

fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Bougez vos fesses!

Yoga pour coureurs

*Qu'est-ce
qu'une intolérance
alimentaire?*

*Des problèmes
d'allergies dans l'air*

Solutions naturelles aux allergènes en suspension

Maigrir

Plus difficile qu'avant



Pur. Biologique. Magnifique.

Protectrices, régénératrices, et thérapeutiques, nos huiles exotiques sont une façon pure, biologique, et non diluée de garder une peau saine et resplendissante.

Faites-vous plaisir.

Apprenez-en plus sur notre ligne d'huiles exotiques sur newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire accrédité ISO 17025

Produit au Québec 





11



Table des matières

Mai/juin 2018

05 Des problèmes d'allergies dans l'air : Solutions naturelles aux allergènes en suspension

06 Multivitamines, tu prendras. Consensus, il y a !

08 Rôle des probiotiques pour le syndrome du côlon irritable

11 L'hypothyroïdie : Causes et traitement

14 Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?

17 Fer héminique : Tout est question d'assimilation...

18 Maigrir : Plus difficile qu'avant

20 Viabilité gastro-intestinale des probiotiques : Une petite histoire de capsule...

22 Produits de santé naturels pour la récupération sportive

25 Tous en piste ! Quelques trucs contre les douleurs de l'arthrite

26 Bougez vos fesses ! Yoga pour coureurs

28 Contrer les envies de sucre

32 Les bienfaits de la maladie céliaque : des bénéfices inattendus

34 Les produits laitiers sont-ils bons pour la santé ?

36 Coin cuisine

39 Aperçu du blogue



Lettre de la rédactrice



Je suis heureuse que nos collaborateurs aient accepté pour ce numéro de nous éclairer sur les intolérances alimentaires. Mai étant le mois de la sensibilisation à la maladie cœliaque, il était aussi important pour moi d'aborder ce sujet. Suite au diagnostic qu'a reçu ma fille l'an dernier pour cette

maladie, je comprends maintenant davantage les difficultés entourant les intolérances et allergies alimentaires.

Lorsque l'on m'a informée que la Fondation québécoise de la maladie cœliaque avait besoin d'une bénévoles pour le rôle de délégué régional, je n'ai pas hésité à me porter volontaire. Ce qui m'interpelait principalement était d'aider les membres de la fondation en brisant l'isolement. Par exemple, ma fille trouvait injuste d'être la seule cœliaque de son école. Je pouvais alors bien m'imaginer à quel point une famille — ou pis encore, une personne âgée et seule — pouvait se sentir démunie sans connaissances de base sur ce sujet. Moi-même, il y a quelques années, j'en savais à peine sur le sujet. La maladie cœliaque n'est qu'un exemple, car il existe une multitude de problèmes alimentaires qui peuvent rendre la vie des gens bien plus complexe. Il y aura en effet toujours des journées plus difficiles que d'autres. Pour nous, c'est souvent lorsque nous mangeons à l'extérieur de la maison, au restaurant, en voyage, lors des fêtes — sans compter celles auxquelles elle n'est pas invitée parce que « c'est trop compliqué »... Tout comme Theresa Nicassio, qui nous parle de son expérience dans son article, ma fille a malgré tout accueilli sa maladie comme un cadeau.

Il est en fait possible de tirer du positif de certaines épreuves. Dans le cas de ma fille, ces difficultés nous ont fait nous rapprocher encore plus. Melissa West parle à cet égard de son expérience de course avec sa fille. Cela m'a d'ailleurs motivée à m'y remettre avec la mienne, et puisqu'elle est déjà inscrite au club de course de son école, ça sera donc à son tour de m'inspirer et de m'encourager!

Ce numéro printanier compte aussi plusieurs articles sur des sujets qui tombent à point pour cette saison tant attendue! Vous pourrez en connaître plus sur les allergies saisonnières, le syndrome du côlon irritable, la perte de poids, la récupération sportive, et bien plus.

Bonne lecture!

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 • Cédric Primeau • Gordon Raza • Guillaume Landry

Collaborateurs pour cette édition

Ashley Kowalski • Melissa West • Laura Pipher • Angeli Chitale • Theresa Nicassio • Heather Pace • Angela Wallace • Shariisse Dalby • Jean-Yves Dionne

Ventes publicitaires

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

Total des copies distribuées

97 200 (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, Naturopathe

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



Des problèmes d'allergies dans l'air

Solutions naturelles aux allergènes en suspension

par Gordon Raza, BSc

Pour plusieurs d'entre nous, les activités hivernales se font au club d'entraînement afin que nous soyons présentables en maillot de bain lors de nos vacances dans le sud. Le printemps, quant à lui, ouvre la voie aux cyclistes, aux coureurs, aux matelots, aux jardiniers, et même aux amoureux de la nature.

Mais attendez un instant!

Le printemps, l'été, et l'automne marquent également l'arrivée d'une énorme quantité d'allergènes aériens provenant des arbres, de l'herbe, et de l'herbe à poux; cette dernière étant reconnue pour déclencher le rhume des foins. Avec approximativement 25 % de la population canadienne souffrant d'une forme d'allergie saisonnière, il pourrait s'avérer utile d'explorer les solutions qui nous sont offertes afin de pouvoir s'en accommoder.

La libération du pollen survient en général entre l'aube et la fin de matinée; on recommande donc d'éviter d'être à l'extérieur entre 5 h et 10 h. Un temps sec et venteux a tendance à agiter le pollen dans l'air; à l'inverse, un temps pluvieux tend à diminuer les niveaux de pollen. Une réaction allergique, ou une réponse d'histamine, est constituée d'une chaîne complexe d'événements au cours desquels le système immunitaire perçoit une menace. Lorsque le pollen est respiré, il passe à travers les poumons et se rend jusqu'à la circulation sanguine. Cela alerte et incite les globules blancs à produire des anticorps que l'on nomme immunoglobulines E (IgE). Ces anticorps déclenchent alors la libération d'histamine et de sérotonine provenant de cellules spécialisées (mastocytes et basophiles), et entraînent ainsi des symptômes courants tels que les éternuements, les démangeaisons, l'écoulement nasal, et les larmoiements.

Alors, si faire la grasse matinée ou « chanter sous la pluie » ne vous dit rien, considérez ce duo de suppléments naturels sur lequel vous pouvez compter à long terme, sans effets secondaires ni risque de dépendance, communs aux antihistaminiques sans ordonnances. L'huile de graine de cumin noir et les bioflavonoïdes de quercétine possèdent de nombreuses propriétés thérapeutiques et sont une stratégie unique pour combattre les allergies saisonnières.

L'huile de graine de cumin noir possède un profil d'acides gras particulier, comportant de l'acide linoléique qui stabilise les membranes cellulaires afin d'exercer une puissante action antihistaminique. Il sert également de matériau de construction pour la production de prostaglandines, apportant des effets comparables aux hormones médiatrices de la réponse inflammatoire.

La quercétine fait partie du groupe de pigments végétaux que l'on nomme flavonoïdes. Ces puissants composés renforcent les membranes des cellules spécialisées (mastocytes et basophiles) afin de prévenir le relâchement des histamines, responsables des symptômes d'allergies.

Ces composés favorables sont naturellement présents pour faciliter leur assimilation afin d'approvisionner votre corps avec les nutriments requis pour profiter d'une vie active — après tout, c'est dans notre nature.

Critique naturopathique

Cet article décrit ce que je vois lors de consultations. La sévérité et les symptômes affectent les gens à différents niveaux dépendamment du temps de l'année. Cet article nous rappelle certaines solutions que nous pouvons adopter.

Dre Krysten DeSouza, ND
desouzanaturopathic.com
5-3405 South Millway,
Mississauga, Ontario

Multivitamines, tu prendras.

Consensus, il y a!

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe



C'est en tous cas la conclusion toute récente d'un travail mené de concert par quatorze experts en science de la nutrition, originaires de tous les coins du monde, sur les bienfaits potentiels pour la santé de la supplémentation en multi-vitamines et minéraux (MVM).

Afin de clarifier le rôle des MVM dans le maintien de la santé des individus, ces docteurs ont passés en revue la littérature et établi une série de problématiques pour lesquelles ils ont exprimé leur opinion. Pour chaque point débattu, le consensus est ressorti, notamment que les MVM :

- améliorent l'assimilation des micronutriments lorsque formulés et dosés adéquatement ;
- aident à soigner des pathologies dues aux déficiences nutritionnelles ;
- apportent des bienfaits, même lorsque pris dans des doses supérieures aux apports journaliers recommandés (AJR) ;
- sont efficaces pour la prévention de troubles chroniques comme les maladies cardiovasculaires ou le cancer ; et
- améliorent l'état de santé des personnes souffrant de troubles qui induisent des carences en micronutriments, etc.

Nous manquons tous plus ou moins de nutriments

« Quoi de neuf sous le soleil ? », me direz-vous, et pourquoi cela vous concernerait-il ? Eh ! bien, disons qu'en ces temps de modes de vie en tous genres sur un fond de fuite-en-avant consumériste, il n'est jamais mauvais de se rappeler ce fait avéré que nos régimes qu'ils soient SAD (surtout), traditionnels, végan, kéto, macro, paléo, et j'en passe, tous autant qu'ils soient, ne comblent pas ou plus entièrement les besoins du corps en certains nutriments.

Gare aux idéologies, donc, et gare à qui se fie aux AJR, car ils ne sont clairement pas suffisants pour la plupart d'entre nous. C'est ce que clament en Amérique du Nord depuis près de 30 ans les pionniers naturopathes Murray et Pizzorno. Une partie du problème aurait émergé après-guerre avec la révolution verte et l'avènement de l'agriculture intensive qui lessive la terre de sa richesse naturelle, mais aussi avec la mondialisation du commerce des marchandises. À titre d'exemple, une pomme ou un abricot cueillis verts ont une teneur en vitamine C proche de zéro, sans compter les traitements nécessaires aux milliers de kilomètres qu'ils ont à parcourir. Pour sensibiliser sur ces problèmes, l'ingénieur agronome Bourguignon, figure engagée de la cause d'une agriculture plus intelligente et raisonnable, court la planète et crie le holà, à qui veut bien l'entendre, sur nos choix de société agroalimentaires qui entraînent l'irréversible appauvrissement des sols, et, subséquemment, l'irréversible appauvrissement de nos assiettes.

Car conséquences il y a; oh! combien...

Parmi elles, une société contemporaine, disons-le, obèse et qui paradoxalement souffre de graves déficiences nutritionnelles, ce que médecins et naturopathes observent chaque jour. Mais ce ne sont pas seulement nos choix alimentaires qui impactent l'homéostasie du corps, sa vitalité, et sa capacité à assimiler la nourriture. Nous savons de quoi il s'agit, et vous l'avez lu et entendu des centaines de fois : le stress chronique et oxydatif de nos vies dites modernes (de fous, diront certains); l'exposition aux produits chimiques, aux métaux lourds, à la radioactivité, et aux ondes; la surmédication; l'engrassement intestinal, et le manque de soleil, de repos, de qualité de vie, etc. Voyons la réalité en face : hormis quelques irréductibles (non Gaulois, mais engagés), nous sommes tous concernés et affectés plus ou moins par des déficiences subcliniques, si ce n'est des carences, car nos modes de vie et notre environnement nous y exposent inexorablement. Les plus courantes comprennent magnésium; zinc; fer; sélénium; et vitamines B, C, et D; sans compter oligoéléments et phytonutriments.



L'usage des MVM parmi les solutions aux carences

Soigner son alimentation et son hygiène de vie reste évidemment la base pour combler nos besoins. Nous disposons aussi de la supplémentation avec des formules de MVM aujourd'hui complètes et synergiques de minéraux, vitamines, et nutraceutiques adaptées à notre réalité, nos personnalités, voire nos individualités biochimiques.

L'étude SU.VI.MAX (Supplémentation en vitamines et minéraux antioxydants), menée de 1994 à 2003 en France par l'Inserm, a testé l'effet d'un apport en vitamines et minéraux antioxydants à des doses proches de celles que l'on peut attendre d'une alimentation saine. Au bout de sept ans et demi, on observe une diminution de 31 % du risque de cancers et de 37 % du risque de décès.

Pour faire un lien avec la thématique du mois, il n'est pas rare de nos jours d'être aux prises, personnellement ou dans notre entourage, avec un intestin perméable symptomatique de nombreuses pathologies inflammatoires, auto-immunes, psychiatriques, etc., et qui induit de multiples déficiences. La supplémentation avec une MVM fait partie des solutions de première ligne pour corriger les déficiences, en complément des remèdes et comportements appropriés.

Gardons toutefois en tête que les compléments alimentaires n'agissent que comme catalyseurs des processus d'autoguérison du corps, ou comme potentialisateurs des traitements allopathiques ou traditionnels. Aussi, si les capacités de l'organisme sont dépassées, il ne faudra pas s'attendre à des effets probants. Il est donc toujours utile, même pour une formule « multi », de s'enquérir des conseils avisés d'un praticien de soins de santé. Vous pourrez par ailleurs lui préciser si vous êtes sportif, enceinte, atteint de « travaillite » aigüe, malade, ou simplement fatigué. Vous pourrez aussi, par exemple, lui demander quelles sont les formes de vitamines, les dosages, s'il y a un complexe d'antioxydants, des composés soufrés, ou encore s'il y a du fer ou de la vitamine A, etc.

La question de la supplémentation en fer et en vitamine A

Arrêtons-nous quelques instants à ce sujet car il est toujours discuté au sein de la communauté scientifique. Ce que l'on peut retenir est que, à moins d'avoir reçu un diagnostic d'anémie ou d'être une femme en âge de procréer, enceinte, ou affectée par des règles abondantes, la supplémentation en fer n'a pas lieu d'être. En excès, il oxyde à tel point qu'il s'est vu pointé du doigt en tant que facteur de risque de maladie cardiovasculaire, de cancer, et de trouble métabolique. Bien que ces liens restent à être confirmés, les experts s'accordent sur le conseil de limiter la supplémentation en fer et de s'en tenir aux apports nutritionnels recommandés. Idem pour la vitamine A liposoluble, qui se trouve régulièrement ajoutée aux produits de consommation courante. La supplémentation doit donc être rigoureusement contrôlée, car l'hypervitaminose A est toxique pour le foie, dangereuse pour le fœtus, tératogène à partir de 7500 mcg/j, et peut conduire à l'ostéoporose. Elle n'est donc pas recommandée en automédication, mais plutôt utilisée dans les pays en voie de développement pour traiter les carences dues à la dénutrition. Bref, du fait de ces risques et de ces controverses, certaines compagnies préfèrent appliquer, avec raison, le principe de précaution et proposent des formules exemptes de fer et de vitamine A.

