VOS  
ACTIVITÉS SANS  
LES DÉTOURS FRÉQUENTS  
AUX TOILETTES



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.

fois par jour, ou même 3 à 4 fois par semaine. Une fois par jour semble être la fréquence la plus courante ; cependant, le plus important est de surveiller les symptômes. Par exemple, si vous n'y allez peut-être pas tous les jours, mais que vous ne ressentez aucun symptôme de constipation, vous n'êtes probablement pas constipé.

## Les fibres peuvent-elles aider ?

Pour aider à soulager ou à prévenir la constipation, il est important de manger des aliments riches en fibres. Les fibres peuvent aider à ramollir les selles, les rendant ainsi plus faciles à évacuer. Il existe deux types de fibres – solubles et insolubles –, et chacune influence différemment votre système digestif.

Fibre soluble	Fibre insoluble
Se dissout dans l'eau pour former une substance semblable à un gel dans votre tube digestif.	Ne se dissout pas dans l'eau et reste pratiquement intacte lors de son passage dans le système digestif.
Aide à ramollir et à gonfler les selles, les rendant ainsi plus faciles à évacuer.	Ajoute du volume à vos selles, ce qui peut aider à prévenir et à soulager la constipation en favorisant des selles régulières.
Ralentit la digestion et l'absorption des nutriments dans l'intestin grêle. Cela peut stabiliser la glycémie, favoriser la satiété, et aider à gérer l'appétit.	Accélère la digestion. Les fibres insolubles se déplacent rapidement dans le tube digestif.
Est un prébiotique, ce qui signifie qu'elle nourrit vos bactéries intestinales. Cela aide à garder votre système digestif en bonne santé.	En raison de son passage rapide dans votre système, elle peut aider à « nettoyer » vos intestins.
Certaines fibres solubles aident à réduire le « mauvais » cholestérol LDL.	N'a aucune valeur calorique, car elle traverse votre système sans être absorbée.

Aliments riches en fibres solubles	Aliments riches en fibres insolubles
Avoine	Céréales entières
Légumineuses	Légumes (brocoli, chou-fleur, légumes-feuilles foncés, céleri, chou)
Fruits (pommes, baies, pruneaux)	Fruits avec la peau (pommes, myrtilles, poires, raisins)
Noix et graines	Noix et graines
Patates douces	Maïs
Chou de Bruxelles	Son de blé
Carottes	Avocat
Orge	<b>Remarque :</b> certains aliments fournissent à la fois des fibres insolubles et solubles.
Enveloppe de psyllium	

Les femmes ont besoin de 25 g de fibres par jour, tandis que les hommes ont besoin de 38 g de fibres par jour.



Les fibres doivent provenir de diverses sources. Si vous souffrez de constipation, incorporer quotidiennement des fibres à votre alimentation et maintenir une bonne hydratation sont des mesures initiales cruciales pour aider à résoudre ce problème.

## Les suppléments peuvent-ils aider à réduire ou à prévenir la constipation ?

1. Si votre alimentation manque de fibres, vous pourriez envisager de prendre un supplément de fibres. Les coques de psyllium sont une fibre qui peut être achetée sous forme de poudre (à ajouter aux smoothies, aux céréales, au gruau, ou au yogourt) ou de capsules. Elles peuvent aider à ramollir les selles, à augmenter leur volume, et à déplacer les déchets dans votre tube digestif.
2. Le citrate de magnésium est un laxatif osmotique, attirant l'eau dans les intestins et ramollissant les selles : cela peut aider à soulager la constipation. Attention à la dose, car il peut également provoquer de la diarrhée si vous en prenez trop.
3. Suppléments végétaux. Plusieurs tisanes peuvent être envisagées pour aider à soulager les symptômes de la constipation.
  - la tisane à la menthe poivrée peut aider à détendre les muscles du tube digestif, ce qui peut soulager les gaz et soulager les douleurs abdominales ;
  - la tisane au gingembre est traditionnellement utilisée pour soutenir la digestion et offrir un soulagement ;

- la tisane à la racine de pissenlit est un laxatif doux et un diurétique qui peut aider à lutter contre la constipation et les ballonnements ;
- la tisane de fenouil peut détendre le tube digestif et réduire les ballonnements ;
- la tisane de séné est un laxatif végétal pouvant être utilisé pour soulager la constipation. elle doit être utilisée avec une extrême prudence et à court terme ; une utilisation prolongée entraînera une dépendance.

4. Les probiotiques contiennent des bactéries bénéfiques qui peuvent aider à réguler votre microbiome intestinal et à favoriser un système digestif sain. Assurez-vous d'en prendre un qui nécessite une réfrigération et qui est à enrobage entérique, ce qui signifie qu'il est encapsulé avec une barrière protectrice pour ne pas se dégrader lorsqu'il traverse l'acide gastrique avant de se diriger vers les intestins.

Bien que les suppléments et les remèdes botaniques puissent apporter un soulagement temporaire, il est important de se rappeler qu'ils ne s'attaquent pas à la source du problème ou à la cause sous-jacente de votre constipation. Si vous souffrez régulièrement de constipation, je vous recommande fortement de consulter votre praticien de soins de santé pour faire évaluer votre situation et créer un plan de traitement qui répond à vos besoins individuels.



**Angela Wallace, MSc, RD**

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

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



# Guide pour vaincre le rhume et la grippe

par Dasha Leneva, ND

Alors que le froid de l'automne fait place à l'hiver, notre lutte contre le rhume et la grippe s'amorce. La santé étant une priorité pour tous, il est plus important que jamais de garder notre système immunitaire en bonne santé et prêt à affronter ce que la saison nous réserve.

Pour comprendre les meilleures façons de soutenir notre immunité, nous devons d'abord comprendre notre système immunitaire. À la base, le système immunitaire agit comme notre petite armée, nous protégeant de tout ce qui peut nous nuire en provenance de notre environnement extérieur. Le système immunitaire a deux parties : le système inné et le système adaptatif.

Le système inné est composé de nos soldats immunitaires de première ligne. Cette partie de notre système immunitaire surveille constamment ce à quoi nous sommes exposés, s'assurant que tout ce qui se présente à nous n'est pas nocif pour nous. Cette branche du système immunitaire réagit rapidement mais n'a pas de mémoire. Cela signifie que la réponse est la même, que l'organisme ait ou non déjà rencontré le même agent pathogène. Cette branche comprend des barrières chimiques comme le pH de l'estomac et des barrières physiques comme la peau et la muqueuse intestinale.

Le système immunitaire adaptatif est très spécifique. C'est comme l'équipe d'opérations spéciales du système immunitaire : elle reconnaît les agents pathogènes et élabore une réponse spécifique à chacun d'eux. Étant donné que cette branche du système immunitaire est hautement adaptative, elle doit être amorcée et activée, mais cela peut parfois prendre un certain temps. Heureusement, le système immunitaire adaptatif a également une mémoire immunologique, ce qui signifie que plus nous sommes exposés à cet agent pathogène, plus la réponse est forte et rapide.

L'élément le plus crucial est que ces deux branches communiquent via des cellules immunitaires appelées cellules dendritiques, qui se trouvent dans les endroits étant le plus en contact avec le monde extérieur, comme

notre épithélium cutané et notre muqueuse gastro-intestinale. Lorsque les cellules dendritiques sont exposées à des agents pathogènes, elles pénètrent dans la lymphe, se déplacent vers le ganglion lymphatique le plus proche, et présentent l'antigène (un marqueur de l'agent pathogène) à une cellule T, qui fait partie de votre système immunitaire adaptatif. Vous pouvez considérer cela comme une interaction entre un messenger et le commandant d'une armée. Le messenger relaie les informations sur l'agent pathogène et les cellules T commandantes activent les forces appropriées pour combattre cet agent pathogène.

## Mode de vie

Nous pouvons aider à soutenir notre petite armée de plusieurs manières, la plus simple étant d'adopter des bonnes habitudes de vie. Avoir une bonne routine en matière de sommeil, d'exercice, et d'alimentation aidera notre corps

et notre système immunitaire à fonctionner de manière optimale et aura un effet positif sur l'immunité.

La nourriture peut être un sujet intimidant. De nombreuses personnes ont besoin d'aide lorsqu'il s'agit de choisir des aliments. Puisque les habitudes alimentaires peuvent renforcer ou affaiblir notre système immunitaire, l'une des choses les plus importantes que nous puissions faire est de manger des repas bien équilibrés. Par exemple, manger des légumes colorés, des protéines, et des gras sains peut fournir à notre corps des composés phytochimiques et des nutriments essentiels qui soutiennent le développement et le fonctionnement des cellules immunitaires, comme les vitamines C et D, le zinc, le sélénium, le fer, et les protéines. En plus de tous ces bienfaits, les régimes riches en fruits et légumes fournissent également des fibres bénéfiques pour notre intestin. La santé intestinale est importante, car 70 % de votre système immunitaire se trouve dans l'intestin! Notre microbiote et nos cellules immunitaires agissent ensemble pour nous défendre contre les agents pathogènes extérieurs. Bien que notre tube digestif se trouve à l'intérieur de notre corps, l'intérieur de notre intestin se trouve techniquement à l'extérieur. Les aliments que nous consommons ont un effet notable sur la diversité et la composition de nos bactéries intestinales, ce qui affecte directement notre système immunitaire.

D'un autre côté, manger des aliments transformés ou riches en sucres peut affecter négativement notre système immunitaire en favorisant la croissance de bactéries intestinales pathogènes, en créant de l'inflammation, et en nous empêchant de nous sentir au mieux de notre forme!



## Le sommeil

Une bonne hygiène de sommeil est une autre habitude importante pour soutenir une fonction immunitaire optimale. Le sommeil est le moment où notre corps se guérit et se régénère. Sans un sommeil adéquat, il est presque impossible que notre système immunitaire fonctionne à 100 %, ce qui nous rend vulnérables aux infections et aux maladies. Certaines habitudes peuvent s'avérer utiles, notamment le fait de se détendre quelques heures avant de se coucher et de lire un livre ou prendre une tasse de thé. Se coucher plus tôt en hiver vous permettra également de dormir suffisamment : en général, sept à huit heures par nuit sont l'idéal!

Une chose dont je me souviens toujours, c'est que ce que nous faisons constamment nous affecte le plus. Par exemple, la nourriture que nous consommons et notre mode de vie seront toujours d'un formidable

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.

soutien. Cependant, cela ne fait jamais de mal d'avoir un soutien supplémentaire; c'est là que les suppléments peuvent être utiles.

## Vitamine D

Le maintien de niveaux suffisants de vitamine D est très important pour la fonction immunitaire; cependant, c'est difficile pendant l'hiver, surtout en vivant au Canada. Les personnes présentant une carence en vitamine D sont onze fois plus susceptibles de tomber malades que celles ayant des niveaux adéquats, et une supplémentation en vitamine D peut réduire de 42 % les risques de rhume ou de grippe. Avant de prendre un supplément, il est utile de consulter votre médecin pour vérifier votre taux de vitamine D afin de garantir un dosage approprié pour votre corps. Le taux sanguin de vitamine D doit être supérieur à 30 ng/dl, mais le niveau optimal est plus proche de 50 ng/dl.

## Zinc

Le zinc a été grandement étudié pour la fonction immunitaire. Il est essentiel à l'immunité innée et adaptative, et ceux qui ont une carence en zinc courent un risque plus élevé d'infections virales. Le zinc facilite le développement des cellules immunitaires et des cytokines — qui aident les cellules immunitaires à communiquer afin qu'elles puissent réagir de manière adéquate. Le zinc aide à produire un nombre équilibré de ces cellules. Il est également un antioxydant essentiel à l'intégrité et au fonctionnement de la barrière, qui empêche les agents pathogènes de pénétrer dans notre corps. Enfin, le zinc joue un rôle dans l'inhibition de la réplication virale et la modulation de l'inflammation. En termes simples, ce minéral joue un rôle majeur dans notre système immunitaire.



## Probiotiques

Un intestin sain soutient un système immunitaire sain et fonctionnel. Il existe de nombreux probiotiques pour différentes conditions. La plupart des recherches sur la fonction immunitaire ont porté sur les probiotiques contenant un nombre élevé d'unités formant colonies (UFC). Selon les souches recommandées par votre médecin, les probiotiques ont diverses fonctions. Par exemple, *Lactobacillus acidophilus* est l'un des probiotiques les plus couramment reconnus et est présent naturellement dans les intestins; il aide à produire de l'acide lactique qui inhibe la croissance de bactéries nocives. En empêchant la colonisation de bactéries nocives et en renforçant la barrière intestinale, il soutient indirectement la fonction immunitaire. *Lactobacillus rhamnosus* stimule la production d'anticorps dans l'organisme et peut avoir des effets anti-inflammatoires. *Bifidobacterium longum* est l'une des premières bactéries à coloniser notre organisme dès la naissance; elle aide à décomposer les glucides et à combattre les bactéries nocives, ce qui peut soutenir la fonction immunitaire globale. *Lactobacillus casei* peut augmenter le nombre et l'activité des macrophages et des cellules tueuses naturelles, éléments clés du système immunitaire, et peut stimuler la production de cytokines, qui jouent un rôle dans la réponse immunitaire.

*Bifidobacterium bifidum* aide à maintenir l'intégrité de la muqueuse intestinale en produisant de la mucine, une glycoprotéine qui forme une couche protectrice à la surface de la muqueuse intestinale. Cette couche muqueuse contribue à créer une barrière physique qui peut réduire l'adhésion des microorganismes nocifs à la muqueuse intestinale, prévenant ainsi les infections. Lorsque vous recherchez un probiotique, il est essentiel d'en choisir un à enrobage entérique et réfrigéré — cela garantit que les probiotiques survivent à l'acidité de l'estomac et peuvent exercer leur magie là où ils doivent aller!

## NAC

La N-acétylcystéine (NAC) est une forme acétylée de l'acide aminé L-cystéine qui finit par se transformer en glutathion, un antioxydant. Elle a des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, et mucolytiques, ce qui signifie qu'elle aide à décomposer le mucus dans les poumons. La NAC peut également moduler l'inflammation et améliorer la fonction immunitaire. Cette polyvalence lui permet non seulement d'aider à réduire la gravité des symptômes de maladie, mais également à gérer les symptômes chroniques.

## Champignons médicinaux

Bien que différentes espèces de champignons présentent des caractéristiques et des bienfaits distincts, elles partagent une caractéristique commune : elles renforcent toutes la santé immunitaire. Cet effet est amplifié par la combinaison de divers champignons, leurs métabolites interagissant harmonieusement et renforçant leurs bienfaits mutuels. Les champignons n'« amplifient » pas strictement le système immunitaire, mais ils aident plutôt à obtenir une réponse équilibrée en favorisant la régulation des cellules immunitaires, en particulier des cellules T auxiliaires. Ces champignons, reconnus pour leurs propriétés subtiles mais efficaces, contribuent à la modulation immunitaire ; ces propriétés peuvent nous aider à prévenir les maladies, à nous soutenir pendant notre rétablissement, et à soulager les symptômes chroniques. Les personnes atteintes de maladies auto-immunes devraient consulter leur médecin avant d'essayer des suppléments médicinaux à base de champignons.



Le *Ganoderma lucidum* ou reishi est reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, et immunomodulatrices. Il agit principalement en régulant le système immunitaire, atténuant un système hyperactif ou renforçant un système affaibli. Généralement, il amplifie le nombre de cellules immunitaires actives.

*Coriolus versicolor* ou queue de dinde fait partie des champignons les plus étudiés. Il favorise la production de cellules immunitaires, notamment les cellules T et les cellules tueuses naturelles (NK). Il module le système immunitaire, le renforçant en cas de besoin, ce qui le rend précieux en cas d'infections persistantes ou de fatigue post-infectieuse. Ses fibres sont un prébiotique qui nourrit nos bactéries intestinales bénéfiques.



Alors que nous traversons péniblement la saison du rhume et de la grippe, il est important de ne pas simplement avoir des stratégies réactives, mais aussi des stratégies proactives qui nous permettent de bâtir une base solide de santé. En soutenant notre système immunitaire grâce à un mode de vie, une nutrition, et des suppléments ciblés, nous fournissons à notre armée interne les outils dont elle a besoin pour prospérer. En faisant cela, nous nous engageons en faveur du bien-être, en adoptant des habitudes qui non seulement protègent mais améliorent aussi notre santé globale.



### Dasha Leneva, ND

Une naturopathe basée en Colombie-Britannique qui aide les gens à comprendre leur corps afin qu'ils puissent avoir plus confiance en leur santé. Elle croit que même de petites habitudes pratiques peuvent faire des différences étonnantes dans la vie des gens.

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

## AIDE À ÉQUILIBRER LES SYMPTÔMES DU TDAH



- Formule unique contenant de l'huile d'onagre certifiée biologique et de l'huile oméga de poisson sauvage
- Des gélules à croquer savoureuses, sans sucre, et à saveur naturelle de citron



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.

# NE LAISSEZ PAS LA DOULEUR VOUS ARRÊTER!



GÉRER LA DOULEUR EST POSSIBLE



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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





# Cholestérol

## Idées et conseils d'une naturopathe

par Colleen Hartwick, ND

### Le rôle du cholestérol

Le cholestérol est un type de graisse présent dans l'alimentation et qui est également produit par le foie. Le cholestérol est essentiel à la santé : c'est l'élément constitutif des membranes cellulaires (les parois qui enveloppent chaque cellule du corps); c'est un composant de la bile (un suc digestif essentiel à la digestion des graisses); et il constitue la structure de diverses hormones, notamment la vitamine D, le cortisol, l'aldostérone, et les hormones sexuelles testostérone, progestérone, et œstrogène.

Le cholestérol étant une graisse, il ne se dissout pas dans l'eau et ne peut donc pas circuler indépendamment dans le sang, qui est composé à 90 % d'eau. Ainsi, le cholestérol a besoin d'un transporteur pour l'aider à se distribuer dans tout le corps. Les transporteurs de cholestérol, appelés lipoprotéines, sont fabriqués dans le foie, et il en existe deux types principaux : les lipoprotéines de basse densité (LDL) et les lipoprotéines de haute densité (HDL). Chaque type transporte le cholestérol vers différentes parties du corps, d'où leur désignation de « bon » et « mauvais ».

Le LDL, le « mauvais cholestérol », est la lipoprotéine qui transporte le cholestérol du foie vers un tissu cible. S'il y a un excès de LDL dans le sang, cela peut entraîner une accumulation de plaque dans les artères, provoquant potentiellement l'athérosclérose (durcissement et rétrécissement des artères). Cela peut augmenter le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Le HDL, le « bon cholestérol », est la lipoprotéine qui élimine le cholestérol des tissus et le renvoie au foie pour son recyclage et son élimination. Ce faisant, il réduit le risque d'accumulation de plaque dans les artères.

### Les symptômes d'hypercholestérolémie

Un taux de cholestérol LDL élevé ne produit généralement pas de signes ou de symptômes évidents, bien que parfois – très rarement – des dépôts graisseux appelés xanthomes se forment sur les paupières. Malheureusement, sans examens de routine par analyses sanguines, le premier symptôme d'un taux de cholestérol élevé est souvent une angine (douleur thoracique), une crise cardiaque, ou un accident vasculaire cérébral.

### Les causes

Certaines personnes ont déjà un taux de cholestérol très élevé pendant l'enfance à cause de leurs gènes; on appelle cela de l'hypercholestérolémie familiale ou primaire.

Mais pour la plupart des gens, les taux de cholestérol sont principalement influencés par des facteurs liés au mode de vie, tels que l'alimentation et l'exercice

physique : c'est ce qu'on appelle l'hypercholestérolémie acquise. Les facteurs alimentaires incluraient une alimentation riche en gras *trans* et en gras saturés ainsi qu'un apport élevé en sucre. Ce dernier peut conduire à une insuline chroniquement élevée et à une résistance à l'insuline. Un taux élevé d'insuline stimule le foie à surproduire du cholestérol LDL. Le manque d'activité physique, l'obésité, et le tabagisme sont également associés à un taux de cholestérol total élevé, qui est un « mauvais » LDL élevé et un « bon » HDL faible.

Parfois, les taux de cholestérol augmentent en raison de problèmes médicaux sous-jacents comme l'hypothyroïdie, une condition dans laquelle la glande thyroïde ne produit pas suffisamment d'hormones thyroïdiennes pour répondre aux besoins de l'organisme. L'hormone thyroïdienne affecte le métabolisme et l'élimination du cholestérol ; lorsque la fonction thyroïdienne est altérée, nous pouvons constater une augmentation du LDL.

La prise de certains médicaments — p. ex., diurétiques thiazidiques, stéroïdes anabolisants, ou amiodarone — peut également contribuer à augmenter le taux de cholestérol LDL.

## À quoi devraient ressembler mes chiffres ?

### Cholestérol HDL

Niveau souhaitable :  
1,04 mmol/L ou plus pour les hommes ; 1,29 mmol/L ou plus pour les femmes.

Niveau optimal :  
1,55 mmol/L ou plus (considéré comme protecteur contre les maladies cardiaques)

### Cholestérol LDL

Niveau optimal :  
moins de 2,00 mmol/L

Presque optimal :  
2,00 à 2,49 mmol/L

Faiblement élevé :  
2,50 à 2,99 mmol/L

Élevé : 3,00 à 3,39 mmol/L

Très élevé : 3,40 mmol/L ou plus

## Comment réduire votre LDL

Voici six choses à envisager si votre taux de cholestérol LDL est limite ou élevé.

1. Prenez rendez-vous avec votre praticien de soins de santé principal pour vérifier votre glycémie et effectuer un bilan thyroïdien complet.
2. Gardez votre insuline équilibrée grâce à de l'activité physique régulière. Les exercices d'aérobic, comme la marche, la course, ou le vélo, ainsi que l'entraînement en résistance ou l'haltérophilie, sont bénéfiques. L'exercice peut également contribuer à augmenter le « bon » cholestérol HDL et à améliorer la santé cardiovasculaire globale.

3. Réduisez votre consommation de glucides simples, comme les sirops, le sucre blanc, la farine blanche, et le riz blanc.
4. Augmentez votre consommation de fibres alimentaires : visez au moins 30 g de fibres par jour provenant de noix, de graines, de légumineuses, de fruits, et de légumes.
5. Réduisez votre consommation de gras *trans* et saturés. Les aliments cuits au four ou frits et les grignotines emballées ont tendance à être riches en gras *trans*, tandis que les aliments transformés et les viandes contiennent souvent des gras saturés sous forme d'huiles partiellement hydrogénées.
6. Augmentez votre apport quotidien en acides gras oméga-3 en consommant des algues, du poisson, des graines de lin, des graines de chia, et des graines de chanvre.

Les suppléments peuvent jouer un rôle crucial en empêchant l'augmentation des chiffres limites. Atteindre un apport suffisant en fibres et en oméga-3 uniquement à partir de l'alimentation peut être difficile, surtout compte tenu de la hausse des coûts des denrées alimentaires. Les suppléments offrent des doses précises, garantissant un apport constant et adéquat chaque jour. Je recommande souvent la berbérine, un supplément qui peut aider à gérer les niveaux de cholestérol et à lutter contre la résistance à l'insuline, ainsi que les phytostérols, car ils réduisent les niveaux de cholestérol total et de LDL.



**Colleen Hartwick, ND**

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

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

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

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



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



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





# Comment mangez-vous ou mangez- vous bien?

par Wendy Presant, RHNC, CFMP

La nutrition est un vaste sujet et les experts diffèrent sur ce que signifie bien manger. Vous avez peut-être un régime alimentaire « parfait », mais dans quelle mesure mangez-vous bien? Maximiser la digestion et prévenir les problèmes de santé ne concerne pas seulement ce que vous mangez, mais aussi la façon dont vous consommez vos aliments.

## Essayez ce court questionnaire et voyez si vous mangez bien :

1. Quand je mange, je suis presque toujours assis et je ne suis pas distrait par un écran.
2. Je prends mes repas à la même heure chaque jour.
3. Je mange de la restauration rapide une fois par semaine ou moins.
4. Je saute rarement un repas (sauf si cela fait partie d'un jeûne délibéré).
5. Ma nourriture me donne de l'énergie plutôt que de me rendre léthargique et somnolent.
6. Je mange jusqu'à ce que je sois rassasié ou presque, puis j'arrête.
7. J'aime manger plutôt que de considérer les repas comme une corvée.
8. Mon assiette est remplie d'une variété d'aliments différents.
9. En règle générale, je ne bois pas de boissons sucrées.
10. Je considère mon alimentation personnelle comme un élément important pour rester en bonne santé.

Si vous avez répondu oui moins de 5 fois, préparez-vous à vous sentir mieux après avoir apporté quelques changements simples! Si vous avez répondu oui 5 à 8 fois, tout va bien, mais il y a toujours place à l'amélioration!

Si vous avez répondu oui 8 à 10 fois, excellent travail, mais poursuivez votre lecture : il y a peut-être quelque chose de nouveau pour vous ici!

Manger en restant calme et en se concentrant sur son alimentation est la clé pour gérer à la fois la quantité de nourriture consommée et la façon dont elle est digérée. De nombreuses études ont démontré que les personnes qui utilisent leur téléphone en mangeant consomment plus de calories que celles qui mangent simplement leur nourriture. Des heures de repas régulières sont également importantes, car nos fonctions corporelles fonctionnent selon une série d'horloges internes qui dépendent d'une alimentation, d'un sommeil, et d'exercice réguliers pour fonctionner correctement. Lorsque ces montres internes sont désynchronisées, notre risque de maladie chronique augmente.

La restauration rapide regorge de sucre, de graisses inflammatoires, et de sel. Les adultes qui mangent



au restaurant plus de deux fois par semaine réussissent moins bien à perdre ou à maintenir leur poids. Même si sauter des repas peut perturber votre horloge interne et entraîner des problèmes de santé chroniques, le jeûne peut être bénéfique s'il est pratiqué correctement. Dans une étude menée auprès d'adultes qui sautaient régulièrement le déjeuner en raison d'un jeûne intermittent, la diminution de l'apport en glucose et en calories globales a entraîné une diminution des risques de maladies cardiovasculaires. Sachez cependant qu'avec moins d'opportunités de manger, il est particulièrement important de manger des aliments riches en nutriments pendant vos repas pour éviter les carences.

Si vous constatez que vous ne vous sentez pas bien après avoir mangé, vous mangez peut-être trop ou trop vite. Une sensation de somnolence après un repas copieux signifie généralement que votre pancréas a dû sécréter beaucoup d'insuline pour gérer les sucres consommés. Ceci est suivi d'une forte baisse de votre glycémie, ce qui vous rend fatigué et léthargique.

Une façon de gérer cela consiste à consommer des glucides denses, tels que les légumes-racines, les céréales, et les haricots, lors du repas du soir. Cela permet à votre énergie d'être soutenue tout au long de la journée, tandis que les glucides denses peuvent vous aider à vous endormir plus facilement la nuit. Vous pourriez également avoir besoin d'un soutien digestif sous forme d'enzymes digestives et d'un bon probiotique à prendre au coucher.

Parfois, il peut être difficile de savoir quand nous sommes rassasiés. Nous pensons que c'est le cas, mais le dessert arrive et il nous reste soudain de la « place » ! Beaucoup d'aliments transformés sont conçus pour supprimer les messagers présents dans notre cerveau qui nous indiquent que nous sommes rassasiés. Si un aliment particulier constitue votre « kryptonite » (le mien est la crème glacée), il est préférable de ne pas en garder de grandes quantités à la maison et de n'en manger que peu, occasionnellement à l'extérieur de la maison.

Manger des repas réguliers avec une grande variété d'aliments peut être plus difficile lorsque vous avez un budget serré, que vous vivez seul, que vous avez un horaire de travail variable, ou que vous faites face à des restrictions alimentaires. Il est toujours important, même dans ces situations, d'avoir une alimentation aussi variée que possible et de prendre le temps de manger aussi régulièrement que possible. L'agriculture communautaire et les coopératives donnent accès à des aliments généralement plus abordables et plus frais que ceux des épiceries. De plus, les banques alimentaires et les garde-manger communautaires offrent des options alimentaires gratuites. Vous disposez peut-être d'un espace pour un jardin ou de quelques pots pour faire pousser des herbes. Une variété d'aliments, en particulier d'aliments végétaux, ajoutera de la diversité à votre microbiome intestinal, bénéficiera à votre système immunitaire, et aidera à prévenir les maladies chroniques. La prochaine fois que vous vous assoirez pour prendre un repas, soyez aussi attentif à la façon dont vous le mangez qu'à ce que vous mangez.



### 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](http://naturalcoachathome.care)

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

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



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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



# Mon enfant souffre-t-il du TDAH?

## Signes, causes, et traitements naturels

par Kaitlyn Zorn, HBSc, ND



Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un trouble neurodéveloppemental courant qui touche les enfants, les adolescents, et les adultes. Cela peut entraîner des problèmes d'attention, d'impulsivité, d'hyperactivité, et de fonctionnement exécutif. Passons en revue les signes et les causes possibles du TDAH chez les enfants en particulier, ainsi que les effets des régimes et des suppléments sur la réduction des symptômes.

### Signes à rechercher

Certains signes du TDAH chez les enfants sont :

- Difficulté à rester concentré sur des tâches ou des activités;
- Être facilement distrait par des stimulus externes;
- Avoir du mal à suivre des instructions ou à terminer des devoirs;
- Oublier ou perdre des choses;
- Être agité, se tortiller, ou bouger excessivement;
- Parler trop ou interrompre les autres;
- Impulsivité;
- Avoir des difficultés à s'organiser, à planifier, ou à établir des priorités.

Si vous remarquez ces traits chez votre enfant et qu'ils interfèrent avec son fonctionnement scolaire, social, ou émotionnel, il est conseillé de consulter un pédiatre ou un professionnel de la santé mentale; ils peuvent vous aider à déterminer si votre enfant souffre du TDAH et quelles options de traitement sont disponibles.

Le traitement conventionnel peut inclure des médicaments, une thérapie comportementale, une formation parentale, ou une combinaison de toutes ces approches.

De nombreux parents s'inquiètent des effets secondaires des médicaments et se demandent s'il existe des alternatives ou des traitements complémentaires. De plus, des études ont démontré que le TDAH peut être surdiagnostiqué et que votre enfant pourrait être confronté à d'autres facteurs qui créent des symptômes similaires à ceux du TDAH, tels que mauvaise alimentation, exposition à des métaux lourds ou à des toxines, carences nutritionnelles, déséquilibre thyroïdien, autres problèmes de santé mentale, ou troubles d'apprentissage. Le manque de jeu et l'incapacité d'exprimer ou de s'engager dans leurs véritables intérêts



## 8 FORMES ACTIVES DE VITAMINE C



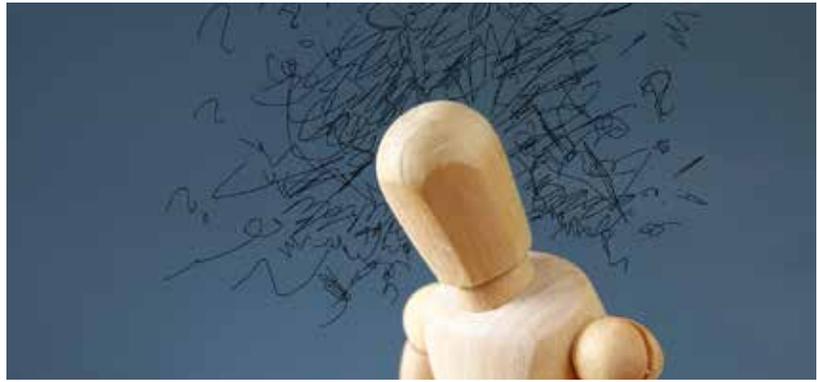
- Formule immunitaire antioxydante biologiquement active pour une santé supérieure
- Favorise le développement et le maintien des os et des dents



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 l'hypersensibilité du système nerveux sont d'autres facteurs qui peuvent créer des symptômes semblables à ceux du TDAH. Avec un soutien et des conseils appropriés, les enfants atteints de TDAH peuvent s'épanouir et réussir dans la vie.

### Causes possibles

Les causes exactes du TDAH ne sont pas entièrement comprises, mais les chercheurs pensent qu'une combinaison de facteurs génétiques, environnementaux, et biologiques jouent un rôle. Certains facteurs de risque possibles du TDAH sont :

- Antécédents familiaux de TDAH ou d'autres troubles de santé mentale ;
- Exposition à des toxines, infections, ou blessures pendant la grossesse ou la petite enfance ;
- Faible poids à la naissance ou naissance prématurée ;
- Conditions coexistantes telles que troubles d'apprentissage, anxiété, dépression, ou troubles du spectre de l'autisme ;
- Manque d'exercice, de jeu, ou de créativité et pas suffisamment d'interactions sociales saines ;
- Déséquilibres hormonaux ou carences nutritionnelles.

### Le régime alimentaire

Des études indiquent que certains facteurs alimentaires joueraient un rôle dans le développement ou la gestion des symptômes du TDAH. Certains des traitements diététiques proposés pour le TDAH comprennent :

1. Régimes d'élimination : ces régimes consistent à supprimer les aliments ou les ingrédients susceptibles de déclencher ou d'aggraver les symptômes du TDAH, tels que les colorants artificiels, les agents de conservation, le sucre, le gluten, les produits laitiers, ou des allergènes spécifiques. Cependant, les régimes d'élimination peuvent être difficiles à suivre et entraîner des carences nutritionnelles s'ils ne sont pas supervisés par un praticien de soins de santé. Il s'agit d'une pratique courante pratiquée par les médecins et les naturopathes pour voir si des sensibilités alimentaires pourraient aggraver les symptômes.
2. Régime Feingold : Il s'agit d'un type de régime d'élimination qui exclut les colorants, les arômes, et les agents de conservation artificiels, ainsi que certains aliments naturels contenant des salicylates, comme les pommes, les raisins, les tomates, et les oranges.

Un régime d'élimination, un régime Feingold, ou une combinaison des deux peuvent être utiles.

## Suppléments à considérer

Selon certaines études, les suppléments suivants pourraient être bénéfiques pour les enfants atteints du TDAH :

- 1. Acides gras oméga-3 :** Ces gras essentiels, présents dans les huiles de poisson et végétales, sont nécessaires au bon développement et au bon fonctionnement du cerveau ainsi qu'à la régulation de l'humeur. En réduisant l'inflammation, les acides gras oméga-3 peuvent réduire les symptômes du TDAH et améliorer les performances cognitives et l'humeur.
- 2. Minéraux (zinc, fer, magnésium) :** De nombreux enfants peuvent être difficiles en matière de nourriture, ce qui peut entraîner des carences nutritionnelles. Le zinc et le fer sont impliqués dans la production d'énergie, et le fer est utile au transport de l'oxygène dans tout le corps. Un faible taux de fer peut également entraîner de l'agitation, surtout la nuit. Le magnésium, un minéral essentiel, est impliqué dans divers processus physiologiques, notamment la fonction musculaire et la régulation des neurotransmetteurs dans le cerveau. Il a des propriétés relaxantes musculaires, ce qui peut aider à réduire les tensions dans le corps.
- 3. Vitamines B :** Les vitamines B<sub>6</sub> et B<sub>12</sub> agissent comme cofacteurs pour la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine, et la noradrénaline. Ces neurotransmetteurs jouent un rôle crucial dans la régulation de l'humeur et de l'attention, qui sont des sphères préoccupantes dans le TDAH.
- 4. Probiotiques :** Il est désormais bien connu qu'un bon fonctionnement cérébral commence dans l'intestin. Les déséquilibres du microbiome intestinal peuvent créer l'irritabilité, la mauvaise humeur, et l'anxiété, car les bactéries malsaines créent moins de sérotonine et de GABA, un neurotransmetteur inhibiteur aux effets calmants. L'ajout d'une variété appropriée de bactéries probiotiques peut aider à réduire les déséquilibres de l'humeur.

Un naturopathe peut vous aider à déterminer quels suppléments pourraient être les plus bénéfiques pour votre enfant.

Avant d'essayer des suppléments ou des remèdes naturels pour votre enfant, vous devriez consulter un praticien de soins de santé pour déterminer la posologie appropriée, la sécurité, et les interactions potentielles avec d'autres médicaments. Vous devez également surveiller la réponse de votre enfant aux suppléments ou aux remèdes naturels et signaler tout effet indésirable ou modification des symptômes à votre médecin. L'ajout d'un naturopathe à votre équipe de santé peut aider à déterminer les causes profondes du TDAH et des symptômes similaires et fournir des recommandations complémentaires en matière de régime alimentaire et de suppléments pour garantir que les besoins uniques de votre enfant sont bien gérés et pris en charge.



**Kaitlyn Zorn, HBSc, ND**

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

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

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

New Roots  
HERBAL

LE MINÉRAL  
QUI MULTITÂCHE



- Soutient une fonction musculaire saine
- Doux sur l'estomac
- Aide à métaboliser les protéines, les glucides, et les 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.

# De la *panique* au « *tout ira bien* »

Témoignage *Fleurir*



Découvrez le parcours honnête et émouvant d'un Montréalais de 59 ans qui a affronté et surmonté les complexités et les tabous des problèmes de santé de la prostate

## *Étape 1 – Panique !*

### *La tournée des salles de bain*

Pendant un certain temps, ma vie consistait à courir d'une salle de bain à l'autre. Au travail, j'alternais entre les différentes toilettes pour éviter que mes collègues le remarquent. Mes courses du week-end tournaient autour des quincailleries, non pas pour les outils, mais parce qu'elles avaient des toilettes facilement disponibles. La randonnée et d'autres activités comprenaient des pauses obligatoires pour « arroser les arbres » (désolé pour le visuel). Conduire n'importe où nécessitait non seulement de vérifier la circulation à l'avance, mais également de localiser les sites de restauration rapide pour des arrêts toutes les trente minutes. Les nuits n'étaient pas consacrées à compter les moutons mais plutôt le nombre de fois où j'allais aux toilettes. J'étais submergé par un immense sentiment de honte et d'urgence. « Ce n'est pas une vie. » « Je suis trop jeune pour ça. » « Est-ce que j'ai un cancer de la prostate? Ça ne se peut pas. Je n'ai même pas encore de testament. »

## *Étape 2 – Aidez-moi, docteur !*

### *Le diagnostic*

J'ai donc pris rendez-vous pour le redoutable examen avec des gants de latex. Le test de PSA confirme qu'il ne s'agit pas d'un cancer de la prostate. « Mais, docteur, j'ai toujours tous ces symptômes », lui ai-je dit. Contrairement à moi, mon médecin est resté calme et a dit : « C'est probablement juste une HBP. Passez ce test écrit (Prostate Score Index) et revenez le mois prochain. » Je me suis dit que c'était facile à dire pour lui...

## *Étape 3 – Un mirage ! L'odyssée de l'information*

Assis devant mon ordinateur, j'ai surfé sur tous les sites à la recherche de tous ces nouveaux acronymes qui entraient dans ma vie. Mais toutes ces recherches ne résolvait toujours pas mon problème. Dans un magasin à grande surface, j'ai trouvé un produit qui promettait de soulager les symptômes de l'HBP en prenant un seul comprimé chaque jour.



Désespéré d'avoir un peu de soulagement, je l'ai essayé. J'ai finalement constaté quelques améliorations, bien que marginales. En regardant le test écrit du PSI, mon score est passé de grave à moyen-grave en un mois. Lorsque je suis retourné chez mon médecin, j'étais heureux de lui signaler ces progrès. Cela m'a permis d'éviter les médicaments aux effets secondaires qui peuvent être, disons, « nocifs pour l'ego d'un homme », si vous voyez ce que je veux dire.

### Étape 4 - Le soulagement est le triomphe

Je sais que je ne suis pas seul. D'autres hommes de mon âge me disent qu'ils sont eux aussi aux prises avec ce problème, et que c'est habituellement chacun pour soi. Au fil des discussions, quelques gars ont vanté les louanges d'un produit naturel appelé Prostate Performe. J'étais très sceptique au départ, mais qu'est-ce que j'avais à perdre? Mon orgueil souffrait déjà. Même si c'est un peu cher, j'étais tanné de faire le « tour du monde des toilettes ». J'ai donc essayé le produit, et comme par enchantement, mon score PSI est tombé à moyen-moderé en deux semaines.



Maintenant, je n'arrête plus aux toilettes partout. Je n'ai pas à effectuer le travail de la nature lors d'une randonnée. Je peux tondre la pelouse sans avoir à rentrer trois fois à l'intérieur. Bien sûr, je me lève toujours une fois par nuit, mais ce n'est pas aussi souvent qu'avant. Et quand je vais à la quincaillerie, ce n'est pas pour aller aux toilettes : c'est pour les outils! Même si je ne suis peut-être plus un jeune homme, je sais que tout ira bien.

New Roots  
HERBAL

POUR DES  
RÉSULTATS  
DE POINTE



- Soutien à la santé cognitive
- Renforce les performances immunitaires



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.



## Pâtes aux haricots cannellini

Les haricots cannellini regorgent de nutriments. Ils sont riches en fibres, fer, calcium, et protéines. Ils constituent un excellent ajout aux soupes, ragoûts, salades, et plats de pâtes. Cette recette de pâtes végétales est idéale pour toute la famille. Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et l'utiliser avec des pâtes cuites un autre jour.

### Ingrédients

- 1 boîte (375 g) de pâtes au choix
- 2 boîtes (398 ml ch.) de haricots cannellini, rincés
- 1 petit oignon blanc, émincé
- 3 tasses de bébés épinards
- 3 tasses de sauce tomate
- 1 tasse de mozzarella, râpé
- ½ tasse de parmesan, râpé
- 2 gousses d'ail hachées
- 3-4 feuilles de sauge fraîche
- 3 c. à soupe d'huile d'olive, divisée (1 c. à soupe pour revêtir le plat de cuisson)
- Sel et poivre noir au goût

### Instructions

À feu moyen, dans une poêle, ajouter l'huile d'olive et l'oignon émincé. Faire revenir jusqu'à ce que les oignons soient ramollis (2-3 minutes). Ajouter l'ail émincé et les feuilles de sauge, puis faire sauter pendant une minute de plus.

Ajouter les haricots rincés et remuer jusqu'à ce que les haricots commencent à absorber le mélange d'huile, d'oignon, et d'ail. Durant cette étape, ajouter sel et poivre au goût.

Ajouter la sauce tomate, couvrir, et laisser mijoter à feu doux pendant 20-25 minutes. Une fois cuit pendant 20 minutes, ajouter les bébés épinards. Cuire encore 5 minutes ou jusqu'à ce que les épinards soient fanés. Retirer les feuilles de sauge.

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et cuire les pâtes de votre choix en suivant les directives sur la boîte ; cependant, comme les pâtes seront également cuites, je recommande de ne pas les cuire complètement. Une quantité de 375 g de pâtes suffit pour ce plat. Une fois les pâtes cuites, les égoutter pour éliminer l'eau.

Préchauffer le four à 400 °F (205 °C) et revêtir un plat allant au four de 1 c. à soupe d'huile d'olive (j'ai utilisé un plat de 8" × 8" [20 cm × 20 cm]). Ajouter une couche de sauce aux haricots au fond, puis une couche de pâtes, puis un peu plus de sauce, puis une couche de fromage mozzarella, et répéter. Le parmesan doit être sur le dessus.

Cuire au four pendant 20-30 minutes ou jusqu'à température intérieure uniforme.

Remarque : Vous pouvez également préparer la sauce aux haricots (étapes 1 à 4 ci-dessus) et l'utiliser sur du riz ou d'une autre manière que vous pourriez aimer.



### Angela Wallace, MSc, RD

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

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

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



## Poppers aux jalapeños

Si vous cherchez à pimenter une soirée conviviale ou si vous souhaitez exciter vos papilles, essayez cette recette à base de vrais ingrédients. Les aliments réconfortants peuvent être préparés de manière saine pour que tout le monde puisse en bénéficier!

### Ingrédients

- 7 à 10 piments jalapeños, coupés en deux
- 1 oignon blanc moyen
- 1 tasse de noix de cajou, trempées toute la nuit
- 2 à 3 gousses d'ail
- ½ citron ou lime, pressé
- 4 c. à soupe de levure nutritionnelle
- ½ tasse d'eau chaude ou de lait de coco
- 1 c. à soupe de flocons de piment rouge
- Sel de mer ou sel gemme et poivre

### Instructions

Préparer les jalapeños en les lavant et en les coupant verticalement en deux. Retirer soigneusement les graines (des gants sont recommandés) et commencer à les placer sur la grille de cuisson. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Couper l'oignon blanc en dés et le faire chauffer dans une poêle moyenne avec de l'huile, en commençant à caraméliser l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide ou brun.

Placer les noix de cajou dans un mixeur ou un robot culinaire ; ajouter l'oignon cuit, l'ail, le citron, la levure nutritionnelle, les épices, l'eau chaude ou le lait de coco (plus crémeux). Mélanger jusqu'à consistance crémeuse.

Remplir les piments jalapeño avec environ 1 c. à soupe du mélange jusqu'à ce qu'ils soient pleins. Mettre au four pendant 20 à 25 minutes.

Si désiré, ajouter de la chapelure avant la cuisson, et des oignons verts ou des morceaux de bacon après pour la garniture.



### 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](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



## Bouillie au four dans un pot

Ce que j'aime dans ce déjeuner sain, c'est qu'il permet de bien manger sur le pouce. Si vous ne déjeunez pas avant d'aller au travail ou à l'école, ce pot de bonté aromatique portable est un véritable gain de temps, car vous pouvez le préparer la fin de semaine et en profiter pendant la semaine. J'adore les options de saveurs, qui rendent vos matinées excitantes afin que vous puissiez vous en tenir à ce choix de déjeuner sain.

### Ingrédients

- 1 tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 3 c. à soupe de graines de lin ou de chia, moulues
- ½ c. à thé de levure chimique
- 1 tasse de boisson à la noix de coco non sucrée
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille pur
- ½ c. à thé d'extrait pur de fruit de moine (ou ¼ c. à thé de stévia aromatisé au chocolat, ou 1 c. à soupe de miel brut ou de nectar de noix de coco)
- ¼ c. à thé de sel rose non raffiné

### Instructions

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Préparer six pots Mason de ½ tasse ou trois pots Mason de 1 tasse.

Dans un grand bol, mélanger la noix de coco, les graines de chia, la levure chimique, et le sel.

Ajouter la boisson à la noix de coco, la vanille, et les fruits de moine. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Ajouter les ingrédients de votre option de saveur préférée (voir Options de saveur ci-contre), en remuant pour combiner. Laisser reposer 5 minutes pour permettre au mélange de se répartir. Verser uniformément le mélange dans les bocaux Mason, en laissant environ 2,5 cm (1") au sommet. S'il reste du lait au fond du bol, le répartir également entre les bocaux.

Placer les bocaux sur une petite plaque à pâtisserie et faire cuire au four pendant 22 à 24 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement ferme et doré. Déguster immédiatement ou laisser refroidir complètement. Fermer avec un couvercle et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois.

**Astuce :** Si vous préférez une option riche en glucides et appréciez les céréales sans gluten, vous pouvez remplacer la noix de coco par des flocons de quinoa, de millet, ou de sarrasin roulés.

Pour 6 personnes



### Julie Daniluk, RHN

Julie Daniluk est une experte reconnue en ce qui a trait à l'inflammation, une conférencière, et une auteure primée de quatre livres à succès. Sa passion est de prendre la parole dans des lieux où elle allie ses compétences et son expérience de manière amusante et positive pour fournir des résultats révolutionnaires à son public.

JulieDaniluk.com

**Option sans sucre ajouté :** Utilisez de l'extrait pur de fruit de moine ou du stévia. **Option végétalienne :** Omettez le miel.

### Options de saveur

**Pomme-cannelle :** 1 tasse de pomme épépinée et hachée, ⅓ tasse de graines de citrouille crues ou d'amandes crues hachées, 1 c. à thé de cannelle, et ¼ c. à thé de muscade moulue. Omettre la pomme pour la rendre compatible avec la diète céto.

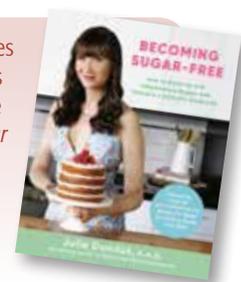
**Bleuet et muscade :** 1 tasse de bleuets sauvages (frais ou décongelés), ⅓ tasse de graines de chanvre, ½ c. à thé de cannelle, et ¼ c. à thé de muscade moulue.

**Pêche au gingembre :** 1 tasse de pêches dénoyautées et hachées (fraîches ou décongelées), ⅓ tasse de pacanes crues hachées, ¼ à ½ c. à thé de gingembre moulu, et ½ c. à thé de cannelle.

**Chocolat aux cerises :** 1 tasse de cerises dénoyautées coupées en deux, 2 c. à thé de poudre de cacao, et ¼ tasse de pépites de chocolat sans sucre.

**Banane et noix :** 1 tasse de banane tranchée, ⅓ tasse de noix crues, ½ c. à thé de cannelle, et ¼ c. à thé de muscade moulue.

Plusieurs autres recettes sont disponibles dans le livre de recettes de Julie : *Becoming Sugar Free* (disponible en anglais seulement)



# Demandez à Gord



*Nous nous dirigeons vers le sud pour nos vacances d'hiver. Quel type de probiotique recommandez-vous pour le mal du voyageur?*

Il y a de nombreux éléments dans cette question. Commençons par un composant essentiel des probiotiques en général : ils doivent avoir un enrobage entérique pour les protéger de vos propres acides gastriques. Vous avez suffisamment de soucis avec l'eau potable suspecte et les nouveaux aliments.

Recherchez une formule contenant la levure probiotique *Saccharomyces boulardii*, qui élimine les microbes nocifs tout en neutralisant leurs toxines. Les souches robustes *Lactobacillus rhamnosus* et *acidophilus* font également l'objet de nombreuses recherches sur la maladie du voyageur. Renforcer les intestins avec certaines des premières espèces colonisatrices de l'intestin, telles que *Bifidobacterium infantis* et *longum*, peut également aider à stabiliser la santé intestinale.

Il est toujours préférable de conserver les probiotiques au réfrigérateur ; cependant, une semaine ou deux à environ 21 °C (70 °F) dans un environnement climatisé ne compromettra pas leur potentiel thérapeutique.

*On m'a récemment retiré quelques dents de sagesse ; mon dentiste m'a recommandé la serratiopeptidase pour réduire l'enflure. Vaut-il la peine de payer beaucoup plus pour une version à enrobage entérique?*

Excellente recommandation ! La serratiopeptidase est une puissante enzyme protéolytique qui combat l'inflammation postopératoire et décompose les tissus morts et endommagés sur le site de la blessure ou du traumatisme. Le problème est que ces puissantes enzymes thérapeutiques sont également extrêmement sensibles aux conditions acides de l'estomac.

La plupart des fabricants vendent de la serratiopeptidase sous forme de capsules ordinaires, qui se dissolvent quelques minutes après avoir atteint l'acide gastrique. D'autres utilisent des capsules à libération retardée, qui « retardent » simplement l'inévitable exposition à l'acide gastrique d'environ 20 à 30 minutes. La Pharmacopée des États-Unis, la norme de tests universelle, indique que tout ce que vous avalez prend en moyenne 60 minutes avant de passer à vos intestins. L'enrobage entérique est la seule forme de véritable protection contre l'acide gastrique (certains résistent à l'acide gastrique pendant 90 minutes) pour garantir des bienfaits thérapeutiques. L'enrobage entérique peut représenter une dépense supplémentaire, mais il vous permet d'obtenir les bienfaits que vous attendez. Considérez cela comme un investissement dans votre santé !

Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Lisez et respectez toujours l'étiquette.

Le contenu fourni est à titre informatif uniquement et ne vise pas à remplacer un avis médical professionnel, un diagnostic, ou un traitement.

Vous avez une question concernant votre santé ou les suppléments ? Gord sera heureux d'y répondre ! Nous pourrions même la publier sur cette page et faire bénéficier d'autres personnes de ces informations. Contactez-le via [facebook.com/newrootsherbal](https://facebook.com/newrootsherbal), ou appelez au 1 800 268-9486, poste 237.

# O-MÉGA PROBLÈME!



**2 PERSONNES SUR**

**5**

**N'ONT PAS ASSEZ D'OMÉGA-3\***

**ET VOUS ?**

\*POUR OFFRIR UNE PROTECTION CONTRE LES MALADIES CARDIAQUES



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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

