

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Micronutriments essentiels
lors de la grossesse

Santé infantile
Débuter sur de
bonnes bases

Allergies et sensibilités alimentaires :
voyager en toute sécurité

Vol. 2, No. 5 • Gratuit
Juillet/aout 2018



BŒUF BLACK ANGUS DE RACE PURE CERTIFIÉ BIOLOGIQUE

provenant de Smithers-Telkwa,
Colombie-Britannique



jollyriverranch.com
1 250 552-3235

Nos deux magnifiques ranchs, certifiés biologiques et logés au cœur de la Bulkley Valley dans la région Smithers-Telkwa, sont le Jolly River Ranch (4009 acres) longeant la rivière Bulkley sur 8 kilomètres, et le Jollymore Ranch (1310 acres) niché en altitude dans la région alpine de Smithers en Colombie-Britannique.

Disponibles sur commande :

Bœuf haché

Steak

Filet · Faux-filet · Surlonge · « T-Bone » ·
Bifteck de hampe · Entrecôte · Bavette

Poitrine

Rôtis

Rôti d'épaule · Rôti de jarret ·
Rôti de ronde · Rôti de croupe

Ragout

Brochette

Côtes de bœuf

Côtes de dos

Les abats sont également disponibles sur demande.

Les commandes en ligne débuteront en septembre.

Quantité minimum d'un quart de bœuf (partie avant ou arrière) d'environ 50 kg en 4 boîtes pour toute commande, du bœuf haché au filet mignon.

Les deux ranchs sont certifiés biologiques par Pro-Cert.



Pour des photos, des informations sur les commandes, des prix, et bien plus, visitez le jollyriverranch.com

Vous avez des questions ?

Composez le 1 250 552-3235
et demandez Mary

Table des matières

Juillet/aout 2018



05 Micronutriments essentiels lors de la grossesse

06 Les modifications parodontales au cours de la grossesse et le gandruch

09 Du bon équilibre des omégas, et leurs bienfaits pour la grossesse

13 Le lait maternel : notre corne d'abondance universelle

14 Santé infantile : débiter sur de bonnes bases

16 Antioxydants, homocystéine, et maladies dégénératives

18 Inositol : le grand communicateur
Mise à jour 2018

21 La classe de '74 : qu'en est-il de la fertilité masculine?

22 Diarrhée du voyageur : prévention et traitement

25 Semer la santé avec les probiotiques de souches humaines

26 Allergies et sensibilités alimentaires : voyager en toute sécurité

29 Au cœur du pamplemousse

30 Qu'y a-t-il dans vos cosmétiques? Le cout caché de la beauté

34 Cet été, comment vous protéger du soleil, de l'intérieur?

36 Coin cuisine

Lettre de la rédactrice



Je ne pourrais pas envisager ma vie sans enfants...

Lorsque notre décision de porter la vie est prise, et tout en sachant très bien que le quotidien sera différent une fois parent, on fait tout notre possible pour que la grossesse arrive selon nos attentes, et surtout, dans un temps raisonnable. On s'alimente mieux, on se supplémente... Bref, on adopte un mode de vie plus sain! Pour certaines personnes, comme ce fut le cas pour moi, le délai peut être plus long que prévu. Dans ce cas, cette préparation prend encore plus son sens. Ce souci de prendre soin de soi-même se multiplie lorsque la grossesse a enfin lieu!

Une fois notre petit trésor mis au monde, tout tourne autour de lui; quoi de plus naturel? Et oui, lorsque l'on devient parent, les priorités changent. Pour certains, cela se traduit par une nouvelle demeure afin d'offrir l'espace nécessaire au confort de la famille; pour d'autres, par une voiture plus pratique, cotiser à un fonds d'étude, ou prendre un virage bio dans le but d'exposer le moins possible notre enfant aux substances toxiques qui pourraient se retrouver dans son assiette.

Lorsque nous avons investi tout ce qui est en notre pouvoir dans le développement de notre enfant lors de sa petite enfance, l'étape scolaire est autre chose. Parmi d'autres aspects à soutenir, la concentration, l'immunité, et l'assurance que les besoins en vitamines et minéraux sont comblés se révèlent être des facteurs qui font une grande différence.

Nous sommes encore en été, et la rentrée scolaire est la dernière chose à laquelle nous voulons penser, mais nous y sommes déjà exposés malgré nous, notamment avec les articles scolaires qui remplissent déjà les magasins. Au-delà de cela, pourquoi pas profiter de l'été pour commencer à introduire quelques plantes et suppléments essentiels qui, une fois le moment venu, feront partie d'une rentrée réussie?

Comme vous l'aurez compris, ce numéro aborde, en plus de thèmes estivaux comme les voyages et les cosmétiques naturels, des sujets sur la périnatalité et la santé des enfants.

Attendre un enfant est une période exceptionnelle dans une vie. Pour moi, le plus extraordinaire au cours de mes années de maternité a été d'apprendre à connaître mes trois enfants et de développer un lien unique et indescriptible, que seul un parent peut comprendre. Ils ont fait — et continuent de faire — de moi une meilleure personne, prête à se surpasser pour leur montrer l'exemple, leur inculquer des valeurs importantes, et surtout leur faire prendre conscience à quel point la vie peut être belle.

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

Sarah King • Elli Reilander • Angeli Chitale • Theresa Nicassio • Heather Pace • Jean-Yves Dionne

Ventes publicitaires

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

Total des copies distribuées

92 500 (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 Naturopathic Currents 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.

Micronutriments essentiels lors de la grossesse

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe



La grossesse induit naturellement une augmentation modérée mais exponentielle de la demande en nutriments. Idéalement, une alimentation adaptée devrait pouvoir répondre aux besoins spécifiques des différentes périodes de la grossesse, mais en réalité il est souvent ardu pour une maman enceinte ou allaitante de couvrir tous ses besoins en nutriments essentiels. L'accroissement de la demande calorique reste minime pendant le premier trimestre ; toutefois, elle augmente de 300 et 500 calories par jour, respectivement, lors des deuxième et troisième trimestres. Donc, au lieu de se demander si oui ou non vous couvrez ces apports additionnels essentiels au développement de votre enfant, libérez-vous l'esprit et comblez ces besoins avec une formule complète prénatale correctement équilibrée qui garantira la micronutrition de la mère et du fœtus.

Les études Cochrane et systématiques auxquelles l'Organisation mondiale de la santé (OMS) fait référence à ce sujet montrent que la prise d'une multivitamine avec minéraux (MVM) pendant la grossesse réduit significativement le risque de faible poids de naissance et de petite taille pour l'âge gestationnel, notamment en comblant des déficiences classiques telles que celles de l'iode, du fer, du zinc, ou encore de l'acide folique. C'est pourquoi, pour les périodes avant la conception et de grossesse, Santé Canada recommande aux femmes de prendre chaque jour une MVM contenant au moins 400 µg (microgrammes) d'acide folique et 16–20 mg de fer. L'autre micronutriment primordial est la vitamine D. Allons voir maintenant plus en détail chacun de ces trois micronutriments incontournables.

Tout d'abord, l'acide folique (vitamine B₉) s'avère le plus important des suppléments à considérer, en l'occurrence pour la prévention des anomalies du tube neural, avec une dose quotidienne préconisée de 400 µg avant la conception, et qui sera prolongée durant le premier trimestre. En réalité, la plupart des professionnels de la santé suggèrent une dose de 1000 µg par jour. Sachez que l'association avec la vitamine B₁₂ (préférentiellement dans sa forme active, la méthylcobalamine) et la vitamine C potentialise l'action de la B₉, dont la supplémentation peut masquer une carence en B₁₂. Pour les cas particuliers des grossesses

à haut risque où il existe des antécédents familiaux de malformations du tube neural, une discussion avec un médecin ou un praticien de soins de santé pour des doses plus élevées de B₉ mérite d'être engagée. Idem pour la prévention de la prééclampsie, forme d'hypertension survenant généralement au cours de la vingtième semaine de grossesse et dont le risque est diminué avec les vitamines B₉ et D.

Ensuite, dans sa forme naturelle et biologiquement active de cholécalciférol, la vitamine D est préconisée pour toutes les femmes, avant et pendant la grossesse. Elle aide, entre autres effets bénéfiques, à favoriser le développement du squelette du fœtus. Selon l'Académie nationale de médecine (anciennement Institute of Medicine) des É.-U., auquel se réfère le gouvernement canadien, l'apport nutritionnel de référence pour une femme enceinte ou allaitante est de 600 UI par jour, avec un apport maximal tolérable estimé à 4000 UI. Les professionnels de la santé recommanderont aux mamans souvent plus de 1000 UI pour la période de l'allaitement afin de renforcer la teneur en vitamine D du lait maternel.

Le fer complète ce trio de base utile à la grossesse, car les réserves de fer des futures mères sont exploitées davantage afin d'assurer la formation supplémentaire d'hémoglobine indispensable pour l'apport d'oxygène au placenta. Une option de choix consiste à se supplémenter avec la forme héminique du fer, dont la biodisponibilité est plus élevée que le fer non héminique (vous en aurez donc besoin de moins pour des effets similaires), et sans risque d'effets secondaires comme la nausée.

Il y en a donc pour tous les goûts

Soit une multi prénatale, qui couvre idéalement un large panel de micronutriments bénéfiques ; soit, pour les femmes qui souhaitent ne prendre que le strict nécessaire, une formule synergique de fer héminique associant B₉, B₁₂, et vitamine C ; avec à côté une goutte quotidienne de vitamine D. L'excitation, l'enthousiasme, et tout ce qu'implique la grossesse génèrent déjà naturellement un certain stress ; nul besoin d'en rajouter quand existent diverses solutions naturelles pour couvrir les besoins en micronutriments de cette expérience magique de la vie !



Les modifications parodontales au cours de la grossesse et le gandouch

Perspectives naturopathiques

par Dre Sarah King, ND

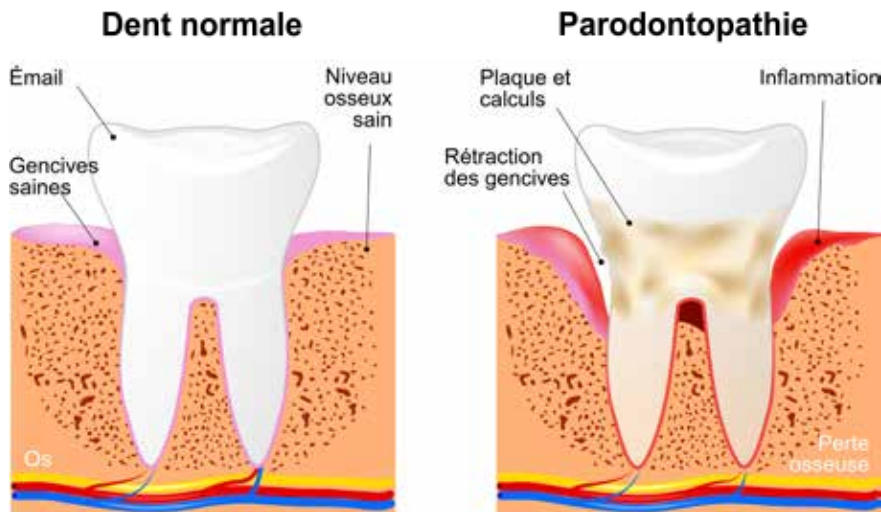
Vous n'êtes pas sans savoir que le nettoyage des dents est essentiel à l'hygiène buccale, mais saviez-vous qu'il peut aussi améliorer le bien-être de tout l'organisme ? Le brossage des dents et le passage de la soie dentaire au quotidien sont indispensables à l'entretien de nos dents et de nos gencives, mais s'avèrent sans doute encore plus importants pour la femme enceinte et pour celle qui veut le devenir.

Il faut savoir que la bouche n'est pas qu'un simple orifice conduisant à l'estomac et au tube digestif, mais qu'elle est aussi la porte d'entrée de diverses substances vers notre sang. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi on doit prendre des antibiotiques lors de certains soins dentaires ? Ou pourquoi les antibiotiques sont si importants en cas d'angine (pharyngite à streptocoque) ? Certainement pas pour notre santé buccale, mais pour celle de notre cœur ! Une simple infection de la bouche ou de la gorge peut facilement se propager dans le sang et atteindre les valvules du cœur, provoquant des troubles rhumatismaux, des inflammations cardiaques, et des douleurs thoraciques. Ces mêmes infections, si récurrentes, peuvent entraîner des lésions au niveau des valvules cardiaques et ne sont qu'un exemple de la façon dont la santé buccale peut affecter notre santé générale. Des études ont établi un lien entre les infections et les inflammations buccales chroniques et le diabète, les affections pulmonaires, le risque d'accident vasculaire cérébral, le faible poids à la naissance, et les naissances prématurées. Par ailleurs, on a pu associer, chez les femmes notamment, la mauvaise hygiène buccale avec les troubles cardiovasculaires, la stérilité, et l'ostéoporose.

Affections parodontales et inflammation

Les maladies parodontales impliquent des processus inflammatoires qui provoquent la destruction du tissu conjonctif et du tissu osseux qui porte les dents. Elles comprennent la gingivite, qui est liée à une inflammation des gencives ou à des hémorragies gingivales, et la parodontite, une inflammation de la structure et des tissus entourant la dent.

Les parodontopathies sont provoquées le plus souvent par la présence et la prolifération de microorganismes spécifiques. La présence de plaque dentaire, qui abrite ces groupes de microorganismes, suscite une réponse immunitaire et la production de cytokines inflammatoires, ainsi que de dérivés réactifs de l'oxygène (DRO) parmi lesquels les plus connus et délétères radicaux libres. L'inflammation



qui en résulte provoque des lésions des tissus de support, aboutissant par exemple à la rétraction des gencives et, ultimement, à la perte de dents. Le risque de contracter ces maladies augmente lorsque l'hygiène buccale est négligée et que la plaque dentaire subsiste autour des dents et du rebord gingival.

Santé buccodentaire et grossesse

Les microorganismes buccodentaires sont responsables d'une grande partie des processus inflammatoires de la cavité buccale. Certaines souches bactériennes peuvent déclencher une cascade inflammatoire dans le tissu parodontal, entraînant un risque accru de gingivite et de parodontite.

Bien que le mécanisme n'en soit pas encore bien compris, il semble que l'état de santé buccodentaire se modifie au cours de la grossesse. Des études ont montré une augmentation progressive de l'incidence des gingivites entre le premier et le troisième trimestres, et environ 50 à 75 % des femmes enceintes contractent une gingivite, d'où l'attention que l'on doit porter à l'éducation et à la pratique de l'hygiène buccale en période prénatale — dans l'intérêt de la mère et du bébé.

