

fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Pourquoi
développe-t-on le
Cancer?

Arthrite

Le rôle des produits
de santé naturels

Top 3 des suppléments
pour restaurer la fonction
immunitaire

Le pouvoir de guérison des aliments

Quand le plaisir et la santé
se tiennent par la main...

EST-CE QU'UN BON
BAIN CHAUD FAIT
RESSORTIR LE
MEILLEUR DES
CHAMPIGNONS ?



Un bon bain chaud vous permet de vous détendre et de relaxer. L'eau chaude fait la même chose aux champignons médicinaux. Mais, au lieu de relâcher leur stress, ils relâchent doucement des polysaccharides thérapeutiques, des composés ayant de grands bienfaits pour la santé.

CHAMPIGNONS DÉTENDUS, SANTÉ GARANTIE.

Voyez notre gamme complète de champignons médicinaux
sur newrootsherbal.com

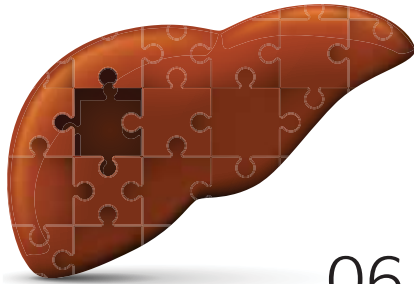


Testé dans notre
laboratoire accrédité
ISO 17025

Végétalien

Produits
au Québec





06



12



20



26



34



38

Table des matières

Mars/avril 2018

05 Mes os douloureux!

06 Les multiples aspects de la santé du foie

08 Améliorer le rétablissement d'un traumatisme crânien grâce à l'alimentation

10 Vos yeux : Précieuses portes de l'âme et de la vie

12 Pourquoi développe-t-on le cancer? Un inventaire des causes

15 Phytoestrogènes : oui ou non?

18 Cinq champignons médicinaux et leurs bienfaits pour la santé

20 Santé autoimmune : top 3 des suppléments pour restaurer la fonction immunitaire

23 La santé vaginale commence dans l'intestin

24 Arthrite : le rôle des produits de santé naturelle

26 Huile de poisson et forme physique : votre meilleur partenaire pour l'entraînement

30 L'arthrose chez les animaux

32 Le rôle du magnésium pour la santé

34 10 moyens naturels pour alcaliniser votre régime

36 Le pouvoir de guérison des aliments : quand le plaisir et la santé se tiennent par la main...

37 Coin cuisine

39 Aperçu du blogue

Lettre de la rédactrice



En 2018, le cancer reste encore la première cause de décès au Canada. Au cours des dix dernières années, le nombre de nouveaux cas a augmenté de 2 % en moyenne par année. Cette hausse s'explique par les effets combinés de divers facteurs, notamment le vieillissement de la

population. Notez que les aînés sont plus nombreux que les jeunes pour la première fois dans l'histoire du recensement canadien. Mais encore... pourquoi développons-nous le cancer? Est-ce possible de le prévenir? Adopter des habitudes de vie saines aura incontestablement un impact positif et réduira certains facteurs de risques. Voyez à la page 12 un article naturopathique qui se penche sur une liste de produits cancérigènes, et qui nous propose des moyens pour réduire notre exposition.

Un autre fait intéressant est qu'aujourd'hui, environ deux millions de Canadiens, dont 80 % sont des femmes, sont atteints de maladies auto-immunes. On compte plus de 80 types de maladies auto-immunes différentes. Leur caractéristique commune consiste en une réaction immunitaire dirigée contre les cellules de son propre corps. À nouveau, comment prévenir? Comment permettre de manière naturelle un certain mieux-être pour les personnes qui en souffrent? Comme toujours, l'alimentation et la supplémentation s'avèrent une aide précieuse, en l'occurrence pour la fonction immunitaire, et ces sujets seront aussi abordés dans les pages qui suivent.

De même que pour tous nos précédents numéros de *Fleurir*, nous sommes heureux de vous présenter de nombreux articles diversifiés écrits par des praticiens de santé naturelle expérimentés en la matière. Qu'ils soient docteurs en naturopathie, psychologues, pharmaciens, ou encore diététistes agréés ou holistiques, nos collaborateurs possèdent une expertise qui saura vous plonger dans une lecture des plus éducatives.

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

Collaborateurs pour cette édition

Stephanie Bayliss • Michelle W. Book • Ariel Jones • Angeli Chitale • Theresa Nicassio • Alison Chen • Angela Wallace • Shariisse Dalby • Anne Hussain • Manon Choquette • Jean-Yves Dionne

Ventes publicitaires

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

Total des copies distribuées

98 000 (anglais et français)

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec
ISSN 2371-5715 (version imprimée)
ISSN 2371-5723 (version en ligne)

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-en-chef. 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



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.



Guillaume Landry, MSc, ND.A

Sa plume a pour dessein la sensibilisation aux merveilles de dame nature, et à la médecine naturelle.

Mes os douloureux!

par Gordon Raza, BSc



Il faut se le dire : avec l'âge, ce type d'expression revient à nos oreilles de plus en plus fréquemment. En fait, la douleur provenant des os est rare, et dans un très faible pourcentage de cas, est symptomatique de maladie grave. L'ostéoporose, maladie causée par la perte graduelle de solidité et de densité osseuse, est une pathologie asymptomatique qui n'est pas associée à des douleurs, et qui souvent est diagnostiquée seulement suite à une fracture de fragilisation.

L'usure des connexions entre les os et le tissu conjonctif – au niveau du cartilage (entre les os), des tendons (entre muscle et os), et des ligaments (entre les os) – est la cause la plus courante de douleur articulaire, susceptible de perturber un mode de vie actif.

Les os sont dynamiques. Ils contiennent des cellules hautement spécialisées et sont en constant état de croissance et de résorption. La supplémentation en calcium fut un temps considérée adéquate pour le maintien d'une bonne santé osseuse ; toutefois la biodisponibilité du calcium, dépendant de nutriments améliorant son absorption, est fondamentale. Il existe plusieurs sources de calcium sous forme de compléments, mais l'hydroxyapatite microcristalline (HAMC) d'origine bovine est reconnue comme la forme la plus biodisponible pour reconstituer la densité osseuse. Il a été prouvé que la vitamine D₃ biologiquement active ainsi que le magnésium encastraient solidement le calcium dans les os. Vous comprendrez qu'un apport journalier optimal de ces nutriments doit être respecté. Beaucoup d'autres nutriments se sont avérés bénéfiques pour la dynamique de la densité osseuse, comme la vitamine K₂ ainsi que l'extrait de thé vert ou de pépins de raisin, qui stimulent l'activité des ostéoblastes (cellules osseuses fabriquant les os) et inhibent celle des ostéoclastes (résorption osseuse). La curcumine, la lutéine, le zinc, le manganèse, et les vitamines B₂ et B₁₂ sont quelques-uns des nombreux nutriments favorisant la santé osseuse à rechercher pour avoir une formule complète.

Un nouveau nutriment appelé NEM® (*Natural Eggshell Membrane*® ; membrane de coquille d'œuf naturelle) semble émerger parmi les remèdes naturels pour la santé des cartilages, du tissu conjonctif, et du liquide synovial, aidant ainsi à réduire les douleurs articulaires. Les extraits de griffe du diable, de curcumine, et d'acide boswellique sont en outre des substances végétales à prendre en compte pour soulager la douleur et l'inflammation des articulations.

Ces plantes, vitamines, minéraux, et nutraceutiques peuvent se trouver séparément ou intégrés à des formules spécifiques à certaines maladies. Alimenter vos os et votre tissu conjonctif avec les bons nutriments rendra vos os plus solides. Cela aidera à soulager vos douleurs articulaires, et à améliorer l'amplitude de vos mouvements pour vous maintenir actifs. *Vous le méritez!*



EST-CE QUE MES OS OBTIENNENT SUFFISAMMENT DE CALCIUM?

Le problème avec le calcium n'est pas seulement la quantité que vous consommez : c'est en fait la quantité qui parvient à vos os. **StrongBones** contient du calcium hautement biodisponible et plus de 20 vitamines, minéraux, et nutriments qui maximisent son assimilation.

NOUS VOUS DONNONS LES ÉLÉMENTS DE BASE POUR DES OS SAINS.
VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

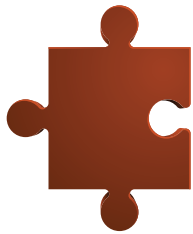
Apprenez-en davantage sur StrongBones sur newrootsherbal.com



Testé dans notre
laboratoire accrédité
ISO 17025

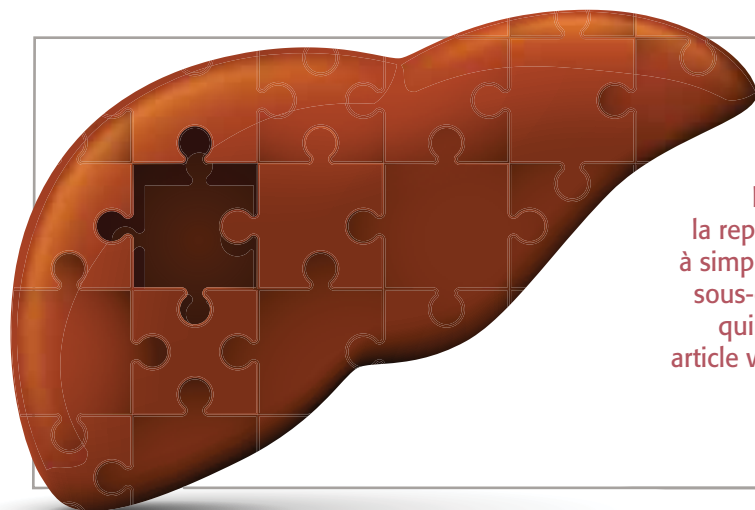
Produits
au Québec





LES MULTIPLES ASPECTS DE LA SANTÉ DU FOIE

par Heidi Fritz, MA, ND



LA SANTÉ DU FOIE, OU « DÉTOXICATION HÉPATIQUE », est un terme que l'on entend beaucoup en médecine complémentaire. Mais la représentation populaire de ce qu'est le foie tend à simplifier à l'extrême les nombreux rôles qu'il joue, sous-estimant souvent toute la gamme des facteurs qui influencent une bonne activité hépatique. Cet article va aborder plusieurs des fonctions importantes du foie pour la santé, et les façons dont nous pouvons les améliorer

MÉTABOLISME DES SUBSTANCES ÉTRANGÈRES

Le foie décompose les substances internes et externes grâce à un processus en deux parties, appelées détoxification de phases 1 et 2, au cours desquelles ces substances sont *catalysées* par des enzymes hépatiques spécifiques.

La phase 1 consiste à soumettre ces toxines liposolubles à des réactions d'hydrolyse ou d'oxydation, produisant des métabolites plus polarisés. Curieusement, les sous-produits de cette étape sont en réalité plus réactifs et nocifs que les toxines initiales. Il n'est donc pas souhaitable d'accroître l'activité des enzymes de phase 1 (enzymes P450). Les enzymes de phase 2 absorbent ces métabolites polarisés et les rendent hydrosolubles par réaction de conjugaison. Les métabolites sont alors moins réactifs et peuvent être plus facilement éliminés par les reins. L'exposition à certaines toxines — comme l'alcool, la fumée de cigarette, la caféine, les graisses saturées, et les résidus de pesticides — entraînent une suractivation des systèmes de détoxification de phase 1. Inversement, une supplémentation avec certains agents nutritionnels tels que la *N*-acétylcystéine (NAC), les vitamines B, et une large gamme d'acides aminés permet d'augmenter l'activation des réactions de phase 2. Par ailleurs, certaines plantes comme le chardon-Marie (*Silybum marianum*) peuvent aider au cours de ces processus à protéger des lésions les cellules hépatiques.

La NAC est un précurseur du glutathion, un puissant antioxydant utilisé dans les réactions de conjugaison. La supplémentation en NAC est la meilleure façon d'augmenter les réserves de glutathion, en dehors de la thérapie par injection intraveineuse, puisque le glutathion n'est pas bien absorbé par voie orale.

La NAC est utilisée en milieu hospitalier comme antidote au surdosage de paracétamol, qui, s'il n'est pas traité, entraîne une insuffisance hépatique aigüe. La NAC « éponge » le paracétamol avant qu'il ne cause de tels dommages.

Le chardon-Marie protège la membrane des cellules hépatiques, qui peut être lésée par des radicaux libres lors du processus de détoxification. Les protéines de lactosérum en poudre contiennent un assortiment d'acides aminés essentiels qui sont nécessaires aux réactions de conjugaison des acides aminés. Le lactosérum (petit-lait) contient aussi de la cystéine, qui augmente, comme la NAC, le taux de glutathion. La lécithine, riche en choline, est un composant de la membrane cellulaire également utilisé pour protéger des lésions les cellules hépatiques.

HOMÉOSTASIE ÉNERGÉTIQUE

Outre les processus de détoxification, le foie est aussi responsable de l'homéostasie énergétique et métabolique de l'organisme. Le foie sert par exemple de réservoir aux *triglycérides* (graisses) et au glycogène, une molécule qui, une fois décomposée, produit du glucose pour approvisionner les cellules « à jeun » en énergie. Ces processus sont appelés la *néoglucogenèse* et la *glycogénolyse*.

Dans le cas contraire, si l'organisme est suffisamment nourri, l'insuline signale au foie d'absorber et de stocker les graisses et le glucose. En situation de suralimentation chronique, le taux d'insuline augmente, et des maladies comme la stéatose hépatique, l'hypercholestérolémie, et le diabète peuvent survenir. La stéatose hépatique et le diabète entraînent une dégradation lente et insidieuse du foie. L'activité physique et le contrôle du poids sont donc essentiels pour améliorer la santé hépatique. En outre, le fait de limiter les aliments transformés, les sucreries et boissons sucrées, la restauration rapide, les fritures, etc. est important pour la bonne santé du foie. Les compléments alimentaires qui favorisent l'activité de l'insuline, comme le chrome ou l'inositol, peuvent également être utiles pour le foie. La curcumine permet aussi de lutter contre la résistance à l'insuline.

Le foie est également responsable du maintien de la quantité de protéines dans l'organisme. Il peut synthétiser des protéines à partir des acides aminés essentiels qui doivent être obtenus par l'alimentation. De plus, le foie est responsable de la synthèse de la principale protéine osmotique sanguine, l'albumine. La fonction de l'albumine est de réguler le volume sanguin, et d'éviter ainsi la rétention d'eau, comme dans l'œdème des jambes ou l'ascite de l'abdomen. Il est aussi très important pour maintenir une bonne tension artérielle. Si le taux d'albumine est faible, la tension tombe à un niveau anormalement bas, compromettant l'apport d'oxygène et de nutriments aux autres organes.

