

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Prévenir naturellement  
*le rhume et la grippe*

*Retour aux sources!*

*Stress et  
digestion*

Quel lien?

La pleine conscience

Qu'est-ce que c'est et que  
peut-elle vous apporter?

**Promotions spéciales à l'intérieur!**

OFFERT PAR :

## AcidophilusUltra

- Probiotique quotidien qui aide à soutenir la santé intestinale
- Contient 11 souches dont 4 humaines, 1 végétale, et 6 lactières
- Avec enrobage entérique PH<sup>5</sup>D à base d'eau pour une efficacité optimale



## Rhume et Grippe

- Aide à soulager les symptômes du rhume et de la grippe
- Contribue au maintien d'un système immunitaire sain
- Réduit la durée et la gravité des symptômes



## Probiotique du Voyageur

- Formulé pour protéger contre la diarrhée du voyageur
- Prendre avant, pendant, et après vos vacances
- Avec enrobage entérique PH<sup>5</sup>D pour des résultats optimaux



## Oméga-3 pour Enfants

- Aide à soutenir la santé cognitive et la fonction cérébrale en plus de favoriser le développement du cerveau, des yeux, et des nerfs
- Fournit 550 mg d'AEP et 225 mg d'ADH par dose



## Liver

- Favorise la régénération et la désintoxication des cellules du foie
- Aide à protéger le foie des toxines environnementales
- Aide à soutenir la fonction hépatique et à soulager les troubles digestifs



## WildOméga 3 EPA 660 mg DHA 330 mg

- Contient le parfait ratio de 2:1 d'AEP et d'ADH pour une bonne santé cardiovasculaire et cognitive
- Aide à réduire les triglycérides sériques
- Provenant d'anchois et de sardines sauvages de l'Atlantique



## WildOregano C93

- Provient d'*Origanum minutiflorum* fournissant un contenu naturel et puissant en carvacrol
- Mélangée à de l'huile d'olive certifiée biologique, extravierge, et pressée à froid

## WildOregano C93 EXTRA FORT

- Contient un puissant mélange d'huile d'origan et d'huile d'olive certifiée biologique, extravierge (1:3)
- Produit de Méditerranée et issu de sources sauvages et durables
- Contient l'une des plus hautes teneurs en carvacrol : 93 %!



# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

## JUSQU'AU 28 FÉVRIER 2019

### D-Stress

- Aide à favoriser temporairement la relaxation
- Chaque gélule contient 80 mg d'huile essentielle de lavande biologique distillée à la vapeur



### Protéine de bouillon d'os de **Bœuf**

- Sans antibiotiques, sans EBS, et sans hormones
- Riche source de protéines ; collagène ; et vitamines B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, et B<sub>12</sub>
- Bouillon mijoté lentement avec des os provenant de bovins de Nouvelle-Zélande nourris à l'herbe
- Dissolution rapide sans grumeaux



### Enzymes **Digestives** et Enzymes Digestives **Végétales**

- Aide à digérer les lipides, les glucides complexes, et les protéines
- Toutes les enzymes sont certifiées ISO 17025 en laboratoire pour leur pureté et leur puissance
- Enzymes **Digestives Végétales** convient aux végétaliens et aux végétariens



### **Gingembre** Fermenté et **Curcuma** Fermenté

- Pierres angulaires des médecines ayurvédique et traditionnelle chinoise
- Naturellement fermentés pour un goût amélioré et une meilleure biodisponibilité
- Rehausse la valeur nutritionnelle des smoothies, des soupes, et d'innombrables préparations culinaires
- Peuvent être utilisés pour de délicieux thés apaisants



### Protéine de Graine de **Lupin**

- Aliment riche en protéines, fibres, potassium, et fer
- Saveur neutre

### Protéine de Graine de **Citrouille**

- Aliment riche en protéines, calcium, potassium, et fibres
- Saveur subtile et polyvalente



Convient aux végétaliens, aux végétariens, et à ceux qui cherchent à limiter leur consommation de viande

# Lettre de la rédactrice



## Survivre à l'hiver ou vivre l'hiver ?

Au cours des dernières semaines, j'ai trop souvent entendu ou lu des titres du genre « Conseils pour survivre au temps des fêtes ? » ou « Comment survivre aux blues de l'hiver ? » Mais

que s'est-il passé? Où est passé le temps où nous vivions pleinement et passions notre temps dehors à pratiquer des sports ou à jouer dans la neige? Nous sommes pourtant des Canadiens, alors pourquoi ne pas vivre l'hiver plutôt que d'y survivre?

La technologie, qui à priori devrait nous ouvrir au monde extérieur, nous colle à nos écrans de portables et tablettes, et les plus jeunes sont maintenant paralysés devant leurs jeux vidéo. Parfois, je dois convaincre mes enfants pour qu'ils sortent jouer. Quand j'étais enfant, c'était tout le contraire : ma mère devait presque insister pour que mon frère et moi entrions pour les repas! Je passais des heures à l'extérieur à m'amuser et à regarder mon père jouer au ballon-balai sur la glace extérieure du parc municipal. Quand j'avais trop froid, ma mère me donnait quelques sous afin de pouvoir acheter un bon chocolat chaud. Ceux qui me connaissent savent très bien à quel point j'adore la neige. Cette année, avec l'hiver qui a commencé prématurément, je compte en profiter plus que jamais avec mes enfants en les initiant au ski.

Pour bien profiter de la vie, et particulièrement de l'hiver, la santé est primordiale, et dans ce numéro trimestriel, vous trouverez des conseils pour prévenir naturellement le rhume et la grippe ainsi que des articles sur la détoxification pour débiter l'année du bon pied. En période de stress, pourquoi ne pas se rappeler des bienfaits de la pleine conscience? Comme pour chaque numéro, nous ne manquons pas de terminer avec quelques recettes réconfortantes.

D'ici notre numéro de printemps, réapprivoisez l'hiver en trouvant une activité qui vous plaira, et assurez-vous d'être équipé adéquatement pour bien rester au chaud. Et n'oubliez pas de visiter notre blogue régulièrement pour encore plus de contenu!

Sonia Lamoureux  
Rédactrice-en-chef

## Fleurir

Fleurir est un magazine trimestriel publié et distribué à travers le Canada.

### Rédactrice-en-chef

Sonia Lamoureux

### Graphiste

Cédric Primeau

### Traduction/Révision

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

### Collaborateurs pour cette édition

Angeli Chitale • Theresa Nicassio • Odette Bulaong •  
Angela Wallace • Nicole Henry • Heather Pace

### Ventes publicitaires

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

**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. L'usage du générique masculin est fait dans le but d'alléger le texte et inclut le féminin.

Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de Naturopathic Currents Inc.



## Collaborateurs maison



### Heidi Fritz, MA, ND

Praticienne en 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*.



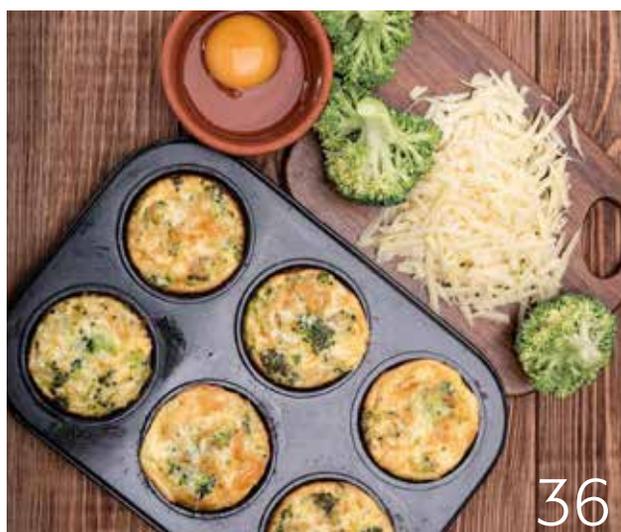
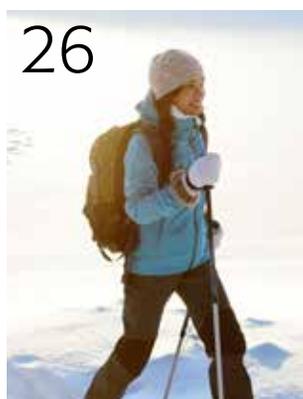
### Gordon Raza, BSc

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 ainsi qu'à la médecine naturelle.



# Table des matières

**06 Origan :**  
Une plante aux multiples bienfaits

---

**09 Prévenir naturellement le rhume et la grippe :**  
Retour aux sources !

---

**13 Syndrome du côlon irritable (SCI) ?**

---

**14 Voyage au royaume de la détoxification hépatique**

---

**17 Candida discussion sur le Candida**

---

**18 Les graines de lupin :**  
Des protéines végétales haut de gamme

---

**20 Pectine d'agrumes modifiée**

---

**22 Magnésium, panacée minérale**

---

**24 Stress et digestion :**  
Quel lien ?

---

**26 La pleine conscience :**  
Qu'est-ce que c'est et que peut-elle vous apporter ?

---

**30 Aromathérapie :**  
Toute la puissance de la nature dans quelques gouttes

---

**32 Le plus beau des cadeaux !**

---

**34 Qu'est-ce que la diète cétogène, et devriez-vous la suivre ?**

---

**36 Coin cuisine**

---

# Origan

## une plante aux multiples bienfaits

par Gordon Raza, BSc



Plante aromatique subtilement fleurie et issue de la famille de la menthe, l'origan s'est depuis longtemps intégré à la cuisine et plus largement à la culture méditerranéenne. Nombre de ses espèces (plus de cinquante) ont également été adoptées dans le monde entier ; en effet, l'origan est une herbe généreuse qui entre par exemple dans la composition de nombreux jardins canadiens d'herbes aromatiques.

L'origan, herbe aromatique aux multiples usages, est indispensable pour votre armoire à épices, et encore plus pour votre santé. Elle doit son spectre complet d'action antioxydante, antibactérienne, antivirale, antiinflammatoire, et même anticancéreuse à sa liste de composés volatiles biologiquement actifs.

Pour ce qui a trait à son usage thérapeutique, le carvacrol a été identifié comme étant la plus puissante et la mieux étudiée des molécules présentes dans les feuilles et les boutons floraux de l'origan. *Origanum vulgare* est l'espèce la plus couramment utilisée pour la production commerciale et la commercialisation d'huile essentielle d'origan distillée à la vapeur ; cependant, *Origanum minutiflorum* est reconnu comme la source la plus puissante de carvacrol naturel. Cette espèce rare et sauvage prospère à des altitudes supérieures à 1500 m, dans l'environnement extrême des montagnes anatoliennes de Turquie. Une fois l'origan cueilli à la main, la distillation à la vapeur extrait doucement le carvacrol, mais aussi une mosaïque de composés biologiquement actifs.

L'activité antioxydante de l'huile d'origan riche en carvacrol fait partie de ses principaux attributs. Il aide à neutraliser les radicaux libres, des composés pouvant affaiblir progressivement les tissus sains dans tout le corps, et nous laisser plus sensibles à de nombreuses maladies dégénératives liées à l'âge.

Dans les cas d'infection bactérienne, il a été démontré que le carvacrol décompose les protéines servant d'échafaudage structurel au biofilm, un gel protecteur que les bactéries nocives secrètent. Une fois que le carvacrol a pénétré dans ce biofilm protecteur, il détruit les parois cellulaires des bactéries et entraîne leur disparition. En fait, une recherche publiée dans le *Journal of Applied and Environmental Microbiology* a démontré que l'action antimicrobienne naturelle du carvacrol est aussi efficace que celle des agents d'assainissement de qualité commerciale pour inhiber la formation de biofilms de bactéries pathogènes. Le carvacrol fonctionne de manière similaire à un antifongique, car il perturbe l'intégrité des membranes cellulaires fongiques, menant ainsi à leur destruction. Des essais cliniques ont également prouvé l'efficacité du carvacrol pour les espèces de *Candida albicans* résistantes au fluconazole, un antifongique d'ordonnance.

D'autres recherches passionnantes, publiées dans le *Journal of Applied Microbiology*, ont montré que le carvacrol détériore l'enveloppe de la capsid, une couche protéique qui protège l'information génétique (ADN) de nombreuses formes du norovirus humain. En pratique, quelques gouttes d'huile d'origan sauvage peuvent décupler le pouvoir de guérison d'un bouillon de poulet fait maison ! Des recherches prometteuses ont également montré le potentiel du carvacrol pour interrompre la cascade de signalisation cellulaire en lien avec l'inflammation chronique.

Le carvacrol se classe parmi les composés naturels les plus étudiés dans l'industrie du bien-être. La popularité de l'origan, d'*Origanum minutiflorum* en particulier, tient au fait que sa niche thérapeutique couvre un large éventail de problèmes de santé — peut-être même quelques-uns des vôtres...

## L'ail : de la saveur et des bienfaits!

Le chœur des toux chroniques se fait souvent entendre durant la saison du rhume et de la grippe. Pendant les périodes d'infection, l'excès de mucosités dans les voies respiratoires supérieures, voire tout simplement respirer, peut devenir une corvée. Ces flegmes servent à protéger les tissus sensibles de la gorge et des voies respiratoires supérieures, mais aussi à expulser les toxines et les microbes présents. Cependant, s'ils s'épaississent et stagnent, ils peuvent également devenir le nid de microorganismes nuisibles.

Il existe de nombreuses stratégies pour rendre optimales les fonctions de ces mucosités, et ainsi soulager les symptômes infectieux : par exemple, inhaler des vapeurs contenant de l'huile essentielle d'eucalyptus, comme dans un hammam.

Bien d'autres agents antimicrobiens volatils existent, et parmi eux, un classique, l'ail, qui a acquis une réputation séculaire pour son action anti-infectieuse. Son ingrédient actif, l'allicine, qui est activée lors du broyage ou de la mastication de l'ail, est également disponible sous forme de concentré distillé à la vapeur. L'allicine présente un large spectre d'activité contre les bactéries, les champignons, et même les protozoaires. Lorsqu'il est pris sous forme d'extrait liquide, il agit localement pour éclaircir les mucosités et créer un environnement inhospitalier contre les microbes nocifs. Prêt pour la totale ? Alors, associez l'ail avec l'huile essentielle d'origan sauvage riche en carvacrol ; toutefois, veuillez à utiliser ce duo en dehors du hammam !



## L'hiver vous appartient !

New Roots Herbal offre des produits immunitaires entièrement naturels pour préserver votre vitalité durant la saison du rhume et de la grippe.



### Formule puissante à base d'astragale

Contient des nutriments spécifiques qui renforcent l'immunité et la résilience aux maladies saisonnières pour un vieillissement en bonne santé.



### Renforce la résilience aux maladies saisonnières

Offre des substances botaniques validées pour réduire la gravité et la durée des symptômes du rhume.



### Soutien antioxydant pour l'immunité

Formule à action prolongée, à base de vitamine C tamponnée et de nutraceutiques hautement biodisponibles pour renforcer la santé immunitaire.



### Formule complète pour l'immunité et la santé générale

Une combinaison puissante et antioxydante de nutraceutiques à base de baies, pour un soutien immunitaire essentiel à la santé.



### Aide à dissiper la congestion liée à l'infection

Formules antioxydantes et naturelles pour le soulagement symptomatique des infections des voies respiratoires supérieures.

Apprenez-en plus sur nos produits sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



Testé dans notre  
laboratoire accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec



# Prévenir naturellement le rhume et la grippe

*Retour aux sources!*

par Dre Odette Bulaong, BSc (Hons), ND



Le nez qui coule, la gorge irritée, une toux gênante : ça vous dit quelque chose? Peut-être avez-vous déjà pris une journée de congé à cause d'une poussée de fièvre, d'une douleur diffuse, ou parce que vous vous sentez si fatigué que vous ne pouvez pas sortir du lit? La saison du rhume et de la grippe bat son plein. Même si votre pharmacie regorge de traitements conventionnels ou de remèdes naturels visant à réduire les symptômes du rhume et de la grippe, vous pourrez vous inspirer de cet article qui revient sur les fondamentaux en matière d'alimentation et d'hygiène pour :

- réduire le risque d'attraper un rhume ou une grippe cet hiver;
- réduire la durée des symptômes (toujours bon à prendre pour limiter les arrêts maladie!);
- limiter la gravité des symptômes (pour mieux profiter de la saison!).

## Quelques statistiques pour commencer!

En pleine saison du rhume, près de 80 % des cas sont provoqués par une famille de virus appelés les rhinovirus; le reste de l'année, ils en sont responsables pour 30 à 50 %. Cela dit, il existe près de 200 autres virus pouvant aussi provoquer les symptômes du rhume.

Un adulte a en moyenne deux à trois rhumes par an. Un rhume dure en général de 7 à 10 jours, ce qui représente, sur l'année, une durée moyenne de 14 à 21 jours de maladie. Si vous faites partie des malchanceux pour qui le rhume dure jusqu'à trois semaines, vous voilà pris avec 42 à 63 jours de maladie par an. Je sais ce que vous pensez — c'est insupportable! Nous sommes bien d'accord. Mais, au fait, la malchance n'a rien à voir là-dedans. Tout repose sur votre santé, notamment celle de votre système immunitaire et de sa capacité à combattre ce qui provoque les maladies infectieuses, comme par exemple les virus du rhume et de la grippe.

## Quels sont les symptômes du rhume?

Les symptômes courants du rhume sont :

- Écoulement nasal
- Congestion nasale
- Toux
- Mal de gorge
- Éternuements
- Fièvre — présente ou non, mais plus fréquente chez l'enfant que chez l'adulte
- Fatigue
- Malaise général

Un rhume se résorbe le plus souvent de lui-même, mais peut entraîner dans certains cas les affections suivantes :

- Sinusite
- Otite moyenne (infection de l'oreille moyenne)
- Pneumonie
- Aggravation de l'asthme et d'autres affections obstructives chroniques des poumons

## S'agit-il juste d'un simple rhume?

Le rhume et la grippe peuvent facilement se confondre. Les virus de l'influenza, qui provoquent la grippe, sont responsables de 5 à 15 % des maladies respiratoires aiguës. La grippe, qui est en général une maladie plus grave que le rhume, comporte souvent les symptômes suivants :

- Fièvre
- Douleurs musculaires
- Fatigue
- Maux de tête
- Frissons
- Malaise général

Les personnes âgées et celles qui sont immunodéprimées (p. ex. les diabétiques ou les personnes suivant un traitement immunosuppresseur, notamment suite à une transplantation d'organe) ont un risque plus élevé de complication grippale.

Les symptômes du rhume et de la grippe étant partiellement similaires, et sachant qu'il est possible d'avoir en même temps un rhume et une grippe (et toute autre infection), il est logique de renforcer, cet hiver, l'ensemble de votre système immunitaire.



## Retour aux sources : fortifier naturellement votre système immunitaire

L'approche naturelle pour renforcer votre système immunitaire commence avec les principes de base de l'immunité : une bonne hygiène de vie et une alimentation optimale. Voici trois moyens naturels importants mais souvent sous-estimés pour vous aider à réduire le risque de rhume et de grippe, et pour remettre en état au plus vite votre système immunitaire.



## Se laver les mains : quand et comment?

Voilà qui paraît élémentaire ; pourtant, nombreux sont ceux qui s'y prennent mal. Les études montrent que se laver les mains réduit le risque d'infection des voies aériennes supérieures comme le rhume et la grippe. La recherche ayant établi que le virus influenza peut survivre jusqu'à 30 minutes sur des mains non lavées, voilà une pratique simple mais efficace pour s'assurer de faire ce qu'il faut, quand il faut.

Le gouvernement canadien décrit ainsi la façon la plus efficace de se laver les mains :

- Utilisez de l'eau tiède et savonneuse, et frottez-vous les mains pendant 15 secondes au moins (comme vous le savez probablement, c'est le temps nécessaire pour chanter deux fois *Joyeux anniversaire!*);
- Assurez-vous de bien savonner le dos des mains, entre les doigts, et sous les ongles;
- Rincez bien vos mains, et séchez-les complètement.

Si vous voulez prendre de bonnes habitudes, rappelez-vous de vous laver les mains :

- Avant et après la préparation et le service des repas ;
- Après vous être mouché, ou après avoir toussé ou éternué dans vos mains ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Quand vous rentrez chez vous ou que vous arrivez de l'extérieur.

## Pensez «zinc»

Le zinc est un minéral impliqué dans des centaines de réactions biochimiques à l'intérieur de notre corps. Son niveau doit être suffisant pour permettre le bon fonctionnement de votre système immunitaire, et on sait qu'une carence en zinc accroît le risque d'infections. La recherche a montré que la prise précoce de pastilles à base de zinc réduit de façon significative la durée et la gravité du rhume chez l'adulte. Le zinc permet aussi de réduire sensiblement la fréquence annuelle du rhume chez l'enfant. Si l'on tient compte de l'effet bénéfique du zinc sur l'immunité, ces résultats peuvent probablement être étendus aux adultes. Parmi les bonnes sources alimentaires de zinc, citons :

- les protéines animales (poulet, dinde, œufs) ;
- les grains de citrouille ;
- les pois cassés (et autres légumineuses) ;
- les fruits à coque : amande, noix, noix du Brésil, noix de pécan ; et
- les céréales (blé, avoine, et sarrasin complets).

## Faites des réserves d'antioxydants issus de fruits et légumes

Qu'est-ce qu'un antioxydant... et pourquoi mon système immunitaire en a-t-il besoin ?

On trouve dans les fruits et les légumes un nombre important de vitamines, de minéraux, et de phytonutriments qui renforcent notre système immunitaire. Mon objectif est de vous aider à en avoir plus pour votre argent quand vous faites vos courses, en mettant en évidence deux des vitamines les plus importantes pour l'immunité : les vitamines A et C. Je n'ai rien contre les autres vitamines, mais ces deux-là sont les stars du système immunitaire, dans la mesure où l'on a montré que leur carence favorise les infections. Ces vitamines sont de puissants antioxydants, ce qui signifie qu'elles protègent l'organisme contre les radicaux libres. Quel rapport avec l'immunité ?



Les premières lignes de défense de notre système immunitaire assurent que l'intérieur de notre nez, de notre bouche, et de notre gorge restent sains, parce qu'ils constituent une barrière importante entre le monde extérieur (et tous les virus et bactéries qui peuvent trainer dans l'air) et notre organisme. Les radicaux libres sont des composés chimiques qui peuvent endommager diverses parties du corps et induire des microfissures, en l'occurrence sur les muqueuses du nez, de la bouche, et de la gorge. Si ces dégâts passent souvent inaperçus, ils offrent aux virus et aux bactéries une porte d'entrée pour infecter notre organisme. Les antioxydants permettent de capter ces radicaux libres et d'éviter qu'ils provoquent des dégâts, réduisant ainsi le risque d'infections virales. En dehors du fait que ce sont d'excellents antioxydants, voici quelques raisons supplémentaires pour faire le plein d'aliments riches en vitamines A et C.

## La vitamine A

On sait que la vitamine A active des cellules immunitaires spécifiques et favorise la réaction des anticorps, les deux étant des moyens importants pour notre système immunitaire d'éliminer des envahisseurs tels que les virus du rhume et de la grippe. La vitamine A peut être produite à partir du *bêta*-carotène et des autres carotènes que l'on trouve à profusion dans les légumes jaunes, orange, et à feuilles vert foncé, parmi lesquels :

- les patates douces avec leur peau, et cuites ;
- les carottes cuites ;
- le chou vert cuit ;
- le chou frisé cuit ; et
- la courge musquée cuite.



## La vitamine C

Bien que l'efficacité de la vitamine C pour la prévention du rhume soit l'objet d'études contradictoires, la recherche a démontré qu'elle permet de réduire la durée et la gravité du rhume chez l'enfant comme chez l'adulte. Elle favorise également la réaction des anticorps, et a un effet antiviral et antibactérien. Il faut noter que le stress épuise les réserves de vitamine C; celle-ci est donc particulièrement utile pour protéger l'organisme en période de stress. Voici quelques aliments riches en vitamine C :

- les poivrons rouges et verts;
- le brocoli; et
- les oranges;
- l'ananas.
- les fraises;

## Pour finir

Notre organisme possède une capacité étonnante à combattre les infections par ses propres moyens, mais de mauvais choix alimentaires et un manque d'hygiène élémentaire l'empêchent souvent de bien remplir son rôle. Faites une fleur à votre système immunitaire, à votre corps, à votre famille, et à vos collègues : revenez aux fondamentaux, surveillez votre alimentation, et lavez-vous les mains pour vous protéger — et protéger les autres — du rhume et de la grippe.

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



### Odette Bulaong, BSc (Hons), ND

Dre Bulaong est passionnée par tous les aspects de la santé des femmes. Elle aime travailler avec des patientes de tous âges et travaille à régler une grande variété de problèmes de santé. Elle est diplômée de l'Université de Toronto et du Collège canadien de médecine naturopathique (CCNM).

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

## Critique naturopathique

Cet article nous rappelle certains remèdes puissants qui peuvent être utilisés pour améliorer la fonction immunitaire et guérir du rhume. Les recommandations sont saines et faciles à faire dans le confort de votre maison. Ce n'est jamais une mauvaise idée de passer en revue les bases!

Dre Ashley Kowalski, ND  
[ashleykowalskind.com](http://ashleykowalskind.com)  
 Hampton Wellness Centre, 1419 Carling Ave., Suite 209, Ottawa, Ontario

# NOTRE FAMILLE S'AGRANDIT...

**FémínaFlora Oral** est une formule puissante à spectre large contenant des souches spécifiques à la santé intime des femmes. **ProbiotiquesHumains** peuple les intestins avec douze souches colonisantes comptant 42 milliards de cellules vivantes, actives, et entières. **ProbiotiquesSoinsduCôlon** contient 90 milliards de cellules probiotiques regroupant 23 souches dédiées à une meilleure santé du côlon.

NOUS LIVRONS LES BIENFAITS PROUVÉS SCIENTIFIQUEMENT DANS LESQUELS VOUS AVEZ INVESTIS

Apprenez-en plus sur notre ligne de probiotiques sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



Testé dans notre laboratoire accrédité ISO 17025

Produit au Québec



# Syndrome du côlon irritable (SCI)?

par Gordon Raza, BSc



Essayez de taper ces trois mots dans votre moteur de recherche, et ils vous mèneront aussi au syndrome de l'intestin irritable (SII). En fait, selon la Clinique Mayo de renommée internationale, le SCI est un trouble commun qui affecte généralement le gros intestin (côlon). Les symptômes incluent constipation, crampes, diarrhée, excès de gaz, et ballonnements. Pour ce syndrome défini comme étant un ensemble de symptômes corrélés et liés à un problème de santé commun, différentes options de traitement peuvent s'avérer efficaces.

La cause précise de l'inconfort du côlon est difficile à diagnostiquer; la perturbation du péristaltisme (contractions des muscles lisses de l'intestin), une mauvaise communication au sein du système nerveux entre les intestins et le cerveau, le stress, l'inflammation des cellules du système immunitaire, et les modifications de la flore intestinale comptent parmi les facteurs pouvant contribuer au SCI.

Le stress fait partie des causes fréquentes du SCI, mais apprivoiser la réponse au stress par le biais de techniques de modification du comportement telles que la méditation, la pleine conscience, le yoga, et la thérapie requiert engagement, discipline, patience, et même espoir. De plus, la corrélation entre le stress et la santé du côlon mène régulièrement à la prescription de médicaments anxiolytiques, y compris des benzodiazépines (p. ex. Valium) qui ne sont pas rares pour le traitement du SCI. Or, l'efficacité et les effets secondaires de ces médicaments, ainsi que la dépendance à long terme, peuvent devenir problématiques.

Heureusement, l'usage de probiotiques pour le bien-être intestinal et les soins du côlon en général s'avère prometteur. Des essais cliniques visant à améliorer la santé intestinale ont mis l'accent sur les soins du côlon avec les probiotiques, qui pourraient se révéler une

intervention précieuse pour un côlon en bonne santé, et pour l'atténuation des symptômes du SCI.

Un essai clinique aléatoire portant sur 122 participants présentant des symptômes communs du SCI a été mené avec la souche probiotique *Bifidobacterium bifidum*. Les critères d'évaluation étaient basés sur les symptômes d'inconfort abdominal, de ballonnements, et de troubles digestifs (diarrhée/constipation). Quarante-sept pour cent (47 %) des participants ont signalé une amélioration significative de leur qualité de vie, par rapport à 11 % pour le groupe témoin. Le fait que les effets indésirables rapportés n'aient pas été supérieurs à ceux du groupe ayant reçu le placebo atteste à la fois de l'efficacité et de la sécurité de la supplémentation en *B. bifidum*.

Par ailleurs, une méta-analyse regroupant l'ensemble des recherches sur le probiotique *Bifidobacterium infantis* évoque le soulagement des symptômes du SCI et renforce le statut des probiotiques en tant que remède bénéfique pour le côlon. Les résultats ont révélé que ce probiotique, qui figure parmi les premières espèces de probiotiques à être transmises de la mère à l'enfant, apporte des bienfaits thérapeutiques pour les personnes aux prises avec le SCI. Il est intéressant de noter que les bienfaits ont été plus importants lorsque *B. infantis* était associé à d'autres probiotiques.

Enfin, selon la Fondation canadienne de la santé digestive, le Canada se classe parmi les premiers pays au monde pour l'incidence du SCI, avec plus de cinq millions de personnes touchées. Le SCI est une maladie dont la cause exacte est difficile à diagnostiquer. Lorsqu'il s'agit d'utiliser les probiotiques comme remède, « la diversité fait la force » ! Diverses souches de *Bifidobacterium* éprouvées en clinique pour le traitement du côlon et regroupées dans une formule de probiotiques à large spectre pourraient être la solution idéale pour s'attaquer au « SCI ».



# Voyage au royaume de la détoxification hépatique

par Guillaume Landry, MSc, ND

## Imaginez...

...une station d'épuration sans enzymes ni bactéries, et sans nettoyage régulier de ses filtres; ce serait une catastrophe annoncée pour la nature et les villages alentour. Il en va de même pour notre foie qui, en outre, n'est pas seulement destiné au nettoyage : il est aussi le lieu de stockage du fer, du glycogène, de la vitamine A, etc. De plus, parmi ses autres fonctions majeures, il synthétise des protéines plasmatiques (facteur de coagulation, etc.) et des lipoprotéines (cholestérol, vitamine D, etc.), d'où l'importance de le maintenir en santé! Nous allons, dans cet article, revisiter l'une de ses plus importantes fonctions : la détoxification, qui s'avère tout simplement vitale pour notre corps. Nous en profiterons aussi pour retrouver les plantes et nutraceutiques qui lui sont bénéfiques.

## Le foie : une forteresse immunitaire

Divers processus de détoxification ont lieu en ce monument qu'est le foie, troisième plus gros organe du corps après l'interstitium (premier) et la peau. Le foie garantit qu'un sang propre, qui lui est apporté par la veine porte, puisse être continuellement remis en circulation. Pour ce faire, il filtre le sang pour contenir les bactéries, leurs toxines pathogènes, ainsi que les complexes immuns, qui sont ensuite détruits par des cellules macrophages (dites de Kupffer) et enfin évacuées. Ce rôle antitoxique et immunitaire assure une part importante de la détoxification du corps, mais portons maintenant notre attention sur les autres processus de détoxification que le foie orchestre.

## De l'impérieuse bile et de sa cour

La bile, que produit le foie en large quantité (près d'un litre par jour!), constitue le second élément crucial d'une bonne détoxification : ce fluide transporte vers les intestins le surplus de cholestérol et de calcium, ou encore les restes des cellules sanguines mortes. Certains des sujets de Dame Nature sont éminemment compétents pour le soutien de la bile...

Le radis noir (*Raphanus sativus* var. *niger*) possède des outils soufrés qui font de lui un grand draineur hépatique mais aussi urinaire, notamment avec des fonctions cholérétiques et cholagogues (respectivement stimulant de la production et de la circulation de la bile). Ses dérivés soufrés aident à fluidifier la bile, mais aussi à détoxifier et à protéger contre les substances xénobiotiques (toxines étrangères) et cancérogènes, notamment au niveau du côlon.



Le pissenlit, quant à lui, a fait sa renommée depuis que l'homme broute ! *Taraxacum officinale* vient toujours à la rescousse de nos entrailles, avec ses principes amers qui sont stimulants hépatiques, anti-inflammatoires, détoxifiants, et activateurs métaboliques. Le pissenlit est tonique, dépuratif, cholagogue, et cholérétique. Il agit notamment dans la stimulation enzymatique du foie et des reins, ainsi qu'en prévention des lithiases (calculs) biliaires. Très riche en nutriments et en phytonutriments actifs, il est parfait pour préparer une salade nourrissante et détoxifiante. Aussi, qui de pissenlit se nourrira, de sveltes formes sa silhouette prendra ! Et elle n'en sera que plus fine avec la consommation de fibres, qui aussi maximise les fonctions d'excrétion des toxines. Alors, mangez des légumineuses, des céréales complètes, des baies, des poires, des dattes, des courges, des épinards, des artichauts, etc.

*Cynara colymus*, grand maître séculaire de la fonction dépurative, est quant à lui cholagogue, amphocholérétique (stimule ou réduit le flux biliaire) et hépatoprotecteur. Les effets dudit Sieur Artichaut dans le territoire du foie sont divers et puissants : il est aussi hypocholestérolémiant (abaisse le LDL et les triglycérides) voire régénérant, à l'instar des pouvoirs du chardon-Marie que nous retrouverons plus loin.

## Un théâtre en deux grands actes

Nous l'avons vu, le foie transforme en produits à évacuer les toxines environnementales, mais aussi les endotoxines que le corps crée en son sein. Ces molécules dangereuses sont en majorité liposolubles, et sont donc rendues hydrosolubles par le foie afin d'être éliminées par les émonctoires (foie avec la bile, intestins avec les selles, reins avec l'urine, peau avec la sueur et le sébum, poumons avec le CO<sub>2</sub>).

Sommairement, cette transformation s'opère en deux phases de détoxification : la première met en scène des enzymes appelées cytochromes P450 pour transformer en métabolites intermédiaires les toxines intestinales, environnementales, et autres. Sans ces artisans chevronnés, point de royaume hépatique ni de salut ! Les aliments qui contribuent au bon fonctionnement de la phase 1 sont les brassicacées (brocoli et consorts) ainsi que les aliments riches en vitamines B (céréales complètes, levures alimentaires, etc.) et en vitamine C — mais attention, le pamplemousse est l'exception, car il inhibe les P450 !

La phase 2 doit aussi être optimale, car les métabolites intermédiaires (radicaux libres) dont elle est en charge se trouvent être encore plus dangereux que les toxines initiales ! Vilain donc que cet entracte ! Alors, pour rendre ces composés oxydés moins agressifs, il faut disposer de suffisamment d'antioxydants (vitamines A, C, et E ; zinc ; sélénium ; coenzyme Q<sub>10</sub> ; flavonoïdes ; silymarine ; etc.).

Hormis celle du puissant desmodium (*Desmodium adscendens*), il n'existe guère de noblesse équivalente à celle du chardon-Marie (*Silybum marianum*) pour assurer la protection des cellules hépatiques, mais aussi leur régénération. La silymarine, son principe actif majeur, est hépatoprotectrice via plusieurs mécanismes : activités antioxydante et anti-inflammatoire, blocage de toxines au niveau de la membrane cellulaire, synthèse accrue des protéines, activité antifibrotique, et effets immunomodulateurs. Elle permet en l'occurrence l'accroissement des niveaux de glutathion

et de l'enzyme superoxyde dismutase (SOD), deux redoutables antioxydants qui œuvrent dans tout le corps, notamment entre les phases 1 et 2 de détoxification du foie, pour y neutraliser les dangereux radicaux libres.



Le curcuma s'avère aussi un anti-inflammatoire à très fort tropisme hépatique. *Curcuma longa* lutte contre la peroxydation lipidique ainsi que les calculs biliaires, et il participe à l'apoptose (mort programmée) des cellules cancéreuses.

Différentes voies de détoxification, dites de conjugaison, sont empruntées par les toxines modifiées au cours de la deuxième phase ; ce sont notamment la sulfation, la glucuronidation, la méthylation, etc. Les enzymes requises pour toute cette farandole métabolique nécessitent des nutriments cofacteurs, et les plus importants sont les vitamines du groupe B, mais aussi certains acides aminés (glutamine, glycine, etc.), notamment les soufrés : méthionine et cystéine. Une hygiène alimentaire incluant des sources de protéines et de vitamines du groupe B est donc indispensable au fonctionnement adéquat des processus de détoxification du foie.



## D'autres acteurs colorés de la troupe «phyto»!

Le foie bénéficie des vertus de bien des plantes et nutraceutiques, dont l'acide *alpha*-lipoïque. Aux allures de vitamine sulfurée, celui-ci possède cette étonnante capacité antioxydante contre les radicaux libres, tant hydrosolubles que liposolubles, faisant de lui une molécule-clé tout au long de la détoxification hépatique. Il a plus d'un tour dans son sac et participe aussi à la production d'ATP (d'énergie) au niveau cellulaire, augmente significativement les niveaux de glutathion et de divers lymphocytes, et réduit les méfaits de la peroxydation lipidique.

Avec son arsenal de bêtaïne (dérivé d'acides aminés) et d'autres phytonutriments, la betterave (*Beta vulgaris*) réduit le taux d'homocystéine sanguin, un pyromane inflammatoire bien connu!



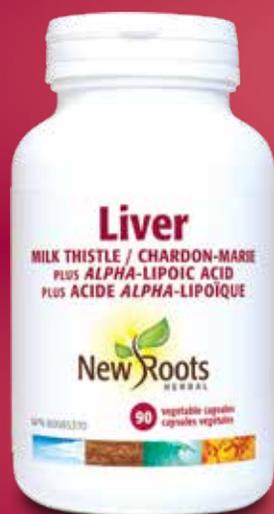
La bêtaïne fait aussi partie des donneurs de groupements méthyles — tout comme la choline, la méthionine, et les vitamines B<sub>9</sub> et B<sub>12</sub> — qui ensemble contribuent à la détoxification hépatique, et plus généralement à la protection du foie et des reins contre les surcharges grasses.

Réputée en Asie, la schisandre de Chine (*Shizandra chinensis*, ou *Wu Wei Zi* en chinois) s'avère ici intéressante, car tonique adaptogène, antioxydante, et aussi hépatoprotectrice grâce à ses lignanes (schisandrane, etc.). Cette « graine aux cinq saveurs » complète

parfaitement quelconque formule phytothérapeutique pour le foie, en réduisant la fatigue que peut impliquer la détoxification.

S'achève ici la présentation des plus illustres acteurs de la détoxification hépatique. Bien que la liste soit loin d'être exhaustive, elle peut inciter à utiliser ces plantes — seules ou en formule, laquelle apporte les avantages de la synergie des divers principes phytothérapeutiques.

Il paraît assez évident que, pour le bon fonctionnement du foie, notre centrale d'épuration, une alimentation colorée et diversifiée est de mise : légumes verts, légumineuses, céréales complètes, protéines, fruits riches en vitamines et fibres, etc. ; en complément de quoi toute la belle noblesse végétale énumérée dans cet article viendra faire de votre foie un saint royaume de la détoxification. Ah! J'allais oublier l'essentiel (et ma grand-mère de se retourner dans sa tombe) : l'usage de son illustre, indémodable, et néanmoins très efficace altesse la bouillotte chaude!



## COMMENT SAVOIR SI MON FOIE A BESOIN D'ATTENTION?



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

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

Apprenez-en plus sur **Liver** sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



Testé dans notre  
laboratoire accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec 



## Candida discussion sur le

# Candida

par Gordon Raza, BSc

La candidose, terme clinique désignant l'infection à *Candida*, peut être difficile à diagnostiquer et à traiter. En effet, exceptées les infections fongiques de la bouche (muguet) ou des ongles ainsi que les infections vaginales récidivantes, les autres symptômes associés à la candidose — tels que le manque chronique d'énergie, les ballonnements, ou le brouillard mental — peuvent facilement être attribuables à d'autres facteurs.

Le fluconazole, médicament antifongique classique des cinquante dernières années, fut efficace pour enrayer la croissance des espèces fongiques telles que *Candida albicans*. Malheureusement, il n'est plus considéré comme un antifongique de première ligne, car des espèces non-*albicans* résistantes aux médicaments ont émergé, notamment *Candida glabrata* et *Candida aurus*. Les plus récents antifongiques pharmaceutiques s'appellent les échinocandines. Ces médicaments interfèrent avec l'enzyme responsable de l'intégrité de la paroi cellulaire des levures. Malheureusement, ils sont coûteux et nécessitent une administration intraveineuse et donc un milieu hospitalier, ce qui freine évidemment leur utilisation.

*Candida albicans* ainsi que d'autres espèces de *Candida* sont des hôtes normaux du microbiome des personnes en bonne santé. Une prolifération et des infections subséquentes peuvent apparaître lorsque ces microorganismes opportunistes se développent de manière exponentielle à la suite de l'emploi d'antibiotiques, d'une consommation excessive de sucre ou d'alcool, de stress chronique, ou même de prise de contraceptifs oraux.

Il y a quand même de bonnes nouvelles. Nombreuses sont les plantes qui présentent naturellement une activité antifongique suffisamment forte pour aider à restaurer la prédominance des bactéries bénéfiques dans votre corps. Les acides capryliques, qui sont abondants dans les huiles de noix de coco et de palme, exercent une excellente activité anticandidosique (antifongique) dans le tractus intestinal. Ils agissent en dissolvant les membranes cellulaires de la levure, ce qui entraîne sa mort.

Ail pour qui? Des recherches publiées dans le *Journal of Applied Microbiology* montrent les effets thérapeutiques de l'exposition à l'ail, tant sur la morphologie des parois cellulaires du *Candida* que sur sa croissance. La coque de noyer noir, en poudre ou en extrait liquide, est un autre antifongique utile pour combattre la prolifération du *Candida*. La juglone, composé organique puissant responsable de la majeure partie de l'action antifongique du noyer noir, inhibe les enzymes de la levure qui stimulent ses fonctions métaboliques, freinant ainsi la croissance de la levure. Bonne chance pour trouver des champignons sous un noyer!

L'origan, riche en carvacrol, et l'extrait de pépin de pamplemousse (GSE) comptent aussi parmi les produits antifongiques les plus populaires pour l'éradication naturelle des bactéries, mais aussi des infections fongiques. Ils sont disponibles seuls ou dans des formules spécifiques contre le *Candida*.

Quant à l'écorce interne de l'arbre pau d'arco, originaire d'Amérique du Sud, elle contient dans sa matrice des constituants biologiquement actifs, dont un puissant composé phénolique appelé lapachol. Il étouffe la prolifération fongique en interférant avec le système respiratoire des cellules de levures, en particulier celles des espèces de *Candida*.

Rappelez-vous, l'objectif n'est pas d'éradiquer complètement de votre corps les espèces de *Candida* (ceci n'est en fait guère possible), mais bien de garder leur population et celles d'autres espèces pathogènes résidentes en sous-effectifs. Cela favorise la prédominance de probiotiques sains, qui à leur tour aident à entretenir un environnement acide sain. Pour accélérer la voie de la guérison, il convient de suivre un régime spécifique anti-*Candida* à faible teneur en sucres transformés et en glucides complexes, et de se supplémenter avec un probiotique multisouches à enrobage entérique.

L'utilisation d'une large gamme d'agents antifongiques naturels, que ce soit dans une formule ou à la carte, semble être une option de choix lorsqu'on considère la gamme thérapeutique étroite des antifongiques pharmaceutiques. Vous pouvez prendre le contrôle de votre santé, naturellement.

# Les graines de lupin

## des protéines végétaliennes haut de gamme

par Dr Philip Rouchotas MSc, ND et Dre Heidi Fritz, MA, ND



Comme chacun sait, le régime alimentaire standard en Amérique du Nord est particulièrement riche en glucides et en sucres raffinés. Aujourd'hui, de nombreuses personnes essaient de compléter le contenu en protéines de leur alimentation avec des poudres protéinées. Dans le même temps, de plus en plus de gens optent pour une alimentation végétarienne ou végétalienne. Si ces régimes apportent de nombreux avantages — bien suivis, ils sont par exemple riches en fruits, légumes, et légumineuses, et permettent de réduire les risques de maladies coronariennes, de cancer, et d'autres affections chroniques — ils présentent aussi quelques risques, notamment de carences nutritionnelles. Parmi celles-ci, on trouve les carences en protéines, fer, vitamine B<sub>12</sub>, zinc, vitamine D, et acides gras oméga-3.

Les graines de lupin sont une source de protéines de grande qualité, idéales pour les végétariens ou les végétaliens, mais aussi pour tous ceux qui veulent améliorer leur apport protéique. Ce qu'on ne sait généralement pas, c'est que le lupin est une légumineuse (un haricot) et que la famille du lupin comprend le lupin blanc (*Lupinus albus*), le jaune (*L. luteus*) et le bleu (*L. angustifolius*). Les lupins sont des légumineuses originaires d'Europe et, selon une revue parue en 2015, ils sont « une alternative sérieuse au soja ». Leur graine est riche en protéines (jusqu'à 44 %), et ils peuvent être cultivés de façon durable.

Le lupin a une bonne teneur en acides aminés, comprenant les neuf acides aminés essentiels (\*). Une portion de 30 g de graines de lupin fournit environ :

- 5 g de glutamine
- 2,6 g d'arginine
- 1,6 g de leucine\*
- 1,1 g de lysine\*
- 1,1 g de sérine
- 1 g de glycine
- 0,9 g de valine\*
- 0,8 g de tyrosine
- 0,8 g d'alanine
- 0,8 g de thréonine\*
- 0,8 g d'isoleucine\*
- 0,6 g d'histidine\*
- 0,5 g de phénylalanine\*
- 0,2 g de tryptophane\*
- 0,2 g de méthionine\*
- 0,1 g de proline

En plus d'être une source de protéines, le lupin contient d'autres composés qui ont fait l'objet de recherches pour leurs effets sur la santé. La fraction protéique de la  $\gamma$ -conglutine a été étudiée pour ses effets possibles sur la résistance à l'insuline et sur le diabète; les graines de lupin sont riches en ferritine, une protéine contenant du fer; les protéines du lupin pourraient également avoir des effets sur l'inflammation, sur la régulation de la flore intestinale, et sur d'autres paramètres métaboliques tels que les lipides et la tension.

Plusieurs études ont évalué les effets d'une supplémentation en protéines de lupin sur le cholestérol. Un essai aléatoire à double insu et contrôlé contre placebo (EADICP) a suivi 72 adultes ayant un taux de cholestérol élevé. Les patients étaient répartis aléatoirement en trois groupes de traitement recevant chaque jour, pendant 28 jours, soit 25 g de protéines de lupin, soit 25 g de protéines de lait, soit des protéines de lait plus 1,6 g d'arginine. La supplémentation en protéines de lupin a entraîné une

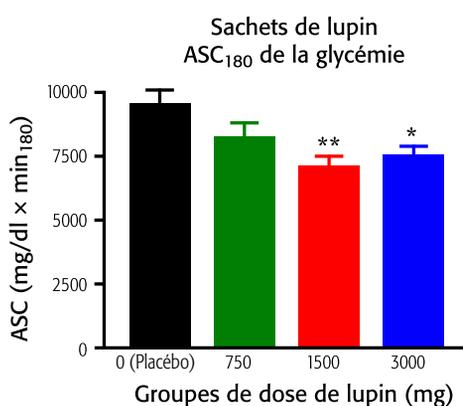
baisse du cholestérol total, du cholestérol LDL (« mauvais »), des triglycérides, de l'homocystéine (un marqueur de risque cardiaque) et de l'acide urique (lié au contrôle de la glycémie).

Un autre EADICP a étudié l'effet de 25 g de fibres de graines de lupin comparées à des fibres d'agrumes ou à un régime pauvre en fibres pendant quatre semaines. Les fibres de lupin ont entraîné une réduction de 9 % du cholestérol total, de 12 % du LDL, et de 10 % des triglycérides par rapport aux fibres d'agrumes. On notera que les fibres de lupin ont aussi été associées à une baisse de l'hypersensibilité à la protéine C-réactive, un marqueur inflammatoire, et de la tension systolique par rapport aux valeurs initiales. La supplémentation en lupin a été associée de façon singulière à une augmentation du taux d'acides gras à chaîne courte, en particulier l'acétate et le propionate, dont il contrôlerait au moins en partie les effets. Les acides gras à chaîne courte (AGCC) présentent un intérêt dans la mesure où l'on suppose qu'ils fournissent l'énergie des cellules tapissant les intestins, notamment le gros intestin ou côlon. Quoi qu'il en soit, les AGCC passent aussi dans la circulation et sont utilisés par divers organes, dont le foie. Des résultats semblables ont été mis en évidence pour le cholestérol par une troisième étude.



Une autre étude a évalué l'effet des protéines de lupin et de l'un de leurs composants actifs, la  $\gamma$ -conglutine, sur le contrôle de la glycémie. Lors d'un essai contrôlé contre placebo portant sur 15 participants en bonne santé, trois différents dosages de protéines de lupin ont été administrés, suivis d'un apport en glucides. La glycémie a été mesurée au cours des trois heures suivantes. Par rapport au placebo, les protéines de lupin dosées à 1,5 g et 3 g (mais pas la dose inférieure) ont été associées à une moindre augmentation de la glycémie suite à la charge glucidique. C'est ce qu'illustre la figure 1.

**Figure 1. Effet hypoglycémiant du lupin (d'après Bertoglio 2011)**



Un autre ERC portant sur 24 patients diabétiques a évalué l'effet de la poudre de lupin (contenant 12,5 g de fibres de lupin et 22 g de protéines de lupin) sur le contrôle de la glycémie après l'ingestion d'une boisson contenant 50 g de glucose, comparée à :

1. farine de soja et boisson au glucose ; et
2. boisson au glucose seule (groupe de contrôle).

Après absorption du glucose, la glycémie était significativement plus basse dans les groupes avec lupin et soja par rapport au groupe de contrôle. Les taux d'insuline et de peptides-C étaient également plus élevés avec le lupin et le soja que dans le groupe de contrôle.

Enfin, une EADICP a évalué les effets du lupin sur 88 patients en surpoids et obèses. Les participants étaient désignés au hasard pour remplacer 15 à 20 % de leur apport énergétique quotidien habituel par du pain blanc (groupe de contrôle) ou du pain enrichi en farine de graines de lupin (groupe lupin). On a observé dans ce dernier groupe une réduction légère mais significative de la tension systolique (-3,0 mmHg), et une réduction de la tension différentielle (-3,5 mmHg).

Globalement, les données présentées ici montrent qu'il existe un besoin en compléments protéiques d'origine végétale de bonne qualité pour une partie importante de la population. Les graines de lupin contiennent l'intégralité des neuf acides aminés essentiels ainsi qu'une quantité relativement élevée de fer. Le lupin est, de plus, une ressource protéique durable. La supplémentation en protéines de graines de lupin est intéressante en matière de cholestérol, de contrôle glycémique, et de contrôle de la tension ; elle a aussi des effets antiinflammatoires ainsi que des effets bénéfiques sur la flore intestinale et sur la production d'acides gras à chaîne courte.

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

# Pectine d'agrumes modifiée

par Dre Heidi Fritz, MA, ND



La pectine d'agrumes modifiée (PCM) est une substance naturelle peu connue, mais utilisée depuis des années par les docteurs en naturopathie en complément du traitement du cancer. Elle présente également un intérêt pour ses effets chélateurs doux ainsi que pour son action cardiovasculaire. Cet article passe en revue les diverses utilisations de cette substance à découvrir.

La PCM est une forme de pectine d'agrumes de faible poids moléculaire, qui a été structurellement modifiée pour atteindre un poids moléculaire spécifique. Cela lui permet de rejoindre plus facilement la circulation, et ainsi exercer ses propriétés thérapeutiques dans tout le corps. La pectine d'agrumes régulière (non modifiée), dérivée de la chair blanche des agrumes, a un poids moléculaire d'environ 50 à 300 kilodaltons, ce qui est beaucoup trop gros pour pénétrer dans le sang. À l'inverse, la pectine d'agrumes modifiée a un poids moléculaire de 3 à 13 kilodaltons et peut donc plus facilement pénétrer dans la circulation.

## Cancer

La galectine-3 est une lectine appartenant à la famille des protéines de liaison au *bêta*-galactoside. La galectine-3 est présente dans la plupart des tissus adultes, mais elle présente des concentrations élevées dans le microenvironnement tumoral (TME), car surexprimée par les cellules cancéreuses. Selon Wang, « les galectines jouent un rôle majeur dans l'origine et le développement du cancer, notamment dans l'angiogenèse, l'adhésion cellulaire, l'invasion, et la migration ». En outre, il a été démontré que la galectine-3 exerce des effets immunosuppresseurs dans le TME, facilitant ainsi la croissance du cancer.

La recherche sur la galectine-3 dans divers types de cancer montre que celle-ci est impliquée pour aider les cellules cancéreuses du sein à échapper à la surveillance immunitaire et à la destruction par les cellules T; augmenter la résistance à la chimiothérapie des cellules cancéreuses utérines; améliorer la mobilité des cellules gastriques et augmenter les métastases; améliorer la croissance, la progression, l'angiogenèse, et les métastases des cellules de mélanome; et accroître la progression du gliome (cancer du cerveau).

La galectine-3 est une protéine de liaison au *bêta*-galactoside; or, la PCM est riche en *bêta*-galactose et peut donc facilement se lier à la galectine-3, bloquant ainsi ses effets nocifs. Dans les modèles expérimentaux, la supplémentation en PCM a permis d'atteindre les objectifs suivants :

- Sensibiliser in vitro des cellules cancéreuses de la prostate aux agents de chimiothérapie (cisplatine).
- Induire in vitro l'apoptose de cellules cancéreuses de la prostate, androgéno-dépendantes et indépendantes.
- Activer in vitro les lymphocytes T-cytotoxiques, les lymphocytes B, et les lymphocytes NK dans le cas de leucémie myéloïde chronique.
- Induire des effets cytotoxiques synergiques avec le paclitaxel (chimiothérapie) sur les cellules cancéreuses de l'ovaire.
- Induire l'apoptose au sein de lignées cellulaires du cancer du poumon.

Dans un essai de phase II impliquant 13 hommes atteints d'un cancer de la prostate et présentant un échec de l'antigène prostatique spécifique (PSA) après traitement localisé (à savoir une prostatectomie radicale, une radiothérapie, ou une cryochirurgie), il a été démontré que la supplémentation en MCP augmentait le temps de doublement du PSA. Malgré la chirurgie et la radiothérapie, ces hommes présentaient des taux de PSA en hausse, prédictifs de la récurrence du cancer de la prostate. Toutefois, chez 70 % de ces hommes, le temps nécessaire pour doubler leur niveau de PSA après 12 mois de prise de MCP a augmenté de manière significative en comparaison à la période précédente, sans MCP. Cela signifie que la MCP retarde la récurrence du cancer de la prostate.

De nombreux docteurs en naturopathie formés au traitement du cancer ont utilisé la MCP avant et après une intervention chirurgicale pour réduire le risque de métastases (propagation du cancer).

## Maladie inflammatoire chronique

Il existe de nombreuses preuves sur l'implication de la galectine-3, non seulement dans le développement du cancer, mais également dans d'autres maladies inflammatoires chroniques. Le rôle de la galectine-3 dans les maladies cardiovasculaires est probablement le mieux élucidé, car elle se retrouve dans le remodelage cardiovasculaire et la fibrose. En fait, la galectine-3 a été approuvée comme test pronostique de l'insuffisance cardiaque chronique, et il est à savoir que des niveaux élevés de galectine-3 prédisent un risque accru de décès. La galectine-3 a ainsi été associée à plusieurs autres maladies cardiovasculaires telles que l'anévrisme, la sténose aortique, etc. Dans un article de Martinez et autres, les chercheurs ont rapporté que « l'obésité augmentait la production de Gal-3 dans le système cardiovasculaire », et que « l'inhibition de la Gal-3 avec de la pectine d'agrumes modifiée (100 mg/kg par jour) réduisait les niveaux

cardiovasculaires de Gal-3, de collagène total, de collagène de type I, des facteurs de croissance transformants et connectifs, de l'ostéopontine, et de la protéine 1 chimioattractante pour les monocytes, dans le cœur et l'aorte d'animaux obèses, sans modification du poids corporel ni de la pression artérielle ». En d'autres termes, la supplémentation en MCP chez les animaux réduit les marqueurs d'inflammation, de remodelage cardiaque, et de fibrose associés à l'obésité.



## Chélation des métaux lourds

Enfin, il a été démontré que la MCP exerce une activité de chélateur doux sur les métaux lourds. Une étude pilote avec des patients en bonne santé a démontré que l'ingestion de 5 g de MCP trois fois par jour pendant cinq jours, et de 20 g le sixième jour, a entraîné une augmentation de l'excrétion de métaux lourds dans l'urine.

Après l'ingestion de MCP, les analyses d'urine ont révélé une augmentation de 130 % de l'excrétion d'arsenic, de 150 % pour le cadmium, et de 560 % pour le plomb. Les patients en question présentaient des taux corporels « normaux » de métaux lourds, définis comme étant asymptomatiques. Les auteurs ont suggéré que « la chélation systémique des métaux toxiques par le MCP pourrait être en partie imputable à la présence de la pectine rhamnogalacturonane II, dont les propriétés de chélation des métaux ont déjà été démontrées ».

Un autre rapport, de Zhou et autres, décrit la chélation au moyen de MCP chez des enfants atteints de saturnisme. Dans cette étude, sept enfants hospitalisés dont le taux de plomb dans le sang était supérieur à 20 µg/dl et qui n'avaient reçu aucune forme de médicament chélateur ou de désintoxication pendant trois mois auparavant reçurent 15 g de MCP (PectaSol-C®) par jour en trois doses fractionnées. Après 28 jours, les analyses de sang ont montré une « diminution majeure des concentrations de plomb dans le sérum ». Cette diminution s'élevait en moyenne à 161 % et était concomitante à l'augmentation de la concentration en plomb dans les urines après 24 heures.

La MCP s'avère donc une substance naturelle qui exerce un certain nombre d'activités fascinantes, notamment des effets antimétastatiques dans les cas de cancer ; des effets chélateurs spécifiques au plomb, à l'arsenic, et au cadmium, mais aussi à d'autres métaux lourds ; ainsi que l'atténuation du remodelage cardiaque et la diminution des risques de maladie cardiaque induite par l'obésité.

*Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)*



# Magnésium, *panacée minérale*

par Guillaume Landry, MSc, Naturopath

Les anciens fermiers et nos grands-mères connaissent très bien ce remède, alors offert sous forme de chlorure de magnésium peu coûteux et oh ! combien efficace, utilisé en topique ou en interne, tant pour les bêtes que pour leurs éleveurs comme antiinfectieux, antifatigue, antirachitique, etc.

Aujourd'hui, la science a décortiqué en détail les centaines de propriétés du magnésium qui font de lui un des minéraux parmi les plus indispensables pour le corps, et un allié de premier choix pour soigner presque tout type de pathologie, tant cardiovasculaire qu'infectieuse, métabolique, nerveuse, rhumatologique, ou encore hormonale.



## Indispensable, tout simplement

La liste des propriétés du magnésium est bien trop longue, mais par exemple d'un point de vue biochimique, il équilibre avec le calcium la transmission neuromusculaire ; il conditionne le métabolisme des glucides et des acides aminés ; il potentialise la biodisponibilité du potassium, des vitamines B<sub>6</sub>, E, et C, ou encore du silicium ; il assure la transformation de toutes les vitamines B en coenzymes et permet le fonctionnement enzymatique du corps, la synthèse d'acides nucléiques ou d'hormones (il est par exemple utile avec le zinc et la B<sub>6</sub> pour la synthèse des prostaglandines à partir des oméga-3 et 6). D'un point de vue fonctionnel, parmi bien d'autres qualités, il aide à l'équilibre acide-base et à la régulation de la température du corps ; il favorise l'absorption intestinale des lipides ; il joue un rôle dans l'adaptation au stress du cœur et du cerveau ; il stimule le système immunitaire, prévient la formation d'athérome, et maintient la fluidité sanguine ; etc. En conclusion il s'agit d'un minéral parmi les plus essentiels au bon fonctionnement du corps.

## Posologie et exemple de formes actuelles de supplémentation

Nous disposons maintenant de formules avancées, associant au magnésium des molécules synergiques — comme la L-taurine, qui maintient le magnésium dans la cellule, ou la vitamine D, qui améliore son absorption — mais aussi d'intelligents ratios entre calcium et magnésium pour reminéraliser correctement le squelette. Sont aussi disponibles des formes hautement absorbables comme le glycinate de magnésium, l'une des formes de magnésium les mieux tolérées et les mieux assimilées, car il est transporté sous forme de composé entier à travers la paroi intestinale, ce qui par ailleurs diminue le risque de diarrhée et fournit également de la glycine, un acide aminé calmant souvent manquant aux populations. Les apports journaliers recommandés sont d'environ 400 mg, mais il faut garder à l'esprit que seulement 30 à 40 % du magnésium contenu dans les aliments est absorbé au niveau de l'intestin grêle. Sportifs, femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées, et aussi malades auront des besoins plus élevés (500 à 600 mg).

## Quelques causes et conséquences d'une carence en magnésium

L'action du magnésium est empêchée par l'alcool, le café, et le thé en excès, ainsi que le stress. De nombreux médicaments, y compris les pilules contraceptives, les antibiotiques, les produits pour l'asthme, et la cortisone —, les phosphates des boissons gazeuses, et les édulcorants comme l'aspartame, piègent le magnésium dans l'organisme et entraînent une carence. Par ailleurs, l'agriculture intensive, le traitement des eaux courantes, et surtout le raffinage des aliments ont drastiquement réduit le contenu en magnésium de nos aliments (par exemple, 80 % sont perdus entre le blé et la farine blanche raffinée). Bien que la carence en magnésium ou hypomagnésémie n'a de traduction clinique que lorsqu'elle est sévère, rares sont celles et ceux qui jouissent d'un niveau optimal de magnésium, car à l'instar de la vitamine D, la majorité de la population est carencée (en 1997 déjà, la National Academy of Sciences avait estimé que plus de 70 % des Américains accusaient un déficit en magnésium). Parallèlement à ce phénomène, la plupart des maladies de civilisation s'accompagnent de déficience plus ou moins grave en magnésium, lequel s'avère déterminant pour le bon fonctionnement cellulaire.

Le magnésium agit au niveau des pompes membranaires en régulant l'entrée du calcium, qui réduit nettement le fonctionnement cellulaire en cas de carence en magnésium. Parmi les conséquences cliniques de ce dysfonctionnement cellulaire induit par un ratio calcium/magnésium déséquilibré se trouvent entre autres :

- l'hyperinsulinémie et la résistance à l'insuline pour les adipocytes et les cellules musculaires, hépatiques, et pancréatiques ;
- l'hypertension due à la libération de cortisol par les cellules des surrénales, la rétention de sodium au niveau des cellules rénales, et le raidissement des cellules des vaisseaux sanguins ;
- l'irritabilité, l'hyperactivité, etc., des cellules nerveuses trop stimulées ;
- la thrombose avec l'agrégation plaquettaire ;
- les crampes musculaires et la migraine ; et
- les troubles cardiaques, du fait de l'élargissement et de la contractibilité exacerbée des cellules du cœur.

## Pas de panique, les solutions existent !

Tout simplement, régalez-vous de végétaux riches en magnésium tels qu'algues, tofu, amandes, avocats, céréales complètes riches en son, bananes, dattes, figues, germe de blé, légumes vert foncé, légumineuses,

courges et graines de citrouille, noisettes, et noix. Le magnésium se trouve aussi dans les coquillages et les fruits de mer, le poisson, les produits laitiers, et la viande, mais en bien moindre quantité.

Au magasin de produits de santé naturels du coin, vous irez chercher un supplément de diglycinate de magnésium pour vous assurer d'un apport quotidien optimal, avec éventuellement du chlorure de magnésium pour un bain relaxant agrémenté d'un peu d'huile essentielle de lavande, ou de petit grain bigarade.

Le saviez-vous ?



Le magnésium constitue le noyau central de la chlorophylle, et reste l'un des meilleurs oxygénants cellulaires.

### Critique naturopathique

Y a-t-il une chose pour laquelle le magnésium ne soit pas bon ? Il semble que ce minéral continue à proposer de nouvelles façons de favoriser la santé et le bien-être. Cet article souligne bien certaines des exigences de dosage et les applications possibles de ce minéral polyvalent pour la santé.

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

# Stress et digestion

## Quel lien?

par Dre Angeli Chitale, BSc, ND



### Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une menace contre l'équilibre intérieur (homéostasie) de notre corps. Les manifestations pathologiques du stress — telles que l'anxiété, la dépression, l'hypertension, l'indigestion, le reflux gastrique, ou encore l'ulcère gastroduodéal — peuvent être interprétées comme une conséquence de l'incapacité de l'organisme à conserver son équilibre face à des stimulus internes ou externes. Le stress perturbe la digestion, diminue l'activité immunitaire, et affecte l'humeur (anxiété et dépression). Puisque la santé (et la maladie!) commence dans l'intestin, nous allons donc nous intéresser à la digestion.

### Le stress et le lien entre le cerveau et l'intestin

L'impact du stress sur la santé est bien étudié et documenté. Dans notre estomac et dans notre intestin, un important réseau nerveux produit en permanence des substances chimiques en réaction aux signaux de l'environnement, aussi bien internes qu'externes. Des substances telles que la sérotonine sont fabriquées dans l'intestin avant d'être envoyées dans le cerveau. En l'occurrence, quand notre cerveau reçoit la sérotonine, il se sent tout de suite mieux : « Ah! Tout va bien, je peux me détendre! ». C'est pour cette raison que l'intestin est appelé le « deuxième cerveau », et la recherche médicale met en évidence les nombreuses façons dont le stress interfère avec la digestion.

### Symptômes d'une dégradation de l'activité digestive

- Ballonnements, gaz;
- Syndrome du côlon irritable (SCI);
- Constipation et diarrhée;
- Douleurs ou malaises intestinaux;
- Fatigue;
- Déséquilibres glycémiques (perçus comme des fringales alimentaires ou des troubles émotifs en cas de retard ou d'omission d'un repas); et
- Intolérances alimentaires, « intestin perméable », voire prise de poids.

Ces symptômes interfèrent au quotidien avec la qualité de la vie; en témoignent les principaux motifs de consultation médicale que sont les douleurs abdominales et les problèmes digestifs.

### Comment tous ces symptômes peuvent-ils être provoqués par le stress?

Une étude menée auprès des soignants de patients atteints d'une tumeur au cerveau a révélé que, même en l'absence d'hormones spécifiques du stress (adrénaline et cortisol produits par les surrénales), il est possible de mesurer la réponse au stress grâce aux globules blancs (cellules immunitaires). L'étude a montré que les monocytes (des globules blancs), sous l'influence du stress, devenaient résistants à d'autres hormones surrénales, les glucocorticoïdes; or, ceux-ci sont des anti-inflammatoires naturels pour l'organisme. La résistance aux glucocorticoïdes entraîne par ailleurs l'activation de substances pro-inflammatoires telles que les NF- $\kappa$ B.

Une autre étude a montré que les principales fonctions intestinales – digestion, absorption, et fonction barrière – sont dégradées du fait de l’inflammation, par exemple, dans le cas d’une inflammation chronique qui provoque des lésions de la muqueuse intestinale.

**Ce qu’il faut retenir :** Le stress favorise l’action de substances inflammatoires et limite celle des antiinflammatoires naturels. L’inflammation altère l’activité digestive en interférant avec la digestion (décomposition des aliments en molécules assimilables), l’absorption, et la fonction barrière.

## Comment atténuer la réaction au stress?

### Prenez votre temps avant de manger

Soyez reconnaissant du repas que vous allez prendre. Prenez quelques minutes pour établir un lien entre votre existence et la nourriture que vous allez manger. D’un point de vue scientifique, cette action vous aide à sortir du mode sympathique (de réponse au stress) et prépare votre corps au mode parasympathique (de repos et de digestion).

## Les toniques nerveux à base de plantes

Des plantes ayant une action légère sur le système nerveux (toniques nerveux) agissent sur les troubles digestifs liés au stress et peuvent être prises quotidiennement en infusion, sans risque, tout au long de la journée.

- Cataire (*Nepeta cataria*) : Antispasmodique léger permettant d’atténuer la douleur des crampes digestives.
- Camomille (*Matricaria recutita*) : Calme les coliques digestives et l’irritabilité.
- Menthe poivrée (*Mentha piperita*) : Son huile essentielle aide à soulager les gaz et les symptômes du SCI.

## Les antiinflammatoires végétaux

Les racines de curcuma et de gingembre sont utilisées à cet effet en médecine ayurvédique depuis des milliers d’années. Faites-en une décoction (extraction par ébullition) à boire pour rompre le cycle inflammatoire.

## Les nutriments

La recherche a mis en évidence certains nutriments permettant de protéger ou de réparer la muqueuse intestinale suite aux lésions provoquées par l’inflammation.

Nutriment	Bienfait	Sources alimentaires
La quercétine, un pigment végétal (flavonoïde) aux propriétés antioxydantes	Protection des cellules contre les lésions dues à l’inflammation	Myrtilles, légumes à feuilles, brocoli, oignons rouges, poivrons, pommes, raisins, thé noir, thé vert, vin rouge
Les acides aminés, notamment la glutamine (GLN)	Restauration intestinale par stimulation de la croissance de la muqueuse de l’intestin grêle	Viande, poisson, œufs, laitages, fruits à coque, chou, haricots

Visitez notre blogue pour l’article intégral incluant les références et pour trouver une suite de trois autres articles sur cette thématique : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



### 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](http://restorativemedicine.ca)

## Critique naturopathique

Dans cet article, l’auteur fait un bon travail de vulgarisation d’informations très techniques, afin de les ramener au niveau profane et expliquer clairement les multiples rôles du foie.

Dr. Heidi Fritz, MA, ND

[boltonnaturopathic.ca](http://boltonnaturopathic.ca)  
64 King Street West  
Bolton, Ontario

# La pleine conscience

## Qu'est-ce que c'est et que peut-elle vous apporter?

par Dre Nicole Henry, ND



On dirait que tout le monde parle de pleine conscience aujourd'hui. Les chroniqueurs santé écrivent des articles sur la pleine conscience. Les enseignants l'introduisent dans leurs salles de classe. Même dans le monde du travail, beaucoup d'entreprises proposent des ateliers de bien-être où l'on parle de ses bienfaits. La pleine conscience, paraît-il, améliore l'humeur, stimule vos performances sportives et professionnelles, et atténue la douleur, entre autres.

Alors quels sont les bienfaits réels de la pleine conscience, et que doit-on faire pour obtenir ces bienfaits?



### «Définition» de la pleine conscience

Comme le terme « pleine conscience » est plus ou moins fourre-tout et décrit beaucoup de pratiques et interventions différentes, il peut être difficile à définir, et encore plus à évaluer.

Une approche de la pleine conscience est proposée par Ellen Langer, chercheuse en psychologie sociale, qui la définit simplement comme l'opposé de la « conscience vide ». Langer écrit qu'une information peut être interprétée différemment selon le contexte, et précise comment nos états de pleine conscience ou de conscience vide affectent nos décisions et nos actions.

Dans son étude, Langer aborde la pleine conscience du point de vue de la conscience vide, là où nous sommes bloqués sur des idées spécifiques qui nous font passer à côté de ce qui se passe en face de nous. Par exemple, dans l'étude « de la femme de chambre », Langer et ses collègues disent à un groupe de femmes qui ne font pas d'exercice physique et dont le travail implique beaucoup d'activité physique de penser que leur travail est un exercice physique. Ils ne disent rien à l'autre groupe témoin. À la fin de l'étude, les femmes à qui on a dit de penser que leur travail était un exercice physique ont perdu du poids et on fait baisser leur tension artérielle, alors que ce n'était pas le cas pour l'autre groupe. Les chercheurs ont attribué la différence à la manière dont les femmes considéraient leur travail.

Jon Kabat-Zinn écrit que la pleine conscience est « la conscience qui provient de l'attention volontaire que l'on porte au moment présent, sans porter de jugement ». Cela provient d'un point de vue occidental et implique une conscience intentionnelle de ce que l'on fait à un moment donné.

Kabat-Zinn présente la pleine conscience dans le cadre de la santé d'un point de vue bouddhiste (incluant la méditation et le yoga), pratique devenue par la suite la « Réduction du stress par la pleine

conscience » (RSPC). La RSPC est habituellement pratiquée sur une période de huit semaines en séances de groupe hebdomadaires où les participants apprennent la méditation et ses bienfaits, et s'engagent à pratiquer régulièrement entre les séances : méditations assise, en marchant, conscience du corps, et mouvement de pleine conscience (similaire aux postures simples du yoga). En général, une séance d'une journée de méditation silencieuse clôt la fin du programme.

Le succès des programmes de RSPC a donné naissance à d'autres interventions basées sur la pleine conscience, comme la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (souvent utilisée pour les personnes souffrant de dépression ou d'anxiété), la thérapie de conscience alimentaire basée sur la pleine conscience, et l'accouchement et l'éducation des enfants basés sur la pleine conscience, entre autres.

Ces dernières années, le nombre d'études sur la pleine conscience a augmenté, avec comme objet les pathologies suivantes, entre autres :

- Anxiété et dépression ;
- Troubles alimentaires ;
- Trouble de stress posttraumatique (TSPT) ;
- Stress psychologique ;
- *Burnout* et fatigue chez les étudiants en médecine ;
- Douleur chronique ;
- Dysfonction sexuelle ;
- Pathologies neurologiques, comme la maladie de Parkinson ; et
- Perte de poids.



## Pleine conscience en tant que trait de personnalité

Il y a aussi eu des spéculations et des recherches pour déterminer si la pleine conscience pouvait être un trait de personnalité. Selon certains chercheurs, les gens possèdent des niveaux variables de « pleine conscience dispositionnelle », un trait de personnalité existant chez certaines personnes sans formation préalable à la méditation ou à la pratique de la pleine conscience. La pleine conscience dispositionnelle implique quatre éléments : expérience d'observation, expérience de description, action consciente, et non-jugement de l'expérience. Suivre des pratiques de pleine conscience peut augmenter la pleine conscience dispositionnelle.

Quels sont les bienfaits de la pleine conscience dispositionnelle ? Dans une revue systématique récente (une étude combinant les résultats de nombreuses études pour avoir une meilleure idée de l'effet), les chercheurs ont trouvé qu'une plus grande pleine conscience dispositionnelle était liée à la réduction :

- des symptômes dépressifs ;
- des modes de pensée négatifs, de la procrastination, et des stratégies d'évitement ;
- de l'anxiété ;
- du stress émotionnel ; et
- du stress perçu ;

ainsi qu'à l'augmentation du bien-être psychologique.

## Pleine conscience et santé

Si notre niveau de pleine conscience dispositionnelle n'est pas très élevé au départ, une intervention ou la pratique de la pleine conscience sont-elles bénéfiques ? Pour répondre à cette question, nous aborderons ci-après les effets de la formation à la pleine conscience ou des interventions de pleine conscience sur certains problèmes de santé courants comme la douleur chronique, l'obésité, et la dépression.

## Douleur chronique

Une revue systématique menée en 2017 a montré que, comparées à un groupe témoin (c'est-à-dire sans traitement actif), les personnes souffrant de douleur chronique et ayant participé à des interventions de méditation de pleine conscience ressentent des niveaux de douleur inférieurs. Toutefois, certaines études de cette revue semblaient être de mauvaise qualité, limitant ainsi l'impact et la représentativité des résultats.

## Obésité et perte de poids

Une autre revue systématique a étudié l'effet des interventions de pleine conscience sur la perte de poids. Le poids perdu en lien avec les changements de pleine conscience était mitigé selon les études, certaines rapportant une perte de poids, d'autres pas ; à l'inverse, quelques études ont montré une augmentation de poids, tant pour le groupe d'intervention avec la pleine conscience que pour le groupe témoin. Les auteurs de la revue n'ont finalement pas trouvé de lien clair entre la perte de poids et le niveau de pleine conscience des participants.

## Dépression

Il existe un ensemble de données solides et probantes sur les résultats des interventions de pleine conscience pour les personnes ayant des symptômes de dépression. L'effet positif sur les symptômes dépressifs, à savoir leur atténuation, a été constaté dans des études évaluant plusieurs problèmes de santé ainsi que dans des études spécifiques à la dépression.



La dépression peut être récurrente, et certaines personnes vivent plusieurs épisodes de dépression au cours de leur vie. Un moyen d'éviter la rechute, pour les patients souffrant de troubles dépressifs, est de prendre des médicaments. Certaines études ont indiqué que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience peut être une option viable pour éviter la rechute de ces patients.

La thérapie cognitivocomportementale (TCC) est un processus de psychothérapie qui aide les personnes à examiner les façons dont leurs pensées (« cognition ») et leurs émotions impactent leurs actions (« comportement »). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience est dérivée de la TCC et intègre des éléments de méditation de pleine conscience. Une étude menée en 2015 analysant les résultats regroupés de plusieurs études, a trouvé que chez les patients souffrant d'épisodes dépressifs et suivis pendant 60 semaines, la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience diminuait le risque de rechute comparé aux patients prenant un traitement actif (médicaments ou éducation cognitivopsychologique).

Beaucoup de personnes dans cette étude avaient déjà connu au moins trois épisodes de dépression, et une tendance a émergé : les personnes ayant eu des symptômes dépressifs plus prononcés au début de la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience ont constaté de meilleures améliorations que les personnes ayant eu des symptômes plus bénins. Une chose à retenir, cependant, est que les auteurs de la revue étaient eux-mêmes auteurs de certaines des études compilées. En outre, ils étaient tous à priori favorables à la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Une autre chose à noter est que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience semble être aussi efficace que la psychothérapie ou les médicaments pour éviter la rechute ; elle semble donc être une option de traitement que les patients et les professionnels de la santé peuvent prendre en compte pour trouver un traitement efficace.



## Pratiques de pleine conscience

Comme la pleine conscience requiert l'attention, beaucoup d'activités peuvent être des pratiques de pleine conscience. Certaines pratiques classiques comprennent le yoga et le tai chi, ainsi que la méditation assise ou en marchant. Une manière d'introduire la pratique de la pleine conscience est d'effectuer un exercice qui consiste à manger lentement un raisin sec, en exacerbant son attention sur les sens de la vue, du toucher, de l'ouïe, de l'odorat, et du goût. La pratique de base la plus classique est peut-être la respiration consciente, où il s'agit de faire attention à sa respiration pour un temps donné, et de focaliser l'attention d'une personne sur sa respiration quand celle-ci s'en éloigne.

N'importe quelle activité quotidienne peut finalement faire l'objet d'une pratique de pleine conscience informelle, comme préparer et consommer une tasse de thé, laver la vaisselle, ou prendre une douche. L'objectif principal est de focaliser l'attention et les sens sur la tâche en cours.

Il est possible que des états profonds de concentration centrés sur une activité — que ce soit jouer, travailler, ou faire du sport —, parfois décrits comme l'état de « flow » de Mihaly Csikszentmihalyi (psychologue de renommée internationale), soient aussi des pratiques de pleine conscience. Prier, s'immerger dans



un sujet ou une activité, et passer un bon moment avec des amis et en famille ou dans la nature, peut aussi produire des expériences conscientes et améliorer notre qualité de vie.

## Risques liés à la pratique de la pleine conscience

Quelques études ont été menées sur les difficiles changements physiques et psychologiques de personnes effectuant des formes spécifiques de méditation de pleine conscience. Les chercheurs ont interrogé 30 adultes pratiquant la méditation et ont parlé avec des instructeurs de méditation expérimentés à propos de ces expériences ardues. L'occurrence de ces difficultés semble rare; en outre, d'autres recherches sont nécessaires pour savoir

si ces effets sont reliés à une pratique spécifique de méditation, ou s'ils peuvent advenir lors d'autres formes de pratique de la pleine conscience. Une conclusion est que la méditation est généralement décrite comme sûre; toutefois, il est possible qu'elle puisse déclencher ou faire empirer des symptômes chez les personnes souffrant d'anxiété, de dépression, ou d'autres problèmes psychiatriques.

## Conclusion

La pleine conscience et les interventions basées sur la pleine conscience deviennent de plus en plus populaires, et les recherches dans ce domaine se multiplient. Actuellement, les données suggèrent que les symptômes dépressifs soient affectés positivement par ces interventions. Concernant la douleur chronique et l'obésité, la recherche est encore insuffisante. Par ailleurs, la recherche commence à se pencher sur les dangers des pratiques de pleine conscience, et à ce jour, ces dangers semblent rares. À retenir : les pratiques de pleine conscience informelles sont de bons moyens pour intégrer plus de pleine conscience dans votre vie quotidienne !

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :  
[newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



### Nicole Henry, BSc, ND

Dre Henry est docteure en naturopathie inscrite à l'Ordre des naturopathes de l'Ontario, et diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique (CCNM). Elle propose une approche axée sur les processus qui englobe les incertitudes inhérentes à la vie et à la santé.

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

## Critique naturopathique

La pleine conscience est quelque chose que je recommande à mes patients, car elle est efficace. Cela prend du temps et de la pratique, mais peut donner d'excellents résultats. Cet article met en évidence certaines des conditions pour lesquelles elle est particulièrement bénéfique.

Dr. Evan McCarvill, ND  
[choicenutrition.ca](http://choicenutrition.ca)

105 Maclead Ave E.  
Melfort, Saskatchewan

New Roots  
HERBAL

PUIS-JE RELAXER  
MÊME SANS AVOIR  
LE TEMPS DE SENTIR  
LE PARFUM DES  
FLEURS?



Fait à partir d'huile essentielle de lavande biologique distillée à la vapeur, **D-Stress** offre une solution sans dépendance pour soulager l'agitation, le stress mental, et l'insomnie.

NOUS VOUS AIDONS À RELAXER.  
VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Apprenez-en davantage sur **D-Stress**  
sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)



Testé dans notre  
laboratoire accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec



# Aromathérapie

Toute la puissance de la nature dans quelques gouttes

par Guillaume Landry, MSc, Naturopathe



Ce ne sont plus les réunions Tupperware qui sont à la mode parmi la gent féminine, mais plutôt les séances aroma où s'échangent méthodes et mélanges en tous genres d'huiles essentielles (HE) pour la santé ou les tâches ménagères de nos maisonnées. L'engouement pour ces remèdes naturels aux puissantes propriétés est exponentiel, mais comme pour toute médecine, la précaution reste de mise.

Les HE sont en effet à la phytothérapie ce que l'antibiothérapie peut être aux médicaments anti-infectieux, c'est-à-dire de véritables bombes chimiques, mais à cette différence près que les HE, au-delà du fait de ne présenter que peu d'effets secondaires, ne sont pas affectées par la résistance qu'ont maintenant développée les germes et qui fait craindre par l'OMS la fin proche de l'antibiothérapie.

Les plantes aromatiques ont fait leurs preuves depuis 40 000 ans : à preuve, les feux thérapeutiques d'eucalyptus et d'arbre à thé aborigènes au kyphi égyptien purifiant fait d'encens, de cèdre du Liban, de nard, ou de myrrhe ; les paléoalambics chinois et indiens datant de 5000 AEC ; la toute première distillation connue, par le prince perse Ibn Sina en 1000 AEC, de la rose de Damas ; ou encore le vinaigre des quatre voleurs incluant girofle, cannelle, menthe, et lavande, et qui protégea certains de la peste au Moyen Âge et à l'époque moderne.

L'aromathérapie, baptisée ainsi par le chimiste lyonnais Gattefossé en 1928, peut se targuer aujourd'hui du statut d'EBM (*evidence-based medicine*),

car des molécules actives il y en a, et des études, il y en a tout autant ! L'aromathérapie scientifique, basée sur les propriétés de seize familles biochimiques, permet d'apporter un soin spécifique, préventif, complémentaire, et curatif à un large panel de pathologies. Par exemple, les phénols aromatiques (origan, thym, cannelle, girofle, et sarriette) sont des toniques et de puissants anti-infectieux à large spectre ; les coumarines (bergamotier et citronnier) sont sédatives nerveuses, anticoagulantes, et hépatostimulantes ; les oxydes terpéniques (eucalyptus, ravintsara, laurier, et myrte) sont antiviraux, mucolytiques, et immunomodulateurs ; etc. Toutefois, les propriétés des HE (comme celles des plantes en phytothérapie) ne se limitent pas à la seule famille biochimique majoritaire ; elles sont le résultat d'une synergie moléculaire qui confère à l'HE son efficacité et ses effets multiples, d'où notamment son potentiel anti-infectieux, contrairement aux effets parfois aléatoires d'un composé brut pouvant être synthétisé par l'industrie pharmaceutique.

Les HE, extraits aromatiques de plantes soumises à la distillation par entraînement à vapeur d'eau, possèdent

une densité moléculaire telle qu'elles se situent au plus haut niveau d'activité pharmacologique. Il convient donc de redoubler de vigilance lors de leur emploi, car elles peuvent, si mal utilisées, causer une certaine toxicité. En conséquent, respectez cette règle d'or : ne jamais improviser ! Nourrissons, femmes enceintes et allaitantes, ainsi que personnes neurologiquement affectées doivent faire l'objet d'une attention particulière et éviteront systématiquement les HE à cétones et oxydes terpéniques (*Eucalyptus globulus*, menthol, romarin à cinéol, etc.). Cela dit, avec la garantie que les précautions d'usage sont respectées, ces quintessences végétales vous seront de grand secours lors d'accidents ou d'affections aiguës qui nécessitent la « puissance atomique de la phytothérapie », dixit docteur Jean Valnet, père franc-comtois de la phytoaromathérapie.

L'usage thérapeutique des HE peut se réaliser par diverses voies : atmosphérique par diffusion, cutanée, buccale et sublinguale, rectale, vaginale, auriculaire, ou encore olfactive et respiratoire (seuls les yeux sont à proscrire systématiquement, car leur muqueuse ne tolère aucune HE). Le ratio classique d'application se situe à une goutte d'HE pour deux gouttes d'huile végétale (jusqu'à cinq gouttes d'huile végétale pour certaines HE).

À la maison, de l'HE de citron ou de pamplemousse ajoutée à du vinaigre blanc et de l'eau donnera une solution nettoyante et désinfectante multiusages ; quelques gouttes d'HE de lavande sur l'oreiller aidera votre sommeil ; de l'HE de clou de girofle badigeonnée sur vos dents sera salvatrice de vos abcès et douleurs buccodentaires ; et quelques gouttes de menthe poivrée sur la nuque et les tempes feront tomber immédiatement un mal de tête. Autre exemple analgésique : associez la menthe poivrée à l'eucalyptus citronné pour soigner une tendinite. Enfin, un peu d'HE de géranium rosat ravira vos sens ainsi que votre peau grâce à ses effets antiinfectieux, décongestionnant, tonique, et astringent. Dernier exemple d'usage, en cuisine : quelques gouttes d'HE de gingembre dans votre recette de biscuits feront éclater leur saveur. Les HE et leurs applications sont légion, alors explorez ces remèdes fantastiques, mais expérimentez-les avec les plus grandes précautions. Aussi, pour vous assurer de leur qualité, choisissez des huiles essentielles 100 % pures et naturelles, indiquant les principes actifs (chémotypes) et l'origine géographique des plantes.

Voici une formule d'huiles essentielles réconfortantes et réchauffantes pour passer un hiver apaisé ! Dans un diffuseur, mélangez 10 gouttes d'HE d'orange, 10 gouttes d'HE de lavande, et 5 gouttes d'HE de romarin, et relaxez !

### Critique naturopathique

D'excellentes preuves sur la valeur thérapeutique de l'aromathérapie existent, mais cette médecine naturelle semble être encore largement sous-utilisée. Cet article fait une excellente présentation de synthèse sur cette branche de la phytothérapie dont le domaine d'étude mérite attention.

Dr. Philip Rouchotas, MSc, ND  
boltonnaturopathic.ca

64 King Street West  
Bolton, Ontario

## Huiles essentielles biologiques pour l'aromathérapie



Testé dans notre  
laboratoire accrédité  
ISO 17025



Produit  
au Québec 

# Le plus beau des cadeaux!

par Theresa Nicassio, PhD, psychologue



*« Je vous estime, je vous honore, et je prends le temps en cet instant pour faire  
une pause suffisamment longue pour vraiment vous remarquer. »*

—Mary Anne Radmacher

La transition de l'automne à l'hiver est probablement la période la plus évocatrice de l'année. Elle nous rappelle notre essence primordiale tout en nous invitant à réévaluer la façon dont nous choisissons de vivre notre vie.

Dans ce froid glacial et cette nudité grandissante d'un paysage d'été jadis luxuriant et chaleureux, nous sommes également invités à nous introspecter pour rechercher notre feu intérieur. La chaleur ici retrouvée nous permettra, ainsi qu'à nos êtres chers, de traverser les plus sombres de ces journées d'hiver.

C'est peut-être pour cette raison que tant de cultures et de communautés ont créé leur fête la plus sacrée en cette période unique de l'année.

En vérité, il y a quelque chose de particulièrement apaisant à se réunir en communauté pour remplir l'hiver de gaieté, de chants, de partage de nourriture, et d'échange symbolique de cadeaux — malgré les pertes inévitables et les déceptions inhérentes à la vie. Ce rassemblement rituel ne consiste pas à nous distraire ni à nous engourdir pour oublier nos épreuves, mais plutôt à nous rappeler notre humanité ainsi que le privilège de vivre et de trouver du réconfort en sachant que nous ne sommes pas seuls dans notre voyage.

Malgré la confusion qui a amené beaucoup de gens à croire le contraire, l'objectif des cadeaux n'a en fait rien à voir avec le matérialisme ou un quelconque privilège accordé. Il s'agit plutôt de trouver un moyen



métaphorique de reconnaître notre gratitude envers la possibilité que nous avons d'être présent dans la vie d'une autre personne, et par ailleurs de lui montrer que sa présence est importante pour nous.

Quand nous savons que nous importons, même si ce n'est que pour un seul être au monde, notre vision de qui nous sommes change à tout jamais. De même, lorsque nous sommes capables de communiquer à quelqu'un comment leur être a pu toucher notre cœur de manière significative, leur monde est également transformé à un point que nous n'imaginerons probablement jamais.

En tant que psychologue depuis plus de 30 ans, j'ai eu le privilège de constater de visu le pouvoir des empreintes émotionnelles (et de leur absence) sur l'âme humaine. S'il est impossible de passer à travers cette vie sans cicatrices ni contusions causées par des tragédies et des expériences néfastes, le pouvoir de la connexion et de la compassion peut offrir un répit tangible, voire parfois une guérison salvatrice même pour les blessures les plus horribles.

Sachant cela, les notions superficielles sur la gentillesse s'évaporent et donnent naissance à une forme d'amour puissante qui n'a pas de limites, incluant (et surtout) celles et ceux qui en ont le plus besoin, et qui sont aussi les plus difficiles à qui offrir de telles délicatesses.

Début novembre 2018, Kathryn Kellogg était l'invitée de mon émission de radio, où nous avons parlé de vacances zéro déchet. Depuis cet entretien, je me suis laissée porter par ses mots, en particulier ses idées sur ce qu'elle appelle « des cadeaux d'expérience ». Ses réflexions m'ont guidée dans diverses aventures écoresponsables amusantes et passionnantes à partager, mais aussi dans un endroit très calme et solennel qui incarne l'expérience d'une connexion authentique et sans faille. Bien que ce genre de cadeau ne porte ni rubans ni nœuds, le rayonnement intérieur qu'il peut apporter offre une magie et un mystère qui dépassent de loin nos imaginations les plus folles.



### Theresa Nicassio, PhD, psychologue

Theresa est éducatrice en santé et bien-être, animatrice radio, et auteur du livre primé YUM: *Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

TheresaNicassio.com



## Vous cherchez une idée-cadeau?

Essayez l'une de nos quatre nouvelles huiles exotiques pures et biologiques!

Un coffret-cadeau est également disponible!



Testé dans notre laboratoire accrédité ISO 17025



Produit au Québec



# Qu'est-ce que la **diète cétogène**, et devriez-vous la suivre?

par Angela Wallace



Que ce soit pour la perte de poids, pour la santé digestive, ou pour réduire le risque de maladie chronique, tout le monde ces jours-ci semble essayer la diète cétogène (*keto diet* en anglais). En tant que diététicienne et entraîneuse privée, on me pose souvent des questions sur la diète cétogène. J'aime toujours présenter les avantages et les inconvénients de chaque style alimentaire et de ce que dit la science. La recherche soutient-elle son utilisation ? Lisez la suite pour en savoir plus !

## Qu'est-ce que la diète cétogène ?

La diète cétogène est une approche nutritive riche en matières grasses (75–80 %), très pauvre en glucides (5 %), et à teneur moyenne en protéines (15–20 %). Ce régime alimentaire place votre corps dans un état métabolique appelé cétose, où celui-ci utilise les graisses comme source principale d'énergie, au lieu du glucose. Notre corps utilise normalement du glucose à partir des glucides comme source d'énergie principale, et dans les états de faim ou de modification du métabolisme, il se tourne vers les graisses.

Les cétones offrent une forme naturelle d'énergie fabriquée à partir des graisses et utilisée par notre cerveau et notre corps entier. Les cétones sont produites dans le foie lorsque les graisses sont décomposées et utilisées comme source d'énergie. Alors oui, notre cerveau peut fonctionner sans glucides, mais il préfère ne pas le faire !

La diète cétogène a été utilisée médicalement dans le traitement de l'épilepsie pendant une longue période. En raison de son efficacité, elle a été testée dans le traitement d'autres conditions médicales telles que la maladie d'Alzheimer, la sclérose en plaques, le cancer, le diabète, et même la santé cardiaque.

## Quel est l'effet de la diète cétogène sur la santé cardiaque ?

Pour ce qui est de la santé cardiaque, nous considérons généralement qu'une alimentation riche en graisses (en particulier les graisses saturées) nuit à la santé. Certaines recherches suggèrent maintenant que le fait de suivre une diète cétogène peut améliorer les marqueurs HDL, LDL,

et triglycérides. En outre, certaines études ont révélé des améliorations de l'hémoglobine A1c (sucres sanguins) et des triglycérides lorsqu'on suit une approche alimentaire cétogène pauvre en glucides.

Cependant, la recherche présente des résultats mitigés. En fait, certaines recherches suggèrent que cela puisse augmenter le risque d'hypercholestérolémie avec le temps.

**En bout de ligne**, la diète cétogène peut aider à améliorer les marqueurs de sucre sanguin et les taux de cholestérol; toutefois, beaucoup plus de recherche est nécessaire. Il a également été prouvé que de nombreux autres

modes d'alimentation améliorent les mêmes marqueurs et réduisent le risque global de maladie cardiaque, notamment les régimes méditerranéen ou végétarien.

## Qu'en est-il de la perte de poids ?

Beaucoup de personnes suivant une diète cétogène ont tendance à perdre du poids, probablement parce qu'elles éliminent presque entièrement un groupe alimentaire (glucides). Bien sûr, lorsque vous supprimez des aliments de votre régime, vous perdrez du poids. De plus, l'augmentation de la consommation de graisse et de protéines peut favoriser la satiété, ce qui peut aider à favoriser la perte de poids. Des recherches ont démontré que la cétose peut avoir un impact sur les hormones de l'appétit, entraînant une suppression de celui-ci. Cette suppression est probablement la raison pour laquelle les personnes qui « suivent un régime » apprécient la diète cétogène, car elles ne se sentent pas privées ou affamées. D'autres recherches ont démontré une réduction significative de la graisse corporelle et du poids à court terme (3-6 mois), mais la recherche doit être approfondie sur la perte de poids à long terme.

**En bout de ligne**, la diète cétogène peut conduire à la perte de poids à court terme, mais est-ce que cette approche nutritive est durable à long terme ? En fait, de nombreuses études ont démontré que la perte de poids n'était plus gérable à 12 mois avec un régime alimentaire contenant très peu de glucides.

Bien que la diète cétogène ait des effets positifs sur la santé et la perte de poids, elle comporte également de nombreux risques et des effets secondaires potentiels. Pendant la transition initiale à la diète cétogène, il existe des effets secondaires (la « grippe cétogène ») comme des nausées, des vertiges, de l'irritabilité, une mauvaise performance à l'exercice, et de la fatigue. Ces sentiments durent généralement quelques jours. De plus, la cétose modifie l'équilibre eau/minéraux du corps, ce qui rend souvent les gens à risque de carences en minéraux et les amène à devoir compenser ces pertes avec de suppléments. Cela est particulièrement important lorsque nous pensons à la santé des os.

Les autres effets indésirables courants incluent la mauvaise haleine (liée à la production d'acétone), la constipation (en raison du manque de grains entiers et de fibres dans l'alimentation), et l'influence potentielle sur les taux de cholestérol au fil du temps. De plus, la transition à la diète cétogène ou son abandon peuvent être difficiles pour le corps ; il est donc important de s'assurer que cela se fasse en toute sécurité. Assurez-vous de communiquer avec un praticien de soins de santé de confiance pendant cette phase de transition.

## Qu'en est-il des muscles ?

Les glucides jouent un rôle important pour la performance lors de l'exercice et de la croissance musculaire, surtout quand il s'agit d'exercice à haute intensité (par exemple chez les athlètes d'élite). Les glucides favorisent la récupération musculaire, produisent de l'insuline (qui favorise l'absorption de nutriments), et réduisent la dégradation des muscles. Lorsqu'il s'agit de soutenir la croissance et la force musculaires, un régime à teneur moyenne en glucides semble être le meilleur.

## Les bienfaits sont-ils supérieurs aux risques ?

Cela dépend vraiment de la personne. Personnellement, je ne suis pas une défenseuse de la suppression presque complète d'un groupe alimentaire, parce que :

1. notre corps aime utiliser des glucides comme source d'énergie ; et
2. il est très difficile de maintenir ce modèle d'alimentation pendant longtemps.

Je crois que trouver un régime qui convient à votre style de vie (qui peut être suivi à long terme) est la véritable clé de la santé (et même de la perte de poids). Je crois également en l'équilibre, qui comprend également la consommation de glucides ! Bien que la diète cétogène puisse vous aider à perdre du poids au début, pouvez-vous la maintenir à long terme — ou *voulez-vous* le faire ?

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



### Angela Wallace

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

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

# Muffins cétogènes aux œufs, au cheddar, et au brocoli

## Ingrédients

- 10 œufs
- 1 c. à soupe huile d'olive
- ½ oignon jaune, émincé
- 2 tasses de brocoli, émincé
- 1 tasse de cheddar, râpé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 pincée de sel et de poivre noir

## Instructions

Dans un bol, fouetter ensemble les œufs, les épices, l'oignon, le brocoli, et le fromage cheddar.

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et graisser légèrement un moule à muffins avec de l'huile d'olive.

Remplir le moule à muffins avec le mélange et cuire au four pendant 20–25 minutes.

Savourer ! Les muffins se conservent bien au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Ils se congèlent aussi bien et peuvent être utilisés comme collation rapide ou repas sur le pouce.

Vive la bonne nourriture et la bonne santé !

Donne 10–12 muffins.



### Angela Wallace

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

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

# Biscottis au chocolat et aux amandes, à faible teneur en glucides

Recette originale Fleurir

## Ingrédients

- 1½ tasse de farine d'amande
- ⅓ tasse de poudre de cacao non sucrée
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 3 c. à soupe de Protéine de Graine de Citrouille de New Roots Herbal
- ½ c. à thé de gomme de guar ou de xanthane
- ½ c. à thé de sel
- ½ tasse de beurre fondu
- 2 œufs battus
- 2 c. à thé de Sucre Stévia de New Roots Herbal
- ⅓ tasse d'amandes effilées
- 3 onces de pépites de chocolat sans sucre ou de chocolat émietté

## Instructions

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C).

Dans un batteur sur socle, ajouter les sept premiers ingrédients secs et mélanger doucement. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les amandes, et mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien homogène. Incorporer les amandes délicatement, et déposer la pâte sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Former un rectangle d'environ 25 cm (10") de longueur et 15 cm (6") de largeur. Cuire au four pendant 30 minutes. Refroidir pendant 20 minutes, puis couper en tranches. Renverser doucement les biscottis sur le côté, avec le côté coupé vers le bas, et cuire 15 minutes supplémentaires.

Retirer du four et laisser refroidir avant de manipuler. Retourner à nouveau doucement les biscottis sur l'autre côté et cuire encore 10 minutes.

Si vous le souhaitez, vous pouvez tremper une extrémité des biscottis dans du chocolat et même ajouter un supplément d'amande. Dans ce cas, laissez les biscottis refroidir complètement avant cette étape.

Donne 12–14 portions.





# Tartelettes aux pommes et au caramel

Entières, végétaliennes, paléo, sans gluten, et sans sucre raffiné

Ces tartelettes sont faites pour impressionner — elles sont parfaites pour les réceptions, et vous avez la possibilité de confectionner soit les minitartelettes en bouchées, soit les petites tartelettes à croquer. Rassurez-vous : elles sont plus faciles à confectionner que ce que vous ne le pensez, et les ingrédients sont assez simples !

## Croute

### Ingrédients

- $\frac{3}{4}$  tasse d'amandes crues
- $\frac{3}{4}$  tasse de noix de coco râpée
- $\frac{1}{2}$  tasse de raisins secs ou de dattes dénoyautées
- 1–2 c. à thé d'eau

### Instructions

Dans un robot, hacher finement les amandes et la noix de coco. Ajouter les raisins secs ou les dattes, et continuer le processus jusqu'à ce que le tout soit moulu de façon homogène. Ajouter l'eau en commençant par 1 cuillerée à thé. Le mélange doit être humide mais se tenir lorsqu'il est pressé. Étaler cette pâte dans 14 à 16 moules à minimuffins en silicone, ou dans 4 moules à tartelette de 10 cm (4") à fond amovible.

## Remplissage à la crème de pomme

### Ingrédients

- 1 tasse de pomme pelée en dés
- 3 c. à soupe de beurre de noix de coco fondu
- 3 c. à soupe d'huile de coco fondue
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de jus de citron

### Instructions

Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et crémeux. Verser dans les croutes et placer au réfrigérateur pendant au moins 8 heures pour raffermir.

## Garniture de pommes au caramel

### Ingrédients

- $1\frac{1}{2}$ –2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 c. à soupe d'huile de coco fondue
- $\frac{1}{2}$  grosse pomme, pelée et coupée en petits dés
- Facultatif :  $\frac{1}{2}$  c. à soupe de poudre de lucuma

### Instructions

Fouettez ensemble le sirop d'érable, le beurre d'amande, et l'huile de noix de coco jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Incorporer les pommes. Déposer en garniture, à la cuillère, sur les tartelettes réfrigérées.



### 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](http://sweetlyraw.com)

Si vous souhaitez quelque chose d'un peu plus délicieux et que vous aimez le chocolat, visitez notre blogue pour une version alternative !  
[newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

# 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](http://magazinefleurir.com)



### Qu'est-ce que la fatigue surrénale?

De nos jours, il est plutôt rare de rencontrer quelqu'un qui n'est pas concerné par la fatigue ou le stress. L'insuffisance surrénale est un diagnostic courant en naturopathie et en médecine alternative, mais peu de praticiens analysent en détail son étendue afin de déterminer la bonne plante pour la bonne personne [...]



### Crème protéinée aux légumes verts

Si votre crème de légumes traditionnelle ne suffit pas à combler votre faim, vous trouverez votre compte avec cette « crème-repas », qui met en vedette de la protéine de bouillon d'os de bœuf pour une dose généreuse de protéines.



### Alimentation et humeur : le lien (suite de la thématique sur la santé digestive)

Nous savons aujourd'hui que les éléments de base des neurotransmetteurs (les substances qui, dans notre cerveau, sont responsables de notre humeur) sont produits dans l'intestin. Par exemple, 90 % de la sérotonine de l'organisme provient du tube digestif. Quant à la dopamine, neurotransmetteur [...]



### Les graines de courge : une source de protéines végétaliennes hypoallergènes

La popularité croissante des régimes végétariens et végétaliens entraîne un besoin de compléments en protéines végétales de bonne qualité. Un sondage mené en 2015 auprès de 1500 Canadiens âgés de 18 ans et plus révélait qu'environ 8 % d'entre eux disaient être végétariens, ou [...]



### Biosceptique, attache ta tuque!

Des diminutions du risque de cancer de 25 %, 34 %, et 76 %, respectivement pour tous types de cancer confondus, cancer du sein, et lymphome, ont été observées dans une étude de la cohorte française Nutrinet-Santé, regroupant près de 70 000 personnes suivies pendant 7 ans, de 2009 à 2016, et qui a privilégié la consommation de produits [...]



### Tartelettes aux pommes, chocolat, et caramel

Aimez-vous le chocolat? Si oui, cette version alternative des tartelettes à la crème aux pommes et au caramel présentées dans ce magazine est faite pour vous! Elle propose le même dessert, mais avec une touche gourmande supplémentaire : une croute moelleuse au chocolat plus un filet de chocolat!

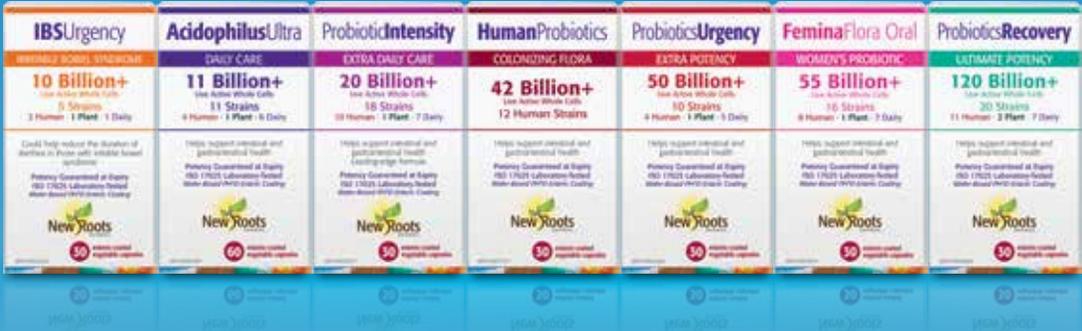
EST-CE QUE MON VOYAGE TOUT INCLUS DOIT INCLURE UNE DIARRHÉE ?



Notre Probiotique du **Voyageur** contient plusieurs souches de probiotiques dans notre capsule à enrobage entérique naturel à base d'eau PH<sup>5</sup>D. Créez des souvenirs inoubliables – plutôt que de passer votre temps aux toilettes !

NOUS VOUS DONNONS LA PAIX D'ESPRIT. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

Disponible exclusivement dans les magasins d'aliments naturels [newrootsherbal.com/magasins](http://newrootsherbal.com/magasins)



Testé dans notre laboratoire accrédité ISO 17025

Produit au Québec