Une des théories pour expliquer ce phénomène est que l'augmentation et la modification des hormones sexuelles pendant la grossesse agissent sur les réponses du système immunitaire. On suppose en effet qu'un lien existe, puisque le tissu gingival contient des récepteurs d'estrogènes et de progestérone d'une part, et que l'on observe une plus forte réaction gingivale à la plaque dentaire au cours de la grossesse d'autre part. En ce qui concerne le système immunitaire, la recherche a montré que l'activité des lymphocytes T, la phagocytose des neutrophiles, et la production des anticorps diminuaient pendant la grossesse, et que la réponse des lymphocytes était en général altérée. On pense aujourd'hui que ces altérations du système immunitaire pourraient être un facteur des modifications de l'état buccal et gingival, dans la mesure où les tissus sont affectés par des changements touchant la progestérone et les estrogènes circulants.



Les tissus parodontaux atteints d'inflammation, comme dans la gingivite, présentent des marqueurs caractéristiques d'un stress oxydatif accru. On observe cela non seulement dans les tissus, mais aussi systématiquement dans le plasma et les globules rouges. Une étude a révélé que les marqueurs de stress oxydatif dans les échantillons de salive étaient plus nombreux chez les femmes enceintes que dans le groupe de contrôle. Non seulement la grossesse semble responsable d'un accroissement du stress oxydatif global, mais la coïncidence d'une affection parodontale et d'une inflammation augmenterait encore plus le besoin d'une réponse antioxydante.

Il faut se rappeler que l'organisme travaille constamment à neutraliser les DRO avec des antioxydants. Si ce n'est pas le cas, des lésions tissulaires locales ou systémiques peuvent se produire, mais leur ampleur est incertaine.

L'un des moyens pour aider l'organisme à maintenir l'équilibre entre DRO et antioxydants est d'incorporer des antioxydants dans l'alimentation, sous forme de vitamines C et E. Les baies, en particulier, sont une bonne source d'antioxydants, et devraient être favorisées dans l'alimentation. Par ailleurs, une diminution du sucre, surtout raffiné, peut aider à éviter la prolifération des colonies de microorganismes et à réduire la formation de la plaque dentaire.

Améliorer la santé parodontale

Éviter la formation de la plaque dentaire et éliminer celle-ci de la surface et des interstices entre les dents par l'utilisation de la soie dentaire reste l'une des meilleures façons de prévenir la destruction des tissus parodontaux par l'inflammation et les DRO.

En outre, des résultats positifs concernant l'état des gencives ont été observés grâce à la pratique du « gandouch ». Le gandouch est un

soin traditionnel indien, consistant à faire tourner dans la bouche de l'huile de coco, de sésame, ou de tournesol dans le but de renforcer les dents et les gencives. Le gandouch permet aussi de lutter contre l'halitose (mauvaise haleine), et de prévenir et traiter les saignements des gencives ainsi que la sécheresse buccale.

Comment est-ce que cela fonctionne? Certains disent que l'huile elle-même a des propriétés qui aident à éliminer les bactéries et qu'elle favorise la santé globale. Par exemple, les lignanes présents dans l'huile de sésame ont certaines propriétés antioxydantes. Néanmoins, l'une des meilleures théories sur le fonctionnement du gandouch repose sur la saponification et l'émulsification de l'huile, qui alors nettoie mécaniquement les dents en englobant et en piégeant les bactéries et les toxines, jusqu'à ce que vous puissiez cracher ces petits « paquets » de microorganismes.

Des études ont montré que le gandouch réduit significativement la plaque et les gingivites que cette dernière provoque. On a établi que cette pratique était aussi efficace que le rince-bouche à la chlorhexidine pour la prévention de la gingivite due à la plaque dentaire, sans toutefois le risque de jaunissement des dents et des surfaces buccales, courant dans le cas d'un usage chronique de la chlorhexidine. Cette dernière a également l'effet secondaire potentiel de modifier les perceptions gustatives de l'utilisateur. Le gandouch est donc une alternative naturelle pertinente et efficace pour les personnes qui ont éprouvé les effets secondaires du rince-bouche à la chlorhexidine, ou qui présentent une sensibilité à l'alcool éthanol ou aux colorants alimentaires artificiels.

Mode d'emploi du gandouch

Il est préférable de faire le gandouch le matin au lever, avant le petit-déjeuner et le brossage des dents. Commencez par prendre une cuillerée d'huile, puis faites-la tourner dans votre bouche pendant 10 à 15 minutes, mais sans l'avaler! L'huile utilisée pour nettoyer la bouche se chargeant de toxines et de bactéries, il est important de ne pas l'ingérer dans l'organisme. L'huile va se mélanger à la salive; ne vous inquiétez donc pas si elle se liquéfie et prend une couleur laiteuse : c'est normal. Une fois le temps écoulé, recrachez l'huile et le contenu de votre bouche, puis lavez-vous les dents normalement.



Critique naturopathique

Ce sujet a été brièvement discuté en classe, mais je n'en connaissais pas vraiment les détails. C'est un moyen vraiment sympa et excitant de promouvoir la santé, et que vous pouvez facilement faire dans le confort de votre maison.



Conclusions

L'hygiène buccale et parodontale est fondamentalement liée à la santé globale. La visite chez le dentiste est souvent associée à la crainte qu'il nous trouve des caries, ou qu'il réalise des plombages ou d'autres opérations douloureuses. Afin d'éviter ces désagréables sensations ou traitements, l'hygiène buccodentaire quotidienne ne doit pas être négligée. C'est particulièrement vrai pendant la grossesse, au cours de laquelle les modifications des réponses immunitaires, dues à l'augmentation de la progestérone et des estrogènes, risquent d'altérer la réaction gingivale à la plaque dentaire, et conséquemment d'augmenter l'incidence des gingivites et des affections parodontales. N'hésitez pas à demander à un hygiéniste dentaire de vous réexpliquer les techniques d'utilisation du fil dentaire, et surtout, effectuez religieusement et chaque jour votre nettoyage dentaire pendant la grossesse. En complément et dans l'intérêt de vos dents et de vos gencives, essayez d'introduire le gandouch parmi vos habitudes quotidiennes d'hygiène buccodentaire.

Article incluant les références sur newrootsherbal.com/blogue



Dre Sarah King, ND

Dr King croit en une approche holistique pour la santé; en examinant les causes physiques et mentales du déséquilibre.

upperbeachhealth.com

Dr Evan McCarvill, ND

choicenutrition.ca
105 Maclead Ave E,
Melfort, Saskatchewan



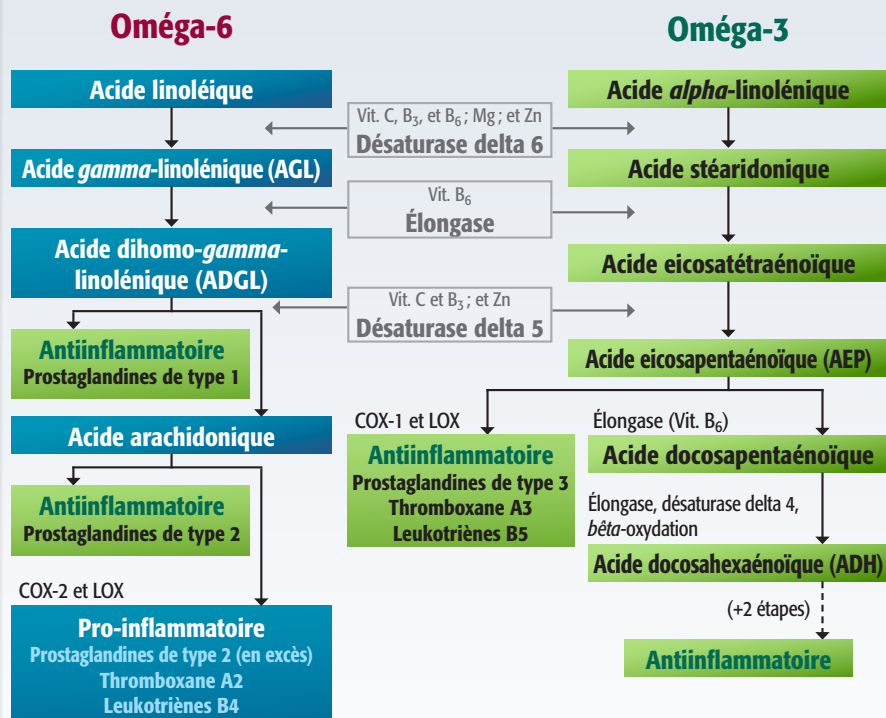
Du bon équilibre des omégas, et leurs bienfaits pour la grossesse

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Beaucoup a déjà été dit sur la saga des acides gras omégas-3 (ω_3), mais mieux vaut deux fois qu'une, car non seulement persiste un certain flou sur la juste valeur de chacun des omégas-3 et -6 (ω_6), mais aussi parce que nos contemporains présentent encore trop souvent des carences en acides gras polyinsaturés (AGPI) essentiels. Cet article expose les grandes lignes du métabolisme des AGPI et présente, dans le cadre de la thématique de ce magazine, certains des aspects bénéfiques des ω_3 pour la conception et pour les mamans.

Figure 1

Voies métaboliques des omégas-6 et des omégas-3



Sur le sentier métabolique des omégas

Les AGPI sont dits « insaturés », car ils peuvent capter des électrons, ce qui leur confère des propriétés antioxydantes. Constituants des membranes cellulaires et sources d'énergie, les AGPI contribuent aussi à la bonne régulation des gènes. Notre corps a donc besoin, pour randonner en santé, de deux AGPI essentiels (que le corps ne peut fabriquer) que sont l'acide linoléique (AL [ou LA en anglais]) ω_6 et l'acide *alpha*-linoléique (AAL [ou ALA en anglais]) ω_3 . Une fois dans les membranes cellulaires, ces AGPI précurseurs sont transformés en une vingtaine d'AGPI dérivés, à plus longue chaîne et nécessaires au bon fonctionnement de notre véhicule. Parlons un peu plus de métabolisme afin de mieux comprendre ces omégas.

L'acide linoléique, chef de file des ω_6 , est bénéfique lorsqu'il provient des huiles de tournesol, de

carthame, de maïs, ou de sésame, mais aussi des œufs et des laitages de qualité ou encore de la viande de gibier sauvage (qui contient cinq fois plus d'AGPI que dans les viandes d'élevage). L'acide linoléique génère principalement de l'acide *gamma*-linoléique (AGL [ou GLA en anglais], aussi présent dans les huiles d'onagre et de bourrache), lequel à son tour produit de l'acide dihomogamma-linolénique (ADGL [ou DGLA en anglais]), dont la seule source alimentaire est le lait maternel, et des prostaglandines de types 1 (PG₁). Ces composés sont bénéfiques entre autres au système nerveux, aux membranes cellulaires, et aux muqueuses intestinales et respiratoires.

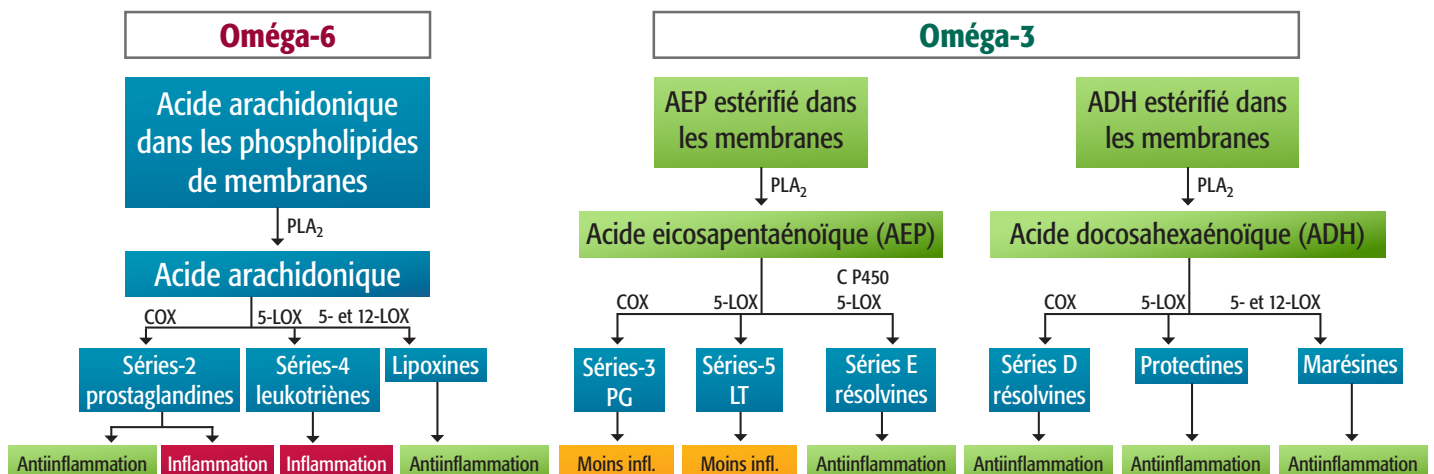
Seuls 15 % environ de cet AL « de qualité » sont transformés en acide arachidonique. Par contre, les ω_6 d'origine animale contenus dans les viandes courantes, les laitages, et les charcuteries (dont la consommation moyenne excède nos besoins), ne fournissent presque qu'exclusivement de l'acide arachidonique, responsable de la surproduction de PG₂ alors pro inflammatoires. Toutefois, ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain, car en faible quantité, les PG₂ sont utiles (figure 2), par exemple pour la cicatrisation, la médiation des réactions allergiques, ou la dilatation du col de l'utérus lors de l'accouchement. C'est bien l'apport excessif d'acide arachidonique qui entretient les réactions inflammatoires et allergiques, notamment via l'enzyme catalytique COX-2 pro-inflammatoire, et qui est impliqué dans des états pathologiques du système nerveux ou osseux, la polyarthrite rhumatoïde, le cancer du côlon, l'angiogenèse, et l'insuffisance rénale. Les ω_6 ne sont donc pas à diaboliser, et il convient de garder à l'esprit que leur origine et leur quantité définissent leur dangerosité.

L'acide *alpha*-linoléique (AAL) est l'autre AGPI essentiel. On le trouve dans l'huile de noix de Grenoble, de soja, de canola, ou de lin, ainsi que dans les graines de chia, mais peu dans les poissons de mers froides (maquereau, sardine, anchois, flétan, saumon), qui contiennent plus d' ω_3 acide eicosapentaénoïque (AEP) et acide docosahexaénoïque (ADH). Le corps, pour peu qu'il soit en bonne santé et qu'il ait à disposition des nutriments cofacteurs (vitamines B₆, B₃, ou C; zinc; magnésium; manganèse), sait transformer l'AAL en AEP et ADH, des ω_3 à plus longue chaîne d'atomes de carbone et eux-mêmes précurseurs de PG₃ antiinflammatoires. Néanmoins, cette bioconversion de l'AAL s'avère souvent peu effective et significative. Âge, régime, hygiène, stress, pollution, et maladie, entre autres, conditionnent la capacité du corps à correctement métaboliser les omégas, notamment en jouant sur l'enzyme delta 6 désaturase (figure 1). À noter que les gras trans issus d'AGPI modifiés (margarines, shortening, huiles hydrogénées, etc.) affectent fortement cette enzyme, qui a pour fonction de transformer AL et AAL en acides gras dérivés d'abord, et de contrôler ensuite les cinétiques enzymatiques de leurs voies métaboliques respectives.



La delta 6 désaturase décroît naturellement à partir de 45 ans, d'où l'intérêt pour les aînés de se supplémenter directement en ω_3 AEP et ADH, ainsi qu'en huiles de bourrache et d'onagre riches en AGL. Par ailleurs, l'enzyme delta 5 désaturase préfère la voie métabolique des ω_3 plutôt que la transformation de l'ADGL en acide arachidonique du côté des ω_6 . En conséquence, privilégier des sources alimentaires ou des suppléments d'AAL, d'AGL, et d' ω_3 AEP et ADH augmente la production des prostaglandines de type 1 (des ω_6) et de type 3 (des ω_3), toutes deux particulièrement bénéfiques (figure 1). Ces dernières agissent

Figure 2



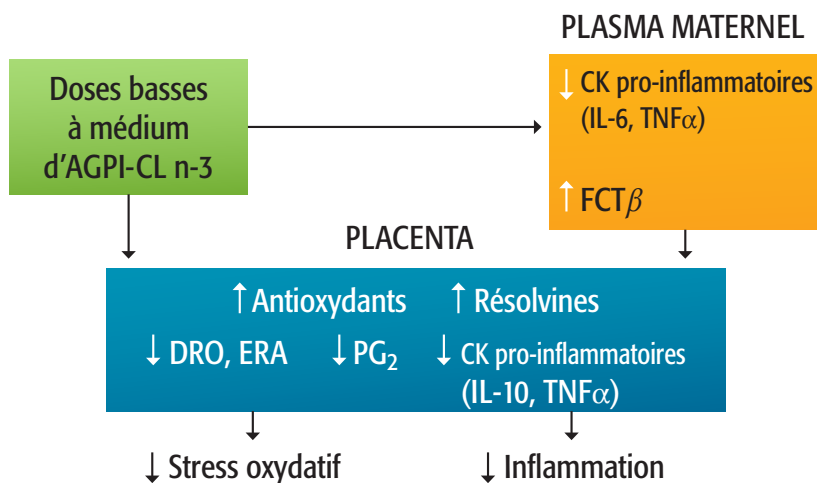
contre la dégénérescence cellulaire et l'inflammation ; modulent l'action des macrophages du système immunitaire contre les allergies, l'asthme, l'exéma, et les maladies auto-immunes ; inhibe l'agrégation plaquettaire en prévention de thrombose, d'infarctus, ou d'embolie ; ou encore relaxent les muscles lisses vasculaires, utérins, ou bronchiques.

Toute une question d'équilibre

Parmi les recommandations, la moitié de nos matières grasses devrait provenir des gras monoinsaturés (oméga-9 de l'huile d'olive, de l'avocat, ou fabriqué par le corps à partir de gras saturés), un quart des gras polyinsaturés (ω_6 et ω_3), et le dernier quart, des gras saturés. Or, nous mangerions entre 10 et 30 fois plus d' ω_6 que d' ω_3 selon les sources, alors que le rapport ne devrait pas dépasser 5 à 6 pour 1. Ce déséquilibre ne provient pas d'une alimentation riche en ω_6 végétaux, mais plutôt de l'excès d' ω_6 d'origine animale qui concurrence la bonne utilisation des ω_3 et perturbent le rapport physiologique idéal PG_2/PG_1 .



Figure 3



Le déficit en PG_1 , très courant au sein de la population, fait partie du tableau clinique de diverses pathologies (MCV, PMS, dermatoses, maladies inflammatoires, sclérose en plaques, schizophrénie, etc.) répertoriés dès 1983 par Judy Graham, qui rendit célèbre l'huile d'onagre comme remède naturel anti-inflammatoire. Il est donc important d'apporter au corps un juste équilibre d'acides gras ; par exemple, l'équilibre cardiovasculaire nécessite un rapport précis PG_2/PG_3 , les premières PG_2 des ω_6 sont vasoconstrictrices et favorisent l'agrégation plaquettaire pour une action antihémorragique, et les secondes PG_3 sont vasodilatatrices et fluidifiantes. L'homéostasie, dans ce cas, ne peut faire l'économie de l'une ou de l'autre de ces substances complémentaires. Vous l'aurez compris, privilégier un oméga au détriment d'un autre serait aussi une erreur, car ils ont besoin des mêmes enzymes ; donc un excès de l'un empêche l'utilisation optimale de l'autre.

En conséquence, afin d'optimiser votre ratio ω_6/ω_3 et, par la même occasion, d'améliorer le métabolisme des prostaglandines contre l'inflammation et le stress oxydatif, il convient de réduire la consommation d'acides gras saturés et d'AGPI de source animale (en particulier l'acide arachidonique), au profit d' ω_3 (AAL, AEP, et ADH) et d' ω_6 AGL. Par exemple, lorsque le rapport ω_6/ω_3 passe de 10:1 à 4:1 chez un patient avec des troubles cardiovasculaires, cette personne voit sa mortalité réduite de 70 %. Dans un autre registre, les hommes dont la qualité des spermatozoïdes est altérée possèdent un rapport ω_6/ω_3 trop élevé ; or, de l'ADH dépend fortement la motilité, la concentration, et la morphologie normale des spermatozoïdes.

Focus sur les bénéfices des ω_3 pour la grossesse

Science et nature ne sont pas toujours exactes, et l'efficacité des processus physiologiques du corps n'égale jamais 100 %. Nous l'avons vu, environ 25 % de l'AAL sont catabolisés en CO_2 pour produire de l'énergie et ne seront donc pas disponibles pour la production d' ω_3 AEP et ADH. Aussi chez les femmes, seuls 20 % de l'ALA sont transformés en AEP, et 9 % en ADH. Même si ces chiffres varient selon l'individualité biochimique des personnes, ils montrent l'intérêt de la supplémentation en ω_3 AEP et ADH. Pour la fertilité, la grossesse, et l'allaitement, les ω_3 sont de formidables nutriments, tout autant que les probiotiques et la vitamine D_3 qui promeuvent le développement vasculaire de l'endomètre et le flot sanguin intra-utérin ; et réduisent les risques de fausse couche, d'accouchement prématuré, et de complication. En effet, les ω_3 diminuent dans le placenta les PG_2 , grâce aux dérivés des ω_3 AEP et ADH qui sont entre autres les résolvines et les protectines anti-inflammatoires récemment découvertes (figure 2 et figure 3).

Par ailleurs, optimiser le rapport ω_6/ω_3 permet aussi de réduire les effets des T_H17 , cellules du système immunitaire de la maman essentielles pour lutter contre les infections bactériennes et fongiques, mais potentiellement dangereuses pour le développement cérébral du fœtus. En cas d'infection ou d'activation du système immunitaire de la maman, ces T_H17 sont activées par les interleukines 6 (IL-6 : cytokines médiatrices inflammatoires) des macrophages et lymphocytes T. Les T_H17 génèrent alors des IL-17 qui transitent dans le placenta jusqu'au cerveau du fœtus, où ils accroissent le nombre de récepteurs à IL-17, lesquels sont corrélés aux malformations, aux maladies auto-immunes, et aux symptômes autistiques. Quant au coup de blues postpartum, il peut lui aussi être dissipé naturellement grâce aux ω_3 , plus particulièrement avec l'AEP.

À l'évidence, les ω_3 sont bénéfiques à la santé en général et à la grossesse en particulier. Cette assertion peut néanmoins amener à une supplémentation excessive, qui aura des effets délétères sur le fœtus et le développement futur du bébé. Trop n'est pas synonyme de mieux, et pour éviter cette possible toxicité alimentaire — tant des acides gras saturés, des ω_6 , que des ω_3 — manger et se supplémenter devra se faire de manière pondérée et équilibrée.

Conclusions

Donc, pour l'amour du goût et de la santé, ne délaïssez pas votre pain de beurre de qualité (trop injustement discrédité), diversifiez vos huiles non raffinées et cuisinez-les intelligemment (attention : beaucoup ne supportent pas la cuisson), veillez à manger des sources variées de gras (poissons, avocats, noix...), et ajoutez au besoin et en prévention un supplément d' ω_3 ou d'AGL de qualité supérieure qui sera pris selon des posologies raisonnables. Pour ce faire, cherchez les recommandations d'un praticien de soins de santé, naturopathe agréé, ou autre. Les conseils-santé de cet article ne sauraient en aucun cas se substituer à une prescription médicale.

Article incluant les références sur newrootsherbal.com/blogue



Critique naturopathique

Moi qui croyais tout savoir sur l'huile de poisson ! Cet article m'a permis d'accroître mes connaissances sur les voies biologiques impliquées dans les oméga-3. Un article incontournable qu'il faut absolument lire !

Dre Sandy Huynh, ND
sandyhuynh.ca
1 St Clair Ave E Suite #1001,
Toronto, Ontario

**New Roots**
HERBAL



EST-CE QUE LES BIENFAITS DES OMÉGAS-3 NE SONT QU'UNE HISTOIRE DE PÊCHE ?

Si vous faites des recherches, vous trouverez qu'une huile de poisson avec une proportion élevée d'AEP prodigue de nombreux bienfaits pour la santé. Non seulement notre ligne d'huile de poisson contient un ratio plus élevé d'AEP que d'ADH, mais elle offre aussi un des plus puissants dosages d'AEP et d'ADH combinés par gélule sur le marché : 990 mg pour **WildOmega 3** et 1100 mg pour **OmegaMood** !

NOUS FAISONS LES RECHERCHES. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur notre ligne complète d'huile de poisson sur newrootsherbal.com



ISO 17025
Laboratoire Accrédité

Produit
au Québec 



Le lait maternel

Notre corne d'abondance universelle

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Il n'y a pas que sept merveilles à travers le monde : n'importe quelle maman, allaitante ou pas, vous le confirmera ! Chaque famille compte ses petits trésors à la maison, et en Occident, l'allaitement est redevenu – heureusement – la méthode privilégiée des femmes pour nourrir leurs nouveau-nés. Les nutriments – mais aussi les anticorps, la lactoferrine, les hormones, les facteurs de croissance, le colostrum, etc. – sont autant de richesses transmises dans le lait maternel pour la bonne croissance du bébé ainsi que pour le développement d'un système immunitaire fort et résilient.

En Australie, le nombre de mamans allaitantes est passé de 48 % en 1975 à près de 90 % dans les années 2000. Méthode nutritionnelle reconnue par les instances de santé (entre autres l'OMS) comme la norme la plus adaptée pour les bébés jusqu'au moins six mois, elle n'en reste pas moins un possible défi dans certains cas. Les causes de l'arrêt de l'allaitement sont plurielles, et dépendent non seulement de facteurs psychophysiologiques (lactation insuffisante, fatigue ou déprime, complications physiques, croyances, comportements, etc.), mais aussi socioéconomiques (obligations scolaires ou professionnelles, stress financier, etc.). Comment alors y remédier ?

La fabrication de lait est favorisée par une juste fréquence de tétées ainsi que par la proximité de l'enfant avec sa mère, son désir d'allaiter, le poids de l'entourage, et l'hygiène de vie. En l'occurrence, la santé hormonale est essentielle à une production adéquate, par l'hypophyse, de prolactine (qui stimule la fabrication du lait) et d'ocytocine (qui induit l'éjection du lait). En cas de baisse de production de lait, il est important de corriger éventuellement la fréquence des tétées et les positions de maman et de bébé à son sein, d'essayer une méthode de soutien – par exemple la compression du sein pour aider le flot de lait –, ou encore de se reposer et de s'hydrater suffisamment. Les services d'aide à l'allaitement sont aujourd'hui très accessibles, alors usez-en sans retenue, et gardez en tête que des solutions existent pour balayer découragement ou culpabilité, car l'un des plus importants garants d'un allaitement réussi s'avère être la confiance en soi.

Un autre de ces outils naturels réside dans les plantes galactogènes, dont l'usage traditionnel apporte aux mamans allaitantes un effet rassurant et positif. Fenugrec, chardon béni, ou encore fenouil sont parmi les plantes qui œuvrent en faveur d'un meilleur flot de lait. Ce que l'on sait en phytothérapie est que nombre d'apiacées agissent sur le clapier hypophysaire, et conséquemment sur la prolactine, mais aussi sur la dopamine qui en diminue la sécrétion. La molécule d'anéthol que contiennent le fenouil et l'anis vert, par exemple, a une ressemblance structurelle avec les catécholamines comme la dopamine, et peut la déplacer de ses récepteurs, désinhibant ainsi la sécrétion de prolactine et ses effets galactagogues.

Pour favoriser la lactation, un moyen simple et efficace consiste donc en la prise d'une formule en teinture ou capsules de plantes galactogènes (fenugrec, chardon béni, fenouil, etc.), en synergie avec des plantes équilibrantes du système hormonal comme le framboisier ou le trèfle des prés. Vous pourrez aussi boire deux ou trois tasses par jour de tisanes de semences de carvi (60 g) ; fenouil, anis vert, et angélique (30 g chaque) ; et cônes de houblon (20 g), à raison d'une cuillerée à thé par tasse. Dans votre cuisine, usez de cumin, de basilic, de verveine, de malt d'orge, et de miso ; à l'inverse, évitez le persil, la sauge, la menthe, l'oseille, ou l'artichaut, qui tendent à réduire la production lactée. La réflexologie et l'acupuncture sont aussi des techniques complémentaires utiles à considérer.

Dans tous les cas d'usage de plantes médicinales, observez un strict respect des posologies et des recommandations, et faites-vous conseiller par un praticien de soins de santé, naturopathe agréé, ou autre. Les conseils-santé de cet article ne sauraient en aucun cas se substituer à une prescription médicale.

Article incluant les références sur newrootsherbal.com/blogue



Santé infantile

Débuter sur de bonnes bases

par Dr Philip Rouchotas, MSc, ND

Novices ou expérimentés, tous les parents se préoccupent de la santé de leurs enfants. Ceux-ci semblent tomber malades plus souvent que les adultes, notamment quand ils sont en contact fréquent avec d'autres enfants. Ils ont aussi tendance à être difficiles concernant l'alimentation. En outre, les jeunes enfants ne savent pas toujours comment exprimer ce qu'ils ressentent, et les parents se voient décontenancés quant à ce qu'ils pourraient faire pour leur santé.

Alimentation

Pour commencer, assurez-vous que l'alimentation de vos enfants contienne suffisamment de fruits et légumes colorés, de protéines de bonne qualité, et de « gras sain ». Les fruits et légumes peuvent consister par exemple en du concombre (épluché); des bâtonnets de carottes; des soupes ou des plats à base de carottes, patates douces, courgettes, ou autres légumes cuits (donc plus faciles à mâcher et à digérer); des baies; des pommes à la cannelle; de la compote de pomme faite maison; ou d'autres fruits. Vous saurez ainsi que vos enfants absorbent d'importants nutriments que sont les vitamines et les antioxydants végétaux, en plus des fibres. Cela les aidera aussi à développer, en grandissant, leur goût pour ce type d'aliments.

Les protéines sont essentielles à une croissance optimale des muscles, des os, et des phanères (poils, cheveux, et ongles), ainsi que pour le système immunitaire et hormonal. Les meilleures protéines sont en général d'origine animale, comme les œufs, le poulet, le bœuf haché, et d'autres types de viandes tendres. Une omelette avec quelques légumes finement émincés et un peu d'huile d'olive : voilà une façon agréable d'absorber des protéines, des légumes, et quelques bons gras. Les enfants aiment aussi les viandes tendres et faciles à mâcher : du poulet rôti coupé en petits morceaux ou du steak haché (si possible bio) sont des plats tout appropriés pour l'apport de protéines. S'il n'y a pas de problème d'allergie, les fruits à coque tels que les noix de Grenoble et les amandes, mangées seules ou ajoutées à d'autres aliments, sont une excellente source de protéines et de bons gras.

Les bons gras sont importants pour le développement du cerveau et pour la croissance en général. On en trouve dans l'avocat, la noix de coco, l'huile d'olive extra-vierge, les fruits à coque, et les beurres de noix (sans sucre ajouté!), ainsi que dans les produits laitiers gras tels que les yaourts non sucrés ou les fromages artisanaux.

Dans le cadre d'une alimentation saine, il est également important de limiter les aliments contenant du sucre ajouté, les aliments industriels raffinés et transformés, les bonbons, les boissons gazeuses et sucrées, etc. Jouer dehors et faire de l'exercice est aussi essentiel au développement tant physique que psychique. Les recommandations actuelles sont d'une heure d'activité physique quotidienne au minimum.



De nombreuses données sont disponibles pour comprendre les effets de l'alimentation sur la santé infantile. Concernant le régime méditerranéen (beaucoup de fruits et légumes, de céréales complètes, de bons gras dont l'huile d'olive et les fruits à coque, une quantité limitée de protéines animales, et le moins possible d'aliments industriels), on sait qu'il permet de réduire l'obésité et d'améliorer les paramètres métaboliques tels que la glycémie et le taux de cholestérol des enfants. En outre, enseigner et cultiver chaque jour des habitudes alimentaires saines permettent aux parents de pérenniser ce type de comportement chez leurs enfants.

Suppléments alimentaires

En plus des vitamines alimentaires, on sait qu'une supplémentation incluant plusieurs compléments importants apporte des avantages additionnels. Un complexe multivitaminé de bonne qualité permet d'apporter des éléments souvent peu présents dans l'alimentation des jeunes, en particulier chez les enfants difficiles. Les vitamines B, dont l'acide folique, sont importantes pour le métabolisme des neurotransmetteurs cérébraux, pour la production des globules rouges, et pour le maintien du niveau énergétique. La vitamine C joue un rôle notable pour combattre les infections. Les oligoéléments, dont le fer et le zinc, sont essentiels pour la croissance et le système immunitaire.

On observe au Canada une carence massive en vitamine D, en raison de la faible exposition au rayonnement solaire ultraviolet B pendant l'hiver. Même l'été, beaucoup d'enfants canadiens passent la majeure partie de leur temps à l'intérieur. La vitamine D est cruciale pour la bonne formation des muscles et des os ainsi que pour l'activité immunitaire. La supplémentation en vitamine D permet de réduire l'incidence des infections respiratoires. À l'inverse, un faible taux de vitamine D est associé à la résistance à l'insuline qui prépare le nid du diabète, ainsi qu'à l'anxiété. On sait de plus que la vitamine D est bénéfique pour lutter contre certaines affections courantes chez l'enfant, dont l'énurésie (le pipi au lit), l'asthme, et des infections respiratoires plus graves.

Les probiotiques, ou « bonnes bactéries », sont un autre élément important pour le bon développement du système immunitaire de l'enfant. Nombreuses sont les nouvelles preuves apportées chaque jour à propos des effets bénéfiques du microbiote sur la santé. Les bactéries logées dans le tube digestif et ses muqueuses jouent un rôle pour « entraîner » les cellules immunitaires à réagir à certaines protéines alimentaires et aux autres allergènes auxquels l'organisme peut être exposé.

Les probiotiques aident également à combattre les infections et à limiter les effets secondaires des antibiotiques. Les études montrent qu'une supplémentation en probiotiques permet de réduire les infections respiratoires et les otites, de limiter la gravité de l'exéma, et de réduire le risque de diarrhée provoquée par les antibiotiques.

Enfin, les acides gras oméga-3 du poisson, l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH), sont des nutriments essentiels pour la santé neurologique et le développement immunitaire. Une étude menée en 2018 auprès de jeunes enfants canadiens âgés de 2 à 3 ans a révélé que seuls 5 % d'entre eux bénéficiaient de l'apport recommandé en AEP et en ADH. Des données similaires ont été trouvées concernant les enfants âgés de 4 à 8 ans. Cette carence peut être corrigée soit en augmentant la consommation de poissons gras comme le saumon ou, ce qui paraît plus facile chez l'enfant, grâce à une supplémentation avec une huile de poisson de bonne qualité, apportant AEP et ADH à dose thérapeutique.



L'ADH est un composant structural de la membrane cellulaire, ce qui revêt une importance particulière dans le cas des cellules cérébrales et nerveuses, pour lesquelles la membrane représente une partie majeure de la cellule. L'ADH est également important pour des cellules d'un type similaire au niveau de la rétine de l'œil et du conduit auditif. L'apport en ADH est primordial, spécialement chez les bébés et les jeunes enfants. La consommation de poisson favorise le développement cognitif de ceux-ci. L'AEP est un anti-inflammatoire qui favorise la tolérance immunitaire et diminue le risque d'allergie ; il améliore aussi l'humeur et réduit les problèmes de comportement chez l'enfant. On a constaté que l'huile de poisson riche en EPA était particulièrement efficace dans le cas d'affections telles que la dépression, le trouble bipolaire pédiatrique, et le TDAH.

Article incluant les références sur newrootsherbal.com/blogue

Antioxydants, homocystéine, et maladies dégénératives

par Jean-Yves Dionne, pharmacien



Des résultats intéressants

Une étude démontre que la consommation d'une boisson riche en antioxydants (provenant de la pomme, du citron, et du thé vert) et contenant des vitamines B et C aide à réduire la concentration d'homocystéine (un acide aminé toxique) dans le sang de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (contrairement au placebo, qui n'a eu aucun effet). Cette petite étude, d'une durée de huit mois, a été menée auprès de 48 personnes, dont 24 utilisèrent le jus et 24 autres, un placebo.

L'intérêt de cette étude est double. Primo, l'homocystéine circulante est un facteur d'aggravation de la maladie d'Alzheimer. La faire diminuer à l'aide d'une manœuvre alimentaire laisse présager qu'on pourra peut-être retarder le développement de la maladie (ce que l'étude ne s'aventure ni à affirmer, ni même à sous-entendre). Ensuite, l'usage d'une boisson antioxydante contenant les trois vitamines B utiles contre l'homocystéine est une approche beaucoup plus intéressante que celle présentement utilisée dans les cas de maladies cardiaques (pour lesquelles on donne simplement des suppléments des trois vitamines B, sans antioxydants).

Qu'est-ce que l'homocystéine ?

Pour suivre cette réflexion, il faut bien comprendre ce qu'est l'homocystéine, son rôle toxique et aggravant de plusieurs maladies, mais surtout son origine.

Historiquement, l'intérêt pour l'homocystéine comme facteur de risque cardiovasculaire remonte à la publication, en 1969, d'une constatation : K.S. McCully a alors rapporté que les personnes atteintes d'une maladie génétique rare, l'homocystinurie, décèdent de complications vasculaires thrombotiques. Plus tard, on s'est aperçu que l'homocystéine est toxique pour de nombreux systèmes, et qu'elle est présente (qu'elle agit donc potentiellement comme facteur de risque, ou à tout le moins comme marqueur) chez des malades atteints de nombreuses pathologies : maladies cardiaques, maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, complications de la grossesse, ostéoporose, etc.

D'où vient-elle ?

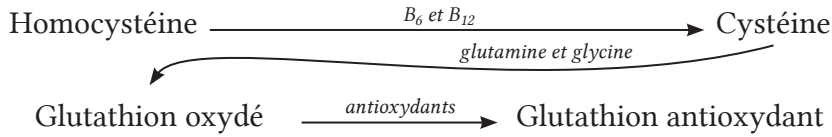
Plusieurs facteurs peuvent expliquer une augmentation du taux sanguin d'homocystéine :

- la diète nord-américaine typique, riche en viande et aliments industriels, et pauvre en fruits et légumes frais;
- une variante génétique;
- des facteurs environnementaux,
- etc.

Métabolisme de l'homocystéine

L'homocystéine provient du métabolisme des protéines. Plus il y a de protéines (surtout de protéines animales) à métaboliser, plus il y a production d'homocystéine. L'homocystéine est un acide aminé toxique et pro-oxydant que le corps cherche normalement à éliminer. Elle peut être simplement dégradée et éliminée à l'aide de la vitamine B₉ (acide folique), ou être recyclée en cystéine (par l'ajout d'une fonction méthyle provenant des vitamines B₆ et B₁₂), et ensuite en glutathion oxydé (par l'ajout de glutamine et de glycine). Pour que ce glutathion oxydé retrouve son rôle de moteur antioxydant principal de l'organisme, il faut ensuite qu'il soit réduit à l'aide d'antioxydants.

Métabolisme (simplifié) de l'homocystéine



Prenez des vitamines B...

Une bonne partie des recherches sur l'homocystéine s'est centrée sur l'effet des trois vitamines du groupe B (vitamine B₆, vitamine B₁₂, et acide folique), que l'on appelle aussi des donneurs de méthyles, puisqu'elles permettent au corps de recycler ou d'éliminer l'acide aminé toxique en lui fournissant une fonction méthyle. Pourtant, les études sur ces trois vitamines ont donné des résultats décevants au plan clinique, malgré leur efficacité à réduire le taux sanguin d'homocystéine de façon significative.

...et ajoutez-y des antioxydants

Ce qu'il faut bien comprendre, et qui pourrait expliquer les piètres résultats des études sur les donneurs de méthyle, c'est que l'augmentation du taux d'homocystéine n'est pas seulement le reflet d'un métabolisme saturé des protéines, mais également celui d'un système antioxydant épuisé. Quand on saisit le lien entre l'homocystéine et la saturation du système de protection antioxydant qu'est le glutathion, on s'explique plus facilement pourquoi l'effet des vitamines B₆, B₉, et B₁₂ est décevant. En effet, lorsque les réserves antioxydantes sont vidées, l'usage de ces vitamines permet de recycler et de dégrader l'homocystéine, mais ne fait pratiquement rien pour empêcher l'épuisement du glutathion. L'homocystéine diminue, la production de cystéine (et probablement de glutathion oxydé) augmente, mais la quantité de glutathion efficace (non oxydé), reste inchangée. Il est très possible que la hausse du taux d'homocystéine ne soit pas responsable de la condition clinique des patients, qu'elle ne soit qu'un marqueur de leur état. Pour améliorer la santé, il faut probablement restaurer aussi les capacités antioxydantes de l'organisme. Ainsi, la récente étude sur l'effet d'une boisson antioxydante contenant les trois vitamines sur le taux d'homocystéine dans la maladie d'Alzheimer entrouvre une porte intéressante. Elle utilise un produit qui permet d'améliorer le statut antioxydant (protecteur des radicaux libres) et de réduire le taux d'homocystéine déjà présent par l'ajout de fonctions méthyles. Reste à savoir si, au-delà de la théorie, ce cocktail est réellement efficace sur le statut d'oxydation des patients.

Parmi les substances potentiellement utiles à titre d'antioxydants, notons les polyphénols (flavonoïdes des fruits, catéchines du thé), les carotènes, le sélénium et les autres oligoéléments antioxydants, l'acide *alpha*-lipoïque, le curcuma, le resvératrol, etc. Il peut également sembler logique de prendre un supplément d'isolat de petit lait ou autre contenant les trois acides aminés qui constituent le glutathion (glutamine, cystéine, et glycine). Par contre, comme il est ici question d'un organisme dont le glutathion est épuisé et saturé, je doute fort que ces derniers suppléments soient efficaces sans un apport significatif d'antioxydants.

Article incluant les références sur newrootsherbal.com/blogue



Jean-Yves Dionne

Jean-Yves Dionne est 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



Faites mille bonds pour de meilleurs os

Les recherches menées par le Dr Andrew Marino, du Département de chirurgie orthopédique de l'Université d'État de Louisiane, et intitulées « Courant direct et croissance osseuse », font la lumière sur un moyen simple pour augmenter la densité minérale osseuse. Ses études ont exploré les effets positifs de la stimulation électrique pour la croissance et le remodelage osseux. La bonne nouvelle est que ce processus, appelé ostéogenèse électrique, peut également être déclenché lorsque vous atterrissez d'un saut, soit quand votre corps est soumis à un choc mécanique.

Besoin d'une preuve ? Des recherches sur le sujet, publiées dans le *Journal of Bone and Mineral Research*, ont impliqué des gymnastes professionnels 14 ans après leur retraite. Elles ont révélé une densité minérale osseuse plus élevée par rapport à la moyenne, de 7 % pour la région lombaire du dos, et de 11 % dans la zone où le col du fémur se connecte à la hanche. Ces bénéfices ostéoarticulaires acquis sont attribués à la force d'impact de l'atterrissage des sauts répétés par ces personnes.

Nous ne sommes pas tous des athlètes, mais il n'est jamais trop tard pour commencer ! Alors, si vous cherchez un truc original pour vous entraîner tout en renforçant vos os, laissez-vous aller à sautiller ici et là ! Ou, choix plus sobres : corde à danser, trampoline, course à pied, sauts en tous genre, etc. — bref, il y en a pour tous les goûts !



Inositol : le grand communicateur

Mise à jour 2018

par Dre Heidi Fritz, MA, ND

Nous avons parlé, l'an dernier, du rôle de l'inositol comme messenger secondaire participant à de multiples processus de signalisation hormonale et arbitrant la capacité des hormones à communiquer avec leurs cellules cibles. Notre propos aujourd'hui est d'examiner les effets de l'inositol sur le fonctionnement des ovaires et de la thyroïde, sur l'état de la grossesse, et d'attirer l'attention sur les nouvelles découvertes.

L'inositol est un nutriment de la famille des vitamines B, et a fait l'objet d'études détaillées sur son rôle dans les affections liées à la stérilité, telles que le syndrome des ovaires polykystiques et le diabète. L'inositol est un « messenger secondaire », un composant essentiel de la cascade de signalisation intracellulaire, ce qui signifie qu'il prend part à la séquence d'événements qui se déclenche au sein de la cellule quand une hormone s'est fixée à un récepteur à la surface de celle-ci. Cette séquence d'événements transmet alors le signal à l'intérieur de la cellule par une série de réactions auxquelles participe l'inositol. On dit pour cette raison que l'inositol accentue la signalisation (ou communication) hormonale dans l'organisme.

On sait que l'inositol agit comme messenger secondaire dans deux systèmes hormonaux importants : la cascade de signalisation de l'insuline et celle de la thyroïde. Le *myo*-inositol est aussi impliqué dans la signalisation de l'hormone de stimulation folliculaire (FSH), qui joue un rôle important pour stimuler le développement folliculaire qui prépare l'ovulation.

La résistance à l'insuline est un facteur essentiel dans le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Celui-ci, qui touche jusqu'à 10 % des femmes, se traduit par une perturbation de l'ovulation ou son absence, par un taux élevé d'hormones masculines (y compris de testostérone ou de S-DHA), et par des ovaires polykystiques observés à l'échographie. La résistance à l'insuline entraîne un taux élevé d'insuline, qui perturbe à son tour l'ovulation. Des études ont montré que les patientes atteintes du SOPK présentaient une baisse du taux d'inositol, notamment dans les cellules thécales des ovaires, et une altération du métabolisme de l'inositol. Une supplémentation en *myo*-inositol de ces patientes permet de normaliser l'ovulation; de réguler les taux d'hormones sexuelles, dont les estrogènes, la progestérone, et la testostérone; et de réduire la résistance à l'insuline. Parmi les autres avantages associés à la supplémentation en *myo*-inositol, citons la baisse de la tension artérielle et du cholestérol. Un certain nombre d'études montrent un rétablissement de l'activité ovulatoire normale chez les patientes traitées, dans une proportion allant jusqu'à 65 %.

Des études révèlent que l'inositol peut être aussi efficace, pour réguler l'ovulation, que la metformine, un médicament sensibilisateur à l'insuline souvent prescrit en cas de SOPK. Une étude a montré que la supplémentation en inositol rétablissait une ovulation normale chez 65 % des femmes, contre 50 % chez les femmes du groupe « metformine ». Une autre étude a établi que, comparé à la metformine, l'inositol était plus efficace pour réduire le taux de testostérone et de marqueurs inflammatoires (protéines C réactives). Une troisième étude a montré que, mis en balance, les résultats de la metformine et du *myo*-inositol étaient comparables concernant le pourcentage de patientes dont l'ovulation a été rétablie, l'amélioration de la sensibilité à l'insuline, et la réduction de l'indice de masse corporelle (IMC), une mesure de l'obésité.

L'inositol a aussi fait l'objet de recherches pour ses effets chez les patientes suivant un traitement contre la stérilité. Chez des patientes atteintes du SOPK suivant une procédure de déclenchement de l'ovulation et d'insémination intra-utérine, la supplémentation en *myo*-inositol a entraîné un taux de grossesses plus élevé et une réduction des doses de médicaments nécessaires. Chez des personnes concernées par une FIV, une supplémentation préalable en inositol d'une durée de trois mois a permis une amélioration de la qualité du sperme et des ovules, un meilleur développement des follicules, et une réduction du traitement hormonal nécessaire. L'inositol a aussi diminué le nombre d'ovules immatures et défectueux. Dans une autre étude, portant sur des femmes répondant mal à la FIV, la supplémentation en *myo*-inositol a amené un plus grand nombre d'ovocytes (ovules) collectés et une amélioration de leur qualité, peut-être en raison du rôle de l'inositol dans l'accentuation de la signalisation de la FSH. Les chercheurs ont d'ailleurs conclu que le *myo*-inositol semblait améliorer la réponse ovarienne aux gonadotrophines (les hormones FSH et LH), ainsi que l'indice de sensibilité ovarienne (ISO), ce qui pourrait le rendre utile pour les femmes ne répondant pas bien aux traitements contre la stérilité.

On notera qu'une nouvelle étude vient de suggérer que la combinaison d'inositol et de certaines plantes, dont *Tribulus*, pourrait aussi améliorer la fécondité masculine. Au total, 60 patients stériles ont reçu aléatoirement un traitement combiné de *myo*-inositol (1000 mg), *Tribulus terrestris* (300 mg), l'algue *Ecklonia bicyclis* (200 mg), et Biovis (un comprimé par jour pendant 90 jours). Au terme du traitement, les résultats étaient une amélioration significative de la concentration du sperme et de la motilité progressive (3,82 millions/ml contre 1,71 million/ml, et 4,86 % contre 1,00 %). On a observé aussi une réduction significative de la fragmentation de l'ADN par rapport au placebo (-1,64 % contre -0,39 %, $p < 0,001$).

Les patientes atteintes du SOPK ont un risque plus élevé de développer un diabète gestationnel (DG) quand elles parviennent à être enceintes. Plusieurs études suggèrent qu'une supplémentation en *myo*-inositol permettrait de réduire ce risque. Dans l'une d'elles, portant sur 220 femmes ayant des antécédents familiaux de diabète de type 2, une supplémentation à 4 g de *myo*-inositol à partir de la fin du premier trimestre a entraîné une baisse significative du taux de DG (6 % contre 15 % dans le groupe placebo) et une diminution de la macrosomie — la naissance de gros bébés, pesant plus de 8,8 livres. Une autre étude a montré que chez des femmes obèses enceintes, une supplémentation en *myo*-inositol dès le premier trimestre permettait de limiter le développement du DG à 14 % d'entre elles, contre 34 % pour le groupe de contrôle. Dans une autre étude, menée auprès de 75 femmes enceintes non obèses mais ayant une glycémie à jeun élevée au premier trimestre, la supplémentation en *myo*-inositol a entraîné une diminution de l'incidence du DG diagnostiqué au deuxième trimestre, ainsi que des bébés généralement moins gros et des accouchements plus tardifs (donc moins d'accouchements prématurés). Une quatrième étude, menée auprès de 69 femmes enceintes atteintes de DG, a révélé qu'une supplémentation en *myo*-inositol a entraîné une amélioration de la sensibilité à l'insuline chez 50 % des femmes traitées, contre 29 % pour celles dont le traitement ne reposait que sur l'alimentation. Une cinquième étude n'a montré aucun effet préventif sur le DG.



Un certain nombre d'études, enfin, portent à croire que l'inositol pourrait aider à réguler l'activité de la thyroïde. Une étude menée en 2013 auprès de patients atteints de la thyroïdite de Hashimoto, une thyroïdite auto-immune chronique qui aboutit à la réduction de l'activité thyroïdienne, a révélé qu'une supplémentation combinée en sélénium et *myo*-inositol permettait d'améliorer les résultats d'analyse concernant l'hypothyroïdie subclinique, y compris une baisse des TSH et des anticorps thyroïdiens. Une étude plus récente a montré qu'un traitement de six mois au sélénium et au *myo*-inositol, chez 86 patients atteints de Hashimoto avec TSH entre 3 et 6, a entraîné une augmentation significative des hormones thyroïdiennes T₃ et T₄ libres ainsi qu'une réduction des symptômes associés à l'hypothyroïdie subclinique. La supplémentation était également associée à une réduction de la TPO et des anticorps antithyroglobuline.

Une nouvelle étude suggère qu'une supplémentation en *myo*-inositol et sélénium chez des patients atteints d'hypothyroïdie subclinique pourrait entraîner une diminution du nombre et de la taille des nodules thyroïdiens.

Nous constatons, pour conclure, que l'inositol est le messager secondaire par excellence : c'est un composant essentiel des cascades de signalisation hormonale, y compris pour l'insuline, les gonadotrophines telles que la FSH, et la thyroïdostimuline (TSH). L'inositol améliore l'ovulation et combat la résistance à l'insuline ainsi que la thyroïdite de Hashimoto.

Article incluant les références sur newrootsherbal.com/blogue

COMMENT POUVONS-NOUS
MAXIMISER NOS CHANCES
DE CONCEVOIR ?



Vivre d'amour et d'eau fraîche était peut-être suffisant pour les générations antérieures. Toutefois, les couples d'aujourd'hui peuvent choisir **Génération** afin d'améliorer le nombre de spermatozoïdes et leur vitalité, ainsi que **Prénatal** qui fournit 23 vitamines et minéraux biodisponibles nécessaires de la conception jusqu'à l'allaitement.

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

Apprenez-en davantage sur **Prénatal** et **Génération** sur newrootsherbal.com



ISO 17025
Laboratoire Accrédité

Produit
au Québec



La classe de 74

Qu'en est-il de la fertilité masculine?

par Gordon Raza, BSc

On croit souvent à tort, concernant la fécondité, que les femmes disposent à la naissance d'un nombre limité d'ovules, qui diminue avec le temps, alors que les hommes produisent chaque jour des spermatozoïdes par millions.

La recherche sur les cellules souches a prouvé que les femmes pouvaient en réalité produire de nouveaux ovules au cours de leur vie. Toutefois, la théorie selon laquelle les ovules ont une « date limite de conservation » est appuyée par le taux de fécondité plus bas des femmes plus âgées, et l'incidence plus forte d'anomalies chromosomiques et de fausses couches des grossesses tardives.

Quant aux hommes, ils produisent en effet quotidiennement des millions de spermatozoïdes qui ont leur propre « période de gestation », d'environ 74 jours, avant d'arriver à maturation. Au cours de cette période, ils développent des mitochondries et adoptent une forme ovale et un flagelle (queue) qui leur servira pour leur « voyage vers la conception ». Cette phase a lieu dans l'épididyme, un canal-réservoir situé derrière les testicules.

Bien que les spermatozoïdes acquièrent une sorte d'indépendance, ils demeurent toujours des cellules de l'organisme, et sont exposés aux mêmes nutriments, radicaux libres, et toxines environnementales que toutes les autres cellules du corps.

Tout homme qui désire devenir père devrait donc envisager de modifier son mode de vie pendant au moins quelques mois avant la conception, afin d'en améliorer ses chances. Les spécialistes en fécondité commencent par recommander un mode de vie « bon pour le cœur », comme étant synonyme de « spermatocompatible ». Pour bien débuter, accordez-vous une alimentation variée et de qualité, faites de l'activité physique régulière, évitez le tabac, et ayez une consommation modérée de caféine et d'alcool.

De nombreuses vitamines, minéraux, et nutriments permettent d'augmenter la quantité des spermatozoïdes, de protéger leur fragile ADN, et d'améliorer leur forme et leur motilité (capacité à atteindre leur destination). Voyons cela de plus près.

La L-carnitine est un acide aminé qui joue un double rôle dans la fécondité masculine en transportant les acides gras vers les mitochondries (les centrales énergétiques cellulaires) dans tout le corps, augmentant ainsi l'énergie et l'endurance sexuelle grâce à des spermatozoïdes plus vigoureux et plus résistants aux radicaux libres.

La coenzyme Q₁₀, depuis longtemps considérée comme un puissant antioxydant et cofacteur de production énergétique au niveau cellulaire, est un must non seulement pour la santé cardiaque, mais aussi pour la force motrice spermatique. La N-acétylcystéine est un autre antioxydant qui a fait ses preuves cliniques comme aide à la production et à la motilité des spermatozoïdes.

L'astaxanthine, un puissant caroténoïde biologiquement actif et produit par la microalgue *Haematococcus pluvialis*, compte parmi les meilleurs antioxydants pour favoriser l'état et la motilité des spermatozoïdes. On en trouve également dans le saumon et les coquillages, pour qui *H. pluvialis* constitue une source alimentaire. L'astaxanthine est aussi utilisée dans de nombreux produits naturels pour la préservation de la vision et la santé cardiovasculaire. Le lycopène est un autre caroténoïde d'importance qui protège les spermatozoïdes des radicaux libres.

Une étude pilote menée en Inde a montré que la racine d'ashwagandha favorisait la production de testostérone chez l'homme, avec comme conséquence une hausse du nombre de spermatozoïdes et de leur motilité. Éviter les carences en vitamines est un bon point de départ pour la santé en général. Pour les futurs pères, les vitamines C et E sont des cofacteurs essentiels de la croissance et de la motilité des spermatozoïdes. Le zinc et le sélénium forment un tandem de minéraux tout autant favorables sur la capacité des spermatozoïdes à atteindre leur but. Les huîtres et les noix du Brésil sont d'excellentes sources alimentaires pour ces deux minéraux couramment utilisés dans les produits pour la fécondité masculine.

En matière de fécondité masculine, un mode de vie sain et des nutriments favorables à la conception vous permettront de partir d'un « bon pied génétique ». Le véritable défi, ensuite, commence avec la paternité et les merveilles qui l'accompagnent. Profitez-en bien !



Diarrhée du voyageur

Prévention et traitement

par Dre Sarah King, ND

Quand on part en voyage dans des régions tropicales ou subtropicales, il y a toujours une chance de contracter une infection bactérienne qui se transforme en diarrhée du voyageur. On estime qu'environ 30–50 % des voyageurs contractent une diarrhée durant les deux premières semaines à l'étranger.

Cette maladie particulière est spontanément résolutive et ne dure souvent qu'un à trois jours après traitement. Elle peut toutefois durer jusqu'à sept jours chez les personnes qui la laissent suivre son cours normal (parfois plus longtemps, suivant le type d'infection). Les personnes qui en ont souffert peuvent confirmer que ça peut ruiner des vacances, voire empêcher de reprendre le travail une fois de retour à la maison.

Le responsable de ces infections peut être un virus ou une bactérie, et même un protozoaire, comme le *Giardia* (lambliaose ou giardiase), mais c'est plus souvent la consommation d'une souche pathogène d'*Escherichia coli*, dans un aliment ou une eau contaminée, qui perturbe le tube digestif.

Les personnes ayant contracté la diarrhée du voyageur vous diront que, contrairement aux maux d'estomac typiques, ce type d'infection peut vous confiner aux toilettes plusieurs fois par jour avec des selles liquides accompagnées de nausées, vomissements, crampes abdominales, et parfois de fièvre. Les voyageurs prennent un risque plus grand en consommant des aliments non réfrigérés comme des salades, de la nourriture insuffisamment cuite, ou provenant de vendeurs ambulants. L'eau du robinet est aussi une source de problèmes pour les personnes qui séjournent pour la première fois dans certaines régions géographiques.

L'augmentation de la prévalence et de la résistance aux antimicrobiens est plus problématique. En effet, certaines bactéries deviennent résistantes aux traitements antibiotiques disponibles. C'est pourquoi l'utilisation prophylactique d'antibiotiques est souvent déconseillée pour la diarrhée du voyageur, car le risque de développer une résistance aux traitements futurs est trop grand. Une étude sur des voyageurs néerlandais en Afrique, en Asie, et en Amérique latine (y compris les Caraïbes) a révélé que 32 % des participants ont contracté une souche résistante à la ciprofloxacine, un antibiotique couramment prescrit aux voyageurs qui tombent malades en vacances.

On a aussi constaté l'augmentation d'une résistance à un autre antibiotique, le triméthoprime-sulfaméthoxazole (Bactrim). Ses taux de résistance semblent augmenter dans plusieurs régions du monde.

Les chercheurs estiment que prendre des antibiotiques quand on voyage peut contribuer à augmenter la résistance des pathogènes. Il est donc désormais recommandé aux médecins de limiter la prescription habituelle d'antibiotiques pour les personnes qui voyagent dans les régions susmentionnées. Les probiotiques, pris avant et pendant le voyage, peuvent cependant être recommandés : une méta-analyse d'essais cliniques randomisés a suggéré que certaines souches de probiotiques ont une efficacité de 85 % pour prévenir la diarrhée du voyageur.

Autres traitements

Le Dukoral est une préparation pharmaceutique disponible en pharmacie (sans ordonnance) au Canada. C'est un vaccin à germes entiers inactivés qui protège contre le choléra et, dans une moindre mesure, contre les infections ECET. Un rapport a montré que le Dukoral apporte une protection de 28 % contre la diarrhée du voyageur.

Par ailleurs, le bismuth (auss appelé « liquide rose ») s'est avéré utile pour calmer la diarrhée du voyageur ; mais il est bien moins efficace que d'autres traitements, avec une réduction de 16–18 % des symptômes. Le laps de temps avant de sentir l'effet de soulagement du bismuth peut aussi être assez long quand on souffre de diarrhée.

Le loperamide (marque de commerce Imodium) est un médicament populaire en vente libre utilisé en cas de diarrhée, et il peut soulager les cas légers de diarrhée. Mais en cas de diarrhée forte ou sanglante, ou encore en cas de fièvre, le loperamide ainsi que le bismuth devraient être évités.

Autre option complémentaire : le gingembre, qui s'avère réduire les symptômes associés au mal des transports, et qui contient aussi des éléments anti-inflammatoires en plus de ses effets anti-ulcère, analgésique, et antimicrobien.

Les antibiotiques ont certainement leur place, et beaucoup se sont avérés efficaces pour réduire la durée de la diarrhée du voyageur, mais leur utilisation nécessite une bonne évaluation par un médecin. Tous les antibiotiques ne se valent pas, et le choix dépend de plusieurs facteurs pour déterminer lequel convient le mieux, au cas par cas.



Le plus important est de maintenir une bonne hydratation : la diarrhée du voyageur peut entraîner une déshydratation grave, surtout s'il est impossible de consommer de l'eau par voie orale. Pour les enfants et les personnes âgées, la réhydratation par intraveineuse peut alors devenir nécessaire.

Contrairement à la croyance populaire, les breuvages tels que Gatorade et les jus ne sont pas des solutions adéquates pour s'hydrater et remplacer les électrolytes. Ces boissons contiennent trop de sucre et pas assez de sel pour en faire des options valables en cas de déshydratation causée par la diarrhée.

Il est aussi recommandé d'éviter les produits laitiers après l'apparition des symptômes, car l'infection peut créer une carence transitoire de lactase, ce qui provoque une intolérance temporaire ou permanente au lactose.

Bien que la plupart des cas soient spontanément résolutifs, certaines situations requièrent des soins médicaux, spécialement si l'apport oral en liquide ne peut être maintenu. Les signes indiquant des infections plus graves sont par exemple une fièvre persistante, des frissons, et de la diarrhée sanglante.

En voyage, quand on combine le stress, le décalage horaire, et la consommation d'aliments et d'eaux inhabituels, on a de fortes chances de contracter une souche microbienne pathogène. C'est d'autant plus probable lorsque l'on a déjà, avant de partir, une flore intestinale déséquilibrée ou en mauvaise santé. Prendre des souches de probiotiques comme *S. boulardii* avant et pendant le voyage peut aider à augmenter la résistance aux infections pathogènes à *E. coli*, et semble être un traitement préventif sûr et adéquat de la diarrhée du voyageur.

Maintenir une bonne hydratation est crucial pendant la maladie, car ces infections entraînent la perte d'une quantité d'eau relativement importante en peu de temps. Si la plupart des cas se résolvent d'eux-mêmes en deux à sept jours, il est important de surveiller l'apparition éventuelle d'autres symptômes inquiétants qui justifieraient une visite chez le médecin ou aux urgences.

[Article incluant les références sur newrootsherbal.com/blogue](https://www.newrootsherbal.com/blogue)



Dre Sarah King, ND

Dre King croit en une approche holistique pour la santé ; en examinant les causes physiques et mentales du déséquilibre.

upperbeachhealth.com

Critique naturopathique

Cet article apporte des conseils pratiques à tous ceux qui prévoient voyager. Mes patients me demandent souvent ce qu'ils peuvent faire avant de partir en voyage. Dorénavant, je vais m'assurer qu'ils lisent ce texte avant toute chose !

Dre Michelle Lo, ND
drmichellend.com
139 Main Street Unionville,
Suite 204, Markham, Ontario

Semer la santé avec les probiotiques de souches humaines



par Gordon Raza, BSc

Avez-vous déjà essayé de faire pousser, dans votre pelouse ou votre jardin, une semence d'herbe étrangère ou une variété de fleurs exotiques ? Vous constaterez que par la force de la nature, c'est plutôt la végétation endémique qui va se régénérer spontanément d'une année à l'autre. La simple raison est que ces espèces natives sont parfaitement adaptées et équipées pour s'épanouir au sein de leur biotope.

En ce qui concerne votre microbiote intestinal, les suppléments en probiotiques issus de souches végétales, laitières, ou humaines apportent chacune des bienfaits spécifiques. En l'occurrence, les souches humaines proviennent à l'origine de probiotiques indigènes sélectionnés chez des personnes en bonne santé. Ces souches sont ensuite mises en culture *in vitro* pour produire des probiotiques dits d'origine humaine. Parmi leurs caractéristiques, il y a leur capacité à occuper naturellement la muqueuse intestinale où elles vont se

multiplier — un processus appelé « formation de colonie ». On parle donc, sur les emballages et dans les études concernant les probiotiques, d'unités formant colonie (UFC).

Un bon équilibre entre souches humaines de *Lactobacillus*, pour l'intestin grêle, et de *Bifidobacterium* pour le gros intestin (le côlon), favorise une santé digestive et immunitaire des plus vaillantes. Parmi les meilleures souches de *Lactobacillus*, citons *L. casei*, *L. paracasei*, *L. rhamnosus*, *L. reuteri*, *L. salivarius*, et *L. acidophilus*. Quant aux *Bifidobacterium*, *B. infantis*, *B. bifidum*, *B. breve*, et *B. longum* comptent parmi les probiotiques pionniers essentiels pour la santé.

La recherche sur le potentiel thérapeutique des probiotiques est en plein essor ; toutefois, quand viendra le temps pour vous de choisir les souches de vos probiotiques, soyez surs qu'une « touche humaine » tiendra ses promesses !

Les allégations sur les probiotiques sont-elles certifiées par vos intestins ?

La science des probiotiques doit beaucoup à une longue liste d'anciens aliments fermentés, aussi aujourd'hui appelés « fonctionnels », et qui comprennent kimchi, kombucha, choucroute, yogourt, miso, etc. Chaque culture possède, dans ses traditions culinaires, de ces nourritures fonctionnelles « digestives », associées à une bonne santé et à la longévité.

Les formules probiotiques multisouches, une industrie mondiale de plusieurs milliards de dollars, mettent en vedette plusieurs de ces espèces probiotiques éprouvées, à une concentration par capsule de milliards d'unités formant colonies (UFC). Le problème avec les allégations que vous pouvez lire sur certaines étiquettes est que, à moins de disposer de probiotiques encapsulés dans un enrobage entérique qui les protège contre l'exposition mortelle aux acides gastriques, la quantité réelle qui survit au passage à travers l'estomac et qui prospère dans les intestins est aussi faible que 10 %, voire moins.

Cela laisse le consommateur sur sa faim, déçu par une promesse non remplie. Sachez que les capsules dites à libération graduelle ne protègent les probiotiques dans l'estomac que de 15 à 30 minutes ; quant aux capsules régulières, elles se désintègrent en 5 à 10 minutes. De plus, toute allégation de souche extra-forte survivant aux acides gastriques et arrivant vivante à l'intestin est fautive.

Les allégations de puissance inscrites sur les étiquettes des probiotiques devraient, à toute fin pratique, indiquer la quantité qui survit aux acides de l'estomac et qui est délivrée en toute sécurité dans les intestins.

L'enrobage entérique est un processus coûteux et peu d'entreprises sont prêtes à faire cet investissement ; c'est pourquoi leur marketing essaie de déjouer la vérité plutôt que d'investir dans votre santé.

Allergies et sensibilités alimentaires : voyager en toute sécurité

par Theresa Nicassio, PhD, psychologue



L'école est terminée et l'été est là ! On peut maintenant se laisser aller à ne rien faire, aux plaisirs en famille, et — bien sûr — au voyage.

Si vous aimez camper, visiter la famille, voyager en voiture, ou encore explorer de nouvelles destinations autour du monde, mais que vous êtes comme moi ou que vous avez des proches qui souffrent d'allergies alimentaires, de maladie cœliaque, ou de toute autre sensibilité, vous savez que ces simples plaisirs vagabonds sont dès lors tout sauf simples.

Malheureusement, beaucoup de ceux qui vivent avec des restrictions alimentaires ressentent de grandes difficultés à voyager librement, comme une « personne normale ». Elles ont souvent l'impression que leurs possibilités d'aventure et de découverte seraient ruinées par le manque de choix alimentaires surs et qui ne contiennent pas d'ingrédients qui mettraient leur santé en grave danger.

Je connais bien cette peur qui limite la liberté de voyager, mais j'ai pu trouver comment la surmonter en m'informant et en me préparant adéquatement.

Partager mes connaissances

J'ai personnellement appris, ou entendu d'autres personnes dont la vie a aussi été touchée par les sensibilités alimentaires, des trucs et astuces que j'aimerais partager avec vous. Ces quelques informations seront pour vous des ressources utiles qui, je l'espère, rendront plus sûres et plus faciles vos pérégrinations autour du monde, même si vous vivez avec des allergies alimentaires, la maladie cœliaque, ou d'autres restrictions alimentaires.

Ne soyez pas timide ! La communication est cruciale

Faites savoir ce dont vous avez besoin : Personne ne peut ou ne pourra vous accommoder s'il ne sait pas que vous avez des besoins diététiques particuliers. La plupart des gens veulent vous aider et ne souhaitent pas vous voir malade. Ils ont donc besoin de bien comprendre ce qu'il faut faire pour assurer votre sécurité.

Soyez patient et clair : Soyez patient auprès de ceux dont vous cherchez de l'aide. Bien que de plus en plus de gens prennent conscience des allergies et d'autres problèmes alimentaires, la plupart ne comprennent pas les délicates nuances et le degré de risques associés à la contamination croisée. Souvent, ils n'ont pas connaissance des sources cachées d'aliments déclencheurs, notamment dans de nombreux condiments, thés, et additifs.

« Vous pouvez avoir une autre vie que celle menée jusqu'à présent »

—Anna Quindlen

Prenez-vous d'avance : Lorsque vous sollicitez vos accommodements — que ce soit dans les restaurants, une compagnie aérienne, les hôtels, chez les amis, ou de la famille qui vous accueillent — veillez à leur laisser suffisamment de temps pour préparer et adapter leurs services.

Imprimez des « Cartes-restos » : Les Cartes-restos de l'organisation FARE (Food Allergy Research & Education ; <https://www.foodallergy.org/chef-card-french>) sont maintenant disponibles dans plus de 10 langues, ce qui facilite la communication avec vos hôtes, les restaurants, les compagnies aériennes, etc. au sujet de vos restrictions alimentaires. Imprimez des copies afin de les donner à ceux qui vous servent.

Voyages en avion

Avant de vous rendre à l'aéroport, prenez un bon repas. Apportez de quoi vous sustenter à l'aéroport, ainsi que de la nourriture qui vous sera permise dans l'avion.

Apportez votre propre nourriture pour le trajet dans l'avion, en vous assurant de prévoir un surplus en cas de retards, d'escales, ou d'accidents. Les collations et les repas de voyage non périssables peuvent être des options faciles. Je n'ai réalisé qu'après mon voyage en Chine que l'on est autorisé à apporter sa nourriture personnelle dans l'avion, même des repas faits maison ou des fruits et légumes frais, tant qu'ils ne contiennent pas plus de 100 ml (3,4 oz) de liquides. Vous pourriez par exemple emporter hummus, sandwichs, salade, noix, fruits et légumes coupés, pizza, etc., même si vous devrez les déclarer ou passer par des vérifications supplémentaires.



Soyez courtois avec le personnel de bord, et aidez-les à comprendre la nature de vos besoins spéciaux en matière de voyage. Exprimez votre satisfaction pour leurs efforts d'adaptation.

Conseils et considérations nutritionnels — où que vous voyagiez

Faites vos propres repas

Planifiez et empaquetez pour votre voyage des collations et des repas surs, afin que vous puissiez disposer lors de votre séjour d'options rapides et faciles, où que vous soyez.

Les bols, les ustensiles, et autres articles de cuisine pliables peuvent être de merveilleuses options peu encombrantes et commodes à transporter.

Prévoyez d'emballer au moins un sac de nourriture supplémentaire, suffisamment pour le début de votre voyage jusqu'à ce que vous ayez l'occasion de vous rendre aux stands de produits locaux et aux épiceries de la région où vous vous trouverez.

Planifiez un détour à l'épicerie juste après votre arrivée à destination, et achetez-y des fruits et légumes frais à consommer en voyageant.

Sachez que peu importe où vous voyagez, il est peu probable que vous dégotiez les mêmes choix d'aliments non périssables que vous avez l'habitude de trouver chez vous. Il peut donc être plus difficile de trouver de la nourriture saine pour vous et votre famille. Souvent même, les fabricants utilisent des ingrédients différents lorsqu'ils produisent de la nourriture dans d'autres pays. Assurez-vous de lire les étiquettes, même si vous les pensez identiques à celles des produits que vous achetez habituellement à la maison. Généralement, les produits frais sont facilement accessibles.

En outre, même si vous lisez les étiquettes, sachez que les lois sur l'étiquetage des aliments varient d'un pays à l'autre. Lorsque vous voyagez, il devient donc encore plus pertinent, voire important, d'acheter autant de nourriture biologique locale que possible.

Souper à l'extérieur

Quand vous vivez avec des allergies et des sensibilités alimentaires, il est souvent difficile de trouver des endroits pour souper. Lorsque vous voyagez, surtout dans les endroits où vous ne parlez pas la langue, il est particulièrement risqué de manger au restaurant. Toutefois, si vous effectuez vos recherches et si vous prenez les précautions appropriées, vous pourriez peut-être repérer des alternatives de restauration sûres.

Faites des recherches en ligne sur les établissements et les chaînes de restaurants qui proposent des menus sans allergènes et qui appliquent des politiques de restauration exempte de contamination croisée.

ZANIMO

PRODUITS NATURELS

ADAPTÉS À LEURS BESOINS

FIÈREMENT FABRIQUÉ AU QUÉBEC



FIER D'APPUYER **mira**

Depuis 1999 **zanimocom**

f 1.844.478.2001
facebook/zanimocom



Contactez les restaurants potentiels et renseignez-vous sur leurs pratiques de cuisine lorsqu'ils reçoivent des demandes diététiques spéciales : notamment l'utilisation d'ustensiles spéciaux, de planches de préparation, de méthodes de nettoyage, etc. Aussi, faites-leur savoir la nature de vos sensibilités alimentaires.

À votre arrivée, demandez à ce que soit donnée au chef cuisinier votre Carte-restos FARE. D'après mon expérience, les chefs apprécient de pouvoir échanger avec leurs hôtes au sujet des restrictions alimentaires, et ils sont souvent enthousiastes face à l'opportunité et au défi de créer quelque chose de spécial pour vous.

Évitez les buffets, les bars à salade, les desserts, et les fritures, car les risques d'exposition aux allergènes communs et de contamination croisée sont très élevés.

Si vous vous sentez mal à l'aise, si vous doutez que l'établissement où vous vous trouvez prenne les précautions appropriées, ou que la gravité de votre restriction alimentaire ne soit pas entièrement comprise, il est sage d'écouter votre intuition : trouvez alors d'autres endroits où manger et obtenir des ingrédients pour faire la cuisine vous-même. Faites confiance à votre ventre !

Ayez toujours avec vous des aliments sécuritaires, au cas où ne soit pas disponible une nourriture que vous pouvez manger en toute confiance.

Assurez-vous d'exprimer votre gratitude envers les hôteliers attentionnés qui ont le souci de votre personne et qui font les efforts nécessaires à vos besoins diététiques particuliers.

Tout cela en vaut la peine

Personne n'a jamais dit que voyager avec des sensibilités alimentaires est pratique, ou qu'elles permettent de voyager léger. Bien au contraire, cela nécessite inévitablement un changement de mentalité et un sens accru de l'attention. Si vous vous préparez mentalement et concrètement afin de profiter de la liberté que procure le voyage, même avec des restrictions alimentaires, cela en vaudra la peine. Une fois que vous vous serez affranchi de ce sentiment d'être dépassé par mille considérations de sécurité, vous pourrez reprendre confiance en vous et voyager à nouveau.



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*.

Au cœur du pamplemousse

par Gordon Raza, BSc

L'État ensoleillé de Floride est célèbre pour bien des raisons : c'est là que sont nés le programme spatial Apollo, Disneyworld, la *Grapefruit League* (pour le baseball) et, enfin et surtout, l'extrait de pépin de pamplemousse (EPP), une vedette dans le domaine des produits de santé naturels.

L'histoire de la découverte qui a conduit à la mise au point de l'EPP commence il y a près de soixante-dix ans, lorsque le Dr Jacob Harish, né en Yougoslavie, a mordu dans son premier pépin de pamplemousse. Sa saveur intense et amère l'a fasciné au point de l'entraîner dans des décennies d'études pour explorer le potentiel bactéricide, antifongique, et antiparasitaire du pépin et de la pulpe du pamplemousse. Ses recherches l'ont mené finalement en Floride, au cœur du pays du pamplemousse. Là, sa collaboration avec les scientifiques de l'Institut des sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université de Floride a débouché sur le développement de l'EPP.

Ce germicide végétal possède un large spectre d'efficacité sur les bactéries, les champignons, les parasites, et les virus. Des recherches cliniques ont montré que l'EPP a un effet bactéricide à une concentration aussi faible que 1:152. Les propriétés désinfectantes et antiseptiques de l'EPP sont dues à une synergie entre son acide ascorbique naturel, ses bioflavonoïdes, et toute une gamme d'acides organiques. Sa fiabilité pour les humains, les animaux, et les végétaux, ainsi que ses propriétés désinfectantes sans effets secondaires, font de l'EPP un must pour toute armoire à pharmacie et trousse de secours.

Les applications thérapeutiques de l'EPP comprennent le traitement des dysbioses (p. ex. les troubles intestinaux), l'utilisation comme désinfectant pour les coupures et les écorchures, le soulagement des infections fongiques telles que le pied d'athlète et la teigne, ainsi que la purification de l'eau à boire. Un minimum de cinq gouttes d'EPP par litre est recommandé pour assurer une eau potable. Le même dosage dans un évier d'eau permet un excellent rinçage des fruits et des légumes.

De fait, une solution d'EPP dans un pulvérisateur conservé sous l'évier de la cuisine pourra rapidement éclipser, par son efficacité naturelle, beaucoup de vos aérosols ménagers potentiellement toxiques. Cela fait de l'EPP un cas unique parmi les désinfectants entièrement naturels.



Marathons et pouces verts?

La prochaine fois que votre route longera un jardin communautaire où s'affairent une pittoresque ribambelle de chapeaux de pailles et de bottes en caoutchouc fleuries, imaginez par la même occasion un sprint final de féroces marathoniens vers la ligne d'arrivée. Selon une étude publiée dans *The Daily Mail*, un journal londonien, les tâches de jardinage réalisées par 100 maraichers du dimanche observés pendant quatre semaines ont révélé des résultats étonnants. En extrapolant sur une période de six mois, ils brûleraient en calories l'équivalent d'une dépense énergétique de sept marathons!

Mesdames et messieurs,
à vos bèches...





Qu'y a-t-il dans vos cosmétiques ?

Le cout caché de la beauté

par Dre Angeli Chitale, BSc, ND

Votre peau, en plus d'être l'un des principaux organes de détoxification, est également le plus grand organe du corps. Elle présente des millions de pores qui libèrent de l'huile, de l'eau, et des gaz — mais qui absorbent aussi ce qui se trouve à sa surface. Cela signifie que ce que vous portez sur votre peau devient une part de vous-même. Une fois absorbées, les substances passent dans le sang et la lymphe, et sont traitées par le foie et les reins — alors, soyez particulièrement prudent cet été pour choisir vos crèmes solaires, crèmes hydratantes, soins après-soleil, et cosmétiques.

Nous voulons toutes être belles... mais à quel prix ?

Il est scientifiquement prouvé que de nombreux composants des cosmétiques du commerce sont des perturbateurs endocriniens, qu'ils sont cancérigènes, et qu'ils constituent une vraie menace pour la santé. Leurs impacts sur le système hormonal sont connus et documentés depuis les années 1960. En perturbant l'activité hormonale, ces substances augmentent le risque de troubles de la fécondité et affectent le vieillissement, la thyroïde, et la santé hormonale.

Plus grave encore, l'utilisation de la plupart de ces substances est autorisée par Santé Canada. La liste ci-dessous représente à peine quelques-unes des substances incriminées, aujourd'hui autorisées pour les soins corporels et les produits de beauté.

Aniline

Par exemple l'aniline (teinture de goudron) est utilisée comme colorant dans les cosmétiques pour les yeux. Certains colorants, non autorisés comme additifs alimentaires, sont pourtant utilisés dans des cosmétiques qui peuvent être ingérés, tels que les rouges à lèvres.

Risques pour la santé et l'environnement

Le goudron est un mélange de nombreuses substances chimiques dérivées du pétrole. Il a été reconnu comme cancérigène pour l'homme, ce qui constitue le risque principal de l'utilisation des divers colorants issus du goudron. Ces colorants peuvent aussi être contaminés par de faibles concentrations de métaux lourds, certains étant par exemple combinés avec un substrat d'aluminium. Les composés d'aluminium, ainsi que beaucoup de métaux lourds, sont toxiques pour le cerveau.

La réglementation des cosmétiques au Canada interdit les teintures de goudron (voir la Liste critique des ingrédients de cosmétiques de Santé Canada), sauf sept d'entre elles pour le maquillage des yeux et d'autres produits utilisés dans la zone de l'œil. Pourtant, des dizaines de colorants tirés du goudron sont toujours largement utilisés dans les autres types de cosmétiques.



Agents moussants à base de DEA

La diéthanolamine (DEA) et ses composés sont utilisés dans les cosmétiques comme agents moussants ou épaississants. On trouve principalement la DEA dans les crèmes hydratantes et les protections solaires; et les composés cocamide DEA et lauramide DEA dans les savons, les démaquillants, et les shampoings. La DEA agit aussi sur le pH, notamment en balançant l'acidité des autres ingrédients.

Risques pour la santé et l'environnement

La DEA peut réagir pour former des nitrosamines, potentiellement cancérigènes et nocives pour les poissons et les autres animaux. Des expériences de laboratoire ont montré que l'exposition à de fortes doses de ces substances provoquait des cancers du foie, des modifications cutanées précancéreuses, et des perturbations hormonales thyroïdiennes.

Agents de conservation à base de BHA et BHT

Le butylhydroxyanisole (BHA) et le butylhydroxytoluène (BHT) sont des antioxydants de synthèse utilisés comme agents de conservation dans les rouges à lèvres, les crèmes hydratantes, et les produits de maquillage.

Risques pour la santé et l'environnement

Ces substances interfèrent avec l'activité hormonale et peuvent provoquer le cancer. Une exposition à long terme et à de fortes doses de BHT est toxique pour les souris et les rats, entraînant des troubles hépatiques, thyroïdiens, et rénaux; et affectant le fonctionnement pulmonaire et le temps de coagulation sanguine. Dans certaines situations, le BHT favorise également la croissance des tumeurs.

Règlementation canadienne

Alors qu'elles sont interdites en Europe, ces deux substances chimiques de synthèse sont toujours utilisées au Canada dans les cosmétiques et l'alimentation.

Solvants et assouplissants à base de DBP

Le phtalate de dibutyle, ou DBP, est utilisé principalement dans les produits pour ongles comme solvant des teintures, ainsi que comme assouplissant afin d'éviter que les vernis à ongles ne deviennent cassants. Le DBP est aussi couramment utilisé dans le polychlorure de vinyle (PVC) pour augmenter sa flexibilité.

Risques pour la santé et l'environnement

Le DBP est suspecté d'être un perturbateur endocrinien et un élément toxique pour la reproduction. Il est aussi nocif pour les poissons et les autres animaux. Le DBP est absorbé à travers la peau. Bien que son propre caractère mutagène ne soit pas clairement établi, il peut favoriser la capacité d'autres substances à provoquer des mutations génétiques.

Des expériences en laboratoire ont montré qu'il était à l'origine de troubles du développement, de transformations dans les testicules et la prostate, et d'une diminution du nombre de spermatozoïdes.

Règlementation canadienne

Son utilisation dans les cosmétiques n'est pas interdite. Santé Canada a récemment annoncé l'adoption d'un règlement interdisant six phtalates (dont le DBP) dans les jouets et articles de puériculture en vinyle mou. L'Union européenne classe le DBP parmi les perturbateurs endocriniens possibles, sur la base de preuves montrant qu'il interfère avec l'activité hormonale, et comme toxique pour la reproduction, dans la mesure où il peut nuire à la fécondité et provoquer des troubles chez le fœtus. L'Union européenne interdit le DBP dans les cosmétiques ainsi que dans les jouets et les articles de puériculture.

Ce que vous pouvez faire

1. Vous familiariser avec la liste des substances à éviter lorsque vous achetez vos cosmétiques.
2. Arrêter d'utiliser les cosmétiques du commerce et passer aux produits naturels.
3. Éliminer les substances chimiques de votre organisme grâce à une cure détox.
4. Écrire à Santé Canada pour les presser d'éliminer les substances nocives des produits de soins et de beauté.
5. En parler à vos amies, vos collègues, vos proches — les aider à s'informer et à être vigilants.

Pour une liste plus complète des cosmétiques du commerce, et une information étayée sur leurs effets perturbateurs du système hormonal, reportez-vous au tableau à la page suivante.



Substance	Utilisation dans les cosmétiques	Risques pour la santé et l'environnement	Règlementation
Parabènes Le méthylparabène, le butylparabène, et le propylparabène font partie des parabènes les plus courants dans les cosmétiques.	Les parabènes pénètrent facilement la peau et sont les agents de conservation les plus utilisés dans les cosmétiques (75 à 90 % en contiennent).	Le rapport de la Commission européenne sur les perturbateurs endocriniens a classé les parabènes parmi les perturbateurs hormonaux. Les parabènes peuvent imiter les estrogènes, les principales hormones sexuelles féminines. On en a trouvé dans les tissus affectés par le cancer du sein, ce qui suggère un lien possible entre les parabènes présents dans les cosmétiques et le cancer.	Il n'y a pas de restrictions à l'utilisation des parabènes dans les cosmétiques au Canada. La réglementation internationale est plus restrictive. L'Union européenne limite la concentration des parabènes dans les cosmétiques.
Parfum ou fragrances	Trois mille (3000) substances chimiques sont utilisées comme parfums, dans pratiquement tous les produits de soins personnels.	Ils déclenchent des allergies, de l'asthme, et des rhinites. Certains parfums ont été reliés au cancer et à la neurotoxicité. Certains sont nocifs pour les poissons et d'autres animaux.	Il n'y a pas de restrictions à l'utilisation des parfums dans les cosmétiques au Canada. La composition des parfums étant considérée comme un secret commercial, les fabricants ne sont pas tenus de révéler les substances entrant dans leur composition parmi la liste des ingrédients.
Phtalate de diéthyl (DEP)	Le DEP, un phtalate, est un exhausteur de parfum, qui permet de faire durer son effet.	Le DEP est un perturbateur endocrinien (hormonal) bien connu. Les métabolites des phtalates sont également associés à l'obésité et à la résistance à l'insuline chez les hommes.	Santé Canada a récemment annoncé l'adoption d'un règlement interdisant six phtalates (dont le DEP) dans les jouets pour enfants, mais l'utilisation de DEP dans les cosmétiques n'est pas limitée.
Polyéthylène glycol (PEG) et ses contaminants, l'oxyde d'éthylène et le 1,4-dioxane.	Le polyéthylène glycol (PEG) est un composé issu du pétrole, très utilisé dans les cosmétiques comme épaississant, solvant, adoucissant, et hydratant. Le PEG est généralement utilisé comme base des crèmes cosmétiques pour favoriser leur pénétration dans la peau. Il est aussi utilisé comme laxatif.	Les composés du PEG présentent une certaine génotoxicité (lésions de l'ADN cellulaire entraînant des mutations, lesquelles peuvent provoquer un cancer). Le Centre international de recherche sur le cancer classe l'oxyde d'éthylène comme cancérigène reconnu pour l'humain, et le 1,4-dioxane comme cancérigène possible.	Il n'y a pas de restrictions à l'utilisation du PEG dans les cosmétiques au Canada. L'oxyde d'éthylène et le 1,4-dioxane sont classés comme interdits sur la <i>Liste critique des ingrédients de cosmétiques</i> de Santé Canada.
Laurethsulfate de sodium (SLES) et ses contaminants, l'oxyde d'éthylène et le 1,4-dioxane	Le SLES est utilisé comme agent moussant et détergent dans les cosmétiques. Il est courant dans les shampoings, les gels-douche, et les laits démaquillants, ainsi que dans les produits d'entretien comme le liquide vaisselle. On trouve également des siloxanes dans les implants médicaux, les revêtements de parebrise hydrophobes, les produits d'étanchéité dans le bâtiment, et les lubrifiants.	L'oxyde d'éthylène est reconnu comme cancérigène pour l'humain, et le 1,4-dioxane comme cancérigène possible. L'oxyde d'éthylène est également nocif pour le système nerveux.	Santé Canada a classé le laurethsulfate de sodium parmi les « priorités modérées pour la santé humaine », et l'a proposé pour une évaluation à venir dans le cadre du Plan de gestion des produits chimiques du gouvernement. L'oxyde d'éthylène et le 1,4-dioxane sont classés comme interdits sur la <i>Liste critique des ingrédients de cosmétiques</i> de Santé Canada.