RÉGULATION HORMONALE

Pour finir, le foie est associé de façon complexe à la régulation hormonale, notamment celle des hormones thyroïdiennes et des hormones sexuelles.

L'activité thyroïdienne normale comporte la production de thyroxine (T_4) et de triiodothyronine (T_3), les deux « hormones thyroïdiennes ». Ces hormones régulent le métabolisme d'à peu près toutes les cellules de l'organisme. L'hormone T_3 , la plus active, est convertie à partir de la T_4 . L'organisme a développé plusieurs moyens de réguler l'activité de la T_3 . Le foie, les reins, et la glande thyroïde contiennent l'enzyme désiodase de type 1 (D1), qui convertit la T_4 en T_3 . Selon le Dr Sandberg-Lewis, le foie est à l'origine d'environ 80 % de la T_3 grâce à ce mécanisme. Il est intéressant de noter que, réciproquement, le statut hormonal thyroïdien a une forte influence sur l'activité hépatique, de telle sorte qu'un faible taux d'hormones thyroïdiennes peut contribuer à la stéatose hépatique.

D'autre part, le foie est aussi impliqué dans la régulation du taux d'œstrogènes dans l'organisme. Il est responsable de la conjugaison des œstrogènes et d'autres hormones, et les envoie vers l'intestin pour leur élimination. Les nutriments nécessaires aux réactions de conjugaison (voir ci-dessus) peuvent améliorer l'efficacité de ce processus, mais l'organisme a aussi besoin d'un bon fonctionnement intestinal pour éliminer adéquatement. C'est le « talon d'Achille », souvent négligé, de l'activité hépatique.

Il existe une boucle de transport spécialisée appelée *circulation* ou *recyclage entéro-hépatique*. Les substances sont absorbées depuis l'intestin vers les vaisseaux sanguins qui alimentent directement la veine porte du foie, donnant à celui-ci un « avantage compétitif » pour le traitement des nutriments. Les sous-produits biochimiques sont ensuite déversés depuis le foie vers l'intestin pour être éliminés. Si l'intestin ne parvient pas à les éliminer régulièrement, ces

sous-produits peuvent être réabsorbés par le système sanguin et réintroduits dans le foie. Par ailleurs, s'il y a une prolifération d'espèces bactériennes telles que *Clostridia*, qui expriment l'enzyme β -glucuronidase ayant la capacité de « déconjuguer » les œstrogènes en les libérant pour être réabsorbés; cela peut entraîner une intensification du recyclage des œstrogènes de l'intestin vers le foie. Des études ont aussi démontré qu'une supplémentation en probiotiques entraînait une élimination 2,4 fois plus importante et plus rapide du xœstrogène bisphénol A (BPA). Assurer un bon fonctionnement digestif est donc également essentiel pour optimiser l'activité hépatique et le métabolisme hormonal.



CONCLUSION

Rappelons que le foie est un acteur central de la détoxification et de l'élimination des substances étrangères ainsi que des sous-produits biochimiques endogènes. Il est responsable de l'homéostasie énergétique, ainsi que du stockage et de la libération d'énergie en réponse à des hormones comme l'insuline. Enfin, le foie est en partie responsable du maintien d'un taux adapté d'hormones thyroïdiennes et de la bonne élimination des œstrogènes, ce qui évite une trop grande stimulation par ceux-ci des tissus sensibles aux hormones. Consultez votre naturopathe pour en savoir plus sur les façons de prendre soin de votre foie !



Améliorer le rétablissement d'un traumatisme crânien grâce à l'alimentation

Par Stéphanie Bayliss, ND

Les traumatismes crâniens (TC) sont définis comme une blessure au cerveau causée par des forces extérieures. Environ 10 millions de personnes sont victimes d'un TC chaque année, et les pays à revenus élevés sont là où les TC sont la principale cause de mortalité et d'invalidité. Les sports de contact, les accidents de véhicules motorisés, et les chutes sont les principales causes d'un TC au cours d'une vie, résultant en une multitude de problèmes aux niveaux cognitif, comportemental, physique, et psychologique.

Après un TC, plusieurs voies cellulaires et moléculaires sont activées, certaines étant de nature inflammatoires. La neuro-inflammation est l'activation de cellules neuronales de support relâchant des molécules inflammatoires à travers le cerveau, ce qui peut être à la fois bénéfique ou néfaste au processus de guérison des tissus endommagés. La blessure initiale peut comporter des contusions (ecchymoses), des lacérations (coupures), de l'enflure, et des saignements, pouvant toutes contribuer à la mort des cellules du cerveau (les neurones). Les effets secondaires causés lorsque le cerveau tente de s'autoguérir peuvent entraîner du stress oxydatif ainsi que la rupture de la barrière hématoencéphalique, conduisant à des dommages cellulaires plus importants, en plus d'une augmentation de la neuro-inflammation. Cette neuro-inflammation déclenche le système immunitaire afin de réparer les tissus affectés, mais ce procédé n'est pas bien contrôlé et peut exacerber la blessure, augmentant davantage la mort cellulaire.

Bien que la plupart des individus ayant souffert d'un TC se rétablissent de façon spectaculaire en 3 à 6 mois, certaines personnes continuent de vivre des symptômes chroniques et développent le syndrome postcommotion (SPC). Ces personnes peuvent manifester une humeur labile et dérégulée, en plus de symptômes physiques tels des maux de tête et des étourdissements. Étant donné la complexité des cas de TC, il est préférable que le traitement soit supervisé par une équipe de santé intégrée. Lors de la réhabilitation, un support métabolique s'avère essentiel afin de maximiser l'efficacité des efforts de réhabilitation, par exemple l'ergothérapie. Deux nutriments semblent prometteurs en tant que traitement potentiel pour les TC : les acides gras omégas-3 et la curcumine.

Acides gras omégas-3

Notre cerveau est composé à 60 % de gras. Les acides gras essentiels y contribuent largement, et sont obtenus seulement par l'alimentation. Les acides gras essentiels incluent les acides gras omégas-3 et omégas-6; la diète nord-américaine typique contient largement plus d'omégas-6 que d'omégas-3. Les omégas-6 se retrouvent dans les produits céréaliers et animaux (spécialement les animaux ayant été nourris aux céréales) et sont pro-inflammatoires, ce qui peut exacerber la neuro-inflammation lors du rétablissement. À l'opposé, les acides gras omégas-3 sont neuroprotecteurs et sont essentiels au développement et à la fonction neurologique. Un apport alimentaire est essentiel pour guérir les dommages et minimiser l'inflammation, et des recherches ont démontré qu'un patient n'ayant

pas été nourri pendant cinq à sept jours suivant un TC augmente de deux à quatre fois son risque de mortalité. Dans une étude de cas faite sur un homme adulte qui venait tout juste de subir un TC, 19 g d'acides gras oméga-3 (d'huile de poisson) lui ont été administrés chaque jour à l'aide d'une sonde d'alimentation; l'étude a démontré des bienfaits positifs. Il a continué ce dosage pendant un an sans aucun effet secondaire.

Les acides gras oméga-3 sont davantage concentrés dans les petits poissons, tels que les anchois. Il en existe deux types : l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosapentaénoïque (ADH). Il a été démontré que les acides gras oméga-3 réduisent la neuro-inflammation et apportent les éléments nécessaires à la reconstruction des tissus neuronaux. Lorsque vous achetez du poisson, assurez-vous qu'il soit sauvage. Lorsque vous choisissez un supplément d'huile de poisson, assurez-vous que l'huile ait été testée par une tierce partie pour les contaminants, tels que le mercure. Il est préférable de consommer l'huile de poisson dans les 30 jours suivant l'ouverture de la bouteille et de la conserver au réfrigérateur afin de prévenir le rancissement. Les dosages utilisés dans plusieurs études démontrant une réduction de l'inflammation se situent au-dessus de 6 g par jour, ce qui signifie qu'une supplémentation serait probablement nécessaire pour atteindre cette posologie en cas de TC. Un supplément d'huile de poisson typique contient environ 1 g d'acides gras oméga-3 par portion.

Curcumine

Un ingrédient commun que l'on retrouve dans le cari, le curcuma (extraite du *Curcuma longa*), démontre d'importants bienfaits neuroprotecteurs. Cet ingrédient a récemment reçu beaucoup d'attention en raison de ses puissantes propriétés antiinflammatoires, notamment dans le cadre des traitements possibles pour les maladies chroniques, incluant la maladie d'Alzheimer. À cause de ces propriétés antiinflammatoires, la recherche se concentre sur l'efficacité de la curcumine à réduire les marqueurs post-TC avec des études menées sur des animaux et des cellules.

Dans une étude menée sur des animaux, la supplémentation en curcumine a réduit le dommage oxydatif et a contrebalancé la déficience cognitive causée par un TC. Une seconde étude menée sur des animaux a démontré une réduction des lésions causées par le TC, en plus d'une amélioration du fonctionnement cognitif. Plus spécifiquement, l'étude permet de confirmer la réduction de la neuro-inflammation suite à un TC par la curcumine. Celle-ci réduit en effet la cascade d'inflammation aigüe résultant d'un TC. D'après ces études, on peut déduire que la curcumine démontre un potentiel prometteur comme traitement d'appoint pour les individus se rétablissant d'un TC. Il existe des préoccupations cliniques au niveau de l'absorption de la curcumine, et pour y remédier, la médecine traditionnelle ayurvédique y ajoute de l'huile (ex. l'huile de noix de coco) et du poivre afin d'améliorer son absorption. Lorsque vous utilisez un produit de curcumine, ajoutez-le à de la nourriture contenant du gras, idéalement. Lorsque vous achetez un supplément, choisissez-en un contenant du poivre et un complexe d'acide gras, pour une absorption améliorée.



Stephanie Bayliss, ND

La Dre Bayliss est docteure en naturopathie et exerce à Victoria, en Colombie-Britannique. Elle concentre sa pratique sur les maladies chroniques, les conditions neurologiques, et la santé mentale.

drstephaniebayliss.com



Vos yeux

Précieuses portes de l'âme et de la vie

par Guillaume Landry, MSc, ND.A.

J'ai souvenir devoir rester 48 h presque aveugle suite à une opération au laser il y a une quinzaine d'années, alors que la technique n'en était qu'à ses balbutiements. C'est un choc que de perdre l'usage d'un sens temporairement – ou pis, complètement. On réalise en éclair notre condition humaine, et malheureusement ce ne sont trop souvent que la maladie ou les accidents qui rappellent à notre conscience que nos sens ont une importance inouïe pour la vie. À ce jour, le monde compte près de 38 millions de personnes aveugles, et plus d'un milliard de presbytes! Une étude de 2017 publiée dans *The Lancet Global Health* précise que les personnes avec déficience visuelle modérée à sévère sont passées de 160 millions en 1990 à 217 millions aujourd'hui, et seraient 588 millions en 2050, principalement en Asie et en Afrique subsaharienne. Note positive de l'OMS : 80 % des déficiences visuelles, particulièrement chez les adultes de plus de 50 ans et les enfants de moins de 15 ans, sont évitables ou curables. Nous verrons comment.

Les principales causes de cécité et de déficience visuelle sont, en ordre d'importance :

- Défauts de réfraction non corrigés (myopie, hypermétropie, ou astigmatisme);
- Cataracte non opérée;
- Dégénérescence maculaire liée à l'âge;
- Glaucome; et
- Rétinopathie diabétique.

“La beauté est dans les yeux de celui qui regarde.”

—Oscar Wilde

Comment donc prendre soin de nos prunelles ?

Vos yeux méritent une surveillance à tout âge, surtout si vous présentez des facteurs de risque comme l'hérédité, le diabète, ou certaines médications. Prenez donc régulièrement le temps d'une visite médicale de routine chez votre ophtalmologiste. Au quotidien, dans des environnements à forte réverbération comme en mer, en haute montagne, ou dans la neige, portez des lunettes de soleil qui bloquent les UVA et les UVB. À la piscine aussi, portez des lunettes contre le chlore agressif. Lavez-vous bien les mains, car elles vont machinalement à vos yeux des dizaines de fois par jour – même si dans sa sagesse le corps cligne des yeux près de 30 000 fois par jour pour lubrifier et nettoyer l'œil... mais aussi pour reposer le cerveau ! Nous devons rester conscient que notre vie moderne, avec l'usage prolongé d'écrans, impacte fortement les yeux. Gardez une juste distance aux écrans et veillez à ajuster le contraste et leur couleur bleue (à ce titre, usez aussi des DEL avec modération). Au travail, prenez des pauses régulières en fixant d'autres objets plus éloignés. Au besoin, utilisez des gouttes oculaires si vos yeux sont secs ou irrités. Plutôt que devant un écran, finissez vos soirées avec un bon roman (ou mieux : votre partenaire) pour que Morphée puisse, dans ses bras, vous bercer jusqu'au matin. Le cycle de la mélatonine, hormone qui vous garde endormi, se trouve en effet perturbé si vous restez trop longtemps le soir devant des lumières vives.

L'hygiène de vie reste à l'évidence fondamentale, et ses sempiternels conseils-santé sont de mise pour nos yeux. Au niveau nutritionnel, il existe de véritables trésors protecteurs des yeux, et il est aujourd'hui clairement démontré qu'une

bonne nutrition prévient les troubles et maladies oculaires. Les vedettes des remèdes pour les yeux sont les antioxydants* (oligoéléments, vitamines, ou polyphénols) qui piègent ces tristement célèbres radicaux libres qui ont trop envahi notre environnement et nos assiettes (le stress dit oxydatif produit aussi des radicaux libres).

La synergie des antioxydants s'avère cruciale, car elle permet d'agir sur plusieurs sites cellulaires à la fois, sans saturation ni excès. Leur action s'en voit alors optimisée, contrairement à la prise de fortes doses d'un antioxydant unique, qui peut devenir lui-même oxydant si le corps est carencé en micronutriments nécessaires à son recyclage. En d'autres termes, $1 + 1 = 3!$ Alors mangez multicolore, en particulier bleu (myrtilles, prunes, etc.), vert (choux, épinards, etc.), rouge-orange (carottes, tomates), et blanc (ail... ail ail!).

En plus, choisissez une formule d'antioxydants scientifiquement équilibrée. Dans l'arsenal de la micronutrition se trouvent le zinc, le cuivre, le sélénium, et le manganèse, qui favorisent l'activité enzymatique antiradicalaire. Les vitamines antioxydantes C et E (les plus importantes dans le corps), A, B₅, et B₆ sont aussi bien connues ; tout comme les polyphénols, notamment les proanthocyanidols, qui expliquent en partie le « paradoxe français » avec les effets bénéfiques d'une consommation raisonnable de vin (et de myrtilles dans les montagnes). Ses tanins s'opposent à l'hyperperméabilité vasculaire et sont anti-inflammatoires, notamment avec le resvératrol (dans la peau, le rafla, et les pépins de raisin).

* Antioxydant : « Toute substance qui, en faible concentration par rapport au substrat susceptible d'être oxydé, prévient ou ralentit l'oxydation de ce substrat. »

Les effets préventifs des divers antioxydants font l'objet de recherches probantes, et les stars actuelles les plus étudiées et qui feront briller vos yeux portent de jolis noms tels zéaxanthine, astaxanthine, lycopène, ou lutéine. Ce sont des caroténoïdes capables de neutraliser entre autres l'oxygène singulet, forme excitée et extrêmement réactive de l'oxygène, formée sous certaines conditions par transfert d'énergie des radiations lumineuses à la molécule d'oxygène. Cet oxygène singulet est particulièrement dommageable pour les yeux et la peau.

Pour des conseils avisés sur la nutrition, l'hygiène de vie, et les suppléments bénéfiques pour votre vision, consultez un praticien de soins de santé agréé en naturopathie. Les conseils santé de cet article ne sauraient en aucun cas se substituer à une prescription médicale.

Couleur	Antioxydants	Aliments
Rouge	Anthocyanines, lycopène	Betterave, cerise, chou rouge, fraise, tomate, oignon rouge, poivron, pomme, et radis
Bleu-mauve	Polyphénols, flavonoïdes	Aubergine, cassis, framboise, mure, prune, pruneau, et raisin
Vert	Chlorophylle	Avocat, brocoli, épinard, kiwi, chou de Bruxelles, haricot, poire, et poivron vert
Jaune-orange	β -Carotène, lutéine, zéaxanthine, quercétine	Abricot, ananas, carotte, citron, mangue, orange, papaye, pêche, et poivron
Blanc	Composés soufrés, sélénium, autres composés	Ail et pomme



Avril est le mois de la jonquille

En déclarant avril le mois de la jonquille, la Société canadienne du cancer nous donne l'opportunité de participer à la sensibilisation et aux levées de fonds pour cette maladie devenue bien trop commune. Chaque bonne action compte, alors rejoignons le combat, une fleur à la fois. Pour savoir comment vous pouvez aider, visitez www.cancer.ca/fr/get-involved



Pourquoi développe-t-on le

Cancer?

UN INVENTAIRE DES CAUSES

par Ariel Jones, ND

L'incidence du cancer n'a jamais été aussi élevée, et le phénomène progresse d'une année à l'autre. On estime à 1,6 million le nombre de nouveaux cas en 2016, avec en haut de la liste les cancers du sein, des poumons, de la prostate, et du côlon. Pourquoi de plus en plus de gens ont-ils le cancer? Une substance est dite cancérigène quand elle peut provoquer un cancer dans des tissus vivants. On imagine difficilement le nombre et la variété des substances cancérigènes auxquelles nous sommes exposés quotidiennement. Il y en a dans la nourriture, l'environnement, les produits pour le corps, et les produits d'entretien, sur les lieux de travail, et dans les médicaments. Quels sont les produits cancérigènes et comment réduire notre exposition?

Pesticides

L'agriculture utilise des pesticides depuis des siècles, mais c'est à l'arrivée des pesticides de synthèse que l'on doit l'apparition d'effets toxiques, directs et indirects. Les effets indirects sont dus à la bioconcentration (accumulation de molécules dans les tissus adipeux), et à la bioamplification (concentration de substances à mesure qu'elles remontent la chaîne alimentaire). On sait que les pesticides et les herbicides provoquent le cancer depuis des décennies. Parmi les substances cancérigènes identifiées, on trouve :

1. Les pesticides organochlorés : DDT, DDE, chlordane, heptachlore, dieldrine, méthoxyflurane.
2. Les pesticides organophosphorés : diazinon, chlorpyrifos.
3. Les herbicides à la triazine : atrazine, simazine, cyanazine.
4. Les herbicides chlorophénoxyacétiques : 2,4 D, 2,4,5 T, Agent Orange.



Les pesticides et herbicides sont utilisés sur les cultures, les pelouses, les jardins, et les terrains de golf. On en trouve dans les aliments, dans l'air, dans la maison, et jusque dans l'eau que l'on boit. L'utilisation du glyphosate, l'ingrédient actif du Roundup, un herbicide produit par Monsanto, a été multipliée par 100 depuis sa première commercialisation dans les années 1970. Le glyphosate est l'un des herbicides les plus utilisés au monde, répandu sur les cultures de maïs, de soja, et de blé. On a montré que 90 % des cultures de soja comportaient des résidus de glyphosate. Puissant perturbateur endocrinien, même à des doses inférieures à celles utilisées dans l'agriculture, il est prouvé que le glyphosate provoque le cancer. Son caractère cancérigène est lié à ses effets œstrogéniques (capacité à lier les récepteurs d'œstrogène et à stimuler la croissance du cancer).

Parabènes

Les parabènes sont utilisés dans les cosmétiques et les produits de soins corporels pour augmenter leur stabilité et leur durée de conservation, en tuant les agents pathogènes tels que bactéries et moisissures. Il s'agit donc d'agents de conservation. On en trouve dans 100 % des échantillons de tissus de cancer du sein. Bien qu'ils soient normalement éliminés par l'urine après absorption, une petite quantité (1 %) reste dans l'organisme, où ils agissent comme des œstrogènes faibles. Les parabènes ont pour effet de faire croître les cellules cancéreuses du sein.



Viande rouge et transformée

Les nitrosamines sont utilisées comme agent de conservation dans les produits de viande transformés, sous forme de nitrates et de nitrite. Elles sont aussi produites par la cuisson incomplète de la viande. Parmi les principaux coupables, citons les hotdogs, le bacon, et les charcuteries. Les nitrosamines sont utilisées depuis des décennies pour conserver la couleur de la viande rouge. Il est maintenant bien établi qu'elles peuvent provoquer le cancer, de même que la viande rouge, surtout le cancer colorectal et celui de l'estomac.

Pollution

Les substances cancérigènes atmosphériques les plus courantes sont aujourd'hui les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). Les HAP pénètrent dans l'organisme par l'alimentation, l'eau, la fumée de cigarette, les gaz d'échappement, et l'air contaminé en milieu professionnel. Les HAP dégradent l'ADN, entraînant un développement du cancer. Notre absorption environnementale d'HAP provient en grande partie d'aliments contaminés par les techniques de transformation (fumage, cuisson, cuisson au charbon de bois ou au grill), les méthodes d'analyse, et la bioaccumulation dans les sources alimentaires animales et végétales. Le poisson et les fruits de mer contiennent des HAP provenant de la contamination des eaux côtières.

Un mode de vie sain

Alors, pourquoi a-t-on le cancer ? Parce que nous mangeons, utilisons, et absorbons des substances cancérigènes. Éviter l'exposition aux substances cancérigènes connues permet de réduire nettement le risque de développer un cancer. Voyons six moyens qui, dans notre mode de vie, peuvent réduire de façon importante notre exposition à ces substances :

1. MANGER BIO

Les marchés de producteurs locaux peuvent vous garantir une alimentation sans pesticides ni herbicides, dont les produits sont cultivés avec soin. On trouve des épiceries bio dans toutes les villes d'Amérique du Nord, grandes ou petites. Le coût d'une agriculture raisonnée et saine n'est pas plus élevé que celle de l'agrobusiness si l'on prend en compte son impact sur l'environnement et le système de santé. Et la maladie n'a pas seulement un coût financier ; elle est aussi émotionnellement épuisante. Bien manger est la meilleure prévention à long terme.

2. POUR LA PEAU ET LA MAISON, N'UTILISER QUE DES PRODUITS NATURELS

Il existe beaucoup de produits de nettoyage naturels efficaces. Les huiles essentielles sont antimicrobiennes et peuvent être utilisées comme nettoyant et désinfectant naturel. Les lessives pouvant être une source de substances cancérigènes, il est préférable de choisir une alternative naturelle. Éviter les lingettes et les produits assouplissants est une bonne façon de réduire notre exposition aux toxines. Les produits naturels pour le corps sont essentiels. Assurez-vous que vos crèmes, cosmétiques, démaquillants, et dentifrices sont sans produits toxiques. Pour réduire le risque d'exposition aux substances cancérigènes, il faut éviter les alkylphénols, les parabènes, les phtalates, le triclosan, le polyéthylène glycol (PEG), l'aluminium, et le sodium laureth sulfate (SLS). Le maquillage à base de minéraux est maintenant facilement disponible, ainsi que le déodorant, le dentifrice, les crèmes, et les produits de rasage naturels et sans toxines.



3. PASSER DU TEMPS EN PLEINE NATURE

L'exercice physique et l'air pur sont importants pour réduire le risque de cancer et le cancer lui-même. Prendre le temps de quitter la ville chaque semaine vous aidera à réduire votre exposition à la pollution environnementale. L'exercice physique augmente le nombre de cellules tueuses naturelles, aidant à nous protéger du cancer et d'autres maladies.

4. AJOUTER DES COMPLÉMENTS ANTICANCERS À VOTRE ALIMENTATION

Les plantes de la famille des crucifères favorisent la détoxification hépatique : brocoli, feuilles de moutarde, chou frisé, chou pommé, et choux de Bruxelles.

Le curcuma, cru ou séché, a des propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses. Il peut épicer vos plats ou agrémenter votre préparation du « lait d'or ». Le curcuma peut être ajouté à de nombreux plats comme épice et pour prévenir le cancer, de même que pour réduire l'inflammation et la douleur.

Le thé vert contient un puissant composant anticancéreux, l'épigallocatechine gallate (EGCG). C'est aussi un antioxydant qui protège le système cardiovasculaire.

Les champignons — notamment le reishi, le maitake, le shiitake, et le coriolus — contiennent des *bêta*-glucanes qui incitent notre système immunitaire à identifier et tuer les cellules cancéreuses et à éviter leur dispersion.

L'astragale (*Astragalus membranaceus*) est le plus souvent vendue sous forme de racine séchée, laquelle a des propriétés antitumorales liées à sa capacité à restaurer

l'activité des lymphocytes T, bloquée chez les patients atteints d'un cancer.

5. RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE

Le risque de cancer du côlon est réduit de 30 à 40 % quand on augmente notre consommation de légumes. Quant au risque de cancer des ovaires, il est deux fois plus élevé avec une alimentation riche en viande et en graisses. La viande contribue au risque de cancer de par sa teneur en graisses, ainsi qu'en produisant des substances cancérigènes lors de sa cuisson : amines hétérocycliques et composés nitrosés. On a récemment démontré que les viandes fumées sont cancérigènes, leur combustion incomplète lors de la cuisson ou du fumage étant hautement mutagène.

Le poisson est une bonne source d'acides gras oméga 3, qui ont des propriétés anticancéreuses. Une alimentation pesco-végétarienne (composée essentiellement de poisson et de légumes) permet de réduire le risque de cancer des ovaires, car la consommation d'acides gras oméga-3 du poisson prévient le développement du cancer des ovaires.

6. ÉVITER TOUTE INTERACTION EXCESSIVE AVEC DES COMPOSÉS IMITANT LES ŒSTROGÈNES

Il existe de nombreuses substances, naturelles ou artificielles, mimant l'activité des œstrogènes dans l'organisme, par exemple l'herbicide Roundup dont nous avons parlé plus haut. Concernant les phytoœstrogènes, cet effet est léger, et peut même préserver du cancer. Mais les sources d'œstrogènes exogènes de synthèse sont nocives, de même que les sources naturelles à dose

excessive. Le soja contient des composés appelés isoflavones qui sont faiblement œstrogéniques. Le BPA, présent dans les plastiques souples, est également œstrogénique. Supprimer les bouteilles d'eau en plastique et certaines conserves alimentaires contenant du BPA permet de réduire l'exposition aux substances œstrogéniques, de même que limiter sa consommation de produits à base de soja.

Conclusion

Une alimentation riche en légumes et poissons biologiques, combinée à un mode de vie naturel, est peut-être la clé pour diminuer l'incidence du cancer dans le monde. Michael Pollan dit la même chose – en mieux – dans son livre *Le Dilemme de l'omnivore* : « Mangez, sans excès, et surtout des plantes ». J'ajouterai : Assurez-vous que la plupart de ces légumes soient crus, et combinez-les chaque jour à des superaliments anticancéreux, et à une alimentation biologique et un mode de vie naturel, sans toxines.

NOTE:

Pour connaître toutes les substances cancérigènes, rendez-vous sur le site web du National Toxicology Program (Programme toxicologique national) du Department of Health and Human Services (ministère de la santé et des services sociaux) des États-Unis, qui en publie une liste mise à jour en permanence (en anglais).

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



Ariel Jones, ND

La pratique d'Ariel se concentre sur la suppression des obstacles physiques, mentaux, et spirituels pour guérir, et sur la mise en

œuvre d'un style de vie sans toxines, pour atteindre une santé rayonnante!

drarieljones.com

Phytoestrogènes Oui ou non?

par Jean-Yves Dionne, pharmacien

Dans le domaine des suppléments alimentaires et de l'alimentation, il existe peu de sujets plus controversés que celui des phytoestrogènes. Chacun y va de sa théorie : l'un dira qu'ils aident à prévenir certains cancers; l'autre qu'ils aggravent, voire causent le cancer. Cet article a pour objectif de faire la lumière sur les diverses allégations et théories qui circulent au sujet des phytoestrogènes en se basant sur ce qui est actuellement démontré.

Que sont-ils?

Les phytoestrogènes sont une série de molécules d'origine végétale (« phyto- ») ayant plus ou moins d'affinité avec les récepteurs œstrogéniques du corps humain. Ces molécules sont omniprésentes dans le monde végétal. Elles suscitent l'intérêt des médias depuis que les femmes cherchent des alternatives aux hormones de synthèse et, surtout, depuis que des données épidémiologiques ont fait le lien entre la consommation de soja et la quasi-absence de symptômes de ménopause chez les femmes asiatiques, principalement au Japon.

Sources de phytoestrogènes

Les études scientifiques ont principalement porté sur le soja, mais la plupart des légumineuses contiennent des phytoestrogènes. Voici quelques aliments ou plantes sources de phytoestrogènes :

- Soja (*Glycine max*)
- Trèfle des prés (*Trifolium pratense*)
- Graines de lin (*Linum usitatissimum*)
- Actée à grappe noire (*Actea racemosa*)
- Houblon (*Humulus lupulus*)
- Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*)
- Carotte (*Daucus carota*)

L'impact œstrogénique des divers aliments sur la santé est fonction de plusieurs facteurs :

- La puissance œstrogénique des molécules;
- La concentration de celles-ci;
- La synergie possible entre ces diverses molécules;
- La quantité de l'aliment consommé;
- La synergie possible de plusieurs aliments ou plantes médicinales; et
- Le métabolisme et la flore intestinale de la personne.

Tous ces facteurs peuvent expliquer la très grande variabilité d'effets des phytoestrogènes sur la personne. D'ailleurs, une bonne partie de la documentation controversée provient d'études in vitro (en milieu artificiel comme une éprouvette) effectuées sur une molécule isolée et non sur l'aliment complet.

Indications

Les bénéfices du soya alimentaire sont multiples. Il est utilisé pour soulager la ménopause, diminuer les facteurs de risque des maladies cardiaques, ainsi que prévenir l'ostéoporose et certaines formes de cancer.

Ménopause

Soya

L'indication la plus populaire et la plus publicisée du soya est certes la diminution des symptômes reliés à la ménopause. Par contre, la ménopause n'est pas l'indication la mieux documentée. L'efficacité du soya à soulager les symptômes de ménopause est encore controversée.

Nous savons cependant que les suppléments riches en isoflavones (des phytoestrogènes que l'on retrouve entre autres dans le soya) sont plus efficaces pour les symptômes (bouffées de chaleur), alors que les aliments complets sont plus efficaces dans la prévention des complications (ostéoporose, cardiovasculaire).

Trèfle des prés

Le trèfle des prés (parfois appelé trèfle rouge ou trèfle violet) contient les mêmes isoflavones que le soya. Des études cliniques montrent un effet de réduction des symptômes de ménopause, une amélioration de la santé vaginale, et une réduction des symptômes d'anxiété et de dépression. De plus, le trèfle des prés serait bien toléré chez des femmes ayant eu un cancer du sein.

Interaction entre phytoestrogènes et estrogènes?

Plusieurs auteurs mentionnent une interaction potentielle entre les isoflavones et les estrogènes. Selon ces auteurs, les isoflavones pourraient provoquer une augmentation excessive de l'effet estrogénique. Cette interaction théorique ne semble pas exister, puisque le phytoestrogène le plus puissant (la génistéine) n'a en fait que 0,1 % de la puissance de l'estradiol.

Ostéoporose

La consommation régulière de soya semble être associée à une densité osseuse accrue dans la hanche et la colonne vertébrale. Cette augmentation n'est toutefois notée que chez les femmes en période de postménopause et non en préménopause. Le soya semble également prévenir la résorption osseuse.

Cardiovasculaire

L'indication la plus étayée pour le soya et les légumineuses est la prévention et le contrôle des facteurs de risque de maladie cardiaque. La grande majorité des données cliniques démontrent un effet de réduction du cholestérol total et du cholestérol LDL (mauvais cholestérol), ainsi que d'augmentation du cholestérol HDL (bon cholestérol). Ces résultats proviennent d'études cliniques effectuées tant sur des hommes que des femmes.



Soya et hommes

Un clin d'œil aux mâles de notre société est utile pour mieux comprendre les effets de la consommation de soya. En effet, si les phytoestrogènes étaient bel et bien des œstrogènes au même titre que l'estradiol, leurs effets sur les hormones et la fertilité des hommes seraient fort redoutables. Cependant, la consommation de soya ne semble pas causer d'effet néfaste chez les hommes. Dans une étude, aucun effet négatif n'a été rapporté, ni sur les taux d'hormones, ni sur la qualité du liquide séminal, malgré des doses élevées (jusqu'à 70 mg par jour) d'isoflavones de soya.

Au niveau épidémiologique, les Japonais souffrent moins du cancer de la prostate que les Nord-Américains. La prévalence par 100 000 hommes est de 157,4 pour les Canadiens, 149,5 pour les Américains, et seulement 90,9 pour les Japonais. Une fois encore, le soya est mis en cause. Il aurait un effet chimoprotecteur via une activité hormonale, et il inhiberait partiellement l'enzyme qui transforme la testostérone en une hormone plus puissante (la dihydrotestostérone ou DHT) au niveau des cellules de la prostate.

Cancer

Le point focal de la controverse entourant les phytoestrogènes est bien la sécurité de ces produits chez les personnes avec un historique de cancer. Une question revient constamment : le soya peut-il accroître le risque de cancer du sein ?



Le soya et ses isoflavones ne sont pas contrindiqués en cas de cancer. D'ailleurs, la consommation de 65 à 132 mg d'isoflavones de soya augmente la concentration d'un métabolite protecteur contre le cancer (le 2-hydroxyestrone).

À ce jour, la très grande majorité des études épidémiologiques et cliniques démontrent que la consommation de soya a un effet préventif sur le cancer, notamment sur les cancers du sein et du côlon. L'effet préventif du soya se manifeste avant la ménopause. Aucune étude n'a démontré d'effet préventif notable après la ménopause.

La consommation de soya alimentaire semble réduire le taux d'hormones circulantes, ce qui pourrait expliquer pourquoi le soya alimentaire aurait un effet préventif du cancer plus marqué chez les femmes préménopausées que chez les femmes postménopausées. Cet effet serait attribuable aux isoflavones ainsi qu'à d'autres composés du soya, comme les fibres et les protéines. Effectivement, le soya alimentaire est beaucoup plus complexe que la somme de ses isoflavones isolées.

Il faut noter au passage que la consommation moyenne de soya chez les femmes nord-américaines correspond à environ 3 mg par jour d'isoflavones, alors qu'elle se situe entre 15 et 30 mg par jour chez les femmes asiatiques. Ceci étant dit, l'étude Bay Area Breast Cancer Study n'a pas trouvé de lien entre la consommation de soya et une augmentation de l'incidence de cancer du sein chez les femmes californiennes. Dans la même région, des chercheurs ont montré un lien entre la consommation de soya et la diminution du risque de cancer de la thyroïde.

D'autres chercheurs ont orienté leur travail sur les cancers du tractus urinaire. Dans ces cas, le soya semble avoir un effet préventif en augmentant l'apoptose (mort programmée des cellules) et en altérant l'angiogenèse (processus de formation des vaisseaux sanguins).

Mécanismes d'action des isoflavones

Plusieurs mécanismes d'action possibles peuvent expliquer les effets des isoflavones. Il est important de noter que beaucoup d'études ont porté sur la consommation d'aliments à base de soya plutôt que sur des isoflavones purifiées.

Les mécanismes d'action comprennent :

1. Inhibition de l'enzyme protéine tyrosine kinase (PTK);
2. Liaison avec les récepteurs à œstrogène;
3. Inhibition de production de radicaux libres d'oxygène;
4. Induction de l'apoptose par bris des segments d'ADN;
5. Inhibition de l'angiogénèse;
6. Modulation des protéines transporteuses de stéroïdes (sex steroid binding protein);
7. Inhibition de l'enzyme 5-*alpha*-réductase;
8. Inhibition de la sulfatation par la phenolsulfotransférase (PST) de forme P;
9. Inhibition de la formation de thrombine et de l'activation des plaquettes; et
10. Augmentation de l'activité des récepteurs à LDL.

Graine de lin

La documentation scientifique sur la graine de lin est nettement moins abondante que celle sur le soya. La graine de lin ne contient pas les mêmes phytoestrogènes que le soya. Ses lignanes ont des effets bénéfiques sur le métabolisme hormonal et diminuent le risque de cancers hormonodépendants. La graine de lin est également utile en prévention des maladies cardiovasculaires et du syndrome métabolique (diabète, etc.). De plus, le lin fournit des acides gras essentiels de type oméga-3 et des fibres solubles. La consommation de graine de lin moulue améliore par ailleurs le profil lipidique. Il est également bon de savoir que ses effets bénéfiques ne sont pas altérés par la cuisson dans les aliments comme le pain. En bref, la graine de lin est un aliment intéressant comme préventif du cancer et des maladies cardiaques.

Conclusion

Quoique les études aient surtout porté sur le soya et ses isoflavones, les phytoestrogènes se retrouvent dans plusieurs aliments. Les bénéfices des aliments contenant ces molécules sont indéniables, et aucun risque pour la santé n'a été démontré. De plus, une méta-analyse regroupant de nombreuses études cliniques arrive à la conclusion que les phytoestrogènes n'aggravent pas les cancers hormonodépendants.



Jean-Yves Dionne

Pharmacien, formateur, consultant clinique, et conseiller scientifique en produits de santé naturels (PSN), il enseigne à l'Université de Montréal et à l'Université Laval.

jydionne.com



CINQ CHAMPIGNONS MÉDICINAUX

et leurs bienfaits pour la santé

par Anne Hussain, ND

Les champignons sont utilisés en médecine depuis des milliers d'années, principalement en raison de leurs bienfaits sur le système immunitaire, le système nerveux, le foie, et les reins. En Chine et au Japon, les champignons font partie de la médecine, en particulier comme tonique pour soutenir la santé globale. Au cours des dernières années, les champignons médicinaux ont gagné en popularité et se retrouvent maintenant dans les aliments, les suppléments, et les boissons comme le thé et le café.

Voici une liste de cinq différents champignons médicinaux utilisés traditionnellement pour préserver la santé.

Les champignons chaga poussent au Canada!

Ce champignon de plus en plus populaire pousse sur des bouleaux jaunes et blancs, espèces qui peuplent abondamment nos forêts à travers le pays. Portez donc un œil attentif lors de votre prochaine randonnée! Vous pourriez avoir la chance d'apercevoir dans son habitat naturel ce champignon aux puissantes vertus.

◦ Chaga : Un champignon pour le système immunitaire

Le chaga (*Inonotus obliquus*) est utilisé pour ses propriétés antioxydantes, antitumorales, et antivirales.

Au cours des dernières années, de nouvelles recherches ont démontré que le chaga réduit les dommages de l'inflammation sur l'ADN de personnes souffrant du syndrome du côlon irritable, diminue la taille des tumeurs et des métastases dans un modèle du carcinome du poumon chez la souris, protège le foie et diminue les niveaux élevés d'enzymes hépatiques, et enfin protège contre l'infection par le virus de l'herpès simplex 1.

Avertissement sur les champignons chaga : un rapport de mise en garde sur les effets secondaires du chaga fut émis suite à un problème rénal causé par des niveaux élevés d'oxalate contenus dans un extrait pris oralement, ou causé par un ensemble de facteurs individuels mal compris. Les méthodes d'extraction peuvent varier d'une entreprise à l'autre, et il est important de consulter un praticien de soins de santé avant de prendre des suppléments de champignons.

Le chaga pourrait donc être utile pour ceux qui sont sujets aux infections à HSV-1, pour soutenir le système immunitaire, et pour les personnes en prise avec de l'inflammation et dont le foie aurait besoin de soutien.

◦ Cordyceps : Un champignon pour vos poumons... et tout le reste!

Cordyceps sinensis, qui n'est pas taxonomiquement un champignon, est traditionnellement utilisé comme tonique panacée, pour améliorer l'énergie, l'endurance, l'appétit, la libido, et les habitudes de sommeil. Il soutient le système immunitaire, les reins, et le foie ; et il a de fortes propriétés antioxydantes et antitumorales.

En Chine, des recherches ont démontré que le cordyceps diminue les symptômes d'asthme et d'inflammation, tout en améliorant la fonction pulmonaire et la qualité de vie chez les patients souffrant d'asthme modéré à sévère. Dans des modèles animaux, il a préservé les cellules pancréatiques chez les diabétiques, en plus de protéger les reins et le foie ; il a limité la quantité de lésions cérébrales subies après un AVC ; et il a été utilisé comme complément naturel aux traitements conventionnels de la tuberculose.

Le cordyceps pourrait donc être utile pour les personnes atteintes de maladie rénale, pour ceux qui ont souffert ou sont plus à risque d'hypoxie (mal d'altitude, accidents vasculaires cérébraux, crise cardiaque), et comme tonique pour ceux qui souffrent de fatigue chronique.

◦ **Coriolus** : Un champignon pour le système immunitaire et le cancer

Coriolus versicolor, appelé *yun zhi* en Chine, comme les autres champignons mentionnés ici, a des effets immunostimulants, antioxydants, et antitumoraux. Il est approuvé en Chine et au Japon pour les patients atteints de cancer en complément de la chimiothérapie ou de la radiothérapie.

Des études sur ce champignon ont corroboré en laboratoire ses effets antitumoraux contre le cancer de l'œsophage et la leucémie. Le composé en grande partie responsable de cette propriété est un polysaccharopeptide qui active les cellules immunitaires et améliore la communication intercellulaire. D'autres recherches sont menées sur ses effets antibactériens contre des bactéries telles que *Staphylococcus aureus* et *Salmonella enteritidis*, sa capacité à inhiber voire supprimer la maladie de l'intestin irritable, et son rôle antioxydant et anti-inflammatoire pour le système nerveux.

Coriolus pourrait donc être utile comme thérapie de soutien pour ceux qui subissent certains types de traitements contre le cancer ou des régimes antimicrobiens, pour la maladie de l'intestin irritable, et comme soutien immunitaire général.

◦ **Hericium erinaceus** : Un champignon pour vos nerfs, votre digestion, et votre immunité

Hericium erinaceus est traditionnellement utilisé pour traiter l'inflammation gastro-intestinale comme la gastrite et les ulcères, pour ses propriétés antitumorales, ainsi que pour son action protectrice sur le système nerveux. Ses usages traditionnels sont maintenant corroborés par des recherches dans les modèles animaux : il contient des antioxydants extrêmement actifs, renforce notre immunité, a un effet protecteur sur notre paroi intestinale, diminue la production de marqueurs inflammatoires chez la souris, réduit les taux de lipides et induit une perte de poids après la ménopause, diminue le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang, et protège le foie, tout en renforçant son rôle de détoxification du corps.

Concernant le système nerveux, il a été démontré qu'*Hericium erinaceus* a des effets neuroprotecteurs pour traiter et prévenir la maladie d'Alzheimer ainsi que la maladie de Parkinson. En fait, il a été récemment démontré qu'il a amélioré la mémoire de reconnaissance dans des modèles animaux normaux, et qu'il a diminué le temps nécessaire à des souris Alzheimer pour s'endormir la nuit.

Ce champignon pourrait donc être utile pour ceux qui ont une inflammation intestinale (SCI, gastrite, ulcère), pour ceux qui souffrent de la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson (ou en prévention), et pour ceux qui veulent un soutien immunitaire et hépatique.

◦ **Reishi** : Un champignon pour le foie et le cancer

Le reishi (*Ganoderma lucidum*) est utilisé traditionnellement pour ses propriétés antitumorales et antioxydantes. Au Japon, il est choisi comme tonique du foie et pour améliorer la réponse au stress.

