

fleurir

par New Roots Herbal

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Santé des yeux :

Protégez votre vision

Perte de poids :

Qu'est-ce qui vous échappe ?

Cinq conseils pour surmonter
le stress en milieu de travail

Un nouveau départ

Trois façons de repenser votre
alimentation pour le printemps

New Roots
HERBAL

Vol. 1, No. 3 · Gratuit
Mars/avril 2017

90 % de l'information qui entre dans votre cerveau passe par les yeux. Est-ce une bonne raison pour continuer à lire?

Nous savons que vous ne pouvez jamais avoir trop d'informations quand il s'agit de votre bien-être. Bien que la liste de ce qui rend Forsight si bon pour vos yeux remplirait cette page – et les douze prochaines –, nous savons que vos yeux ont autre chose à faire.

Pour l'instant, jetons un coup d'œil sur ce que Forsight peut faire pour vous. Certains disent que les carottes sont bonnes pour la vue. Nous disons que 22 nutriments – dont des minéraux, des vitamines, et des extraits de plantes – sont beaucoup mieux. En fait, les études montrent qu'une meilleure nutrition peut réduire la perte de vision associée au vieillissement et aider à prévenir les cataractes, la dégénérescence maculaire liée à l'âge, et d'autres maladies qui pourraient vous laisser dans le noir. De plus, notre formule fournit des pigments naturels utilisés par vos yeux pour se protéger contre les rayons nocifs du soleil.

Vous en avez assez vu? Disons simplement que, pour la santé de votre vision, Forsight peut être une véritable révélation pour vos yeux.

*fleurissez
en santé*



Disponible exclusivement dans
les magasins d'aliments naturels

newrootsherbal.com



05



10



16



20



26

Pour plus d'articles sur la santé, le mode de vie, et le bien-être, en plus de recettes délicieuses, le tout dans un format des plus dynamiques et accessibles, visitez notre blogue Fleurir à : newrootsherbal.com/fr/blog

Table des matières

Mars/avril 2017

- 05 Nettoyage printanier

- 06 Conseil santé : Arthrite, des moyens pour améliorer la mobilité

- 08 Un duo gagnant pour les allergies

- 09 Votre foie est-il prêt pour la saison des allergies?

- 10 Conseil santé : Santé des yeux, protégez votre vision

- 11 Conseil santé : L'extrait de pollen de seigle

- 12 Naturopathic Currents: Tout se passe dans la tête

- 16 La pleine conscience, un moyen de stimuler votre système immunitaire

- 17 Cinq conseils pour surmonter le stress en milieu de travail

- 19 Pelouse et flore

- 20 Conseil santé : Perte de poids, qu'est-ce qui vous échappe?

- 22 Solutions naturelles pour vaincre les pellicules

- 24 La transformation grâce à la vie intentionnellement axée sur l'espoir

- 26 La vie, le chemin vers soi

- 27 Un nouveau départ : Trois façons de repenser votre alimentation pour le printemps

- 28 Coin cuisine

- 31 Choisir d'aider : Oxfam Québec

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



C'est le printemps !

Au cours des dernières semaines, le stress a été omniprésent dans mon environnement. Personnellement, je réussis assez bien à apprendre de périodes plus difficiles pour en tirer un maximum de positif.

Lorsque j'étais à la recherche d'inspiration pour ce numéro, je suis tombée sur un texte d'une collaboratrice que vous lirez en page 26 : « La vie, le chemin vers soi. » Ce texte sur les épreuves qui nous guident vers nous-même correspondait beaucoup au reflet de mes pensées. Que ce soit le stress de notre travail ou vie familiale, des épreuves, ou même des déceptions, ces expériences – parfois difficiles – nous invitent à plonger à l'intérieur de nous pour enfin l'utiliser comme tremplin pour se propulser.

Je me propulse donc dans cette nouvelle saison de renouveau en vous suggérant des articles sur la pleine conscience et des conseils pour surmonter le stress en milieu de travail. Et pour bien débuter cette douce saison, nous aborderons des sujets chauds dont les allergies saisonnières, la détoxification, et la perte de poids.

Nous faisons un nouveau départ avec trois façons de repenser notre alimentation, et nous saurons certainement vous inspirer avec notre Coin cuisine et des recettes simplement divines.

Si vous désirez en lire plus, n'hésitez pas à visiter notre blogue. Vous y trouverez régulièrement des articles supplémentaires dans un format des plus dynamiques ! newrootsherbal.com/fr/blog

Fleurissez en santé.

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 • Pierre Paquette • Cédric Primeau
Gordon Raza • Amanda Noory • Guillaume Landry

Collaboratrices pour cette édition

Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)
Liam LaTouche, ND • Isabelle Beaudoin
Michelle W. Book • Shirley Séguin
Theresa Nicassio, PhD, psychologue • Heather Pace

Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux | 450 424-9486 ext. 262
lamoureux@newrootsherbal.com
naturalfacts@newrootsherbal.com

Copies totales distribuées

90 000 (anglais et français)

Dépôt Légal : Bibliothèque et Archives du Canada

Dépôt Légal : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec
ISSN 2371-5715 (imprimé)
ISSN 2371-5723 (en ligne)

Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit sans autorisation écrite. Le magazine *Fleurir* décline toute responsabilité concernant le contenu des annonces publiées dans ses pages. Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par la rédactrice. Les informations contenues dans les articles ne remplacent nullement l'avis d'un praticien de soins de santé.

Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de New Roots Herbal Inc.



Collaborateurs maison pour cette 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.

Nettoyage printanier

par Gordon Raza, BSc



Je suis chanceux d'avoir une foule d'amis spécialistes en tous genres, que je peux contacter en cas de problème. Que ce soit en mécanique, en électricité, ou encore pour de la plomberie, souvent la même solution prévaut à la majorité des cas : nous démontons la pièce en question, la nettoyons complètement, la remplaçons, et elle fonctionne à nouveau comme une neuve.

Concernant votre santé, qu'il s'agisse d'un manque d'énergie, d'une mauvaise digestion, d'une faiblesse immunitaire, ou même de votre teint, tous peuvent collectivement bénéficier d'un nettoyage complet du corps. Cela commence en général avec le foie et les intestins. Retrouver son chemin dans la jungle des programmes de détox peut s'avérer éreintant, entre les régimes stricts de smoothies aux ingrédients exotiques et les cures qui font miroiter, par l'entremise de stars du show-biz, la fonte instantanée de x kilos dus aux toxines accumulées, notamment dans les intestins.

EnergyCleanse simplifie la question : c'est un programme avancé de nettoyage, facile à suivre et échelonné sur 30 jours. **EnergyCleanse I** vise deux objectifs :

à savoir, la détoxification et le renouvellement cellulaire hépatiques, grâce à une formule combinant des extraits de plantes et neuf antioxydants biologiquement actifs. Cette formule originale rend le foie plus efficace dans ses rôles d'élimination du « mauvais cholestérol », de production de la bile pour le métabolisme des acides gras, de filtre du sang, et de mobilisation du glycogène pour répondre aux besoins énergétiques du corps.

EnergyCleanse II contient 11 nutriments et 6 sels homéopathiques (dits de Schüssler) sélectionnés pour apaiser et nettoyer peu à peu la muqueuse intestinale de ses toxines. Cette membrane délicate mais essentielle opère une perméabilité sélective pour une meilleure assimilation des nutriments et des niveaux équilibrés d'électrolyte. Cette couche unicellulaire sert de domicile à la flore endémique de probiotiques favorables qui stimulent les performances immunitaires et participent à la synthèse de vitamines.

Deux capsules d'**EnergyCleanse I** le matin et deux capsules d'**EnergyCleanse II** le soir suffisent.

Notre programme ne nécessite pas de changement draconien dans l'alimentation. Prenez simplement l'habitude de boire beaucoup d'eau (environ trois litres par jour) et de consommer 8 à 12 portions de fruits et légumes. Nous recommandons de compléter cette cure d'une part avec les fibres **FiberUltra Rich Psyllium + Inuline** de New Roots Herbal pour faciliter l'élimination des toxines, et d'autre part avec des probiotiques à large spectre comme **AcidophilusUltra** de New Roots Herbal pour maintenir la prédominance d'un microbiote sain.

Avec le regain d'énergie, d'endurance, et d'immunité ressenties, vous vous demanderez pourquoi vous n'avez pas choisi **EnergyCleanse** plus tôt.





Arthrite

Des moyens pour améliorer la mobilité

par Philip Rouchotas, MSc, ND

L'arthrite fait référence à diverses modalités causant des douleurs articulaires, de l'enflure, et de la raideur, lesquels entraînent un certain handicap.

Selon l'Agence de Santé Publique du Canada, l'arthrite touche 16 % des Canadiens de plus de 15 ans^[1]. L'arthrite comprend plusieurs formes dont l'arthrose, l'arthrite rhumatoïde et d'autres formes autoimmunes, l'arthrite juvénile, le lupus érythémateux systémique, et la goutte. L'inflammation incontrôlée de l'arthrite engendre de la douleur et détériore les articulations. Par conséquent, son traitement doit réduire l'inflammation et contribuer à la guérison des articulations. Beaucoup de gens, mener une vie normale implique une dépendance pharmacologique aux analgésiques, aux anti-inflammatoires, ou à d'autres médicaments. Pourtant, une variété de thérapies naturelles offrent à qui le cherche un soulagement de la douleur chronique.

L'alimentation peut se trouver à la source de poussées

inflammatoires. Les perturbations de la fonction digestive, en particulier l'hyperperméabilité intestinale, définissent une partie de la symptomatologie des maladies inflammatoires chroniques, dont la fibromyalgie, l'arthrite juvénile, le lupus, et la spondylarthrite ankylosante^{[2][3][4]}. Lorsque la fonction de la barrière intestinale est altérée, les protéines alimentaires qui ne sont normalement pas autorisées à passer dans le sang s'y rendent. Cela déclenche des réactions immunitaires, et la chronicité du phénomène pathologique contribue à l'hyperactivité immunitaire. Des études portant sur des personnes atteintes de fibromyalgie révèlent des taux plus élevés d'intolérance au gluten^[5]. Quant aux gens souffrant de polyarthrite rhumatoïde, ils ont des niveaux accrus d'anticorps spécifiques aux aliments présents dans leur tractus intestinal^[6]. Les aliments en question comprenaient les protéines du lait de vache (*alpha*-lactalbumine, *bêta*-lactoglobuline, caséine),

les céréales, l'œuf de poule (ovalbumine), la morue, et la viande de porc^[6]. L'arthrose implique aussi d'autres aliments pro-inflammatoires tels que les plantes de la famille des solanacées (pommes de terre, tomates, poivrons, aubergines).

Bien que cela puisse sembler contradictoire, l'exercice réduit la douleur et la raideur associées à l'arthrose.

L'activité physique contribue à une composition corporelle saine en minimisant le stress que représente le poids sur les articulations. L'exercice renforce simultanément les muscles de soutien des articulations, et la flexibilité et l'amplitude des tissus non contractiles tels que les tendons et les ligaments. Par exemple, le suivi d'un programme d'exercice spécifique réduisit significativement la douleur auprès de femmes souffrant d'arthrose de la hanche^[7]. Cette étude a démontré que leur douleur avait diminué de plus de 30 %, tandis que leur fonction articulaire et leur qualité de vie

se sont améliorées légèrement. Par ailleurs, la force des muscles extenseurs de la jambe a augmenté de 20 %, et l'amplitude de l'extension de la hanche s'est améliorée de 30 % [7].

Les suppléments antiinflammatoires offrent également d'intéressantes propriétés pour la gestion de l'arthrite.