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

Critique naturopathique

Wow! Qui eut cru que les cosmétiques contiennent tant d'additifs potentiellement dangereux? Il faut clairement faire preuve de prudence, et cet article résume très bien les éléments-clés à retenir.

Dr Ashley Kowalski, ND
ashleykowalskind.com
Hampton Wellness Centre, 1419
Carling Ave Suite 209, Ottawa, Ontario

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 



Cet été, comment vous protéger du soleil, de l'intérieur ?

par Dre Elli Reilander, ND



L'été est arrivé et, avec lui, le vaste sujet de la protection solaire ! Pour la plupart d'entre nous, cela signifie s'enduire de crème solaire (et, admettons-le, oublier d'en remettre). Or, on omet souvent l'étape de protection préalable à celle du bronzage, tout aussi importante. Nous allons donc parler des moyens naturels (autant que possible) d'assurer cette protection intégrale de notre peau.

Il faut tout d'abord se rappeler que l'exposition au soleil est importante. Nous en avons besoin comme source de vitamine D, essentielle pour notre santé osseuse et notre système immunitaire. La vitamine D se révèle également utile pour combattre de nombreuses affections chroniques telles que la dépression saisonnière, l'exéma, les maladies auto-immunes, le cancer, et les troubles digestifs comme la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse.

Le problème ? C'est que l'excès de soleil peut avoir un effet destructeur sur les cellules de la peau, notamment pour les personnes qui ont le teint clair,

qui sont âgées, ou qui suivent certains traitements pharmaceutiques. Ces individus sont en effet plus exposés que les autres aux coups de soleil et aux lésions cutanées. L'ennui est que les rayons ultraviolets (UV) émis par le Soleil sont nuisibles à l'ADN des cellules cutanées et peuvent provoquer un cancer de la peau. D'où ce délicat équilibre à trouver, permettant une exposition suffisante tout en évitant la surexposition et les coups de soleil. Avant de vous exposer au soleil, préparez-vous pour une protection intégrale, interne et externe, de votre peau et de ses cellules !

Moyens naturels de protection et de soin internes de votre peau

Les antioxydants sont une bonne façon de protéger votre corps des effets inflammatoires du soleil. Ils agissent en piégeant les radicaux oxydatifs afin de neutraliser leur impact négatif sur les cellules. Parmi ces antioxydants, citons les vitamines A, C, et E; le sélénium; le zinc; les flavonoïdes; et les polyphénols (nous verrons plus loin que le thé vert contient de puissants polyphénols). Vous pouvez optimiser votre consommation d'antioxydants en mangeant beaucoup de fruits et légumes colorés, mais il est aussi possible d'absorber ces nutriments par supplémentation orale ou en thérapie intraveineuse. Pour donner à votre organisme un « coup de main » supplémentaire, vous pouvez aussi réduire votre consommation de produits très oxydatifs et inflammatoires (tels que le sucre, l'alcool, et les aliments industriels).



Le thé vert contient un puissant polyphénol, l'épigallocatechine-3 gallate (EGCG), qui est anti-inflammatoire, immunomodulateur, et antioxydant. Il permet d'éviter et de réparer les lésions provoquées à votre ADN par le soleil, et peut aider à prévenir le cancer de la peau. Le vin rouge et le chardon-Marie sont d'autres sources de polyphénols.

Les bons gras sont un autre moyen efficace pour limiter l'inflammation et réduire les lésions oxydatives dans l'organisme. La recherche a établi qu'une alimentation riche en huile d'olive (qui contient un acide gras monoinsaturé, l'acide oléique), comme le régime méditerranéen, assure une protection contre le cancer de la peau et le vieillissement. Une autre tactique consiste à équilibrer oméga-6 et oméga-3. L'alimentation actuelle en Amérique du Nord a tendance à être riche en acides gras polyinsaturés oméga-6, puisque nous mangeons beaucoup de viande, d'œufs, de fruits à coques, de graines, et d'huiles végétales. Notre régime est par contre assez pauvre en acides gras polyinsaturés oméga-3. Il convient souvent d'augmenter la consommation de ceux-ci pour contrebalancer celle des oméga-6. Vous pouvez améliorer votre apport en oméga-3 en mangeant du bœuf nourri à l'herbe, ainsi que du poisson et des fruits de mer. Si vous rencontrez des difficultés pour augmenter la part d'acides gras oméga-3 dans votre alimentation, la supplémentation peut être une solution.



Moyens naturels de protection et de soin externes de votre peau

Les vêtements sont un moyen de protection solaire souvent négligé. Savez-vous qu'un simple T-shirt a un indice de protection solaire de 15, soit le même que beaucoup de crèmes solaires du commerce? Souvenez-vous que mouillé, il n'est plus efficace – donc prévoyez un rechange si vous êtes à la piscine. Pour éviter les produits chimiques tout en restant protégé, couvrez-vous!

L'ombre est une solution évidente. En évitant d'aller au soleil entre 11 h et 15 h, vous réduisez votre exposition aux UV les plus virulents. Ou, si vous devez sortir, mettez un chapeau et restez à l'ombre des arbres.



L'*Aloe vera* est souvent utilisé après une exposition au soleil, mais c'est aussi un excellent moyen de prévention. Il protège à la fois contre les UV-A et les UV-B, et il préserve l'humidité de la peau. La prochaine fois que vous verrez votre flacon d'*Aloe vera*, essayez de l'utiliser avant le coup de soleil!

Le beurre de karité est un produit très riche, largement utilisé dans l'industrie cosmétique. Il contient des antioxydants tels que les vitamines A et E, qui améliorent la régénération cellulaire de la peau, et de l'acide cinnamique, qui protège des UV.

L'oxyde de zinc est notre protection solaire « pas-tout-à-fait-naturelle-mais-presque »! Il s'agit d'un minéral naturel lié en laboratoire à une molécule d'oxyde pour créer un des ingrédients-clés de beaucoup de crèmes solaires du commerce. Pour renforcer la protection aux UV, il est associé dans beaucoup de ces crèmes au dioxyde de titane. Si vous voulez une crème solaire à base minérale (non chimique), l'oxyde de zinc est l'ingrédient principal que vous devez rechercher.

En conclusion

Pour vous préparer à l'été, rappelez-vous que la protection de votre peau commence avant même de mettre le nez dehors. Cela peut impliquer de revoir votre programme de supplémentation saisonnière, sans négliger l'importance d'une alimentation riche en antioxydants et en acides gras oméga-3. Et quand vous serez prêt à vous rendre à la plage, allez-y le matin de bonne heure ou en fin d'après-midi, restez à l'ombre, et n'oubliez pas de vous couvrir. Protégez votre peau, pour qu'elle vous protège!

Article incluant les références sur newrootsherbal.com/blogue



Dre Elli Reilander, ND

Dre Reilander est naturopathe et éducatrice sur l'île de Vancouver, en Colombie-Britannique. Son centre d'intérêt clinique comprend la santé hormonale, la digestion et l'auto-immunité.

drellireilander.com

Critique naturopathique

La peau est l'un des aspects les plus importants de la santé, qui s'avère souvent négligé. On retrouve une quantité énorme de fausse information dans les médias, et cet article remet les pendules à l'heure. Voilà un article très pertinent.

Dr. Laura Pipher, ND
laurapipher.com
Essa Road Chiropractic Health
Centre, 82 Essa Road, Barrie, Ontario



Tartinade végétalienne aux herbes fraîches

Recette originale Fleurir

Ingrédients :

- 1 tasse de noix de cajou crues
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile de coco
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 cuillerée à soupe de levure nutritionnelle
- ½ cuillerée à thé de sel (ou au gout)

Mélange d'herbes fraîches :

- 1 cuillerée à thé d'origan frais
- 1 cuillerée à thé de persil frais
- 1 cuillerée à thé de basilic frais
- 1 cuillerée à thé de ciboulette

Instructions :

Faire tremper les noix de cajou pendant 4 h ou les placer dans une petite casserole, couvrir d'eau, et faire bouillir pendant 10-15 min. Égoutter les noix de cajou et ajouter au robot culinaire avec les autres ingrédients (sauf le mélange d'herbes fraîches). Mélanger jusqu'à consistance entièrement lisse. Ajouter le mélange d'herbes fraîches et pulser pour incorporer. Verser dans un récipient en verre et réfrigérer pendant 1 h ou jusqu'au moment de servir. Étaler sur un pain de grains entiers sans gluten ou sur vos craquelins préférés. Bon appétit!

Crème glacée aux framboises et aux betteraves

Ingrédients :

- 1 tasse de lait de coco riche en matières grasses
- 1 tasse de framboises
- 2 petites betteraves bouillies et pelées (environ 1 tasse)
- ¼ tasse d'eau de cuisson des betteraves
- 4 cuillerées à soupe de nectar de noix de coco
- 1 cuillerée à thé de vanille
- ¼ cuillerée à thé de sel

Instructions :

Mélanger tous les ingrédients ensemble jusqu'à consistance lisse dans un mélangeur. Réfrigérer pendant au moins 6 heures, puis baratter dans une sorbetière et transférer au congélateur quelques heures avant de servir, ou simplement congeler le mélange sur une plaque de cuisson. Servir avec la garniture de votre choix. Bon appétit!



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



Rouleaux de printemps

Recette originale Fleurir

Voici une idée de recette versatile et délicieuse! Ce qui est génial avec les rouleaux de printemps, c'est que l'on peut simplement prendre les légumes se trouvant déjà dans notre frigo et en faire des versions différentes dépendamment de nos goûts personnels. De plus, on peut les emporter pour un pique-nique, les manger sur le pouce, ou en faire une entrée estivale des plus rafraichissantes.

Vous aurez besoin de feuilles de riz, de légumes frais, d'une sauce crémeuse, et d'une trempette.

Idées de légumes et d'herbes fraîches :

- Feuilles de laitue
- Poivron rouge, orange, ou jaune, en julienne
- Chou rouge, râpé
- Carottes, en julienne
- Concombres, en julienne
- Avocat, finement tranché
- Haricots germés
- Oignons verts ou ciboulette
- Coriandre fraîche
- Basilic frais
- Menthe fraîche
- Protéine optionnelle : tofu, tempeh, ou crevettes

Sauce crémeuse :

- ½ tasse de tahini
- 3 cuillerées à soupe de jus de citron
- ¼ cuillerée à thé de poudre d'oignon
- ¼ cuillerée à thé de sel de l'Himalaya
- ¼ tasse d'eau
- 1-2 cuillerées à thé de sauce sriracha (tout dépendamment si vous voulez une sauce plus piquante)
- 1-2 gousses d'ail, hachées finement (2 gousses si vous adorez l'ail)

Trempette :

- 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- ½ cuillerée à thé de sirop d'érable
- ½ cuillerée à thé de vinaigre de riz
- ¼ cuillerée à thé de flocons de piments (optionnels)
- Coriandre hachée (optionnelle)
- Arachides (optionnelles)

Instructions :

Mélanger tous les ingrédients pour la sauce crémeuse jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajouter de l'eau si le mélange est trop épais. Mettre de côté. Mélanger tous les ingrédients pour la trempette. Mettre de côté. Vous êtes maintenant prêt à assembler vos rouleaux.

Tremper votre feuille de riz dans de l'eau tiède selon les instructions de l'emballage. Ajouter une feuille de laitue (cela permet de mieux retenir vos légumes). Ajouter 1 cuillerée à soupe de sauce crémeuse, et empiler les légumes de votre choix sur le dessus. Rouler et mettre de côté. Attention de ne pas les placer trop près l'un de l'autre pour qu'ils ne collent pas ensemble. Continuer jusqu'à ce que vous n'ayez plus de légumes. Savourez!

Fleurir

Aperçu du blogue

Visitez notre blogue
pour vous inscrire à
notre infolettre!

Pour plus d'articles sur la santé, le mode de vie, et le bien-être — en plus de recettes délicieuses! —, le tout dans un format des plus dynamiques et accessibles, visitez notre blogue *Fleurir* sur magazinefleurir.com



Huile d'argan et de tamanu pour un été brûlant

Coupures, éraflures, brûlures, et irritations semblent survenir plus fréquemment lorsque la saison chaude est bien installée. Nous explorerons les bienfaits de l'huile de tamanu pouvant accélérer la guérison cutanée, et ceux de l'huile d'argan pour réparer les pointes fourchues et obtenir une chevelure éclatante.



La diète végétarienne – Réflexions sur la zone bleue américaine

L'explorateur et collaborateur au National Geographic Dan Buettner a rencontré le Dr Ellsworth Wareham pour étudier les habitudes de vie de l'homme. Dans son livre « The Blue Zones Solution », Dan Buettner décrit le régime alimentaire de l'homme en ces termes: « Étalé devant lui sur [...]



Salade de melon d'eau à la menthe

La fraîcheur est toujours mise de l'avant lorsqu'il est question de recettes estivales. Cette salade simple est aussi satisfaisante que rafraichissante; essayez-la!

Chers lecteurs,

En 2004, nous avons créé un bulletin d'information simple pour tenir nos partenaires des magasins d'aliments naturels au courant des nouvelles découvertes scientifiques et pour leur présenter de nouveaux ingrédients et formules. Il s'est rapidement développé pour devenir un magazine de haute qualité sur la médecine naturelle et avec du contenu scientifique sur la prévention, le traitement, et la guérison des maladies dans le monde.

Fleurir contient de 6 à 8 articles de qualité, hautement recherchés, rédigés par des médecins naturopathes ayant de nombreuses années d'expérience clinique, et tous avec un baccalauréat, une maîtrise, ou un doctorat obtenu d'une grande université du Canada ou des États-Unis. En plus de ceux écrits par des médecins naturopathes, nous fournissons également à nos lecteurs plusieurs autres articles écrits par des professionnels, comme un docteur en psychologie, un pharmacien, un conseiller nutritionnel, des instructeurs de conditionnement physique et de yoga, et plus encore.

Nos délicieuses recettes sont soit fournies par des chefs cuisiniers, des conseillers nutritionnels de premier plan, soit par notre personnel passionné qui les a testées à la maison et ont reçu l'approbation de leur famille!

Merci pour votre soutien, et soyez assurés que nous continuerons à partager nos connaissances du monde de la médecine naturelle pour la prévention, le traitement, et la guérison.

Au plaisir de Fleurir ensemble!



COMMENT PUIS-JE
M'ASSURER DE LES
VOIR GRANDIR EN
SANTÉ, EN TAILLE,
EN SAGESSE,
EN FORCE, EN
INTELLIGENCE, EN... ?



Les seules choses pouvant être plus grandes que le potentiel de vos enfants sont les espoirs et les rêves que vous avez pour eux. C'est pourquoi nous offrons une gamme complète de suppléments afin d'aider vos enfants à se développer en bonne santé, pleinement heureux, et prêts à relever tous les défis!

NOUS PRENONS SOIN DE VOS TOUT-PETITS. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage à propos de nos produits pour enfants sur newrootsherbal.com



Testé dans notre
laboratoire accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec

