

Les  
Faits  
Naturels

est maintenant :

# fleurir

par New Roots Herbal

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

## Sauvons nos suppléments



Protégez votre droit de  
choisir des produits  
sûrs et efficaces

**Le diabète**  
une approche naturopathique

**La caféine**  
est-elle bonne pour la santé?

**Conseils d'une nutritionniste**  
pour des fêtes en santé

New Roots  
HERBAL

Novembre/décembre 2016



Ne perdez plus votre temps à la  
salle de bain  
et profitez davantage du temps passé au lit

Certaines choses arrivent aux hommes en vieillissant. Nous perdons des cheveux, nous nous faisons mal au dos en essayant de revivre nos jours de gloire du secondaire, et — pour beaucoup trop d'entre nous — notre prostate grossit. Cela provoque plusieurs problèmes, comme avoir à courir aux toilettes plus souvent que vous vous plaignez de la météo.

Comme les hommes vieillissent, ils commencent à accumuler des niveaux élevés d'une chose appelée DHT (nous vous dirions bien ce que c'est, mais vous l'oublierez d'ici la fin de la pub de toute façon). Cette accumulation de DHT provoque la croissance des cellules de la prostate, ce qui exerce une pression sur la vessie et, bon, qui peut facilement se résumer par un effet de goutte-à-goutte.

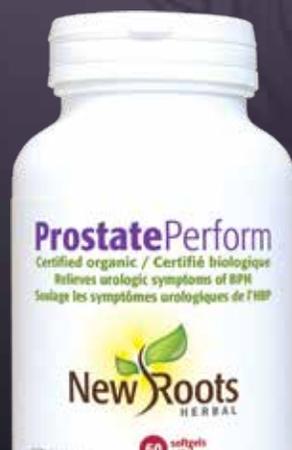
Maintenant, avant de vous vous décourager, voici des bonnes nouvelles.

Une routine de maintien incluant ProstatePerform peut aider à assurer la santé masculine et conjurer beaucoup des symptômes discutés précédemment. Ce supplément naturel contient des ingrédients éprouvés cliniquement et rivalisant d'efficacité avec les médicaments pharmaceutiques, sans effets secondaires tels que l'impuissance. Votre douce moitié vous remerciera certainement pour cela, et pour la laisser dormir toute la nuit.

*fleurissez  
en santé*



Produit  
du Québec



Disponibles exclusivement dans  
les magasins d'aliments naturels

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



# 16 Sauvons nos suppléments



## Table des matières Novembre/décembre 2016

- 05 Une trousse d'université qui mérite un A+

---

- 06 Conseil santé : L'hyperplasie bénigne de la prostate

---

- 07 Le soleil mon héros

---

- 08 Soulager son système digestif

---

- 09 Passez à travers les fêtes sans les gaz et ballonnements

---

- 11 Besoin de perdre un surplus de gras? Commencez avec votre foie!

---

- 12 Conseil santé : Le diabète, une approche naturopathique

---

- 13 Sourire : beau, bon, gratuit!

---

- 14 Nouveau chez New Roots Herbal : Extrait de rhodiole

---

- 15 Activités en plein air avant l'hiver

---

- 16 Sauvons nos suppléments

---

- 18 Naturopathic Currents : La caféine; est-elle bonne pour la santé?

---

- 22 Les cosmétiques bio sont-ils vraiment efficaces?

---

- 23 Astuces naturelles pour atténuer les cernes

---

- 25 Conseil santé : Stévia et phytostérols

---

- 26 Conseils d'une nutritionniste pour des fêtes en santé

---

- 27 Coin cuisine

---

- 30 Choisir d'Aider

---

Présenté par



New Roots Herbal Inc.  
3405, rue F.-X.-Tessier Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 5V5  
800 268-9486 • newrootsherbal.com  
info@newrootsherbal.com

Fier membre de



# Lettre de la rédactrice



« Changement » est un mot omniprésent par les temps qui courent. Changement d'habitudes, d'heure, de saison, de politique, de réglementation... Dans le cas de notre magazine, je préfère dire que c'est une évolution. Comme vous l'avez remarqué, notre bon vieux *Faits Naturels* s'est refait une beauté pour devenir *Fleurir*!

Si vous cherchez le mot « fleurir » dans le dictionnaire, vous verrez que cela signifie « s'épanouir, se développer, être dans tout son éclat ». Voilà exactement ce qui a été accompli depuis les débuts du magazine. *Fleurir* n'est pas seulement un titre ou un slogan marketing : c'est l'interprétation de ce que nous sommes, en tant qu'entreprise et magazine, et nous croyons sincèrement que nous avons tous les habiletés pour y arriver.

Comme d'habitude, nous continuerons à vous conseiller sur la santé naturelle, l'alimentation, l'exercice, la beauté, et le bien-être... sans oublier de vous présenter des recettes santé dans notre Coin cuisine.

Avec la nouvelle année à nos portes, continuez à vous inspirer, à vous documenter... et à fleurir!

*La vie ne se compte pas en respirations, mais plutôt en moments qui nous coupent le souffle.*

Sonia Lamoureux  
Rédactrice en chef

## fleurir

Fleurir est un magazine bimestriel distribué à travers le Canada.

### Rédactrice en chef

Sonia Lamoureux

### Graphiste

Cédric Primeau

### Traduction/Révision

Marie-Jo Mercier

Gordon Raza

Pierre Paquette

Cédric Primeau

### Collaboratrices pour cette édition

Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

Michelle W. Book

Christina Bjorndal, ND

Shirley Séguin

Theresa Nicassio, PhD, psychologue

Sherry Thacker

Isabelle Beaudoin

### Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux

lamoureux@newrootsherbal.com

450 424-9486 ext. 262

naturalfacts@newrootsherbal.com

### Copies totales distribuées

82 500 (anglais et français)



## Collaborateurs pour chaque édition



### Heidi Fritz, MA, ND

Praticienne de naturopathie depuis 2007, elle s'intéresse à la santé des femmes et des enfants, à la douleur chronique, et plus.



### Philip Rouchotas, MSc, ND

Naturopathe renommé dans la communauté, il est aussi professeur associé et rédacteur-en-chef d'*Integrated Healthcare Practitioners*.



### Gordon Raza, BSc

En tant que rédacteur technique de *Fleurir*, Gord partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.



### Dany Lévesque, naturopathe

Médecine chinoise, phytothérapie, lithothérapie, oligothérapie, organothérapie, hydrothérapie, phytochimie, médecine fonctionnelle, etc., n'ont plus de secrets pour lui.



# UNE TROUSSE D'UNIVERSITÉ qui mérite un A+

par Gordon Raza, BSc

Une tradition de longue date pour les étudiants qui vivent loin de la maison est la « trousse de soins » de la fin novembre envoyée par les parents. Cette trousse contenait à l'époque des biscuits faits maison, une douzaine de rasoirs jetables, un mélange de chocolat chaud, la tuque et les gants que vous avez oublié d'emporter, et la cassette de vos chansons préférées que vous avez laissée à la maison... vous comprenez l'idée.

Une étude récente, menée auprès de 581 étudiants académiquement stressés, a démontré qu'un probiotique à large spectre contenant la souche *Bifidobacterium bifidum* pourrait être un ajout indispensable à cette trousse. L'étude aléatoire à double insu et

contrôlée contre placebo a fourni un supplément de trois souches probiotiques différentes. L'étude menée à l'Université de Floride à Gainesville s'est étendue sur six semaines avant les examens de fin d'année et incluant ceux-ci. Le groupe prenant du *Bifidobacterium bifidum* a rapporté une fréquence moindre du rhume et de la grippe, des symptômes moins graves, et une durée d'infection plus courte.

En fait, le *B. bifidum* est parmi les premiers probiotiques qui passent de la mère à l'enfant pendant l'accouchement. La colonisation précoce de l'intestin du nourrisson avec ce probiotique, entres autres, prépare le corps en lui fournissant une résistance et une performance immunitaires qui peuvent influencer

positivement la résilience aux maladies au cours de sa vie. Des recherches récentes démontrent également une tendance à la diminution des espèces probiotiques *Bifidobacterium* avec l'âge. Avec cela en tête, la prise de suppléments de probiotiques contenant ces souches pourrait être critique pour vieillir en santé.

On estime que jusqu'à 80 % de la performance du système immunitaire provient de la présence d'espèces probiotiques saines dans les intestins; une « mise au point » de l'intestin avec un probiotique puissant à large spectre pourrait ouvrir la voie à une excellente fin de la session d'automne et à une excellente santé pendant toute l'année.



La famille de probiotiques de New Roots Herbal comprend les souches thérapeutiques les plus recherchées disponibles aux consommateurs canadiens. Pour trouver le produit adapté à vos besoins, visitez [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)

# L'hyperplasie bénigne de la prostate

par Philip Rouchotas, MSc, ND

L'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP), communément appelée « hypertrophie de la prostate, » est une croissance non cancéreuse de la prostate qui affecte une grande proportion d'hommes âgés de plus de 50 ans. Par ailleurs, à 80 ans, la grande majorité des hommes seront affectés par cette condition, qui comprend des symptômes d'urgence urinaire en plus d'une fréquence de miction accrue et d'un débit urinaire réduit<sup>[1, 2]</sup>. Cet article examine quelques-unes des données sur les agents naturels et les facteurs alimentaires pouvant affecter la gestion de l'HBP.

Le développement de l'HBP serait dû à l'exposition prolongée au cours d'une vie à la dihydrotestostérone (DHT), un métabolite de la testostérone, et éventuellement à l'œstrogène<sup>[1]</sup>. Chez les hommes, l'œstrogène est produit par l'enzyme aromatasase, qui est présente dans les cellules adipeuses<sup>[1]</sup>. Par conséquent, l'obésité est associée à un risque plus élevé d'HBP. D'un autre côté, les cellules de la prostate convertissent la testostérone en son métabolite plus puissant, la DHT. Le médicament le plus couramment utilisé pour traiter l'HBP est le finastéride, qui inhibe la conversion de testostérone en DHT; cependant, des effets secondaires désagréables tels que la dysfonction érectile peuvent

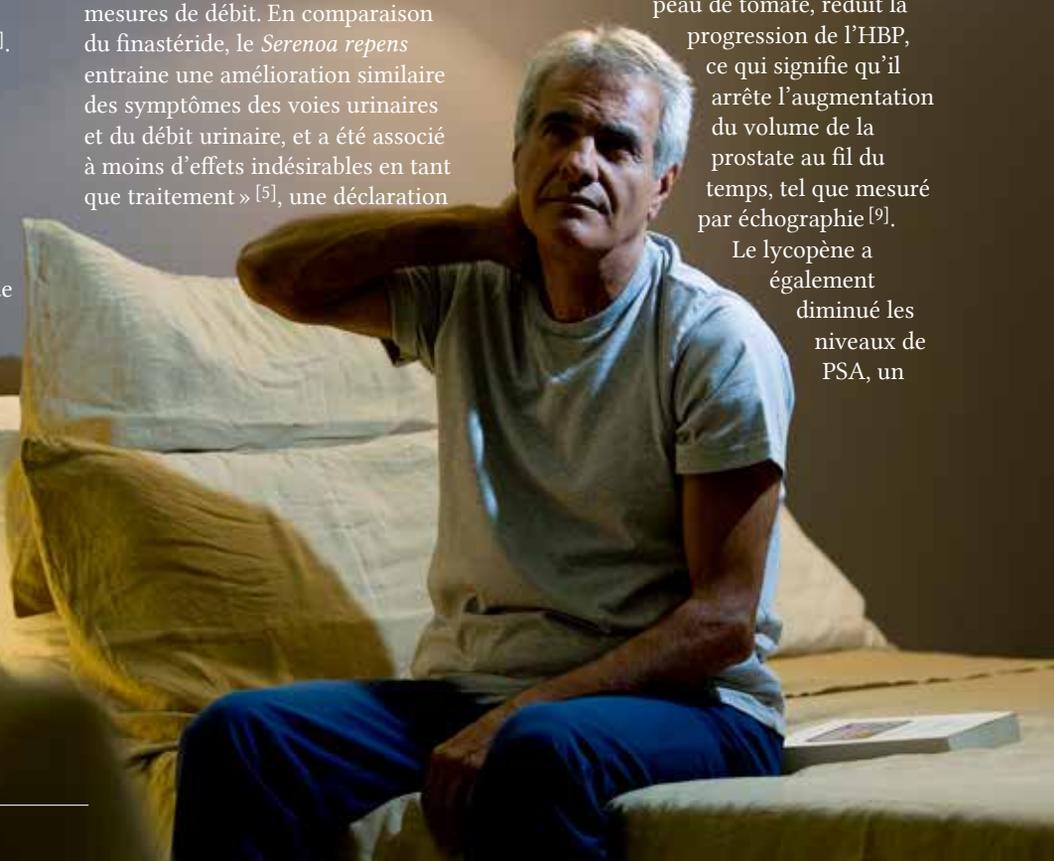
affecter jusqu'à 9 % des hommes ayant recours à ce médicament<sup>[3]</sup>. Les recherches plus récentes suggèrent que des effets secondaires plus graves pourraient aussi être associés au finastéride, y compris un risque plus élevé de développer des formes plus agressives de cancer de la prostate, ainsi que la dépression<sup>[4]</sup>. Les chercheurs soulignent l'importance d'informer correctement les patients de ces risques lorsque ce médicament leur est prescrit<sup>[4]</sup>.

Plusieurs agents naturels se sont révélés être très efficaces pour réduire les symptômes de l'HBP. Les effets du chou palmiste (*Serenoa repens*) sur l'HBP ont été largement étudiés<sup>[5]</sup>. Une revue systématique incluant 18 essais aléatoires a conclu que « le *Serenoa repens* améliore les symptômes urologiques et les mesures de débit. En comparaison du finastéride, le *Serenoa repens* entraîne une amélioration similaire des symptômes des voies urinaires et du débit urinaire, et a été associé à moins d'effets indésirables en tant que traitement »<sup>[5]</sup>, une déclaration

éloquente faite par le *Journal of the American Medical Association*. Il a été démontré que les bêta-sitostérols, un autre agent botanique, réduisent les symptômes de l'HBP, probablement par des effets modulateurs sur les hormones et sur l'inflammation<sup>[6]</sup>. Dans une autre étude, il a été démontré que l'ortie (*Urtica dioica*) réduit les symptômes du tractus urinaire inférieur chez 81 % des patients, contre seulement 16 % dans le groupe placebo<sup>[7]</sup>. Elle a également entraîné une légère diminution de la taille de la prostate.

Les facteurs alimentaires ont également été associés à l'HBP. Il a été démontré que la consommation d'extrait de graines de lin réduit les symptômes associés à l'HBP<sup>[8]</sup>. Les graines de lin contiennent des lignanes, reconnues pour moduler l'effet des hormones telles que l'œstrogène et, possiblement, la testostérone. Un moyen facile de l'intégrer à votre régime alimentaire est de tout simplement consommer deux cuillères à soupe combles de graines de lin moulues par jour. Il a également été démontré que le lycopène, un antioxydant présent en grande concentration dans la peau de tomate, réduit la progression de l'HBP, ce qui signifie qu'il arrête l'augmentation du volume de la prostate au fil du temps, tel que mesuré par échographie<sup>[9]</sup>.

Le lycopène a également diminué les niveaux de PSA, un



marqueur sanguin associé à l'HBP et au cancer de la prostate<sup>[9]</sup>. Le lycopène alimentaire est mieux absorbé lorsque les tomates sont cuites; une étude a révélé que la consommation de 50 ml de pâte de tomate (et non de sauce) par jour a donné lieu à des niveaux de PSA inférieurs après dix semaines<sup>[10]</sup>. En outre, il a été démontré que la consommation de légumes, une consommation modérée d'alcool, la pratique régulière d'exercice physique, et le maintien d'un poids santé réduisent le risque de HBP, tandis que l'obésité et une consommation élevée de viande ont été associées à un risque accru<sup>[11]</sup>.

## Références

1. Patel, N.D. et J.K. Parsons. «Epidemiology and etiology of benign prostatic hyperplasia and bladder outlet obstruction.» *Indian Journal of Urology* Vol. 30, N° 2 (2014): 170–176.
2. Chang, R.T., R. Kirby, et B.J. Challacombe. «Is there a link between BPH and prostate cancer?» *Practitioner* Vol. 256, N° 1750 (2012): 13–16, 2.
3. Gur, S., P.J. Kadowitz, et W.J. Hellstrom. «Effects of 5- $\alpha$  reductase inhibitors on erectile function, sexual desire and ejaculation.» *Expert Opinion on Drug Safety* Vol. 12, N° 1 (2013): 81–90.
4. Traish, A.M., A. Mulgaonkar, et N. Giordano. «The dark side of 5 $\alpha$ -reductase inhibitors' therapy: Sexual dysfunction, high Gleason grade prostate cancer and depression.» *Korean Journal of Urology* Vol. 55, N° 6 (2014): 367–379.
5. Wilt, T.J., et autres. «Saw palmetto extracts for treatment of benign prostatic hyperplasia: A systematic review.» *JAMA* Vol. 280, N° 18 (1998): 1604–1609.
6. Wilt, T., et autres. «beta-Sitosterols for benign prostatic hyperplasia.» *Cochrane Database Systematic Reviews* Vol. 2 (2000): CD001043.
7. Safarinejad, M.R. «*Urtica dioica* for treatment of benign prostatic hyperplasia: A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study.» *Journal of Herbal Pharmacotherapy* Vol. 5, N° 4 (2005): 1–11.
8. Zhang, W., et autres. «Effects of dietary flaxseed lignan extract on symptoms of benign prostatic hyperplasia.» *Journal of Medicinal Food* Vol. 11, N° 2 (2008): 207–214.
9. Schwarz, S., et autres. «Lycopene inhibits disease progression in patients with benign prostate hyperplasia.» *Journal of Nutrition* Vol. 138, N° 1 (2008): 49–53.
10. Edinger, M.S. et W.J. Koff. «Effect of the consumption of tomato paste on plasma prostate-specific antigen levels in patients with benign prostate hyperplasia.» *Brazilian Journal of Medicinal and Biology Research* Vol. 39, N° 8 (2006): 1115–1119.
11. Raheem, O.A. et J.K. Parsons. «Associations of obesity, physical activity and diet with benign prostatic hyperplasia and lower urinary tract symptoms.» *Current Opinion in Urology* Vol. 24, N° 1 (2014): 10–14.

# Le soleil MON HÉROS

par Gordon Raza, BSc

La vitamine D<sub>3</sub> se classe parmi les vitamines les plus polyvalentes et est impliquée dans pratiquement tous les aspects de notre santé. Sa fonction principale d'assimiler le calcium et le phosphore pour renforcer les os la rend très importante dans la lutte contre l'ostéoporose. Les autres bienfaits de la vitamine D comprennent la stimulation de la production d'insuline, l'amélioration de l'humeur, et le soulagement du trouble affectif saisonnier (SAD); elle renforce également les performances du système immunitaire pour une résistance accrue à de nombreuses maladies.

## Attendez! Il y a plus...

Les résultats d'un essai clinique publiés dans l'édition de novembre 2014 du *Journal of Sexual Medicine* concluent qu'une carence en vitamine D<sub>3</sub> peut être un facteur contribuant à la dysfonction érectile.

L'étude portant sur 143 hommes a déterminé qu'une carence en vitamine D était présente chez 45,9 % des participants. La carence en vitamine D est corrélée à un dysfonctionnement endothélial, ce qui entraîne des dommages à la paroi des artères, associés à l'athérosclérose et à

la perte d'élasticité artérielle. Autrement dit, cela signifie que la capacité des artères à se détendre et à accommoder l'augmentation du flux sanguin vers le tissu érectile est compromise.

L'excitation sexuelle masculine implique de nombreuses variables. La prise d'un supplément contenant la forme biologiquement active de la vitamine D<sub>3</sub> pourrait se révéler être un moyen simple de rehausser vos attentes.





# Soulager son système digestif

par Gordon Raza, BSc

**Il arrive de plus en plus fréquemment, au fur et à mesure que nous vieillissons, d'éprouver des troubles de digestion. La source de ce problème peut être un manque d'enzymes digestives.**

Que ce soit le maïs ; les haricots ; les oignons ; ou tout autre membre du groupe des crucifères dont le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou, ou le chou-fleur, limiter sa consommation d'aliments variés riches en fibres et en éléments nutritifs à cause de problèmes digestifs peut compromettre de nombreux aspects de votre santé. En effet, même éviter des épices comme le cari, le poivre noir, le gingembre, et le piment fort à cause du reflux gastrique (brûlements d'estomac) peut vous priver de nombreux bienfaits digestifs, métaboliques, et inflammatoires — sans mentionner des palettes de saveur...

Gaz, ballonnements, reflux, SCI, et irrégularité peuvent tous être des signes d'une pénurie d'enzymes digestives. Heureusement, la prise de suppléments peut aider.

L'insuffisance pancréatique (souvent liée à l'âge) est une cause fréquente de mauvaise digestion. Le pancréas est l'un des plus importants organes digestifs, avec une production de plus d'un litre par jour d'enzymes se spécialisant dans la dégradation des protéines (protéase), des glucides (amylase), et des lipides (lipase). La prise de suppléments d'enzymes pancréatiques d'origine animale qui dupliquent notre propre production de ce trio d'enzymes est une excellente option thérapeutique pour le soutien digestif.

**Voici un aperçu de divers autres composés à rechercher dans une aide digestive complète :**

- Le chlorhydrate de bêtaïne est essentiel pour accroître la quantité d'acide chlorhydrique dans l'estomac afin d'amorcer la digestion des protéines et de neutraliser les bactéries nocives.
- La pepsine est une enzyme protéolytique qui agit en synergie avec les acides gastriques pour amorcer la décomposition des protéines.

- La bile bovine amplifie l'alimentation du foie en bile pour une aide naturelle à la décomposition des graisses tenaces qui peuvent entraîner ballonnements et inconfort.
- La papaïne (provenant de la papaye) aide à la décomposition et à l'assimilation des protéines tenaces qui, laissées non digérées, peuvent contribuer à l'inflammation et à des intolérances alimentaires.

Manger un large éventail de produits alimentaires est corrélé avec une population probiotique diversifiée au sein de notre tube digestif. Résoudre les problèmes digestifs avec des suppléments peut offrir des bienfaits qui vont au-delà de la simple prévention d'un mal d'estomac, de gaz, ou de ballonnements. À long terme, la prise de suppléments peut améliorer le statut nutritif, la performance immunitaire, les niveaux d'énergie... et même vous permettre d'oser des aventures culinaires qui peuvent vraiment améliorer votre qualité de vie.

# Passez à travers les fêtes sans les **gaz et ballonnements**

par Dany Lévesque, naturopathe

Les repas des fêtes peuvent souvent apporter leur lot d'inconfort intestinal. Avec tous ces canapés, sandwichs, gâteaux, pâtés, tartes et pâtisseries, bourrés de farine et de sucre, ne soyez pas étonné de vous sentir gonflé et à l'étroit dans vos pantalons. Il existe toutefois une solution naturelle à tous ces ballonnements et gaz qui peuvent rapidement devenir gênants.

**WindBreaker** contient deux ingrédients qui agissent en synergie afin de réduire les crampes et les flatulences, en plus de supporter une digestion saine. Le premier ingrédient, l'enzyme *alpha*-galactosidase, aide à la décomposition des sucres complexes contenus dans les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix, et les céréales — qui peuvent occasionner des gaz et des ballonnements

— tandis que le deuxième, la bactérie ubiquitaire *Bacillus subtilis*, maximise l'absorption des glucides tout en soutenant l'action de l'enzyme. L'efficacité de ce probiotique a été prouvée pour réduire les symptômes des personnes souffrant du syndrome du côlon irritable, dont les gaz et les ballonnements.

Les études ont démontré la résistance de *B. subtilis* à l'acidité de l'estomac et à une grande concentration de bile<sup>[1]</sup>. La bactérie peut donc se rendre aux intestins sans problème afin d'agir favorablement sur la microflore. En favorisant un milieu intestinal sain, votre organisme sera protégé contre la présence d'un surnombre de mauvaises bactéries putrescibles qui peuvent conduire à la production de gaz intestinaux.

Assurez-vous de passer un temps des fêtes en toute légèreté en vous procurant **WindBreaker** de New Roots Herbal. Vous pourrez donc manger de tout, sans vous priver.

## Référence

1. Dion, J. « *Bacillus subtilis* R0179, a heat-stable probiotic with proven safety and efficacy. » *NutraCos* Vol. 11, N° 1 (2012): 8–10.