Conclusion

MVM et nutraceutiques, mais aussi probiotiques et acides gras essentiels, sont les piliers – reconnus – d'une micronutrition complémentaire qui doit rester avant tout qualitative. Veillez donc à choisir une formule, en l'occurrence de MVM, qui soit réfléchie, certifiée, et adaptée à vos besoins, en plus de choisir une alimentation au moins locale et de saison si possible.



Rôle des probiotiques pour le syndrome du côlon irritable

par Heidi Fritz, MA, ND

Le syndrome du côlon irritable (SCI) est une pathologie fonctionnelle du système digestif, plus précisément des intestins, qui entraîne des symptômes de diarrhée chronique et/ou de constipation, de ballonnements et de douleurs abdominales. Le SCI toucherait environ 10 à 20 % de la population dans les pays occidentaux, et il est plus fréquent chez les femmes plus jeunes ou d'âge moyen. Il n'existe pas de test diagnostique pour le SCI, et le diagnostic est généralement basé sur l'observation des symptômes. Ce diagnostic exclut les problèmes intestinaux plus graves tels que les maladies inflammatoires de l'intestin qui peuvent être visualisées par une coloscopie. Les symptômes du SCI se manifestent de manière cyclique et leur apparition est influencée par des facteurs tels que le stress psychologique, l'alimentation, d'anciennes infections gastro-intestinales et même d'autres schémas circadiens tels que le sommeil; à ce titre, les taux de SCI sont significativement plus élevés chez les travailleurs aux horaires décalés. En outre, les patients atteints de SCI souffrent aussi d'hyperperméabilité intestinale et de dysbiose.

Les traitements médicaux pour le SCI sont limités, toutefois la solution des probiotiques a été proposée comme option de traitement sûr et efficace.

Perméabilité intestinale

Tout d'abord, les patients atteints du SCI présentent une perméabilité intestinale accrue, communément appelée « leaky gut » en anglais. L'hyperperméabilité signifie que les cellules constitutives de la barrière intestinale ne peuvent plus retenir efficacement certains types de particules alimentaires. Lorsque celles-ci entrent dans le tissu intestinal et la circulation sanguine, elles sont responsables du déclenchement des symptômes du SCI, soit par réponse immunitaire, soit par simple irritation et inflammation des tissus. Une étude a montré que jusqu'à 64 % des patients ayant un SCI à dominante diarrhéique, souffraient aussi d'une hyperperméabilité intestinale identifiée selon le test urinaire au lactulose/mannitol.

Cette étude a également montré que la supplémentation en probiotiques peut normaliser la perméabilité intestinale chez un grand nombre de ces patients. Après quatre semaines de traitement avec une formule probiotique contenant les souches *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *L. acidophilus* et *Bifidobacterium longum*, le pourcentage de patients SCI avec perméabilité intestinale a été réduit de 64 % à 28 %. Fait important, cela était associé à une diminution concomitante des symptômes du SCI.

Une autre étude chez des enfants atteints de SCI ou de douleurs abdominales fonctionnelles a révélé que 59 % des enfants présentaient une perméabilité intestinale accrue. Douze semaines de traitement avec *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG) ont permis une « diminution significative du nombre de patients présentant des résultats positifs au test de perméabilité intestinale ». Cela n'a pas été observé dans le groupe placebo. Encore une fois, l'amélioration de la perméabilité intestinale s'est accompagnée d'une amélioration des symptômes du SCI : « Le groupe avec LGG, mais pas le placebo, a entraîné une réduction significative de la fréquence ($p < 0,01$) et de la sévérité ($p < 0,01$) des douleurs abdominales ».

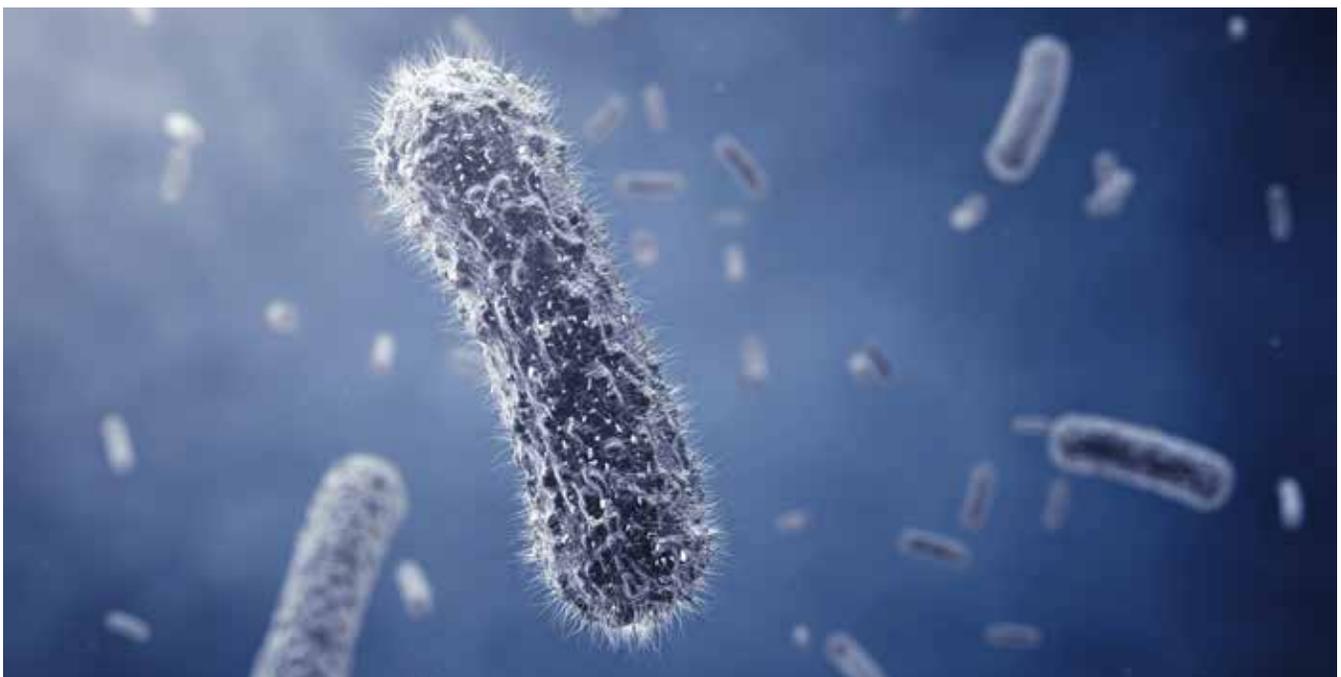
Microbiote intestinal altéré

En plus des détériorations de la barrière intestinale (qui peuvent être améliorées par les probiotiques), les patients atteints du SCI présentent une altération du microbiote intestinal. Cette « dysbiose » se réfère à un déséquilibre entre les espèces bactériennes et/ou de levure dominantes habitant l'intestin. Cette situation peut être définie comme une altération qualitative, toutefois d'autres perturbations de la flore intestinale peuvent être d'ordre quantitatif, impliquant la prolifération disproportionnée de bactéries normalement présentes en plus faible quantité. Ceci décrit le cas particulier de ce qui peut se produire avec la prolifération bactérienne de l'intestin grêle (SIBO en anglais). Alors qu'il est normal et sain pour le gros intestin d'abriter des milliards de bactéries, l'intestin grêle dans des conditions saines en contient nettement moins. Dans le cas du SIBO, le nombre de bactéries dans l'intestin grêle augmente considérablement, ce qui entraîne des symptômes de SCI tels que des ballonnements, de la douleur et des troubles du transit intestinal. La supplémentation en probiotiques est une stratégie importante pour restaurer et maintenir un profil sain de la flore intestinale.

Dysbiose

De nombreuses études ont clairement démontré des taux élevés de dysbiose chez les patients atteints de SCI. Une revue de la littérature sortie en 2018 résume ces données en notant que pour le SCI, il existe une « relative abondance d'espèces bactériennes pro-inflammatoires incluant les Enterobacteriaceae, associée à une réduction simultanée des *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* ». Les espèces *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* jouent un rôle important dans le maintien de la santé intestinale : d'une part avec la production de bactériocines, des molécules qui tuent des organismes infectieux tels que *Salmonella* et *Listeria*, et d'autre part grâce à la promotion d'une réponse immunitaire plus tolérante par interaction avec les cellules dendritiques de l'intestin. D'autres espèces affaiblies par le SCI, telles que les *Bifidobacterium* et d'autres, ont un rôle dans la production d'acides gras à chaîne courte, éléments majeurs pour le fonctionnement des cellules intestinales (entérocytes).

Un essai randomisé en double aveugle et contrôlé par placebo a examiné l'effet de la supplémentation en probiotiques sur le microbiote et les symptômes du SCI. L'étude a évalué pendant deux mois 150 patients atteints de SCI à constipation dominante, les uns ayant reçu des probiotiques oraux, les autres un placebo. Les trois groupes de traitement ont reçu : 1) *L. acidophilus* et *L. reuteri*; 2) *L. plantarum*, *L. rhamnosus* et *B. animalis* ssp. *lactis*; et 3) un placebo. Les deux groupes ayant reçu des probiotiques ont connu une réduction significative de leurs symptômes par rapport au groupe placebo. Ces symptômes comprenaient des ballonnements, des douleurs abdominales, de la constipation, des crampes abdominales et des flatulences. L'analyse du microbiote fécal a indiqué qu'il y avait eu une augmentation significative des espèces de bactéries reçues en supplémentation par les deux groupes de traitement, alors que cela n'a pas été observé dans le groupe placebo.



ZANIMO

PRODUITS NATURELS
ADAPTÉS À LEURS BESOINS

FIÈREMENT FABRIQUÉ AU QUÉBEC

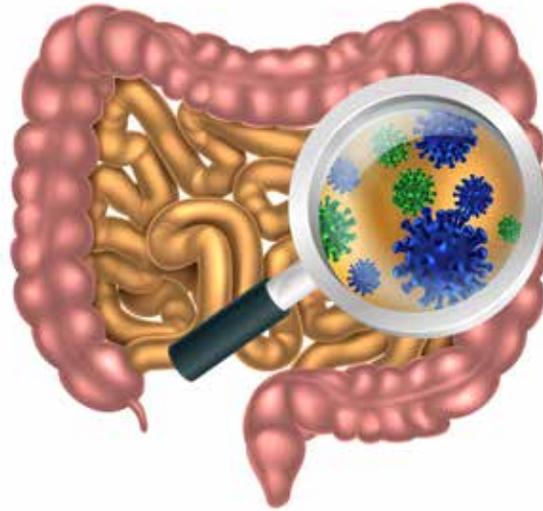


FIÈREMENT FABRIQUÉ AU QUÉBEC
D'APPUYER **mira**

Depuis 1999 **zanimocom**

f 1.844.478.2001
facebook/zanimocom

Un autre essai randomisé en double aveugle et contrôlé par placebo a évalué 49 patients avec SCI. Les patients ont reçu une formule de probiotiques pendant quatre semaines (*Bifidobacterium longum*, *B. bifidum*, *B. lactis*, *Lactobacillus acidophilus*, *L. rhamnosus*, et *Streptococcus thermophilus*), ou un placebo. Au terme de la supplémentation, 68 % des patients recevant des probiotiques ont déclaré qu'ils étaient « sensiblement soulagés » de leurs symptômes du SCI, contre seulement 37 % des patients ayant reçu un placebo. Par ailleurs, l'analyse fécale indiquait que *B. lactis*, *L. rhamnosus* et *S. thermophilus* augmentaient significativement dans le groupe des probiotiques, alors que seul *B. lactis* avait augmenté dans le groupe placebo après quatre semaines. Ces études suggèrent que la supplémentation avec des probiotiques peut améliorer les symptômes du SCI, notamment la dysbiose.



Prolifération bactérienne de l'intestin grêle (SIBO)

En ce qui concerne le SIBO, une étude a révélé que jusqu'à 46 % des patients atteints de SCI avaient également des signes de prolifération bactérienne dans le petit intestin. Cela fut diagnostiqué grâce à un test respiratoire à l'hydrogène et au glucose. Des résultats similaires ont été rapportés dans une autre étude, qui a identifié le SIBO chez 45 % des patients avec un SCI.

L'évaluation a été menée grâce à un test respiratoire à l'hydrogène et au glucose. Un autre essai plus modeste sur le SIBO a montré que l'administration pendant six semaines d'un supplément de *Lactobacillus casei* à des patients atteints du SCI, entraînait une amélioration des symptômes du SIBO (diminution du gaz hydrogène lors du test d'haleine, indiquant moins de fermentation). Cela s'est accompagné d'une diminution de 55 % des symptômes du SCI chez les sujets ayant débuté l'étude avec un degré modéré de SIBO. Il existe d'autres études menées avec des patients souffrant de SIBO mais non diagnostiqués avec le SCI, qui démontrent les bénéfices de la supplémentation en probiotiques.

Le syndrome du côlon irritable est une pathologie multifactorielle pour laquelle obtenir le meilleur résultat de soin dépend d'une évaluation précise et de la modification de tous les facteurs contributifs, y compris le stress, l'alimentation, le sommeil et d'autres facteurs. Aussi, les données indiquent que la plupart des patients atteints du SCI présentent diverses altérations des fonctions de la barrière intestinale ainsi que du microbiote. Ces deux perturbations permettent une intervention de soin commune avec une supplémentation en probiotiques. Des études chez l'homme démontrent que la supplémentation en probiotiques améliore les symptômes du SCI. Compte tenu de leur innocuité et des preuves scientifiques, les probiotiques peuvent être une bonne stratégie de traitement pour la prise en charge du SCI.



L'hypothyroïdie

Causes et remèdes naturels

par Dre Ashley Kowalski, HBSc, ND

L'hypothyroïdie : Qu'est-ce que c'est?

On appelle hypothyroïdie une sous-activité de la glande thyroïde. Il en existe plusieurs types : subclinique, primaire, ou secondaire. La fonction première de la glande thyroïde est de réguler les processus métaboliques nécessaires à la croissance et au développement, ainsi qu'à la différenciation normale des tissus. L'activité de la glande thyroïde peut se ralentir pour diverses raisons, que nous allons examiner plus en détail. En temps normal, la thyroïde et les tissus périphériques convertissent la thyroxine (T_4) en sa forme plus active, la triiodothyronine (T_3). La production d'hormones thyroïdiennes est influencée par plusieurs facteurs, comprenant l'hormone thyroïdienne (TRH) de l'hypothalamus, le taux de thyrostimuline (TSH) libérée par l'hypophyse, et la disponibilité en iode et en tyrosine. La production de TSH est régulée au moyen de boucles de rétroaction entre l'hypothalamus, l'hypophyse, et la thyroïde.

L'hypothyroïdie entraîne un ralentissement du métabolisme basal, conduisant finalement à une prise de poids. Les autres symptômes de l'hypothyroïdie sont notamment une irrégularité des selles (constipation), un manque d'énergie, une sècheresse cutanée, une perte de cheveux, de l'irritabilité, des troubles psychiques, de la frilosité, des douleurs musculaires et articulaires, une absence ou un retard des réflexes, etc., pour n'en citer que quelques-uns, mais ces symptômes ne se manifestent pas nécessairement tous dans l'hypothyroïdie.

Ce qui la provoque

La thyroïdite d'Hashimoto est une cause courante d'hypothyroïdie, et touche environ 5 % de la population, ce qui en fait l'une des maladies auto-immunes les plus répandues. Elle concernerait entre 10 et 20 % des femmes, et reste moins fréquente chez les hommes. La thyroïdite d'Hashimoto est considérée comme un trouble de l'immunité à médiation cellulaire, avec infiltration dans la glande thyroïde de lymphocytes T et B. Il est important d'évaluer la coexistence d'une auto-immunité, car des troubles auto-immuns supplémentaires peuvent se manifester chez les personnes atteintes de thyroïdite d'Hashimoto.

Le stress peut jouer un rôle crucial dans la dérégulation thyroïdienne, notamment en déclenchant la libération de noradrénaline, de cortisol, et de corticolibérine. Ces hormones inhibent la sécrétion de TSH et des enzymes impliquées dans la conversion des T_4 en T_3 .

Une mauvaise santé gastro-intestinale (GI) peut aussi être responsable de la thyroïdite auto-immune. Savez-vous que de 70 à 80 % du système immunitaire se trouve dans le système GI? Des facteurs comportementaux tels que le stress, l'usage d'antibiotiques, ou une mauvaise alimentation agissent directement sur l'intégrité et le bon fonctionnement du système GI. Lorsque ce dernier est compromis, le système immunitaire peut se dérégler, et l'organisme peut alors commettre des erreurs! En cas d'hyperperméabilité intestinale, le système immunitaire identifie des antigènes normalement anodins, tels les nutriments, comme des agents étrangers et développe contre eux une réponse immunitaire. La structure protéique de certains aliments ressemblant à celle de la thyroïde, des réactions croisées peuvent survenir et amener alors l'organisme à se retourner contre lui-même par une réaction auto-immune. On notera aussi qu'une mauvaise santé gastro-intestinale se manifestera probablement par des ballonnements, des gaz, des selles irrégulières, des brûlements d'estomac, et des crampes abdominales, qui ne sont que quelques-uns des symptômes associés!



Examens

Votre médecin recherchera des symptômes de sous-activité de la thyroïde. Il ou elle prescrira probablement un ensemble d'examens de la thyroïde (pouvant comporter une recherche d'iode urinaire sur vingt-quatre heures) pour déterminer son état, et procédera à un examen physique à la recherche de nodules ou d'irrégularités. Une échographie de la thyroïde pourra également être prescrite si des nodules se révèlent à la palpation. En cas d'hypothyroïdie, le taux de TSH tend à être élevé, et celui des T4 et des T3 à être faible. Des résultats d'analyse montrant un taux élevé d'anticorps thyroperoxydases (TPO) et thyroglobulines (TG) indiquent que la thyroïde est « attaquée ».

Approches thérapeutiques naturelles

Alimentation

Régime sans gluten : La structure protéique du gluten réagit de façon croisée avec celle de la thyroïde. Des études ont démontré qu'un régime strict sans gluten bénéficie aux patients. En supprimant le gluten de l'alimentation, le taux d'anticorps diminue, et l'activité de la thyroïde se rétablit. Il peut également être nécessaire de supprimer certains autres aliments nocifs.

Augmentation de l'apport en protéines : Cela est important, puisque les protéines sont des précurseurs à la fois de la tyrosine et des hormones du stress (les catécholamines).

Compléments nutritionnels

Iode : Un micronutriment nécessaire au fonctionnement de la thyroïde et à la synthèse des hormones thyroïdiennes, l'iode se trouve dans les poissons et fruits de mer, les produits animaux, et les fruits tels que canneberges et fraises. Compter environ 150 mcg/j, et 250 mcg en cas de grossesse ou d'allaitement. Toutefois, certaines études indiquent qu'un excès léger ou modéré d'iode (supérieur à 220 mcg/j) serait associé à une plus grande occurrence d'hypothyroïdie, mais le mécanisme exact n'est pas élucidé. Une étude

récente suggère que, dans le développement de l'hypothyroïdie, l'apoptose des cellules folliculaires thyroïdiennes est probablement provoquée par une suppression de l'activité autophagique induite par l'excès d'iode. Concernant la thyroïdite d'Hashimoto, des doses élevées d'iode seraient donc déconseillées.

Sélénium : C'est un micronutriment qui augmente la production d'hormones thyroïdiennes actives (T₃), et module la réaction inflammatoire et immunitaire. En l'absence de sélénium, des T₃ inverses (métaboliquement inactives) sont produites. On trouve du sélénium en grande quantité dans les noix du Brésil et des aliments comme le thon et les huitres. L'apport alimentaire quotidien recommandé va de 55 à 75 mcg. Trois méta-analyses sur la supplémentation en sélénium ont confirmé son effet réducteur sur les anticorps TPO et TG, sachant que les patients de l'étude la plus récente recevaient 200 mcg de sélénométhionine. Pour établir si un patient atteint de thyroïdite d'Hashimoto bénéficierait d'une supplémentation en sélénium, le praticien doit d'abord examiner son taux d'iode.

Vitamine D : Plusieurs études ont établi une corrélation entre la carence en vitamine D et l'auto-immunité thyroïdienne.



La supplémentation en vitamine D et l'exposition au rayonnement solaire sont l'une et l'autre efficaces pour réduire les anticorps antithyroperoxydase (anti-TPO) chez les patients montrant une carence en vitamine D, laquelle a des propriétés immunorégulatrices. Il convient de faire analyser votre taux de vitamine D avant toute supplémentation, dans la mesure où il s'agit d'une vitamine liposoluble, pouvant donc s'accumuler dans l'organisme et devenir toxique à haute dose en raison de la concentration en calcium (hypercalcémie) et d'une possibilité de lithiase rénale. Si vous présentez un risque de maladie cardiaque, votre médecin pourra aussi prescrire de la vitamine K en plus de la vitamine D. Un taux élevé de vitamine K est associé à une réduction de la calcification de l'artère coronaire, des maladies cardiovasculaires, et de la mortalité.



Phytothérapie

Withania somnifera: Ce ginseng indien est un adaptogène, en cela qu'il permet de moduler la réponse au stress et qu'il atténue les symptômes qui y sont associés. Cette plante appelée ashwagandha favorise la conversion des T₄ en T₃, et bénéficie à l'activité thyroïdienne.

Conclusion

L'hypothyroïdie peut être provoquée par une agression auto-immune, une mauvaise santé digestive, des carences nutritionnelles, ou un épuisement surrénalien. Les approches thérapeutiques courantes comprennent l'élimination des sensibilités alimentaires et le

traitement du système gastro-intestinal, la modulation du système immunitaire et la réduction de l'inflammation (en cas de thyroïdite d'Hashimoto), l'apport nutritionnel des précurseurs nécessaires à l'activité thyroïdienne, et le soutien aux glandes surrénales afin de limiter l'impact du stress sur le système endocrinien. La médecine naturopathique traite les affections thyroïdiennes par l'alimentation, la supplémentation nutritionnelle, et la phytothérapie. Prenez rendez-vous avec votre médecin naturopathe avant de faire un autodiagnostic et de commencer un traitement contre les maladies thyroïdiennes.

Voir notre blogue pour l'article intégral incluant les références sur magazinefleurir.com



Dre Ashley Kowalski, HBSc, ND

Ashley est docteur en naturopathie et pratique en Ontario. Ses principaux centres d'intérêt sont les troubles digestifs/sensibilités alimentaires, la santé féminine et les problèmes thyroïdiens. ashleykowalskind.com

Critique naturopathique

Cet article présente une excellente synthèse et une bonne introduction à cette maladie commune. On y trouve aussi un cadre de soutien pour détecter, tester et savoir quoi faire face à ce problème.

Dre Michelle Lo, ND

drnichellend.com

139 Main Street Unionville
Suite 204, Markham, Ontario

Mai est le mois de la sensibilisation à la maladie cœliaque!

Dans le cadre du mois de la sensibilisation, la Fondation québécoise de la maladie cœliaque (FQMC) déploie son nouveau programme. Intitulée « Coup de Cœur de la FQMC », cette initiative vise deux objectifs :

- aider les personnes atteintes de la maladie cœliaque à repérer plus facilement les produits adaptés à leur alimentation; et
- véhiculer plus largement les informations relatives à la maladie cœliaque afin d'accroître la sensibilisation de la population à ce sujet.

Pour plus d'information sur le programme, ou sur la Fondation québécoise de la maladie cœliaque (FQMC), visitez le fqmc.org





Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?

par Dre Angeli Chitale, BSc, ND

« Que ta nourriture soit ton médicament et que ton médicament soit dans ta nourriture »

—Hippocrate, père de la médecine.

L'aliment : la fondation de votre santé

Les nutriments provenant des aliments (glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux, enzymes, fibres et eau) sont des éléments de base nécessaires au corps pour réparer ses cellules dégénérantes et endommagées. Les processus physiologiques de réparation et de remplacement du corps ont lieu en continu, ce qui est essentiel pour maintenir la santé et prévenir les maladies.

Si ce que vous mangez devient une source de symptômes déplaisants, c'est un signe que quelque chose ne va pas. Lorsque vous éprouvez des symptômes vagues, sans fièvre ni diagnostic précis, cela vaut la peine de se pencher sur la question des sensibilités alimentaires.

Les aliments courants et les additifs alimentaires peuvent déclencher des symptômes qui ressemblent parfois à d'autres maladies, et cela peut prêter à confusion. Lorsque des symptômes affectent votre vie au point de restreindre et de limiter vos activités quotidiennes, il est recommandé de solliciter un professionnel de la santé, tel un naturopathe. S'ils ne sont pas traités, ces symptômes peuvent entraîner des conséquences plus graves sur la santé, telles que la malnutrition, la fatigue, la prolifération de levures et de parasites, ou encore une prolifération bactérienne intestinale (SIBO) qui peut causer d'autres problèmes de santé.



Symptômes communs associés à l'intolérance alimentaire

- Se sentir lourd et gonflé
- Douleur abdominale
- Toux phlegmatique (besoin de se nettoyer fréquemment la gorge); nez qui coule; yeux ou gorge qui piquent après avoir mangé.
- Augmentation de la fréquence cardiaque ou des sensations de chaleur; signes que votre système nerveux sympathique réagit.
- Problèmes de sommeil
- Yeux cernés; visage, lèvres, yeux bouffis, gonflés
- Douleur articulaire
- Maux de tête
- Diarrhée, constipation
- Inflammation
- Se sentir « grippé »

Causes possibles pour une réaction d'intolérance alimentaire

1. **Quantité** : « La dose fait le poison ». Ce n'est pas en ce moment une nourriture qui vous sied, ni la bonne quantité.
2. **Timing** : « Le timing est crucial ». Ce n'est pas le bon moment pour manger.
3. **Association** : Ce n'est pas la bonne combinaison alimentaire (manger un repas gras avec des fruits).
4. **Nourriture** : Ce ne sont pas les bons aliments pour vous en ce moment.
5. **Maladie** : Il se peut que vous ayez des troubles digestifs (MII, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, entérite infectieuse, etc.) un diagnostic et un traitement plus approfondis.
6. **Le stress** tient pour beaucoup dans les troubles gastro-intestinaux des personnes intolérantes. Par exemple, de nombreux symptômes liés au SCI peuvent être soignés avec succès en traitant le stress.

Combien de temps faut-il pour réagir à un aliment ?

Une réaction d'intolérance varie en fonction de la nourriture, de votre degré d'exposition et de votre niveau de sensibilité.

Les réactions peuvent commencer dans les secondes voire les semaines qui suivent la consommation d'un aliment particulier, et peuvent durer quelques secondes ou quelques semaines après l'exposition. Les naturopathes vous recommanderont généralement de tenir un journal alimentaire pour faire le suivi de vos réactions. Selon la situation, ils vous proposeront aussi de tester les sensibilités, les allergies, les parasites, l'hyperméabilité intestinale ou encore la prolifération bactérienne de l'intestin grêle (SIBO).

Quelle différence y a-t-il entre l'allergie et l'intolérance ?

L'intolérance alimentaire diffère de l'allergie alimentaire, laquelle implique une protéine immunitaire appelée anticorps IgE, alors que les intolérances impliquent des anticorps IgG. Il est toutefois difficile de juger par les seuls symptômes si vous avez une intolérance ou une allergie.

INTOLÉRANCE	ALLERGIE
Peut survenir des heures, des jours ou des semaines après avoir ingéré un aliment problématique	Des symptômes brusques, inexpliqués ou chroniques peuvent être un signe d'allergies alimentaires
<ul style="list-style-type: none">• Syndrome du côlon irritable (SCI)• Ballonnements et gaz après avoir mangé• Anxiété• Déséquilibres de l'humeur• Maux de tête• Migraines• Fatigue• Gain de poids• Fibromyalgie• Inflammation et douleurs articulaires• Dysbiose• Affections cutanées (eczéma, psoriasis)	<ul style="list-style-type: none">• Urticaire• Gonflement du visage, des lèvres, de la langue, des paupières• Difficulté à respirer• Ballonnements• Crampes• Diarrhée• Nausée• Vomissements

Que pouvez-vous faire à ce sujet ? Établir la lumière sur les faits.