Les acides gras oméga-3 présents dans l'huile de poisson : l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH) sont de puissants nutriments antiinflammatoires. L'AEP et l'ADH bloquent l'action proinflammatoire des enzymes cyclooxygénase (COX)-2 et lipoxycgénase (LOX). Ces enzymes métabolisent les gras dans la membrane cellulaire en des molécules proinflammatoires pour le corps. La COX-2 métabolise l'acide arachidonique (AA) en prostaglandines (PGE₂) et en leucotriènes proinflammatoires [8]. Cependant, lorsque les COX-2 utilisent l'AEP comme source d'énergie, elles produisent des molécules antiinflammatoires telles que les PGE₃ et les LTB₅. Ainsi, l'huile de poisson génère des effets similaires à ceux des antiinflammatoires non stéroïdiens (AINS, comme l'aspirine), mais sans effets secondaires gastrointestinaux.

La membrane de coquille d'œuf (NEM®) réduit la douleur articulaire et la raideur associées à l'arthrose. Le NEM® est un nouvel extrait breveté; des études cliniques ont démontré des améliorations importantes dès sept jours de supplémentation [9][10]. La prise de 500 mg de NEM® pendant huit semaines a réduit la douleur et la raideur du genou par rapport au placebo tout au long de l'étude. Après seulement 10 jours, la douleur des participants a été réduite de 15 % par rapport au placebo [10].

Le boswellia, herbe ayurvédique également appelée encens, réduit l'inflammation associée à l'arthrose du genou. Les acides boswelliques inhibent la 5-lipoxygénase (5-LOX), l'enzyme responsable de la production de leucotriènes proinflammatoires à partir de l'acide arachidonique [11]. Des essais cliniques attestent que l'extrait de boswellia atténue la douleur et renforce la capacité fonctionnelle dès sept jours [11].

La curcumine, un extrait de curcuma, réduit la quantité de molécules chimiques proinflammatoires chez les patients atteints d'arthrose. La supplémentation en curcumine chez 100 patients atteints d'arthrose a permis la diminution significative d'une série de marqueurs inflammatoires incluant l'interleukine (IL)-1 bêta, l'IL-6, le ligand CD40 soluble (sCD40L), la molécule d'adhésion soluble des cellules vasculaires (sVCAM)-1, et le taux de sédimentation des érythrocytes [12].

On a aussi observé des réductions significatives de la douleur et de la raideur articulaires, ainsi que des hausses de l'amplitude de mouvement et de la distance parcourue sur un tapis roulant [12].

Les traitements naturels peuvent vous aider à rester actif, en bonne santé, et sans douleur.



NEM® est une marque de commerce de ESM Technologies, LLC.

Références

1. Public Health Agency of Canada. *Vivre avec l'arthrite au Canada: Un défi de santé personnel et de santé publique. Chapitre un: Qu'est-ce que l'arthrite et dans quelle mesure est-elle répandue?* · <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/arthritis-arthrite/lwaic-vaac-10/3-fra.php> · Mis à jour le 2011-11-10 · Consulté le 2017-01-25.
2. Goebel, A., et autres. « Altered intestinal permeability in patients with primary fibromyalgia and in patients with complex regional pain syndrome. » *Rheumatology*. Vol. 47, N° 8 (2008): 1223–1227.
3. Picco, P., et autres. « Increased gut permeability in juvenile chronic arthritides. A multivariate analysis of the diagnostic parameters. » *Clinical and Experimental Rheumatology*. Vol. 18, N° 6 (2000): 773–778.
4. Fresko, I., et autres. « Intestinal permeability in Behçet's syndrome. » *Annals of the Rheumatic Disease*. Vol. 60, N° 1 (2001): 65–66.
5. Tovoli, F., et autres. « Fibromyalgia and coeliac disease: a media hype or an emerging clinical problem? » *Clinical and Experimental Rheumatology*. Vol. 31, N° 6, Suppl. 79 (2013): S50–S52.
6. Hvatum, M., et autres. « The gut-joint axis: Cross reactive food antibodies in rheumatoid arthritis. » *Gut*. Vol. 55, N° 9 (2006): 1240–1247.
7. Uusi-Rasi, K., et autres. « Exercise training in treatment and rehabilitation of hip osteoarthritis: A 12-Week Pilot Trial. » *Journal of Osteoporosis*. Vol. 2017 (2017): 3905492. doi: 10.1155/2017/3905492. [Epub 1^{er} jan. 2017]
8. Caughey, G.E., et autres. « Fish oil supplementation increases the cyclooxygenase inhibitory activity of paracetamol in rheumatoid arthritis patients. » *Complementary Therapies in Medicine*. Vol. 18, N° 3–4 (2010): 171–174.
9. Ruff, K.J., et autres. « Eggshell membrane: A possible new natural therapeutic for joint and connective tissue disorders. Results from two open-label human clinical studies. » *Clinical Interventions in Aging*. Vol. 4 (2009): 235–240.
10. Ruff, K.J., et autres. « Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness from osteoarthritis of the knee: A randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study. » *Clinical Rheumatology*. Vol. 28, N° 8 (2009): 907–914.
11. Sengupta, K., et autres. « Comparative efficacy and tolerability of 5-LOXin and aflapin against osteoarthritis of the knee: a double blind, randomized, placebo controlled clinical study. » *International Journal of Medical Sciences*. Vol. 7, N° 6 (2010): 366–377.
12. Belcaro, G., et autres. « Efficacy and safety of Meriva®, a curcumin-phosphatidylcholine complex, during extended administration in osteoarthritis patients. » *Alternative Medicine Review*. Vol. 15, N° 4 (2010): 337–344.

Un duo gagnant pour les allergies

par Gordon Raza, BSc

Du fait de mes propres allergies, on m'a souvent demandé à la suite de longues séries d'éternuements : « Qu'est-ce qui vous fait éternuer ? ». Le déclencheur se nomme pollen et il impacte la vie de millions de Nord-Américains. Il s'envole au printemps depuis au moins une douzaine d'espèces d'arbres ; l'été, de nombreuses graminées communes le libèrent ; et dès le début de l'automne, chaque plante d'herbe à poux (*Ambrosia artemisiifolia*) répand des milliards de grains de pollen.

Notre remède pour le soulagement des allergies comprend deux puissants antihistaminiques naturels, l'**Huile de Graines de Cumin Noir** et les **Bioflavonoïdes de Quercétine**. Ces produits comptent parmi les solutions naturelles les plus efficaces, mais les gens ont souvent tendance à penser qu'ils doivent choisir l'un ou l'autre. Pris ensemble, toutefois, leur synergie couvre une large palette thérapeutique et permet de lutter efficacement contre les allergies saisonnières.

L'**Huile de Graines de Cumin Noir** a un profil d'acides gras unique qui comprend notamment l'acide linoléique naturel. Ce dernier stabilise les membranes cellulaires pour exercer une forte action antihistaminique. Il sert également de « matériau » pour la production de prostaglandines, les médiateurs hormonaux de la réponse inflammatoire.

La quercétine fait partie du groupe de pigments végétaux appelés flavonoïdes. Ces puissants composés renforcent les membranes de cellules spécialisées (les mastophiles et les basophiles) pour minimiser leur libération d'histamines. Ces molécules causent les symptômes communs du rhume des foins tels les éternuements, les démangeaisons, l'écoulement nasal, et le larmoiement.

Notre système immunitaire recherche toujours « l'équilibre » lorsqu'il défend notre santé. Parfois, il surréagit et perçoit des corps étrangers, tels le pollen de plantes, comme une menace pour la santé. L'**Huile de Graines de Cumin Noir** et les **Bioflavonoïdes de Quercétine** jouent un rôle de médiateurs dans la façon dont notre système immunitaire discerne ces fréquents allergènes aériens. Ils vous donneront la liberté de mieux profiter, année après année, des activités, de l'action, et de l'aventure que nous offrent les saisons.



Votre foie est-il prêt pour la saison des allergies ?

par Gordon Raza, B.Sc.

L'arrivée du printemps correspond à une date céleste officielle ; mais nous avons tous un événement non officiel qui marque son avènement. Le printemps s'épanouit du retour des oiseaux migrateurs jusqu'au début des séries éliminatoires de hockey, pour certains ; et pour ceux d'entre nous maudits avec des allergies, le premier éternuement confirme son retour !

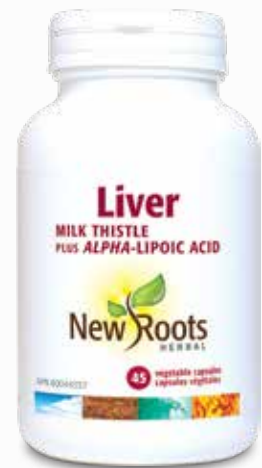
La disparition du manteau blanc de l'hiver dénude, ici et là, une végétation abimée par le sel du réseau routier, divers détritrus, ou des matières organiques négligées par les propriétaires de chiens. Tout comme le dégel du printemps dévoile quelques imperfections environnementales, cette nouvelle saison peut également révéler un

foie fatigué. L'hiver fut long, et l'exposition aux toxines domestiques et aux allergènes a surchargé le foie. Nous sommes moins souvent sortis au grand air pour nous dépenser, bouger, courir, transpirer, et suer ces toxines qui participent à rendre le foie léthargique. Aussi, l'accès limité à des aliments locaux et biologiques a pu contribuer à une plus grande exposition aux pesticides et herbicides indésirables présents dans les produits importés.

Liver de New Roots Herbal offre une synergie de huit puissants extraits phytothérapeutiques, dont les propriétés de désintoxication hépatique sont validées scientifiquement. Voici un simple et néanmoins efficace « nettoyage de printemps » qui préparera votre foie

pour les nouveaux défis d'allergies et de barbecues des saisons à venir.

Pour en savoir plus sur la façon dont **Liver** peut bénéficier à votre santé, visitez notre site Web : <http://newrootsherbal.com>



« Curcuminication » – Produit amélioré

La **Curcumine** de New Roots Herbal est maintenant formulée avec de l'extrait de poivre noir, validé pour contenir 95 % de pipérine, le composé thérapeutique essentiel éprouvé en clinique pour amplifier jusqu'à 2000 % la biodisponibilité de la curcumine .

La curcumine est un composé anti-inflammatoire et antioxydant de première qualité. Le problème est que le foie et les intestins ne décomposent pas les composés étrangers tels que la curcumine. La

pipérine interfère avec la voie de désintoxication de la curcumine ; cela conduit à une meilleure absorption, à une meilleure biodisponibilité, et à une plus grande concentration sérique pour obtenir les résultats escomptés.



Santé des yeux : protégez votre vision

par Dr. Heidi Fritz, MA, ND

Divers types de maladies oculaires dégénératives peuvent commencer à affecter des individus dès l'âge de 50 ans (dégénérescence maculaire liée à l'âge) ou ceux atteints de diabète sucré (rétinopathie diabétique).

Bien que les symptômes ne se manifestent que plus tard dans la vie, les dommages commencent à un âge plus précoce. Divers facteurs y contribuent, tels que l'exposition au soleil (rayonnement ultraviolet), un régime alimentaire appauvri en éléments nutritifs, et un mode de vie médiocre (glycémie incontrôlée, tabagisme, etc.).

La dégénérescence maculaire liée à l'âge et la rétinopathie diabétique se caractérisent par un dysfonctionnement des petits vaisseaux sanguins de la rétine et des lésions oxydatives. Au fil du temps, cela conduit à une vision progressivement déformée, et potentiellement à la cécité^[1]. Les petits vaisseaux sanguins peuvent « proliférer » dans la rétine, ou bien devenir « poreux »^{[1][2]}. Plusieurs nutriments clés protègent la rétine de ce type de dommages. Ceux-ci

incluent la lutéine, la zéaxanthine, le zinc, les acides gras oméga-3, ainsi que les antioxydants trouvés dans les bleuets^{[3][4]}. En outre, le *Ginkgo biloba* contribue à une meilleure santé oculaire grâce à ses bienfaits vasculaires^[5].

Récemment, l'étude LUTEGA a permis de découvrir qu'un supplément nutritionnel fournissant une combinaison de lutéine, de zéaxanthine, d'acides gras oméga-3, et d'autres antioxydants a densifié significativement la pigmentation dans la zone de la rétine appelée « macula » (appelée densité optique du pigment maculaire, DOPM)^[3]. Ceci s'avère important, parce que le pigment maculaire joue un rôle de protection des cellules rétinienne sensibles contre les dommages oxydatifs, y compris l'exposition aux rayons UV. Pour l'étude, les participants atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge ont reçu un supplément de 10 mg de lutéine, 1 mg de zéaxanthine, et une petite dose d'acides gras oméga-3 (130 mg) une à deux fois par jour pendant un an. Au terme de cette année, la DOPM avait augmenté dans le

groupe ayant reçu le supplément, mais avait diminué de manière significative dans le groupe ayant reçu le placebo^[3].

Par ailleurs, l'étude CLEAR a fait constater qu'en plus de l'augmentation du pigment maculaire et de la protection contre les dommages oxydatifs, la supplémentation en lutéine peut réellement prévenir la perte de vision^[5]. L'essai clinique a impliqué des patients atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge, à qui on a donné de la lutéine pendant un an. Les participants ayant pris le supplément n'ont constaté aucun changement dans leur acuité visuelle. Par contre, le groupe ayant reçu le placebo a subi une diminution significative de la vision^[5].

Une autre recherche a démontré un lien entre des niveaux élevés d'acide eicosapentaénoïque (AEP) dans le sang et un risque amoindri de développer un type plus grave de dégénérescence maculaire^[6]. Cette forme de dégénérescence est appelée dégénérescence maculaire néovasculaire, du fait de la

surcroissance des petits vaisseaux sanguins dans la rétine. Dans cette étude, les sujets ayant les niveaux sanguins en AEP les plus élevés ont présenté une probabilité 75 % moins importante de subir une dégénérescence maculaire liée à l'âge [6].

De même, le ginkgo renforce les vaisseaux sanguins de l'œil et a des effets antioxydants. Par rapport au placebo, le ginkgo améliore significativement le flux sanguin vers l'œil, en l'occurrence chez les personnes souffrant de glaucome [7]. Une autre étude, menée auprès d'enfants et d'adolescents atteints de diabète de type I de longue date, a révélé que le ginkgo a amélioré leur fonction visuelle après seulement trois mois [8]. Enfin, des chercheurs se sont intéressés aux effets de l'extrait standardisé de ginkgo chez des patients atteints

de dégénérescence maculaire liée à l'âge. Ceux qui en ont pris 240 mg par jour durant six mois ont nettement amélioré leur acuité visuelle par rapport aux patients ayant reçu une dose plus faible de 60 mg par jour [9].

Références

1. Sharma, K., N.K. Sharma, et A. Anand. « Why AMD is a disease of ageing and not of development: mechanisms and insights. » *Frontiers in Aging Neuroscience*. Vol. 6 (2014): 151.
2. Zhang, X., et autres. « Diabetic macular edema: new concepts in patho-physiology and treatment. » *Cell and Bioscience*. Vol. 4 (2014): 27.
3. Dawczynski, J., et autres. « Long term effects of lutein, zeaxanthin and omega-3-LCPUEAs supplementation on optical density of macular pigment in AMD patients: the LUTEGA study. » *Graefe's Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology*. Vol. 251, N° 12 (2013): 2711–2723.
4. Liu, Y., et autres. « Blueberry anthocyanins: protection against ageing and light-induced damage in retinal pigment epithelial cells. » *British Journal of Nutrition*. Vol. 108, N° 1 (2012): 16–27.
5. Murray, I.J., et autres. « Lutein supplementation over a one-year period in early AMD might have a mild beneficial effect on visual acuity: The CLEAR study. » *Investigative Ophthalmology and Visual Science*. Vol. 54, N° 3 (2013): 1781–1788.
6. Merle, B.M., et autres; Nutritional AMD Treatment 2 Study Group. « Circulating omega-3 fatty acids and neovascular age-related macular degeneration. » *Investigative Ophthalmology and Visual Science*. Vol. 55, N° 3 (2014): 2010–2019.
7. Park, J.W., et autres. « Short-term effects of *Ginkgo biloba* extract on peripapillary retinal blood flow in normal tension glaucoma. » *Korean Journal of Ophthalmology*. Vol. 25, N° 5 (2011): 323–328.
8. Bernardczyk-Meller, J., et autres. « [Influence of Eqb 761 on the function of the retina in children and adolescent with long lasting diabetes mellitus—Preliminary report] » (article en polonais). *Klinika Oczna*. Vol. 106, N° 4–5 (2004): 569–571.
9. Fies, P., et A. Dienel. « [Ginkgo extract in impaired vision—Treatment with special extract EGb 761 of impaired vision due to dry senile macular degeneration] » (article en allemand). *Wiener Medizinische Wochenschrift*. Vol. 152, N° 15–16 (2002): 423–426.

Conseil santé

L'extrait de pollen de seigle

par Philip Rouchotas, MSc, ND

L'extrait de pollen de seigle, appelé cernilton en Europe, provient du pollen libéré par les anthères de l'herbe de seigle (*Secale cereale*). Cet extrait bénéficie à la santé de la prostate grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. L'extrait de pollen de seigle contient des phytostérols, tels que le bêta-sitostérol et le stigmasterol, ainsi que des flavonoïdes comme la quercétine, l'apigénine, et le kaempferol [1]. À maintes reprises, la recherche a confirmé que la supplémentation en extrait de pollen de seigle atténue l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) et la prostatite chronique [2][3][4]. Par exemple, une étude sur la

supplémentation avec de l'extrait de pollen de seigle menée sur trois mois a entraîné une diminution significative de la douleur, une amélioration de la qualité de vie, et une réduction globale des symptômes de la prostatite. Ces résultats, mesurés selon l'indice NIH-CPSI, furent établis par rapport à un groupe placebo. Une autre étude a révélé que des hommes ayant subi une chirurgie de la prostate, à la suite d'une HBP ou d'une prostatite, ont réduit leurs symptômes des voies urinaires inférieures et de dysfonction érectile grâce à la supplémentation en extrait de pollen de seigle [4].



Références

1. Graminex Australia. *Cernilton Flower Pollen Extract*. http://www.graminex.com.au/about_flower_pollen.htm · Consulté le 2017-01-26.
2. Wagenlehner, F.M., et autres. « A pollen extract (Cernilton) in patients with inflammatory chronic prostatitis-chronic pelvic pain syndrome: a multicentre, randomised, prospective, double-blind, placebo-controlled phase 3 study. » *European Urology*. Vol. 56, N° 3 (2009): 544–551.
3. Buck, A.C., et autres. « Treatment of outflow tract obstruction due to benign prostatic hyperplasia with the pollen extract, cernilton. A double-blind, placebo-controlled study. » *British Journal of Urology*. Vol. 66, N° 4 (1990): 398–404.
4. Qian, X., et autres. « Therapeutic efficacy of Cernilton in benign prostatic hyperplasia patients with histological prostatitis after transurethral resection of the prostate. » *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*. Vol. 8, N° 7 (2015): 11268–11275.



Tout se passe dans la tête

Exploiter le nerf vague pour stimuler la santé physique

par Liam LaTouche, ND

La connexion esprit-corps

Si vous avez déjà ressenti de l'effroi ou tremblé de peur en voyant venir la chute vertigineuse d'une montagne russe, vous pouvez comprendre que l'esprit et le corps sont intimement liés. Alors que le petit train remontait la pente tout en cliquetant, vous avez peut-être ressenti de l'anxiété, une tension musculaire, une moiteur des mains, une sécheresse de la bouche, ou encore une sensation de malaise dans votre ventre.

Vous pouvez même éprouver ces symptômes physiques en vous remémorant un événement passé. Vous pouvez donc constater, par ce simple exemple, combien un stress mental ou émotionnel peut impacter votre corps physique.

Le concept de connexion corps-esprit, en particulier le fait que

les afflictions de l'esprit peuvent contribuer à des maux physiques et vice versa, n'a rien de nouveau. Malgré cela, la médecine occidentale tend encore à considérer et à traiter le corps de manière segmentée. Par exemple, nous voyons des problèmes digestifs traités uniquement par l'examen du tractus gastro-intestinal, ou des problèmes de santé mentale exclusivement par l'étude de la chimie du cerveau. Cependant, qu'arrive-t-il lorsque les symptômes du syndrome du côlon irritable sont aggravés par le stress, ou lorsque l'anxiété et la dépression sont aggravées après avoir corrigé des problèmes digestifs? L'approche fragmentée de la médecine peut être extrêmement utile et efficace dans la gestion de certains symptômes, en particulier dans le cadre des urgences. Mais cette médecine ne porte pas un regard suffisamment profond sur la façon dont le corps

fonctionne dans son ensemble, pour s'autoréguler et assurer sa propre santé. Heureusement, la recherche explore la vision traditionnelle du corps, comme un ensemble de systèmes intrinsèquement liés, travaillant à l'unisson pour atteindre l'homéostasie, et finalement soutenir la santé et la longévité. Cela élargit notre compréhension de la connexion corps-esprit, et met en lumière les applications cliniques précieuses de la médecine naturopathique.

La connexion esprit-corps, d'un point de vue strictement physiologique, regorge d'exemples très précis. Prenons l'épilepsie abdominale, où les transmissions neurologiques dysfonctionnelles du cerveau (qui se manifestent généralement en cas d'épilepsie) causent des douleurs abdominales et d'autres perturbations digestives. On constate dans la littérature

que la composition du microbiote intestinal, à savoir les diverses bactéries qui peuplent le tube digestif, peut influencer l'humeur et le bien-être émotionnel. Toutefois, en réfléchissant plus largement à la connexion corps-esprit (comment les habitudes de vie, le comportement, la perception, et l'état de conscience influent sur la santé physique), les choses peuvent ne pas apparaître toujours très clairement. D'un point de vue empirique, il est entendu que ces comportements et habitudes positives sont probablement bons pour nous ; mais engendrent-ils vraiment un impact notable sur notre santé ? La réponse se trouve être oui, et la suite de cet article fait office d'illustration...

Pour celles et ceux à l'esprit curieux, la question devient alors : Comment le corps et l'esprit sont-ils reliés ? Les disciples de la médecine chinoise traditionnelle pourraient expliquer que la réponse se trouve dans les différents méridiens qui traversent le corps. Les praticiens en médecine biorégulatrice auraient tendance à montrer que la matrice extracellulaire est la clé de ce lien. Les ostéopathes, quant à eux, pourraient porter l'attention vers le système lymphatique. Ou encore, les praticiens en médecine fonctionnelle pourraient mettre en avant le

microbiote de l'intestin.

L'expérience m'a appris à penser qu'il existe rarement une seule réponse aux mystères complexes concernant la physiologie humaine. Ainsi, sans négliger les autres mécanismes possiblement impliqués dans la connexion corps-esprit, cet article a pour but d'explorer le rôle du système nerveux dans le maintien de la santé, et les possibles outils pour stimuler la santé physique grâce à ce système.

Le nerf vague : Acteur-clé de la connexion corps-esprit

Le nerf vague, dixième nerf crânien, débute dans le tronc cérébral et serpente dans le cou et dans la poitrine jusqu'à l'abdomen. Ce faisant, il crée un important réseau interconnecté entre le cerveau et le système digestif, mais aussi les poumons, le cœur, le foie, et les reins. Alors qu'une petite partie de ce nerf est impliquée dans la fonction motrice, la majorité de ses fibres nerveuses transmettent des messages sensoriels au cerveau depuis les organes. Le cerveau reste ainsi toujours averti de l'état et de la fonction de ces organes vitaux.

Le nerf vague joue un rôle majeur dans la régulation de l'activité parasympathique du système nerveux. La plupart des gens

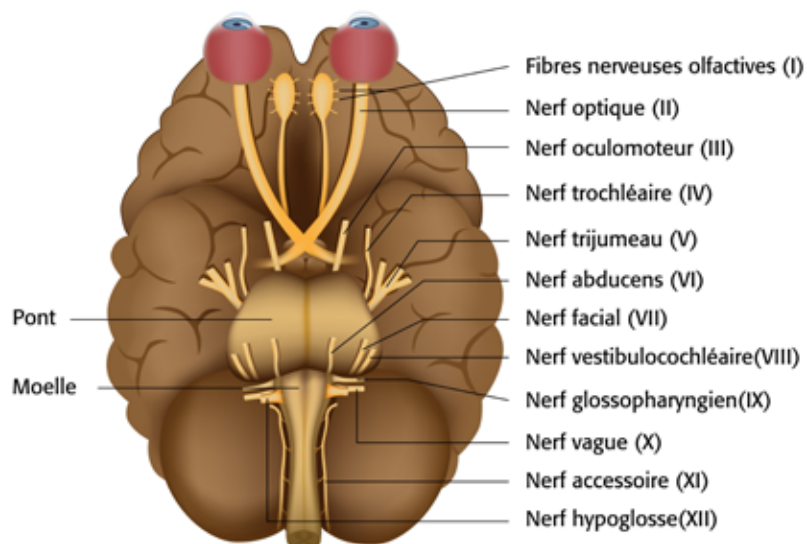
connaissent l'activité sympathique, souvent associée à la réponse « de combat ou de fuite ». Le système sympathique permet la réponse innée aux stimulus stressants, ce qui nous permet de faire face de façon appropriée à des situations potentiellement menaçantes. Par exemple, si vous roulez en voiture et qu'un écureuil saute sur la route, votre système sympathique augmente son activité pour permettre une réponse rapide et précise, afin de vous garder en toute sécurité (ainsi que, espérons-le, l'écureuil). Inversement, le système nerveux parasympathique, caractérisé par sa réponse « de repos et de digestion », joue un rôle dans la relaxation après l'évènement stressant. L'équilibre entre ces deux systèmes constitue un pilier fondamental de la santé.

De même que les gens ont une individualité d'apparence et de personnalité, il existe aussi d'une personne à l'autre une variabilité dans l'activité du nerf vague. Le tonus vagal cardiaque est un indice de l'activité parasympathique mesurée en fonction de la variabilité de fréquence cardiaque, elle-même en lien avec la fréquence respiratoire. Lorsque l'on inspire, le nerf vague présente moins d'activité, et la fréquence cardiaque accélère pour assurer un apport en oxygène optimal en fonction des besoins corporels. Quand on expire, le nerf vague s'active plus, et la fréquence cardiaque ralentit. Selon cette évaluation, un tonus vagal élevé indique une plus grande différence de fréquence cardiaque entre l'inspiration et l'expiration. L'interprétation de ces mesures est que les individus à faible tonicité vagale ne se détendent pas aussi efficacement, ou rapidement, après des évènements stressants, que ceux avec une tonicité vagale élevée.

Tonicité vagale et santé physique

Le rôle du tonus vagal sur la fonction cardiaque est bien documenté. Néanmoins, son rôle dans d'autres aspects de la santé et

Les nerfs crâniens



de l'homéostasie (capacité du corps à s'autoréguler) retient de plus en plus l'attention.

La science a démontré que l'affaiblissement du tonus vagal est corrélé à des niveaux dérégulés de sucre sanguin (facteur de risque pour le diabète, les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies rénales, et les pathologies oculaires), à une hausse du taux de cortisol

sur le fait qu'elles reflètent un dysfonctionnement des processus physiologiques de régulation, garants de la santé. Imageons la situation ainsi : de la pollution contamine le cours majeur d'une rivière alimentant tout un bassin versant ; nettoyer un seul affluent est évidemment futile, mais agir sur la pollution à sa source apportera de véritables bienfaits.

produire, en particulier une toux sèche induite par la parole ou l'exercice léger.

La tonicité vagale est par nature un processus de régulation. Puisque la médecine naturopathique vise à soutenir la capacité du corps à atteindre et à maintenir l'homéostasie et l'autoguérison, elle constitue une composante importante de la thérapie.

Donc d'un point de vue naturopathique, plusieurs outils de traitement se révèlent utiles : le yoga favorisant les émotions positives et les liens sociaux, la méditation, la respiration profonde, ou encore l'exposition au froid. Cela ne représente pas une liste exhaustive, et il existe de nombreuses autres façons d'utiliser le nerf vague pour améliorer sa santé. La majorité des individus peuvent bénéficier de ces stratégies sans dépendre nécessairement d'une supervision médicale.

Le yoga peut influencer positivement sur le tonus vagal et la régulation du GABA (de faibles niveaux de ce neurotransmetteur sont associés à l'anxiété et à d'autres problèmes neurologiques) pour traiter la dépression, l'épilepsie, et le stress posttraumatique.

Le tonus vagal a crû grâce à l'enrichissement des liens sociaux, ainsi que par la production d'émotions positives générées lors de méditations centrées sur l'amour et l'affection.

La respiration lente et profonde (six respirations par minute) permet de modifier positivement le tonus vagal. Cela peut être accompli à travers la pratique du yoga, mais aussi par soi-même.

Enfin, bien que pas toujours tentant en fonction de l'endroit où vous vivez et de la période de l'année, l'exposition au froid force votre corps, par le nerf vague, à atténuer sa réponse sympathique tout en maximisant sa réponse parasympathique. Toute exposition



(hormone du stress et médiatrice de nombreuses conditions de santé), et à une augmentation des molécules proinflammatoires (processus sous-jacent de diverses maladies chroniques dégénératives comme les maladies cardiaques et la polyarthrite rhumatoïde).

D'autres recherches ont été menées pour comprendre les liens existant entre le tonus vagal et les crises cardiaques, ou encore entre l'anxiété et la dépression.

En raison du grand nombre d'organes avec lesquels le nerf vague interagit, un faible tonus vagal est impliqué dans beaucoup de complications et de maladies. Plutôt que de toutes les énumérer, le but ici est de se concentrer

Promouvoir une tonicité vagale optimale

Les progrès technologiques permettent aujourd'hui de stimuler le nerf vague grâce à l'utilisation d'un dispositif implanté. Cela est réalisé en médecine allopathique, notamment dans le traitement de l'épilepsie, avec des résultats mitigés, ainsi que dans des protocoles pour la dépression, avec des résultats prometteurs. D'autres recherches ont pour objet son utilisation dans le cadre de pathologies telles que la schizophrénie, la maladie d'Alzheimer, le trouble obsessionnel compulsif, le trouble de la personnalité, le syndrome de stress posttraumatique, et la fibromyalgie. Des effets secondaires peuvent se



qu'une des composantes d'un modèle plus large et plus complexe de l'équilibre homéostatique et de la santé. Comme mentionné précédemment, une seule explication répond rarement à une question complexe. Par conséquent, bien que les quelques techniques susmentionnées puissent être favorables à la santé et au bien-être globaux, de nombreux autres outils demeurent accessibles pour optimiser sa vitalité. Votre docteur en naturopathie ou votre naturopathe peuvent vous guider afin de choisir les stratégies appropriées à vos besoins et à vos objectifs, et ainsi vous aider à réaliser votre plein potentiel.

Pour les références et d'autres articles, visitez NaturopathicCurrents.com



Liam LaTouche, ND

Utilisant une approche intégrative et personnalisée à la médecine, son but est d'aider les patients à perdre du poids, à réduire la douleur, à augmenter leur énergie, et à mieux gérer le stress.

liamlatouche.com

au froid peut déclencher cela, comme par exemple terminer votre douche avec 30 secondes d'eau raisonnablement froide.

Ces stratégies naturopathiques améliorent non seulement le tonus vagal, mais fournissent également des bénéfices sur la condition physique, l'attitude, et le bien-être général, dont la majorité de la population peut bénéficier.

Pour conclure, le but ultime de l'optimisation du tonus vagal est le soutien de la capacité du corps à se réguler et à se

guérir lui-même. Nous l'avons mentionné, les personnes avec un tonus vagal élevé se trouvent en meilleure santé physiquement, mentalement, et émotionnellement. Elles présentent moins de risque de maladies cardiovasculaires, ont une concentration et une mémoire accrues, manifestent plus d'empathie, et construisent des liens sociaux plus élaborés.

La recherche dans ce domaine continue de se développer. Parmi les observations, le rôle du nerf vague dans la régulation parasympathique ne représente

Autres articles récents de NaturopathicCurrents.com :



Les aliments qui alimentent les glandes surrénales

Nos glandes surrénales sont également connues sous le nom de « glandes du stress ». Elles sont de petites centrales d'énergie, chacune de la taille d'une noix, perchées au sommet de chaque rein [...]



Avantages et pratiques de la pleine conscience

Quelle était la dernière fois que vous vous souvenez d'avoir vraiment été dans le moment présent? Quelle était la dernière fois que vous avez été capable de calmer toutes les pensées qui défilaient dans [...]



Kava et anxiété

Piper methysticum, communément appelé kava, est utilisé depuis plus de 3000 ans. Traditionnellement, il a été utilisé comme un tonique pour traiter les sensations de faiblesse et d'épuisement nerveux, et comme aide au sommeil grâce à ses [...]

La pleine conscience,

un moyen de stimuler votre système immunitaire

par Michelle W. Book

Les répercussions physiques du stress se font aisément sentir dans les moments critiques de la vie. En effet, il peut être à l'origine de la nervosité, d'un manque de sommeil, d'une mauvaise alimentation, et de l'anxiété, des facteurs qui peuvent tous avoir de graves conséquences sur votre santé et sur votre système immunitaire.

Le stress causé par de brèves tensions, comme des examens ou des échéances serrées, peut supprimer la partie du système immunitaire chargée de détruire et de dégrader les bactéries ou virus envahisseurs, tandis que le stress chronique (des tensions en milieu de travail ou familial) peut en fait

supprimer entièrement l'action du système immunitaire. Il en résulte une hausse du taux de cortisol dans l'organisme, ce qui accroît votre sensibilité aux maladies et vous rend plus susceptible de les transmettre aux autres.

Pratiquer la pleine conscience est un moyen simple et efficace de lutter contre le stress. Vous pouvez facilement inclure cette pratique dans votre horaire quotidien,

tout simplement en prenant quelques minutes pour vous concentrer sur votre respiration, porter attention à vos sensations physiques, et méditer.

La pratique de la pleine conscience peut avoir de nombreux effets positifs directs sur le système

immunitaire, entre autres sur la diminution des symptômes d'inflammation et des hormones de stress. De plus, elle augmente l'activité dans la région du cerveau chargée de coordonner le système immunitaire. L'intégration de la pratique de la pleine conscience à ses habitudes de vie a pour bienfait supplémentaire de réduire la fréquence, la durée, et la gravité du rhume et de la grippe.

Pour arriver à mieux gérer votre stress et trouver un équilibre intérieur, vous pouvez aussi faire l'essai de quelques produits de santé naturels facilement accessibles, dont les suivants :

Valériane : Communément utilisée pour son effet sédatif et son action réductrice de l'anxiété, cette racine est offerte sous forme de tisane et de supplément.

Oméga-3 : Des études ont démontré que les suppléments d'huile de poisson riches en oméga-3 peuvent réduire les symptômes du stress.

Probiotiques : Des études prouvent que le système immunitaire constitue une voie de communication clé entre l'intestin et le cerveau, et qu'il intervient largement dans les comportements liés au stress. Le contenu microbien de l'intestin a par ailleurs un rôle à jouer sur le plan de l'immunité et peut être soutenu par des probiotiques.

5

conseils pour surmonter le stress en milieu de travail

Vous êtes soumis à beaucoup de stress au travail? Sachez que vous n'êtes pas seul. Selon un sondage réalisé par l'Association canadienne des aliments de santé, 67 % des Canadiens admettent que leur travail est une cause de stress et que celui-ci a des répercussions négatives sur leur vie.

Surmontez le stress en intégrant ces cinq conseils qui vous aideront à rétablir l'équilibre dans votre vie.

1 Gagnez en productivité.

Les oméga-3 présents dans les aliments comme les poissons et les noix ont aussi la capacité éprouvée d'améliorer l'apprentissage et la mémoire. Selon certaines études, ils peuvent aider à nous protéger contre une baisse de l'humeur, nous permettant de rester positifs face aux tâches les plus difficiles de la journée.

2 Restez calme.

Saviez-vous que les bactéries ne sont pas toutes vos ennemies? Notre intestin abrite des milliards de bactéries qui interviennent dans notre santé mentale et intestinale. Il est admis que des suppléments de probiotiques peuvent réduire l'anxiété et le stress. Songez à en ajouter un supplément à vos habitudes quotidiennes, ou à consommer plus d'aliments riches en probiotiques, comme le kimchi, le kéfir, et la choucroute.

3 Faites preuve d'imagination.

Faites des exercices à votre bureau, en utilisant le poids de votre propre corps pour ajouter un peu d'exercice physique à votre journée. Trouvez quelques minutes chaque jour pour faire quelques flexions de jambes ou quelques pompes ou répulsions à votre bureau. À la prochaine réunion, remplacez votre chaise par un ballon d'exercice, ou encouragez les personnes présentes à y assister debout au lieu de rester assises.

4 Pratiquez la pleine conscience.

La pleine conscience aide à améliorer le bien-être général en diminuant le stress — et il ne suffit que de quelques moments de paix. Réglez l'alarme de votre téléphone afin de vous rappeler d'arrêter toutes les heures pour prendre trois profondes respirations. De retour à la maison, terminez la journée en écrivant trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

5 Mangez pour avoir de l'énergie.

Laissez de côté les aliments vides; choisissez plutôt des collations à base de bons glucides, comme les haricots et les légumineuses qui sont riches en fibres. La consommation de glucides complexes peut réduire les hormones de stress, accroître la performance mentale, et améliorer l'humeur. Elle peut aussi ralentir et stabiliser l'absorption du glucose, réduisant ainsi les risques de fluctuations glycémiques en dents de scie.



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.

GAGNEZ UNE FORD FUSION HYBRIDE 2017

EN LOCATION POUR 2 ANS



New Roots
HERBAL

TROIS FAÇONS DE PARTICIPER

- Repérez la bouteille géante New Roots Herbal dans un des magasins participants et devinez le nombre exact de bouteilles qu'elle contient. Suivez-nous sur Facebook pour connaître l'emplacement.
- Visitez newrootsherbal.com/concours pour participer en ligne.
- Achetez un produit New Roots Herbal et soyez automatiquement éligible au tirage!

Le concours aura lieu du 1^{er} février au 30 avril 2017. Le tirage se fera le 27 mai 2017. Le gagnant remportera une location de 2 ans d'une Ford Fusion Hybride 2017. La couleur du véhicule peut varier et dépendra de l'inventaire de véhicules disponibles au moment du tirage. Règlements et détails du concours au newrootsherbal.com/concours.

*Les produits New Roots Herbal sont disponibles exclusivement dans les magasins d'aliments naturels ;
visitez newrootsherbal.com/magasins*



Pelouse et flore

par Gordon Raza, BSc

Notre pelouse devant la maison semble suivre le même cycle de vie année après année : le printemps est caractérisé par de l'herbe luxuriante et verte, parsemée de quelques pissenlits jaune pastel si jolis que vous jureriez que nous les avons plantés. À mesure que l'été progresse, les pissenlits se multiplient jusqu'aux vacances de juillet, lorsque ces mauvaises herbes opportunistes prennent le dessus. Au retour des vacances, les mauvaises herbes se dressent sur l'herbe stérile et brune, brûlée par le soleil.

Candida albicans est un habitant normal, voire bénéfique, de la flore intestinale des individus en bonne santé lorsque son nombre est contrôlé. Cependant, sous certaines circonstances, cette levure opportuniste peut croître exponentiellement pour dominer votre microbiome, au détriment de votre santé. Un régime alimentaire riche en glucides, les sucres transformés (surveillez les étiquettes!), le stress chronique, le diabète mal géré, l'usage fréquent d'antibiotiques, la consommation excessive d'alcool, et même les contraceptifs oraux peuvent tous contribuer à la prolifération de *Candida*.

Si vous ressentez de la fatigue chronique inexplicquée, des ballonnements, ou de la difficulté à vous concentrer, ou encore que vous avez des infections fongiques récurrentes, vous pourriez souffrir de candidose (infection à *Candida*).

La formule **CandidaStop** de New Roots Herbal est un chef de file de l'industrie, et contient onze

ingrédients naturels qui élimineront la prolifération des levures pour restaurer le rôle dominant des probiotiques bénéfiques dans votre intestin.

Des extraits de puissance validée de pau d'arco, de pépins de pamplemousse, d'origan sauvage, de noyer noir, d'ail, et de racine d'échinacée forment la base botanique à large spectre de **CandidaStop**. Notre formule restaure votre santé de deux façons : elle tue *Candida albicans* en affaiblissant et en rompant ses parois cellulaires ; ceci favorise un pH intestinal plus acide qui favorise une croissance bactérienne saine.

Tout comme quelques mauvaises herbes ne ruinent pas votre pelouse et peuvent même servir de preuve comme quoi vous n'utilisez pas d'herbicides nuisibles, la diversité est naturelle et bénéfique dans les écosystèmes sains. Quand il s'agit de santé et de bien-être, **CandidaStop** restaurera l'équilibre intestinal en votre faveur pour un nouveau regain de vie.





Perte de poids

Qu'est-ce qui vous échappe ?

par Dr. Heidi Fritz, MA, ND

La plupart d'entre nous avons conscience des effets délétères de l'embonpoint sur la santé. Nombre de Canadiens luttent pour atteindre et maintenir une composition corporelle et un poids sains — en dépit, pour certains, d'un régime ostensiblement « santé ». En sus d'une analyse critique de l'apport alimentaire et des dépenses caloriques, la prise en compte de quelques facteurs supplémentaires rendra cet objectif plus facile.

Les bases

Prendre conscience du nombre de calories devant être consommées reste la base la plus élémentaire pour une perte de poids saine. La consommation de 3500 calories supplémentaires à ses besoins équivaut à une livre (453 g) de gras en plus. La première règle pour se libérer de kilos en trop consiste à suivre un régime hypocalorique qui implique moins de calories que ce qu'on utilise. Pour un homme adulte de taille moyenne, consommer 2000 calories par jour se traduira par une perte de poids d'environ 1 kg par semaine ; pour une femme adulte de taille moyenne, cela équivaut à environ 1500 calories par jour. Les bienfaits de l'activité physique régulière tiennent à l'augmentation du nombre de calories utilisées. L'exercice empêche également la

perte de masse maigre du corps (muscle), accélérant ainsi la perte de poids. On recommande au moins 30 minutes d'activité aérobique (marche rapide, jogging léger, etc.) par jour pour tous ceux qui essaient de perdre du poids.

Intolérance aux glucides et indice glycémique

Malheureusement, la quantité absolue de calories consommée ne représente pas toujours une image fidèle de ce qui devrait l'être. Certains types d'aliments peuvent nous rendre plus ou moins enclins à stocker l'excès de calories en gras corporel. L'indice glycémique d'un aliment réfère à la vitesse à laquelle il peut être converti en sucre, provoquant dès lors un pic glycémique. Les aliments qui entraînent de fortes augmentations

de la glycémie, comme les sucres raffinés, induisent une sécrétion exagérée de l'hormone insuline. L'insuline sert, entre autres, à indiquer à votre corps de stocker l'excès de sucre sanguin dans les muscles ou les tissus adipeux, favorisant donc le gain de poids. Parfois, les personnes atteintes de tels pics d'insuline subissent une *hypoglycémie réactive*, avec donc une baisse du sucre sanguin. Ces périodes d'hypoglycémie se traduisent par une faible énergie et de nouvelles rages de glucides ou de sucre, créant ainsi un cercle vicieux. Choisir des aliments riches en protéines, en fibres, et en gras sains et pauvres en glucides raffinés apparaît essentiel pour bien gérer ce type d'intolérance aux glucides.

Résistance à l'insuline

La résistance à l'insuline consiste en une forme de prédiabète. Les individus qui en souffrent ne réagissent plus correctement à l'insuline. Leur corps commence donc à libérer des quantités encore plus élevées de cette hormone. De manière imagée, si l'insuline « parle » aux cellules du corps, dans le cas de la résistance à l'insuline, le corps commence à leur « crier » dessus en essayant de leur communiquer un signal plus fort. Cependant, des niveaux excessifs d'insuline entraînent un gain de poids, comme décrit ci-dessus. Certains suppléments, tels que l'inositol, la N-acétylcystéine, et le picolinate de chrome, atténuent la résistance à l'insuline [4][5][6].

Hypothyroïdie subclinique

Bien que beaucoup de gens aient déjà entendu parler de l'hypothyroïdie, elle demeure une notion moins connue. Elle peut être comprise comme une fonction thyroïdienne dans sa « limite inférieure ». Les analyses sanguines de la fonction thyroïdienne se basent sur une fourchette relativement large de valeurs dites normales. Toutefois, les individus atteignant les limites de ces normales peuvent déjà ressentir des symptômes pathologiques. La thyroïde et les surrénales fonctionnent ensemble comme

des commutateurs contrôlant le métabolisme du corps. Donc, une thyroïde qui fonctionne à bas régime peut entraîner un gain de poids inexplicable ainsi que la difficulté à perdre du poids. D'autres symptômes d'une dérégulation thyroïdienne incluent la fatigue, une humeur en berne, l'irrégularité menstruelle, une basse température corporelle, la peau et les cheveux secs, la constipation, et une fréquence cardiaque basse. L'hypothyroïdie subclinique n'est pas quelque chose que l'on peut s'autodiagnostiquer, car cela exige des évaluations de laboratoire ; consulter un docteur en naturopathie ou un naturopathe est donc nécessaire. Si les tests confirment l'hypothyroïdie subclinique, son traitement naturel peut inclure les extraits glandulaires, le sélénium, ou des herbes spécifiques comme l'ashwagandha [7][8].

Fatigue surrénalienne

Enfin, la fatigue surrénalienne peut s'avérer un facteur limitatif de la perte de poids, pour plusieurs

raisons. Tout d'abord, l'hormone produite par les glandes surrénales, le cortisol, est en partie responsable du maintien d'une glycémie stable, en l'augmentant au besoin. Si la production de cortisol devient insuffisante, s'installe alors une tendance à l'hypoglycémie, ce qui peut entraîner des rages de sucre. Deuxièmement, une partie de la réponse au stress se traduit par la dépendance du corps à ses ressources, auxquelles il « s'accroche », y compris l'énergie sous forme de tissu adipeux. Le stress chronique n'est donc pas propice à une saine perte de poids. La fatigue surrénalienne demande une évaluation du mode de vie pour réduire les sources chroniques de stress. En complément, les herbes adaptogènes, les vitamines du groupe B, et les extraits glandulaires de surrénale aident à récupérer la fonction surrénalienne [9][10][11].



Références

1. Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* · <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php> · Mise à jour le 2016-09-01.
2. Chang, K.T., et autres. « Low glycemic load experimental diet more satiating than high glycemic load diet. » *Nutrition and Cancer* Vol. 64, N° 5 (2012): 666–673.
3. Ibrügger, S., et autres. « Flaxseed dietary fiber supplements for suppression of appetite and food intake. » *Appetite* Vol. 58, N° 2 (2012): 490–495.
4. Artini, P.G., et autres. « Endocrine and clinical effects of myo-inositol administration in polycystic ovary syndrome. A randomized study. » *Gynecological Endocrinology* Vol. 29, N° 4 (2013): 375–379.
5. Oner, G., et I.I. Muderris. « Clinical, endocrine and metabolic effects of metformin vs N-acetyl-cysteine in women with polycystic ovary syndrome. » *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology* Vol. 159, N° 1 (2011): 127–131.
6. Jamilian, M., et Z. Asemi. « Chromium Supplementation and the Effects on Metabolic Status in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. » *Annals of Nutrition and Metabolism* Vol. 67, N° 1 (2015): 42–48.
7. Panda, S., et A. Kar. « Changes in thyroid hormone concentrations after administration of ashwagandha root extract to adult male mice. » *Journal of Pharmacy and Pharmacology* Vol. 50, N° 9 (1998): 1065–1068.
8. Panda, S., et A. Kar. « *Withania somnifera* and *Bauhinia purpurea* in the regulation of circulating thyroid hormone concentrations in female mice. » *Journal of Ethnopharmacology* Vol. 67, N° 2 (1999): 233–239.
9. Olsson, E.M., B. von Schéele, et A.G. Panossian. « A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress-related fatigue. » *Planta Medica* Vol. 75, N° 2 (2009): 105–112.
10. Camfield, D.A., et autres. « The effects of multivitamin supplementation on diurnal cortisol secretion and perceived stress. » *Nutrients* Vol. 5, N° 11 (2013): 4429–4450.
11. Berg, A.L., et autres. « The effects of adrenocorticotrophic hormone and cortisol on homocysteine and vitamin B concentrations. » *Clinical Chemistry and Laboratory Medicine* Vol. 44, N° 5 (2006): 628–631.

Solutions naturelles pour vaincre les pellicules

par Shirley Séguin

Lorsqu'elles apparaissent sur votre cuir chevelu — ou pire : sur vos vêtements —, les pellicules deviennent vite un problème plutôt gênant. Pas de panique ! Il existe plusieurs astuces naturelles pour les éliminer en douceur. Cela dit, avant de songer à les enrayer, il est important de comprendre la cause de l'apparition, mais aussi, de bien déterminer le type de pellicules dont il s'agit afin d'opter pour la meilleure option.

Causes

Très souvent, les pellicules sont directement liées à un déséquilibre du cuir chevelu, qui provoque une desquamation disgracieuse (dans le cas des pellicules sèches).

Vous avez sûrement remarqué que celles-ci apparaissent plus souvent l'hiver, ce qui est totalement normal, puisque le chauffage de nos maisons tend à assécher les cheveux et, par le fait même, le cuir chevelu. Bref, très souvent, votre cuir chevelu est tout simplement sec à l'extrême !

Dans certains cas, toutefois, il peut s'agir de psoriasis ou de dermatite séborrhéique. Si vous n'êtes pas certain et que votre problème vous semble plus grave que de simples pellicules, un dermatologue peut aisément cerner votre problème.

Il y a bien évidemment d'autres causes probables, telles que stress, mauvais

rinçage, shampoing inadéquat, problèmes de santé internes, etc.

Types de pellicules

Pellicules sèches : Très simples à remarquer, ce sont des particules blanches qui tombent souvent sur vos épaules, parce que ces petites cellules de desquamation n'adhèrent pas à votre cuir chevelu.

Pellicules grasses : Elles sont plutôt jaunes et restent collées au cuir chevelu, formant de petites croustes qui étouffent littéralement le cuir chevelu. C'est pourquoi il faut absolument prendre les actions nécessaires pour les enrayer, puisqu'elles risquent de provoquer une chute des cheveux (alopécie).

Des gestes simples à adopter

- Oubliez les shampoings et tous les produits coiffants contenant des ingrédients nocifs qui pourraient aggraver votre cuir chevelu ! Plus vous utiliserez ce genre de produits, plus vous risquerez d'aggraver la situation. Optez plutôt pour des shampoings naturels et doux, qui respecteront le pH de votre cuir chevelu.

- Brossez vos cheveux doucement afin de ne pas irriter davantage les zones déjà sensibles.
- Même si vous avez des démangeaisons, essayez autant que possible de ne pas trop gratter le cuir chevelu, ce qui causerait davantage d'inflammation!
- Évitez les colorations chimiques à tout prix.
- Les huiles à privilégier sont celle de margousier, de marula, d'argan, et de macadamia.
- Faites infuser des feuilles d'ortie ou des fleurs de calendula séchées (comme lorsque vous préparez une tisane). Laissez refroidir, puis servez-vous de cette infusion comme d'eau de rinçage après le shampooing.

Traitements naturels

Pellicules sèches

- Donnez des bains d'huile à votre cuir chevelu. Comment? Juste avant le shampooing, prenez une petite quantité d'huile végétale (la grosseur d'une pièce de 25 ¢), puis frottez vos mains ensemble de façon à bien répartir l'huile. Ensuite, massez délicatement votre cuir chevelu et l'ensemble de votre chevelure. Laissez reposer le plus longtemps possible, puis procédez au shampooing.

Pellicules grasses

- Il est impératif de ne pas trop espacer les lavages lorsque vous êtes aux prises avec des pellicules grasses, car celles-ci peuvent réellement étouffer vos cheveux à la base, et ainsi les faire tomber. Lavez vos cheveux sur une base régulière à l'aide d'un shampooing doux contenant idéalement dans la formule mélaleuca, ortie, bardane, sauge, propolis, ou romarin.
- Vous pouvez aussi simplement masser doucement votre cuir chevelu avec ces huiles

essentielles diluées dans un peu d'huile végétale de nigelle : huile essentielle de romarin, de menthe poivrée, et de sauge.

- Il peut être intéressant aussi de faire des masques d'argile sur le cuir chevelu (pas trop souvent, puisque l'argile risque d'assécher vos cheveux sur les longueurs et pointes).

Pour conclure, commencez par réviser votre routine capillaire, et prenez le temps de bien lire les ingrédients sur votre shampooing et votre revitalisant, ainsi que sur vos produits coiffants. En observant bien vos habitudes et en apportant quelques modifications simples, vous risquez fortement de ne plus voir cette problématique réapparaître!



Shirley Séguin

Fondatrice et auteure du blogue mabeautebio.com, elle est experte dans les cosmétiques naturels et est une artiste-maquilleuse professionnelle.

Huile de Tamanu et chair de poule ?

par Gordon Raza, BSc

Récoltée à l'état sauvage, séchée au soleil, pressée à froid, non désodorisée, et non raffinée; l'**Huile de Tamanu** biologique de New Roots Herbal est tout naturellement la solution pour une belle peau d'apparence saine.

Sa texture brute et visqueuse reflète les caractéristiques uniques de son profil d'acide gras. Sa sensibilité à la température ambiante est parmi les nombreuses propriétés de ses quatre principaux constituants : les acides palmitique, oléique, stéarique, et

linoléique. Ils « ressentent le froid » différemment, ce qui signifie que les acides gras de l'**Huile de Tamanu** passent de l'état liquide à l'état solide de façon indépendante, ce qui peut conduire à une consistance moins uniforme.

Selon le degré d'exposition au froid, il suffit de secouer la bouteille en la tenant fermement au creux de la main, ou de passer la bouteille sous l'eau chaude, afin de restaurer une texture plus homogène.



La transformation grâce à la vie intentionnellement axée sur l'espoir

par Theresa Nicassio, PhD, psychologue

Bien que 2017 soit déjà assez avancée, il n'est jamais trop tard pour se fixer des aspirations ainsi que des intentions positives et saines pour ce qui reste de l'année en cours. Vous pouvez vous attendre à de toutes nouvelles possibilités en adoptant une meilleure mentalité. Imaginez le bien que pourrait apporter à votre vie l'identification d'une intention que vous suivrez avec plaisir et que vous accomplirez avec succès.

Bien des gens sont surpris de découvrir qu'en tant que psychologue, je suis opposée à l'établissement d'objectifs en tant que principe général. Au lieu de cela, j'ai noté de bien meilleurs résultats lorsque l'objectif du changement est plutôt basé sur les intentions et les aspirations.

Plusieurs raisons font en sorte que j'encourage mes clients à s'éloigner de l'attitude populaire de se fixer des buts que nous impose notre culture. Ce que la plupart des gens ne réalisent pas, c'est à quel point notre joie de vivre est amoindrie lorsque nous vivons en conformité avec une perspective de vie axée sur les objectifs.

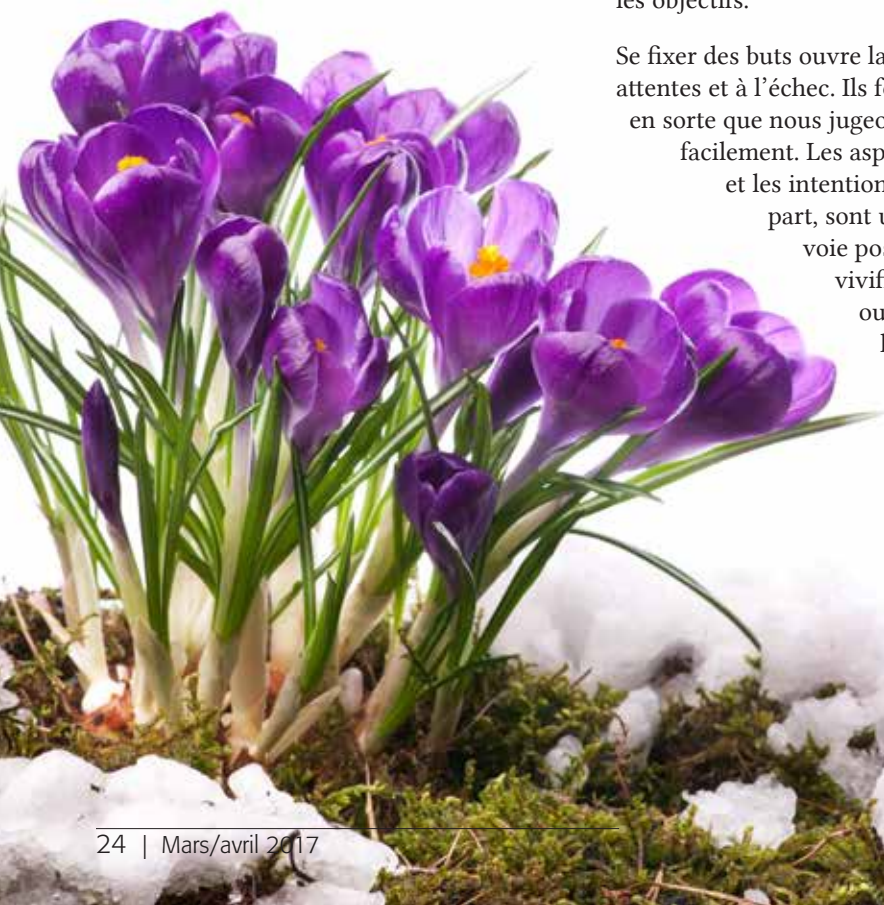
Se fixer des buts ouvre la porte aux attentes et à l'échec. Ils font aussi en sorte que nous jugeons plus facilement. Les aspirations et les intentions, d'autre part, sont une voie positive et vivifiante, et ouvrent l'esprit

à rechercher des opportunités et à une prise de décision optimale. La différence semble subtile, mais l'impact de ce changement mineur peut être profond.

Dans cet esprit, je voudrais vous proposer une autre façon de tirer le meilleur parti des prochains mois de 2017. Bien que la direction vers laquelle vous vous dirigerez avec ce modèle de transformation quadruple basée sur l'espoir sera personnelle et spécifique à vos propres expériences et désirs, je vous invite à vous poser les questions suivantes pour vous guider dans votre voyage intentionnel vers une plus grande santé et un plus grand bien-être.

Santé : Si je devais adopter une nouvelle habitude plus saine, quelle serait-elle ?

Du point de vue du cerveau, comme je l'ai appris en 2005 grâce au Dr Ernest Rossi et au Dr Daniel Siegel lors d'une conférence de ces visionnaires sur l'évolution de la psychothérapie à propos des découvertes paradigmatiques sur la



neurogenèse, il faut environ un mois pour établir une nouvelle habitude, et environ trois à quatre mois pour l'ancrer assez solidement pour qu'elle devienne automatique.

Il est important de noter que plus petite et plus réalisable est votre nouvelle aspiration, plus vous êtes susceptible de réussir, ce qui à son tour vous fera sentir mieux par rapport à vous-même et vous inspirera à envisager d'adopter une autre nouvelle habitude dans les prochains mois.

Que vous souhaitiez honorer votre corps ou votre esprit avec une nourriture plus saine, plus d'exercices, plus de repos, ou encore plus de temps de qualité avec vos proches, la décision de créer un petit changement positif dans l'un de ces domaines offrira au final plus d'accroissement à votre bien-être que vous n'auriez pu espérer.

Optimisme : Quand je remarque que je deviens pessimiste face aux situations difficiles, comment puis-je me rappeler de prendre une pause et de respirer, afin de repousser mes pensées négatives et d'adopter une perspective positive de la situation, le temps au moins de penser à autre chose ?

Les implications de cette aspiration ne sont pas une mince affaire, d'autant plus que nous connaissons grâce aux recherches l'impact significatif que nos pensées peuvent avoir sur notre santé et notre bien-être.

Le pessimisme est lié à la dépression, au stress, et à l'anxiété (Kamen et Seligman, 1987), alors que l'optimisme est un facteur de protection contre la dépression ainsi que contre un certain nombre de problèmes médicaux graves, dont les maladies coronariennes (Tindle et autres, 2009).

—ThePursuitofHappiness.org

« Penser possibilité » : Comment pourrais-je m'encourager à penser de façon innovante et être ouvert à



des possibilités qui pourraient même m'amener un peu hors de ma zone de confort ?

Le pouvoir transformateur de « penser possibilité » n'est pas non plus à sous-estimer. En choisissant simplement de réaliser qu'il peut y avoir plus d'une situation que l'on sait être vraie, nous ouvrons notre esprit et notre vie à des changements que nous ne pouvions même pas commencer à imaginer. Notre voyage en famille au Grand Canyon cet hiver m'a démontré cela d'une manière complètement nouvelle.

Enthousiasme : Comment pourrais-je me permettre le plaisir de l'émerveillement et de l'excitation enfantins par rapport aux cadeaux simples que la vie a à offrir ?

Pensez à comment un enfant réagit lorsqu'il voit de la nouvelle neige avec laquelle il peut jouer, s'amuser, et peut-être même créer et construire un bonhomme de neige.

Imaginez ce que cela pourrait être d'aborder votre vie quotidienne et les situations que vous rencontrez de la même manière. J'ai trouvé que choisir d'agir davantage de cette façon peut avoir des implications étonnamment merveilleuses. Non seulement l'enthousiasme influence votre propre mental, mais il a aussi une qualité « infectieuse » qui favorise aussi la façon dont les autres gens réagissent face à vous.

J'espère que vous choisirez une ou plusieurs de ces intentions centrées sur l'espoir pour augmenter vos chances d'influencer positivement l'évolution de votre vie en 2017 et pour les années à venir.



Theresa Nicassio, PhD

Theresa est psychologue, éducatrice en nutrition Raw-Food, et auteur du livre de recettes primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

La vie, le chemin vers soi

Quand les épreuves nous guident vers nous même!

Qui n'a jamais vécu d'épreuves ? Nous avons tous, à un moment ou l'autre, des épreuves qui jalonnent le chemin de notre existence. Elles sont souvent perçues comme douloureuses, inconfortables, ou désagréables. Elles nous donnent l'impression de perdre nos repères ; nous sortent de notre zone de confort ; et nous nous laissons alors habiter par la peur, la tristesse, la colère, ou la confusion. Bref, la plupart du temps, ces épreuves nous dérangent — et heureusement !

Tout existe pour une raison ; il n'y a pas de hasard. Même la souffrance

a ses raisons d'être : elle nous invite à plonger à l'intérieur de nous pour y redécouvrir notre nature véritable et sacrée, et vivre toujours plus en cohérence avec celle-ci. Plus nous résistons à reconnaître notre vérité profonde, plus les épreuves se multiplient. La souffrance exige de nous un bilan honnête par lequel nous identifions nos besoins, nos rêves, nos forces, et nos limites. La souffrance nous demande de reconnaître le pouvoir que nous avons à modifier nos comportements et nos croyances, ou à lâcher prise et accueillir ce qui est lorsque nous n'avons pas.

La souffrance est un outil de transformation puissant ; ne la laissez pas vous rendre amer : reconnaissez-la, accueillez-la, et acceptez-la pleinement et sans jugement. Servez-vous-en ensuite comme d'un tremplin qui vous propulse, vous guide, et éclaire le chemin de votre vie, et avancez dans cette nouvelle lumière, cette nouvelle conscience, à votre propre rencontre.

Meilleure est la connaissance de soi, meilleurs sont nos choix, et plus paisible est la vie !

Voici quelques citations inspirantes que je souhaite vous partager afin de nourrir votre réflexion. Bonne lecture !

« À l'instant où vous acceptez les problèmes qui vous sont impartis, les portes s'ouvrent. »

—Rûmi

« Au-delà de la souffrance, de la maladie, il faut découvrir le sens. La récompense de cette autre écoute est le dévoilement du sens des événements. »

—Adéla Tremblay Sergerie

« La souffrance est une parole muette, un murmure caché qui devrait se recevoir comme un secret d'amour. La douleur sacrée du corps a pour seul but de vouloir ouvrir notre conscience vers un nouvel horizon de compréhension. »

—Martin Brofman

« Lorsqu'une porte de bonheur se ferme, une autre s'ouvre, mais trop souvent, nous nous focalisons tellement sur celle qui s'est fermée, que nous ne voyons pas celle qui nous a été ouverte. »

—Helen Keller

« Un esprit qui s'est élargi après une nouvelle expérience ne peut jamais revenir à ses anciennes dimensions. »

—Oliver Wendell Holmes

« Nous avons traversé les ténèbres de l'océan et l'immensité de la terre. Nous avons enfin trouvé la fontaine de jouvence. Elle nous attendait patiemment, au cœur de nous-mêmes. »

—Rûmi



Isabelle Beaudoin

yogavyana.com

Instructrice certifiée de yoga et éducatrice à la petite enfance.

Un nouveau départ

Trois façons de repenser votre alimentation pour le printemps

Qui dit printemps dit état d'esprit frais et dispo en ce qui concerne notre santé. Que la motivation se trouve dans l'été à venir, ou qu'il s'agisse de simplement retrouver une routine plus saine, nous semblons, avec le retour des beaux jours, plus attentifs à notre alimentation et à notre activité physique.

Cela semble en partie dû au fait qu'avec les températures plus clémentes du printemps, notre corps recherche naturellement à se détoxifier et accueille plus volontiers des repas plus légers que ceux de l'hiver. En outre, la lumière du jour supplémentaire aide à améliorer notre humeur. Les rayons du soleil motivent donc naturellement nos choix de nourriture et de remise en forme.

Quelles que soient les raisons qui vous animent pour ce renouveau printanier, voici trois outils simples pour repenser votre régime alimentaire et améliorer votre santé.

1. Mettez vos fins de semaine à profit

Une des clés du succès pour réinitialiser votre régime alimentaire tient dans la préparation. Si vous prenez un peu de temps chaque fin de semaine pour planifier et préparer une partie de vos repas de la semaine, vous serez plus susceptible de maintenir le cap. Cependant, ne vous compliquez pas trop la vie ! Vous n'avez pas besoin de commencer avec un plan de repas complet et avec tous vos repas préparés !

Commencez par réserver 30 minutes chaque semaine pour créer un plan alimentaire simple. Par exemple :

- Lundi : bol de burrito
- Mardi : pâtes aux courgettes
- Mercredi : salade de poulet
- Jeudi : boulettes de viande à la dinde et au quinoa

- Vendredi : restaurant (santé !)
- Samedi : salade aux lentilles avec chanvre et avocat
- Dimanche : restes de repas

Ensuite, prenez 30 minutes pour préparer quelques aliments afin de simplifier votre semaine : lavez vos fruits et précoupez un grand contenant de légumes. C'est aussi simple que cela !

2. Buvez de l'eau

Ce n'est pas une nouveauté... vous savez que l'eau est vitale pour le fonctionnement de notre corps ; et je suis sûre que vous devriez probablement en boire plus.

Votre corps a besoin d'eau pour absolument tout — que ce soit pour les cellules, les organes, ou les tissus — afin de supporter de nombreuses fonctions corporelles dont la régulation de votre température. Boire de l'eau régulièrement pendant toute la journée est primordial. En effet, la respiration, la transpiration, et même la digestion vous font perdre de l'eau, qui nécessite d'être renouvelée pour maintenir des fonctions corporelles optimales.

Vous devriez boire au moins 8 à 10 verres d'eau par jour. Essayez de commencer votre journée avec de l'eau citronnée pour vous réhydrater après huit heures sans fluides. Plus simplement, le fait de rester hydraté vous garde plus alerte. Ainsi, vous choisirez vos aliments avec plus de soin et d'attention, et vous préviendrez l'interprétation erronée de votre signal de soif pour un signal de faim.

3. Profitez au maximum de vos collations

Le dernier conseil consiste à faire attention à vos collations ; c'est là que la plupart des gens biaisent leur alimentation saine.

Soit vous avez mangé trop peu de calories, et donc vous vous rattrapez à l'heure de grignoter, soit vous vous sentez plus libre à l'heure de la collation, du fait de l'autocontrôle que vous vous êtes imposé lors de tous les autres repas. Le problème est que si vous ne prêtez pas attention, vous pourriez consommer des collations pleines de calories, de sucre, d'agents de conservation, et de colorants alimentaires.

Les collations sont censées soutenir votre corps tout au long de la journée. Elles apportent à votre cerveau un peu d'énergie cognitive supplémentaire, et à votre corps un peu d'énergie additionnelle pour aider à surmonter les petits creux de la journée.

Dans l'optique d'une meilleure santé, les collations restent un élément-clé de votre régime. Elles constituent un excellent moyen de vous initier à de meilleures habitudes, que vous pourrez ensuite appliquer à vos repas principaux.

Choisissez des collations riches en gras et en protéines, comme les œufs, pour vous apporter de l'énergie qui va perdurer. Quand vous avez besoin d'un apport d'énergie rapide, penchez plutôt pour des sucres naturels et des fibres, comme les dattes et le beurre d'amande.

Améliorer sa santé ne demande pas de chercher la perfection. Prendre de petites mesures chaque jour amènera au long terme de grands changements et contribuera à atteindre vos objectifs de santé.



Sharisse Dalby,
conseillère en nutrition
(RNC)

sharissedalby.com

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



Frittata de patate douce et de chou frisé

par Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

Ingrédients

- 12 œufs
- 1 patate douce, rôtie
- 2 tasses de chou frisé
- 1 tasse de tomates cerises
- 1 ou 2 brins de romarin frais
- ¼ c. à thé de poivre noir

Instructions

Préchauffez le four à 375 °F (190 °C) et huilez un plat avec de l'huile d'olive extra vierge.

Retirez les feuilles de chou frisé de la tige et coupez-les en petits morceaux. Tranchez vos tomates cerises en deux et retirez les feuilles de romarin de leurs tiges. Mettez ces ingrédients de côté.

Dans un bol moyen, écrasez la patate douce préalablement rôtie. Ajoutez les œufs et mélangez bien. Incorporez doucement le chou frisé, les tomates, et le romarin.

Versez dans le plat préparé pour le four, et faites cuire pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.

Pour 6 personnes.

Astuce : Divisez le mélange dans 12 moules à muffins et cuisez au four pendant 20 minutes. Un de ces muffins suffira à vous rassasier pour une collation. Vous pouvez aussi en déguster deux au petit déjeuner ou en chemin pour le travail si vous êtes pressé.

Boules d'énergie au Thé Vert Matcha

par Heather Pace

Ces boules d'énergie renferment une explosion de nutriments grâce à chacun des ingrédients, et encore plus avec la poudre de matcha. Le matcha est une poudre de thé vert aux nombreux bienfaits : elle stimule l'énergie, améliore la concentration mentale, est riche en antioxydants, accélère le métabolisme, et aide le corps à se détoxifier. Elle contient de la caféine, alors si vous y êtes sensible, je vous recommande d'en utiliser moins ou même de l'omettre. Le matcha a un goût amer et très distinct, et doit donc être employé avec modération pour pouvoir bien l'apprécier. Commencez par en mettre un peu moins que la quantité de ma recette, et ajoutez-en plus après votre dégustation.

Chaque boule contient 6 grammes de protéines et 230 calories.



Ingrédients

- 1 tasse de graines de citrouille biologique
- 1 tasse de noix de coco râpée biologique
- ¼ tasse de graines de tournesol biologique
- ½ tasse de graines de chanvre biologique
- 1 cuillère à soupe de Thé Vert Matcha biologique
- ¾ tasse de raisins secs biologique
- 1 tasse de dattes Medjool biologiques
- ¼ cuillère à thé de sel de l'Himalaya
- 1 cuillère à soupe d'eau au besoin

Instructions

Faites chauffer de l'eau en remplissant le fond d'une casserole. Ajoutez les dattes et les raisins pour les réhydrater. Laissez reposer quelques minutes, et égouttez en laissant environ 1 cuillère à soupe d'eau de trempage. Mettre en purée avec un pied mélangeur et réserver.

Mélangez les graines, la noix de coco, et le sel dans un broyeur jusqu'à ce que vous obteniez une texture de miettes fines. Dans un grand bol, mélanger le Thé Vert Matcha ainsi que la pâte de dattes et de raisins secs avec le mélange de graines et de noix de coco. Ajoutez plus d'eau si le mélange ne colle

pas assez. Faites des boules d'une grosseur d'environ 2 cuillères à soupe et roulez entre les mains.

Facultatif : Roulez chaque boule dans du matcha (cela peut donner un goût plus amer qui sera trop intense pour certaines personnes). Se conserve au réfrigérateur jusqu'à deux semaines, ou au congélateur jusqu'à trois mois. Les boules peuvent passer toute la journée à température ambiante.

Donne 20 boules.



Minigâteaux au citron et baies de goji

Ces minigâteaux sont acidulés, délicieux, et magnifiques! Les baies de goji sont riches en vitamine C, en antioxydants, en vitamines, et en minéraux, et j'aime trouver de nouvelles façons de les incorporer dans mon régime alimentaire. Cette recette convient parfaitement. J'espère que vous l'aimerez autant que moi.

Croute

- ½ tasse d'amandes
- ⅓ tasse de noix de coco râpée
- ¼ tasse de mures séchées
- 2 cuillerées à soupe de raisins secs
- 1½ cuillerée à thé d'eau

Garniture

- 1 tasse de noix de cajou
- ½ tasse + 3 cuillerées à soupe de jus de citron
- ¼ tasse + 2 cuillerées à soupe de sucre de noix de coco
- ¼ cuillerée à thé d'extrait de vanille
- ¼ tasse d'huile de coco fondue
- ⅓ tasse de baies de goji

Sauce

- 1¼ tasse de fraises en dés
- 2 dattes dénoyautées, hachées
- ¼ tasse de baies de goji

Instructions

Broyez les amandes en farine avec un robot culinaire. Ajoutez la noix de coco, les mures, et les raisins secs. Moudre jusqu'à ce que les raisins soient complètement désagrégés (cela prendra une minute ou deux). Ajoutez l'eau en dernier, et pulsez pour combiner. Pressez la croute au fond de 4 à 5 minimoules à muffins en silicone (ou minigâteaux au fromage) et mettez de côté.

Mélangez les noix de cajou, le jus de citron, le sucre de noix de coco, et la vanille jusqu'à consistance lisse dans un mélangeur. Ajoutez l'huile de coco et mélangez pour incorporer. Ajoutez les baies de goji et mélangez brièvement jusqu'à ce qu'elles commencent à se désagréger, mais en gardant une certaine texture de sorte que vous pouvez encore voir des morceaux de baies de goji.

Étalez la garniture sur les croutes (il y aura plus de croute que de garniture). Refroidir au congélateur pendant 8 à 12 heures. Démoulez et mettez au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

Mélangez les fraises et les dattes au robot culinaire ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Transférez dans un bol et ajoutez les baies de goji. Mettez de côté pendant au moins 20 minutes. Les baies se ramolliront. Nappez sur les gâteaux au fromage avant de servir.



Heather Pace

Heather est devenue chef spécialisée en desserts crus après avoir reçu une formation de chef classique. Elle adore

voyager, raffole du chocolat, et est professeure certifiée de yoga.

sweetlyraw.com



Choisird'Aider



OXFAM
Québec

Contribuer à la construction d'un monde juste pour les femmes et les hommes !

Avocate de formation, Anne Bourget est conseillère technique en matière de justice entre les femmes et les hommes pour Oxfam au Burkina Faso depuis plus de trois ans. Elle a voulu mettre ses connaissances et ses compétences au service de la coopération internationale.

Elle explique qu'au Burkina Faso « il existe plusieurs formes de violences perpétrées à l'endroit des femmes. On retrouve encore de nombreuses femmes excisées, et le mariage des jeunes filles est encore répandu. Les filles sont promises parfois avant la naissance et sont mariées vers l'âge de 13 ans. En tant que conseillère, mon rôle est d'accompagner les partenaires à lutter contre ces formes de violences en élaborant des projets de sensibilisation. »

Mais pour elle, cela n'est pas la seule problématique vécue par les femmes. « Au Burkina Faso, il est de plus en plus important de se questionner sur l'impact de l'exploitation des industries extractives sur les femmes. Par exemple, lorsqu'il est question d'expropriation, les femmes ne sont généralement pas consultées sur la relocalisation — et même si elles le sont, leur opinion ne compte pas toujours. Elles peuvent donc se retrouver sur des parcelles arides, non exploitables, et situées loin d'un point d'eau. Tout ça, sans compter les problématiques liées à la santé. C'est vrai que les risques de santé atteignent tout le monde, que ce soit les femmes, les hommes, et les

enfants ; par contre, l'accès n'est pas le même pour tous ces groupes. Par exemple, de par leur rôle, leur statut, et leurs responsabilités au sein du foyer, les femmes n'ont pas la liberté, les moyens, ou même le temps d'aller consulter un médecin. »

Pour Anne, c'est pour éviter ces conséquences négatives qu'il est important d'intégrer la question du genre dans les projets de développement. À cet égard, elle incite Oxfam et ses partenaires à se poser les bonnes questions lors de la conception d'un projet. « Ce que j'aime dans mon travail, c'est le soutien-conseil que je fais auprès de mes collègues et partenaires, à savoir comment mieux prendre en compte le genre dans les projets. L'intégration transversale du genre est pour moi essentielle à

la réduction des inégalités. D'une part, on s'assure que le projet n'est pas préjudiciable à aucun groupe vulnérable et que les retombées et bénéfices sont reçus équitablement entre les femmes et les hommes. D'autre part, de façon concomitante, on saisit l'opportunité de promouvoir l'*empowerment* des femmes ou des filles, contribuant ainsi à renforcer leur confiance et à élever leur voix. »

Une autre façon d'élever la voix des femmes, selon Anne, est la Journée internationale de la femme, célébrée le 8 mars. « Cette journée est très importante au Burkina Faso. Elle est fêtée sur tout le territoire ; des événements ont lieu dans les principales villes. Elle permet de rappeler le combat des femmes et contribue à un monde plus équitable. »

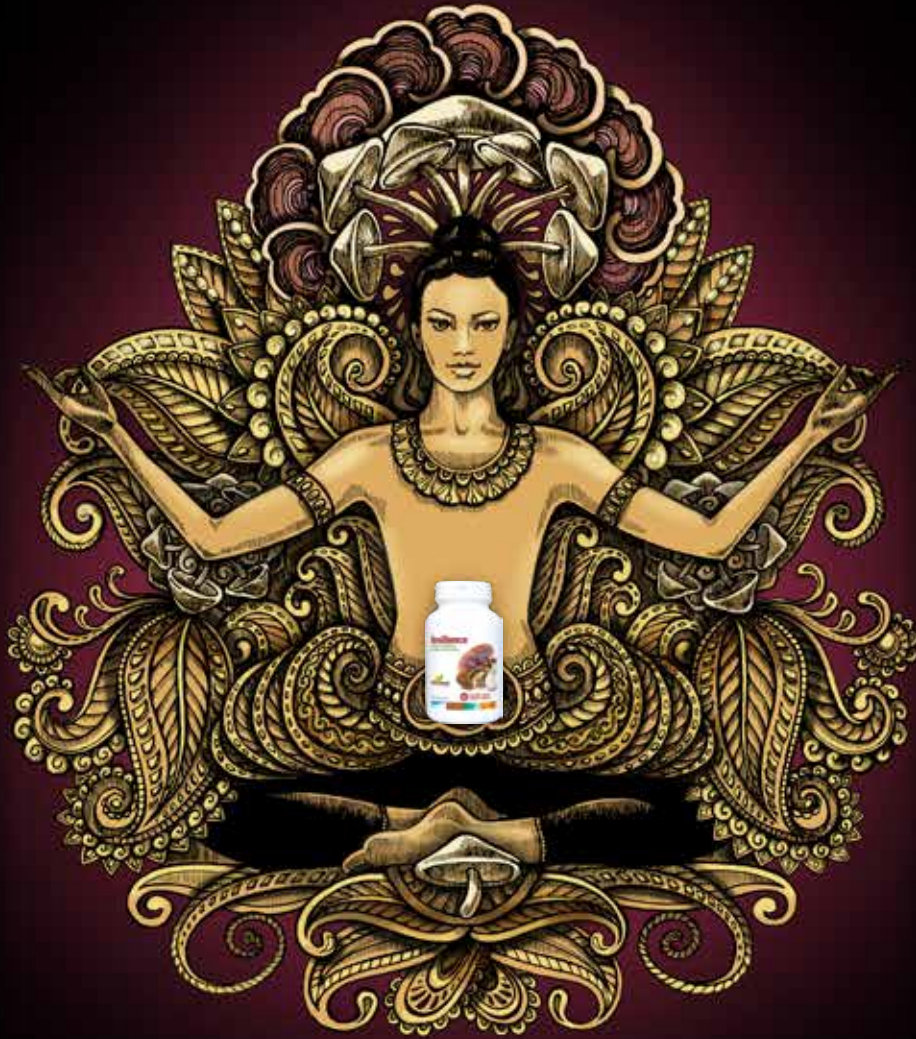


Photo par Éric St-Pierre

Oxfam-Québec s'emploie à renforcer ses partenaires et alliés des pays en développement dans la conception et la mise en œuvre de solutions durables à la pauvreté et à l'injustice. Elle mobilise la population du Québec afin de permettre l'expression de sa solidarité pour un monde plus juste et sans pauvreté.

fleurissez en santé

avec Résilience



immunité • énergie • bien-être


New Roots
HERBAL