## Combien vaut votre santé? Pour nous, elle vaut un investissement de plusieurs millions de dollars.

Notre objectif est de vous aider à vous sentir bien, ce qui peut, bien sûr, paraître évident compte tenu du fait que nous avons bâti une des principales entreprises chef-de-file de l'industrie des suppléments naturels. Mais peut-être ne savez-vous pas à quel point nous travaillons fort afin d'assurer que tous nos produits soient sécuritaires et efficaces, et que ce qui est inscrit sur l'étiquette est parfaitement et entièrement ce qui se retrouve dans la bouteille — et rien d'autre.

Notre équipement nous permet également de valider la puissance thérapeutique des matières premières jusqu'à un milliardième de gramme, ce qui est 1000 fois plus précis que nos concurrents. C'est peut-être la raison pour laquelle nous sommes rarement invités à leurs fêtes de Noël.

Et cela ne nous dérange pas... pourvu que vous nous invitiez dans votre vie!



# Besoin de perdre un surplus de gras ?

## Commencez avec votre foie !

par Gordon Raza, BSc

Des statistiques de la réputée maison de sondages Nielsen pour l'Amérique du Nord indiquent que « rester en forme et en bonne santé » est au sommet de la liste des résolutions du Nouvel An à 37 %, suivie par la perte de poids à 32 %. Avouons-le : l'un ne va pas sans l'autre, et nous avons tous déjà incité un être cher à se mettre en forme comme une façon polie de leur faire perdre quelques kilogrammes.

Mais pourquoi discutons-nous des résolutions du Nouvel An à l'avance ?

Parce que la santé du foie pourrait être la clé du succès de votre programme de perte de poids. Le foie est mieux connu comme le principal désintoxiquant du sang ; cependant, sa fonction de stockage et de métabolisation des graisses l'implique dans pratiquement tous les aspects de la santé, de l'endurance, de la survie, et de la vitalité.

Pour la plupart d'entre nous, notre tour de taille sert de moyen pratique pour mesurer l'excès de poids, mais l'excès de graisse stockée dans le foie est

également fortement lié à l'obésité, au diabète de type 2, et à de nombreux autres problèmes de santé. Tout comme quelques kilogrammes supplémentaires peuvent vous essouffler en montant des marches, l'accumulation de graisse dans le foie peut compromettre sa performance, y compris la consommation efficace des calories et le métabolisme des graisses stockées.

Le foie est l'un des organes pouvant autoréparer les dommages occasionnés à ses tissus et causés par l'accumulation de graisse. **Liver** de New Roots Herbal est la façon idéale de nettoyer, réparer, et énergiser la fonction hépatique. L'extrait de chardon-Marie — standardisé à 80 % de silymarine — sert de base à la formule. « Silymarine » est en fait un terme collectif désignant un complexe de trois composés : la silibinine, la silidianine, et la silicristine. Ce composé robuste exerce une protection contre les radicaux libres, bloque l'accès des toxines aux membranes des cellules hépatiques, et aide à la régénération des cellules du foie. **Liver** est formulé avec sept ingrédients supplémentaires qui ciblent la santé hépatique. Le radis oriental, la racine de betterave, et l'extrait de pissenlit agissent en synergie pour éliminer les toxines accumulées et accélérer la production de bile pour soulager la congestion du foie. Le cœur d'artichaut (3 % de cynarine) amplifie ces effets et contribue au renouvellement des cellules hépatiques. L'extrait de baies de schisandre (9 % de schisandrine) renforce les niveaux de glutathion dans le foie pour aider à réduire les symptômes chroniques du foie gras ; en effet, cet ingrédient actif a été adapté comme médicament hépatoprotecteur en Asie.

La curcumine (95 % de curcuminoïdes) et l'acide *alpha*-lipoïque renforcent l'action antioxydante dans le foie et accélèrent la production de bile pour une meilleure répartition de la matière grasse et une élimination accrue des toxines.

Quand vous considérez la valeur d'un foie sain et sa corrélation avec la condition physique et une bonne santé, un investissement dans **Liver** de New Roots Herbal pourrait se révéler inestimable.



# Le diabète

## une approche naturopathique

par Philip Rouchotas, MSc, ND

**Le diabète sucré est une maladie dégénérative chronique qui affecte plusieurs systèmes d'organes et engendre une incapacité à réguler la glycémie en raison de problèmes d'équilibre de l'hormone insuline [1].**

Le diabète a été baptisé « l'épidémie du 21<sup>e</sup> siècle », car il affecte de plus en plus de gens; cette année, on estime qu'environ 13 % de la population canadienne souffre de diabète [2]. Plusieurs stratégies naturelles sont efficaces pour améliorer la gestion de cette condition courante mais tout de même sérieuse.

Il faut plusieurs tests pour diagnostiquer le diabète, tels que le résultat d'un taux de glucose sanguin à jeun égal ou supérieur à 7,0 mmol/L; un glucose sanguin égal ou supérieur à 11,0 mmol/L en réponse à une charge de 75 g de glucose, deux heures après l'ingestion; ou une valeur du taux d'hémoglobine A1C égale ou supérieure à 6,5 % [3]. L'hémoglobine A1C (HbA<sub>1c</sub>) est un marqueur sanguin corrélé avec les niveaux moyens de glucose sanguin au cours des trois mois précédant le prélèvement. Alors que la glycémie fluctue rapidement en réponse à l'ingestion de nourriture et fluctue même de jour en jour, l'HbA<sub>1c</sub> est un indicateur inestimable des niveaux de glucose dans le sang sur une période de temps plus longue, mais récente. Par conséquent, l'HbA<sub>1c</sub> est utilisée

pour évaluer la façon dont le diabète est géré, car elle reflète une moyenne sur trois mois.

Plusieurs grandes études ont évalué l'emploi de stratégies alimentaires et de style de vie afin de prévenir le diabète. Le programme de prévention du diabète et le Programme finlandais de prévention du diabète ont examiné des stratégies alimentaires et de style de vie intensifs chez les personnes atteintes de prédiabète [4, 5]. Le programme comportait un plan intégral d'un régime alimentaire et d'un mode de vie basé sur des conseils individualisés visant à réduire le poids corporel, la consommation totale de matières grasses, et l'apport en gras saturés, tout en augmentant l'apport en fibres et l'activité physique. Au bout de trois ans, 11 % des sujets du groupe traité ont développé un diabète, tandis que 23 % du groupe de contrôle souffraient de diabète, soit une baisse d'environ 58 % [4].

De plus, lorsqu'on analyse le degré de conformité des sujets au programme, on peut observer que ceux ayant rencontré quatre des cinq cibles du programme n'ont développé aucun cas de diabète, un résultat des plus remarquables [4]!

Les objectifs de ces études étaient les suivants :

- une diminution de 5 % du poids

corporel initial;

- une consommation de matières grasses < 30 % de l'apport énergétique;
- une consommation de gras saturés < 10 % de l'apport énergétique;
- un apport en fibres  $\geq$  15 g pour 1000 kcal; et
- de l'exercice > 4 h par semaine.

En plus de l'alimentation et du mode de vie, des suppléments nutritionnels peuvent bénéficier aux patients atteints de diabète, en plus d'aider à réduire le risque de complications et d'aider à améliorer les niveaux glycémiques. Un supplément d'huile de poisson de qualité est primordial pour réduire le risque de maladie cardiaque, auquel les diabétiques sont plus à risque [6].

En ce qui concerne l'amélioration des niveaux de glycémie, il a été démontré que la vitamine D améliore la sensibilité à l'insuline chez les patients diabétiques avec un faible taux de vitamine D [7]. Deux autres suppléments, l'acide *alpha*-lipoïque (AAL) et le chrome, sont également intéressants. Il a été démontré que l'AAL améliore la sensibilité à l'insuline et au glucose en combinaison avec l'inositol [8], et peut aider à favoriser la perte de poids en combinaison avec l'AEP d'huile de poisson [9]. De plus, il existe

des preuves considérables que l'ALL est un neuroprotecteur contre les dommages dus à l'hyperglycémie, en plus d'améliorer la neuropathie diabétique, qui peut entraîner de graves douleurs nerveuses [10]. Il a été démontré que le chrome améliore les faibles niveaux de glycémie [11] et d'insuline.

La pression artérielle des patients souffrant de diabète est également surveillée; l'objectif est de maintenir une pression artérielle sous 130/85. Une dose de 200 mg par jour de coenzyme Q<sub>10</sub> peut abaisser la tension artérielle jusqu'à 10 points [12]. Enfin, un agent émergent intéressant pour le diabète est l'*Hibiscus sabdariffa*. Des études récentes ont démontré que l'hibiscus possède un profil impressionnant d'effets métaboliques, abaissant jusqu'à 10 points la pression artérielle, qui est comparable à un médicament de base pour la pression artérielle [13]. En outre, il a été démontré que l'hibiscus améliore la glycémie et le cholestérolémie [13-15].

## Références

1. American Diabetes Association. « Standards of medical care in diabetes—2012. » *Diabetes Care* Vol. 35, Suppl. 1 (2012): S11–S63.
2. Leong, A., et autres. « Estimating the population prevalence of diagnosed and undiagnosed diabetes. » *Diabetes Care* Vol. 36, N° 10 (2013): 3002–3008.
3. Canadian Diabetes Association. *Screening & Diagnosis* · <http://guidelines.diabetes.ca/ScreeningAndDiagnosis.aspx>
4. Tuomilehto, J., et autres. « Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. » *New England Journal of Medicine* Vol. 344, N° 18 (2001): 1343–1350.
5. Knowler, W.C., et autres. « Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. » *New England Journal of Medicine* Vol. 346, N° 6 (2002): 393–403.
6. [Aucun auteur mentionné.] « Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevenzione trial. Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto miocardico. » *Lancet* Vol. 354, N° 9177 (1999): 447–455.
7. Belenchia, A.M., et autres. « Correcting vitamin D insufficiency improves insulin sensitivity in obese adolescents: A randomized controlled trial. » *American Journal of Clinical Nutrition* Vol. 97, N° 4 (2013): 774–781.
8. Capasso, I., et autres. « Combination of inositol and alpha lipoic acid in metabolic syndrome-affected women: A randomized placebo-controlled trial. » *Trials* Vol. 14: 273.
9. Huerta, A.E., et autres. « Effects of alpha-lipoic acid and eicosapentaenoic acid in overweight and obese women during weight loss. » *Obesity (Silver Spring)* Vol. 23, N° 2 (2015): 313–321.
10. Ibrahimipasc, K. « alpha Lipoic acid and glycaemic control in diabetic neuropathies at type 2 diabetes treatment. » *Medical Archives* Vol. 67, N° 1 (2013): 7–9.
11. Paiva, A.N., et autres. « Beneficial effects of oral chromium picolinate supplementation on glycaemic control in patients with type 2 diabetes: A randomized clinical study. » *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology* Vol. 32 (2015): 66–72.
12. Ho, M.J., A. Bellusci, et J.M. Wright. « Blood pressure lowering efficacy of coenzyme Q10 for primary hypertension. » *Cochrane Database Systematic Reviews* N° 4 (2009): CD007435.
13. Gurrola-Díaz, C.M., et autres. « Effects of *Hibiscus sabdariffa* extract powder and preventive treatment (diet) on the lipid profiles of patients with metabolic syndrome (MeSy). » *Phytomedicine* Vol. 17, N° 7 (2010): 500–505.
14. Mozaffari-Khosravi, H., et autres. « The effects of sour tea (*Hibiscus sabdariffa*) on hypertension in patients with type II diabetes. » *Journal of Human Hypertension* Vol. 23, N° 1 (2009): 48–54.
15. Mozaffari-Khosravi, H., et al. « Effects of sour tea (*Hibiscus sabdariffa*) on lipid profile and lipoproteins in patients with type II diabetes. » *Journal of Alternative and Complementary Medicine* Vol. 15, N° 8 (2009): 899–903.

# Sourire : beau, bon, gratuit !

par Isabelle Beaudoin

Voici un truc simple, efficace, et gratuit. Le matin, prenez le temps de vous regarder attentivement dans la glace; observez le reflet de votre regard, puis répétez plusieurs fois « Je suis une personne merveilleuse, digne de l'amour infini qui m'a créé » et souriez — un grand sourire, SVP! Même si le processus vous semble étrange, faites-le tous les matins et offrez à votre âme par ce moyen, reconnaissance, amour, et un brin d'humour.

Ensuite, je vous propose d'offrir à au moins une personne dans la journée cette reconnaissance et cet amour de manière consciente. Pour quelques secondes, ramassez tout votre courage et dépassez la gêne ou l'orgueil qui vous retient d'ouvrir votre cœur, et lancez-vous. Un sourire, un encouragement, un service, une oreille attentive, une étreinte, un compliment sincère, un merci. Les témoignages d'amour les plus grands sont dans les actions les plus simples. Peu importe le revenu, le titre, la popularité; peu importe le diplôme, le genre, la taille, le poids, le succès... L'important est que votre intention soit portée par l'amour. L'amour est sincère, désintéressé; l'amour aime sans rien attendre en retour, sans rien désirer. Il donne et oublie qu'il a donné; il ne tient pas les comptes! L'amour laisse l'autre libre; il respecte ses choix. Il est gratuit, et sème la joie dans le cœur de celui qui le reçoit.

Aujourd'hui, vous avez le pouvoir de créer un monde meilleur pour vous, mais aussi pour vos proches et pour ceux que vous rencontrez. À vous de jouer! Vous en êtes capable. Essayez et vous observerez que c'est viral. L'amour est viral; le sourire est viral. Ils se propagent et vous reviennent toujours dans une forme ou une autre! Allez, souriez avec un cœur d'enfant!



**Isabelle Beaudoin**

Institutrice certifiée de yoga et éducatrice à la petite enfance.  
yogavyana.com

## Gérez le **STRESS** naturellement avec la rhodiola

par Gordon Raza, BSc

L'extrait de *Rhodiola rosea* est l'un des plus récents ajouts à la gamme de produits de New Roots Herbal. Malgré cette nouveauté, nous utilisons cette plante thérapeutique depuis plus de dix ans dans notre formule de soulagement du stress et de l'anxiété : New Roots Herbal **ChillPills**.

Les bienfaits systémiques de la rhodiola vont du soutien immunitaire à l'amélioration de la libido. Cependant, son application thérapeutique pour renforcer la performance cognitive et la tolérance à l'exposition aux facteurs de stress est la plus reconnue et étudiée.

Parmi la mosaïque complexe de composants au sein de *R. rosea* qui lui méritent son statut d'adaptogène puissant, la rosavine et la salidroside sont des composés reconnus pour l'essentiel de ses propriétés neuroprotectrices. Avec ce tandem, la rhodiola exerce un effet positif sur les niveaux de neurotransmetteurs, ce qui bénéficie à la fonction du système nerveux central. L'action antioxydante de la rhodiola protège également l'activité cognitive contre les problèmes émotionnels qui peuvent contribuer aux maladies liées au stress et à l'anxiété.

La majorité des extraits de rhodiola contiennent 3 % de rosavines et 1 % de salidrosides. L'**Extrait de Rhodiola** de New Roots Herbal contient une puissance validée de 5 % de rosavine



et 1,9 % de salidrosides, teneur mesurée par chromatographie liquide à haute performance (CCHP) dans notre laboratoire d'analyse certifié ISO 17025.

La gestion des facteurs qui influent sur les résultats de santé à long terme, tels que les taux de lipidémie et de glycémie, sont faciles à mesurer avec des tests de routine. Les effets du stress et de l'anxiété sur le bien-être émotionnel demeurent l'aspect de la santé globale le plus complexe à quantifier. Les médicaments d'ordonnance ciblant la santé mentale peuvent prendre des mois à agir, souvent avec des effets secondaires nocifs. L'**Extrait de Rhodiola** pourrait être un investissement à faible risque et avec un énorme potentiel pour

améliorer la santé mentale et la résilience qui pourrait se révéler bénéfique pour pratiquement tous les aspects de votre constitution.



# Activités en plein air

---

## avant l'hiver

par Sherry Thacker



Il arrive fréquemment que mes clients prennent une pause de la routine de conditionnement physique pendant l'été. Toutefois, lorsque la saison du barbecue et de la sangria est loin derrière, et que l'automne est déjà bien installé, mes clients retournent au studio pour sculpter leur corps afin d'être prêts pour leurs vacances d'hiver. Alors, avec la remise en forme en tête, mais avec aussi l'envie de passer du temps en famille, pourquoi ne pas regarder quels genres d'activités nous pouvons pratiquer à l'extérieur, à l'air frais, avec nos proches.

La randonnée est mon activité de plein air favorite avant l'arrivée de la neige. Souvent, les feuilles sont toutes tombées, mais vous pouvez encore entendre les « crouche, crouche » sous vos pieds. L'odeur des feuilles et l'air frais automnal offrent une ambiance et une température idéales pour une superbe randonnée, si vous vous assurez d'être bien habillé. La randonnée n'est pas pour vous ? Prenez vos patins à roues alignées ou votre vélo, et parcourez des kilomètres dans des chemins sinueux qui feront le vide dans votre esprit, oxygéneront votre corps, et libèreront le stress et la pression accumulés du travail.

Si vous êtes à la campagne ou au chalet, il y a toujours un gros tas de bois à empiler pour l'hiver. Couper, soulever, lancer, et empiler tout ce bois constituent une excellente activité de plein air. Tous ces mouvements naturels font travailler votre cœur et renforcent vos muscles ! Vous fermez le chalet ? N'oubliez pas de donner un dernier coup de pagaie en canot sur le lac clair et calme, tôt le matin. Faites travailler tout le haut du corps, les bras, le torse, les abdominaux, et les épaules, en faisant un tour relaxant autour du lac.

Le travail de jardin ne fait que commencer. Préparer celui-ci pour affronter la neige lourde implique de ramasser toutes les feuilles et de couvrir les arbustes correctement. Ne vous arrêtez pas aux feuilles de votre propre pelouse ; offrez d'aider les voisins de chaque côté de la rue. Avez-vous déjà suivi votre activité physique sur votre FitBit en travaillant dans la cour arrière ? Les abdominaux travaillent en ratissant les feuilles, et le dos en levant la brouette... et il ne faut pas oublier les sacs de feuilles qui doivent être apportés au bord de la rue pour être ramassés par les éboueurs !

N'oubliez pas de conserver une température plus fraîche dans la maison. Saviez-vous que vous dépensez environ 500 calories supplémentaires par jour en conservant votre corps au froid ? La quantité de calories brûlées par temps froid dépend de votre physiologie, de votre alimentation, de la température, et parfois des vêtements que vous portez. Saviez-vous que seulement 15 minutes passées à grelotter peuvent s'apparenter à une heure d'exercice ? C'est le constat d'une étude menée par les National Institutes of Health américains.

Voilà ! Comme vous le voyez, il existe plusieurs façons de se mettre en forme, d'avoir du plaisir, et de passer du temps à l'extérieur avant d'entrer, pour certaines personnes, en hibernation.



### Sherry Thacker

Une conférencière motivatrice très convoitée, coach de santé et de mise en forme, elle offre ses services en

ligne et en personne. Visitez sa page Web pour des vidéos en direct de cours d'entraînement, de commentaires, et d'entrevues ! [100purehealth.com](http://100purehealth.com)

# Sauvons nos suppléments

par Michelle W. Book



## Comment savoir si vos suppléments sont sécuritaires?

Lorsque vous vous promenez dans le magasin d'aliments de santé naturels de votre quartier, vous pouvez y retrouver toutes sortes de suppléments surs, efficaces, et de haute qualité : vitamines, minéraux, probiotiques, produits à base de plantes, et médicaments traditionnels. Tous ces produits constituent la catégorie des produits de santé naturels (PSN), que vous et 77 % des Canadiens utilisez pour demeurer en bonne santé.

Ces PSN pourraient inclure de la vitamine C pour réduire la durée et la gravité des symptômes du rhume ; un probiotique pour maintenir votre système immunitaire en alerte et prêt à lutter contre ces petits désagréments hivernaux ; ou encore de la vitamine D, car peu de sources alimentaires naturelles en contiennent et qu'une supplémentation de vitamine D est presque universellement recommandée, en particulier pour ceux qui en ont le plus besoin, comme les enfants et les gens âgés.

Quel que soit le PSN que vous choisissez, il est important de savoir que le Canada est un chef de file mondial dans la réglementation de ces produits. L'approche canadienne de la réglementation est souvent désignée comme un système « d'approbation préalable », ce qui signifie que tous les PSN doivent être homologués par Santé Canada avant d'être légalement autorisés à la vente auprès des Canadiens.

## Comment savoir si vos suppléments sont efficaces?

Actuellement, lorsque vous achetez un PSN à votre magasin d'aliments naturels, vous pouvez vous le procurer en toute confiance en sachant que la compagnie qui vend ce produit a fourni des preuves à l'appui pour les attestations de santé.

Le niveau de preuve requis dépend de l'allégation formulée, du risque global du produit, et de l'état de santé pour lequel il est utilisé. Un produit comme une multivitamine qui allègue qu'elle « aide au maintien d'une bonne santé » devra fournir une preuve différente d'un oméga-3

qui « contribue à réduire les triglycérides sériques et soutient les fonctions cognitives ».

Aucun PSN ne peut être autorisé à la vente au Canada sans fournir de preuves à l'appui des déclarations faites sur l'étiquette. Les preuves peuvent provenir d'une variété de sources, telles que des études modernes et des sources traditionnelles, incluant des pharmacopées (livres publiés par une société gouvernementale, médicale, ou pharmaceutique) ainsi que des références à l'appui de l'utilisation traditionnelle des produits, comme la phytothérapie ou la médecine traditionnelle chinoise.

Chaque produit autorisé reçoit un numéro de produit naturel (NPN), qui est imprimé sur son emballage. Vous pouvez consulter les NPN dans la base de données en ligne de Santé Canada, qui fournit des détails, y compris ce que contient le produit et quelles attestations ont été approuvées sur la base des éléments de preuve présentés et examinés par Santé Canada.

## Donc, quel est le problème?

Santé Canada propose maintenant des changements qui pourraient modifier considérablement la façon dont les PSN sont réglementés — et ce, sur la base, apparemment, d'une seule enquête auprès des consommateurs et après seulement six semaines de consultation.

Cette proposition tente de réparer un système qui n'est pas défectueux, et nous fera régresser tandis que nous devrions plutôt évoluer. Nos règlements actuels prennent en compte les propriétés uniques et la nature du faible risque potentiel de ces produits, en veillant à ce que vous ayez accès à des PSN surs, efficaces, et de haute qualité, tout en respectant votre liberté de choix et la diversité philosophique et culturelle de notre pays.

## Qu'est-ce que cela signifie pour le consommateur?

Cette proposition suggère que Santé Canada ne réviser plus certains produits avant qu'ils ne soient vendus, et qu'une mise en garde devrait être imprimée sur l'étiquette déclarant que « Santé Canada n'a pas examiné à des fins d'innocuité et d'efficacité ». De plus, les attestations actuelles sur l'utilisation de certains produits pourraient ne plus être autorisées et seraient retirées de l'étiquette. Cela pourrait limiter la quantité d'informations reçue sur les produits que vous utilisez.

Tout en réduisant le contrôle sur certains produits, la proposition suggère une surveillance accrue pour les autres. Ceux-ci peuvent exiger un niveau de preuve similaire à ce qui est obligatoire pour les médicaments pharmaceutiques. Exiger un niveau de preuves nécessaire pour les produits développés en laboratoire n'est pas raisonnable pour évaluer les PSN lorsqu'on considère leur nature sécuritaire et leur longue histoire d'utilisation. Cela se traduira par la disparition de certains produits des tablettes des magasins.

Ces modifications proposées exigeront que les entreprises investissent dans des recherches importantes pour des ingrédients que nous savons efficaces, sur la base de leur utilisation historique et des sources traditionnelles. Cela signifie que le coût de la mise en marché de ces produits augmentera, ce qui entraînera une augmentation des coûts pour vous.

## Que pouvons-nous faire?

Pour assurer la conservation de votre droit d'accès aux PSN que vous connaissez et aimez, nous avons besoin de votre aide. Veuillez visiter le site [chfa.ca](http://chfa.ca) dès maintenant pour envoyer un message à votre député et lui faire savoir que les changements proposés sont inacceptables. Cela ne vous prendra qu'une minute, et cela fera une grande différence pour nous aider à assurer votre droit d'accès à vos produits de santé naturels surs et efficaces préférés.



**Michelle W. Book**

Diplômée en nutrition holistique et porte-parole de l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA), elle focalise sa pratique sur la santé ainsi que sur l'épanouissement personnel et familial.

# SAUVONS



## nos suppléments

Santé Canada tente de modifier la réglementation des **produits de santé naturels**. Il pourrait en résulter la disparition à jamais de certains produits, tels des suppléments sur lesquels vous comptez.

Protégez votre droit de choisir **des produits surs et efficaces**.

# chfa



Voice of the Natural Health Industry  
La voix de l'industrie de la santé naturelle

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



#SauvonsNosSuppléments

# La caféine

## Est-elle bonne pour la santé ?

par Christina Bjorndal, ND

Le café fait partie de votre routine matinale ? Êtes-vous convaincu que le café est bon pour vous ? Avez-vous déjà pensé que cela pourrait ne pas être le cas ? « Tout est dans la modération », n'est-ce pas ? Depuis l'explosion du nombre de Starbucks, de Tim Hortons, et de Second Cup, la popularité de la caféine a conduit les gens à fermer les yeux sur ses effets nocifs pour la santé. Maintenant, les dangers sont clairs, et il est difficile de réfuter que cette substance addictive génère de nombreux symptômes. Je rencontre souvent de la résistance lorsque je demande aux gens d'éliminer la caféine (sous toutes ses formes) de leur régime alimentaire. Cependant, après une explication détaillée des effets néfastes de la caféine et des bienfaits d'une réduction ou de son élimination de leur mode de vie, les gens sont plus nombreux à suivre mes conseils. Une collègue explique ainsi les effets de la caféine sur le corps avec cette analogie pratique :

« Imaginez que vous avez une paire d'éponges imbibées d'eau. Elles sont si pleines que la minute où vous les ramassez, le surplus d'eau en dégoutte. Ce sont vos glandes surrénales en bonne santé qui débordent d'hormones ; celles-ci peuvent, comme le cortisol, réguler le stress, ou encore générer de l'énergie. Chaque événement de votre vie vous oblige à presser les éponges peu à peu :

- L'adolescence et les fêtes d'amis
- Le stress de l'université ou de la préparation intensive aux examens
- Les fêtes d'université
- Trouver un emploi après l'obtention du diplôme
- Commencer une carrière
- Acheter une voiture
- Déménager et acheter une maison
- Les rendez-vous galants
- Planifier un mariage et une lune de miel
- Avoir une promotion au travail
- Avoir un enfant
- Avoir un deuxième enfant
- Divorcer
- La mort d'un être cher
- Déménager ; etc.

Si vous ne prenez pas le temps de recharger vos batteries, ou — pour poursuivre avec notre exemple — de remplir vos éponges, elles commenceront lentement à sécher. Lorsque les tâches quotidiennes deviennent les principaux facteurs de stress et que vous tombez dans un état d'esprit réactif, la caféine peut faire office de bouée de sauvetage. La caféine est excellente pour serrer vos éponges (stimuler vos glandes surrénales) afin qu'elles libèrent plus d'eau (produisent plus d'hormones régulatrices du stress). Malheureusement, lorsque vous êtes en mode de survie, vous ne prenez souvent pas le temps de bien vous reposer, de manger sainement, et de nourrir vos glandes surrénales. Par conséquent, vos éponges sèchent davantage. Au lieu d'une tasse de café le matin, vous avez maintenant besoin de trois tasses pour tordre vos dernières gouttes d'adrénaline ou de cortisol, jusqu'à ce que vous atteigniez un point de "fatigue surrénale". Votre corps n'est plus en mesure de fonctionner correctement, et vous pouvez physiquement vous effondrer. Cela se voit souvent lorsqu'une personne termine un grand projet, va célébrer, et quelques jours plus tard, se retrouve malade ».

L'ANALOGIE CI-DESSUS DÉMONTRE LES EFFETS PHYSIOLOGIQUES DE LA CAFÉINE.

Il est important de reconnaître que la caféine est une substance addictive, et que cela peut représenter un danger de dépendance. Voici quelques questions à vous poser :

1. Pourquoi avez-vous besoin de caféine ? Est-ce un remontant parce que vous êtes fatigué ? Si oui, savez-vous *pourquoi* vous êtes fatigué ? Si vous avez des problèmes de sommeil, est-il possible que la caféine perturbe ce dernier ?
2. Pouvez-vous vous passer de caféine sans éprouver de symptômes de sevrage ?

Je pose ces questions pour que vous réfléchissiez à votre comportement. Écoutez, je comprends ; nous faisons tous des choses qui ne sont pas bonnes pour nous, et le mot-clé dans la vie est « équilibre ». Je trouve cela intéressant lorsque des gens vraiment fiers de ne pas boire de café mangent une tonne de chocolat ou boivent des liqueurs douces (deux aliments contenant de la caféine dissimulée), mangent des aliments bourrés de sucre, ou boivent trop d'alcool. Mon objectif en tant que professionnelle des soins de santé est d'évaluer votre alimentation afin de déterminer si ce que vous consommez sur une base quotidienne contribue à vos problèmes de santé ou soutient votre vitalité. Il est important de se rappeler que tout ce qui passe dans votre corps informe votre corps. Vous êtes constitué de matériaux de construction nutritionnels — comme l'eau, les vitamines, les minéraux, et les graisses —, dont certains sont essentiels. Cela signifie que nous ne pouvons pas les fabriquer nous-mêmes : nous devons les obtenir de notre alimentation, et si nous ne le faisons pas, nous en serons déficients. Mon mari, qui est aussi un docteur en naturopathie, est contre le café. Lorsque nous pratiquions à Fort

McMurray, la nouvelle qu'il recommandait aux patients d'éliminer le café s'est vite répandue. Certains patients préféraient me voir moi plutôt que lui pour cette raison ! Ce qu'ils ignoraient est que, en fonction de leurs problèmes de santé individuels, je pouvais aussi leur recommander d'éliminer le café.

Regardons la liste des effets secondaires potentiels d'une consommation excessive de caféine :

### Influence négative sur les vitamines et les minéraux

- L'effet diurétique de la caféine épuise les minéraux importants (calcium, magnésium, potassium, zinc, fer, etc.) et les vitamines (vitamine B<sub>1</sub> [thiamine], vitamine C).
- Le café réduit l'absorption du fer, du calcium, et de la vitamine D, surtout lorsqu'il est consommé à l'heure du repas. Ces minéraux sont extrêmement importants, car une carence de l'un ou l'autre peut entraîner de l'ostéoporose ou de l'anémie.
- Chez les enfants et les adolescents, les boissons contenant de la caféine interfèrent avec les minéraux essentiels nécessaires à leur croissance et à leur développement.

### Irritation gastro-intestinale

- Aussi peu qu'une seule tasse de café stimule la sécrétion d'acide gastrique pendant plus d'une heure chez un individu en santé. Chez une personne atteinte d'un ulcère, l'effet est encore plus grand et dure plus de deux heures.
- La consommation de caféine à long terme peut jouer un rôle dans la formation d'ulcères. Elle peut aggraver un ulcère existant, et nuire au processus de guérison.
- De la diarrhée peut également se produire avec une consommation excessive de caféine, qui détend les muscles lisses du côlon. L'effet laxatif de la caféine peut aussi créer une dépendance de l'intestin.

### Effets sur le système cardiovasculaire

- La caféine augmente la pression artérielle. L'hypertension artérielle est un facteur de risque dans l'athérosclérose et les maladies cardiaques.
- La caféine augmente les taux sanguins de cholestérol et de triglycérides, qui sont des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire.

- Des troubles du rythme cardiaque et de l'arythmie peuvent se produire avec la caféine. Les perturbations comprennent une augmentation du rythme cardiaque et une excitabilité du système de conduction du nerf cardiaque, entraînant des palpitations et des battements supplémentaires.
- La caféine augmente également la sécrétion de norépinephrine, qui provoque une vasoconstriction des artères et restreint la circulation sanguine.
- En raison de la stimulation cardiovasculaire de la caféine, il semble raisonnable de supposer que la consommation à long terme de quatre à cinq tasses de café par jour puisse augmenter l'incidence des crises cardiaques (infarctus du myocarde).

### Effets sur le système nerveux central (SNC)

- La caféine est un stimulant du système nerveux central, qui agit en bloquant les effets de l'adénosine, une substance créée dans le cerveau. L'adénosine se lie à ses récepteurs et ralentit les neurones. Cela provoque de la somnolence et augmente le diamètre des vaisseaux sanguins pour laisser passer plus d'oxygène pendant le sommeil. La caféine a une forme similaire à l'adénosine et se lie à ses récepteurs, mais elle a plutôt un effet stimulant et accélère les cellules nerveuses, ce qui augmente l'énergie.
- Les effets secondaires les plus fréquents découlant de la consommation de la caféine sont la nervosité, l'irritabilité, l'insomnie, les « jambes sans repos », des étourdissements, des maux de tête, et de la fatigue.
- Des symptômes psychologiques de dépression ou d'anxiété générale, ainsi que des attaques de panique, peuvent également se produire.
- L'hyperactivité et l'énurésie peuvent aussi se présenter chez les enfants qui consomment de la caféine.
- Dépendance : Des expériences menées sur des animaux démontrent que lorsque du café fut ajouté à l'alimentation, les animaux ont volontairement bu une quantité d'alcool plus grande qu'en l'absence de café.
- La caféine pénètre dans le sang et peut avoir des effets 15 minutes après sa consommation. Il faut alors environ six heures pour éliminer la moitié de la caféine.

### Les effets épuisants de la caféine

- La caféine augmente le taux de glycémie

(surtout lorsqu'elle est consommée avec du sucre), en stimulant les glandes surrénales. Au fil du temps, le stress, la caféine, et la consommation de sucre affaiblissent la fonction surrénale, ce qui entraîne de la fatigue. Parce qu'ils se sentent fatigués, les gens se tournent vers la caféine pour une dose d'énergie matinale, la caféine neutralisant ainsi cette fatigue en stimulant les glandes surrénales. Le problème est qu'avec le temps, cela contribue à la fatigue chronique, à l'épuisement des surrénales, et à l'incapacité subséquente à gérer le stress et l'apport en sucre. En tant que tel, l'épuisement des surrénales, le stress, la fatigue, et le syndrome d'hypoglycémie sont associés à la consommation de caféine.

### Effets cancérogènes

L'incidence du cancer de la vessie, de la prostate, des ovaires, de l'estomac, et du pancréas est accrue par la consommation de caféine.

- Le cancer de la vessie est aggravé par la combinaison de la nicotine et de la caféine, en raison de la légère déshydratation engendrée par la consommation de ces deux drogues.
- Il existe un lien entre un risque accru de développer le cancer des ovaires chez les femmes ayant consommé du café à long terme.
- Il a également été question d'une fréquence plus élevée de cancer du pancréas avec une consommation accrue de café (plus de trois tasses par jour).
- Le cancer et l'élargissement de la prostate peuvent également être attribués à une augmentation de la consommation de caféine.
- Il y a une incidence plus élevée de cancer de l'estomac avec une consommation de plus de cinq tasses par jour.

### Autres effets

- Les reins : La caféine a également une influence sur les calculs rénaux, probablement en raison de son effet diurétique et des effets des produits chimiques utilisés dans le traitement du café.
- La maladie fibrokystique du sein peut également être une conséquence de la consommation de caféine, car il y a une augmentation de la taille et du nombre de kystes avec la consommation de caféine. Une réduction ou un renversement de la condition est constaté lorsque la caféine est éliminée de l'alimentation.



### Symptômes communs de l'abus de caféine :

- Agitation
- Fatigue
- Taux accrus de cholestérol et de triglycérides
- Carences nutritionnelles
- Anxiété/nervosité
- Irritation gastro-intestinale
- Fréquence cardiaque accrue ou irrégulière
- Manque de concentration
- Énurésie
- Maux de tête
- Insomnie
- Tremblements
- Dépression
- Brûlements d'estomac
- Irritabilité
- Ulcères
- Diarrhée
- Augmentation de la pression artérielle
- Maux d'estomac
- Étourdissements

### Symptômes communs du sevrage de la caféine :

- Anxiété, nervosité
- Dépression
- Maux de tête
- Rythme cardiaque accéléré
- Lassitude
- Troubles digestifs
- Insomnie
- Bourdonnement dans les oreilles
- Constipation
- Étourdissements
- Irritabilité
- Écoulement nasal
- Crampes
- Somnolence/fatigue
- Nausée
- Tremblements
- Fringales
- Sensation de froid
- Manque de concentration
- Vomissements

### Quels aliments contiennent de la caféine ?

Boisson	Portion	Quantité de caféine
Café	1 tasse (8 oz.)	95–150 mg ; varie selon la torréfaction et le meulage. Les torréfactions foncées ont tendance à avoir moins de caféine que les torréfactions plus légères, mais la différence est subtile.
Café (décaféiné)	1 tasse	2–12 mg
Thé vert	1 tasse	24–45 mg
Thé noir	1 tasse	14–70 mg
Chocolat chaud	1 tasse	8 mg
Coke, Mountain Dew, Tab, Pepsi	12 oz. (1 can)	46 mg
Cacao/Chocolat	50 g	3–63 mg
Racine de guarana		3,6%–5,8% en poids
Noix de kola		2,0%–3,5% en poids
Yerba maté	1 tasse	85 mg

### Médicaments contenant de la caféine

Excédrine	65 mg	Midol	32 mg
Anacin	32 mg	Dristan	16 mg

### Quelle quantité peut être consommée sans danger ?

Trois-cents milligrammes par jour (300 mg/j) est considéré comme un apport quotidien modéré, et n'est pas lié à des effets négatifs sur la santé ; cependant, nous recommandons souvent de boire moins que cette quantité.

### Grossesse et caféine

Bien que les résultats de recherche sont contradictoires, il y a suffisamment de preuves affirmant que la consommation de fortes doses quotidiennes de caféine est nuisible pendant la grossesse. Par conséquent, nous recommandons d'éliminer la caféine pendant la grossesse ou si vous essayez de concevoir, jusqu'à ce que plus de recherches soient faites. Certaines études ont démontré qu'une consommation de caféine de plus de 300 mg/j peut causer des retards dans la conception.

Des anomalies congénitales ont été observées avec des niveaux élevés de

consommation de caféine pendant la grossesse. La caféine traverse le placenta et affecte le fœtus, et cause des effets mutagènes (elle rompt les chromosomes dans les noyaux des cellules et interfère avec la réparation de l'ADN).

Il y a des preuves solides qu'une grande consommation quotidienne de caféine peut augmenter le risque de fausse couche, d'accouchement prématuré, et de faible poids à la naissance (en particulier lorsque les nourrissons sont prématurés).

La caféine passe facilement de la maman au fœtus à travers le placenta. En raison des organes immatures du fœtus, ce dernier peut avoir davantage de difficultés à décomposer la caféine.

Même des quantités modérées de caféine peuvent augmenter la fréquence cardiaque et les mouvements du fœtus.



## Conséquences sur la maternité

L'hydratation est importante durant la grossesse, étant donné que le volume sanguin augmente. Parce que la caféine augmente la miction, elle diminue donc les fluides corporels et le volume sanguin.

La capacité d'une femme enceinte à décomposer la caféine ralentit au fur et à mesure que la grossesse progresse.

Allaitement : Une consommation élevée de caféine par une mère qui allaite peut causer de l'irritabilité chez le bébé et peut perturber ses cycles de sommeil.

## Façons de réduire sa consommation en caféine

- Réduisez progressivement : Tenez un journal de la quantité de caféine que vous consommez (rappelez-vous d'inclure les médicaments), puis diminuez progressivement le café jusqu'à une tasse par jour.
- Remplacez avec des tisanes, du cidre chaud, ou des substituts de café plus sains.
- Demandez aux autres de diminuer leur consommation de café avec vous, parce que l'union fait la force.
- Buvez des lattés avec plus de lait que de café.
- Infusez votre thé ou votre café moins longtemps.

- Changez votre routine : par exemple, si vous avez besoin de caféine le matin pour vous donner un coup de pouce, faites une courte promenade de 20 minutes ; l'activité physique peut augmenter considérablement les niveaux d'énergie.
- Assurez-vous de boire au moins le minimum requis d'eau, ce qui représente la moitié de votre poids corporel en onces : par exemple, si vous pesez 180 lb, la quantité minimale d'eau est de 90 oz ou 3 L. Rappelez-vous que le café est un diurétique ; donc, en fonction du nombre de tasses que vous buvez par jour, votre bilan de consommation d'eau peut être négatif, et vous avez très probablement besoin d'en consommer davantage.

Pour les références et d'autres articles, visitez [NaturopathicCurrents.com](http://NaturopathicCurrents.com)



### Christina Bjorndal, ND

Dr. Bjorndal se spécialise dans le traitement naturel des maladies mentales telles que la dépression, l'anxiété, les troubles bipolaires, les troubles alimentaires, les TOC, le TDA / TDAH, et les troubles de schizophrénie.

## Autres articles récents de [NaturopathicCurrents.com](http://NaturopathicCurrents.com) :



### Safran : une solution couteuse à la dépression

Que diriez-vous si une fleur était la clé du bonheur pour les gens souffrant de dépression légère à modérée ? Et si cette fleur était une épice trouvée dans votre garde-manger en ce moment ? [...]



### Sensibilités alimentaires : ce que vous devez savoir

Saviez-vous que beaucoup de gens sont sensibles à des aliments sans même le savoir ? Certaines personnes éprouvent de l'inconfort sévère avec certains aliments, tandis que d'autres éprouvent des symptômes mineurs par. [...]



### Ce que vous ne saviez pas sur le chocolat noir

Le chocolat noir est le roi de la « bonne malbouffe » depuis une décennie. Avec ses quantités importantes de fibres, de fer, de magnésium, de cuivre, de manganèse, de potassium, de phosphore, de zinc, et de sélénium, que peut-il [...]

# Les cosmétiques bio sont-ils vraiment efficaces ?

par Shirley Séguin

**On s'intéresse de plus en plus aux cosmétiques bios, à leur utilisation, et surtout, aux multiples bienfaits qu'ils peuvent apporter à notre épiderme. Malgré cette curiosité grandissante et cette nouvelle accessibilité, il faut avouer que plusieurs d'entre vous n'ont probablement pas encore fait le grand virage ; c'est-à-dire de changer complètement tous vos soins quotidiens conventionnels pour du 100 % bio !**

Plusieurs interrogations subsistent peut-être dans votre esprit, et lorsque celles-ci restent sans réponse satisfaisante, il est bien normal de ne pas passer à l'action ! La grande question reste tout de même celle-ci : « Est-ce que les cosmétiques bio sont aussi efficaces sur ma peau au niveau des résultats ? » Puisqu'il est plus ardu de savoir par où commencer, j'essaierai dans cet article de démystifier le sujet, et surtout, de vous renseigner en toute transparence afin que vous sachiez enfin si, oui ou non, vous aurez des résultats visibles !

## Composition

Vous vous doutez bien évidemment que la composition des produits de soins biologiques diffère largement de ce qui se fait dans le conventionnel. Je crois cependant qu'il est intéressant de vous expliquer un peu plus en détails cette différence. Tout d'abord, ces formules ne contiennent pas d'agents de conservation nocifs, de perturbateurs endocriniens, d'ingrédients issus de la pétrochimie, ou de composants/excipients synthétiques.

**EST-IL POSSIBLE DE FAIRE QUAND MÊME DES PRODUITS QUI SE TIENNENT ET QUI SE PRÉSERVENT ? OUI !**

Les compagnies utilisent des agents de conservation naturels (extrait de pépins de pamplemousse, tocophérol, sorbate de potassium, huiles essentielles, etc.) qui

font un très bon travail de conservation. Si c'est un souci pour vous, un petit truc pour allonger l'espérance de vie de vos cosmétiques bio est de les garder à l'abri de la lumière et, si possible, ailleurs que dans votre salle de bain ! L'humidité, le changement de température, et les bactéries peuvent altérer plus rapidement le produit. Pour ce qui est de la texture, les soins actuels ne sont plus ce qu'ils étaient il y a 15 ans... Vous ne verrez pas de différence par rapport aux cosmétiques conventionnels, promis !

## Composés actifs

Les produits bio contiennent-ils vraiment des composés actifs ? Vous serez peut-être surpris d'apprendre que majoritairement, ils ont une concentration très élevée d'agents actifs naturels — parfois même, beaucoup plus élevée en pourcentage que celle des cosmétiques conventionnels ! Comme actifs, vous retrouverez notamment l'acide hyaluronique, la vitamine C, la vitamine A (rétinol), l'AHA, les peptides, des cellules souches, et des polyphénols... Impressionnant, n'est-ce pas ? La différence de ces ingrédients réside dans le fait qu'ils sont principalement d'origine végétale — ce qui veut dire qu'ils sont beaucoup moins irritants pour votre peau !

## L'antiâge

Tel que mentionné précédemment, les actifs antiâges les plus efficaces (vitamines C et A, acide hyaluronique) sont aussi présents dans les crèmes bio. Cela dit, il est important de mentionner que celles-ci ne contiennent pas de diméthylaminoéthanol ou d'autres substances synthétiques qui ont pour effet de lisser rapidement sur le coup les ridules, mais qui à long terme, dégradent la peau considérablement... Ce qui veut dire que vous verrez les résultats sur votre épiderme à moyen et à long terme, plutôt que seulement à court terme.

## L'environnement

Les labels bio (Cosmebio, Ecocert, Soil Association, BDIH, Natrue) sont non seulement un gage de qualité des ingrédients, mais ils assurent aussi que les compagnies respectent l'environnement au niveau de l'obtention de leurs matières premières. De la fabrication à l'exploitation, toutes les étapes doivent être en accord avec le cahier de charges propre à chacun des labels.

## Les tests sur les animaux

En général, les compagnies bio ne testent pas sur les animaux. Il faut toutefois apporter une petite précision importante : en Europe, la législation a changé depuis quelques années déjà, et interdit les tests sur les animaux. C'est pourquoi certaines sociétés européennes n'ont pas le label du petit lapin sur leurs emballages, tout simplement parce que légalement, ils n'ont plus le droit de faire de tests sur les animaux... Il faut donc désormais prendre en considération que ces pays ne testent tout simplement plus du tout sur les animaux. La liste de PETA n'est pas toujours complète au niveau des cosmétiques naturels ; en cas de doute, demandez à une biocosméticienne : elle connaît probablement déjà la réponse, ou elle pourra se renseigner auprès des compagnies afin de vous fournir l'information.

J'espère que ces explications ont répondu à vos principales interrogations ! Comme vous avez pu le constater, les cosmétiques bio n'ont rien à envier au conventionnel, et oui, ils sont superefficaces ! Si vous avez encore quelques hésitations, pas de panique ! Pour les plus frileux/frileuses, je vous conseille de faire votre virage vert un produit à la fois ; cela vous permettra d'expérimenter le monde du bio tranquillement mais sûrement.

# Astuces naturelles pour atténuer les **CERNES**

par Shirley Séguin

Les fameux cernes sont vraiment un sujet préoccupant pour plusieurs. Pratiquement tous les jours, des clientes passent dans les départements de cosmétiques afin de trouver un cache-ernes ou un soin spécifique pour enrayer ou diminuer cette particularité.

Je vous dis tout de suite, en passant, que je vous trouve beaux et belles, même avec des cernes ! Par contre, je peux comprendre que c'est quelque chose que vous n'aimez pas, et c'est pourquoi je vous révèle aujourd'hui certaines astuces naturelles pour atténuer les cernes... puisqu'il est plutôt difficile de les faire carrément disparaître !

## Le sommeil

Oui, je sais, ce n'est pas seulement le sommeil qui va faire le travail au niveau de la diminution de vos cernes, mais il est impératif tout de même d'accorder une importance à la qualité de celui-ci. Le stress et la fatigue peuvent se lire facilement sur un visage, et des traits généralement fatigués feront ressortir très souvent les cernes... Donc, dodo !

## Bouger plus

L'exercice permettra d'oxygéner votre corps, mais aussi d'aider celui-ci à éliminer correctement les toxines. Cela favorisera une meilleure circulation sanguine en général et donc aura aussi un effet sur votre visage.

## Les carences

Une carence en fer, par exemple, peut accentuer les cernes et même en créer lorsque celle-ci est plus

sévère ! Le fer est responsable d'une bonne oxygénation du sang ; on comprend le lien ? Si vous n'êtes pas certains de votre état de santé, consultez votre médecin afin d'en savoir plus ! Par la suite, vous serez en mesure de prendre les suppléments nécessaires pour vous aider avec cette carence. L'autosupplémentation en fer n'est pas recommandée.

## Avoir une hygiène de vie saine

Le tabac et l'alcool ne sont pas de très bons amis pour lutter contre les cernes, bien au contraire ! Ces deux mauvaises habitudes sont néfastes pour votre santé globale, particulièrement dans le cas qui nous intéresse. Ils abiment vos vaisseaux en plus de créer une mauvaise circulation du sang ! On arrête ou on diminue tout ça, pour votre plus grand bien-être...

## Drainer le contour des yeux

Qu'est-ce que cela signifie ? Très simplement, lorsque vous appliquez votre contour des yeux, faites-le en doux mouvements circulaires de l'intérieur de l'œil vers l'extérieur de l'œil, en passant sous l'arcade sourcilière. Allez-y doucement, et essayez de le faire durant environ 2-3 minutes lorsque vous en avez la chance ! Pourquoi ce mouvement et ce sens en particulier ? Car tous deux atteignent la lymphe et permettent ainsi une meilleure circulation sanguine.

## Les huiles végétales

Massez le contour de vos yeux doucement avec de l'huile de rose musquée ou de l'huile de graines

d'argousier (pour les peaux sèches à très sèches) et vous aurez non seulement un résultat sur les cernes, mais aussi une action antiâge !

## Jus de citron

Un vieux remède de grand-mère consiste à imbiber des cotons de jus de citron et à les laisser agir de 10 à 15 minutes, plusieurs fois par semaine ! Le citron a un effet éclaircissant instantané et à long terme si vous êtes assidus !



**Shirley Séguin**

Fondatrice et auteur du blogue [mabeautebio.com](http://mabeautebio.com), elle est experte dans les cosmétiques naturels et est une artiste maquilleuse professionnelle.

# Découvrez des huiles exotiques si puissantes qu'elles vous aideront à éblouir tout le monde.

On ne peut pas le nier ; lorsque votre peau et votre teint ont une allure saine et éclatante, vous ne vous sentez pas seulement bien : vous rayonnez. Toutefois, une exposition continue à des toxines et un emploi du temps surchargé peuvent vous faire sentir comme si la vie essayait constamment de réduire votre éclat.

Vous méritez une peau radieuse 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Vous adorerez nos huiles exotiques entièrement biologiques et pures à 100 % pour leurs incomparables propriétés protectrices, thérapeutiques, et régénératrices. Provenant des quatre coins du monde, ces huiles sont riches en acides gras et en vitamines bénéfiques, en plus d'être très résistantes à l'oxydation. Si vous trouvez cela impressionnant, attendez d'entendre tous les compliments qu'on vous fera sur votre incroyable éclat naturel.

*fleurissez  
en santé*



Disponibles exclusivement dans les magasins d'aliments naturels

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





# Stévia et phytostérols

par Heidi Fritz, MA, ND

En tant qu'édulcorant d'origine naturelle sans calories, la stévia offre une option intéressante aux personnes cherchant à perdre du poids, à contrôler leur niveau de glycémie, et à réduire leur consommation de sucre raffiné. Contrairement aux édulcorants artificiels qui sont associés à un risque accru de diabète, il a en fait été démontré que la stévia et ses composants, les stévioides, améliorent la gestion de la glycémie et diminuent la pression artérielle [1, 2]. Une étude comparative contre placebo a constaté qu'une supplémentation de 500 mg de poudre de stévioides trois fois par jour pendant deux ans chez les patients ayant une pression artérielle élevée a entraîné une diminution de celle-ci de 150/95 à 140/89. Notamment, ces effets ont été observés dès la fin de la première semaine de l'étude [2]. De même, une étude a révélé que la consommation d'un gramme par jour de stévia en tant que stévioides, pris avec un repas expérimental, réduit l'augmentation de la glycémie après le repas. Cette diminution est d'une ampleur de 40 %, et les auteurs ont conclu que les « stévioides peuvent être bénéfiques pour le traitement du diabète de type 2 » [1].

Les phytostérols sont surtout reconnus pour leur potentiel à diminuer les taux de cholestérol. Le test sanguin pour analyser le cholestérol, qu'on nomme panneau de cholestérol ou panneau de lipides, se compose de cinq marqueurs : le cholestérol total (CT), les lipoprotéines de basse densité (LDL), les lipoprotéines de haute densité (HDL), les triglycérides, et le rapport du CT: HDL. Parmi ceux-ci, le LDL est populairement reconnu en tant que « mauvais cholestérol », et le HDL est reconnu en tant que « bon cholestérol ». Il a été démontré que les phytostérols réduisent le cholestérol total ainsi que le LDL ou « mauvais cholestérol » [3]. Les données de méta-analyses démontrent qu'une dose de 2 g par jour de phytostérols peut abaisser efficacement entre 10 et 15 % les taux de LDL [4]. Les phytostérols ont longtemps été considérés comme bloquant l'absorption intestinale du cholestérol alimentaire, et les recherches récentes indiquent que les phytostérols peuvent également avoir une influence sur le foie en rapport à l'inhibition de la synthèse ou de l'élimination du cholestérol. En raison de leurs effets inhibiteurs sur l'absorption du cholestérol, les phytostérols doivent être pris avec les repas.

## Références

1. Gregersen, S., et autres. « Antihyperglycemic effects of stevioside in type 2 diabetic subjects. » *Metabolism* Vol. 53, N° 1 (2004): 73-76.
2. Hsieh, M.H., et autres. « Efficacy and tolerability of oral stevioside in patients with mild essential hypertension: A two-year, randomized, placebo-controlled study. » *Clinical Therapy* Vol. 25, N° 11 (2003): 2797-2808.
3. Scholle, J.M., et autres. « The effect of adding plant sterols or stanols to statin therapy in hypercholesterolemic patients: Systematic review and meta-analysis. » *Journal of the American College of Nutrition* Vol. 28, N° 5 (2009): 517-524.
4. Musa-Veloso, K., et autres. « A comparison of the LDL-cholesterol lowering efficacy of plant stanols and plant sterols over a continuous dose range: Results of a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. » *Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids* Vol. 85, N° 1 (2011): 9-28.



# Conseils d'une nutritionniste pour des *fêtes en santé*

par Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

C'est encore une fois le temps des multiples rassemblements des fêtes — avec comme point central la nourriture. S'ensuivent le stress supplémentaire des vacances et le manque de sommeil résultant de toutes ces fêtes merveilleuses. Il peut sembler presque impossible de trouver l'équilibre entre profiter des fêtes et rester en bonne santé, mais avons-nous besoin de choisir l'un ou l'autre ?

En tant que conseillère en nutrition certifiée, je travaille fort pour aider mes patients à maîtriser des moyens simples de passer les fêtes en santé sans avoir le sentiment d'avoir passé à côté des festivités. Voici mes meilleurs conseils pour profiter des fêtes en santé.

## Concentrez-vous sur les festivités

Choisissez d'assister aux événements pour les festivités et le temps passé avec la famille et les amis, pas pour la nourriture. Cela empêchera la création de liens affectifs entre la nourriture et le plaisir, en plus d'éviter les fringales à long terme.

## J'en raffole ou je m'abstiens

Vous ne pouvez pas résister à ces biscuits sablés ? Allez-y, dégustez-en un. Si vous en raffolez, mangez-en — si vous aimez un peu, abstenez-vous (c'est de toi que je parle, gâteau aux fruits !). Et quand vous choisissez de profiter des gourmandises que vous aimez, prenez seulement quelques bouchées ou un petit morceau. Savourez chaque bouchée !

## Faites de votre mieux et lâchez prise !

Le stress du temps des fêtes peut déséquilibrer votre digestion, vos hormones, et vos émotions d'un seul coup. La maison est en désordre ? Vous avez oublié de faire des pâtisseries ? Vous n'avez pas le temps de tout faire avant le souper ? Ne vous inquiétez pas ; le temps des fêtes va tout de

même avoir lieu. Détendez-vous et profitez-en.

## Faites le plein de légumes

Augmentez votre consommation de légumes pour aider à éliminer les toxines (avec des fibres en boni !) et pour aider à alcaliniser le corps. Le sucre et l'alcool, entre autres, produisent des toxines et acidifient le corps : il est donc important de les éliminer afin de ramener un équilibre sain.

## Dormez et répétez

Pendant les fêtes, nous délaissions souvent quelques heures de sommeil afin de pouvoir tout faire, mais c'est une pente dangereuse pour notre santé. Une bonne nuit de sommeil, tous les soirs, vous aidera à penser plus clairement, à être moins stressé, et à profiter davantage du temps des fêtes.

## Agissez intelligemment — arrivez préparé !

En offrant d'apporter de la nourriture à partager à vos événements du temps des fêtes, vous aidez l'hôte tout en offrant une option saine que vous pourrez consommer. Soyez intelligent, soyez préparé !



**Sharisse Dalby,**  
conseillère en nutrition (RNC)

Conseillère certifiée en nutrition, elle aide familles et enfants à lutter pour leur santé, en adressant les problèmes digestifs et émotionnels.

sharissedalby.com



## Canapés de concombre

par Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

Il peut être fort simple de profiter des vacances des fêtes sans créer de nouvelles habitudes malsaines qui peuvent être difficiles à briser. Au lieu de cela, choisissez de mettre l'accent sur votre santé et sur des souvenirs de vacances que vous n'oublierez jamais.

Préparez ces amuse-gueules simples pour impressionner vos amis tout en offrant une option saine et satisfaisante pour vous aussi!

### Ingrédients

- 2 grands concombres

### Garniture

- Fromage brie aux canneberges et aux pistaches
- Fromage à la crème biologique aux canneberges et aux noix
- Houmous aux poivrons rouges avec poivrons rouges en dés
- Yogourt grec sans gras à la menthe fraîche et au sirop d'érable pur
- Purée d'avocat avec tomates cerises coupées en tranches

### Instructions

Coupez les concombres en tranches d'un pouce d'épaisseur. Utilisez une cuiller pour enlever délicatement les graines, pour permettre de recueillir votre garniture dans le centre du canapé. Remplissez le trou avec 1 cuillerée à soupe de votre garniture préférée.

Donne 6 portions.

# Tarte à la citrouille sans cuisson

(sans gluten, sans sucre, sans produits laitiers, sans œuf)

par *Theresa Nicassio, PhD, psychologue*

La saison des fêtes approche et vous serez d'accord avec moi qu'aucune célébration n'est complète sans une délicieuse tarte à la citrouille ! Attendez-vous à ce que cette recette devienne le nouveau dessert favori de votre famille.

Cette version incroyablement délicieuse du dessert traditionnel sans allergènes ne laissera personne de côté ! Sans gluten, produits laitiers, sucre, œufs, soja, maïs, pommes de terre, noix ou graines, c'est un régal des fêtes que la plupart des gens pourront apprécier.

Si vous préférez une tarte sans produits céréaliers, vous pouvez utiliser une recette de croute à tarte à base de noix crues ou une recette tout simplement sans produits céréaliers.



*Photo par Theresa Nicassio*



**Theresa Nicassio, PhD, psychologue**

Elle est une chef certifiée Gourmet Raw-Food, éducatrice en nutrition Raw-Food, et auteur de *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

## Ingédients

- 1 boîte de 13,5 oz (400 ml) de lait de coco riche en matière grasse
- 2½ c. à table de flocons d'agar agar
- 1½ c. à thé de mélasse
- 1 tasse de sirop d'érable (ou de sirop de yacon et réduire ou omettre la mélasse, pour un faible IG adapté aux diabétiques)
- 1½ c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de sel de l'Himalaya
- ½ c. à thé de gingembre
- ½ c. à thé de noix de muscade
- ⅛ c. à thé de clou de girofle moulu
- 2 boîtes de 13,5 fl oz (400 ml) de citrouille
- 1 des recettes YUM suivantes : Croute à tarte sablée (p. 264) OU Croute à tarte sans cuisson (p. 325) OU Croute aux dates et aux pacanes (p. 303) OU votre croute à tarte profonde préférée OU 2 croutes à tarte précuites sans gluten ou croutes crues.

## Instructions

Placer tous les ingrédients de la garniture, à l'exception de la citrouille, dans une casserole à fond épais de taille moyenne à grande sur un feu vif et porter à ébullition, en remuant fréquemment.

Brasser continuellement pendant l'ébullition pour 7 minutes afin que le contenu ne colle pas au fond de la casserole.

Incorporer la citrouille, réduire la température à feu moyen et cuire pendant 7 minutes, en remuant continuellement.

Retirer du feu et verser immédiatement la garniture sur la croute à tarte — ou dans des moules si vous désirez faire un pouding sans croute.

Réfrigérer pendant 4 à 6 heures, ou jusqu'à ce que le mélange soit complètement figé. Contrairement à la tarte à la citrouille traditionnelle, la garniture figera seulement après qu'elle ait complètement refroidi et que l'agar-agar a agi.

Toute garniture excédentaire (s'il y en a) peut servir pour des poudings réfrigérés individuels.

Garnir de crème glacée ou de crème fouettée sans produits laitiers (si désiré).

Portions : 1 tarte profonde ou 2 tartes normales.



Photo par Marie-Jo Mercier

# Pâté chinois

(pas la recette de votre grand-mère)

par Gordon Raza, BSc

Ce plat vénérable a une riche histoire dans de nombreuses cultures. On pourrait même dire qu'il a aidé à façonner notre nation : le pâté chinois était en effet un plat typique des travailleurs qui ont construit notre système de chemin de fer transcontinental.

Laissez-vous séduire par notre version de ce classique bienaimé.

## Ingrédients

- 1 courge musquée ou poivrée (couper en deux et badigeonner légèrement d'huile)
- 4 pommes de terre de taille moyenne
- 2 betteraves moyennes
- 2 tasses d'épinards déchiquetés
- 4 épis de maïs (ou du maïs en conserve)
- 1 oignon (en dés)
- 2 gousses d'ail
- ¼ tasse de yogourt grec
- 1 cuillerée à soupe d'Huile de Fruit de Palme Rouge
- 1 cuillère à soupe de beurre
- ½ tasse de vieux cheddar râpé
- 1 cuillerée à thé de graines de lin moulues
- 450 g de bœuf haché bio
- Sauce Worcestershire au goût
- ½ cuillerée à thé de paprika
- Sel et poivre au goût

## Instructions

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Rôtir les pommes de terre, la courge musquée, les betteraves, les gousses d'ail (non pelées), et le maïs (badigeonné de beurre) jusqu'à tendreté.

Faire revenir les oignons dans l'Huile de Fruit de Palme Rouge jusqu'à ce qu'ils soient translucides; brunir légèrement le bœuf haché. Mélanger avec les betteraves préalablement râpées, le lin, la sauce Worcestershire, le sel, et le poivre au goût. Réserver.

Peler les pommes de terre et l'ail; en faire une purée avec le yogourt et les épinards.

Faire des boules de courge musquée et mélanger avec le maïs grillé.

Superposer en couches la viande, le mélange courges/maïs, et les pommes de terre garnies de cheddar et saupoudrées de paprika. Ci-dessus dans un plat format individuel allant au four.

Cuire au four pendant 30 minutes à 350 °F (175 °C), retirez soigneusement, et servir.



## Choisir d'Aider

Merci à vous, New Roots Herbal, pour votre généreux soutien à la Fondation David Suzuki. Vos dons ont joué un rôle important dans la croissance et le succès de nos programmes, y compris notre travail sur les changements climatiques, les droits environnementaux, et la biodiversité. Voici quelques récits de nos récents projets.

### VOUS AIDEZ LES GENS À OUVRIR LES YEUX SUR LA HONTE CANADIENNE DES DÉCHETS TOXIQUES

Où étiez-vous en 1962 ?

En 1962, la biologiste Rachel Carson publiait *Silent Spring*; ce livre explique la façon dont des produits chimiques toxiques comme le DDT se sont retrouvés dans la

chaîne alimentaire. (Certains disent que le livre de Carson a lancé le mouvement environnementaliste : David Suzuki dit qu'il a changé sa vie.)

Cette même année, une usine de pâte et papier s'est mise à déverser des déchets non traités dans le réseau fluvial de la rivière Wabigoon, en amont des collectivités des Premières Nations, dont Grassy Narrows. Jusqu'en 1970, plus de 9000 kg de mercure ont été déversés dans le bassin hydrographique; le mercure est une neurotoxine puissante. Plusieurs personnes à Grassy Narrows souffrent d'engourdissement, d'une perte de coordination, de tremblements, et d'autres problèmes. Certains ne peuvent pas marcher; beaucoup sont en fauteuil roulant.

L'empoisonnement au mercure est également lié à des problèmes de développement chez les enfants, qui persistent à l'âge adulte.

Des scientifiques japonais ont étudié les résidents de Grassy Narrows pendant des décennies. Ils déclarent que les gens souffrent de la maladie de Minamata, causée par un empoisonnement au mercure. Pourtant, le gouvernement de l'Ontario refuse de nettoyer le bassin hydrographique.

Le gouvernement de l'Ontario sait depuis longtemps que le nettoyage de Grassy Narrows est possible, mais choisit de ne rien faire. Plus de 50 ans plus tard, les scientifiques retrouvent encore des concentrations dangereuses de mercure dans les lacs de la région.

Grâce à vous, les gens savent que l'eau et les poissons dont dépendent les résidents de Grassy Narrows peuvent devenir à nouveau sécuritaires à la consommation. Plus de 10 000 personnes ont écrit à la première ministre de l'Ontario, Kathleen Wynne, la pressant d'agir.

### GRÂCE À VOUS, LES BÉLUGAS ET LEURS BÉBÉS SONT MAINTENANT PROTÉGÉS PAR LA LOI.

Le béluga est la seule baleine que l'on retrouve dans le grand Saint-Laurent, au Québec, tout au long de l'année. Autrefois, des milliers de baleines blanches comme la neige vivaient dans la rivière. Aujourd'hui, il n'en reste plus que 900.

Vous avez aidé à inspirer plus de 23 000 personnes à exiger une protection pour les baleines





menacées. En avril, TransCanada Corporation a abandonné son projet de construction d'un port pétrolier à Cacouna. Ce projet, visant à déplacer des sables bitumineux, aurait été au cœur de tout ce dont les bélugas ont besoin pour vivre.

Maintenant, les bélugas de l'estuaire du Saint-Laurent sont enfin protégés par la loi. Depuis mai, le gouvernement fédéral interdit à quiconque de détruire l'habitat essentiel des baleines. Ceci est une étape importante, et vous avez aidé à y parvenir!

Les bélugas utilisent les sons pour communiquer, naviguer, ainsi que trouver de la nourriture et un compagnon. Mais ils ne peuvent pas vous dire merci, alors nous le faisons pour eux!

### VOUS AIDEZ À DÉCLENCHER L'OPTIMISME CLIMATIQUE DANS LES PLUS GRANDES VILLES CANADIENNES

Le transport est la principale source de gaz à effet de serre au Canada. La pollution due à la circulation provoque chaque année environ 280 décès à Toronto seulement.

Comment pouvons-nous réduire le nombre de déplacements en voiture et lutter contre le changement climatique?

### UNE SOLUTION ÉPROUVÉE

Rendre le transport actif plus facile. Construire des pistes cyclables!

Votre soutien a contribué à inspirer plus de 11 000 personnes à signer l'engagement *Cycle Toronto's Bloor Loves Bikes!*

Cela a convaincu les conseillers municipaux de créer une piste cyclable sur le corridor est-ouest principal de Toronto. Ce fut une victoire écrasante!

À long terme, la ville prévoit de construire des centaines de kilomètres de pistes cyclables... et la Fondation sera là avec d'autres partenaires locaux pour aider à atteindre cet objectif.

La piste cyclable Bloor est un projet-pilote qui permettra d'améliorer la qualité de l'air et le combat contre les changements climatiques. Il fera du vélo de ville une option plus sécuritaire, en plus de réduire les problèmes de circulation. Et cela conduira les gens à passer plus de temps à l'extérieur en étant actifs et en améliorant leur santé.

Une piste cyclable protégée sur la «rue principale» de Toronto est

aussi un symbole de la façon dont les gens peuvent aider la planète. Grâce à vous, plus de Canadiens sentent qu'un changement positif est possible, et ils prennent action.

Gail Mainster  
Spécialiste des communications

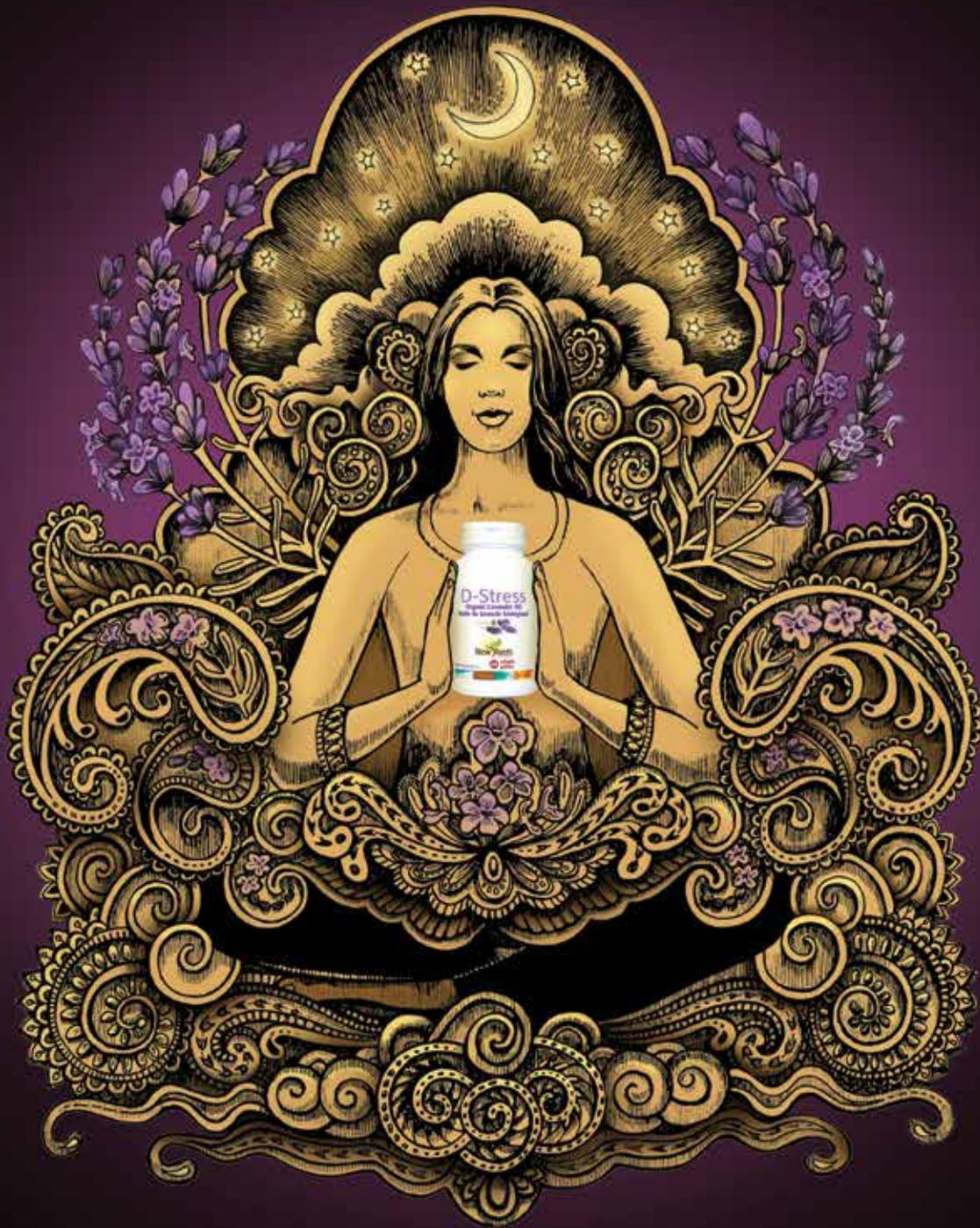


David  
Suzuki  
Foundation

Restez informé en vous inscrivant à notre liste de courriel au [david Suzuki.org/sign-up](http://david Suzuki.org/sign-up)

La Fondation David Suzuki est un organisme national dont la mission est de protéger la diversité de la nature et notre qualité de vie, maintenant et pour l'avenir. Grâce à une combinaison de la science et de la sensibilisation active du public, nous motivons les gens au Canada à prendre des mesures sur les défis environnementaux auxquels nous sommes collectivement confrontés.

fleurissez  
en santé



New Roots  
HERBAL