1. Passez les tests adaptés

Si vous expérimentez un ou plusieurs des symptômes ci-dessus envisagez un test alimentaire, avant tout pour déterminer s'il s'agit d'une intolérance ou d'une allergie. Une fois que vous avez un bon diagnostic, vous pouvez prendre des mesures pour réduire les symptômes. Un simple test sanguin est tout ce qui est nécessaire pour être testé.



2. Observez vos symptômes

Après avoir réalisé votre test sanguin, tenez un historique de vos symptômes pendant une semaine ou deux. Gardez dans un journal l'historique détaillé de votre alimentation et des symptômes survenus afin d'identifier les délais de réaction. Portez une attention particulière à vos symptômes principaux : regain ou baisse d'énergie ; changements dans les selles (fréquence, consistance, taille, etc.) ; variations de l'humeur, y compris l'anxiété, la dépression et l'irritabilité. Notez aussi les symptômes digestifs, y compris les ballonnements de type « SCI », l'aérophagie, la constipation ou la diarrhée.



3. Adoptez un régime de rotation

Le régime de rotation est conçu pour diminuer la production d'anticorps (IgG) et réduire les symptômes de l'intolérance alimentaire. Votre plan d'alimentation personnalisé combinera les informations provenant des résultats de vos tests, de votre journal précédemment mentionné et de toute autre constatation clinique. Pour guérir, je vous invite à être supervisé par un professionnel de la santé formé et compétent. Il saura vous diriger pour éviter de consommer moins d'aliments qui vous font réagir et prendre les mesures abordées dans le point suivant.

4. La nourriture comme médicament

La médecine naturopathique considère la nourriture comme la plus importante des médecines, et comme la pierre angulaire du bien-être et de la prévention. Une majorité de symptômes peuvent être soulagés en suivant les quatre « R » ci-dessous, et qui font partie de mes protocoles de traitement pour les patients souffrant d'intolérances alimentaires, de SCI et d'autres problèmes de santé digestive.

1. Retirer les aliments qui provoquent une réaction immunitaire (inflammation) ainsi que vos symptômes. Vous les identifierez en vous faisant tester.
2. Remplacer avec des nutriments nécessaires à une bonne digestion (enzymes digestives, amers, acides [vinaigre de cidre]).
3. Réparer les dommages. Lorsque les cellules qui forment la muqueuse du tractus gastro-

intestinal sont endommagées, la barrière de l'intestin grêle devient poreuse et permet aux plus grosses particules alimentaires non digérées, aux déchets toxiques et aux bactéries de « s'infiltrer » à travers les intestins, et au final de se répandre dans les circulations lymphatique et sanguine créant dès lors des réactions immunitaires.

4. Réinoculez des probiotiques et corrigez les dysbioses. Traitez les levures, notamment le Candida, la prolifération bactérienne intestinale (SIBO) et celle des parasites, et aussi consommez des probiotiques sur une longue période de temps.

Un traitement naturopathique qui suit les recommandations diététiques et thérapeutiques ci-dessus permet à votre système immunitaire de prendre une pause, nécessaire pour ce qui est de l'inflammation chronique. En guérissant le système digestif, vous rétablissez une fonction digestive normale (dégradation mécanique et chimique des aliments, absorption des nutriments et élimination des déchets). En corrigeant les déséquilibres bactériens, votre santé intestinale est protégée au long terme contre d'éventuelles réinfections.

Idéalement, certains des aliments préalablement réactogènes peuvent être réintroduits à petites doses pour tester votre tolérance. Vous devrez peut-être manger un minimum de ces aliments afin de ne pas avoir de symptômes (voir le régime de rotation ci-dessus).

Enfin, pour la plupart des patients, la guérison s'avère évidemment plus douce et agréable comparée à la douleur de leurs symptômes chroniques. Cela rend l'approche naturopathique, efficace et accessible, une solution naturelle pour se libérer des symptômes de l'intolérance alimentaire.



Angeli Chitale, BSc, 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

Fer héminique :

Tout est question d'assimilation...

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Pourquoi serions-nous en carence de fer, et quel avantage a-t-on de se supplémenter en sa forme organique dite héminique?

Prenez une grande respiration, car sans fer, pas de respiration cellulaire! Cet oligoélément vital permet le transport de l'oxygène des poumons vers toutes les cellules du corps, grâce à l'hémoglobine des globules rouges.

Cofacteur de multiples réactions enzymatiques, il stimule aussi l'immunité et réduit les effets du stress. La plupart des aliments en contiennent, et les sources animales sont les plus concentrées, avec en ordre le boudin noir, les abats, les crustacés, le bœuf, le poisson, le jaune d'œuf, et le lapin... Dans les végétaux, vous en trouverez le plus dans les céréales complètes, le sésame, le cacao, les épinards crus, les légumineuses, etc. De nature hydrosoluble, pensez qu'il s'échappera dans vos eaux de cuisson, alors recyclez-les en soupes! Aussi, sachez que les tanins (thé, café), le zinc (antagoniste), le calcium, le magnésium, de même que certaines fibres et médicaments réduisent son assimilation.

L'absorption du fer a lieu au niveau du duodénum et du jéjunum, premiers segments de l'intestin grêle. Sa biodisponibilité dépend de sa forme : le fer héminique (de nature sanguine, lié à l'hémoglobine et à la myoglobine) constitue seulement 6 % de l'apport alimentaire, contre plus de 90 % pour le fer non héminique minéral des végétaux. La biodisponibilité de ce dernier, comprise entre 1 et 10 %, est bien moindre que celle du fer héminique, qui avoisine 40 %. L'avantage majeur du fer héminique tient donc au fait qu'il est facilement assimilé, en particulier lors d'un repas. Par contre, la digestion du fer non héminique est plus exigeante et requiert de multiples étapes, notamment d'être libéré des aliments par l'acide chlorhydrique stomacal qui réduit le fer ferrique Fe^{3+} en fer ferreux Fe^{2+} , mieux absorbable. De fait la « pandémie » d'hypochlorhydrie (perturbation de l'acidité gastrique), trop souvent traitée à tort avec des antiacides, n'aide guère la cause de l'absorption du fer.

L'anémie par carence martiale (en fer) est fréquente, notamment chez les femmes en âge de procréer et les enfants de moins de 3 ans. L'OMS estime qu'elle touche 800 millions d'individus dans le monde. Les pertes de sang chroniques (règles abondantes, ulcères, hémorroïdes...), la grossesse, les régimes végétariens et végétaliens mal avisés, l'entraînement excessif (microtraumatismes et sudation), et la malabsorption contribuent à l'anémie ferriprive. Aussi, la séquestration du fer par les leucocytes en prive le corps lors d'infection, de cancer, ou de maladie inflammatoire.

À l'inverse, l'excès en fer oxyde et peut devenir nocif si la quantité dépasse votre dose limite de sécurité (dépendant de votre personne et de votre situation). Ses causes incluent une pathologie génétique rare appelée hémochromatose, ou la surdose par supplémentation. Lisez bien les étiquettes, et ne cumulez pas plusieurs suppléments qui contiennent du fer!

Un complément alimentaire de fer non héminique peut éventuellement indisposer, avec des symptômes tels constipation, diarrhée, nausée, et douleur. Le fer héminique est exempt d'effets secondaires à dose recommandée. En outre, les vitamines C, B₉, et B₁₂ dans leurs formes actives; le cuivre; et le manganèse potentialisent l'assimilation et l'action du fer. Recherchez donc un supplément qui associe ces cofacteurs.

Si vous êtes en besoin de fer, nul doute que vous trouverez un réel bénéfice en sa forme héminique hautement absorbable.

Recommandation : La supplémentation en fer devrait provenir d'une prescription médicale, laquelle aura été établie suite au diagnostic médical d'un déficit ou d'une carence. Pour un usage avisé, consulter votre médecin ou votre praticien de santé naturelle ou votre naturopathe.

Critique naturopathique

Cet article a visé juste! Je vois trop souvent des patients souffrant des effets secondaires causés par les suppléments non-héminique. Ce texte souligne la meilleure façon d'éviter une carence en fer.

Dr Evan McCarvill, ND
choicenuitrition.ca
105 Maclead Ave E
Melfort, Saskatchewan

Maigrir

Plus difficile qu'avant

par Jean-Yves Dionne, pharmacien

Des chercheurs canadiens des universités de York (Toronto) et d'Alberta (Edmonton) ont démontré qu'il est plus difficile de maigrir aujourd'hui qu'en 1971. Ils ont évalué les informations d'une base de données (National Health and Nutrition Survey [NHANES]) qui porte sur 36 377 adultes américains entre 1971 et 2008, pour l'alimentation, et sur 14 419 adultes entre 1988 et 2006, pour l'activité physique. Leur analyse, basée sur un modèle statistique, révèle qu'une personne mangeant, en 2008, la même quantité de calories qu'une personne similaire, en 1971, pesait 10 % de plus ! Qui plus est, dans un commentaire de la nutritionniste Leslie Beck (de Toronto) à propos de cette étude, nous apprenons que, selon une enquête de Statistique Canada, nous consommons en réalité moins de calories que nos parents ! Et pourtant...

Les taux d'embonpoint et d'obésité continuent de grimper. Pourquoi ?

Les résultats de l'étude nous orientent vers une explication. Aux États-Unis, la consommation de glucides (proportion dans l'alimentation) a augmenté de 10-14 %, mais la consommation de protéines et de lipides a diminué de 5-9 %. On constate donc que le type d'alimentation a changé : plus industrialisé et plus raffiné. Comme les chercheurs, Leslie Beck dénonce l'alimentation dénaturée qui sévit aujourd'hui. Elle attire également notre attention sur d'autres causes probables.

Nous vivons dans un environnement beaucoup plus toxique qu'au courant des années 1970. De très nombreuses substances chimiques sont apparues dans notre environnement, et plusieurs d'entre elles agissent comme perturbateurs hormonaux (pesticides, additifs alimentaires, cosmétiques, ignifuges, etc.). L'exposition constante à ces substances, depuis le ventre de la mère jusqu'à l'âge avancé, pourrait reprogrammer notre métabolisme.

Et ce n'est pas tout ! Plusieurs médicaments, comme les antidépresseurs, ont pour effet secondaire un gain de poids, et le nombre de prescriptions de ces médicaments ne cesse d'augmenter.

Notre style de vie effréné, l'obligation (souvent auto-imposée) d'être constamment connecté (cyberdépendance), et le manque chronique de sommeil (nous dormons en moyenne une heure de moins par nuit qu'il y a 100 ans), avec le taux élevé de stress qui s'ensuit, affectent notre sécrétion de cortisol (hormone du stress) et peuvent faire augmenter la glycémie et le tour de taille.



Je veux maigrir, mais comment?

Si je vous dis que maigrir passe par l'alimentation et l'exercice, vous me direz qu'il n'y a là rien de nouveau. C'est vrai, mais ce que vous ne saviez peut-être pas est qu'il n'est pas nécessaire de couper les calories pour maigrir. La recette, c'est d'améliorer la qualité de ce qu'on mange : réduire les additifs et les aliments raffinés et augmenter les aliments bruts, la cuisine maison. Nous mangeons trop de glucides (sucres et féculents), et pas assez de protéines et de bons gras.

Ensuite vient l'activité physique. Si nous sommes plus efficaces que nos parents pour stocker l'énergie, alors il faut aussi être plus efficaces pour brûler les surplus. Le choix de l'activité vous appartient, mais il est important de faire assez d'exercice pour avoir chaud, au moins une demi-heure par jour, cinq fois par semaine.

Finalement, puisque les perturbateurs hormonaux font partie des coupables, il faut aussi s'en occuper : manger bio le plus possible, réduire notre usage de plastiques dans la cuisine, etc. Et comme ils s'accumulent dans l'organisme, il faut trouver un moyen de s'en débarrasser. Plusieurs personnalités des sciences de la santé conventionnelles s'élèvent contre les produits détox, mais peut-être devrait-on les considérer un peu plus. Certaines plantes, notamment le chardon-Marie, peuvent aider le corps à dégrader les substances perturbatrices pour faciliter leur élimination.

Dans son article, Leslie Beck termine avec un mot de sagesse : Si vous avez une très bonne alimentation, que vous êtes actif/active, et que vous aimez la vie, dites-vous bien que votre poids-santé est peut-être plus élevé que vous ne le croyez. De plus, certaines personnes sont plus sensibles aux facteurs environnementaux et ont donc plus de problèmes à contrôler leur poids. Bref, soyez réalistes dans vos objectifs de poids et libérez-vous de l'obsession de la balance. La vie est trop belle et trop courte pour la manquer par un bourrelet, si mal placé soit-il.

Santé!



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

COMMENT OPTIMISER LES BIENFAITS DE MES PROBIOTIQUES ?



Choisissez un probiotique avec enrobage entérique! **Acidophilus Ultra** est protégé par un enrobage entérique naturel PH⁵D à base d'eau, ce qui signifie que 100 % de nos probiotiques survivent aux acides gastriques et arrivent à vos intestins, où ils fournissent le maximum de bienfaits.

NOUS LIVRONS TOUJOURS LA MARCHANDISE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en plus sur notre ligne complète de probiotiques sur newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire accrédité **ISO 17025**

Produit au Québec 

Économisez

AVEC

New Roots
HERBAL

Trouvez les coupons dans la version papier du magazine *Fleurir*, disponible dans un magasin de produits naturels près de chez vous.

Viabilité gastro-intestinale des Probiotiques



UNE PETITE HISTOIRE DE CAPSULE...

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Remède devenu l'un des piliers de la naturopathie contemporaine, les probiotiques (de pro-, « pour » et bio, « vie ») font aujourd'hui office de must pour bien des affections de santé, tant gastro-intestinales que rhumatologiques, neurologiques, hormonales, ou encore psychiatriques.

Toutefois, quand vient le temps de choisir son probiotique devant des tablettes de plus en plus occupées par une foule de produits en tous genres, une question persiste encore sur toutes les lèvres :

Est-ce que les probiotiques fournis dans des capsules traditionnelles, végétales, de gélatine, ou à diffusion retardée vont m'apporter tous leurs bienfaits revendiqués ?

LA RÉPONSE EST NON.

Pourquoi ? Car l'acide gastrique détruit ces capsules et tue de 40 à 90 % de leur contenu en probiotiques, selon les souches. L'hécatombe est accentuée lorsque ces capsules sont prises en dehors d'un repas, alors que l'acide gastrique vient directement en contact avec les probiotiques. Les pertes sont aussi dues au fait que les procédés de lyophilisation nécessaires à la transformation des produits, notamment pour la mise en poudre et l'encapsulation, fragilisent ces bactéries amies alors plus vulnérables.

Ces affirmations ne tombent pas du ciel et sont le fruit d'observations et d'études menées selon des protocoles scientifiques rigoureux et indépendants, durant lesquels est reconstitué l'environnement gastrique avec ou sans bol alimentaire simulé. Les résultats de ces recherches démontrent clairement, d'une part, que les capsules nonentériques, souvent faites d'hypromellose, sont toutes désintégrées dans l'estomac ; et d'autre part que la majorité des probiotiques contenus dans ces capsules, tant des espèces *Lactobacillus* que *Bifidobacterium*, sont tués du fait de l'acidité gastrique.

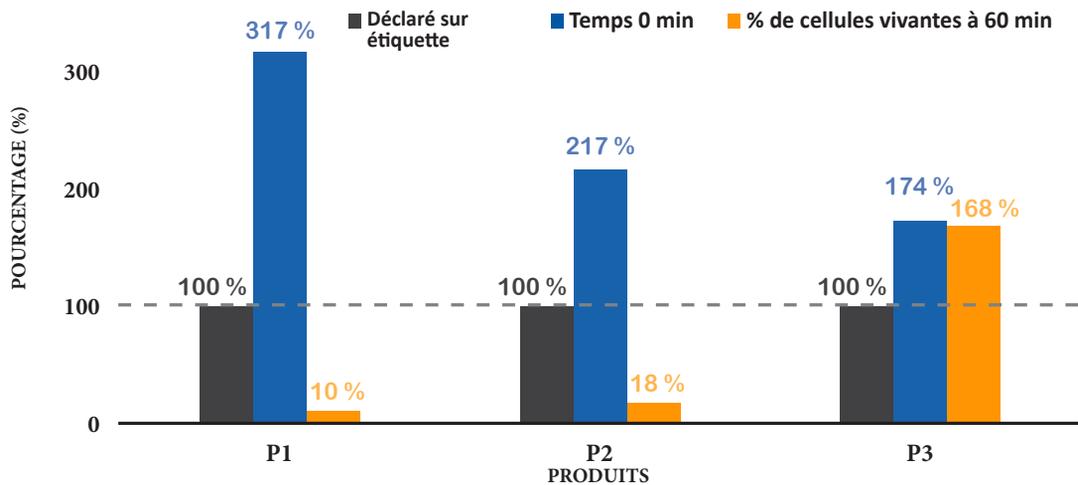


Tableau 1 : Pourcentage de cellules viables en lien avec les quantités initiales

En conséquence, et malgré les différentes sensibilités de chaque souche à l'environnement gastrique, la capsule conventionnelle compromet gravement la capacité des probiotiques à délivrer leurs bienfaits dans les intestins, car seule une très faible fraction y parvient. Le tableau à ci-dessus, issu d'une étude faite par les Laboratoires NHP, illustre cette perte de viabilité comparée entre deux produits sans enrobage entérique, et un autre qui en bénéficie.

Le **Tableau 1** montre le pourcentage du nombre de cellules initiales viables et le pourcentage de cellules après une incubation de 60 minutes par rapport au nombre indiqué sur l'étiquette. Le produit P3 a montré un taux de survie à peine modifié de 168 %, dépassant le nombre de cellules indiqué sur l'étiquette. Ceci est attribuable au revêtement entérique présent sur les capsules P3.

Un commentaire sur ce tableau est que le temps d'exposition ici déterminé à 60 minutes peut s'avérer dans la réalité (in vivo) aussi long que 3 heures selon différentes variables comme l'âge, le genre, la composition corporelle, la grossesse, le diabète, l'hypertension, etc. À noter par ailleurs que le critère principal déterminant le nombre de bactéries survivantes après exposition reste la nature de la capsule. En effet, l'ajout de souches lors de la production des capsules de probiotiques (ici jusqu'à plus de 300 %) suffit peut-être pour assurer la concentration revendiquée à la date d'expiration (qui doit être d'au moins 80 % selon Santé Canada), mais n'est en aucun cas suffisant pour garantir à cette même date ou avant la viabilité fonctionnelle des probiotiques.

La viabilité des souches probiotiques est essentielle; elle entre d'ailleurs dans la définition qu'en donne l'Organisation mondiale pour la santé.

Suite à l'étude réalisée par Les Laboratoires NHP, on doit se rappeler des points importants suivants :

- les acides gastriques détruisent les capsules et tue de 40 à 90 % du contenu des capsules probiotiques non protégés d'un enrobage entérique ; et
- les capsules conventionnelles compromettent gravement la capacité des probiotiques à délivrer leurs bienfaits dans les intestins.



Paix, amour, spontanéité culinaire, et enzymes

Un dimanche hivernal typique consiste souvent à préparer une cédule de repas pour la semaine à venir et à y adhérer étroitement, ce qui implique souvent un courriel ayant comme objet « As-tu sorti le plat du congélateur pour le souper de ce soir? ».

La cuisine printanière comme la cuisine estivale nous amènent souvent à faire le détour au marché afin d'assouvir nos envies de têtes de violons, d'asperges, de chou frisé, de radis, de pois mangetout, de blé d'Inde, et de cette salade locale inusitée que vous ne trouverez pas au supermarché. Les beaux jours ont tendance à nous inspirer une envie de créativité spontanée avec des plats que l'on retrouve sur Pinterest.

Voici le moment où les enzymes entrent en scène : les fibres, les grains, les gras, les sucres naturels, le gluten, et les sources de protéines végétales supplémentaires que l'on retrouve dans ces plats peuvent être un obstacle à une bonne digestion. Les enzymes digestives de source végétale, sous forme pratique de capsules, sont une merveilleuse façon de vous permettre de profiter des produits estivaux sans les gaz et les ballonnements qu'ils peuvent parfois engendrer. Trouver la combinaison parfaite est fort simple : les enzymes ont tendance à s'associer à leur aliment cible ; protéase pour les protéines, maltase pour les céréales, et lactase pour le lactose... Bon appétit !

Produits de santé naturels pour **la récupération sportive**

par Philip Rouchotas, MSc, ND

Tout le monde sait que l'exercice est bon pour nous, mais parfois augmenter trop rapidement la fréquence ou l'intensité d'une activité physique entraîne des douleurs et des blessures. Une meilleure récupération permet de tirer le maximum de bénéfices de l'exercice, d'éviter les blessures et d'améliorer les performances. La récupération sportive s'applique donc à toute personne pratiquant une activité athlétique, du marcheur novice au culturiste d'élite. Indépendamment de l'intensité de l'entraînement, l'augmentation de la charge musculaire et de la dépense énergétique entraîne certains changements dans l'architecture des cellules musculaires.

L'adaptation à l'exercice comprend : un nombre accru de mitochondries (unité productrice d'énergie de la cellule), une augmentation de la myoglobine (réserves cellulaires d'oxygène), une hausse de la synthèse protéique (cellules musculaires élargies) et une efficacité accrue des métabolites tels que l'acide lactique. Cependant, cette adaptation s'accompagne également de dommages aux muscles (et aux tissus conjonctifs) et d'un épuisement des réserves d'énergie musculaire (ATP). Au niveau cellulaire, la récupération sportive consiste à améliorer la réparation des lésions musculaires et à reconstituer les réserves d'énergie afin de maximiser les performances lors du prochain entraînement. Plusieurs produits de santé naturels ont été étudiés à cet égard.

Réparation des dommages musculaires

Les douleurs musculaires d'apparition retardée (DMAT), généralement ressenties 24 à 36 heures après l'effort, résultent de lésions structurelles du muscle pouvant inclure des microdéchirements et même « une rupture de la membrane cellulaire avec perturbation des éléments contractiles des fibres musculaires individuelles ». La DMAT est également caractérisée par une inflammation. Une supplémentation en protéines adéquates assure la réparation des tissus ainsi que les besoins accrus des cellules musculaires pour de nouvelles synthèses protéiques. Les acides aminés à chaîne ramifiée sont dans ce cas particulièrement importants.



La déclaration sur les protéines faite en 2017 par la Société Internationale de Nutrition Sportive indique qu'en général, un « apport quotidien total en protéines de l'ordre de 1,4 à 2,0 g de protéines/kg de poids corporel/jour (g/kg/j) est suffisant pour une personne active ». En général, cela équivaut à environ 115 à 160 g de protéines par jour pour un individu de 180 livres; ce qui peut être difficile à obtenir uniquement à partir de sources alimentaires. Le document indique également que « la supplémentation (en protéines) est un moyen pratique d'assurer une consommation suffisante de protéines, tant quantitative que qualitative, tout en minimisant l'apport calorique en particulier pour les athlètes qui pratiquent d'importants entraînements. »

Une étude récente a étudié l'effet de la supplémentation en protéines suite à un exercice de type excentrique, dont les mouvements sont parmi les plus dommageables pour les cellules musculaires. Soixante jeunes hommes étudiants et sédentaires ont été soumis à un exercice qui les poussait au maximum de leurs capacités. Puis ils reçurent soit une boisson protéinée, soit une boisson protéinée et antioxydante, soit une boisson à base de glucides, immédiatement après, 6 heures après et 22 heures après l'exercice. L'étude a montré que la supplémentation en protéines juste après l'exercice était associée à une récupération musculaire nettement meilleure par rapport au groupe contrôle. Cette conclusion fut interprétée de la mesure des forces de contraction 24 heures après l'exercice.

Une autre étude a été menée auprès de 120 hommes d'âge moyen non entraînés et initiés à un entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT en anglais). La supplémentation en protéines a fourni un apport global de 1,5 à 1,7 g/kg/j. Les résultats ont montré que la supplémentation en protéines augmentait significativement le seul effet de l'entraînement sur l'augmentation de la masse maigre corporelle.

Les acides aminés à chaîne ramifiée (BCAAs en anglais) comprennent la leucine, l'isoleucine et la valine. Ils sont nécessaires en quantité particulièrement élevée pour la synthèse des protéines musculaires. Des études montrent que les compléments alimentaires de protéiques incluant des BCAAs supplémentaires favorisent la réparation et la synthèse des muscles. Une étude a examiné l'effet, suite à une activité physique, d'une boisson protéinée enrichie soit avec de la leucine (4,2 g) soit avec un acide aminé qui ne soit pas un BCAA. Les biopsies musculaires ont montré que la supplémentation en protéines et en leucine entraînait, après l'exercice, une synthèse de nouvelles protéines musculaires significativement plus importante par rapport aux effets de la boisson protéinée standard sans BCAA.



Recharger les substrats énergétiques

Maximiser la capacité des muscles à produire de l'énergie (adénosine triphosphate, ATP) est essentiel dans la récupération sportive. L'ATP est l'unité de base de l'énergie des cellules, un peu comme l'essence d'une voiture. Plus il y a de molécules d'ATP dans une cellule, plus la contraction des fibres musculaires est possible. L'ATP est générée par trois systèmes énergétiques de base : le système ATP-phosphocréatine (ATP-PC), le système glycolytique et le système oxydatif (dans les mitochondries). Les cellules musculaires génèrent de l'ATP en utilisant chacun de ces systèmes dans presque tous les types d'exercices. Chaque système énergétique joue un rôle spécifique. Le système phosphocréatine est la principale source d'ATP pendant les 10 premières secondes d'un exercice de haute intensité tel que le sprint. Puis le système de glycolyse utilise des réserves de glycogène musculaire et de glucose pour produire de l'ATP, mais il produit également de l'acide lactique. Enfin, le système plus efficace de l'oxydation mitochondriale des graisses produit les molécules d'ATP, mais en bien plus grande quantité ; néanmoins, ce processus est plus lent et nécessite un apport d'oxygène qui peut être limité par le type d'exercice et sa pratique. Les activités d'endurance dépendent généralement plus de l'oxydation mitochondriale des graisses. Après que l'exercice ait épuisé les réserves musculaires de glycogène et d'ATP, une récupération optimale implique aussi la régénération de ces substrats énergétiques.

La créatine et la L-carnitine sont des suppléments nutritionnels qui améliorent la fonction de ces systèmes de production énergétique.

La créatine est une composante du système énergétique ATP-phosphocréatine, rapidement épuisée en début d'exercice. Il a été montré qu'une supplémentation avec 2 à 3 g de créatine par jour augmente les réserves de phosphocréatine musculaire au repos, et peut également aider à la resynthèse des réserves de glycogène musculaire après l'exercice. Dans un document de synthèse de la Société Internationale de Nutrition Sportive, on affirme qu'« un grand nombre de preuves démontrent que la créatine peut non seulement améliorer les performances physiques, mais aussi jouer un rôle dans la prévention et/ou la réduction de la gravité des blessures, et la capacité des athlètes à tolérer de lourdes charges d'entraînement. »

Une étude récente a examiné les effets de la supplémentation en créatine chez de jeunes footballeurs. Les joueurs de soccer ont reçu environ 2 g de créatine ou un placebo par jour pendant 14 jours. Leur performance physique fut ensuite évaluée par un test anaérobie de Wingate. Les résultats ont montré que la supplémentation en créatine augmentait à la fois la puissance maximale, la puissance moyenne et le travail total par rapport à la base de référence. Cette amélioration n'a pas été observée dans le groupe témoin avec placebo.

Une autre étude a examiné les effets de la créatine chez des sujets âgés participant à un programme d'activité physique en résistance. Les participants ont reçu environ 5 g de créatine par jour pendant leurs 12 semaines d'entraînement à la musculation. Les résultats ont montré que l'entraînement en résistance améliorait la masse musculaire, la force et l'endurance ; par ailleurs, la supplémentation en créatine associée à la musculation a significativement augmenté la masse corporelle et la masse musculaire par rapport au groupe avec placebo. La créatine a permis aux hommes de s'entraîner avec une capacité accrue

au fil du temps, comparativement aux hommes ayant reçu le placebo. C'est une découverte importante pour les personnes âgées, car l'âge est associé à une perte progressive de la masse musculaire et à un plus grand risque de blessure.

La L-carnitine favorise le système de transport des acides gras dans les mitochondries, où ils sont oxydés en énergie sous la forme d'ATP. De nombreuses études indiquent que la L-carnitine est efficace pour améliorer la fonction de nombreux types de muscles, y compris le cœur. Plusieurs études démontrent l'efficacité de la L-carnitine dans la récupération sportive. Une étude menée avec un groupe canadien de joueurs de football a révélé que la supplémentation de 3 ou 4 g de L-carnitine immédiatement avant l'exercice retardait le moment où survient la sensation d'épuisement.

Une autre étude a porté sur 14 hommes en bonne santé qui ont reçu chaque jour pendant 24 semaines 4 g de L-carnitine plus 80 g de supplément glucidique, ou un supplément glucidique seul (groupe contrôle). Les participants ont réalisé des tests d'effort (cyclisme) qui s'en sont suivis de biopsies musculaires. La supplémentation en L-carnitine a augmenté la teneur en carnitine musculaire de 21 %, ce qui ne fut pas le cas pour le groupe témoin. Le groupe avec L-carnitine a également montré un meilleur métabolisme énergétique pendant l'exercice, un rapport phosphocréatine/ATP musculaire plus stable, et une teneur en lactate musculaire inférieure de 44 %. Ces résultats sont également en adéquation avec une meilleure oxydation des graisses pendant l'exercice. Le groupe avec L-carnitine a également montré une augmentation de 11 % de la capacité de travail par rapport aux valeurs de référence, tandis que le groupe témoin n'a montré aucun changement.



En conclusion, la récupération sportive est importante pour vous aider à minimiser les blessures et maximiser les performances pendant l'entraînement. Cela implique de permettre une réparation musculaire efficace, et de ravitailler les cellules musculaires en source d'énergie. Les suppléments nutritionnels qui ont fait leurs preuves pour améliorer la récupération sportive comprennent les protéines, les acides aminés à chaîne ramifiée, la créatine et la L-carnitine.

Trente degrés Celsius sous la douleur articulaire

Nous connaissons tous quelqu'un capable de prédire le mauvais temps parce qu'il « le sent venir dans ses os » ! De fait, les scientifiques accusent l'humidité associée à une basse pression atmosphérique d'affecter les articulations portantes en y provoquant de la douleur arthritique. Les chercheurs suspectent aussi les conditions atmosphériques d'augmenter le gonflement et la douleur à l'intérieur même de la capsule articulaire.

Toujours pas convaincu ?

L'analyse de cinq années de recherches en ligne corrélant la météo locale avec le mot « arthrite » montre une chute vertigineuse des requêtes lorsque la température dépasse 86 °F (30 °C).

Tous en piste!

Quelques trucs contre les douleurs de l'arthrite

par Gordon Raza, BSc

Concernant les douleurs de l'arthrite, il est bien connu que les muscles et les articulations s'entretiennent grâce au mouvement, qui stimule à la fois la circulation et la lubrification articulaire. Activité physique et exercice renforcent aussi les groupes musculaires qui, en retour, stabilisent les points d'articulation, en particulier les articulations portantes.

Pour de nombreuses personnes, le défi est de sortir du cercle vicieux des douleurs articulaires et musculaires qui les empêchent justement de bénéficier des effets antidouleur de l'activité physique. Une étude publiée dans le *Journal of Health Psychology* a interrogé 118 femmes actives souffrant d'arthrite, aboutissant à ce qui peut sembler une évidence pour la plupart d'entre nous : celles qui avaient le plus fort degré de tolérance à la douleur étaient significativement les plus actives.

Critique naturopathique

Il n'est pas rare pour moi de recevoir en consultation des patients souffrant d'un certain type d'arthrite. Je suis heureuse de constater que cet article souligne qu'un supplément très concentré en huile de poisson aide à soulager l'inflammation, puisque les patients peuvent réellement en bénéficier.

Examinons quelques nutriments qui égalisent le jeu et permettent à ceux d'entre nous qui sont plus susceptibles de souffrir d'arthrite de profiter d'une activité physique.

En matière de mobilité articulaire, une supplémentation avec une huile de poisson à forte teneur en AEP et ADH est un bon début. Cela permet de réduire l'inflammation chronique associée à l'arthrite, avec des résultats obtenus en quelques semaines.

Le diméthylsulfoxyde (DMSO) est un formidable analgésique local lorsqu'il est appliqué avant l'entraînement sur les articulations ou les tissus musculaires lésés ou douloureux. Le DMSO est un modulateur de la douleur qui est transmise par des fibres nerveuses de type C, non isolées par une gaine de myéline. Cette propriété procure un soulagement rapide de la douleur. Le DMSO réduit également l'inflammation de plusieurs façons : en exerçant une action antioxydante et en éliminant les radicaux libres des traumas et des lésions situés dans les tissus mous. Mais sa propriété anti-inflammatoire essentielle réside dans sa capacité à agir directement sur les prostaglandines, des composés naturels qui provoquent l'inflammation. Le DMSO pénètre rapidement pour permettre à vos articulations de retrouver leur dynamisme.

L'application locale de plantes médicinales apaisantes constitue une excellente récompense pour votre corps après l'entraînement. Utilisez des extraits naturels d'*Arnica montana* et de *Calendula officinalis*. Lorsque leurs composés tirés de leurs fleurs jaunes pénètrent profondément dans la peau, ils apaisent la douleur musculaire, soulagent l'inflammation, et amorcent la production de collagène indispensable à la guérison des tissus mous. Des essais cliniques ont également démontré l'efficacité de l'*Arnica montana* pour contrôler la douleur associée à l'arthrose du genou.

Utilisez ces nutriments pour initier ce rituel dynamique qui pourra libérer le sportif qui est en vous, et vous permettre de vous affranchir des limites de l'arthrite.

Dre Laura Pipher, ND

laurapipher.com

Essa Road Chiropractic Health Centre, 82 Essa Rd, Barrie, Ontario

Bougez vos fesses!

Yoga pour coureurs

par Dre Melissa West

Vous êtes peut-être comme moi : une mère typique de la génération X qui élève une fille issue de la génération Z. Je suis moi-même la fille de parents divorcés, et je dédie maintenant ma vie au développement personnel, avec une attention particulière à l'équilibre travail-famille. Ma fille fait partie de l'« iGénération » constamment connectée ; un groupe présentant une conscience sociale et pourtant incroyablement anxieux et dépressif, confronté au fléau de l'éternelle comparaison qu'amènent les réseaux sociaux.

Il y a quelques semaines, ma fille est rentrée de l'école avec le visage illuminé — ce n'était toutefois pas à cause de l'écran de son iPhone. Elle avait remporté la médaille d'or au 1500 m lors de son cours de gymnastique. C'est à ce moment que l'idée de passer de notre sofa à un objectif de course de 5 km a germé. Nous avons trouvé l'application, lacé nos souliers, et débuté notre course à pied.

La course est reconnue pour aider à réduire le stress, l'anxiété, et la dépression, en plus d'améliorer la confiance en soi. Courir à deux crée un lien, une connexion, et des conversations sans fin qui nous permettent d'avancer ensemble au travers des hauts et des bas de la vie courante.

*« Une course peut changer votre journée ;
plusieurs courses peuvent changer votre vie »*

— Anonyme

Bien entendu, cela faisait près de 20 ans que je n'avais pas sorti mes souliers de course, alors je me suis fié à ma pratique de yoga afin de conserver une condition optimale pour les jours de course avec ma fille. Voici mes poses de yoga favorites pour la course.



Le poisson, soutenu

Cette pose ouvre votre gorge et votre poitrine pour dégager la voie et faire en sorte que votre diaphragme puisse mieux expulser l'air renfermé et aspirer l'air frais inspiré. Une respiration optimale vous permet de courir plus longtemps et plus rapidement, afin que vous puissiez garder la cadence de la gazelle qu'est votre fille. Étendez-vous et respirez doucement en gardant la pose pendant 5 à 10 minutes.



Le pont

Cette pose de yoga renforce vos fesses et ouvre vos hanches. Un fessier fort stabilise votre bassin et vos genoux, supporte votre corps lorsque vous êtes sur une seule jambe, et bouge vos hanches et vos cuisses. Un fessier fort aide également à prévenir plusieurs blessures communes aux coureurs, telles que le syndrome fémoro-patellaire, le syndrome de la bandelette ilio-tibiale, et les blessures aux genoux. Gardez la pose pendant 10 à 30 respirations.



La sauterelle

Pour un fessier plus fort et une meilleure extension des hanches! La majorité d'entre nous passons nos journées assis, ce qui contracte nos muscles fléchisseurs de la hanche et affaiblit notre fessier. Un fessier robuste aide à la flexion des hanches et à l'absorption des chocs lors de la course. Si le muscle de la fesse est faible et ne se contracte pas correctement lorsque vous courez, la force provenant de l'impact du sol se transfère aux muscles plus faibles tels que les ischio-jambiers, qui peut entraîner blessures aux mollets, entorse aux ischio-jambiers, et tendinite d'Achille.

Une flexion des hanches combinée à un fessier fort dans la pose de la sauterelle est le facteur le plus important pour vous permettre de courir plus vite. L'extension des hanches est ce qui amène la jambe vers l'arrière après que le pied se soit posé au sol. Dans cette pose, pensez davantage à l'étirement qu'au soulèvement, et maintenez la pose pendant 5 à 10 respirations pour chaque jambe.



La chaise soutenue

J'adore la pose de la chaise soutenue pour sa contraction excentrique, et parce que vos muscles s'étirent en une contraction contrôlée. Quand vous vous penchez et que vous maintenez la pose, votre fessier et vos ischio-jambiers sont en contraction excentrique — en d'autres termes, vous travaillez à la fois votre force et votre flexibilité. Repérez un banc de parc ou une rampe, gardez votre poitrine surélevée, et asseyez-vous pendant 10 à 30 respirations.

Si vous vivez sur l'île de Vancouver, prenez le temps de nous envoyer la main, à ma fille et moi; nous porterons un tutu, comme des milliers d'autres femmes, pour célébrer le pouvoir du nombre afin d'atteindre nos objectifs lors de la septième Course des Déeses annuelle, le 2 juin prochain.



Dre Melissa West

La Dre Melissa West vous aide à régénérer votre énergie tous les vendredis sur YouTube avec sa vidéothèque de plus de 400 vidéos de yoga yin, hatha yoga, et yoga régénérateur.

melissawest.com

De la bonne façon de marcher...

Selon la Harvard Medical School, 21 minutes de marche à pied quotidienne permettent de réduire de 30 % le risque de maladie cardiaque et de diminuer l'incidence du diabète, de l'hypertension, du cholestérol, et même du cancer.

Il est conseillé de marcher en se tenant bien droit (non vouté), et de regarder devant soi pour éviter les tensions dans le cou et le haut du dos.

Contrer les envies de sucre

Approches naturopathiques

par Dre Laura Pipher, ND



Histoire du sucre

Au cours des âges, l'homme a disposé du fructose des fruits, du miel, et de certains légumes dont la consommation augmentait ses chances de survie en période de pénurie alimentaire, du fait de la grande quantité de calories apportée par leur sucre. Le sucre amène le corps à stocker du gras ; toutefois, les formes de sucres disponibles dans la nature contiennent également des fibres qui ralentissent et limitent leur absorption, garantissant ainsi une glycémie stable malgré la consommation de ces calories. Le plaisir et les circuits de la récompense du cerveau poussaient l'humain, lorsque son taux sanguin était trop bas, à enclencher des comportements de recherche de sucre. Ce plaisir et ces circuits de récompense n'ont pas évolué depuis, alors que le sucre, lui, est maintenant disponible partout et en permanence, et cela entraîne les problèmes de surconsommation que l'on connaît.

L'envie de sucre

Une fringale est définie comme « un désir irrésistible de consommer une substance spécifique » et est déclenchée par de nombreux signaux externes tels que la vue ou l'odeur d'un aliment. Une simple molécule de sucre contient du glucose et du fructose, et les formes les plus courantes de sucre sont le saccharose, aussi appelé sucre de table, et le sirop de maïs à haute teneur en fructose (aussi désormais appelé surnoisement fructose). La sensation sucrée est l'une des sensations de plaisir les plus intenses que l'on puisse éprouver. Le sucre n'étant pas un glucide essentiel, notre quête de sucre excède de loin nos besoins métaboliques. Lorsque nous consommons du sucre, le cerveau libère des opiacés et de la dopamine, provoquant une sensation de plaisir et de récompense. La sensibilité aux taux d'opiacés et de dopamine déclenche une forme de dépendance, non seulement à la consommation de sucre, mais aussi à la libération d'opiacés et de dopamine endogènes, et ce, afin de retrouver continuellement les mêmes niveaux de récompense. Les périodes entre deux prises de sucre, lesquelles induisent de forte libération de dopamine, peuvent se caractériser par une carence en dopamine. Après une période de plusieurs semaines à plusieurs mois de consommation chronique de sucre, cette carence intermittente en dopamine peut conduire à des symptômes de sevrage ressemblant à ceux du trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH).



Le sucre est-il une drogue ?

Beaucoup d'études menées auprès d'animaux ont démontré que les circuits de la récompense agissent selon des processus neurologiques similaires pour les aliments et pour les drogues. On a même suggéré que les sucres raffinés ajoutés puissent créer des dépendances similaires à celles de la cocaïne, de la nicotine, de l'alcool, du tabac, et de la caféine. Les processus modernes de traitement du sucre peuvent ressembler à ceux d'une drogue, la canne à sucre étant broyée, cuite jusqu'à former un sirop, agitée, et privée de toutes ses vitamines, ses minéraux, et sa mélasse. Pour déterminer la dépendance au sucre chez l'homme, on doit induire un phénomène de sevrage ; or, le seuil et l'ampleur auxquels ce sevrage se manifeste varient d'une personne à l'autre. Le sucre et les glucides à index glycémique élevé ont également un effet sur la sérotonine au niveau cérébral, provoquant un pic après consommation, et à l'inverse au long terme un appauvrissement qui impacte l'humeur. Une chute de glycémie peut aussi accentuer la dépendance au sucre, ce qui explique son lien avec la dépression, l'anxiété, les troubles bipolaires, et le TDAH.

Chez les rats de laboratoire, le sucre entraîne excès de consommation, fringale, accoutumance, sevrage, sensibilisation croisée (augmentation de la réponse aux drogues), accoutumance croisée (accoutumance à d'autres drogues), dépendance croisée (atténuation du sevrage par le sucre), et activation des circuits de la récompense. On a observé que les animaux préférant le sucre s'autoadministraient de la cocaïne à un rythme plus élevé. En outre, une fois le sucre donné à des rats déjà dépendants à la cocaïne, ceux-ci préféreront presque systématiquement la consommation de sucre lorsque la récompense liée au sucre dépassera celle de la cocaïne.



Implications pour la santé

Aliments et boissons sucrés augmentent non seulement le risque d'obésité, mais aussi d'hypertension, de résistance à l'insuline, de stéatose hépatique, et de dyslipidémie. Le fructose, en particulier, se révèle le principal coupable. Une faible consommation de fructose signifie une convention limitée en lipides ; par contre, un apport excessif entraîne un stockage sous forme de graisse dans le foie, conduisant à la stéatose hépatique.

La leptine est une hormone libérée par les tissus adipeux pour provoquer la satiété en agissant sur l'hypothalamus du cerveau, et ainsi éviter les comportements de surconsommation. Des études menées auprès d'animaux ont établi que, lorsque la leptine est désactivée, les individus se montrent incapables de réguler leur consommation alimentaire, entraînant une obésité exacerbée. Le fructose induit une résistance à la leptine ; réduit la sensibilité à l'insuline, l'oxydation des lipides, et le métabolisme énergétique ; et active le processus de stockage lipidique.



Le rôle du stress et des hormones

On sait que le stress stimule l'appétit, la consommation d'alcool, et l'abus de substances, mais les effets du stress sur la consommation alimentaire semblent être différents chez les hommes et chez les femmes. Les femmes ont tendance à manger plus sainement lorsqu'elles ne se sentent pas stressées, et à consommer davantage de sucre et de graisses saturées dans le cas inverse. Ces fringales sucrées sont aussi plus courantes chez les femmes en surpoids ainsi que chez celles qui souffrent du syndrome prémenstruel (SPM) ou de dépression. À noter que la prise de poids est associée à une résistance à la leptine, ce qui amorce souvent un cercle vicieux. Au final, l'évaluation du rôle joué par les hormones dans ce processus est primordiale, car en réponse au stress, les femmes et les hommes présentent des comportements alimentaires différents.

Dans le cycle menstruel, l'estradiol est l'hormone dominante au cours de la phase folliculaire, et la progestérone au cours de la phase lutéale. L'estradiol réduit la consommation alimentaire et la tendance à l'hyperphagie, tout en augmentant le seuil gustatif du saccharose chez le rat. De même, les femmes ayant un plus faible taux d'estradiol pendant la phase lutéale ont moins de fringales, alors qu'un taux plus élevé entraîne une hausse des fringales sucrées et glucidiques. Il existe chez les femmes une relation inverse entre l'estradiol et la leptine

dans la phase folliculaire, ce qui signifie que plus le taux d'estradiol est élevé pendant la phase folliculaire, plus le signal de satiété est bas. L'envie de sucre est significativement plus faible dans la phase lutéale que dans la phase folliculaire, ce qui indique qu'un taux élevé de progestérone circulante peut servir de mécanisme protecteur contre les envies de sucre. La globuline liant les hormones sexuelles (SHBG) réduit la quantité d'estrogène biodisponible et augmente en même temps celle d'estradiol, tout au long du cycle menstruel. Un taux plus élevé de SHBG a aussi été associé à des envies plus fortes de sucreries et de glucides raffinés.



Activité physique

L'exercice physique régulier peut offrir une protection contre la mortalité, toutes causes confondues, en ayant des effets directs sur l'hypertension, le syndrome métabolique, le diabète de type 2, le cancer du sein, le cancer du côlon, l'insuffisance cardiaque, et les cardiopathies ischémiques. En favorisant l'activité des neurotransmetteurs et l'euphorie, l'activité physique est un antidépresseur et un anxiolytique naturel. Il a été démontré que douze semaines d'exercices aérobiques d'intensité modérée diminuent les fringales et augmentent le contrôle cognitif en rivalisant avec les circuits cérébraux de la récompense, ce qui permet de briser le cercle vicieux des fringales.

Critique naturopathique

Cet article offre une bonne synthèse de certaines preuves à propos du sucre. Il est bon de se rappeler la grande quantité de processus déclenchés dans notre corps lorsque nous consommons du sucre.

Conclusions

Lors de l'examen de patients souhaitant réduire leur consommation de sucre, il convient de tenir compte des nombreux facteurs pouvant contribuer à l'augmentation des fringales, notamment l'alimentation et le mode de vie, la génétique, le niveau de stress, l'activité des neurotransmetteurs, la composition corporelle, et les hormones. L'adoption d'une approche holistique — comportant une alimentation appropriée, une activité physique, la gestion du stress, et le contrôle hormonal — garantira une réduction de la consommation de sucre à long terme, et améliorera la santé globale.

Voir notre blogue pour l'article intégral incluant les références sur magazinefleurrir.com



Dre Laura Pipher, ND

Dre Laura se passionne à aider les autres à vivre pleinement et à atteindre l'ensemble de leurs objectifs, tous deux étant impossibles sans une bonne santé.

laurapipher.com

Dre Ashley Kowalski, ND

ashleykowalskind.com

Hampton Wellness Centre, 1419
Carling Ave. Suite 209, Ottawa, Ontario



Vous cherchez une alternative au sucre qui est bonne pour vous?



Notre gamme de produits de stévia offre une délicieuse alternative au sucre de table et aux autres édulcorants artificiels. De plus, ils conviennent aux diabétiques et peuvent prévenir la carie dentaire. Voyons si le sucre peut en faire autant!

NOUS ADOUCISSONS VOTRE VIE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en plus sur notre ligne de produits stévia sur newrootsherbal.com



Testé dans notre
laboratoire accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 

QUE PUIS-JE FAIRE
POUR ÉLIMINER
UNE INFECTION À
LEVURE DE MON
AGENDA ?



Vous avez déjà assez à faire sans avoir à vous soucier en plus d'une infection à levure. **FeminaFlora** s'attaque à la source du problème plutôt que de traiter les symptômes en surface. En parallèle, **FeminaFlora Oral** favorise un environnement sain afin de prévenir le retour de l'infection ; vous permettant ainsi de libérer votre emploi du temps de ces symptômes si désagréables.

NOUS FAVORISONS UNE FLORE SAINTE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en plus sur notre ligne de probiotiques sur newrootsherbal.com



Testé dans notre
laboratoire accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec



Les bienfaits de la maladie cœliaque

Des bénéfices inattendus

par Theresa Nicassio, PhD, psychologue

« Sachez, mon cher, que les changements positifs ne semblent pas toujours bons au départ. »

— S.C. Lourie

En réfléchissant au Mois de la sensibilisation à la maladie cœliaque de cette année, je me suis surprise à revenir obstinément aux avantages qu'offre cette maladie auto-immune récemment découverte. Ces avantages ne se manifestent pas seulement sous la forme d'une transformation personnelle, mais également comme une opportunité d'améliorer sa santé globale. Ayant moi-même souffert toute ma vie de problèmes de santé liés au gluten, et ayant finalement reçu un diagnostic clinique de maladie cœliaque en 2010, à l'âge de 45 ans, il peut sembler étrange que je vante aujourd'hui les bienfaits d'une maladie susceptible de bouleverser, et parfois de dévaster, une existence. C'est pourtant ce que je suis en train de faire.

J'aimerais commencer en vous parlant un peu de ma propre transformation personnelle, résultat du diagnostic de la maladie cœliaque, et je vous ferai part ensuite de mon enthousiasme face à des répercussions beaucoup plus importantes, découvertes par des chercheurs qui ont eu le courage d'enlever leurs œillères et de remettre en question ce qui ne l'avait jamais été au sujet de la céréale favorite de notre société.

La maladie cœliaque et moi

Comme beaucoup de personnes souffrant de sensibilité au gluten, apprendre que le blé et les autres formes de gluten étaient mes ennemis jurés a provoqué chez moi tout un mélange d'émotions. Ma réaction la plus prévisible, comme celle de ma famille, a sans doute été le désarroi et l'incertitude sur ce qu'il fallait manger, et sur la façon de se comporter dans les situations sociales impliquant souvent des aliments contenant du gluten. Il y avait aussi cette réaction pathétique de deuil et de tristesse en apprenant que beaucoup de mes aliments préférés, porteurs d'une charge positive de souvenirs et d'évocations festives, ne feraient désormais plus partie de ma vie. Si vous-même, ou quelqu'un que vous aimez, êtes atteint de la maladie cœliaque, vous ne voyez que trop bien ce que je veux dire.

Ce que je dois à ce diagnostic

Pourtant, les émotions les plus inattendues et les plus durables ont été chez moi le soulagement et la reconnaissance. Pour avoir parlé avec d'innombrables personnes ayant reçu ce même diagnostic lié au gluten, en particulier celles ayant souffert de symptômes significatifs, je sais qu'il s'agit d'une réaction très courante.



La maladie cœliaque, contrairement à la plupart des autres problèmes de santé, est un rare exemple d'affection pour laquelle existe une solution très spécifique et efficace : le soulagement est obtenu en suivant un strict régime sans gluten. L'idée de cette solution simple (mais pas toujours facile) engendre, au plan psychologique, une capacité à créer ses propres conditions de bien-être. Vous pouvez imaginer cette sensation de « Ahhh » que beaucoup d'entre nous éprouvent en devenant pleinement capables d'assimiler la réalité de notre état. C'est là un bienfait dont je serai toujours reconnaissante.

Ce que vous ne voulez pas savoir si vous n'avez pas la maladie cœliaque

Maintenant, aussi stimulante que soit cette transformation individuelle, les implications plus fondamentales qui suivent vont vous faire sauter de votre fauteuil. Vous allez sans doute jaillir de la pièce en hurlant, et en vous bouchant à la fois les yeux et les oreilles — si seulement vous aviez une deuxième paire de mains ! En d'autres termes, aussi importantes et stimulantes que soient ces informations, ce n'est pas du tout ce que vous avez envie d'entendre — j'en suis à peu près sûre. Mais rassurez-vous, même si je ne prends aucun plaisir à apporter ce qui semble être de mauvaises nouvelles, je ne suis pas non plus une grande fan de l'ignorance et de la souffrance facilement évitable.

Canaris et mine de charbon

En bref, ce qu'ont révélé des chercheurs comme le Dr Alessio Fasano, gastroentérologue pédiatrique de renommée mondiale, professeur à Harvard, et auteur, c'est que les personnes atteintes de la maladie cœliaque ont été pour l'essentiel comme « les canaris dans la mine de charbon », démontrant les effets délétères du gluten non seulement sur ceux qui sont atteints de la maladie cœliaque ou d'une sensibilité au gluten non cœliaque, mais aussi sur ceux qui n'ont aucune sensibilité alimentaire identifiée.

Aucun humain ne peut digérer le gluten

Sans entrer dans les complexités scientifiques, ce que Fasano et d'autres chercheurs ont découvert est que le corps humain est incapable de décomposer correctement les molécules de gluten (qui est en réalité une combinaison de deux protéines), dans la mesure où nous manquons de l'enzyme nécessaire dans notre foie et notre pancréas. Encore plus grave : ils comprennent maintenant mieux la façon dont les gros fragments non digestibles interagissent avec le corps.

Zonuline, intestin perméable, et compagnie

Parmi les cinq fragments problématiques identifiés, les plus notables sont les deux fragments de gluten qui provoquent une augmentation de la protéine appelée zonuline, entraînant une plus grande perméabilité des parois du tube digestif (c'est le syndrome de « l'intestin perméable »). Les trois autres fragments problématiques récemment identifiés sont des peptides responsables de la mort cellulaire programmée, de l'inflammation, et d'une réponse immunitaire excessive. Si vous voulez en savoir plus sur ces recherches, vous pouvez voir sur YouTube une petite vidéo à propos de ces découvertes, intitulée « MD Alessio Fasano - Gluten undigested ».

Et les bonnes nouvelles ?

Vous vous demandez peut-être où sont les bonnes nouvelles dans tout ça. Vous vous souvenez que j'ai évoqué plus haut le soulagement et la reconnaissance que moi et bien d'autres avons éprouvé en découvrant un comportement concret sur lequel nous pouvions agir pour améliorer notre santé ?



Ce que ces recherches de pointe commencent maintenant à établir pourrait offrir une clé pour améliorer votre santé et votre qualité de vie et celles d'innombrables personnes, qu'elles soient ou non atteintes de la maladie cœliaque. Non seulement nous n'avons pas besoin de gluten pour vivre, mais nous découvrons maintenant divers moyens agréables de profiter de délicieux aliments que nous avons appris à aimer, notamment ceux qui sont associés aux moments de joie et de fête.

Les recherches émergentes sur le gluten, nées de la compréhension relativement récente de la maladie cœliaque, nous offrent l'occasion de choisir si nous voulons être attentifs ou non aux faits.

Si nous sommes prêts à rompre avec nos habitudes confortables, à ouvrir nos yeux et notre esprit aux découvertes scientifiques récentes (et dérangementes) sur le gluten, et à rester curieux, nous nous donnons la possibilité de profiter de bienfaits pour la santé que nous n'aurions jusque-là jamais crus possibles.



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*.



Les produits laitiers sont-ils bons pour la santé?

par Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

LES PRODUITS LAITIERS SONT-ILS BONS POUR VOUS? C'est aujourd'hui un sujet brûlant

Il n'est pas surprenant que cette question soit controversée. Entre la pyramide alimentaire américaine et le guide alimentaire canadien proclamant leurs bienfaits (payés pour cela par l'industrie laitière, probablement), et la science affirmant qu'il n'existe pas de preuves de ces bienfaits, la conversation peut rapidement devenir déroutante.

Il faut savoir que les adultes humains sont les seuls adultes à consommer du lait. Ce qui amène la question : les recommandations en matière de produits laitiers s'appuient-elles sur la science? Et sont-elles dans notre intérêt, ou dans celui du portefeuille des entreprises de l'industrie laitière?

Décortiquons un peu tout cela ...

LES PRODUITS LAITIERS SONT-ILS NUTRITIFS?

Les produits laitiers contiennent une bonne dose de protéines, de lipides, et de micronutriments — tels que calcium, vitamine D, vitamines B₂ (riboflavine) et B₁₂, potassium, et phosphore.

Voilà qui semble très bien, mais il convient de se rappeler que la composition nutritionnelle des produits laitiers dépend de nombreuses variables, telles que le type de produit (lait, beurre, ou fromage), la façon dont la vache a été élevée et nourrie (antibiotiques, hormones, pesticides), et du traitement subi par le produit (cru ou pasteurisé).

Et, contrairement à la croyance populaire, les produits laitiers ne valent pas grand-chose pour les os ou pour la nutrition sportive, et ils augmentent le risque de cancer — de plus, bien des gens ne les digèrent même pas.

Alors, sont-ils nutritifs? À la rigueur sous leur forme crue, non pasteurisée, en petite quantité, et si vous pouvez les digérer. Même ainsi, je ne les recommande pas à mes patients.

Poursuivons pour mieux comprendre la question...

MAIS NE SONT-ILS PAS RICHES EN CALCIUM?

Cet argument devient lassant, mais c'est pourtant l'éternelle question que l'on me pose.

Oui, les produits laitiers contiennent une bonne quantité de calcium. Le problème est qu'ils créent dans l'organisme un environnement acide. Quand cela se produit, notre corps réagit en extrayant des minéraux (calcium et magnésium) de nos organes, de nos tissus, et de nos os, pour rééquilibrer notre pH.

En d'autres termes, les produits laitiers risquent surtout de réduire notre densité osseuse et d'entraîner des fractures et de l'ostéoporose, et non l'inverse.

Est-ce que je les recommande à mes patients pour augmenter leur apport en calcium? Non! Il existe un foule d'aliments et d'excellents compléments qui peuvent leur apporter exactement ce dont ils ont besoin, tout en préservant l'équilibre de leur pH.

ET L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE?

Près des trois quarts de la population mondiale est intolérante au lactose, c'est-à-dire incapable de digérer correctement les produits laitiers.

Les nourrissons possèdent une enzyme digestive, la lactase, qui les aide à décomposer le lactose (le sucre lactique) du lait maternel. Entre deux et cinq ans, nous cessons de produire une grande partie de l'enzyme lactase, ce qui rend cette décomposition plus difficile.

Si nous continuons à consommer du lait, nous augmentons de cette façon le risque de développer une sensibilité, une intolérance, ou une allergie alimentaire.

Voici quelques symptômes de cette intolérance :

- Ballonnements
- Gaz
- Constipation
- Diarrhée
- Nausée
- Vomissements
- Variations d'humeur
- Anxiété
- Confusion mentale
- Troubles du sommeil
- Fringale
- Inflammation
- Mauvais fonctionnement du système immunitaire
- Etc.

Certaines personnes intolérantes au lactose peuvent supporter les produits laitiers fermentés (comme le yaourt), donc le fait que vous mangiez du yaourt ne signifie pas que vous êtes « sans risque » !

MAIS SONT-ILS BONS POUR LA SANTÉ?

Bien qu'en théorie, leur composition les fasse paraître excellents (un peu comme une photo avec filtre sur Instagram!), il n'en demeure pas moins que les produits laitiers sont difficiles à digérer, et que beaucoup d'entre eux contiennent des hormones, pesticides, antibiotiques, gras saturés, et sucres.

Concernant les jeunes enfants, après le lait maternel ou formule pour bébé, évitez de leur donner du lait homogénéisé (qui augmente le risque d'allergie), et optez plutôt pour une alimentation nutritive et équilibrée, avec un bon lait végétal si nécessaire.

Plutôt que des produits laitiers, il est préférable pour vous et vos enfants de trouver vos nutriments (tels que le calcium) dans des aliments complets — légumineuses, noix, graines, légumes, fruits, et céréales complètes.

Notre organisme n'est pas fait pour digérer les produits laitiers, alors pourquoi vouloir mettre une pièce carrée dans un trou rond ?



Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

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

sharissedalby.com

ASTUCES

Remplacer le lait de vache par une alternative végétale vous semble impossible? Commencez par ajouter une petite quantité de lait végétal à votre verre de lait régulier, et augmentez progressivement chaque jour jusqu'à ce que vos papilles s'ajustent à ce nouveau breuvage santé!

Vous n'avez pas trouvé d'alternative végétale que vous aimez au lait de vache? Ne baissez pas les bras! Il existe mille-et-une options sur le marché, telles que le lait d'amande, de riz, de quinoa, de soja, d'avoine, de noisette, de lin, d'acajou, de chanvre, de noix de coco, ou à base de légumes, sans parler des différentes saveurs disponibles, telles que chocolat et vanille. Essayez de choisir un produit dans la section réfrigérée; ils contiennent généralement moins d'agents de conservation.

Coin cuisine

Bolognaise aux portobellos poêlés aux épices cajuns et aux noix de Grenoble

Recette originale Fleurir



Cette sauce bolognaise végétarienne présente une fusion de saveurs inspirées de Bologne et de La Nouvelle-Orléans. Ce plat met en valeur des champignons portobellos assaisonnés et poêlés aux épices cajuns, dans une sauce bolognaise aux noix de Grenoble savoureuse et naturellement sucrée.

Ingrédients :

- 2 cuillerées à soupe d'huile de fruit de palme rouge
- 1 gros oignon espagnol, coupé en dés
- 4 grosses gousses d'ail, effilées
- 3 gros champignons portobellos, tranchés en fines lanières
- 1 tasse de tomates cerises
- 2 boîtes (796 ml) de tomates pelées et coupées
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 3 cuillerées à soupe de miel
- 3 cuillerées à soupe de farine d'amande
- 1 cuillerée à soupe d'épices cajuns
- 1 cuillerée à soupe de basilic (frais si disponible)
- 1 cuillerée à soupe d'origan (frais si disponible)
- 1 cuillerée à soupe de paprika
- 1½ tasse de noix de Grenoble hachées
- Poivre noir fraîchement moulu et sel de mer au goût

Instructions :

Saupoudrer les lanières de champignons portobellos avec les épices cajuns.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile de fruit de palme rouge pendant plusieurs minutes. Ajouter les champignons et les tomates cerises, puis continuer à faire dorer à feu moyen jusqu'à ce que les champignons ramollissent.

Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception des noix de Grenoble. Laisser mijoter pendant environ une heure, en remuant de temps à autre.

Ajouter les noix de Grenoble cinq minutes avant de servir.

Verser sur les pâtes de votre choix et servir.



Frites de carottes cuites au four et trempette crémeuse de noix de cajou style ranch

Ingrédients pour carottes frites :

- Autant de carottes que vous le souhaitez, coupées en julienne
- Huile d'olive
- Pincée de sel

Ingrédients pour la trempette crémeuse aux noix de cajou style ranch :

- ⅓-½ tasse d'eau (selon l'épaisseur désirée)
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- ¾ tasse de morceaux de noix de cajou crues
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- ¼ cuillerée à thé de persil séché
- 1½ cuillerée à soupe de jus de citron
- ¼ cuillerée à thé de basilic séché
- ½ cuillerée à thé de poudre d'oignon
- 1 cuillerée à soupe d'oignon vert haché
- ½ cuillerée à thé de sel de l'Himalaya
- 1 cuillerée à soupe d'aneth frais ou ¼ cuillerée à thé d'aneth séché



Heather Pace

Heather est devenue chef spécialisée en desserts crus après avoir reçu une formation de chef classique. Elle adore voyager, raffole du chocolat, et est professeure certifiée de yoga.

sweetlyraw.com

Instructions :

Préchauffer votre four à 400 °F (205 °C).

Placer les carottes sur une plaque de cuisson allant au four. Arroser d'huile d'olive et ajouter une bonne pincée de sel. Mélanger pour enrober uniformément. Cuire au four de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retourner et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, ajouter l'eau, les noix de cajou, le jus de citron, la poudre d'oignon, le sel, le vinaigre de cidre, et l'huile d'olive dans un mélangeur, et broyer jusqu'à consistance lisse. Ajouter ensuite le reste des ingrédients, et mélanger à basse/moyenne vitesse jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé. Ne pas trop broyer! Nous voulons garder de petits morceaux verts. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Cela épaissira la sauce.

* Vous pouvez faire une grande quantité de frites et les conserver au réfrigérateur pendant plusieurs jours. Vous n'aurez qu'à les réchauffer.

Biscuits de quinoa au beurre d'amande et miel



Un délicieux biscuit sucré-salé sans produits laitiers, sans gluten, et sans œufs.

Temps de préparation : 5 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Temps total : 35 min.

Ingrédients :

- 1 tasse de quinoa cuit
- ¼ de tasse de beurre d'amande non salé
- ¼ de tasse de compote de pomme non sucrée
- ¼ de tasse de miel non pasteurisé

Instructions :

Préchauffer votre four à 350 °F (175 °C).

Mélanger le quinoa, la compote, le beurre d'amande, et le miel.

Verser sur une plaque légèrement graissée et aplatir doucement.

Cuire 25 minutes, retourner délicatement les biscuits, et cuire encore 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants à l'extérieur.

Si vous n'avez pas de compote, utilisez une demi-banane écrasée.

Si vous n'avez pas de beurre d'amande, remplacez-le par n'importe quel beurre de noix.

Pour 12 biscuits



Sharisse Dalby, conseillère en nutrition (RNC)

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

sharissedalby.com

Salade thaïlandaise de légumes en spirale



Ingrédients :

- 2 concombres
- 1 poivron rouge
- 2 carottes pelées
- 3-4 oignons verts, hachés
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame (facultatif)
- 1 cuillerée à soupe de levure nutritionnelle (facultatif)

Vinaigrette :

- 1½ cuillerée à soupe d'huile de sésame
- ¼ tasse de vinaigre de riz
- 1 cuillerée à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium
- 1 cuillerée à thé de gingembre
- 1 cuillerée à thé de poudre d'oignon
- Poivre noir au goût
- 2 cuillerées à thé de miel
- 1 cuillerée à thé de flocons de chili (facultatif)

Instructions :

Mélanger l'huile de sésame, le vinaigre de riz, la sauce soja, le gingembre, la poudre d'oignon, le miel, le poivre noir, et les flocons de piment. Mettre de côté et laisser reposer.

À l'aide d'un spiraleur, spiraler le concombre, les carottes, et le poivron rouge (attention : le poivron peut être plus difficile, et vous devrez enlever quelques morceaux avec des graines). Vous pouvez aussi couper le poivron en dés.

Enlever l'excès d'eau des légumes en les pressant dans un chiffon ou une serviette en papier. Mettre les légumes dans un bol, ajouter l'oignon vert, et couvrir avec la vinaigrette. Bien mélanger.

Vous pouvez garnir votre salade de graines de sésame et de levure nutritionnelle pour plus de saveur et de texture.

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

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



Parasitoses : Bref état des lieux et solutions naturelles

« La bête petite qui vit de son hôte, par lui, avec lui et en lui, qui change son état courant et le met en risque de mort, est dite parasite. Le parasite prend et ne donne rien. L'hôte donne et ne reçoit rien. Michel Serre. »

De l'omniprésence des parasitoses et comment atténuer leurs divers effets insoupçonnés.



“Pompez plus” avec des graines de Lupin et de citrouille

Vieillir en santé est merveilleux; cependant, de plus en plus de gens « vieillissent en force »! La musculation gagne en popularité chez les 60 ans et plus. Nous développerons sur les avantages d'approvisionner vos muscles avec des protéines végétales certifiées biologiques.



Le développement des intolérances alimentaires – Quoi faire

Il y a une centaine d'années, l'idée d'être « intolérant » à un aliment aurait été totalement absurde. De même, si nous reculons seulement de 10 ans, les termes « sans gluten » ou « allergie aux produits laitiers » étaient peu communs.

Dans le prochain numéro



Notre édition d'été parlera de divers sujets reliés à la saison estivale!

Nous discuterons des applications thérapeutiques des toutes nouvelles et inspirantes huiles essentielles.

Juillet et août sont les mois où les Canadiens voyagent le plus. Nous vous aiderons à emprunter la bonne voie avec de formidables astuces pour un été amusant, satisfaisant et sécuritaire.

Les parents seront également ravis de lire notre point de vue sur la santé des enfants.

À bientôt!

Comptez sur nos probiotiques pour livrer la marchandise. À chaque fois.

Les acides gastriques détruisent jusqu'à 90 % des probiotiques sans protection ou à diffusion retardée. Grâce à l'enrobe entérique qui protège nos capsules, la puissance des probiotiques annoncée sur nos étiquettes est aussi la quantité qui arrive en vie à vos intestins.

IBSUrgence



Peut aider à réduire la durée de la diarrhée chez ceux souffrant du syndrome du côlon irritable.

Avec extrait de colostrum.

AcidophilusUltra



Le probiotique quotidien idéal pour le soutien de la santé gastro-intestinale.

IntensitéProbiotique



Probiotique quotidien supérieur et multisouche pour la digestion et la santé générale.

Avec extrait de colostrum.

Probiotique du Voyageur



Formule pour la prévention de la diarrhée du voyageur. Prendre avant, pendant, et après vos vacances.

ProbiotiquesHumains



Formule unique contenant 12 souches d'origine humaine essentielles pour une bonne santé gastro-intestinale.

UrgenceProbiotiques



Puissance thérapeutique pour la diarrhée aiguë. Souches bénéfiques pour la maladie de Crohn.

Prenez au premier signe de rhume ou de grippe.

ProbiotiquesRécupération



Puissance d'intervention pour le dysfonctionnement intestinal.

Repeuple la flore intestinale pour la récupération suite à l'emploi d'antibiotiques.

FémيناFlora Oral



Mélange probiotique à large spectre de grande puissance.

Avec souches critiques pour la santé intime des femmes.

FémيناFlora



Achemine directement les probiotiques au vagin.

Fournit des microorganismes qui modifient temporairement la flore vaginale.

* sans enrobage entérique

Apprenez-en plus sur nos probiotiques sur newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire accrédité
ISO 17025

Produit au Québec



New Roots
HERBAL