Il a été démontré que le reishi réduit les marqueurs tumoraux associés à quelques lignées cellulaires cancéreuses différentes, telles que celles du mélanome, du sein, du côlon, de la prostate, et du nasopharynx. Des études menées auprès d'humains ont démontré qu'il protège notre système nerveux contre les effets du stress, diminue les marqueurs inflammatoires dans le système nerveux en cas de maladie de Parkinson, ramène le foie gras (en phase initiale) à son état normal, stimule une variété de différentes cellules du système immunitaire, et a des effets antidépresseurs et anxiolytiques.

Le reishi est donc un champignon qui pourrait être utile pour ceux qui ont des problèmes de foie, la maladie de Parkinson, ou un stress prolongé avec anxiété ou dépression.



◦ **Conclusion**

À partir de ces descriptions, on peut constater que les champignons médicinaux ont un grand potentiel pour la santé humaine en ce qui concerne l'immunité et l'inflammation, d'autant plus qu'ils peuvent être utilisés dans la plupart des cas en toute sécurité en complément des thérapies conventionnelles. Ils semblent tous conférer de grands bienfaits au système nerveux et au foie, peut-être parce que ce sont des parties du corps très facilement affectées par le stress oxydatif. Cependant, différents solvants extraient à partir des champignons des composés différents et en quantités variables. Il est donc important de consulter un praticien de soins de santé avant d'en consommer.



Anne Hussain, ND

Dre Anne est passionnée par le fait d'aider les gens à mener une vie plus saine et plus remplie, et aime aider les femmes à se sentir fortes et dynamiques dans leur corps, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

annehussain.com

Santé auto-immune

Top 3 des suppléments pour restaurer la fonction immunitaire

par Angeli Chitale, BSc, ND



Un système immunitaire en bonne santé est autoreconnaissant : il peut identifier les cellules saines comme « soi », et les cellules étrangères comme « non soi ». Les bactéries, les champignons, les virus, les substances chimiques, et les cellules malades ou lésées sont des exemples de ce qu'un système en bonne santé reconnaît comme « non soi ». Normalement, l'exposition à une cellule étrangère déclenche une réaction immunitaire, et des globules blancs (lymphocytes) ou des anticorps sont produits. Une réaction auto-immune (du grec *αὐτός* [*autós*, « soi »]) est une réaction immunitaire dirigée contre les cellules de son propre corps. En d'autres termes, dans les maladies auto-immunes, le corps ne reconnaît pas le soi du non soi, et crée des lymphocytes et des anticorps (appelés autoanticorps) contre des cellules naturellement présentes dans le corps.

Pour comprendre comment se produisent les réactions auto-immunes, nous devons examiner comment le système immunitaire est créé à un stade précoce de la vie.

Le système immunitaire est en partie hérité : Les nouveau-nés héritent d'une partie cruciale de leur système immunitaire (les anticorps IgG, IgA, IgM, IgD, et IgE) du lait maternel. L'anticorps le plus abondant dans le lait maternel est l'IgA, pour être précis : l'immunoglobuline A sécrétoire présente en grandes quantités dans les systèmes digestif et respiratoire.

La carence en IgA est associée à plusieurs maladies auto-immunes :

- maladie de Graves (ou de Basedow) ;
- diabète de type 1 ;
- lupus érythémateux aigu disséminé ;
- maladie céliaque (MC) ;
- myasthénie grave (MG) ; et
- polyarthrite rhumatoïde (PR).

Une concentration saine d'IgA, établie par l'allaitement à un stade précoce de la vie, protège aussi contre les problèmes de santé relatifs au système digestif (infections, SIBO, dysbiose) et au système respiratoire comme l'asthme, susceptible d'apparaître plus tard dans la vie.

Le système immunitaire est en partie créé : Les nouveau-nés sont aussi en contact avec les bactéries de leur environnement immédiat, ce qui permet à ces autres bactéries de coloniser leur corps. Selon l'environnement, ces bactéries peuvent être bénéfiques ou pathogènes. Au fil du temps, le microbiome (bactéries vivant à l'intérieur et à la surface du corps) d'un nourrisson est modifié par des colonisations successives.

Les nourrissons accouchés par voie naturelle deviennent les hôtes d'espèces bénéfiques de *Bifidobacteria* dans l'intestin et de staphylocoque doré sur la peau. Une perturbation de la progression normale de l'accouchement (comme une césarienne) peut avoir des conséquences sur le développement d'une personne, alors plus à risque de contracter des pathologies auto-immunes et métaboliques, comme l'obésité.

Facteurs hormonaux?

Les maladies auto-immunes sont beaucoup plus présentes chez les femmes que chez les hommes (8:1 ou 10:1 suivant la maladie).

Il existe plus de 80 types de maladies auto-immunes différentes, les plus courantes étant :

- la maladie de Graves (hyperthyroïdie);
- la thyroïdite de Hashimoto (hypothyroïdie avec épisodes d'hyperthyroïdie);
- la sclérose en plaques (SEP);
- le lupus érythémateux disséminé (lupus);
- le diabète de type 1 (juvénile ou précoce); et
- la polyarthrite rhumatoïde (PR).

Au moins 85 % des patients souffrant de thyroïdite, de sclérodémie systémique, de lupus érythémateux disséminé, ou de maladie de Sjögren sont des femmes. Cela indique une possible relation entre les systèmes hormonaux et immunitaire.

Dépistage : L'auto-immunité est détectée et mesurée par l'intermédiaire des autoanticorps sanguins. C'est une bonne idée de faire le suivi des concentrations de vos anticorps et d'obtenir une copie de vos résultats avant, pendant, et après un traitement, afin d'évaluer l'état de votre maladie et la réponse au traitement — qu'il soit naturel ou allopathique.

Approche thérapeutique : Une approche multiniveau, multisystèmes pour rétablir et maintenir l'état fonctionnel du corps détermine un plan de traitement naturopathique complet.

- Santé hormonale : identifier les déséquilibres et rééquilibrer;
- Foie et reins : renforcer l'élimination des complexes immuns par ces organes; et
- Établir une fonction digestive et une muqueuse gastro-intestinale saines.



Top 3 des suppléments pour restaurer la fonction immunitaire

Sélénium pour la thyroïdite de Hashimoto

La thyroïdite de Hashimoto est la maladie auto-immune la plus prévalente et la cause la plus courante d'hypothyroïdie (fonction thyroïdienne faible). Des études ont montré un lien entre l'apparition de la thyroïdite de Hashimoto et la carence en sélénium dans l'alimentation. La glande thyroïde est responsable de la régulation métabolique de la totalité du corps. Une fonction thyroïdienne ralentie affecte donc l'ensemble des fonctions corporelles.

La thyroïde est particulièrement vulnérable aux maladies auto-immunes pour plusieurs raisons :

- augmentation de la susceptibilité au stress oxydatif;
- besoins uniques en micronutriments (iode, sélénium, zinc, vitamine D, vitamine A); et
- facteurs génétiques.

Pour les maladies auto-immunes liées à la thyroïde, une supplémentation en sélénium (200 mcg par jour) peut :

- protéger la thyroïde des lésions oxydatives, et ainsi prévenir les maladies de la thyroïde chez les personnes à risque (antécédents familiaux, exposition au stress, rayonnements, métaux lourds, etc.);
- agir comme un modulateur immunitaire en contrôlant la fonction des lymphocytes T dans les maladies auto-immunes;
- déplacer les métaux lourds (mercure et cadmium) qui jouent un rôle dans le développement de maladies auto-immunes liées à la thyroïde;

- réduire les concentrations d'anticorps antithyroïdiens (anti-TPO, anti-Tg); et
- diminuer l'ophtalmopathie de Graves.

Note: Les personnes ayant des niveaux d'iode faibles devraient éviter la supplémentation en sélénium jusqu'à ce que leurs niveaux d'iode soient normaux.

Vitamine E pour la sclérose en plaques (*alpha*-tocophérol)

La vitamine E (*alpha*-tocophérol) est une vitamine antioxydante liposoluble qui régule la fonction immunitaire.

La sclérose en plaques (SP) est une maladie auto-immune neurologique grave qui touche couramment les jeunes adultes et qui peut être débilissante aux stades avancés, avec perte de fonction neurologique causée par une démyélinisation des nerfs rachidiens. Des études menées sur des souris femelles adultes ont donné des résultats prometteurs concernant la vitamine E comme traitement potentiel de la SP chez les humains.

À une dose de 100 mg/kg, la vitamine E (*alpha*-tocophérol) a éliminé la prolifération des lymphocytes T et la réponse T_H1 , résultant en :

- l'atténuation de la gravité des symptômes;
- le ralentissement de la progression de la maladie; et
- la réduction de l'inflammation et de la démyélinisation dans la moelle épinière.

Vitamine A pour la polyarthrite rhumatoïde (acide tout-*trans* rétinolique [trétinoïne ou ATRA])

La vitamine A se décline en trois formes actives : le rétinol, le rétinoïl, et l'acide rétinolique. L'acide rétinolique s'est avéré moduler l'activité du système immunitaire en contrôlant :

- l'expression génétique de protéines spécifiques liées à la fonction immunitaire;
- l'équilibre gastro-intestinal entre l'immunité et la tolérance; et
- l'activité des lymphocytes T (migration vers les sites cibles, maturation, différenciation en T_H1 , T_H2 , T_H17).

Des études menées sur des souris avec de l'acide tout-*trans* rétinolique (ATRA) ont produit des résultats prometteurs pour la polyarthrite rhumatoïde. Une étude a rapporté des scores d'arthrite diminués et une réduction de 34 % des lésions articulaires à une dose de 0,5 mg d'ATRA trois fois par semaine pendant 35 jours.

Autres compléments bénéfiques à prendre en compte pour le traitement de maladies auto-immunes

Vitamines B, zinc, magnésium, vitamin D, acides gras essentiels, et probiotiques

Les maladies auto-immunes sont des pathologies complexes qui ont des conséquences graves sur la santé. La prévention, le traitement, et la gestion de la maladie sont possibles avec la médecine naturopathique. Les objectifs naturopathiques comprennent la réduction de la progression de la maladie, la minimisation de l'impact des symptômes sur les activités quotidiennes, et enfin la restauration de l'équilibre du système immunitaire. La plupart des pathologies nécessitent une évaluation approfondie au cas par cas, car les pathologies auto-immunes diffèrent grandement d'une personne à l'autre, notamment au niveau de la progression des symptômes.



Angeli Chitale, ND

Dre Angeli Chitale est docteure agréée en naturopathie avec une formation complémentaire sur le traitement des affections thyroïdiennes et endocriniennes, incluant la fertilité chez les hommes et les femmes.

restorativemedicine.ca



AVONS-NOUS VRAIMENT BESOIN D'UN AUTRE PRODUIT PROBIOTIQUE ?

Non, en fait, nous en avons besoin de deux! Il y a de multiples familles de probiotiques et chacune apporte des bienfaits uniques. Notre nouveau Fémina Flora Oral contient des souches qui optimisent la santé vaginale et notre nouveau Probiotiques Humains est formulé avec 12 probiotiques d'origine humaine pour aider à rétablir une flore intestinale en santé.

NOUS CONNAISSONS NOS PROBIOTIQUES. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur nos probiotiques sur newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire accrédité ISO 17025

Produits au Québec

La santé vaginale commence dans *l'intestin*

par Gordon Raza, BSc

D'accord, nous avons un peu simplifié, mais il y a un lien bien réel entre la présence d'espèces bénéfiques de *Lactobacillus* dans l'intestin et la prédominance d'espèces similaires de *Lactobacillus* dans un microbiome vaginal bien équilibré.

L'explication de cette relation est que les probiotiques consommés oralement se retrouvent en partie, après excrétion, sur la surface cutanée à proximité du tractus génital, dans lequel ils remontent. Cette logique de transfert est similaire à l'inoculation de probiotiques pionniers au moment de l'accouchement, essentielle pour l'immunité des nouveau-nés. Le tractus intestinal est le foyer d'environ 800 espèces différentes de probiotiques, et le vagin héberge environ 50 probiotiques appartenant principalement aux genres *Lactobacillus*, producteurs d'acide lactique.

Les espèces de probiotiques produisant de l'acide lactique jouent divers rôles dans la santé intime. Principalement, elles adhèrent à la surface épithéliale du vagin et des voies urinaires afin d'expulser des microorganismes nocifs. Une fois en place, elles se développent et produisent de l'acide lactique qui abaisse le pH, et du peroxyde d'hydrogène antimicrobien qui agit en synergie pour empêcher la surcroissance opportuniste de *Candida* ainsi que la vaginose bactérienne.

Des essais cliniques ont démontré que les espèces de probiotiques *Lactobacillus acidophilus*, *L. rhamnosus*, et *L. fermentum* sont efficaces pour diminuer la récurrence des infections des voies urinaires. La capacité de *L. plantarum* et de *L. fermentum*, consommés oralement, à coloniser le microbiome vaginal a été prouvée par l'analyse microbiologique de souches spécifiques.

L'environnement vaginal est dynamique mais fragile. Son équilibre délicat peut être perturbé par nombre de facteurs comme le cycle menstruel, l'emploi d'antibiotiques, les douches vaginales, la candidose systémique, les lubrifiants, et les spermicides, entre autres.

La recherche validant la supplémentation en probiotiques pour la santé immunitaire et la santé en général est maintenant abondante. Cela a conduit à l'émergence de formules de suppléments propres à chaque sexe. Ces probiotiques spécifiques très puissants, gastro-résistants et contenant principalement des souches de *Lactobacillus*, s'avèrent bénéfiques pour le tractus gastro-intestinal tout autant que pour la santé de la flore vaginale. Ils méritent d'être pris en compte pour la santé intime des femmes et pour la santé en général à long terme.





Arthrite

Le rôle des produits de santé naturelle

par Philip Rouchotas, MSc, ND

On appelle « arthrite » toute affection provoquant des douleurs articulaires, des gonflements, et des raideurs entraînant une invalidité. D'après l'Agence de santé publique du Canada, l'arthrite touche 16 % des Canadiens de plus de 15 ans. Il existe différents types d'arthrite, parmi lesquels l'arthrose (ou « arthrite d'usure »), la polyarthrite rhumatoïde et autres arthrites auto-immunes, l'arthrite juvénile, le lupus érythémateux disséminé (LED), et la goutte. La douleur et les lésions articulaires associées à l'arthrite sont dues à une inflammation incontrôlée et une dégénérescence du cartilage. L'objectif du traitement est donc de réduire l'inflammation et de favoriser la guérison des articulations. De nombreuses personnes sont dépendantes des antalgiques et autres produits pharmaceutiques pour pouvoir mener une vie normale, mais il existe plusieurs thérapies naturelles permettant de soulager la douleur chronique..

Certains facteurs alimentaires peuvent déclencher une inflammation. Des dégradations du fonctionnement digestif, notamment le développement d'un « intestin perméable », ont été identifiées dans certaines maladies inflammatoires chroniques, dont la fibromyalgie, l'arthrite juvénile, le lupus, et la spondylarthrite ankylosante. Quand la barrière intestinale ne joue plus son rôle, certaines protéines alimentaires qui ne peuvent normalement pas passer dans le sang le font tout de même, déclenchant une réaction immunitaire et entraînant le développement d'une hyperréactivité immunitaire. Une étude réalisée sur des patients atteints de fibromyalgie suggère chez eux un niveau élevé d'intolérance au gluten. Une autre étude, menée auprès de patients souffrant de polyarthrite rhumatoïde révèle une augmentation du taux d'anticorps spécifiques présents dans leur liquide intestinal. Les aliments en cause étaient notamment les protéines du lait de vache (*alpha*-lactalbumine, *bêta*-lactoglobuline, caséine), des céréales, des œufs de poule (ovalbumine), de la morue, et de la viande de porc. Les légumes de la famille des solanacées (pomme de terre, tomate, poivron, aubergine) ont été mis en cause, avec d'autres aliments inflammatoires, dans la genèse de l'arthrose.

Bien que cela ne paraisse pas évident au premier abord, il a été démontré que l'exercice physique permet de soulager la douleur et la raideur associées à l'arthrose. L'exercice physique contribue au contrôle du poids et à la réduction de la charge pesant sur les articulations. Il permet d'améliorer la force des muscles soutenant les articulations, en même temps que la flexibilité et l'amplitude de mouvement des tissus non contractiles comme les tendons et les ligaments, qui participent au support articulaire. Une récente étude a par exemple démontré que le suivi d'un programme d'exercices pour les hanches réduisait de façon significative la douleur chez des femmes souffrant d'arthrose de la hanche. Les résultats révélaient une réduction de 30 % de la douleur, ainsi qu'une légère amélioration du fonctionnement articulaire et de la qualité de vie liée à l'état de santé. La force des muscles extenseurs de la jambe était augmentée de 20 %, et l'amplitude de mouvement de la hanche de 30 %.

Huiles de poisson

Les compléments alimentaires antiinflammatoires ont aussi un rôle à jouer dans le traitement de l'arthrite. Les acides gras oméga-3 de l'huile de poisson, l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH), sont de puissants nutriments antiinflammatoires. L'AEP et l'ADH stoppent l'action pro-inflammatoire de l'enzyme cyclooxygénase (COX-2) et de l'enzyme lipoxygénase (LOX). Ces enzymes métabolisent dans l'organisme les lipides de la membrane cellulaire en substances inflammatoires. La COX-2 métabolise l'acide arachidonique (AA) en prostaglandines (PGE₂) et leucotriènes pro-inflammatoires. Mais en utilisant l'AEP comme source d'énergie, la COX-2 produit des substances antiinflammatoires telles que la PGE₃ et la LTB₅. C'est ainsi que l'huile de poisson a des propriétés similaires à celles des antiinflammatoires non stéroïdiens (AINS, par exemple l'aspirine), mais sans leurs effets secondaires gastro-intestinaux.

NEM®

On a pu démontrer que la membrane de coquille d'œuf naturelle (NEM®, de l'anglais *Natural Eggshell Membrane*) soulage la douleur et la raideur articulaires associées à l'arthrose. La NEM est un extrait breveté dont des études pilotes et un essai aléatoire contrôlé ont démontré qu'il apporte une amélioration appréciable dès sept jours de traitement. Comparée à un placebo, une supplémentation à 500 mg de NEM pendant huit semaines a permis de réduire la douleur et la raideur au genou tout au long de l'étude. Après seulement 10 jours, la douleur était réduite de 15 % par rapport au placebo.

Boswellia

Le *Boswellia*, une plante ayurvédique appelée aussi arbre à encens, permet de réduire l'inflammation liée à l'arthrose du genou. L'acide boswellique inhibe la 5-lipoxygénase (5-LOX), l'enzyme responsable de la production de leucotriènes pro-inflammatoires à partir de l'acide arachidonique. Lors d'essais cliniques, l'extrait de *Boswellia* a systématiquement permis de soulager la douleur et d'améliorer la capacité fonctionnelle après seulement sept jours de traitement.

Curcumine

La curcumine, extraite du curcuma, permet de réduire les substances inflammatoires chez les patients atteints d'arthrose. L'administration de curcumine à 100 patients souffrant d'arthrose a entraîné une diminution significative des taux de marqueurs inflammatoires, dont l'interleukine (IL)-1β, l'IL-6, le ligand soluble CD40 (sCD40L), la protéine d'adhésion cellulaire vasculaire soluble (sVCAM)-1, et la vitesse de sédimentation. On a aussi observé une amélioration significative en ce qui concerne la douleur, la raideur, et l'amplitude de mouvement articulaires, ainsi qu'une amélioration de la distance parcourue à pied par les patients à l'ergomètre.

Probiotiques

La supplémentation en probiotiques peut également être utile pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (PR). Dans une méta-analyse parue en 2018 de quatre essais aléatoires contrôlés portant sur 153 participants, les résultats indiquent une légère diminution du taux de protéines C-réactives (PCR), un marqueur inflammatoire, ainsi qu'une réduction de l'activité de la maladie. Un autre essai aléatoire a démontré qu'une supplémentation en probiotiques permet de réduire l'activité de la maladie sur 28 articulations, en plus de réduire les taux de PCR et d'insuline, ainsi que la glycémie.

Vitamine D

La vitamine D, un modulateur immunitaire, peut être aussi un complément utile pour les patients souffrant d'arthrite, et notamment pour ceux qui sont atteints de polyarthrite rhumatoïde et qui prennent des immunosuppresseurs stéroïdiens, susceptibles de nuire à leur santé osseuse. Une étude récente a révélé qu'une supplémentation en vitamine D venant compléter un traitement conventionnel (glucocorticoïdes, stéroïdes, et méthotrexate) aboutissait à une amélioration significative de la santé globale rapportée par les patients. Une autre étude portant sur des patients souffrant d'arthrose (arthrite d'usure) a mis en évidence le fait qu'un bon taux sanguin de vitamine D est associé à une perte significativement moindre de volume du cartilage du tibia, une réduction du volume synovial, et une meilleure fonctionnalité physique sur l'échelle de gravité symptomatique de l'arthrose des membres inférieurs (WOMAC, *Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index*) par rapport aux patients présentant une carence en vitamine D.

Les thérapies naturelles peuvent vous aider à rester en bonne santé, actifs, et à réduire la douleur.



Huile de poisson et *forme physique*

Votre meilleure partenaire pour l'entraînement

par Alison Chen, ND

Quels suppléments prenez-vous pour atteindre vos objectifs de mise en forme ? Demandez à n'importe quel sportif, ou allez faire un tour sur votre site de forme physique favori, et vous obtiendrez une longue liste de gélules et de poudres qui aident à développer la puissance musculaire, l'endurance, la récupération, et la santé en général. En tant que médecin naturopathe, je me fais un devoir de connaître, en m'appuyant sur la recherche scientifique, les suppléments qui pourront aider ceux qui veulent améliorer leurs performances physiques.

En conseillant mes clients, je me concentre en général sur l'alimentation et le mode de vie, qui sont les points de départ de toute amélioration de vos capacités physiques. En plus de cela, je recommande divers produits de mise en forme tels que des concentrés de protéines, des vitamines et minéraux, des acides aminés individuels, et des solutions d'électrolytes. Si ces conseils n'ont rien de nouveau dans le monde de la forme physique, une de mes recommandations les plus fréquentes n'est généralement pas le premier supplément auquel on pense lorsqu'il s'agit d'améliorer ses capacités sportives : l'huile de poisson.

L'huile de poisson est

une excellente source d'acides gras oméga-3 essentiels appelés acide eicosapentaénoïque (AEP) et acide docosahexaénoïque (ADH), et un superbe appoint à tout régime de mise en forme, en raison de son rôle dans l'amélioration des performances sportives ainsi que pour la santé globale. Les acides gras oméga-3 sont des éléments essentiels, nécessaires à l'organisme pour de nombreuses fonctions physiologiques, bien que celui-ci ne puisse en produire qu'en faibles quantités — d'où la nécessité d'en absorber par l'alimentation ou la supplémentation. Connue généralement pour ses effets positifs sur la santé cardiovasculaire et sur l'humeur, ainsi que pour ses

propriétés antiinflammatoires, l'huile de poisson est aussi un excellent moyen d'intensifier vos efforts en salle de gym et de vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme avant d'avoir le temps de dire « acide gras polyinsaturé à longue chaîne ».

La prochaine fois que vous entrerez dans un magasin d'aliments naturels pour faire des réserves de votre concentré vitaminé ou de vos acides aminés à chaîne ramifiée favoris, n'oubliez pas de prendre une bouteille d'huile de poisson de bonne qualité si vous cherchez à tirer le meilleur parti de votre abonnement en salle de gym. Voici donc cinq raisons incontournables pour faire de l'huile de poisson le supplément privilégié de votre régime sportif.





1. Elle favorise le développement musculaire

Pour fabriquer du muscle, nous avons besoin des protéines qui fourniront les acides aminés nécessaires à la synthèse des protéines musculaires. Pourtant, si nous n'avons pas la capacité d'incorporer ces « briques » d'acides aminés dans nos cellules musculaires, toutes nos réserves de protéines en poudre, aussi importantes soient-elles, ne serviront à rien.

Les bienfaits de l'huile de poisson pour le développement musculaire reposent sur sa capacité à favoriser le rôle de l'insuline dans la synthèse des protéines musculaires. L'insuline est une protéine fonctionnelle (semblable à une hormone) libérée par le pancréas dans le système sanguin en réaction aux glucides et aux protéines alimentaires. Une fois libérée, l'insuline est transportée dans divers tissus de l'organisme, et notamment dans les cellules musculaires, recouvertes de récepteurs d'insuline, permettant l'entrée des acides aminés. Ce signal déclenche une réaction biochimique augmentant la synthèse protéique, et donc la croissance musculaire.

Une étude récente menée auprès de personnes âgées de 25 à 45 ans a démontré qu'une supplémentation de 4 g par jour d'huile de poisson concentrée, apportant une dose quotidienne de 1,86 g d'AEP et 1,5 g d'ADH pendant huit semaines, permettait une augmentation significative de la réponse anabolique (de développement musculaire) aux acides aminés et à l'insuline, due à une meilleure activation du processus de signalisation mTOR/p70S6K, considéré comme une composante de l'anabolisme protéique et de la croissance des cellules musculaires. Cette étude suggère le rôle favorable de l'huile de poisson dans la relation entre l'insuline et la synthèse des protéines musculaires – en clair, il pourrait s'agir de votre nouveau partenaire de musculation !

2. Elle permet d'éviter la dégradation musculaire

L'augmentation de la masse musculaire est une nécessité pour tout sportif qui recherche la force, la vitesse, et l'agilité. Mais conserver vos gains est tout aussi important pour atteindre vos objectifs de mise en forme. Nos muscles sont soumis à un processus continu d'anabolisme (développement) et de catabolisme (dégradation), et si un déséquilibre survient, entraînant un état catabolique, comme il arrive avec certaines maladies ou un jeûne prolongé, il peut en résulter une perte de masse et une faiblesse musculaires.

D'après la recherche, l'huile de poisson diminuerait le catabolisme protéique musculaire, en raison de l'effet de l'AEP sur le système protéasome-ubiquitine, lequel joue un rôle dans la dégradation musculaire, aidant ainsi à préserver les résultats de vos heures passées en salle de gym.

Les effets anticataboliques de l'huile de poisson permettent également de réduire le taux de cortisol, l'hormone du stress. Quand le taux de cortisol est chroniquement élevé, il peut entraîner une dégradation du tissu musculaire et bien d'autres effets néfastes. Le contrôle de nos réactions au stress est une nécessité, aussi bien pour notre santé globale que pour garder la forme.

3. Elle accroît la puissance musculaire

Et si je vous disais que vous pouvez devenir plus fort rien qu'en prenant votre huile de poisson tous les jours? Bien que soulever des poids de plus en plus lourds ne soit pas si simple, une étude menée auprès de 3 000 personnes âgées de 59 à 73 ans a démontré que la consommation de poisson gras était fortement liée à l'augmentation de la force de préhension, de 0,43 kg chez les hommes et 0,48 kg chez les femmes, par portion de poisson gras consommée par semaine. Dans le même ordre d'idées, une étude aléatoire d'une durée de six mois a révélé qu'une supplémentation quotidienne en huile de poisson (1,2 mg d'AEP et d'ADH combinés) a amélioré de façon significative les performances physiques mesurées sur la vitesse de marche.

Par ailleurs, lors d'un essai d'une durée de 90 jours, des femmes ont été réparties aléatoirement en trois groupes : entraînement musculaire seul ; entraînement musculaire et supplémentation en huile de poisson (~ 400 mg d'AEP plus 300 mg d'ADH) ; ou supplémentation en huile de poisson pendant 60 jours, puis entraînement musculaire et supplémentation. Les résultats ont démontré que, bien que l'entraînement seul augmentait la force musculaire, l'effet était plus marqué dans les groupes ayant reçu la supplémentation en huile de poisson.





4. Elle réduit les lésions musculaires provoquées par l'entraînement

Tous ceux qui ont déjà suivi un entraînement intensif, ayant donc souffert de douleurs et de courbatures, connaissent le martyre des lésions musculaires que cela peut provoquer. Afin d'obtenir les performances qui vous ont amené en salle de gym, vous devez pousser vos muscles au-delà de leurs limites, ce qui provoque aussi des lésions microscopiques des fibres musculaires. Bien que cela soit indispensable pour augmenter le volume et la puissance musculaires, cela peut également provoquer des courbatures et une perte de fonctionnalité physique, nuisant aux performances et à la continuité d'un entraînement de haut niveau.

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont généralement prescrits pour aider à soulager ces symptômes et exercer leur effet antidouleur en inhibant la conversion de l'acide arachidonique (un acide gras oméga-6) en molécules pro-inflammatoires qui contribuent à notre réponse à la douleur.

Lorsqu'il s'agit de l'huile de poisson, une recherche a démontré qu'une supplémentation en acides gras oméga-3 a permis de diminuer le taux d'acide arachidonique dans nos membranes cellulaires, et donc de freiner la conversion de cet acide gras en molécules pro-inflammatoires, aidant ainsi à éviter le déclenchement des lésions musculaires produites par l'entraînement. Si les douleurs et les courbatures de l'entraînement ne vous laissent pas de répit, il est donc peut-être temps d'ajouter de l'huile de poisson à votre régime quotidien pour rester au mieux de votre forme, même après l'entraînement le plus intense.

