

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN



Renforcez  
votre santé  
**une cellule  
à la fois**

*Réinitialisation  
intestinale  
printanière*

**Alzheimer  
et démence**

Mettre toutes les  
chances de votre côté

**Probiotiques Soins du Côlon**  
90 milliard+ · Soins supérieur du côlon

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



**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



**Cumin Noir (Huile de Graine)**  
500 mg

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

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



**Surrénale**  
Concentré glandulaire pur · 200 mg

- Soutient une meilleure santé et fonction immunitaire
- Concentré glandulaire 3:1 puissant et pur
- Testé dans un laboratoire certifié ISO 17025 pour la pureté et la puissance



**N-Acétylecystéine**  
NAC 600 mg

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

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



**D-Mannose et Canneberge**  
Avec probiotique *L. rhamnosus*

- Aide à prévenir les infections urinaires récurrentes chez les femmes
- Contient 500 milliards d'UFC de *Lactobacillus rhamnosus*, bénéfique pour la santé urogénitale féminine
- Formulé avec un concentré de canneberge puissant



**Folate Actif**  
L-5-Méthyltétrahydrofolate · 1 000 mcg

- Aide à réduire le risque de défauts du tube neural
- Soutient le fonctionnement normal du système immunitaire
- Aide au métabolisme des nutriments



**Berbérine**  
500 mg

- Soutient des niveaux de cholestérol sains
- Aide à soutenir le métabolisme du glucose
- Un dosage deux fois par jour offre des bienfaits essentiels au vieillissement en bonne santé



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS,  
DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

*Jusqu'au 30 juin 2024*

**NOUVEAU! Mag Actif**  
Avec taurine et potassium

- Combinaison pratique de magnésium, de taurine, et de potassium
- Aide au métabolisme énergétique et à la fonction cardiovasculaire
- Aide à maintenir l'équilibre électrolytique pour une tension artérielle et un rythme cardiaque sains
- Approche holistique pour soutenir la fonction musculaire et nerveuse ainsi que la santé cardiovasculaire
- Formule basée sur les bienfaits scientifiquement prouvés des ingrédients



20 %

**NOUVEAU! Cumin Noir (Huile de Graine)**  
1 000 mg · Extra fort · Soutien pour les allergies

- Aide à réduire les symptômes tels qu'éternuements, démangeaisons, larmoiement, et nez bouché
- 1 000 mg par gélule ; un des produits naturels antiallergies les plus puissants disponibles sur le marché
- Fait avec de l'huile de graine de cumin noir biologique, pressée à froid, et sans hexane
- Excellente alternative naturelle aux médicaments antiallergies en vente libre contre la rhinite allergique
- Teneur de 50 % d'acide linoléique et 20 % d'acide gras oléique validée dans un laboratoire certifié ISO 17025



20 %

**NOUVEAU! Pür Collagène+ Arthro Récup**  
Un cartilage et des os sains

- Aide à améliorer la santé des articulations, l'élasticité et l'hydratation de la peau, la solidité des os, et la fonction immunitaire
- Formule synergique avec de l'acide hyaluronique et de la vitamine C pour fournir un impressionnant 20 g de collagène + 120 mg d'AH + 50 mg de vitamine C par dose quotidienne
- Collagène de bovins nourris à l'herbe et en pâturage
- Puissante combinaison d'ingrédients qui agissent ensemble au niveau cellulaire, favorisant la formation de collagène et de tissu conjonctif



20 %

**NOUVEAU! Somni<sup>8</sup> Ultra** Avec 10 mg de mélatonine  
Notre formule la plus puissante

- Somni<sup>8</sup> Ultra contient plus de mélatonine ; pas besoin d'un autre supplément
- Quantités thérapeutiques de GABA, L-théanine, et mélisse pour la détente avant le coucher
- Alternative sans dépendance et aussi puissante que les autres somnifères en vente libre
- Le manque de sommeil peut affecter le bien-être mental et physique, y compris l'humeur, les niveaux d'énergie, et la capacité à faire face au stress



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



Si 50 ans est le nouveau 40 ans, alors peut-être que 80 ans pourrait être le nouveau 60 ans ?

C'est peut-être le cas. Comparativement à il y a 100 ans, le Canadien moyen né aujourd'hui vivra 25 ans de plus. C'est une excellente nouvelle, mais demandez à n'importe qui, et il vous dira qu'il veut aussi vivre « mieux ». Les progrès continus en matière de technologie médicale, d'accessibilité

aux soins de santé, et d'initiatives de santé publique jouent un rôle majeur. Mais en fin de compte, notre avenir est entre nos mains. La nutrition, l'activité physique, les liens sociaux, la stimulation mentale, et le bien-être émotionnel peuvent grandement affecter la façon dont nous vivons notre « âge d'or ». Plus nous commençons tôt, plus notre avenir peut être brillant.

Nos contributeurs se sont surpassés dans ce numéro, avec des articles destinés à aider les lecteurs de tous âges à trouver quelque chose qui affectera positivement leur avenir. Vous êtes-vous déjà demandé comment un naturopathe peut vous aider à mieux vivre ? Ou pourquoi on parle tant de santé intestinale ? Peut-être êtes-vous curieux de mieux nourrir vos cellules pour rester dynamique ? À l'approche des fêtes des mères et des pères, vous pourriez réfléchir à la meilleure façon de prendre soin de vos parents à mesure qu'ils vieillissent. Qu'il s'agisse de leur installer un jardin-terrasse ou de les installer dans votre maison, vous trouverez de nombreux conseils utiles.

Que ce soit pour vous, vos enfants, ou vos parents, poursuivez la lecture et voyez ce que nous pouvons faire pour vous aider à vous épanouir et à profiter du printemps !

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  
Gordon Raza

## 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.



**Odessa Gill, ND**  
Odessa pratique depuis 20 ans, en mettant un accent particulier sur la gestion du stress, la fertilité, et la santé hormonale.



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



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



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



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



**Jill Northrup, ND**  
Une naturopathe de Toronto qui est passionnée par les soins holistiques naturopathiques fondés sur des preuves



**Patricia Wu, ND**  
Desservant la communauté de South Delta en Colombie-Britannique, Patricia concentre sa pratique sur la santé cérébrale et un vieillissement heureux.

06



09

# Table des matières

**06** Les questions les plus communes posées à un naturopathe

**09** Réinitialisation intestinale printanière

**13** Renforcez votre santé une cellule à la fois

**17** Réprimer les fringales  
Quelques pistes de réflexion

**20** Le pouvoir des odeurs et des huiles essentielles

**23** Alzheimer et démence  
Mettre toutes les chances de votre côté

**28** Alors, votre belle-mère emménage...

**32** Le jardinage au service de la santé

**35** Coin cuisine

**39** Demandez à Gord



17



23



28



35

© 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.

# Les questions les plus communes *posées* *aux naturopathes*

par Odessa Gill, ND



En tant que naturopathe en exercice depuis près de 20 ans, je suis souvent confrontée aux **trois mêmes questions**. Si vous voyez actuellement un naturopathe ou si vous envisagez d'en ajouter un à votre équipe soignante, les conseils suivants pourraient vous être utiles.

## *« Quelles sont les meilleures façons d'évaluer la santé ? »*

En raison de la prévalence et de l'augmentation du diabète et du cholestérol au Canada, je suggère de tester régulièrement les taux de glycémie et de lipidémie. En 2017 et 2018, 3,4 millions de Canadiens vivaient avec le diabète, comparativement à 1,3 million en 2000-2001. Une tendance similaire peut être observée pour l'hypercholestérolémie. Pour de nombreux Canadiens, ces maladies peuvent passer inaperçues pendant des années. Les naturopathes peuvent aider à identifier et à soutenir ces problèmes grâce à des interventions en matière de traitement et de style de vie.

Je recommande également de tester les fonctions rénale et hépatique, car ces tests mesurent la capacité du corps à éliminer les déchets. En outre, une formule sanguine complète permet de vérifier le nombre et la santé des cellules immunitaires et des globules rouges. Pour les personnes fatiguées ou qui tombent souvent malades, c'est un bon test à réaliser.

Comme la plupart des naturopathes, j'aime aussi tester les vitamines et minéraux, notamment la vitamine B<sub>12</sub>, le fer, et la vitamine D. Ce sont des nutriments clés qui jouent un rôle essentiel dans la santé. Les naturopathes recherchent également des quantités optimales de vitamines et de nutriments essentiels. Si les chiffres se situent dans la fourchette inférieure, nous pouvons discuter des moyens d'augmenter ces valeurs par le biais d'un régime alimentaire et de suppléments.

La naturopathie est axée sur la prévention et une santé optimale. Si vous vous réveillez fatigué chaque matin, nous voulons savoir pourquoi. Si vous avez du mal à dormir, nous souhaitons examiner les facteurs liés au mode de vie qui pourraient être associés à une mauvaise qualité de sommeil. Si vous êtes peu motivé ou si vous savez que votre humeur affecte vos relations, nous voulons vous aider à comprendre pourquoi cela peut se produire. Des facteurs liés au mode de vie et à des niveaux de nutriments inadéquats peuvent jouer un rôle.

Par exemple, saviez-vous qu'une carence en vitamine D peut être attribuée à une diminution de la qualité de vie? La carence en vitamine D a été associée à :

- Diminution de la masse et de la force musculaire
- Ostéoporose
- Dépression
- Mauvaise qualité du sommeil
- Mauvaise réponse immunitaire
- Maladies auto-immunes



## « Qu'est-ce qu'il est important que vous sachiez sur ma santé ? »

La réponse à cette question est **tout**. Nous voulons connaître vos antécédents médicaux, ceux de votre famille, votre alimentation, et vos objectifs de santé. Nous nous intéressons également aux fonctions corporelles de base : À quelle fréquence allez-vous à la selle ? À quelle heure allez-vous dormir ? Quelle est votre routine de sommeil ? Que mangez-vous au déjeuner ? Comment est votre humeur ?

Les réponses à ces questions aident un naturopathe à comprendre ce qui vous rend unique. Nous nous intéressons à ce qui vous différencie des autres. Cela aide un naturopathe à identifier la meilleure approche de traitement.

Par exemple, je reçois deux patients à mon cabinet pour le même problème de santé : l'hypertension. Le patient n° 1 est en bonne forme physique, fait de l'exercice quotidiennement, mais a des antécédents familiaux de maladie cardiovasculaire. Le patient n° 2 est très stressé au travail, mange mal, et souffre d'anxiété. Du point de vue de la naturopathie, les deux patients vont être traités différemment. Ils recevront un protocole de traitement individualisé basé sur ce qui les différencie.

Par conséquent, chaque fois que vous voyez un naturopathe, il est important qu'il apprenne à vous connaître. Quelles sont vos habitudes ? Qu'est-ce qui vous différencie ? Aimez-vous boire six tasses de café par jour ? Avez-vous des rages de sucre au quotidien ? Aimez-vous faire de l'exercice le matin ? Vous sentez-vous souvent anxieux ? Ces facteurs ont un effet sur votre santé globale.

## « Comment une naturopathe peut-elle m'aider à être en meilleure santé ? »

L'un des principaux objectifs d'un naturopathe est d'amener le patient à mener une vie saine et à œuvrer de façon préventive sur sa santé. Si votre famille souffre de diabète ou d'hypercholestérolémie, nous souhaiterions peut-être examiner de plus près votre alimentation. Contient-elle suffisamment de fibres ? Est-elle riche en gras *trans* et faible en bons gras ? Des analyses de sang régulières nous permettent de mieux comprendre

comment certains facteurs peuvent affecter ces niveaux, et je refais souvent les analyses de sang après trois mois d'application de tout changement de style de vie (régime alimentaire, exercice, etc.).

De plus, les naturopathes examineront également les tendances. Nous pouvons examiner les tests précédents et faire des comparaisons. Quel était votre niveau de lipoprotéines de basse densité (LDL) en 2022, 2023, et cette année ? Les niveaux sont-ils les mêmes ou tendent-ils à augmenter ? Si les niveaux augmentent, nous voulons savoir pourquoi. Est-ce un changement de régime alimentaire, une augmentation du stress, ou autre chose ? Si les taux de cholestérol augmentent régulièrement chaque année mais restent dans les limites normales, un protocole de traitement peut être recommandé avant que les taux ne dépassent les limites.

Les naturopathes peuvent vous donner des options concernant votre santé. Ils peuvent répondre aux questions liées à la plupart des problèmes de santé. Ils peuvent vous aider à mieux comprendre votre état de santé actuel et à discuter de vos objectifs en matière de santé.

Avez-vous un naturopathe au sein de votre équipe de soins ? Sinon, vous voudrez peut-être envisager le soutien d'un naturopathe pour vous aider à résoudre bon nombre de vos problèmes de santé. Disposer d'une ressource de soutien disponible pour vous et votre famille peut avoir un effet énorme sur votre bien-être physique et mental global.



### Odessa Gill, ND

Odessa exerce depuis 20 ans et est copropriétaire d'une clinique de naturopathie à Bloor West Village, à Toronto. Elle se concentre sur la gestion du stress, la fertilité, et la santé hormonale.  
aspire-health.ca

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

# UN MONDE D'ARÔMES ET DE POSSIBILITÉS



100 % SAINES ET PURES... GARANTI !



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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







# Réinitialisation intestinale printanière

par Patricia Wu, ND

Le printemps annonce un nouveau départ. Des journées plus longues et une motivation renouvelée nécessitent de revoir les résolutions du nouvel an et de se concentrer davantage sur la santé.

Parlons du microbiome. Trente-huit billions ( $3,8 \times 10^{13}$ ) de cellules bactériennes vivent sur notre peau et dans nos intestins, dépassant ainsi les trente billions ( $3 \times 10^{13}$ ) de cellules qui composent le corps humain moyen. Les microbes (ou bactéries) qui vivent dans l'intestin affectent toutes les voies biochimiques qui régulent la fonction intestinale, l'immunité, le métabolisme, la santé mentale, la cognition, et le bien-être général.

## Qu'est-ce qu'une réinitialisation intestinale ?

Une réinitialisation intestinale vise à rétablir l'équilibre du microbiome, améliorant ainsi la santé et le bien-être en général

Soyons clairs : il ne s'agit pas d'un protocole de désintoxication ou d'un protocole d'élimination des parasites intestinaux. Il est important de noter que les personnes souffrant de troubles gastro-intestinaux graves peuvent avoir besoin de plus qu'une simple réinitialisation pour résoudre leurs symptômes et s'attaquer à la cause profonde de leur maladie. Cependant, la plupart des gens peuvent bénéficier de l'adoption des habitudes suivantes.

Certains protocoles peuvent modifier l'ordre et ajouter des détails, mais toutes les réinitialisations intestinales mettent l'accent sur les mêmes composants essentiels :

- 1. Éliminez les obstacles :** supprimez les aliments trop transformés ! Vous êtes intolérant au lactose ou au gluten ? Le café vous donne du fil à retordre ? Ces aliments font des ravages sur la muqueuse intestinale qui protège votre intestin et héberge votre microbiome.
- 2. Augmenter l'hydratation :** l'eau lubrifie la muqueuse intestinale pour garantir que les cellules communiquent correctement.
- 3. Augmenter le mouvement :** stimulez physiquement l'activité intestinale.
- 4. Réguler le sommeil :** une heure de coucher trois heures après votre dernier repas favorisera la régulation de votre glycémie et un sommeil réparateur.
- 5. Nourrissez votre microbiome :** cela signifie des prébiotiques, des probiotiques, et de la vraie nourriture.

## Quel probiotique me convient le mieux ?

Les probiotiques sont mesurés en unités formant colonies (UFC), ce qui indique le nombre de cellules viables. La concentration du produit est comptée comme  $1 \times 10^9$  pour un milliard d'UFC. Les réglementations sur

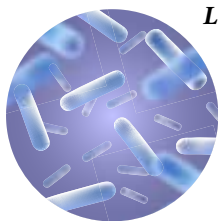


les produits ne tiennent compte que du poids total, c'est-à-dire des cellules vivantes et mortes. Les probiotiques doivent être consommés vivants pour exercer leurs bienfaits sur la santé, et ils peuvent mourir pendant leur durée de conservation. Les probiotiques trouvés dans la section réfrigérée – et conservés à la maison au réfrigérateur – ont plus de chances de fournir toutes les UFC indiquées sur l'étiquette.

En plus d'un probiotique réfrigéré, une capsule à enrobage entérique empêche la dégradation par l'acide gastrique, permettant ainsi au probiotique d'atteindre votre gros intestin.

## Différentes souches

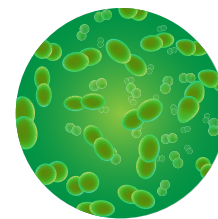
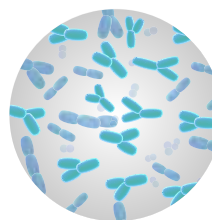
Les probiotiques en vente libre sont généralement constitués de deux espèces de bactéries : *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*. D'autres souches bénéfiques comme *Enterococcus*, *Bacillus*, *Akkermansia*, et *Saccharomyces* pourraient également répondre à différents problèmes de santé. Pour la santé digestive générale, une formule multisouche semble offrir plus de bienfaits qu'un probiotique à souche unique.



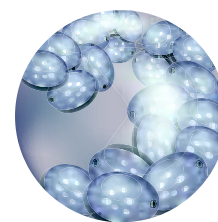
***Lactobacillus*** est l'une des espèces probiotiques les plus étudiées cliniquement. Les souches de *L. rhamnosus* et *L. reuteri* acidifient le tractus génital féminin, ce qui empêche les levures et d'autres espèces nuisibles de provoquer des infections. *L. acidophilus* et *L. paracasei* améliorent la consistance des selles, diminuent les douleurs abdominales, et soulagent les symptômes du syndrome du côlon irritable. *L. acidophilus*

et *L. rhamnosus* stimulent les cellules intestinales locales pour qu'elles libèrent des médiateurs immunitaires qui arrêtent l'inflammation et équilibrent le système immunitaire. La présence de bactéries *Lactobacillus* dans l'intestin augmente les concentrations d'autres bonnes bactéries, ce qui donne lieu à un microbiome diversement robuste.

***Bifidobacterium*** a été intensément étudié en conjonction avec *Lactobacillus* pour sa capacité à diminuer les symptômes de constipation et de diarrhée. *Bifidobacterium* stimule la croissance de nouvelles cellules intestinales qui produisent une muqueuse protectrice. *B. lactis* aide à décomposer les glucides en acides gras à chaîne courte (AGCC). Les AGCC rendent le pH intestinal plus acide, ce qui empêche l'adhésion et la croissance des mauvaises bactéries. *B. bifidum*, *B. longum*, *B. thermophilum*, et *B. lactis* tuent les bactéries problématiques comme *E. coli*, *Salmonella*, *Shigella*, et *Streptococcus*.



***Enterococcus*** a toujours été utilisé dans la conservation des aliments fermentés. Son activité enzymatique présente des caractéristiques qui diminuent l'inflammation, améliorent la fonction immunitaire, et pourraient améliorer la santé cardiovasculaire. Cependant, en tant que supplément probiotique, des souches spécifiques peuvent s'emparer du microbiome intestinal, pouvant entraîner d'importants déséquilibres et des troubles digestifs. Il est essentiel de noter que les bienfaits pour la santé de souches spécifiques d'*Enterococcus* constituent toujours un domaine de recherche actif et que plus d'études sont nécessaires pour bien comprendre leurs effets potentiels sur la santé humaine.

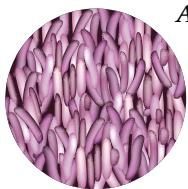
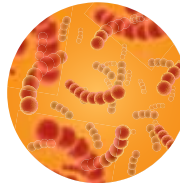


***Saccharomyces boulardii*** améliore la réponse immunitaire intestinale en stimulant la libération d'immunoglobuline A (IgA) sécrétoire. L'IgA empêche la colonisation des mauvaises bactéries et des toxines. *S. cerevisiae* est moins puissant pour stimuler la réponse immunitaire intestinale. De plus, *S. boulardii* est plus résistant à la température et aux acides, ce qui en fait un probiotique viable avec lequel voyager.



**Heyndrickxia coagulans** (jadis *Bacillus coagulans*) est une levure présente dans les produits fermentés non laitiers comme le natto japonais (soja fermenté), le kimchi coréen, et la sauce de poisson vietnamienne. La présence d'*Heyndrickxia* peut augmenter la diversité des microbes intestinaux et prévenir les infections. *Bacillus cereus*, présent dans le riz mal conservé, peut provoquer des symptômes d'intoxication alimentaire.

**Streptococcus** colonise généralement la peau et les muqueuses. La plupart des gens associent cette espèce à l'angine streptococcique; cependant, des souches comme *S. salivarius* sont des bactéries bénéfiques à avoir dans la bouche. Elle prévient la croissance et l'inflammation causées par les mauvaises bactéries, contribuant ainsi à la prévention des maladies des gencives ainsi que des caries, et réduisant potentiellement le risque de démence.



**Akkermansia muciniphila** est un microbe clé impliqué dans le métabolisme et l'inflammation. Des concentrations abondantes se trouvent dans l'intestin des individus sains et sveltes. En revanche, les personnes en surpoids et les diabétiques de type 2 manquent de cet organisme. *A. muciniphila* épaissit la muqueuse intestinale protectrice et prévient l'inflammation déclenchée par les mauvaises bactéries. En général, *A. muciniphila* signale au corps de revenir à l'homéostasie.

## Une note sur les symbiotiques

Les formulations probiotiques peuvent contenir plus que de simples souches probiotiques. Les prébiotiques sont des ingrédients alimentaires non digestibles, comme l'inuline et les fructooligosaccharides (FOS), qui nourrissent les microbes. Une formulation contenant une combinaison de probiotiques et de prébiotiques est dite symbiotique. Un symbiotique délivre un probiotique avec sa propre source de carburant. Par mesure de précaution, les formules sans FOS et sans prébiotiques conviennent mieux aux personnes souffrant de déséquilibres microbiologiques et de dysfonctionnements intestinaux, comme la prolifération bactérienne de l'intestin grêle (SIBO).

Il est évident que tous les probiotiques ne sont pas égaux. Chacun a un objectif et un mécanisme nécessaires au maintien d'un microbiome et d'une santé globale robustes. Pour s'épanouir, les probiotiques supplémentés ont besoin d'une base solide composée d'une bonne nutrition, de fibres, d'hydratation, de sommeil, et d'exercice pour s'épanouir.



### Patricia Wu, ND

Patricia est une naturopathe qui axe sa pratique sur la gériatrie à Tsawwassen (South Delta) en Colombie-Britannique. Elle a un intérêt spécifique pour les maladies cardiaques et métaboliques, ainsi que la santé mentale (prévention de la démence et de l'Alzheimer).

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

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

New Roots  
HERBAL

GARDEZ VOTRE  
VIVACITÉ D'ESPRIT !



- Cliniquement recherché pour la performance mentale
- Soutient l'apprentissage, la résolution de problèmes, la mémoire, l'attention, et les performances cognitives chez les personnes âgées



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.

# UNE FONDATION SOLIDE POUR VIEILLIR EN SANTÉ

UN ESPRIT VIF • DES OS FORTS • UNE BONNE IMMUNITÉ



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



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



# Renforcez votre santé une cellule à la fois

par Jill Northrup, ND

## Qu'est-ce que la santé cellulaire?

La santé cellulaire est un concept émergent selon lequel la santé globale dépend du bien-être et de la fonctionnalité des cellules individuelles. Les organites des cellules du corps jouent un rôle crucial dans la synthèse énergétique, la détoxification et l'élimination des déchets, la reproduction de cellules saines et viables, et l'élimination des cellules mutées et endommagées, entre autres. Ces processus biologiques sont complexes et intégraux : ils doivent se produire quotidiennement pour maintenir la santé à un niveau systémique. Comme le corps humain moyen est composé de plus de 30 billions ( $3 \times 10^{13}$ ) de cellules humaines, ce n'est pas une mince affaire.

Au niveau cellulaire, de nombreux processus et réactions se produisent constamment. Il s'agit notamment de la respiration cellulaire ou de la génération d'ATP (la molécule énergétique); du transport cellulaire, du regroupement et de l'acheminement de molécules de signalisation allant des cytokines inflammatoires aux ions individuels tels que le sodium et le calcium, nécessaires à la génération d'un potentiel d'action ou d'un influx nerveux; et de la division cellulaire, la reproduction de brins individuels d'ADN pour produire de nouvelles cellules. De toute évidence, ces processus sont cruciaux dans le fonctionnement du corps. Lorsque ces processus cellulaires se produisent à grande échelle, ils contribuent à des réponses physiologiques telles que la génération de fièvre, la contraction musculaire, ou la réparation osseuse.

**La santé cellulaire dépend du bien-être cellulaire individuel, vital pour la santé globale. Des processus tels que la synthèse énergétique, la détoxification, et la reproduction cellulaire font partie intégrante. Avec plus de 30 billions de cellules, maintenir la santé est complexe.**

Les mitochondries, peut-être l'un des organites cellulaires les plus connus, également connues comme les « centrales électriques » des cellules, peuvent être impliquées dans pratiquement toutes les maladies chroniques lorsqu'elles fonctionnent mal. Sujette aux dommages causés par le stress

oxydatif et l'inflammation — qui peuvent être causés par des facteurs liés au mode de vie, à l'exposition à des toxines, à une infection, ou à une maladie chronique —, la fonction mitochondriale peut décliner, entraînant une réduction de la synthèse d'ATP. La réduction des niveaux d'ATP est un facteur commun à plusieurs maladies chroniques, conduisant au symptôme prédominant de fatigue. Le dysfonctionnement mitochondrial est également un des nombreux mécanismes cellulaires altérés contribuant à l'« inflammâge » : une inflammation systémique de faible intensité liée à l'âge. Cela accélère encore le processus de vieillissement et augmente le risque de maladies chroniques. Le dysfonctionnement mitochondrial a été associé à des affections telles que les maladies cardiovasculaires, les troubles auto-immuns, et les maladies psychiatriques et gastro-intestinales. Comme il s'agit de certaines des affections les plus répandues dans le grand public, la santé mitochondriale doit donc être prise en compte lorsqu'il s'agit de prévenir et de traiter ces affections.



MOINS  
C'EST MIEUX



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



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

Produit  
au Québec 

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

Les mitochondries, « centrales électriques » des cellules, peuvent affecter les maladies chroniques lorsqu'elles fonctionnent mal en raison du stress oxydatif et de l'inflammation. Aborder la santé mitochondriale est crucial pour prévenir et traiter diverses affections.

## Le rôle des nutriments

Divers nutriments sont nécessaires au bon fonctionnement des mitochondries. Cela comprend les vitamines B, le magnésium, les acides gras oméga-3, et les antioxydants, dont la vitamine C et le zinc, qui peuvent aider à protéger contre les dommages oxydatifs mitochondriaux. D'autres composés, potentiellement moins connus, peuvent également favoriser la santé mitochondriale, notamment la L-carnitine, la coenzyme Q<sub>10</sub> (CoQ<sub>10</sub>), et le nicotinamide mononucléotide (NMN). Ces composés sont naturellement présents dans les mitochondries et synthétisés par l'organisme. La supplémentation en L-carnitine, CoQ<sub>10</sub>, et NMN a été étudiée dans le contexte des maladies mitochondriales et pour l'optimisation de la fonction mitochondriale.

La L-carnitine est un acide aminé essentiel au fonctionnement optimal des mitochondries, y compris le transport des acides gras pour la production d'énergie, la protection des membranes cellulaires, et l'élimination des sous-produits métaboliques des acides gras. Une insuffisance en L-carnitine entraîne l'accumulation d'acides gras et l'accumulation de sous-produits métaboliques toxiques, contribuant directement à la résistance à l'insuline, précurseur du diabète. Chez les personnes présentant des facteurs de risque cardiovasculaire, il a été démontré qu'une supplémentation en L-carnitine améliore le contrôle tant du cholestérol que de la glycémie.



La supplémentation en L-carnitine, CoQ<sub>10</sub>, et NMN a été étudiée dans le contexte des maladies mitochondriales et pour l'optimisation de la fonction mitochondriale.

La CoQ<sub>10</sub>, un nutraceutique couramment utilisé, est un composant de la chaîne de transport mitochondriale, facilitant le mouvement des électrons pour générer de l'énergie. La CoQ<sub>10</sub> exerce également une forte activité antioxydante. La CoQ<sub>10</sub> thérapeutique rétablit le mouvement des électrons dans les mitochondries, améliorant ainsi la fonction mitochondriale et augmentant l'activité antioxydante cellulaire. La CoQ<sub>10</sub> a fait l'objet de recherches approfondies concernant les maladies cardiovasculaires, où le stress oxydatif joue un rôle crucial dans leur développement. Des études ont démontré que les niveaux de CoQ<sub>10</sub> sont déficients chez trois patients sur quatre atteints de maladies cardiaques, et ces niveaux diminuent encore

avec la gravité de la maladie. La supplémentation en CoQ<sub>10</sub> chez les patients atteints de maladies cardiovasculaires présente des effets antioxydants et anti-inflammatoires, améliore la vasodilatation et réduit la tension artérielle chez les patients hypertendus, améliore la classification de l'insuffisance cardiaque, et peut également avoir des effets antiarythmiques.

Le NMN est également un nutraceutique important à considérer lors de l'examen de la fonction mitochondriale. Le NMN est un précurseur du ribosyl nicotinamide (NAD, de son nom anglais *nicotinamide riboside*), un cofacteur essentiel pour diverses voies métaboliques mitochondriales. Dans l'organisme, le NMN est synthétisé à partir de la vitamine B<sub>3</sub>. Le NMN est également naturellement présent dans certains aliments, notamment le concombre, le brocoli, le chou, l'avocat, la tomate, et l'edamame. Les niveaux de NMN et de NAD diminuent avec l'âge, tout comme la capacité du corps à convertir le NMN en NAD. Ceci est associé à une production réduite d'énergie mitochondriale, au stress oxydatif, et à l'inflammation. La supplémentation en NMN augmente la synthèse de NAD, réduisant ainsi l'inflammation liée à l'âge et améliorant la fonction mitochondriale. Dans un modèle murin, l'administration de NMN a atténué le déclin lié à l'âge, notamment en supprimant le gain de poids corporel et la résistance à l'insuline liés à l'âge, et en améliorant le métabolisme énergétique. Chez les personnes âgées, une étude a révélé que la supplémentation en NMN contribue à réduire la somnolence. Dans l'ensemble, le NMN a un rôle thérapeutique potentiel dans le soulagement de la fatigue et l'amélioration des performances physiques des personnes âgées. Ses propriétés anti-âge pourraient s'étendre aux humains, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires pour élucider ses effets.

**Le NMN, précurseur du NAD, crucial pour la fonction mitochondriale, diminue avec l'âge. La supplémentation stimule la synthèse du NAD, réduisant l'inflammation et améliorant le métabolisme énergétique, avec des bienfaits anti-âge potentiels.**

## Image d'ensemble

Dans l'ensemble, la fonction mitochondriale et la santé cellulaire sont essentielles à considérer lors de l'examen de toute maladie chronique. Les changements microscopiques et les inefficacités peuvent entraîner de profonds effets systémiques, avec des changements cellulaires apparemment minuscules contribuant potentiellement à une multitude de maladies chroniques. Avec le dysfonctionnement cellulaire et mitochondrial, pierre angulaire commune à presque toutes les maladies chroniques, l'optimisation de la santé et du bien-être en général commence véritablement une cellule à la fois.



**Jill Northrup, ND**

Une naturopathe de Toronto qui a une passion pour la santé et la médecine naturelle. Elle valorise une approche thérapeutique fondée sur des preuves et met l'accent sur l'éducation des patients et sur la médecine préventive dans sa pratique.

[aspire-health.ca](http://aspire-health.ca)

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

**New Roots**  
HERBAL

MEILLEURE  
ABSORPTION  
ET DOUX SUR  
L'ESTOMAC



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

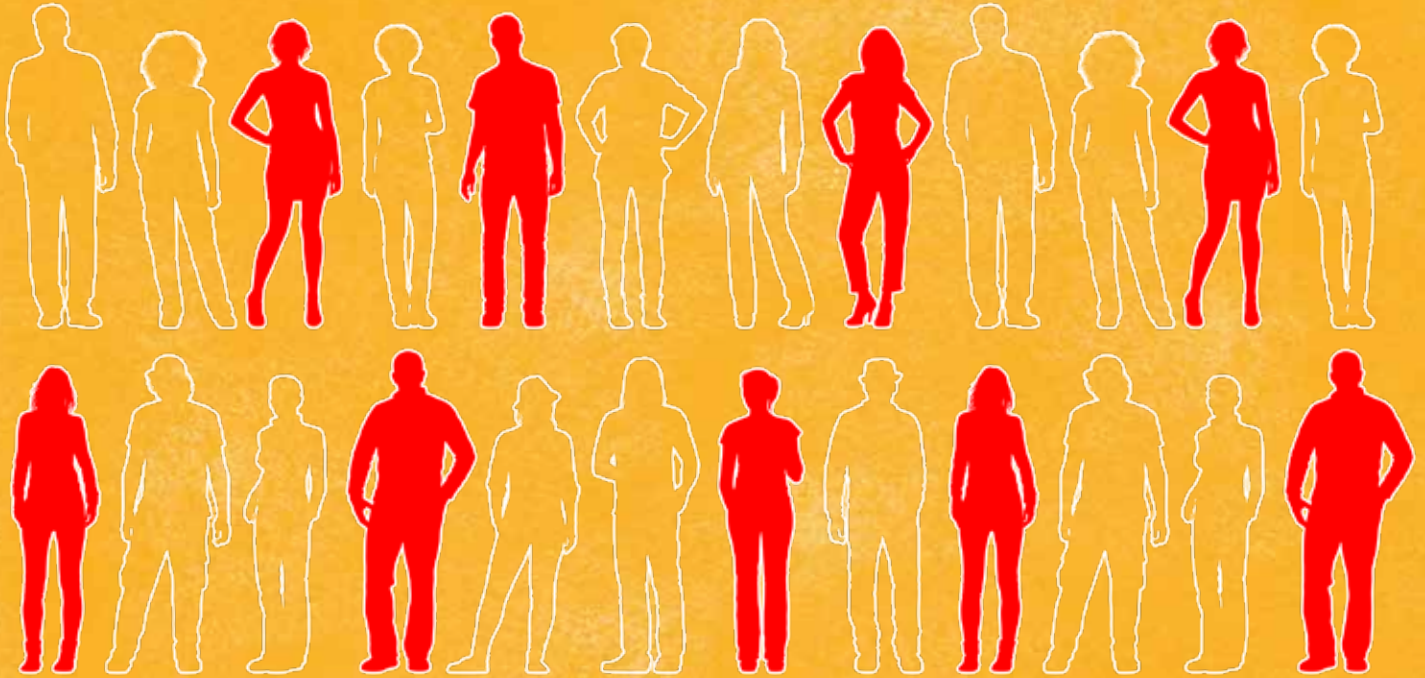


Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec 

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

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



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



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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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







# Réprimer les fringales

## Quelques pistes de réflexion

par Kim Abog, ND

### Que sont les fringales ?

Si vous avez déjà ressenti le besoin de manger certains aliments (sucrés, salés, gras) ou même si vous êtes excité à l'idée de goûter et autrement ressentir ce que vous mangez, alors vous savez déjà ce que sont les fringales : ce sont des désirs intenses pour un aliment particulier. Les fringales sont très courantes et touchent 90 % des gens.

### Pourquoi et comment les fringales surviennent-elles ?

Bien que nous associions généralement les fringales à de mauvaises habitudes alimentaires, au manque de maîtrise de soi, ou au fait d'être naturellement « accro au sucre », les fringales ont beaucoup plus de facettes que nous le pensons. Les fringales surviennent en raison des interactions complexes des systèmes de rétroaction du cerveau sur la digestion, du stress, des émotions, des habitudes, et de l'exposition ou de l'accès à la nourriture.

Des études visant à comprendre les fringales ont montré que celles-ci — en particulier celles liées à l'exposition sensorielle à des signaux visuels, olfactifs, et gustatifs — sont associées à une augmentation des signaux physiologiques tels que la fréquence cardiaque, l'activité de l'estomac, et la salivation. Des schémas d'activité accrue des réponses neuronales dans le système de récompense du cerveau ont également été observés avec l'apparition de fringales. Une telle activité favorise des sentiments de plaisir, qui peuvent influencer nos choix alimentaires, nos comportements alimentaires, et notre poids corporel.

### Est-ce mauvais d'avoir des fringales ?

Prenons un moment pour différencier la faim et l'appétit des fringales, dans le contexte de l'alimentation. La faim est un signal physiologique puissant du manque de nourriture (souvent ressenti comme une sensation d'oppression dans l'estomac). La faim peut être associée au désir de manger. L'appétit est une conscience et un désir de nourriture. L'appétit est ressenti comme l'anticipation d'un repas à venir, une conscience plus aigüe en mangeant, et une satisfaction après consommation. Rappelons que les fringales sont des envies de manger un aliment particulier, d'y penser souvent ; une envie de grignoter constamment ; ou un besoin de faire le plein de nourriture en général. Les fringales peuvent augmenter votre appétit, que vous ayez faim ou non. Il existe de nombreux chevauchements entre la faim, l'appétit, et les fringales et, étonnamment, nous pouvons parfois les ressentir en même temps ou à des occasions distinctes.





PAS MIEUX  
QUE HUIT !



- Les 8 types de vitamine E
- Toutes de source naturelle
- Toutes biologiquement actives



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

Produit  
au Québec 

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



Les fringales ne sont pas mauvaises en soi. Cliniquement, l'observation des fringales est importante en raison de leurs implications sur les habitudes alimentaires, la fonction digestive, et la gestion du poids, ainsi qu'en relation avec d'autres facteurs situationnels (p. ex., mode de vie, exercice, accessibilité à la nourriture, soutien au stress). Les aliments hyperappétissants, caractérisés par leur appétence accrue et l'incorporation de saveurs telles que le sucré, le salé, ou la richesse, ont la capacité de moduler le système endocrinien. Cette modulation implique la stimulation des boucles de rétroaction hormonales et la production d'hormones métaboliques, liées au stress et à l'appétit, notamment l'insuline, le cortisol, la dopamine, la leptine, et la ghréline. La consommation trop fréquente d'aliments hyperappétissants peut perturber les signaux normaux de rétroaction neurohormonale et gastro-intestinale et influencer la persistance des fringales même après avoir mangé suffisamment de nourriture.



Chez les hommes obèses, on a observé que les régions du cerveau impliquées dans le traitement sensoriel, la régulation émotionnelle, le conditionnement, et la motivation ont une activité réduite lorsqu'on leur présente de la nourriture. Il a également été observé qu'un effort supplémentaire est nécessaire pour augmenter le contrôle cognitif en réponse à une stimulation alimentaire chez les hommes obèses par rapport aux hommes non obèses. L'amélioration du contrôle des fringales et de l'humeur semble également aller de pair avec la réussite d'une perte de poids à long terme. Il est important de mentionner que la gestion du poids est complexe et que des recherches sont en cours pour définir ce qu'est un métabolisme sain, en dehors des seuls paramètres de mesure du poids (et des fringales).

## Que puis-je faire pour gérer mes fringales ?

Être conscient de la façon dont les fringales surviennent et de la façon dont elles peuvent affecter votre santé fait partie intégrante d'un cheminement continu vers une bonne santé. Certaines façons dont vous pouvez envisager de répondre à vos fringales sont énumérées ci-dessous.

- 1 Reconnaître les changements dans votre humeur, votre routine, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil, votre environnement, votre état d'hydratation, etc. peut vous aider à mieux comprendre les facteurs qui peuvent vous prédisposer à développer des fringales. Par exemple, soyez attentif à votre exposition aux contenus liés à l'alimentation, comme sur des appareils ou des publicités télévisées, en particulier en mangeant.
- 2 Trouver continuellement des moyens de vous engager dans des activités ou des passe-temps réduisant le stress pour vous aider à surmonter l'aspect neuropsychologique de l'accumulation des fringales.
- 3 Pratiquer une activité physique régulière améliore non seulement l'humeur et le bien-être général, mais aide également à réguler les hormones et les neurotransmetteurs impliqués dans le développement des fringales.
- 4 Donner la priorité au sommeil, en particulier en veillant à dormir suffisamment, est nécessaire à la gestion continue des fringales. Le manque de sommeil peut perturber la régulation des hormones et des neurotransmetteurs et contribuer à une augmentation des fringales, en particulier d'aliments sucrés et riches en calories.
- 5 S'assurer de consommer des repas denses sur le plan nutritionnel, et opter pour des aliments riches en protéines et en fibres pour prolonger la satiété après les repas et réduire les fringales.
- 6 Incorporer des nutriments pour aider à lutter contre les dérégulations physiologiques qui peuvent contribuer à l'augmentation des fringales. À titre d'exemple, le picolinate de chrome est un minéral (micronutriment) qui joue un rôle dans la régulation du taux de glycémie et dans la réduction des envies d'aliments riches en glucides et sucrés.

## Conclusion

Reconnaître et traiter les fringales est vital pour la santé globale, compte tenu de leurs origines variées. Bien qu'elles ne soient pas intrinsèquement négatives, leur effet sur les comportements alimentaires nécessite une attention particulière. L'adoption d'une approche holistique impliquant des ajustements du mode de vie, des choix alimentaires, et un bien-être psychologique est cruciale pour une gestion efficace des fringales et favoriser la santé à long terme.



**Kim Abog, ND**

Kim est naturopathe 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

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.

# Le pouvoir des odeurs et des huiles essentielles

par Kaitlyn Zorn, HBSc, ND



Le sens de l'odorat, souvent sous-estimé, joue un rôle central dans notre vie quotidienne en influençant les émotions, les souvenirs, et le bien-être général. L'effet des odeurs, en particulier lorsqu'elles sont exploitées à travers les huiles essentielles, offre une voie naturelle pour améliorer divers aspects de nos vies.

## La puissante influence des parfums

Les odeurs exercent leur influence grâce à une connexion directe avec le bulbe olfactif du cerveau, qui est lié au système limbique, qui est le centre du traitement des émotions et de la mémoire. Cette connexion permet aux odeurs d'évoquer des réponses émotionnelles immédiates et des souvenirs vifs. Les huiles essentielles, qui sont des extraits de plantes hautement concentrés, utilisent ces parfums naturels pour influencer l'humeur, l'état mental, et même le bien-être physique.

De nombreuses études ont démontré que l'inhalation de lavande et d'autres huiles essentielles avant une intervention chirurgicale atténue l'anxiété des patients et réduit même les niveaux de douleur. Une étude spécifique a révélé une réduction de l'anxiété après une césarienne lorsque les participantes étaient exposées à de l'huile essentielle de lavande, tandis que les niveaux de douleur ont diminué en réponse à l'odeur de rose. Le citron, l'orange, la bergamote, et la camomille sont d'autres huiles essentielles connues pour leur capacité à induire un effet calmant sur le système nerveux central, contribuant ainsi à réduire l'anxiété. La sauge sclérée peut également être bénéfique pour équilibrer les hormones et réduire le stress chez les femmes.

D'un point de vue immunitaire, il a été démontré que l'eucalyptus, l'origan, et le clou de girofle sont antibactériens et antiviraux, se révélant être des compléments utiles pendant la saison du rhume et de la grippe.

## L'odorat et la mémoire : une connexion profonde

La capacité des odeurs à déclencher des souvenirs est profondément ancrée en nous. Le bulbe olfactif a des voies directes vers l'amygdale et l'hippocampe, des zones du cerveau faisant partie intégrante du traitement des émotions et de la formation de la mémoire. C'est pourquoi certaines senteurs peuvent nous transporter instantanément dans le temps ou provoquer des réactions émotionnelles. Par exemple, l'odeur du géranium peut rappeler à quelqu'un le jardin de sa grand-mère, déclenchant un sentiment de nostalgie et de réconfort. Les huiles essentielles comme le romarin et la sauge sont de plus en plus étudiées pour leur potentiel à faciliter le rappel de la mémoire et la fonction cognitive, ce qui en fait des outils non seulement pour se remémorer mais aussi pour la santé cognitive.

Il est démontré que les huiles volatiles (aéroportées) de menthe poivrée et de romarin augmentent la mémoire et les performances cognitives et réduisent les maux de tête chez les adultes et les enfants. Cela se produirait par l'activation de neurotransmetteurs GABA apaisants dans le cerveau, tout en maintenant une concentration mentale aigüe. L'encens, une autre huile essentielle remarquable, aurait des propriétés qui favorisent la guérison des cellules cérébrales, contribuant ainsi potentiellement à la guérison des traumatismes crâniens et des troubles neurodégénératifs. N'importe laquelle des huiles mentionnées précédemment peut également être utile dans la gestion de la démence et de la maladie d'Alzheimer.

## Une vie améliorée grâce à l'aromathérapie

L'intégration de fragrances dans les routines quotidiennes peut améliorer considérablement la qualité de vie. L'aromathérapie, qui consiste à utiliser des huiles essentielles à des fins thérapeutiques, peut aider à favoriser la relaxation, à réduire le stress, à améliorer le sommeil, et à augmenter les niveaux d'énergie. Différents parfums ont des effets différents : par exemple, la lavande est utilisée pour ses propriétés relaxantes et somnifères, tandis que les parfums d'agrumes comme le citron et l'orange sont davantage connus pour leurs effets vivifiants et énergisants. En choisissant soigneusement les arômes, nous pouvons créer un environnement de vie plus équilibré et harmonieux qui répond à nos besoins émotionnels et physiques. De nombreux praticiens de soins de santé choisissent également d'utiliser l'aromathérapie dans leur pratique pour ses effets bénéfiques.

Un moyen simple d'intégrer les huiles dans votre vie quotidienne est de les diffuser ou de créer un vaporisateur d'ambiance naturel. Vous pouvez essayer d'utiliser un parfum terreux comme le bois de cèdre ou la gaulthérie pour apporter l'essence de la nature dans votre pièce. Une autre façon consiste à les ajouter à une huile de support comme celle d'amande ou de pépin de raisin et à créer votre propre applicateur à bille personnalisé. Vous pouvez également faire preuve de créativité avec les restes de zestes de citron pour désinfecter l'évier de la cuisine et produire un parfum énergisant pendant le nettoyage.

## Pureté et absorption : pourquoi c'est important

La pureté des fragrances est cruciale, surtout lorsqu'elles sont absorbées par la peau ou inhalées. Notre peau, étant très perméable, peut absorber des substances directement dans la circulation sanguine.



**Kaitlyn Zorn, HBS, 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)

Il est donc impératif de choisir des huiles essentielles de haute qualité, 100 % pures et propres, et exemptes de parfums synthétiques, d'additifs, et de contaminants. Les huiles pures garantissent que les bienfaits naturels des plantes sont reçus sans aucun effet secondaire nocif. De plus, les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles sont plus efficaces lorsqu'elles sont sous leur forme la plus pure et la plus intacte. Cette pureté est non seulement bénéfique pour la santé personnelle mais aussi pour l'environnement, car elle encourage des pratiques agricoles durables et sans produits synthétiques.

## Conclusion : adopter le pouvoir des fragrances

Le pouvoir des odeurs, notamment l'utilisation des huiles essentielles, est un aspect sous-estimé de notre expérience sensorielle. En comprenant et en utilisant ce pouvoir, nous pouvons influencer notre santé mentale et émotionnelle, améliorer notre espace de vie, et adopter un mode de vie plus sain. La pureté des arômes dont nous choisissons de nous entourer est essentielle pour maximiser leurs bienfaits thérapeutiques. Le monde des arômes offre une manière unique et naturelle d'améliorer notre qualité de vie, ce qui en fait un élément important à explorer et à intégrer dans notre routine quotidienne.

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.





# Alzheimer et démence

Mettre toutes les  
chances de votre côté

par Dasha Leneva, ND

Les maladies neurodégénératives font partie des affections les plus courantes dont souffrent les humains en vieillissant. Il s'agit notamment des maladies d'Alzheimer et de Parkinson, ainsi que d'autres démences. Au Canada, on estime que 564 000 personnes souffrent actuellement de démence et que, d'ici 15 ans, 937 000 Canadiens recevront un diagnostic de démence. Ces chiffres sont incroyablement élevés, ce qui suscite à la fois inquiétude et intérêt pour la recherche concernant la prévention et la réduction de l'apparition de ces maladies cognitives. Le lien entre la nutrition, les nutraceutiques, le mode de vie, et le taux de déclin cognitif chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer et de démence suscite un intérêt particulier. Des preuves solides mettent en évidence des nutriments spécifiques qui diminuent les pathologies associées aux maladies neurodégénératives, telles que l'augmentation du stress oxydatif, la formation de plaques *bêta*-amyloïdes, et l'inflammation cérébrale. Cela soulève la question suivante : que pouvons-nous faire pour mettre toutes les chances de notre côté ?

## Que sont la maladie d'Alzheimer et la démence ?

La maladie d'Alzheimer est un type spécifique de démence, terme générique désignant divers troubles cérébraux qui affectent les processus mentaux suffisamment gravement pour affecter négativement les activités normales. La maladie d'Alzheimer représente environ 60 à 80 % de tous les cas de démence. La maladie d'Alzheimer se caractérise par une perte progressive de cellules cérébrales, entraînant au fil du temps un déclin de la mémoire, du raisonnement, et d'autres capacités cognitives. Dans la maladie d'Alzheimer, certaines parties du cerveau commencent à rétrécir, et les connexions entre les cellules cérébrales s'affaiblissent. Les personnes concernées pourraient oublier de petites choses, comme l'endroit où elles ont mis leurs clés ou ce qu'elles ont mangé pour déjeuner. Au fil du temps, elles pourraient oublier des choses importantes, comme reconnaître leurs proches. Elles peuvent également se perdre facilement, avoir des changements de personnalité, et être facilement frustrées.

Les difficultés de mémoire, en particulier celles liées à la remémoration d'événements et d'expériences récents, font souvent partie des premiers signes de la maladie d'Alzheimer. D'autres indicateurs incluent une diminution de la capacité à se souvenir des mots prononcés, des difficultés à résoudre des problèmes, une diminution de la motivation, des états dépressifs, et des problèmes de sommeil. Au cours des phases ultérieures, on observe un déclin continu de la mémoire et des capacités de réflexion, entraînant une déficience et une perte significatives de la coordination physique, ainsi que des changements notables dans la personnalité et le comportement.

## Qui est à risque ?

Des facteurs génétiques, comme le fait d'avoir un parent ou un frère ou une sœur atteints de la maladie d'Alzheimer, augmentent le risque.



VOUS CHERCHEZ  
PARTOUT POUR  
SOUTENIR VOTRE  
GLYCÉMIE ?



Trouvez votre  
équilibre



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

ISO 17025

Produit  
au Québec 

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

Des gènes spécifiques, comme l'allèle *APOE e4*, sont associés à un risque plus élevé de développer la maladie d'Alzheimer. Les personnes porteuses de cet allèle ont deux fois plus de risques de développer la maladie d'Alzheimer. À mesure que nous vieillissons, surtout après 65 ans, certains facteurs peuvent augmenter le risque de maladie d'Alzheimer. Des conditions telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité, et le diabète peuvent présenter des risques importants pour la santé cardiaque, ce qui peut augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer. De plus, subir de graves blessures à la tête, notamment des commotions cérébrales entraînant une perte de conscience, peut également augmenter le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

## Comment mettre toutes les chances de notre côté?

### Régime alimentaire et mode de vie

Le régime d'intervention Méditerranéen-DASH contre le retard neurodégénératif (MIND, de son nom anglais *Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*) est un paradigme alimentaire conçu pour être neuroprotecteur et réduire le taux de déclin cognitif dans la population vieillissante. Le régime MIND utilise des antioxydants alimentaires et des aliments de soutien au cerveau qui réduisent l'accumulation de dérivés réactifs de l'oxygène (DRO) pouvant entraîner des dommages cellulaires et une inflammation, en particulier lorsqu'ils s'accumulent avec l'âge. Le régime MIND est calqué sur le régime méditerranéen et le régime DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*, « approche nutritionnelle pour réduire l'hypertension »), utilisés respectivement pour améliorer la santé cardiovasculaire et diminuer la pression artérielle systolique. Il s'agit d'une approche fondée sur des données probantes qui nourrit le corps pour favoriser un esprit sain. Ces diètes encouragent fortement la consommation d'acides gras oméga-3 sains, principalement sous forme d'acide docosahexaénoïque (ADH) présent dans le poisson, ainsi que de vitamines antioxydantes comme les tocophérols alimentaires (vitamine E) présents dans l'huile d'olive, les noix, et les graines; la vitamine C; et des baies riches en caroténoïdes et en flavonoïdes. De plus, elles soulignent l'importance des vitamines B comme le folate, dérivé de légumes et de grains entiers. Le régime MIND restreint la viande rouge, les aliments transformés, les produits laitiers, et la restauration rapide.





L'exercice physique est largement reconnu pour ses bienfaits généraux sur la santé, mais il présente également des bienfaits spécifiques en matière de prévention et de gestion de la maladie d'Alzheimer. Il a été démontré que la pratique régulière d'une activité physique offre toute une série de bienfaits qui peuvent contribuer à réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer. L'exercice peut améliorer la santé cardiovasculaire, ce qui est important dans le développement de la maladie d'Alzheimer. Une activité physique régulière peut aider à gérer ces facteurs de risque en gardant les vaisseaux sanguins en bonne santé et en assurant une bonne circulation sanguine vers le cerveau. Il s'agit d'une pratique bénéfique pour maintenir la santé et la fonctionnalité globales du cerveau, surtout à mesure que l'on vieillit. Un exercice d'intensité modérée à élevée pendant au moins 75 à 300 minutes par semaine peut être protecteur. Un moyen simple de surveiller l'intensité de vos exercices consiste à évaluer votre fréquence cardiaque. Ajouter seulement 10 minutes d'activité aérobique intense comme le vélo, l'entraînement Tabata, ou la course à pied plusieurs fois par semaine peut faire la différence.

## Suppléments

### Citicoline

La citicoline est une substance chimique cérébrale présente naturellement dans le corps. Elle joue un rôle dans la synthèse de la phosphatidylcholine, un composant important du tissu cérébral. Elle pourrait également aider à réparer les membranes des cellules cérébrales et potentiellement freiner les maladies neurodégénératives. La citicoline agirait en augmentant les niveaux de certains neurotransmetteurs dans le cerveau, en protégeant les tissus neuronaux des dommages, et en réduisant l'accumulation de substances nocives dans le cerveau associées au déclin cognitif.



### Oméga-3

Les oméga-3 se trouvent dans l'huile de poisson et sont reconnus pour être anti-inflammatoires et neuroprotecteurs. Il existe des preuves solides que la consommation de poisson, principalement ceux riches en acide eicosapentaénoïque (AEP) et en acide docosahexaénoïque (ADH), des acides gras oméga-3, réduit l'inflammation cérébrale et présente des bienfaits associés à une amélioration de la fonction cérébrale. L'ADH est un acide gras oméga-3 essentiel à la croissance du cerveau et aux fonctions cognitives. L'ADH est concentré dans les zones de forte activité métabolique comme le cortex, les synapses neuronales, et les mitochondries, et il est important pour la structure et le fonctionnement du cerveau.

New Roots  
HERBAL

LE NOUVEAU  
MEILLEUR AMI  
DE VOTRE CŒUR



- Reconnu pour le soutien cardiovasculaire
- Bénéfique pour les personnes prenant des statines d'ordonnance



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.

L'augmentation des niveaux d'ADH dans le cerveau soutient la fonction mitochondriale et les composants structurels du cerveau. Des études menées sur des animaux ont démontré que l'augmentation de l'ADH dans l'alimentation, grâce à la consommation de poisson et de suppléments riches en oméga-3 ADH, augmente les niveaux d'ADH dans le cerveau. Cela pourrait à son tour augmenter les fonctions des enzymes antioxydantes et diminuer les niveaux de dommages et d'oxydation dans le cerveau.



## Vitamines B

Il a été démontré que les vitamines B, en particulier l'acide folique, la B<sub>6</sub>, et la B<sub>12</sub>, diminuent le risque de maladie d'Alzheimer et le vieillissement cérébral. Une étude prospective analysant le lien entre l'apport en folate et la maladie d'Alzheimer a révélé qu'un apport adéquat en folate (400 mcg ou plus par jour) réduisait l'incidence de la maladie d'Alzheimer de 60 %.

Cette diminution peut être attribuée au fait qu'une augmentation de l'apport en folate est liée à une diminution des taux d'homocystéine sérique. L'homocystéine est liée aux maladies vasculaires, à la réparation altérée de l'ADN neuronal, et au stress oxydatif, qui contribuent tous au développement de la maladie d'Alzheimer.

## Riboside de nicotinamide

Le riboside de nicotinamide (ou *N*-ribosyl nicotinamide, ou nicotinamide β-riboside) est une forme de vitamine B<sub>3</sub> qui fonctionne comme un précurseur du dinucléotide de nicotinamide adénine (NAD<sup>+</sup>, aussi appelé nicotinamide adénine dinucléotide), une coenzyme impliquée dans le métabolisme cellulaire. Certains indices suggèrent que l'augmentation des niveaux de NAD<sup>+</sup> pourrait contribuer à protéger contre les maladies neurodégénératives. Le NAD<sup>+</sup> joue un rôle clé dans la production d'énergie, la réparation de l'ADN, et la régulation des rythmes circadiens, qui sont tous importants pour le maintien de la santé neuronale. Il a été démontré que le nicotinamide influence certaines voies neuronales impliquées dans le stress oxydatif et la régulation de l'apoptose et de l'autophagie. L'autophagie est le moyen utilisé par la cellule pour nettoyer et recycler ses parties endommagées, tandis que l'apoptose est l'autodestruction programmée de la cellule lorsqu'elle est endommagée ou n'est plus nécessaire. Tout cela est essentiel à la santé et à la survie cellulaires.

Des études cliniques ont démontré qu'une supplémentation en riboside de nicotinamide peut élever les niveaux de NAD<sup>+</sup>, ce qui a été associé à des effets thérapeutiques potentiels sur les maladies métaboliques et liées au vieillissement. Il est bien toléré chez les adultes en bonne santé d'âge moyen et plus âgés et peut augmenter efficacement les niveaux de NAD<sup>+</sup> dans les cellules mononucléées du sang périphérique, ce qui indique son potentiel d'utilisation clinique.

## Conclusion

La maladie d'Alzheimer et la démence représentent un défi important et croissant. Il est crucial d'adopter des stratégies pour atténuer les risques et ralentir la progression de ces maladies neurodégénératives. La recherche suggère qu'une approche proactive englobant le régime MIND, riche en antioxydants et en nutriments sains pour le cerveau, combiné à de l'exercice régulier et à des suppléments spécifiques — comme la citicoline, le riboside de nicotinamide, les acides gras oméga-3, et les vitamines B —, pourrait être efficace pour soutenir la santé cognitive et potentiellement retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer et de la démence. Ces changements de mode de vie et de régime alimentaire, ainsi qu'une compréhension des facteurs de risque, offrent aux individus une voie pleine d'espoir pour influencer positivement leur santé neurologique.



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

# VOYEZ LA DIFFÉRENCE!

## PROTÉGER LES PROBIOTIQUES EST LA CLÉ

Capsule  
non protégée



Capsule à  
enrobage  
entérique GPS™

Se dissout dans  
l'acide gastrique



Survit à l'acide  
gastrique

Détruit les  
probiotiques



Fournit 100 % des  
probiotiques  
promis

### Les probiotiques n'agissent que s'ils sont vivants

C'est prouvé : les capsules à enrobage entérique GPS™ protègent les probiotiques du puissant acide gastrique

## LAQUELLE CHOISIREZ-VOUS ?

GPS™ = Système de Protection Gastrique



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



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





# Alors, votre belle-mère emménage...

par Wendy Present

L'idée qu'un parent emménage avec vous vous apporte-t-elle de la joie ou de la terreur? Jusqu'à récemment, un membre de la famille élargie vivant sous le même toit n'était pas très courant au Canada. Tout cela est en train de changer alors que de plus en plus de jeunes adultes restent avec leurs parents et que les personnes âgées emménagent avec leurs propres enfants adultes. En fait, le recensement canadien de 2021 montre que le nombre de ménages multigénérationnels a augmenté de 50 % depuis 2001.

## Raisons de choisir la maison familiale comme option pour les soins aux personnes âgées

Plusieurs raisons peuvent influencer la décision d'accueillir un parent âgé chez vous. Les gens vivent plus longtemps et sont donc susceptibles de connaître davantage de problèmes de santé qui compliquent la vie en solitaire. Les loyers et les taxes foncières sont tous deux en hausse, ce qui rend le logement plus dispendieux. L'embauche de préposés aux soins personnels privés pour rester indépendant peut s'avérer onéreux en raison d'une offre limitée, et les honoraires, notamment ceux d'une agence, sont très élevés. De plus, les listes d'attente pour les établissements de retraite ou de soins de longue durée se comptent désormais en mois et en années.

## Coûts et avantages de vivre avec un proche âgé

L'arrangement consistant à ramener un parent âgé à la maison peut bien fonctionner pour certaines familles. Il y a un énorme avantage émotionnel à faciliter la proximité entre les grands-parents et les petits-enfants. Un parent âgé en assez bonne santé peut également être en mesure d'aider la famille à s'occuper des enfants et à effectuer les tâches ménagères.

Du point de vue des personnes âgées, vivre en famille peut entraîner une réduction du stress, un retour à des habitudes alimentaires plus saines, une assistance pour les besoins médicaux, et la compagnie particulièrement appréciée après la perte d'un partenaire.

Partager un espace avec un proche âgé peut également être une source de stress pour les familles, surtout si leur état de santé se dégrade. Une mauvaise santé peut signifier qu'il faut consacrer beaucoup de temps à leurs soins ou à surveiller leur sécurité. De plus, l'espace de vie n'est peut-être pas idéalement conçu pour répondre aux besoins physiques d'une personne âgée à mobilité réduite. Il peut y avoir des difficultés financières, des frictions émotionnelles entre les adultes, ou les enfants peuvent épuiser les personnes âgées avec leur excès d'énergie.

## Cinq conseils à considérer avant le grand déménagement

Accueillir un parent âgé chez vous nécessite une réflexion approfondie. Les familles peuvent ressentir une pression énorme de la part de l'hôpital concernant le congé d'une personne âgée après un problème de santé majeur. Il y a quelques années, j'ai publié une courte formation décrivant les étapes à suivre pour réussir le déménagement d'un membre âgé de la famille après un séjour à l'hôpital. Voici quelques points tirés de ce cours, ainsi que des conseils tirés de ma propre expérience continue en tant qu'aidante familiale.

**1** Avez-vous plus d'un membre de votre famille déterminé à assumer un rôle de soignant, ou envisagez-vous d'embaucher une aide supplémentaire? Ceci est essentiel, car le soignant principal doit pouvoir dormir toute la nuit et prendre des pauses pendant la semaine pour maintenir sa propre santé.

**2** Avez-vous au moins une entrée entièrement accessible dans votre maison, et les portes sont-elles suffisamment larges pour accueillir une marchette ou un fauteuil roulant? Si le proche âgé n'a pas actuellement besoin d'un appareil d'aide à la mobilité, il pourrait en avoir besoin dans un avenir proche.

**3** Y a-t-il une chambre et une salle de bains au rez-de-chaussée? Idéalement, ceux-ci seraient rapprochés. La salle de bains est-elle entièrement accessible? Les douches sont plus faciles que les bains, et il doit y avoir suffisamment d'espace pour installer un appareil d'aide à la mobilité dans la salle de bain.

**4** Les services de soins à domicile financés par les fonds publics provinciaux peuvent être bénéfiques, même s'ils disposent souvent de ressources limitées. Il est conseillé d'inscrire tôt votre proche, même s'il nécessite actuellement une aide minimale. En Ontario, ces services sont gérés par les Services de soutien à domicile et en milieu communautaire, qui offrent des soins infirmiers et divers autres services de soutien directement à votre domicile.

**5** Avez-vous un « plan B »? Compte tenu de la pénurie de foyers de soins de longue durée de bonne qualité, le moment est peut-être bien choisi pour inscrire votre proche sur une ou deux listes d'attente. Le processus de sélection pour les foyers de soins de longue durée est également géré par les Services de soutien à domicile et en milieu communautaire de l'Ontario. La durée pendant laquelle ils vivront avec vous est inconnue — cela peut aller de quelques semaines à plusieurs années —, et si un jour leur état de santé se détériore au-delà de votre capacité à les aider, ou si quelque chose arrive au principal soignant, la seule autre option pour leurs soins à ce stade est l'hôpital. Cela vaut peut-être la peine de visiter ensemble certains établissements de soins de longue durée avant que le besoin ne devienne absolu.



## L'arrangement répond-il à tous les besoins de votre proche?

Il est tout aussi important de réfléchir à la manière dont vous répondrez aux besoins physiques, mentaux, émotionnels, et spirituels de votre parent âgé. C'est merveilleux lorsque la langue, la culture, et la religion sont partagées à la maison, mais votre proche bénéficiera-t-il d'une socialisation suffisante? Comment les besoins en exercice seront-ils satisfaits? Souvent, les programmes de jour communautaires peuvent offrir de la compagnie et des activités aux personnes âgées. Votre succursale locale de la Société Alzheimer du Canada ou un centre local pour personnes âgées méritent d'être consultés. Les programmes spécifiques à la démence sont souvent à des prix très raisonnables : ils permettent à un soignant de déposer un proche le matin et de le récupérer en fin d'après-midi, et lui offrent le diner et des activités intéressantes. Des programmes virtuels sont également disponibles.





ÉNERGIE  
CELLULAIRE POUR  
UN VIEILLISSEMENT  
ACTIF ET SAIN

**NOUVEAU!**



- Précurseur du NAD+
- Soutient la fonction mitochondriale
- Alimente vos cellules
- Améliore la vitalité



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.

## Est-ce que ça fonctionnera? Cela dépend du parent âgé et de la famille

La dynamique de vivre avec un membre âgé de la famille est façonnée par une combinaison de facteurs, notamment son histoire et les relations entre les enfants adultes et le parent âgé, ainsi que l'état de santé de ce dernier. Une personne âgée qui reste autonome, mentalement alerte, et capable de prendre des décisions judicieuses offre une expérience nettement différente à la famille par rapport à un parent âgé qui nécessite des soins et une surveillance approfondis en raison du fait qu'il est alité, émotionnellement instable, ou enclin à l'errance.

## Financement des soins aux personnes âgées

De nombreux aidants familiaux, en particulier les femmes, sont souvent confrontés à la décision difficile de sacrifier leur emploi ou de réduire leurs heures de travail pour répondre aux besoins d'un membre âgé de leur famille. Ce phénomène s'accroît à mesure que l'état de santé des personnes âgées se dégrade, ce qui limite encore davantage leur mobilité et leur autonomie. Bien qu'il n'y ait pas de compensation financière directe pour les aidants familiaux, les aidants naturels peuvent se prévaloir du crédit canadien pour aidant naturel, offrant un crédit d'impôt basé sur leurs autres sources de revenus. De plus, des soins à domicile limités financés par l'État sont disponibles par l'intermédiaire des Services de soutien à domicile et en milieu communautaire, offrant une assistance pour les soins infirmiers et autres. Cependant, une fois que le recrutement par des agences privées entre en jeu, les coûts peuvent augmenter considérablement. Par exemple, les services d'un préposé aux services de soutien à la personne (PSSP) 24 heures sur 24 par l'intermédiaire d'une agence peut entraîner des dépenses d'environ 15 000 \$ par mois. Alternativement, avoir un appartement indépendant au sein de votre maison pourrait permettre un logement partiel en échange des services d'un aide familial résidant ou d'un couple d'aidants.





## Prévenir l'épuisement des proches aidants

L'épuisement professionnel des proches aidants est un problème important souvent négligé dans les sociétés où les soins informels, en particulier ceux dispensés par des femmes, sont sous-évalués. Ce travail non reconnu peut conduire à l'isolement et à la solitude des proches aidants, avec une incidence élevée de problèmes de santé physique et mentale. Il est impératif d'apporter un soutien aux soignants, en reconnaissant leur rôle vital. De plus, les problèmes relationnels non résolus entre l'aidant et l'être cher âgé peuvent nécessiter une intervention professionnelle. Donner la priorité aux soins aux personnes âgées plutôt que de passer du temps avec de jeunes enfants à la maison pourrait également affecter leurs émotions. Il est crucial de déterminer si votre partenaire vous offrira assistance et soutien. En outre, même si les modalités de vie en famille élargie offrent des avantages, il vaut la peine d'étudier si les enfants plus âgés peuvent offrir un répit aux soins des personnes âgées ou aider aux tâches ménagères comme la cuisine ou le ménage.

## Profitez des souvenirs !

Accepter la présence d'un parent âgé dans votre maison peut créer d'innombrables souvenirs précieux et favoriser la chaleur de toute la famille, enrichissant ainsi la vie de chaque membre. Cependant, il est essentiel de reconnaître que chaque famille fonctionne avec une dynamique et des ressources, tant humaines que financières, qui lui sont propres. En entreprenant une préparation minutieuse et en abordant de front les défis potentiels, inviter votre parent ou votre beau-parent âgé à vivre avec vous et votre famille a le potentiel d'être l'une des décisions les plus enrichissantes que vous ayez jamais prises.



### Wendy Presant, RHNC, CFMP

Avec une formation en soins infirmiers, en naturopathie, et en médecine fonctionnelle, Wendy Presant est présentement 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)

New Roots  
HERBAL

ATTEIGNEZ VOS  
OBJECTIFS !



- Réduit l'appétit et les fringales
- Soutient votre protocole de gestion du poids
- Formule synergique de 23 ingrédients



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.



# Le jardinage *au service de la santé*

par Felicia Assenza, HBSc, ND

Alors que la neige commence à fondre, que l'on aperçoit le premier rouge-gorge de la saison, et que de petits bouts de verdure commencent à sortir de terre, il se peut que vous entendiez l'appel du jardin. Le jardinage est un passe-temps si précieux et, avec ses innombrables bienfaits pour la santé, il peut également être considéré comme une activité importante pour la santé. Examinons ensemble quelques-uns de ses nombreux bienfaits.

## *Apporte de la joie et stimule l'humeur*

Avez-vous déjà démarré une plante à partir d'une graine? Vous souvenez-vous de la première fois où l'un de vos plants a germé? Vous souvenez-vous du sentiment que cela vous a procuré? La joie et l'émerveillement qui accompagnent la première pousse semblent grandir avec la plante, tandis que vous vous émerveillez de tout ce qui peut provenir d'une si petite graine.

Le processus satisfaisant de la culture d'une plante peut apporter un sentiment particulier d'accomplissement lorsque votre petite graine se transforme en une plante portant des fruits, des légumes, des herbes, ou des fleurs que vous pouvez apprécier ou admirer.

## *Favorise une alimentation saine*

Cultiver ses propres fruits, légumes, et herbes aromatiques permet de mieux contrôler et comprendre leur culture. Vous pouvez surveiller la santé du sol, opter pour des méthodes biologiques de lutte contre les parasites et d'entretien du sol, et récolter les produits à maturité optimale, maximisant ainsi leur valeur nutritionnelle.

## *Soulage l'anxiété et aide à faire face au stress*

Le jardinage comporte souvent une dimension spirituelle, offrant un sentiment de connexion à quelque chose de plus grand que soi. Il a été démontré que la pratique d'activités de plein air telles que le jardinage réduit la perception du stress, l'anxiété, et les manifestations de colère. Elle peut même influencer les microbes intestinaux chez les enfants d'âge préscolaire et contribuer à réduire la dépression et l'anxiété ainsi qu'à améliorer la gestion du poids chez les adultes plus âgés.

## *Soutient le système immunitaire*

Je dirais que si vous deviez choisir une seule activité pour soutenir votre système immunitaire, le jardinage serait le choix idéal. Le jardinage implique une interaction avec divers microbes, ce qui peut contribuer à la diversité de votre microbiote. L'entretien d'un jardin vous expose à la lumière du soleil, à l'air frais, et à une activité physique régulière, ce qui



contribue à renforcer la résistance de votre organisme. En outre, si vous cultivez vos propres aliments dans le jardin, vous vous fournissez une nourriture qui renforce votre système immunitaire. Vous pouvez même cultiver des plantes traditionnellement utilisées pour renforcer la santé immunitaire, comme l'échinacée ou le sureau.

## *Encourage l'attention concentrée et la pleine conscience*

Cultiver des plantes vous encourage à ralentir et à prêter attention aux petites choses qui changent chaque jour. Le calme et l'attention qui découlent de l'entretien du jardin peuvent s'étendre à d'autres domaines de la vie, et vous pouvez vous retrouver à être plus attentif tout au long de la journée.

## *Favorise l'inclusion*

Le jardin peut favoriser l'inclusion à de multiples niveaux. D'une part, le jardinage offre de nombreuses approches, ce qui permet de répondre aux préférences, aux intérêts, et aux compétences de chacun.

Deuxièmement, la culture d'un jardin favorise la création d'un écosystème qui met en évidence l'importance de chaque participant. Les abeilles pollinisent les fleurs, ce qui favorise la croissance des



fruits et des légumes. Ces derniers attirent à leur tour divers animaux et humains, facilitant ainsi un cycle de croissance et d'interaction. Même les mauvaises herbes ou les parasites typiques des jardins apportent une contribution positive en améliorant la qualité du sol ou en introduisant différents nutriments, soulignant ainsi l'importance de l'inclusion et de la diversité dans l'écosystème du jardin.

## *Mais attendez, et si je n'ai pas assez d'espace, de temps, ou d'aptitudes pour un jardin ?*

Il existe de nombreuses façons de contourner ces problèmes, car il y a beaucoup de façons différentes de jardiner. Si vous n'avez pas l'espace nécessaire pour un grand jardin, essayez un jardin en conteneur. Vous pouvez même commencer par une seule plante dans un petit récipient. Je recommande souvent de commencer par de la laitue en conteneur, car elle est relativement facile à cultiver et vous pouvez profiter de plusieurs récoltes à partir d'une seule plante. Si vous disposez d'un grand espace et que vous ne savez pas par où commencer, commencez par quelques plantes dans une petite section la première année, et développez à partir de là. Le jardin s'améliorera d'année en année.

Si les limitations physiques vous préoccupent, envisagez d'explorer en ligne les options de jardinage adapté. Que ce soient les plates-bandes surélevées, les jardins verticaux, les techniques de jardinage en position assise, ou les précieux conseils et astuces pour la prévention des blessures et l'amélioration de l'endurance, il existe une multitude d'idées, d'outils, et de ressources qui garantissent que le jardinage est accessible à tous, quelles que soient les capacités de chacun.

J'espère que vous vous sentez maintenant inspirés pour sortir et vous salir les mains ce printemps ! À bientôt dans le jardin !



### **Felicia Assenza, HBSc, ND**

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

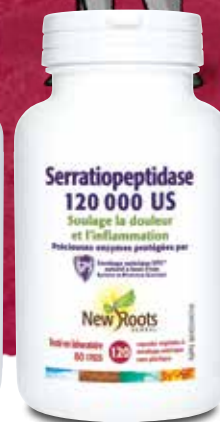
[drfeliciaassenzand.com](http://drfeliciaassenzand.com)

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

# NE LAISSEZ PAS LA DOULEUR VOUS ARRÊTER!



GÉRER LA  
DOULEUR EST  
POSSIBLE



**New Roots**  
HERBAL

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



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

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





## Boules d'énergie chocolatées

Savourez ces délicieuses bouchées quand vous le souhaitez en les conservant au congélateur après les avoir roulées et enrobées de chocolat. Vous pouvez faire preuve de créativité et remplacer le beurre de noix selon vos préférences ou incorporer des fruits secs ou des graines.

### Ingrédients

- 1 tasse de beurre d'arachides et de noisettes
- 1 tasse de céréales de riz soufflé
- 1 tasse d'amandes effilées
- 1 tasse de morceaux de chocolat (à fondre)
- ½ tasse de tartinade aux dattes
- ½ tasse de morceaux de noix de cajou
- ½ tasse de graines de citrouille
- ½ tasse de flocons de noix de coco non sucrés
- 2-4 c. à soupe d'Huile de TCM de Noix de Coco de New Roots Herbal
- 1 c. à soupe d'huile de lin
- Une pincée de sel

### Instructions

Commencez par réchauffer ½ tasse de morceaux de chocolat avec de l'huile de noix de coco dans une poêle à feu doux ; assurez-vous de ne pas trop cuire.

Une fois le chocolat fondu, mélanger dans un grand bol le beurre de noix, la tartinade aux dattes, et le chocolat fondu. Mélangez les trois ingrédients en ajoutant lentement les céréales de riz, les amandes, les noix de cajou, les graines de citrouille, l'huile de lin, et une pincée de sel.

Une fois que vous aurez fait une pâte avec le mélange, utilisez vos mains pour former des boules en portions égales et placez-les sur du papier parchemin pour les congeler.

Utilisez la dernière ½ tasse de morceaux de chocolat et d'huile de noix de coco, faites-la chauffer une fois de plus pour la verser sur les bouchées, puis remettez-les au congélateur pendant au moins une heure avant de les consommer.

Profitez-en bien !



### 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)



## « Choufleuriz » santé

Une fois que j'ai découvert le riz de chou-fleur, je me suis demandé pourquoi il avait fallu si longtemps au monde pour découvrir cette incroyable innovation. C'est tout simplement délicieux et incroyablement faible en glucides. Si vous ajoutez des champignons ou des œufs, qui sont riches en protéines, cette recette peut devenir un plat principal copieux qui se transporte bien au travail ou à l'école. Si vous préférez un menu plus riche en glucides, l'ananas ajoute une touche sucrée au plat.

### Ingrédients

- 3 tasses de riz de chou-fleur (environ 1 tête moyenne)
- 1-2 gros œufs battus (facultatif)
- 1½ tasse d'oignon rouge ou jaune haché (environ 1 oignon moyen)
- 1½ tasse de champignons ou de petits fleurons de brocoli (facultatif)
- 1 tasse de pois verts frais ou surgelés
- 1 tasse d'ananas frais haché (facultatif)
- 1-2 gousses d'ail hachées (ou ½ c. à thé de poudre d'ail)
- 3 c. à soupe de sauce de noix de coco ou de tamari sans blé (facultatif)
- 2 c. à soupe d'huile d'avocat, d'huile de noix de coco, ou de beurre végétalien
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé (ou ½ c. à thé de gingembre moulu)
- 2-3 c. à thé de poudre de cari doux ou de mélange d'épices (voir Astuce)
- Persil plat ou frisé frais ou coriandre, pour la garniture
- ½ cuillerée à thé de sel rose non raffiné

### Instructions

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'avocat à feu moyen. Ajouter l'oignon, les champignons, et l'ail, et cuire en remuant fréquemment jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et translucide (environ 3 minutes).

Ajouter le sel, la poudre de cari, et la sauce à la noix de coco, et faire cuire encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.

Ajouter le riz de chou-fleur, les pois verts, le gingembre, et l'ananas. Cuire jusqu'à ce que le mélange soit complètement chaud (environ 5 minutes). Ajouter l'œuf battu et cuire encore 1 minute.

Ajuster l'assaisonnement au goût. Garnir de persil ou de coriandre haché et ajouter la sauce hoisin, si désiré.

Donne 6 portions.

### Astuce

Vous pouvez préparer votre propre mélange d'épices avec 1 c. à thé de curcuma, 1 c. à thé de cumin moulu, ½ c. à thé de gingembre moulu, et ½ c. à thé de cannelle.

### Riz de chou-fleur

Pour faire du riz de chou-fleur, passer simplement le chou-fleur non cuit au mélangeur jusqu'à ce qu'il forme des granules de la taille d'un grain de riz. Transférer sur une serviette en papier pour éliminer l'excès d'eau.

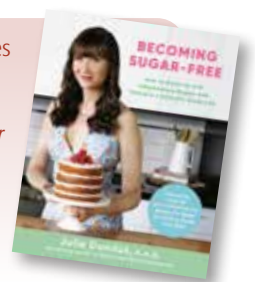


### Julie Daniluk, RHN

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

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





## Boulettes de pois chiches végétariennes

Ces boulettes de pois chiches faciles à préparer, végétariennes, polyvalentes et économiques peuvent être incorporées à la cuisine indienne, d'Asie du Sud-Est, cajun, italienne ou BBQ du sud.

### Ingrédients

- 1 boîte (540 ml / 19 oz) de pois chiches, rincés et pilés
- 1 œuf
- 1 tasse de champignons en dés (n'importe lesquels)
- ½ tasse d'oignons, en dés
- ½ tasse de chapelure panko
- 3 gousses d'ail, en dés
- 1 c. à soupe de Betterave Fermentée en Poudre de New Roots Herbal
- ½ c. à thé chaque de sel et de poivre
- Quelques gouttes de sauce Worcestershire

### Instructions

Faire revenir les oignons, les champignons, et l'ail à feu moyen dans une poêle antiadhésive pendant une dizaine de minutes. Aucune huile n'est nécessaire, car l'humidité se libérera progressivement des ingrédients; ajoutez simplement la sauce Worcestershire après quelques minutes.

Combiner tous les ingrédients et mélanger jusqu'à consistance uniforme. Façonner une douzaine de boules. Cuire au four par convection à 220 °C (425 °F) pendant 15 minutes. Ajoutez-le à votre plat préféré (ils font aussi d'excellents burgers végétariens).

La couleur rouge vif de la poudre de betterave fermentée, saine pour le cœur, donne une apparence appétissante semblable à celle de la viande.

Bon appétit!

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

**Recette originale Fleurir**

# VOUS RECHERCHEZ DE RÉELS BIENFAITS DANS VOS CHAMPIGNONS ?

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

<p><b>PUISSANTS BIENFAITS MÉDICINAUX</b></p> 	<p><b>PROBLÈME : ENVELOPPE DE CHITINE</b></p>  <p><b>NON ABSORBABLE PAR LE CORPS</b></p>	<p><b>SOLUTION : DISSOUDRE LA CHITINE</b></p>  <p><b>LIBÈRE LES BIENFAITS MÉDICINAUX</b></p>
--	---	---



**SPORES !**

<p><b>Chaga</b> 500 mg</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>SOLUTION IMMUNITAIRE PHARMACIE</p> <p>Extrait à l'eau chaude 40 % de polysaccharides 350 mg</p>	<p><b>Cordyceps</b> 500 mg</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>SOLUTION IMMUNITAIRE PHARMACIE</p> <p>Extrait à l'eau chaude 20 % de bêta-glucanes 40 % de polysaccharides</p>	<p><b>Cordyceps Militaris</b> 400 mg</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>SOLUTION IMMUNITAIRE VIGUEUR</p> <p>Extrait à l'eau chaude 20 % de bêta-glucanes 40 % de polysaccharides</p>	<p><b>Hydne Hérisson</b> 500 mg</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>SANTÉ COGNITIVE STIMULANT IMMUNITAIRE</p> <p>Extrait à l'eau chaude 35 % de bêta-glucanes 40 % de polysaccharides</p>	<p><b>Maitake</b> 400 mg</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>SOUTIEN IMMUNITAIRE ÉQUILIBRE</p> <p>Extrait à l'eau chaude 30 % de bêta-glucanes 40 % de polysaccharides</p>	<p><b>Queue de Dinde</b> Coriolis - 500 mg</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>SOUTIEN IMMUNITAIRE ANTIOXYDANT</p> <p>Extrait à l'eau chaude 50 % de bêta-glucanes 55 % de polysaccharides</p>	<p><b>Reishi</b> 500 mg</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>ÉNERGIE - IMMUNITÉ - RÉSISTANCE AU STRESS</p> <p>Extrait à l'eau chaude 30 % de bêta-glucanes 40 % de polysaccharides</p>	<p><b>Résilience</b> Mélange d'extraits de champignons</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>IMMUNITÉ - ÉNERGIE - RÉDUCTION DU STRESS</p> <p>Extrait à l'eau chaude 40 % de polysaccharides 400 mg</p>	<p><b>Shiitake</b> 300 mg</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>SOUTIEN IMMUNITAIRE BIEN-ÊTRE</p> <p>Extrait à l'eau chaude 25 % de bêta-glucanes 40 % de polysaccharides</p>	<p><b>Spores de Reishi</b> 350 mg</p> <p>CHAMPIGNONS MÉDICINAUX</p> <p>SOLUTION IMMUNITAIRE PUISSANCE</p> <p>Extrait à l'eau chaude 40 % de polysaccharides</p>
---	--	--	--	---	---	--	---	--	---



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.



# Demandez à Gord



*Je suis sur « la liste » pour une chirurgie de remplacement de la hanche, mais le temps d'attente est d'au moins 6 mois. Comme ma vie sociale tourne autour des sports, que pouvez-vous me recommander pour gérer la douleur et l'inflammation ?*

Il existe de nombreuses alternatives aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) comme l'aspirine, l'acétaminophène ou l'ibuprofène : la curcumine, la griffe du diable, l'acide boswellique, et la serratiopeptidase, pour n'en nommer que quelques-unes. Elles font partie de nombreuses formules sécuritaires et efficaces pour gérer la douleur et l'inflammation.

Il existe également un composé naturel appelé palmitoylethanolamide (PEA) qui pourrait bien être un miracle pour nous, baby-boomers. Il est produit dans nos tissus corporels et est présent en petites quantités dans les œufs, les arachides, les légumineuses, et même le lait d'original ! Heureusement, le PEA est désormais disponible en tant que nutraceutique innovant pour des applications thérapeutiques. Son fonctionnement est simple : le PEA soutient un réseau au sein du corps, appelé système endocannabinoïde, qui équilibre le processus de signalisation impliqué dans la douleur chronique. Les essais cliniques sont prometteurs, les résultats étant constatés en quelques semaines.

*Je recherche un bon supplément d'huile de poisson et j'en vois qui mentionnent une « haute teneur en AEP ». Seraient-ils un bon choix pour moi ?*

AEP est l'abréviation d'acide eicosapentaénoïque. Avec l'acide docosahexaénoïque (ADH), ils représentent les acides gras les plus abondants et les plus étudiés présents dans les poissons d'eau froide tels que les sardines, les anchois, le hareng, le saumon, et le thon.

L'AEP aide à empêcher le sang de coaguler facilement, peut réduire les taux élevés de triglycérides sanguins, aide à réduire la douleur et l'enflure, et peut exercer un effet positif sur l'humeur.

Recherchez un supplément avec un rapport AEP/ADH d'au moins 650 mg d'AEP pour 100 mg d'ADH, et jusqu'à 1 000 mg d'AEP pour 100 mg d'ADH pour obtenir des résultats thérapeutiques qui soutiennent la fonction cognitive et, plus important encore, un équilibre de l'humeur sain.

L'AEP a également fait l'objet de recherches pour améliorer la concentration et l'attention associées au trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez les enfants. Sélectionnez un produit qui fait spécifiquement référence au TDAH sur l'étiquette.

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