5. Elle renforce les os

Si les muscles sont un élément essentiel de toute activité sportive, c'est notre système osseux qui sert de support et de structure grâce auquel nos muscles peuvent fonctionner et nous permettre d'atteindre nos objectifs physiques. Les suppléments alimentaires, dont le calcium et le magnésium, sont souvent utilisés pour leurs propriétés qui renforcent le système osseux, mais saviez-vous que les acides gras oméga-3 ont également une action sur la santé osseuse ?

La recherche a démontré qu'un taux élevé d'oméga-3 dans les globules rouges permettait de réduire le risque de fracture de la hanche, favorisait la densité minérale des os, et avait un effet positif sur l'hormone de régulation du calcium, aidant à conserver des os forts et sains. Oubliez le lait : une nouvelle supplémentation osseuse est maintenant disponible !

Nous savons tous que rester en forme et atteindre nos objectifs physiques demande des efforts. S'il n'existe pas de substitut au temps nécessaire pour arriver au sommet, il existe beaucoup de produits et de suppléments pour nous aider à y parvenir, en plus d'avoir recours à la science pour améliorer notre propre physiologie. Les smoothies protéinés, la poudre de créatine, et les autres produits bien connus pour garder la forme font peut-être déjà partie de votre régime de forme physique, mais faites un peu de place dans votre frigo pour y mettre de l'huile de poisson, qui vous aidera à rester en forme et en bonne santé.

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



Alison Chen, ND

Médecin naturopathe canadienne diplômée de Toronto (Ontario), elle estime que des soins de santé complets doivent intégrer les sciences occidentales et la médecine énergétique holistique traditionnelle.

dralisonchen.com

Autres articles récents de NaturopathicCurrents.com :



Combattre la saison du rhume et de la grippe naturellement – Retour aux bases !



OSTÉOPOROSE

OS NORMAL

Gérer l'ostéoporose – Considérer les nutriments oubliés et les meilleurs outils d'évaluation

ZANIMO

DES PRODUITS ARTICULAIRES

ADAPTÉS À LEURS BESOINS



Fabriqué au Québec



FIER D'APPUYER
mira



1.844.478.2001

WWW.ZANIMO.COM



L'arthrose chez les animaux

par Manon Choquette

L'arthrose, principale affection de l'appareil locomoteur, est aussi très fréquente au niveau de la colonne vertébrale. Elle se traduit par une dégradation irréversible du cartilage articulaire ainsi que des modifications de toutes les structures de l'articulation.

Différences entre arthrite et arthrose

L'arthrite est une affection inflammatoire de l'articulation se traduisant par une douleur, un gonflement, et une chaleur locale, avec ou sans rougeur. Son origine peut être infectieuse, génétique, ou une intolérance alimentaire.

L'arthrose est une pathologie dégénérative, qui amène à une usure du cartilage, entraînant une destruction progressive des articulations, et ceci, dès la fin de la croissance. Elle est due essentiellement à deux facteurs : génétique et mécanique.

La douleur est le signe clinique majeur de l'arthrose.

L'hygiène de vie (alimentation, exercice), les médicaments, la physiothérapie, l'ostéopathie, et la chirurgie permettent d'en freiner l'évolution et d'apporter un mieux-être à l'animal, mais la prévention doit être la priorité.

Que sont les articulations, le cartilage, et la membrane synoviale ?

Une articulation est la jointure entre deux os du squelette. Elle permet d'effectuer des mouvements. À ce niveau, les extrémités des os sont lisses, arrondies, et pourvues d'une couche de cartilage.

L'articulation est fermée par une membrane synoviale contenant le liquide synovial, et maintenue par des ligaments et une capsule articulaire.

Le cartilage est la surface blanche, légèrement translucide, lisse, et brillante qui recouvre les surfaces articulaires. C'est un tissu élastique et résistant. À chaque mouvement, il permet aux surfaces articulaires de glisser l'une sur l'autre.

Le liquide synovial, ou synovie, est un liquide clair, incolore, épais, et visqueux sécrété par la membrane synoviale, et qui a trois fonctions : filtrer, lubrifier, et amortir.



Construction et destruction du cartilage

Le cartilage est formé d'eau, de cellules chondrocytes, et de fibres de collagène. C'est cette matrice fibreuse qui donnera au cartilage ses propriétés (élasticité, résistance, amortissement).

La couche de cartilage se renouvelle continuellement grâce au processus de destruction et de reconstruction des chondrocytes.

Que se passe-t-il en cas d'arthrose ?

En cas d'arthrose, il y a rupture de ce fragile équilibre :

- Augmentation de la destruction ;
- Production de fibres de mauvaise qualité.
- Perturbation de la construction ;
- et

Ceci a pour conséquence douleur, perte de fonction, et perte de mobilité.

Qui est touché par l'arthrose ?

Contrairement à une idée reçue, les jeunes animaux peuvent aussi développer de l'arthrose et on estime qu'un chien sur cinq est atteint par cette maladie. Les chats sont également touchés. Les facteurs de risques sont :

- Obésité (le retour à un poids normal diminue le risque de 30 %) ;
- Traumatisme, microtraumatismes répétés (ex. : sol d'entraînement trop dur) ;
- Mauvais aplomb (vérifier les griffes chez les petits animaux) ;
- Surmenage sportif ou de mise à l'entraînement trop jeune ;
- Croissance trop rapide, surpoids pendant la croissance ;
- Mauvaise alimentation ; ou
- Prédisposition : certaines grandes races sont prédisposées, comme les labradors, les bergers allemands, les bouviers bernois, les danois, etc.

L'arthrose n'est pas une fatalité liée au simple vieillissement, et de nombreux facteurs prédisposent à son apparition... Il faut faire preuve de vigilance et prévenir !

Que faire si mon animal est atteint ?

L'arthrose ne se soigne pas, mais on peut :

- Prévenir son apparition ;
- Ralentir son évolution ;
- Soulager votre animal ; et
- Améliorer son confort de vie.

La prise en charge est multiple et vise à «casser» le cercle vicieux de la maladie

Maintenir le mouvement et préserver le muscle

- L'exercice modéré et régulier est primordial
- Des exercices de physiothérapie passive et active peuvent être nécessaires

Alimentation

- Lutter contre l'excès de poids
- Avoir une croissance optimale
- Éviter les carences et les excès
- Éviter les aliments transformés et raffinés qui acidifient l'organisme

Antiinflammatoires

- Les AINS et les corticoïdes en phase de poussées aiguës. **Faites toutefois attention**, car leur usage à long terme est contraindiqué, surtout chez les animaux âgés.

Suppléments naturels

- Glucosamine, collagène, griffe du diable, oméga-3, antioxydants, et curcuma doivent faire systématiquement partie de la prise en charge de l'animal vieillissant.

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour débiter l'utilisation d'un supplément pour maintenir une bonne santé articulaire. Les chiens et les chats de toutes races pourront bénéficier d'une supplémentation dès l'âge de 2 mois, donnée en prévention une à deux fois par semaine.



Manon Choquette

Phytothérapeute diplômée et présidente-fondatrice de la compagnie Zanimu : produits naturels conçus pour la santé et le bien-être des animaux de compagnie depuis 1999.

zanimu.com

Le rôle du magnésium pour la santé

Le magnésium joue un rôle dans de nombreuses fonctions corporelles. Pour donner une idée de son importance, ce minéral essentiel est le deuxième électrolyte le plus répandu dans l'organisme, après le potassium.



À l'âge adulte, notre corps contient environ 25 g de magnésium réparti dans tout l'organisme, soit à peu près le poids de cinq morceaux de sucre. Moins d'un pourcent de cette quantité est dissous dans notre sang, mais la plus grande partie est stockée dans nos os.

D'après les données les plus récentes de Statistique Canada, pour près de 34 % des Canadiens adultes, l'alimentation ne suffit pas à fournir le magnésium dont le corps a besoin. Il s'agit d'un vrai problème, si l'on considère toutes les fonctions de ce minéral dans l'organisme.

Les sources alimentaires de magnésium comprennent généralement les légumes à feuilles tels que les épinards, les légumineuses, les fruits à coque, les graines, et toutes les céréales. En raison des fréquentes carences, beaucoup de Canadiens ont recours à une supplémentation en magnésium.

Les fonctions du magnésium peuvent être classées en trois grandes catégories : il contribue à la structure osseuse, il sert de cofacteur dans plus de 300 réactions enzymatiques importantes, et il contribue à l'activité nerveuse et musculaire.

Ce minéral est plus fortement concentré dans la structure osseuse corticale, mais son rôle est avant tout de constituer des réserves suffisantes au bon fonctionnement de nos systèmes enzymatiques. Environ 50 % du magnésium présent dans l'organisme se trouve dans les os.

Le magnésium est étroitement lié au contrôle de la densité minérale des os. Il interagit avec plusieurs hormones qui renforcent les os, notamment la vitamine D et l'hormone parathyroïdienne, et il accentue le développement osseux en influençant les protéines qui participent à la formation osseuse. Certaines études sur la population ont démontré que l'ostéoporose (faible densité minérale osseuse) est associée à un faible taux de magnésium sanguin. Une étude a démontré que la supplémentation en magnésium permet d'aider à prévenir la dégradation osseuse chez les femmes âgées atteintes d'ostéoporose.

L'une des principales fonctions du magnésium est d'être cofacteur de plus de 300 réactions enzymatiques dans l'organisme. Le magnésium est essentiel pour aider à la régulation de la glycémie, est impliqué dans la production énergétique, et est également crucial pour la bonne synthèse de l'ADN et de l'ARN, les substances de base de nos gènes. Le contrôle du taux de magnésium est important aussi pour la tension artérielle.

Si le magnésium a beaucoup retenu l'attention ces derniers temps, c'est notamment en raison de son rôle dans l'activité nerveuse et musculaire. Le magnésium est un activateur de plusieurs enzymes protéiques qui luttent contre l'inflammation, mais si l'on s'intéresse tellement à lui aujourd'hui, c'est surtout pour ses propriétés concernant la santé psychique. Une revue systématique récente, d'excellente qualité, a révélé que la supplémentation en magnésium aidait à soulager les symptômes de l'anxiété chez diverses populations.



Le magnésium peut soulager les crampes musculaires après une séance d'entraînement

Une longue période d'entraînement, ou le simple fait de solliciter vos muscles plus qu'à l'accoutumée — par exemple lors d'un déménagement ou du grand ménage de printemps — peut épuiser vos niveaux de magnésium et créer ces crampes musculaires si désagréables.

ASTUCE : Dès que ces symptômes apparaissent — ou même avant! —, essayez un supplément de diglycinate de magnésium de haute qualité. Cela aidera à détendre vos muscles, mais aussi à relaxer tout votre système nerveux. Consultez toujours votre praticien de soins de santé avant de prendre un supplément.

D'autres recherches ont trouvé une association entre une plus forte absorption de magnésium et une réduction des symptômes de dépression. Il s'agit d'un domaine de recherche en plein développement, et les scientifiques continuent d'élucider les nombreux rôles que joue le magnésium dans l'organisme.

Le magnésium est un minéral de plus en plus populaire. La combinaison des faibles taux présents dans notre alimentation et des besoins élevés de notre organisme en fait un complément crucial. Rendez visite à votre magasin d'aliments naturels de votre quartier et membre de la CHFA pour plus de conseils, et parlez à votre praticien de soins de santé si vous avez des questions à propos de la supplémentation en magnésium.

Conseils pour la supplémentation

Le magnésium existe sous diverses formes de suppléments dont l'oxyde, le citrate, et le chlorure. L'absorption de chacune de ces variétés peut varier légèrement : on sait que le magnésium est plus facilement absorbé par l'intestin sous forme de citrate ou de chlorure que sous forme d'oxyde.

Il est important de contrôler votre supplémentation si vous prenez plusieurs suppléments minéraux, ceux-ci pouvant viser le même récepteur au sein de votre système gastro-intestinal et inhiber l'absorption. Étalez par exemple sur la journée votre supplémentation en zinc, en fer, et en magnésium pour éviter cette compétition. Lisez les recommandations sur l'étiquette de vos suppléments qui se présentent souvent en doses de 100 à 300 mg par jour (doses utilisées par la recherche) et peuvent être combinées à la vitamine B₆.



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.



10 moyens naturels

POUR ALCALINISER VOTRE RÉGIME

par Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

Il existe toutes sortes de régimes à notre disposition, et lorsque l'on veut en tirer le plus de bénéfices possibles pour la santé, aucun ne vaut le régime alcalin.

Le régime alcalin consiste à manger des aliments alcalins pour favoriser la santé cellulaire, l'immunité, ainsi qu'une meilleure absorption des nutriments, tout en réduisant l'athérosclérose, l'ostéoporose, et l'inflammation. Tout cela tend à diminuer le risque de développer des maladies chroniques et des maladies dégénératives, comme le cancer.

Est-ce trop beau pour être vrai ?

En fait, c'est très logique quand on y pense.

Votre corps est naturellement enclin à être légèrement alcalin, à 7,35 sur l'échelle du pH et il fera tout son possible pour se maintenir à ce niveau. Votre alimentation, votre mode de vie, et les niveaux de stress peuvent contribuer à un environnement acide contre-nature, qui favorise l'inflammation et les maladies affectant les reins, le foie, les os, les muscles, et les tissus jusqu'au niveau cellulaire.

Privilégier un régime plus alcalin augmente votre apport en minéraux, et c'est en cela qu'il est si utile. En voici quelques bienfaits :

- Renforce les os et la masse musculaire maigre en augmentant la production d'hormone de croissance et de vitamine D ;
- Diminue l'inflammation et améliore donc la santé cardiovasculaire, atténue la douleur chronique, et favorise un poids corporel sain ;
- Stimule l'absorption de nutriments, notamment du magnésium pour des centaines de fonctions enzymatiques. Aide aussi à prévenir la carence en vitamine D ; et
- Améliore l'immunité pour vous protéger contre les maladies dégénératives comme le cancer, en éliminant les déchets et en oxygénant les cellules.

Si vous vous souciez de vos niveaux de pH et que vous voulez les mesurer, vous pouvez acheter des bandes de test dans votre magasin de produits de santé. C'est un test d'urine simple et pas cher, qui vous donnera une idée de vos niveaux actuels.

Si vous êtes prêt à franchir le pas et à opter pour un régime alcalin, voici mon top 10 des moyens naturels pour alcaliniser votre corps.

Manger biologique

Le sol dans lequel poussent vos aliments joue un grand rôle dans leur alcalinisation. Choisir des produits biologiques ayant poussé dans un sol avec un pH entre 6 et 7 apportera un contenu riche en vitamines et minéraux.

Boire de l'eau alcaline

L'eau elle-même est importante pour votre santé, mais une eau alcaline alimentera continuellement votre corps en minéraux et maintiendra un équilibre corporel, quels que soient les facteurs de stress de la vie quotidienne. Ajouter un bâton alcalin dans votre bouteille d'eau permet de vous hydrater et de vous alcaliniser en même temps.

Dire non au sucre

Le sucre est un aliment très acide qui force votre corps à épuiser ses stocks de minéraux pour maintenir votre état alcalin. En réduisant ou en supprimant le sucre, vous pourrez plus facilement équilibrer votre pH et jouir des bienfaits du régime alcalin.

Faire le plein de fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont votre meilleure source d'aliments alcalins, car ils sont riches en vitamines et minéraux. Une alimentation contenant beaucoup de fruits et de légumes aidera votre corps à équilibrer son pH naturellement.

Inclure des suppléments alimentaires de minéraux

Un environnement acide oblige votre corps à puiser des minéraux dans vos os, vos muscles, et vos tissus. Ajouter à votre alimentation du calcium et du magnésium sous des formes facilement assimilables peut aider à alcaliniser votre corps grâce à un apport régulier en minéraux.

Consommer moins de produits laitiers

Les produits laitiers sont aussi des aliments très acides, épuisant vos stocks de calcium. Bien que le lait soit commercialisé comme une excellente source de calcium, son acidité enlève plus de calcium du corps qu'il n'en ajoute. Essayez de choisir une source plus alcaline, comme le lait d'amande non sucré.

Manger des amandes

Les amandes sont des aliments alcalins grâce à leur teneur élevée en calcium et en magnésium, supérieure à celle des autres noix ! C'est une collation alcaline facile.

Utiliser de l'huile d'avocat

L'avocat est un des aliments les plus alcalins que vous puissiez consommer. L'huile d'avocat est donc un excellent complément pour cuisiner et agrémenter vos salades.

Gérer le stress

Le stress favorise un état plus acide en sécrétant des hormones de stress qui acidifient le corps. En apprenant à contrôler le stress grâce à des exercices de respiration, un sommeil approprié, et de l'exercice, vous créez un environnement propice à votre équilibre acide-base.

Du vert avant tout

Consommer des aliments verts — comme les épinards, le chou frisé, et le brocoli — alcalinise votre corps et favorisera l'élimination des toxines. Les salades, smoothies, et poêlées de légumes verts sont d'excellents moyens pour ajouter plus de vert à votre alimentation.

Si beaucoup de régimes « tendance » s'effacent dans l'oubli rapidement, le régime alcalin existe depuis des années et est reconnu comme un des meilleurs régimes pour favoriser la longévité et la prévention des maladies.

Faites plaisir à votre corps et mangez alcalin !



Sharisse Dalby,
conseillère en nutrition
(RNC)

Conseillère certifiée en nutrition, elle aide familles et enfants à soigner leurs problèmes digestifs et émotionnels.

sharissedalby.com



Le pouvoir de guérison des aliments

Quand le plaisir et la santé se tiennent par la main...

par Theresa Nicassio, PhD, Psychologue

Mon parcours de santé personnel, vous le savez sans doute, est tout sauf une ligne droite. Mon histoire n'est malheureusement, de bien des façons, pas originale. De fait, de plus en plus de gens (et peut-être vous aussi) souffrent de symptômes inexplicables, qui se révéleront plus tard être liés — ou aggravés par — une maladie auto-immune ou une autre affection inflammatoire.

Jusqu'à quel point ma vie aurait-elle été différente s'il ne m'avait pas fallu douze ans pour comprendre le rôle des intolérances alimentaires sur ma santé? Douze longues années à manquer des opportunités de créer des souvenirs avec mes filles, que ce soit en dévalant ensemble les pistes de ski, en les emmenant à l'école, ou en dansant avec elles dans le salon au son de Fred Penner. Quelle que soit l'affection — cancer, maladie auto-immune, troubles cardiaques, ou tout autre problème de santé ou handicap dont vous ou quelqu'un que vous aimez souffrez — vous savez à quel point perdre ces moments peut être douloureux.

De façon surprenante, même s'il y a quelque chose de poignant dans la prise de conscience de cette perte, autre chose est né en moi, en lien avec l'espoir. Je me suis rendu compte que j'avais devant moi un trésor qui attendait d'être découvert : recueillir l'essence de cette expérience émotionnelle et la combiner avec mes connaissances professionnelles de psychologue. L'aigreur et l'amertume pouvaient être transformées en quelque chose de délicieux, qui pourrait être utile à d'autres. Trouver un sens à sa souffrance est une magnifique façon de changer le paysage de sa propre vie.

La cascade d'événements survenue ensuite — par exemple le fait de suivre des cours de cuisine et de participer avec ma fille à un programme éducatif sur la nutrition — a entraîné chez moi une toute nouvelle vision de ce qui est possible en matière de santé. J'ai commencé aussi à réaliser l'intérêt qu'il y a à redéfinir et à exploiter l'alimentation comme un agent de transformation et de guérison psychologique et sociale, sans parler des bienfaits physiques inhérents.

Dans notre société, l'approche émotionnelle de la nourriture est vue à la fois comme positive et pathologique. Qu'en est-il de l'écart paradoxal entre les deux? Serait-il possible de danser « stratégiquement » sur la pointe de cette aiguille, de s'abandonner aux délices primitifs des liens que nous avons tous développés avec nos aliments familiers favoris, tout en trouvant le moyen de rendre ces plaisirs utiles pour la santé, qu'ils nous aident à prévenir le cancer, les maladies cardiaques, et l'inflammation?

Deux des principaux facteurs de changement dans une thérapie sont l'esprit d'initiative et l'ingéniosité. Ce sont eux qui m'ont permis de traverser mes jours les plus sombres. Il est formidable de penser que ces deux mêmes outils puissent transformer aussi votre expérience, même si vous découvrez que votre état de santé exige que vous changiez votre alimentation, en éliminant par exemple le sucre, le gluten, les produits laitiers, et les pommes de terre!

La recette de champignons marinés à la page suivante en est un exemple, mêlant bienfaits toniques et propriétés anticancéreuses des champignons, de l'ail, de l'huile d'olive, du persil, et de la coriandre.





Ma grande amie Rho Tuttle a souhaité contribuer à mon livre par cette recette, pour permettre aux lecteurs de réaliser chez eux ce grand classique de la cuisine italienne. À l'époque où Rho m'a donné cette recette, nous étions elle et moi aux prises avec de nombreuses restrictions alimentaires, et étions des exemples vivants de débrouillardise et d'initiative, nous appuyant mutuellement et partageant nos idées.

“ Je ne pensais pas que j'aimerais ça, et pourtant si! ”

Préparer cette irrésistible recette est d'autant plus spécial pour moi, puisqu'elle me rappelle mon père. Cette spécialité italienne ressemble vraiment aux champignons marinés qu'il achetait pour les grandes occasions au marché italien Claro à Upland, en Californie.

Voici ce que quelqu'un a dit de cette recette absolument craquante dans un atelier de cuisine : « Je ne pensais pas que j'aimerais ça, et pourtant si! J'ai fait cette recette une fois, et tout le monde l'a tellement aimée, que je l'ai refaite encore deux fois, y compris pour une soirée pyjama entre adolescentes (ses amies aiment généralement la viande, mais cette fois ont mangé végétalien). J'ai acheté une pâte à pizza au magasin, je l'ai étalée et utilisée une fois avec une sauce pesto et deux autres fois avec une sauce Alfredo végétalienne. J'ai été agréablement surprise de constater à quel point cette pizza avait du goût. Je recommande la recette à tous mes amis. »

Champignons marinés de Rho

Ingrédients

- 1½ tasse de vinaigre de cidre ou de votre vinaigre blanc préféré
- 4 à 6 gousses d'ail finement émincées ou râpées
- 3 tasses d'eau
- ¼ tasse d'huile d'olive extra vierge
- 5 tasses de petits champignons ou de champignons coupés en 2 ou 4 (shiitake, portobellini, champignons de Paris, pleurotes, etc.)
- 2 cuillères à soupe de persil ou de coriandre hachée
- Sel de l'Himalaya et poivre noir, au goût

Instructions

Verser le vinaigre et l'eau dans une grande casserole et porter à ébullition, à couvert. Ajouter les champignons et faire cuire pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et savoureux.

Sortir délicatement les champignons de la casserole avec une écumoire, et les placer dans une passoire au-dessus d'un récipient. Laisser refroidir 5 minutes, puis les mélanger dans un bol avec l'ail et l'huile jusqu'à ce qu'ils soient entièrement imprégnés.

Ajouter ensuite la coriandre ou le persil et assaisonner de sel et de poivre au goût. Laisser mariner les champignons pendant deux ou trois heures au réfrigérateur pour intensifier les saveurs. Décorer avec du persil ou de la coriandre et servir.

Ces champignons marinés sont délicieux dans les salades et les wraps, en garniture sur de la pizza, émincés dans les pâtes, ou sur ma polenta infusée à l'ail. Ils se conservent très bien au réfrigérateur, au moins deux à trois semaines.

Donne environ 2 tasses.



Theresa Nicassio, PhD, Psychologue

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

Creton végétalien

Recette originale de Fleurir



Ingrédients

- ¾ tasse de lentilles vertes ou brunes
- 2 cuillerées à table huile d'olive (divisée)
- 1 oignon haché finement
- 2 gousses d'ail moyennes, émincées
- ¼ tasse de levure alimentaire
- ½ tasse de noix de Grenoble hachées
- 1 cuillerée à thé de sauce tamari ou de soya
- ⅛ cuillerée à thé de clou de girofle moulu
- ¼ cuillerée à thé de cannelle moulue
- ¼ cuillerée à thé de muscade moulue
- 2 tasses de bouillon de légumes
- Sel et poivre au gout

Instructions

Dans une casserole, faire chauffer 1 cuillerée à table d'huile d'olive à feu doux et ajouter l'oignon. Cuire pendant quelques minutes ou jusqu'à ce que celui-ci devienne translucide. Ajouter ensuite l'ail et faire revenir pendant 1 à 2 minutes. Ajouter les lentilles, les noix de Grenoble, la levure, les épices, le sel, le poivre, et le tamari. Mélanger et laisser infuser les saveurs de 2 à 3 minutes.

Ajouter le bouillon de légumes et le restant de l'huile, puis poursuivre la cuisson pendant 25 minutes, à découvert. Brasser souvent afin que le mélange ne colle pas au fond (ajouter de l'eau au besoin) et laisser mijoter doucement. Retirer du feu lorsque les lentilles sont tendres. Au robot culinaire ou à l'aide d'un pied mélangeur, réduire la préparation en une purée lisse et homogène. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Déposer la préparation dans un moule et laisser refroidir.

Salade de chou frisé et de légumineuses

Ingrédients pour la salade

- 1 tasse de chou frisé, finement haché
- 1 tasse de pois chiches, cuits
- 1 tasse de quinoa rouge, cuit
- 1 tasse de fèves édamames ou autres légumineuses
- 1 tasse de canneberges séchées
- ½ tasse de graines de citrouille rôties

Ingrédients pour la vinaigrette

- 1 cuillerée à table d'huile d'olive extra-vierge
- 2 cuillerées à table de vinaigre de cidre
- 1 cuillerée à thé de poudre d'ail
- Sel et poivre au gout
- 1 cuillerée à table de sirop d'érable (optionnel)

Instructions

Hacher finement le chou frisé et mettre de côté.

Faire cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage.

Mélanger ensemble les ingrédients de la vinaigrette et mettre de côté.

Mélanger ensemble les pois chiches, le quinoa, le chou frisé, les fèves édamames, les canneberges, et les graines de citrouille. Verser la vinaigrette et bien mélanger.

Donne 2 à 3 portions. Bon appétit !



Angela Wallace

Angela est membre de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, une entraîneuse personnelle, et une experte en alimentation familiale spécialisée dans la nutrition et la condition physique des femmes et des enfants.

eatrightfeelright.ca

fleurir

Aperçu du blogue

Visitez notre blogue pour vous inscrire à notre infolettre!

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* sur magazinefleurir.com



Squalènes: pour une belle peau nourrie de l'intérieur

Nous discuterons comment la puissante action antioxydante de ces composés organiques complexes à base d'huile d'olive est bénéfique pour la santé de l'épiderme. Ces composés liposolubles agissent comme une couche lipidique à la surface de la peau qui protège et embellit celle-ci. [. . .]



Traitement de l'arthrite juvénile idiopathique

L'AJI est la maladie rhumatismale infantile la plus courante. Ses symptômes et sa gravité peuvent inclure une sensation de douleur et de l'enflure aux chevilles ainsi qu'aux genoux et aller jusqu'à des réactions systémiques, notamment des éruptions cutanées et de la fièvre. Nous examinerons les [. . .]



Œufs de Pâques végétaliens au beurre d'arachide

Avec Pâques qui approche rapidement, il est temps de penser à préparer de bonnes petites gourmandises à partager avec nos proches.

Visitez notre blogue pour découvrir une version santé de ce classique de Pâques signée Heather Pace.

Dans le prochain numéro



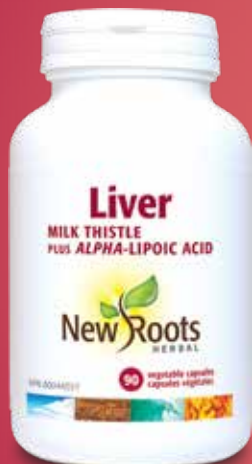
Comparaison de l'efficacité probiotique sur un estomac vide ou plein

Nous présenterons dans la prochaine édition du magazine *Fleurir* des mois de mai et juin une autre étude réalisée par N.H.P. Laboratories comparant le taux de survie des probiotiques sans enrobage entérique pris à jeun ou avec de la nourriture.

L'effet protecteur d'un repas sur les deux capsules non protégées était mesurable; toutefois, un taux de mortalité dévastateur pour toutes les souches a été observé, tant au niveau des souches plus tenaces que délicates.

Le taux de survie pour les deux capsules non protégées variait entre 0,04 % et 0,16 % sur un estomac vide avec un taux maximal de 8,3 % sur un estomac plein.

COMMENT SAVOIR SI
MON FOIE A BESOIN
D'ATTENTION?



Une fonction hépatique altérée peut entraîner des symptômes allant de la fatigue chronique à un teint terne. **Liver** est formulé avec huit nutriments qui décongestionnent, détoxifient, et renforcent votre foie.

NOUS PRENONS SOINS DE VOTRE FOIE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en plus sur Liver sur newrootsherbal.com



Testé dans notre
laboratoire accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec

