

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

**Le choc des
commotions
cérébrales**

*Le stress émotionnel
et le cerveau*

Perspectives naturopathiques

**Les soutiens de
votre aventure
cétogène**

Promotions spéciales à l'intérieur!

OFFERT PAR :

Le seul manufacturier de suppléments naturels canadien qui teste tous ses produits sur place dans un laboratoire à la fine pointe de la technologie et accrédité ISO 17025.

Wild Oregano C93

- Provient d'*Origanum minutiflorum* fournissant la teneur en carvacrol naturelle la plus puissante
- Mélangée à de l'huile d'olive extra vierge biologique pressée à froid
- Source d'antioxydants



Rhume et Grippe

- Aide à soulager les symptômes du rhume et de la grippe
- Réduit la durée et la sévérité des symptômes
- Puissance validée pour contenir 30 % d'andrographilides



Vitamine C⁸ en Poudre

- Un supplément de vitamines, minéraux et antioxydants pour le maintien d'une bonne santé
- Aide au développement et au maintien des os et des dents
- Contribue à maintenir les fonctions immunitaire et musculaire saines
- Aide à la formation des tissus et à maintenir une peau saine
- Contient des enzymes digestives



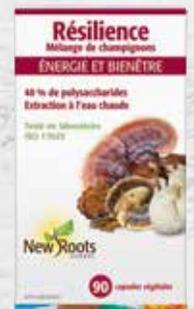
Racine d'Échinacée 400 mg

- Fait avec 50 % d'*Echinacea angustifolia* biologique et 50 % d'*Echinacea purpurea* biologique
- Aide à combattre les infections des voies respiratoires supérieures
- Aide à soulager les maux de gorge



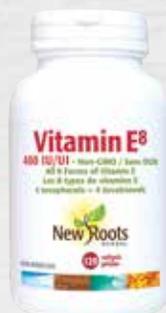
Résilience

- Mélange d'extraits de chaga, de cordyceps, de coriolus, d'hydre hérissée, de maitake, de reishi, et de shiitake
- Aide à augmenter l'énergie et la résistance au stress
- Tonique du foie et soutien du système immunitaire



Vitamine E⁸ 400 UI

- Contient 4 différents tocophérols et 4 différents tocotriénols de vitamine E
- Puissant antioxydant pour le maintien d'une bonne santé
- Aide à prévenir les carences en vitamine E
- De source naturelle et sans OGM



Tranches de Reishi

- Source abondante d'antioxydants
- Aide à améliorer la résistance aux facteurs de stress mental et physique
- Pour un breuvage chaud délicieux et réconfortant



Lettre de la rédactrice



Merci d'avoir choisi le magazine *Fleurir* ou d'y jeter un coup d'œil en ligne. Nous espérons que vous avez tous apprécié le beau temps estival et que vous avez maintenant repris le rythme du retour à l'école ou au travail, qui fait aussi écho au changement de saison. Notre numéro d'automne fait la part belle au cerveau, avec des articles traitant de l'impact des commotions cérébrales, du stress émotionnel, ainsi que des nutriments pouvant avoir des effets positifs

sur la récupération et la performance cognitives. Nous vous proposons également un aperçu de percées récentes dans le domaine de la recherche en santé naturelle, dans un format accessible à tous.

Vous pourrez également lire dans ces pages à propos de certains « avantages et inconvénients » du régime cétogène, et sur les suppléments utiles à cette approche nutritionnelle très particulière. En fin de magazine vous attendent de croustillantes recettes proposées par nos contributeurs. Vous pourrez vous en inspirer afin de réaliser vos prochaines collations naturellement sucrées et aux savoureux arômes, pour la maison ou à emporter. Nous vous proposons aussi une recette succulente qui viendra à bout de toutes ces courgettes que votre voisin ne cesse de déposer devant votre porte!

Enfin, nous avons le plaisir de vous présenter la rubrique « Demandez à Gord ». Spécialiste des produits de santé naturels riche d'une longue expérience et fort de son vaste réseau de collègues, Gord répond à vos diverses questions et requêtes. Nous n'en publions que certaines, mais rassurez-vous : toutes obtiendront une réponse!

Nous vous souhaitons un automne généreux, et une saison des fêtes mémorable.

À votre santé!

Sophia Golanowski, BCom, MBA
Rédactrice en chef

Fleurir

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

Rédactrice en chef

Sophia Golanowski

Graphiste

Cédric Primeau

Traduction/Révision

Guillaume Landry • Pierre Paquette
Cédric Primeau • Gordon Raza

Ventes publicitaires

Sophia Golanowski, BCom, MBA
450 424-9486 poste 266
golanowskis@newrootsherbal.com
info@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)

Nos collaborateurs



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.



Guillaume Landry, MSc, naturopathe

Sa plume a pour dessein la sensibilisation aux merveilles de Dame Nature ainsi qu'à la médecine naturelle.



Heather Pace

Chef spécialisée en desserts crus ayant reçu une formation de chef classique, elle adore voyager, raffole du chocolat, et est professeure certifiée de yoga.



Philip Rouchotas, MSc, ND

Naturopathe renommé dans la communauté, il est aussi professeur associé et rédacteur-en-chef d'*Integrated Healthcare Practitioners*.



Chris Habib, ND

Superviseur clinique du plus grand collège de naturopathie, Chris a passé plus d'une décennie en éducation de soins de santé.



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*.



Gordon Raza, BSc

En tant que spécialiste des suppléments de *Fleurir*, Gord partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.



Angela Wallace, MSc, RD

Membre de l'Ordre des diététistes de l'Ontario. Elle est une entraîneuse personnelle et une experte en alimentation familiale.

Lettres à la rédactrice

Reishi rouge

Des bienfaits à travers l'histoire

Quelles sont les précautions d'usage du reishi rouge?

Généralement bien toléré, le reishi fut la cause de cas isolés d'intolérance, principalement dus à sa chitine allergisante et irritante. Ces effets sont éliminés par l'extraction à l'eau chaude du reishi, car la chitine y est dissoute. D'où l'importance de préférer les extraits traditionnels à l'eau chaude, plutôt que les simples poudres de champignons séchés. Légèrement hypotensif, le reishi est contrindiqué pour les personnes aux antécédents de basse pression sanguine. Aussi, ses probables propriétés anticoagulantes sont à considérer en cas de thrombocytopénie, d'ulcère gastrique, de saignements intestinaux, ou suite à une intervention chirurgicale ou à un accouchement; et ses effets pourraient donc théoriquement s'ajouter à ceux des médicaments anticoagulants, antiplaquettaires, ou hypotenseurs; dans ce cas, consulter votre praticien de soins de santé. Par ailleurs, commencer la supplémentation progressivement permet de minimiser les éventuels symptômes naturels de détoxification (étourdissements, maux de tête, irritation cutanée, sécheresse ORL, nausée, ou diarrhée). Cesser l'emploi du reishi si ces symptômes surgissent après trois mois d'utilisation. Enfin, les personnes multimédicamenteuses ou prenant des immunosuppresseurs, celles atteintes d'un trouble immunitaire, ainsi que les femmes enceintes ou allaitantes auront intérêt à consulter leur praticien de soins de santé avant d'utiliser le reishi rouge.

Une des plus importantes relations de votre vie

J'inclue une portion de yogourt contenant 1 milliard de cellules probiotiques à ma routine journalière; est-ce assez?

Bien qu'un milliard semble beaucoup, il est peu probable que la majorité puisse survivre aux acides gastriques de votre estomac. La quantité qui se rendra en réalité à vos intestins est minuscule en comparaison de ce dont vous avez besoin pour maintenir une flore intestinale saine. Le bienfait principal de votre portion de yogourt proviendra de son contenu en protéines, en calcium alimentaire, et en gras sains (sauf si vous choisissez une version réduite en matières grasses). Les probiotiques sous forme de suppléments contiennent jusqu'à 120 milliards de cellules vivantes par capsule, provenant de plusieurs souches cliniquement étudiées pour procurer un large éventail d'avantages pour la santé. Et pour assurer qu'ils atteignent vos intestins pour faire leur travail, choisissez-en un qui possède un enrobage entérique.

Nous sommes à votre écoute...

Votre opinion est importante; adressez-nous vos réflexions ainsi que les sujets qui vous intéresseraient.



Table des matières

-
- 07** **Le choc**
des commotions cérébrales
-
- 13** **N-Acétylcystéine (NAC)**
Un antioxydant polyvalent
-
- 16** **Le stress émotionnel
et le cerveau**
Perspectives naturopathiques
-
- 20** **Les TCM**
Une lueur d'espoir dans la recherche
sur la démence
-
- 22** **Acétyl-L-carnitine**
L'énergie mitochondriale musculaire
-
- 25** Les soutiens de votre aventure
cétogène
-
- 29** **Elle a abandonné les
régimes**
et retrouvé le contrôle de sa santé
-
- 32** Carte de remerciements de la
Fondation David Suzuki
-
- 34** **Coin cuisine**
-
- 37** **Bâtir des rêves**
-
- 38** **Demandez à Gord**
-

© 2018, Les Courants Naturopathiques Inc. Tous droits réservés. Les informations contenues dans ce magazine sont uniquement fournies à titre informatif et ne constituent aucunement des conseils médicaux ou autres conseils ou avis de quelque nature que ce soit. Les renseignements contenus dans ce magazine ne visent pas à diagnostiquer, traiter, suggérer un plan de traitement, guérir, ni prévenir une condition, une infection, une affection, ou une maladie quelconque. Les lecteurs sont invités à obtenir l'avis d'un professionnel dans le domaine de la santé concernant tout diagnostic ou traitement particulier. Les Courants Naturopathiques Inc. ne garantit la qualité, l'exactitude, ou l'exhaustivité d'aucune information comprise dans ce magazine et n'assume aucune responsabilité résultant ou découlant de l'accès à, ou de l'utilisation de, toute telle information.

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 Les Courants Naturopathiques Inc., la rédactrice de *Fleurir*, ou autres collaborateurs. Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de Les Courants Naturopathiques Inc.

Le choc des commotions cérébrales

par Guillaume Landry, MSc, naturopathe



«J'ai joué la meilleure *game* de ma vie, mais je ne m'en rappelle pas...»

Ainsi témoigne Jeremy Gouin-Gosselin, ex-joueur de football de 17 ans, dans l'enquête de Radio-Canada sur les commotions cérébrales.

Les commotions cérébrales, sous-diagnostiquées, représentent un véritable problème de santé publique que Dave Ellenberg, neuropsychologue spécialiste des commotions, qualifie d'épidémie silencieuse. On estime à entre 1,6 et 3,8 millions le nombre de commotions annuelles aux USA, dont 300 000 sont dues au sport.

Un trauma grave et durable

Une commotion cérébrale est un type de lésion cérébrale. Bien souvent, elle est causée par un coup à la tête, au cou, au visage, ou au corps. Lors d'un choc, le cerveau bouge à l'intérieur du crâne, se déforme, et les fibres nerveuses se rompent en heurtant les parois internes du crâne. L'activité chimique et électrique dans le cerveau est alors perturbée pendant plusieurs jours, voire des semaines. Les commotions, mais aussi la répétition de plus petits traumas appelés sous-commotions (on peut souffrir d'une commotion même si on ne perd pas connaissance), causent des lésions cérébrales et entraînent des changements dans la façon de penser et de se sentir.

Le tableau clinique d'une personne qui a subi une commotion cérébrale se manifeste et évolue différemment selon l'âge et le sexe, le nombre de commotions subies par le passé, le temps écoulé depuis la dernière commotion, et possiblement certaines prédispositions génétiques.

Tableau 1 : Pourcentage d'athlètes rapportant les signes et les symptômes associés à une commotion cérébrale

Mal de tête	85,5 %
Étourdissements	64,6 %
Trouble de concentration	47,8 %
Confusion et désorientation	39,5 %
Vision floue	35,5 %
Sensibilité à la lumière ou au bruit	30,9 %
Fatigue	27 %
Nausée	24,9 %
Amnésie	20,2 %
Perte de conscience	5-9 %

Sources : Guskiwicz et col. (2000); Castle et col. (2012)

Difficultés de concentration ou de locution, propos incohérents, émotions inappropriées, regard vide, et vision altérée peuvent se manifester plusieurs jours après un choc. Environ une personne sur cinq ressentira ses premiers symptômes jusqu'à 24 heures après avoir subi un accident à la tête. Pendant cette période, le dysfonctionnement du cerveau se prolonge, car le temps de récupération neurophysiologique persiste au-delà de la récupération clinique. Les risques à long terme sont très sérieux : encéphalopathie traumatique chronique (maladie dégénérative du cerveau), pertes de mémoire, troubles de concentration, dépression nerveuse, problèmes de jugement, ou encore démence comptent parmi les conséquences possibles. Par ailleurs, la vulnérabilité d'une personne ayant subi une commotion est décuplée : elle devient alors cinq fois plus à risque d'en faire une nouvelle !

Berlin, 2017 : Un consensus scientifique timide

En 2017, la communauté scientifique établit la Déclaration consensuelle de Berlin, qui a l'avantage de définir un cadre de référence pour les commotions — mais qui demeure plutôt une déclaration d'intention, selon divers spécialistes. Entre autres lacunes, cette déclaration ne présente pas de critère précis pour guider l'évaluation clinique de cette blessure, alors qu'on estime que 80 % des commotions cérébrales ne sont pas diagnostiquées. On y préconise aussi le repos jusqu'à la fin des symptômes; toutefois on laisse la porte ouverte à la reprise des activités si les symptômes ne s'aggravent pas, ce qui est contesté par de nombreux cliniciens. Par ailleurs, la déclaration ne propose pas de guide, de démarche, ni de calendrier explicite, et il n'y est pas fait mention des sports juniors et universitaires où le nombre et les risques sont particulièrement élevés.



Les revers de la médaille

Après les accidents, le sport reste la cause principale des commotions cérébrales, et ceci, malheureusement pas que chez les professionnels, mais chez les enfants aussi. Aux États-Unis, la moitié des commotions cérébrales liées au sport chez les jeunes survient chez des adolescents âgés de 12 à 15 ans. Le football est le sport le plus à risque, suivi du hockey, du soccer, et du basketball, sans oublier les sports de combat. On estime que les athlètes de sports de contact ont en moyenne un risque

sur 5 de subir une commotion durant une saison. En outre, des études indiquent qu'un athlète sur deux cachera ses symptômes pour ne pas être retiré du jeu, s'exposant ainsi au syndrome du second impact, extrêmement dangereux, car causant des handicaps irréversibles, voire la mort. Bien que connu, le danger de la commotion reste sous-estimé dans le monde du sport, qui voit peut-être d'un mauvais œil cette ombre à priori dévalorisante pour le spectacle et la performance, mais oh ! combien réelle.

Aussi, le recensement précis des commotions subies par les athlètes amateurs s'avère difficile pour les fédérations sportives, sans parler du manque cruel de mise en pratique rigoureuse des protocoles de détection, de gestion, et de retour au jeu sécuritaire.

Conseils pratiques de prévention :

- Toujours attacher votre ceinture de sécurité dans un véhicule, et conduire de manière responsable
- Éviter la violence
- Aménager l'espace de vie de manière sécuritaire, spécialement chez les aînés
- Porter des casques et autres équipements de protection certifiés pour les sports à risque
- Respecter les règles du sport
- Connaître et pratiquer un protocole d'action en cas de commotion cérébrale

Il existe des guides pratiques de comportement sportif pour minimiser les risques de commotion, par exemple celui de l'organisation Parachute Canada.

Que faire en cas de commotion ?

Les protocoles de premiers soins mentionnent de stopper l'activité ou le sport, de garder la personne accompagnée, et d'appeler un praticien de soins de santé suite à une commotion. Si possible, appliquer le protocole de détection et de gestion de la commotion. En cas de convulsion, de perte de connaissance, de troubles respiratoires, d'apathie, ou d'engourdissement, appeler immédiatement les urgences. Dans tous les cas, une évaluation et un suivi médical sont indispensables.

Quiconque pratique ou encadre un sport à risque doit avoir une connaissance de ce protocole.

Du repos pour guérir

La réponse première, considérée comme la plus efficace, est le repos complet : ne jamais retourner à des activités à risque ou à la pratique sportive avant que tous les symptômes aient disparu et qu'un médecin ne l'ait autorisé. Le repos doit être physique et mental, en éliminant le plus de facteurs de stress possible (écrans, lecture, spectacles, fêtes, musique forte, drogue, alcool, malbouffe, etc.).

Selon l'institut des commotions cérébrales, le suivi des symptômes persistants doit être fait dans les 10 jours pour toute personne. Peu de données existent sur les traitements pharmacologiques, et les interventions sont menées essentiellement en psychologie et en chirurgie (cervicale ou vestibulaire).



Pour les jeunes, le retour à l'école sera très progressif et sous la supervision du personnel soignant et enseignant. Les sportifs envisageront la réadaptation par l'exercice (physique ou mental) sous-optimal de manière minutieuse et encadrée.

Des outils naturopathiques pour optimiser la guérison

Les commotions cérébrales présentent de nombreuses similarités avec les maladies neurodégénératives telles l'inflammation chronique, le stress oxydant accru, et la capacité réduite à générer de l'ATP dans les neurones. Selon le Dr Rouchotas, ND, professeur au Collège canadien de médecine naturopathique, soigner ces trois composantes clés de la commotion est essentiel dans le cadre d'un programme de soins. La nutrition et les produits de santé naturels peuvent aider à apporter des bienfaits non négligeables.

Régime cétogène

Fait intéressant, les protocoles médicaux pour commotion ou lésion cérébrale éliminent le sucre de l'alimentation dans les 24 à 48 heures après l'incident, car l'hyperglycémie exacerbe les complications de l'ischémie cérébrale, des commotions, et des lésions cérébrales. C'est pourquoi de l'insuline est administrée pour contrôler étroitement le glucose dans de tels contextes. Dans les conditions de dégradation du métabolisme glycolytique après une lésion cérébrale, le glucose devient un substrat énergétique moins favorable. Les corps cétoniques sont le seul substrat alternatif naturel connu au glucose pour le métabolisme énergétique cérébral. Bien qu'il ait été démontré que d'autres carburants (pyruvate, lactate, et acétyl-L-carnitine) peuvent être métabolisés par le cerveau, les cétones sont le seul carburant endogène pouvant contribuer de manière significative au métabolisme cérébral.

On comprend donc que le régime cétogène — constitué de 70 % de gras, 20 % de protéines, et 10 % de sucre — puisse convenir en cas de commotion cérébrale. Avec ce régime, le cerveau arrête progressivement la consommation de glucose comme source d'énergie et commence à dépendre des cétones, sous-produits du métabolisme des gras. Les effets importants de ce régime sont une réduction du stress oxydatif, la protection anti-inflammatoire du cerveau, ainsi qu'une augmentation de l'énergie.

Bénéfices du régime cétogène dans les études sur des modèles animaux

	Diminution de <ul style="list-style-type: none">• la formation d'espèces réactives de l'oxygène• la mort neuronale• l'œdème cérébral• la taille de l'infarctus		Augmentation <ul style="list-style-type: none">• du taux de survie suivant la commotion• des résultats des test cognitifs• de l'oxydation du NADH et de la production d'ATP• du facteur neurotrophique issu du cerveau (BDNF)• de l'activité du glutathion et du glutathion peroxydase dans l'hippocampe
---	--	---	---

Les données humaines disponibles sont limitées mais prometteuses.

Conclusion, pour les commotions, le régime cétogène est un *must*, au moins jusqu'à disparition des symptômes. Pour garantir cet apport important en gras que requiert le régime cétogène, les triglycérides à chaîne moyenne (TCM) sont une bonne source complémentaire de gras très facilement utilisés par le corps pour la production énergétique des cellules. Il faut commencer doucement avec les TCM, car une dose trop forte peut avoir un léger effet laxatif (dose de TCM : 15 à 90 ml par jour = 1 à 6 cuillerées à soupe).



Autres suppléments bénéfiques en cas de commotion cérébrale

Acétyl-L-carnitine (ALC)

L'ALC est un transporteur des gras au sein de la cellule, ce qui est particulièrement utile en cas de régime cétogène, par exemple. L'ALC permet de maintenir une production énergétique optimale dans le cerveau, car il passe la barrière hématoencéphalique et conditionne l'entrée des acides gras dans la matrice mitochondriale, où ils sont utilisés comme substrats pour la production d'énergie. La forme acétylée de la L-carnitine est préférable à la L-carnitine très peu biodisponible (dose d'ALC : 750 mg trois fois par jour ; débiter à deux fois par jour).

N-Acétylcystéine (NAC)

Une étude s'est penchée sur des soldats américains de retour d'Irak et souffrant de traumatisme cérébral léger provoqué par une explosion, à qui on a administré 1 000 à 1 800 mg de NAC par jour pendant sept jours. La supplémentation avec la NAC a permis de libérer de leurs symptômes 86 % des soldats, contre 42 % pour le groupe placebo. La NAC confère une neuroprotection et améliore la bioénergétique ainsi que les résultats comportementaux à la suite d'une commotion.

Oméga-3

Éteindre le feu de l'inflammation est primordial en cas de commotion, et les oméga-3 sont idéaux à cet effet, notamment grâce aux AEP. Quant à leur ADH, il est précurseur du BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*), mais il est important de choisir un produit ayant plus d'AEP que d'ADH, avec un rapport idéal de 2:1 d'AEP à l'ADH (dose : 2 g d'oméga-3 par jour). Selon Noguchi et autres (2017), les oméga-3 possèdent des effets thérapeutiques puissants et assurent la survie des modèles animaux traumatisés au niveau cérébral.

Vitamine D₃

La thérapie à la vitamine D réduit l'inflammation et les lésions neuronales après une commotion. Une étude a montré que la thérapie combinée était supérieure à la progestérone seule ou au placebo pour améliorer les résultats après un

traumatisme sévère. Une autre étude a montré qu'une carence en vitamine D exacerbait la réponse inflammatoire post-traumatique. Selon Jamal et autres (2016), une carence en vitamine D est fréquemment observée chez les patients après un traumatisme cérébral et est associée à une altération de la fonction cognitive ainsi qu'à des symptômes dépressifs plus graves. Aussi, il a été démontré que la qualité de vie ressentie suite à une commotion était généralement meilleure chez les patients présentant un taux optimal de vitamine D que chez ceux présentant une carence en vitamine D. Enfin, Lee et autres (2019) ont montré que la supplémentation en vitamine D améliorerait considérablement les résultats cognitifs dans les semaines suivant un traumatisme, et au long terme (dose : 2000 UI par jour, objectif : 75 → 150 nmol/L [25(OH)D]).



Hydne hérisson

On retrouve parmi les prodiges de la nature des champignons capables de stimuler la synthèse du facteur de croissance neuronale; *Hericium erinaceus* (lion's mane en anglais) en est un exemple. Il est utile dans la prévention des troubles cognitifs de modèles animaux dus à la protéine *bêta*-amyloïde, impliquée dans la maladie d'Alzheimer. L'hydne hérisson soutient la myélinisation, processus qui protège les neurones grâce à la myéline et leur permet un fonctionnement optimal. Ce champignon, systématiquement utilisé dans les médecines traditionnelles asiatiques pour ce qui a trait aux soins du cerveau, a soulevé dans des études cliniques un intérêt pour la régulation de l'humeur et l'amélioration de déficiences cognitives légères.

Conclusion

Toutes les situations à risque de commotion, en particulier les sports impliquant des impacts violents, nécessitent une vigilance accrue mais aussi de la prévention. Une commotion cérébrale, surtout si répétée, n'est pas anodine : cela implique d'être préparé à poser des gestes précis, à faire des choix raisonnés, et à s'entourer d'une équipe médicale pluridisciplinaire pour le suivi des symptômes.

Les guides pratiques de prévention des commotions peuvent minimiser les risques. Quant aux protocoles de détection, de gestion, et de retour au jeu sécuritaire, ils permettent d'appréhender ce trauma avec tout le sérieux et le professionnalisme nécessaires. Enfin, les remèdes naturels présentés dans ce dossier potentialisent tous les bienfaits du repos, condition première et indispensable à la guérison.

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :
newrootsherbal.com/fr/blog

Les changements climatiques appauvrissent la valeur nutritionnelle de nos aliments

L'augmentation de CO₂ dans l'atmosphère a pour effet de réduire la quantité de protéines et de minéraux — notamment le zinc, le fer, et le magnésium — dans les plantes, tout en augmentant la part de glucides. Mauvais temps en perspective pour l'épidémie planétaire d'obésité... et pour la santé en général, car la part des vitamines B₁, B₂, B₅, et B₉ (si précieuses pour le métabolisme, la détoxification, le système nerveux, etc.) ainsi que des caroténoïdes dans les plantes semble aussi affectée par les dérèglements climatiques. Ces déficiences programmées en macronutriments, micronutriments, et mésonutriments rappellent l'importance de la supplémentation en vitamines, minéraux, et nutraceutiques pour assurer un apport nutritionnel optimal en ces temps particulièrement turbulents.

Ref: Gazella, K.,A. « Climate change and food quality. How a changing climate impacts the nutritional value of food. » *Natural Medicine Journal*, Vol. 11, N° 8 (2019).



Les bienfaits du soleil



Les bienfaits de la terre



Les bienfaits de la mer

Guidé par la science pour **améliorer la vie.**

newrootsherbal.com

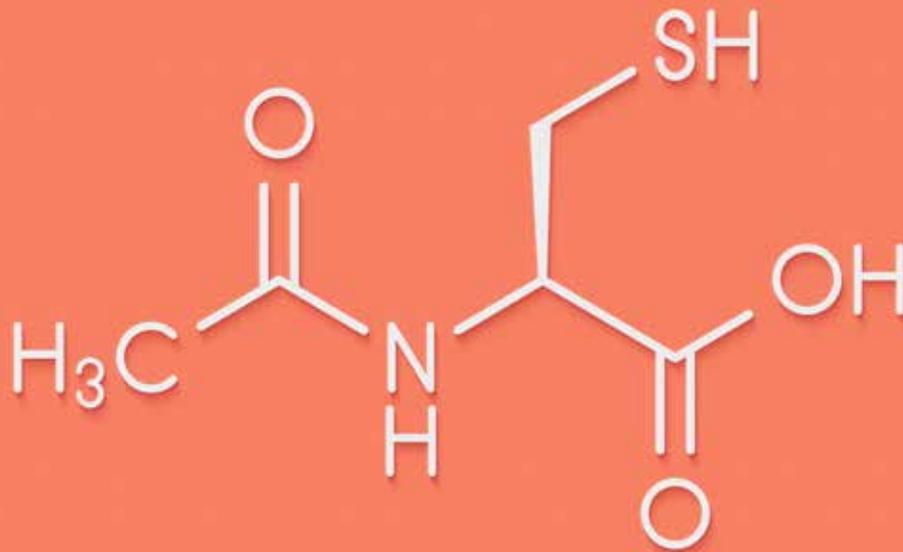


Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.



N-Acétylcysteine (NAC)

Un antioxydant polyvalent

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

La N-acétylcysteine (NAC) est un dérivé N-acétylé de l'acide aminé L-cystéine, et un précurseur du glutathion (GSH) dans l'organisme, lequel protège les tissus vulnérables et favorise la détoxification. Le glutathion étant généralement mal absorbé par voie orale, on utilise de préférence la NAC pour augmenter sa concentration. La supplémentation en NAC a été étudiée pour divers usages, notamment pour la protection du foie et des reins, bien sûr, mais aussi comme expectorant, pour améliorer la sensibilité à l'insuline dans diverses affections métaboliques, comme antioxydant pour favoriser la fécondité, ainsi que dans le domaine de la santé psychique. Cet article recense quelques-unes des données concernant la NAC en rapport avec ces affections.

Effets hépatoprotecteurs

La N-acétylcysteine (NAC) est bien connue pour le traitement de l'intoxication au paracétamol (Tylenol®). Une surdose de paracétamol peut en effet provoquer une insuffisance hépatique aiguë, laquelle peut s'avérer mortelle. La FDA a validé la NAC comme traitement des doses potentiellement hépatotoxiques de paracétamol, car son efficacité est proche de 100 % si elle est administrée dans les huit heures suivant l'ingestion. La NAC s'est aussi révélée efficace contre l'hépatotoxicité non liée au paracétamol. Dans une étude menée auprès de 80 patients souffrant d'insuffisance hépatique aiguë non provoquée par le paracétamol, la NAC en injection intraveineuse a été comparée à un placebo. Au cours de cette étude, la mortalité fut de 28 % chez les patients recevant de la NAC contre 53 % chez ceux du groupe placebo. Parmi les survivants, on observait aussi une durée d'hospitalisation plus courte, indiquant un meilleur rétablissement.



Des études ont également montré que la NAC pourrait aussi avoir un effet protecteur sur les reins. Une étude randomisée portant sur des patients atteints de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) qui devaient recevoir un pontage coronarien a révélé qu'une supplémentation à 900 mg par jour pendant sept jours avant le pontage a permis de réduire considérablement les taux de lactate, d'ammoniaque, de créatinine, et d'azote uréique sanguins, des marqueurs de lésions hépatiques et rénales. Enfin, en tant que précurseur ou prodrogue du glutathion, la NAC aide à éliminer les radicaux libres, lie en complexes les ions métalliques, et favorise les processus de détoxification.

Effets expectorants

La NAC contient une double liaison sulfure qui lui permet de décomposer et de fluidifier le mucus, facilitant son expulsion des poumons. L'utilisation de la NAC est approuvée pour les affections impliquant une sécrétion anormale de mucus, telles que « pneumonie, bronchite, mucoviscidose, trachéotomie, complications pulmonaires postopératoires, affections thoraciques post-traumatiques, et pour supprimer les bouchons muqueux avant une bronchoscopie diagnostique ». Une étude a montré que la supplémentation en NAC auprès de patients atteints de BPCO permet de limiter l'hospitalisation et d'améliorer le fonctionnement pulmonaire. Dans un essai prospectif, une supplémentation par voie orale avec 600 mg de NAC deux fois par jour pendant un an a été associée à une amélioration du fonctionnement pulmonaire (VEMS, VEMS% prédit), de la mesure des symptômes respiratoires, et du résultat à un test de marche de six minutes chez un sous-groupe de patients atteints de BPCO.

De plus, bien que la NAC ne soit pas un antibiotique, elle possède des propriétés antimicrobiennes grâce à sa capacité à décomposer les biofilms bactériens, des membranes que les bactéries sécrètent autour d'elles pour « se cacher » du système immunitaire et éviter la destruction. Les biofilms sont considérés comme l'un des mécanismes expliquant la persistance des infections chroniques.



Effets neuroprotecteurs

La NAC peut franchir la barrière hématoencéphalique et possède une bonne biodisponibilité. En raison des effets neuroprotecteurs de la NAC, de multiples essais cliniques ont été entrepris sur des humains pour étudier ses propriétés dans le traitement de nombreux troubles psychiques courants dont la schizophrénie, les troubles bipolaires, la dépression, la maladie d'Alzheimer, l'autisme, et la toxicomanie (cannabis et cocaïne). Dans une étude randomisée, des patients schizophrènes supplémentés avec 1000 mg de NAC deux fois par jour ont obtenu une amélioration significative sur l'Échelle des symptômes positifs et négatifs (PANSS), sur l'Impression clinique globale (CGI), et pour l'akathisie. Dans une étude similaire avec des patients souffrant de troubles obsessionnels compulsifs (TOC), la supplémentation en NAC a été associée à une amélioration significative du score moyen sur l'Échelle de Yale-Brown, sur l'Échelle de gravité de la maladie, et à l'Impression clinique globale. Au total, 52,6 % des patients recevant de la NAC ont montré une « réponse complète », contre 15 % des patients du groupe placebo. Chez des patients bipolaires, une supplémentation à 1000 mg deux fois par jour a été associée, après huit

semaines, à une amélioration significative des symptômes sur plusieurs échelles d'évaluation, par rapport au placebo. Enfin, un essai randomisé chez des patients dépendants au cannabis a révélé qu'une supplémentation quotidienne de 2400 mg de NAC pendant huit semaines a plus que doublé leurs chances d'avoir un test urinaire négatif au cannabis après huit semaines.



Développement de la fécondité

Pour finir, la NAC s'est révélée avoir un rôle clé pour améliorer la fécondité, tant chez les hommes que chez les femmes. On a pu montrer qu'une supplémentation en NAC et en citrate de clomifène augmentait l'épaisseur de l'endomètre ainsi que le taux d'ovulation et de grossesse chez des femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). La NAC aurait un effet antioxydant protégeant l'ovule et les spermatozoïdes des lésions, et réduirait également la résistance à l'insuline, qui peut être une cause de stérilité aussi bien chez les femmes atteintes du SOPK que chez les hommes présentant des paramètres spermatiques déficients. La supplémentation en NAC a augmenté — chez des hommes souffrant de stérilité idiopathique — la quantité, la motilité, et la viscosité du sperme, tout en améliorant ses propriétés antioxydantes. Une étude similaire a révélé des bénéfices concernant les hormones, dont la FSH et la testostérone, ainsi qu'une « amélioration de tous les paramètres spermatiques ».

Conclusion

Nous voyons en conclusion que la supplémentation en *N*-acétylcystéine peut être efficace contre diverses affections, comme les troubles hépatiques et rénaux, la BPCO, les problèmes respiratoires, les troubles cérébraux ou neurologiques, ainsi que la stérilité masculine et féminine. La posologie de la NAC est généralement comprise entre 1000 et 2000 mg par jour.

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :
newrootsherbal.com/fr/blog

À LA RECHERCHE
D'UN ANTIOXYDANT
POUR AMÉLIORER LA
RÉSILIENCE DE VOTRE
CORPS ?



Votre corps compte sur les antioxydants pour réduire le risque de maladies. La *N*-acétylcystéine (NAC) est à la fois un antioxydant robuste et un précurseur de l'antioxydant le plus puissant du corps, le glutathion. Considérez la NAC pour vous aider à rester en santé !

GUIDÉ PAR LA SCIENCE
POUR AMÉLIORER LA VIE.



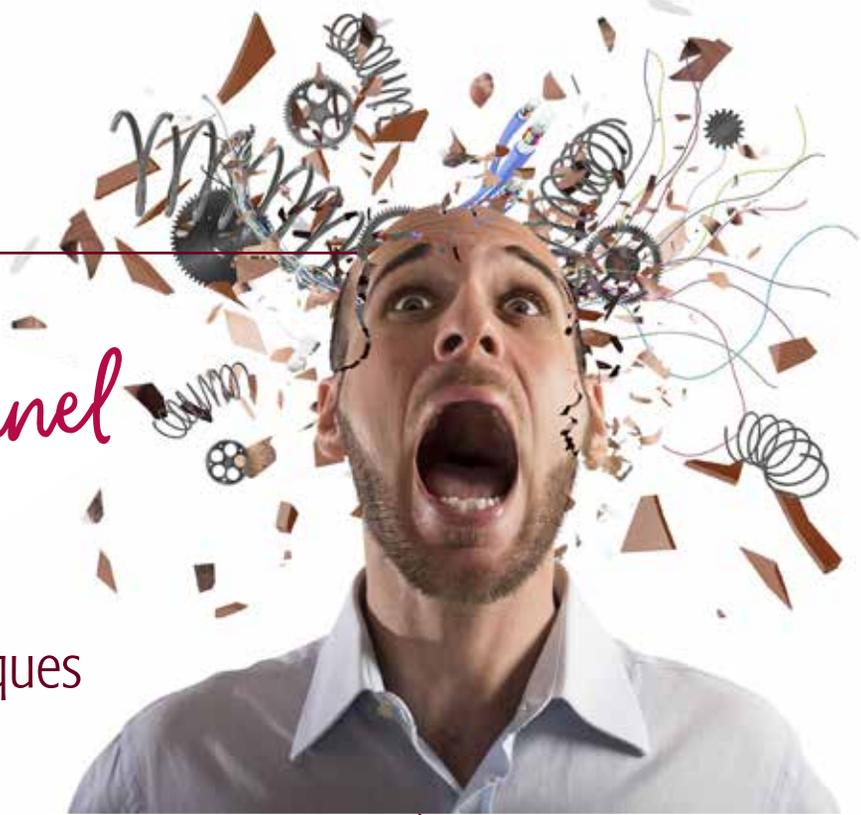
Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 

Le stress émotionnel et le cerveau

Perspectives naturopathiques

par Dr Chris Habib



Introduction

Nous le savons tous, le stress fait partie de la vie. Un peu de stress est même bénéfique : il permet de nous motiver, d'être heureux, et d'atteindre nos objectifs. C'est ce qu'on appelle parfois le « bon stress », pour le distinguer de ce qu'on entend généralement lorsqu'on dit que l'on est stressé (au sens de se sentir mal ou d'être débordé). « Être stressé » a évidemment des connotations négatives. Cet article va se pencher sur quelques mécanismes qui conditionnent le stress dans le cerveau, ainsi qu'aux moyens de progresser vers une meilleure santé et une vie plus épanouie.

Comment évoluent les émotions

Les émotions nous aident généralement à communiquer avec notre entourage. Elles sont l'un des moyens à notre disposition pour comprendre ce qui se passe autour de nous et nous permettre de décider comment réagir aux circonstances. Elles donnent du sens à ce que nous éprouvons et à nos interactions avec les autres. Mais d'ailleurs, pourquoi ressentons-nous des émotions ? La science suggère que les émotions ont évolué avec le temps. Nous avons un cerveau animal primitif et un autre, plus évolué, qui présente des propriétés cognitives supérieures. La partie primitive de notre cerveau nous permet de rester en vie grâce à des émotions telles que la peur, mais peut aussi prendre le pas sur nos capacités supérieures, même contre notre gré. En d'autres termes, nous pouvons avoir l'impression d'être dans une situation où notre vie est en danger et qu'une réaction immédiate s'impose, même s'il ne s'agit que d'une réunion de direction.

Le monde moderne sollicite nos sens à un rythme qui peut entraîner une stimulation excessive de notre cerveau. En réalité, nous ne sommes pas du tout équipés pour le monde moderne, ce qui rend d'autant plus difficile la bonne régulation des facteurs de stress. Garder une humeur équilibrée et des émotions stables peut se révéler particulièrement éprouvant. Il n'est pas toujours facile de réagir de façon calme et posée à la myriade de facteurs de stress psychologique auxquels nous sommes confrontés, surtout si notre cerveau primitif est aux commandes. Il existe une expression bien connue des personnes qui étudient le cerveau : « Les neurones qui s'activent ensemble se lient ensemble ». Cela signifie que plus notre exposition au stress est longue, plus notre cerveau renforcera ces connexions inappropriées, facilitant le retour des sensations désagréables, qui seront d'autant plus fortes et pourront en entraîner d'autres.

Les neurotransmetteurs qui favorisent la santé psychologique permettent de créer une disposition mentale positive, une perspective équilibrée, ainsi que les moyens de faire face au stress quotidien. Ils nécessitent, pour leur production et leur bon fonctionnement, un certain nombre de nutriments. On trouve ceux-ci dans l'alimentation, mais au cours des périodes de stress intense ou prolongé, l'organisme peut les épuiser. Une supplémentation peut alors être utile pour assurer à l'organisme une quantité de nutriments correspondant à ses besoins. Nous allons en examiner quelques-uns, ainsi que d'autres solutions naturelles.



Mode de vie

Voyons en premier lieu les stratégies liées au mode de vie qui peuvent favoriser une bonne santé émotionnelle. Le régime alimentaire, ou le choix de vos aliments, est la priorité numéro un. Le vieux cliché « on est ce que l'on mange » est, à la lettre, exact. Si vous êtes constamment en excès de sucre et de caféine, vous pouvez compter sur un excès équivalent de stress. Il convient d'avoir une alimentation équilibrée, composée de fruits et de légumes, de suffisamment de protéines, de bonnes graisses (huile d'olive, avocat), et d'une quantité de calories adaptée à votre taille et à votre activité. Vous aurez ainsi posé les fondations physiques parfaites pour votre santé.

Ensuite vient l'activité physique. Vous pouvez avoir une alimentation idéale, mais votre santé ne le sera pas si vous êtes sédentaire. L'exercice ne protège pas seulement de certains problèmes de santé — tels que les maladies cardiaques, l'hypertension, ou l'ostéoporose — mais favorise aussi l'estime de soi et le contrôle du stress. Des études ont montré que l'exercice est susceptible de réduire la dépression et l'anxiété. Les recommandations en la matière sont d'atteindre 30 minutes d'activité modérée, cinq fois par semaine.

Le sommeil est un autre fondement de la santé émotionnelle. Même si vous mangez bien et prenez le temps de faire de l'exercice, faute de sommeil, votre cerveau sera malheureux. Adoptez de bonnes habitudes de sommeil et dormez suffisamment. Si vous avez généralement des problèmes à dormir, réfléchissez aux moyens de favoriser le sommeil : un milieu frais et obscur, des bouchons d'oreille, un masque, ainsi qu'un matelas et un oreiller confortables.

Le dernier fondement est la pleine conscience. Il s'agit de l'attention portée au moment présent, généralement associée à la méditation nommée « méditation consciente ». Être conscient du moment présent est en fait la seule façon de profiter de la vie. Si vous restez tourné vers le passé ou êtes constamment inquiet pour l'avenir, vous oubliez de profiter du présent. Vient un moment où il faut savoir se satisfaire de ce que l'on a. Voilà qui demande énormément d'effort, puisque l'évolution a fait de nous des « détecteurs de problèmes ». Nous devons activement travailler à modifier notre perspective et à apprécier pleinement les expériences que nous traversons. Vous pouvez travailler à l'aide d'une appli mobile ou avec un instructeur. Cette approche peut se révéler frustrante si vous n'avez aucune expérience dans ce domaine, mais les choses deviendront plus faciles avec la pratique. En prime, des études ont montré que, quelles que soient les tentatives que vous faites, les bienfaits semblent durables.

Les compléments

L'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA) est un neurotransmetteur calmant ; il contribue à une réponse positive au stress émotionnel et pourrait apaiser les idées anxieuses ainsi que l'excitation et la surstimulation intermittentes du cerveau. Il favoriserait l'atténuation des sentiments anxieux occasionnels et aiderait à la concentration. La L-glutamine est un acide aminé qui sert de constituant de base au GABA. La glutamine est un acide aminé « conditionnellement essentiel », ce qui signifie que la quantité obtenue à partir des aliments peut ne pas être suffisante pendant les périodes où une réponse au stress est



nécessaire. Une supplémentation peut alors être bénéfique.

La L-théanine et la taurine sont des acides aminés qui peuvent favoriser le calme et la relaxation (la taurine est issue d'un autre acide aminé, la cystéine). La tyrosine est le précurseur de la dopamine, un neurotransmetteur associé à l'apprentissage, à l'attention, et à l'humeur. Un bon taux de dopamine favorise la capacité à se concentrer et à conserver une perspective mentale positive. La tyrosine est également un composant essentiel de l'hormone thyroïdienne, la glande thyroïde étant un régulateur important du métabolisme humain (un taux correct d'hormones thyroïdiennes permet de maintenir un niveau d'énergie stable).

Le 5-hydroxytryptophane (5-HTP) est un précurseur de la sérotonine, souvent appelée « neurotransmetteur du bonheur » en raison de son rôle dans les perceptions positives et la sensation de bien-être. La sérotonine est à son tour le précurseur de la mélatonine, une hormone impliquée dans la régulation du cycle circadien (l'horloge de l'organisme) et qui favorise un sommeil réparateur. Nous avons déjà souligné l'importance du sommeil pour le cerveau, et il pourrait s'agir là d'une option intéressante si l'approche basée sur le mode de vie s'avère inefficace.

La phosphatidylsérine est un nutriment essentiel pour le cerveau, car elle permet de réduire les effets nocifs d'un taux élevé de cortisol, l'hormone réagissant au stress sur le mode « combat ou fuite ». Elle contribue également à la structure de la membrane cellulaire, favorisant la réception et la réponse de la cellule aux neurotransmetteurs et aux hormones.

Le magnésium, l'un des principaux minéraux pour l'organisme, est un relaxant musculaire naturel qui peut bénéficier aux personnes ayant à affronter occasionnellement des périodes de tension physique. Il peut être consommé en capsules, en comprimés, ou sous forme de poudre ou de liquide. Quelques compléments phytothérapeutiques peuvent aussi être utiles ; la camomille a par exemple un effet apaisant sans affecter la mémoire ni provoquer de somnolence. On peut en prendre facilement le soir en infusion.



Conclusion

Le stress fait partie de la vie, ce qui veut dire que nous devons apprendre à « faire avec » ! Nous avons évolué pour réagir d'une certaine façon afin d'assurer notre survie, mais cela n'est plus adapté à nos modes de vie actuels. Être en bonne santé demande de l'effort — beaucoup d'effort. Cela implique parfois d'aller contre nos habitudes, et demande une certaine autodiscipline — mais ça en vaut la peine. Nous avons parlé de la façon dont notre cerveau primitif prend le dessus de façon intempestive. On ne peut pas l'arrêter, mais il est possible de limiter les dégâts. Dans cette optique, les principales approches liées au mode de vie sont l'alimentation, l'exercice, le sommeil, et la pleine conscience. Nous avons aussi évoqué plusieurs compléments qui peuvent constituer des options supplémentaires. Je vous invite, comme toujours, à consulter votre praticien de soins de santé ou votre médecin naturopathe avant de commencer tout nouveau traitement, afin de vous assurer qu'il est sans risque et adapté à vos besoins.



Dr Chris Habib, ND

Superviseur clinique du plus grand collège naturopathique, Chris a passé plus d'une décennie en éducation de soins de santé, mais aussi en recherche et en publication.

chrishabib.com

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog



Votre fils participe à un tournoi de hockey toute la journée.



En même temps, votre fille a sa compétition de danse.



Et les deux ramènent leurs amis pour une soirée pyjama.

Guidé par la science pour *améliorer la vie.*

newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

Les TCM

Une lueur d'espoir dans la recherche sur la démence

par Gordon Raza, BSc

Une récente étude, publiée en mai 2019 dans *Alzheimer's and Dementia*, la revue de l'Association des personnes en lien avec la maladie d'Alzheimer, a suscité l'intérêt de la communauté scientifique à propos du rôle potentiel des triglycérides à chaîne moyenne (TCM) sur le vieillissement.

Commençons par définir ce qu'est la démence, qui d'un point de vue clinique est classée parmi les troubles neurocognitifs majeurs. Il s'agit non pas d'une maladie, mais plutôt d'un syndrome, c'est-à-dire d'une affection se manifestant par de nombreux symptômes, parmi lesquels perte de mémoire à court terme, incapacité à mener de front plusieurs tâches, troubles du langage (compréhension ou expression), problèmes de repérage dans l'espace, et difficulté à interpréter les signaux non verbaux.

La démence peut résulter de causes aussi diverses que la maladie d'Alzheimer, l'infection au VIH, un AVC, ou une privation aiguë d'oxygène, ou encore être simplement la conséquence du vieillissement cérébral (démence sénile). De nouveaux travaux scientifiques suggèrent cependant qu'une « crise énergétique » survenant dans le cerveau pourrait également contribuer à l'apparition de la démence.

Le cerveau représente en moyenne 2 % du poids d'un adulte mais consomme environ 20 % de l'énergie produite par le corps. Si une partie de celle-ci est utilisée pour l'entretien et la réparation, près de 75 % de l'énergie disponible est consacrée à la communication intercellulaire au niveau des synapses, des espaces séparant les neurones. Le cerveau est un organe dynamique qui demande un approvisionnement constant en énergie, qu'il ne peut pas mettre en réserve comme le font les muscles.



Des recherches actuellement menées par l'équipe du Dr Stephen Cunane, de l'Université de Sherbrooke au Québec, font supposer qu'en vieillissant, le cerveau pourrait avoir du mal à tirer suffisamment d'énergie du glucose, sa principale source. La difficulté des cellules cérébrales à métaboliser le glucose contribue aux symptômes de la maladie d'Alzheimer et de la démence. Ces recherches ont été menées avec une supplémentation en triglycérides à chaîne moyenne (TCM) tirés d'huile de coco et d'huile de palmiste. Les deux principales sources d'énergie des TCM, les acides gras caprylique (C8) et caprique (C10), sont converties par l'organisme en cétones, utilisées par le cerveau comme carburant alternatif, notamment pour la cognition. Le Dr Cunane compare le cerveau à un véhicule hybride, pouvant fonctionner avec différents combustibles. L'intérêt d'une supplémentation en TCM est que ceux-ci n'entrent pas en concurrence avec le glucose pour alimenter le cerveau mais suivent un processus métabolique distinct.

L'étude portait sur 52 personnes âgées présentant des troubles cognitifs légers depuis au moins six mois. Ces personnes ont été évaluées en ce qui concerne la mémoire, la reconnaissance de mots, ainsi que la vitesse de traitement de l'information. La moitié des participants ont reçu une dose quotidienne de 30 g de TCM, et l'autre moitié un placebo. Après six mois, les résultats des tests montraient chez les premiers de meilleures performances dans tous les domaines.

Dans le groupe ayant reçu des TCM, des neurones qui avaient semblé morts se montraient à nouveau actifs sur les scanners cérébraux. Cela fait supposer que des zones du cerveau ne pouvant plus métaboliser le glucose tiraient leur énergie des cétones produites par la supplémentation en TCM. Et de fait, le métabolisme des cétones avait augmenté de 230 % chez les personnes qui recevaient des TCM. Les résultats de ce projet pilote sont stimulants et invitent à faire des recherches à plus grande échelle, afin d'explorer les dynamiques métaboliques à l'œuvre dans le cerveau ainsi que le potentiel thérapeutique des TCM pour un vieillissement en santé.

La bonne nouvelle pour le public est que les TCM ne sont pas considérés comme des médicaments – lesquels nécessitent une autorisation de mise sur le marché – mais sont déjà disponibles sous forme de liquide, de poudre, ou de gélules dans votre magasin d'aliments naturels.



Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références :
newrootsherbal.com/fr/blog



CHOISISSEZ
VOTRE SOURCE
D'ÉNERGIE...



- Pour un regain rapide d'énergie mentale et physique
- Idéal pour la gestion du poids
- Pur à 100 %, sans huile de remplissage

GUIDÉ PAR LA SCIENCE
POUR AMÉLIORER LA VIE.



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec



Acétyl-L-carnitine

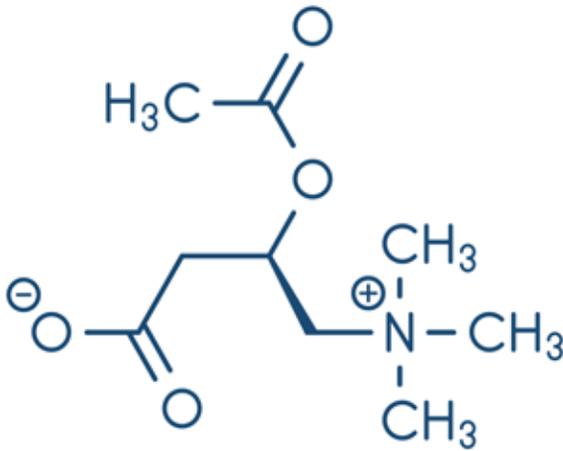
garante de l'énergie mitochondriale

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

L'acide aminé L-carnitine est un nutriment bien connu pour sa capacité à renforcer l'activité mitochondriale, en particulier le métabolisme des acides gras à longue chaîne. La L-carnitine transporte ces derniers à l'intérieur des mitochondries, où ils sont décomposés par *bêta*-oxydation afin de produire de l'adénosine triphosphate (ATP), la molécule énergétique de la cellule. La *bêta*-oxydation est, pour l'organisme, la façon la plus efficace de fabriquer de l'ATP et constitue une importante source de production énergétique pour les tissus, y compris les muscles squelettiques ainsi que ceux qui composent le cœur et les vaisseaux sanguins.

Contexte nutritionnel

Bien qu'elle puisse être apportée par l'alimentation (la viande et les laitages en constituent les meilleures sources) et, en partie, synthétisée par les reins, le foie et le cerveau, la carnitine est néanmoins considérée comme un nutriment « conditionnellement essentiel » pour les humains dans certaines circonstances, lorsque sa concentration intracellulaire est faible. C'est notamment le cas chez les poupons prématurés, les personnes âgées, et les personnes atteintes de diabète ou d'affections génétiques spécifiques entraînant une carence primaire ou secondaire en carnitine. La supplémentation en L-carnitine a, de plus, des bienfaits démontrés dans le cas de plusieurs affections dont les maladies cardiaques, l'artériopathie des membres inférieurs, les troubles neurologiques, et divers types de stérilité masculine et féminine.



La carnitine acétylée, appelée « acétyl-L-carnitine » (ALC), est une forme de L-carnitine qui possède une plus grande capacité à traverser la barrière hématoencéphalique, ce qui la rend particulièrement utile contre les troubles neurologiques. Dans un cerveau adulte, les deux carbones du groupe acétyle peuvent aussi être utilisés pour la synthèse des acides gras, qui sont incorporés dans les lipides structurels de la cellule plutôt que décomposés en énergie par *bêta*-oxydation. Ainsi, l'ALC dans le cerveau fournit la carnitine nécessaire pour transporter les acides gras à longue chaîne dans les mitochondries afin de produire de l'ATP (de l'énergie), mais procure aussi le groupe acétyle pour élaborer les lipides structurels de la cellule. Le groupe acétyl-CoA produit par le métabolisme de l'ALC est également considéré comme un précurseur de l'acétylcholine, un important neurotransmetteur (molécule de signalisation) du cerveau. L'acétylcholine est impliquée dans l'attention, l'apprentissage, et la mémorisation, et on a démontré qu'une dégradation de l'activité de l'acétylcholine contribuait aux troubles neurodégénératifs tels que la maladie d'Alzheimer. Des études ont révélé que l'ALC pouvait augmenter le taux d'acétylcholine dans le cerveau.

Troubles neurologiques

Une revue systématique menée en 2015 a évalué les effets d'une supplémentation en ALC sur la neuropathie périphérique, une affection qui provoque des picotements chroniques ou des sensations de brûlure dans les extrémités. La neuropathie périphérique est généralement liée à un diabète ancien, et constitue un effet secondaire des chimiothérapies et des antirétroviraux utilisés dans le traitement du VIH. La revue comprenait quatre essais randomisés contrôlés portant sur 523 patients atteints de divers types de neuropathie périphérique. Les résultats montrent que les patients recevant de l'ALC présentaient, par rapport au placebo, un soulagement significatif de la douleur mesurée sur une échelle analogique visuelle. L'effet semblait plus marqué chez les patients diabétiques que chez ceux atteints de neuropathies non diabétiques.

L'ALC paraît aussi prometteuse dans plusieurs troubles neurodégénératifs. Dans un essai randomisé, un supplément de 3 g par jour d'ALC s'ajoutant au traitement pharmaceutique (riluzole) a permis, par rapport au placebo, de réduire la perte fonctionnelle due à la maladie de Charcot et de réduire la perte fonctionnelle pulmonaire chez 42 patients après 48 semaines. Cette étude a également démontré une nette amélioration du taux de survie, de 22 mois pour le groupe ayant reçu le placebo à 45 mois pour celui ayant reçu la supplémentation en ALC.

Une autre série d'études a évalué l'effet d'une formule nutraceutique contenant du folate, des vitamines B₆ et E, de la S-adenosylméthionine, de la N-acétylcystéine, et de l'acétyl-L-carnitine chez des patients atteints de la maladie d'Alzheimer à un stade précoce ou plus ou moins avancé. Les deux études ont montré une amélioration de l'activité cognitive mesurée par l'Inventaire neuropsychiatrique (NPI). Chez les patients à un stade précoce, l'amélioration était similaire à celle attendue avec le donépézil et la galantamine après trois à six mois. Chez les patients ayant atteint un stade moyen ou avancé, « les soignants en établissement ont signalé une amélioration d'environ 30 % d'après l'Inventaire neuropsychiatrique, et le maintien des performances d'après la mesure des activités quotidiennes de l'Étude coopérative sur la maladie d'Alzheimer, pendant plus de 9 mois ». Une autre étude sur l'ALC en complément des traitements pharmaceutiques a montré une amélioration du taux de réponse chez les patients atteints d'Alzheimer.

Enfin, une étude prospective a révélé qu'une supplémentation de 3 g par jour d'ALC permettait de réduire l'intensité de la fatigue chez 63 % des patients atteints de sclérose en plaques (SP), en particulier ceux qui prennent des immunosuppresseurs ou du cyclophosphamide et de l'interféron *bêta*, des traitements immunothérapeutiques. Une autre étude a démontré que l'ALC était plus efficace que l'amantadine pour soigner la fatigue liée à la SP.

Preuve médicale : maladie cardiovasculaire

De nombreux essais cliniques ont révélé une amélioration de l'activité cardiaque avec une supplémentation en

BESOIN D'UN COUP
DE POUCE AFIN
D'ÉLEVER VOTRE
NIVEAU D'ÉNERGIE ?
COMMENÇONS DONC AU
NIVEAU CELLULAIRE.



L'acétyl-L-carnitine transporte certains nutriments au sein des cellules afin d'alimenter la production énergétique indispensable non seulement à la santé cognitive, mais aussi à la vigueur et à la vitalité du corps et de l'esprit. Malheureusement, les concentrations de ce composé essentiel diminuent avec l'âge. Découvrez comment l'acétyl-L-carnitine peut améliorer votre niveau d'énergie!

GUIDÉ PAR LA SCIENCE
POUR AMÉLIORER LA VIE.



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité

ISO 17025

Produit
au Québec 

L-carnitine. Un essai clinique randomisé a récemment évalué l'effet de la L-carnitine sur des enfants atteints de cardiomyopathie dilatée, une affection entraînant une insuffisance cardiaque due au fait que le muscle cardiaque ne peut plus pomper efficacement le sang. Tous les enfants recevaient un traitement pharmaceutique standard pour le cœur, et la moitié du groupe a reçu en plus un supplément de 50 à 100 mg/kg par jour de L-carnitine par voie orale. Après un an, ce dernier groupe montrait une amélioration significativement plus grande de l'activité cardiaque comparativement au groupe ne recevant que le traitement standard, y compris pour un paramètre appelé la fraction d'éjection.

Une autre étude portant sur des patients subissant un pontage coronarien a révélé qu'une supplémentation en L-carnitine n'avait pas d'effet sur le remodelage cardiaque, mais était liée à une augmentation de 37 % de la fraction d'éjection du ventricule gauche, une mesure de la capacité de pompage cardiaque, ainsi qu'à une réduction de 14 % du diamètre systolique, par rapport au groupe placebo.



Fécondité

La L-carnitine a fait l'objet de nombreuses études concernant la fécondité, notamment masculine. Plusieurs études ont démontré que la L-carnitine améliorait le nombre et la motilité des spermatozoïdes ainsi que le taux de naissances viables. Chez les femmes, une supplémentation en L-carnitine pendant environ trois mois avant une fécondation in vitro (FIV) augmente de façon significative la qualité de l'embryon aux jours 3 et 5 par rapport aux cycles de FIV précédents des mêmes femmes, ce qui s'explique probablement par l'amélioration de l'activité mitochondriale et de la production d'énergie, ainsi que par les effets antioxydants à l'intérieur des ovules ou des ovocytes.

Conclusion

La L-carnitine est un cofacteur nutritionnel important pour l'activité mitochondriale et la production énergétique cellulaire, ce qui a des conséquences pour de nombreux systèmes dans l'organisme, y compris les muscles, le cœur, le cerveau et le système reproductif. L'acétyl-L-carnitine, en particulier, est une carnitine spécifique du système nerveux, qui a fait l'objet d'études pour des patients atteints de la maladie d'Alzheimer, de la SP, et de la maladie de Charcot, en complément des traitements pharmaceutiques habituels.

Visit our blog for the full article including references:
newrootsherbal.com/en/blog

Les soutiens de votre aventure cétogène

par Guillaume Landry, MSc, Naturopath

Le céto en bref

Le régime cétogène consiste à réduire drastiquement la part de glucides dans l'alimentation, au profit des lipides : l'assiette est composée à 70 % de bons gras. Le corps se trouve alors contraint à mobiliser non seulement les gras alimentaires comme source d'énergie, mais aussi l'excédent de gras du corps ; il est alors en état de cétose. Plus précisément, après l'utilisation des glucides puis du glycogène (réserve de sucre du corps), le métabolisme s'opère principalement grâce aux cétones produits par le foie avec les lipides.

Au-delà de la production énergétique, ces cétones jouent un rôle important au niveau de l'expression génétique, des systèmes nerveux et immunitaire, et de l'inflammation, ou encore comme antioxydants. Le régime cétogène est utilisé depuis un siècle pour traiter l'épilepsie, et fait partie des recommandations suite aux commotions cérébrales et pour diverses pathologies, notamment inflammatoires. Sa popularité tient au fait qu'il participe clairement à la perte de poids des personnes qui le suivent (bien que son efficacité au long terme reste à être évaluée).

Bienfaits

- Gestion du poids et composition corporelle
- Maladies cardiovasculaires
- Troubles métaboliques (diabète, cholestérol, hypertension)
- Maladies neurodégénératives (démence, Alzheimer, etc.)
- Rétablissement de commotion
- Épilepsie

Quelques contraindications

Il est des situations où le régime cétogène n'est pas recommandé, en particulier en cas d'antécédents d'hépatite, de difficulté à digérer les graisses, ou de dysfonction ou d'ablation de la vésicule biliaire ; ainsi que pour les femmes enceintes et allaitantes. Dans ces cas, consulter un praticien de soins de santé avant de changer de mode de vie ou de régime.

Un régime cétogène ne se limite pas à l'apport en gras. Afin d'optimiser vos efforts et de réduire les possibles réactions indésirables, il est important de garder à l'esprit certains principes fondamentaux de micronutrition. Alors, suivez le guide de supplémentation pour une expérience cétogène agréable et réussie !



Soutien digestif

Tout changement radical de l'alimentation impacte la flore intestinale et peut engendrer des symptômes tels que la constipation,

parfois observée dans la diète cétogène. Pour remédier à ces réactions indésirables, il est important de s'hydrater suffisamment et d'assurer une alimentation suffisamment riche en fibres. Aussi, la prise de probiotiques aide à soutenir la santé intestinale, et le magnésium aide à maintenir un équilibre électrolytique normal. Par ailleurs, digérer une quantité inhabituelle de gras nécessite une capacité enzymatique adéquate ainsi qu'une production et une circulation optimales de la bile. Une formule d'enzymes, éventuellement renforcée avec de la bile bovine, aidera ce défi digestif, qui peut aussi être soutenu par les principes amers de diverses plantes cholérétiques et cholagogues.

Soutenir le métabolisme

Le nouveau paradigme métabolique dans lequel la diète cétogène plonge le corps peut nécessiter quelque soutien pour optimiser la nouvelle mécanique biochimique qui est mise en branle. Le foie est un des organes le plus mis à contribution, et le complexe de vitamines B est essentiel à l'ensemble des voies métaboliques qu'il abrite. Au niveau cellulaire, l'importance de l'acétyl-L-carnitine est cruciale, car ses dérivés garantissent le transport des acides gras dans les mitochondries, là où ils serviront à la production énergétique. Quant au *Garcinia cambogia* – standardisé à 60% d'acide hydroxycitrique –, il a pour effet de réduire l'appétit. L'acide hydroxycitrique est connu pour bloquer une enzyme responsable du stockage des gras. Autant de produits de santé naturels dont les bénéfices concordent avec les objectifs de la diète cétogène.

Apporter de bons gras

Pour réussir sa diète cétogène, il est primordial d'apporter en quantité suffisante de bons gras ainsi que de saines protéines. Bien entendu, les poissons gras, les avocats, les noix, etc. fourniront leur part nutritionnelle – et surtout le plaisir du goût –, mais assurer l'apport quotidien peut devenir un casse-tête. La supplémentation devient alors une aide précieuse, avec en plus de multiples bénéfices pour la santé.

Par exemple, les triglycérides à chaîne moyenne (TCM, ou MCT en anglais) de noix de coco ou de palme rejoignent directement le foie depuis les intestins, via la veine porte. Le foie fournit ensuite le corps en cétones, extrêmement efficaces pour la production énergétique – parfait pour un café vitalisant !

Les oméga-3 au ratio idéal EPA:DHA de 2:1 apportent, entre autres bienfaits, une action anti-inflammatoire fondamentale. Quant aux huiles végétales crues et riches en stérols végétaux, elles consolident la prévention cardiovasculaire avec leurs effets positifs sur le cholestérol.



Bien choisir ses protéines

Toute fonction ou structure du corps, ou presque, requiert comme unités élémentaires d'opération ou de construction les acides aminés, nutriments secondaires mais néanmoins fondamentaux du régime cétogène. Si votre apport en protéines alimentaires n'est pas suffisant, il existe des options végétariennes originales avec par exemple les protéines de graines de lupin et de citrouille. Le lupin fournit une quantité intéressante de fer et compte parmi les solutions naturelles qui améliorent les troubles métaboliques. Un des acides aminés abondants dans la graine de citrouille est le L-tryptophane, précurseur de la sérotonine, un important neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur, du sommeil, de la motivation, de l'appétit, etc. Aussi, avec la poudre de bouillon d'os de bœuf, vous bénéficiez d'une biodisponibilité maximale des protéines, avec en plus un contenu en collagène qui apporte de nombreux bénéfices à tous les tissus (peau, articulations, etc.). Il existe même des comprimés pratiques d'acides aminés. Bref, des protéines, il y en a pour tous les goûts !

Comblent les possibles manques

L'utilisation du glycogène au début de la diète cétogène s'accompagne d'une perte d'eau (3-4 g par gramme de glycogène). Il est donc indispensable de veiller à s'hydrater adéquatement, mais aussi à prendre des suppléments d'électrolytes. Pour ce faire, choisissez un spectre complet de ces minéraux tamponnés (formes plus facilement absorbables), en plus de précieux flavonoïdes (antioxydants).

Du fait de la diversité réduite en aliments, les risques de subcarences en antioxydants, en vitamines, et en minéraux peuvent aussi justifier de compléter sa diète cétogène. Les solutions existent en prenant par exemple une multivitamine complète, des mélanges antioxydants pratiques d'extraits de baies, ou des superaliments verts.

Enfin, ne l'oubliez pas, la supplémentation en vitamine D apportera ce soleil qui nous manque à tous !



Sucrer sans calories et colorer ses recettes

Pour beaucoup, abandonner les plaisantes sensations du sucre reste un pari en soi. À nouveau, à tout problème sa solution : l'utilisation du stévia est une formidable alternative édulcorante qui répondra à vos envies, sans pour autant perturber votre métabolisme.

Enfin, colorez vos recettes cétogènes avec des aliments fonctionnels (aliments qui présentent des bienfaits pouvant réduire les maladies chroniques) aux valeurs décuplées par la fermentation ; selon l'envie du moment, vous pourrez utiliser des poudres fermentées de gingembre, de curcuma, de betterave rouge, ou encore de de maca.

Avec ce rapide tour d'horizon de la diète cétogène, vous aurez compris que les produits de santé naturels s'avèrent particulièrement indiqués pour mener à bien cette expérience, à laquelle adhèrent de plus en plus de personnes partout dans le monde. Bien que populaire, ce régime va toutefois à contre-courant de bien des habitudes alimentaires et nécessite une autre qualité : celle de bien communiquer !

Aventure sociale

Il vous faudra donc être fort mentalement, car cet engagement que représente le régime cétogène — en fait n'importe quel régime original — oblige à résister à la pression sociale et aux coutumes culturelles. Saurez-vous dire non, poliment, au muffin offert par votre collègue de travail et qui casserait la cétose ? Assumer ses choix diététiques, au restaurant par exemple ou chez des amis lorsqu'on est invité, peut-être déstabilisant. L'acceptation de votre entourage viendra avec une juste et sincère communication : expliquer humblement sa démarche demandera peut-être un effort inhabituel, mais sera aussi le gage de votre réussite. Fier et libre de possibles frustrations, vous pourrez alors apprécier votre vie sociale — et surtout les bienfaits de ce régime que vous avez choisi.

Cet article est uniquement destiné à fournir des informations générales et ne doit en aucun cas être utilisé pour le diagnostic, le traitement, ou les soins. Veuillez consulter un praticien de soins de santé avant de changer de mode de vie ou de régime alimentaire.

Guide disponible en téléchargement sur newrootsherbal.com/ceto



Donne un coup de pouce à ton attention.



Donne un boost à ton énergie.



Donne du travail à tes cétones.

Guidé par la science pour **améliorer la vie.**

newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.



Elle a abandonné les régimes et retrouvé le contrôle de sa santé

Interview Fleurir

Après près de 30 ans de lutte contre le diabète, « Julie » a atteint un point critique. Elle avait essayé tous les régimes possibles, des entraîneurs personnels, et des « aliments diététiques » coûteux, mais elle ne pouvait jamais les mener à terme. Sa santé se détériorait et elle devait faire quelque chose. Une « accro au sucre sans volonté » avouée d'elle-même, elle était en congé de maladie et avait besoin de maîtriser son diabète. Puis, elle a découvert le style de vie cétogène et a repris le contrôle de sa vie !



Comme beaucoup d'entre nous, Julie menait une vie occupée mais sédentaire ; elle travaille tard, prenait trop de repas au restaurant, et ne faisait pas assez d'exercice. Elle vivait également avec le diabète, qui s'est développé après une grossesse. Elle avait tout simplement fermé les yeux et au fil des années, cela lui échappait progressivement. Son corps lui envoyait des signaux de détresse : douleur extrême, vomissements spontanés, etc. Après des visites répétées à l'hôpital, elle a été mise en congé de maladie. Elle avait besoin de faire quelque chose et avait entendu dire qu'il serait peut-être possible d'inverser cette situation. Elle a assisté à une présentation sur un sujet appelé le régime cétogène, même si elle en est partie très confuse, quelque chose est resté dans sa mémoire. Alors, avec beaucoup de temps libre, elle partit à la recherche d'informations supplémentaires.

Julie a découvert ce qu'elle appelle « un livre que tout le monde devrait lire » : *Le code d'obésité*, du Dr Jason Fung. Facile à lire et à comprendre, il explore pourquoi nous avons tant de mal à perdre du poids. Il élabore sur les hormones, l'appétit, le métabolisme, la résistance à l'insuline, et le stockage des graisses. Enfin, quelque chose qui identifie la cause fondamentale du gain de poids.

Ce fut un moment de révélation pour elle. Avant même de terminer le livre, elle était certaine que c'était la clé, mais cela semblait tellement radical... Alors, elle a continué ses recherches, lisant davantage, écoutant les présentations de différents experts. Elle avait besoin de mieux comprendre sa condition et ce dont son corps était potentiellement capable. Elle avait également besoin d'une connaissance approfondie de la composition des aliments et des suppléments — surtout qu'elle ne mangeait ni viande ni poisson. Le facteur le plus important consistait à déterminer la quantité de sucre que cachent des aliments sains que nous n'avions jamais soupçonnés, comme le lait, la sauce tomate et le yogourt. Une fois qu'elle s'est sentie à l'aise d'avoir des faits, elle a consulté son médecin, l'informant qu'elle envisageait d'adopter un mode de vie cétogène. Son approbation (avec avertissements) était le point de départ de ce qu'elle espérait être son chemin vers la liberté.

Le régime cétogène consiste à absorber une quantité substantielle de calories provenant de gras sains, une quantité modérée de protéines, et une quantité minimale de glucides.

Julie était armée de connaissances et de motivation — maintenant, elle avait juste besoin de soutien. Elle savait que son manque de volonté la laisserait tomber si elle n'avait pas d'aide supplémentaire. Son mari a rapidement accepté de se joindre à elle dans ses démarches. « Si c'est bon pour elle, ça ne peut pas être mauvais pour moi ! » Lui aussi avait des problèmes de santé (taux de cholestérol élevé), mais rien qui l'empêchait de la rejoindre.

Elle manque peut-être de volonté, mais elle a beaucoup de courage. Julie a totalement vidé son frigo, son congélateur, et son garde-manger de tout ce qui était transformé et qui n'était pas compatible avec la cétose. Sucre, biscuits, pâtes alimentaires, céréales, farine de blé, etc. ; tout cela a été donné. Et elle a réapprovisionné sa cuisine avec tout ce dont ils auraient besoin pour bien démarrer : farine d'amande, lait de coco, crème à 35 %, huile de TCM, etc. Le 1er décembre 2018, ils ont commencé un nouveau mode de vie.

Elle admet que c'était difficile au début. Lire des étiquettes dans les épiceries, se référer à ses notes — c'était fatiguant et prenait plus de temps. Il y a des applications disponibles pour aider avec ceci, mais aucune n'était disponible en français à l'époque, alors elle a dû gérer elle-

Julie reconnaît que tout le monde ne peut pas dépenser 500 \$ pour remplacer toutes ses denrées. Mais il est possible de prendre des mesures graduelles pour éliminer les sucres excessifs. Plutôt que d'acheter des barres de céréales commerciales, achetez de la farine d'amande, des noix, et des céréales, et fabriquez-en plus saines. Passez au yaourt nature, et ajoutez-y quelques framboises pour l'adoucir un peu. Ce sont toutes de petites étapes vers la réduction des sucres excessifs.

même. Elle a rapidement appris quels aliments choisir, ainsi que ce qu'il faut éviter, et a acheté en conséquence. La planification et la préparation de tous leurs repas et déjeuners étaient également nouveaux pour elle. Heureusement, Internet regorge de recettes de cétose polyvalentes qui ont un goût incroyable et qui se préparent rapidement. Et une fois que son mari a franchi son « sevrage » de son pain blanc préféré, les choses se sont simplifiées. Maintenant, elle prépare des repas complets pour les amis et la famille qui ne peuvent pas croire que ses lasagnes, pizzas, et gâteaux au fromage au chocolat sont aussi faibles en glucides et en sucres.

Lorsqu'ils sortent pour manger, ils sont plus sélectifs quant à l'endroit où ils vont et à la manière dont ils commandent. Ils remplacent les frites par des légumes, font fondre du beurre supplémentaire, et demandent de



la crème au lieu du lait pour le café. Beaucoup de restaurants sont très disposés à faire des substitutions plus saines. Certains restaurants de hamburgers proposent désormais un « wrap de salade » au lieu d'un petit pain. Prendre un repas rapide sur le pouce est beaucoup plus difficile. Vous devez investir dans la préparation de collations que vous pouvez emporter avec vous. Ils craignaient que leurs vacances ne leur fassent perdre un complexe hôtelier des Caraïbes tout compris, mais ce n'était pas le cas. Avec la variété offerte, ils trouvent toujours de bons plats à manger.

Et il y a des tentations partout ; la réglisse rouge était autrefois la préférée de Julie. Sa dent sucrée est maintenant satisfaite de l'utilisation d'édulcorants à base d'érythritol et de fruits des moines (le stévia est une autre option) pour créer de nouveaux favoris. Elle cuisine elle-même des bonbons, des barres de chocolat, des puddings, et des gâteaux. Ses collègues sont constamment impressionnés par les déjeuners et les desserts qu'elle apporte au travail — mais encore une fois, ceux-ci doivent être préparés à l'avance.

À la fin de février, Julie a cessé de prendre ses médicaments. Son médecin a confirmé que sa glycémie était normale. Elle n'avait pas de pointes ni de creux, et elle se sentait incroyable. Le cholestérol de son mari a été confirmé par son médecin et est revenu à la normale.

Au moment où elle est partie en congé de maladie, Julie prenait 74 unités d'insuline par jour, ainsi que ses autres ordonnances. Au bout de trois mois, elle avait cessé ses injections et tous ses médicaments.

Après environ sept mois, elle était passée de 172 lb à 120 lb et de porter des vêtements de taille 12 à ceux de taille 6. La transformation de son mari était tout aussi impressionnante : de 245 lb à 195 lb, il est passé d'une taille de pantalon de 40 à un 34 !

Julie est maintenant de retour au travail et se sent comme une nouvelle personne. Amis et collègues sont visiblement impressionnés par le changement d'apparence. Lorsqu'elles demandent comment elle l'a fait, elle leur dit : « Nous avons changé les aliments que nous mangeons. » Elle n'utilise pas le mot « régime », car elle ne s'est jamais sentie comme si elle en suivait un. Elle est toujours satisfaite et n'a jamais faim : « Nous mangeons comme des rois ! » Si quelqu'un est vraiment intéressé, elle explique qu'elle a adopté un mode de vie cétogène et offre son temps pour aider à comprendre le concept. Beaucoup sont sceptiques, même après avoir vu les résultats. Mais cela ne la dérange pas ; elle a une belle nouvelle vie et en aime chaque minute.



Alors, quels conseils donnerait-elle ?

« Tout d'abord, informez-vous sur le sujet — en profondeur. » Elle ne parle pas d'un court message sur les médias sociaux, ni de dépenser des centaines de dollars pour que quelqu'un vous coache. « Lisez des livres ! Trouvez des podcasts et des vidéos crédibles. Consacrez plus de temps à votre formation afin de pouvoir prendre une décision éclairée. » Elle recommande à tous de lire « Le code de l'obésité » et de prendre le temps de connaître les aliments que vous achetez. Apprenez à lire les étiquettes et les listes d'ingrédients afin d'éviter les allégations trompeuses. Tout ce qui se termine par « -ose » et même certaines choses se terminant par « -ols » sont des sucres ! Évitez les produits étiquetés « à teneur réduite, faible, ou nulle en gras » ; quand les fabricants enlèvent la graisse, ils la remplacent par du sucre pour conserver le goût ! Julie est catégorique : « Le sucre est la pire drogue sur cette planète, pire que la cocaïne ! Nous sommes toxicomanes et nous ne le réalisons même pas. Je mets tout le monde au défi de vérifier leur frigo et leur garde-manger et de rechercher les sucres — apparents et cachés. Ça va vous choquer ! »

Planifiez pour vous préparer et préparez-vous pour planifier — toujours ! Le temps fait partie de l'investissement que vous devez faire pour choisir d'adhérer au céto ! Trouver et tester des recettes alternatives, trouver des magasins où les articles sont plus abordables, faire des emplettes pour des options à faible teneur en glucides, préparer, et cuisiner — tout doit être fait. Manger sur le pouce fonctionne rarement. Regardez autour de vous : beignets, pâtisseries, sandwichs au petit-déjeuner, hamburgers, frites, etc. — la plupart des aliments « à emporter » sont riches en glucides. Qui a dit : « Si vous ne planifiez pas, vous planifiez en réalité d'échouer » ?

« **Prendre les suppléments au sérieux.** » Lorsque vous passez au régime cétogène, votre corps sera affecté, bien que vous ne le ressentirez pas tout de suite. Vous devez soutenir votre régime alimentaire avec des suppléments pour combler les lacunes et aider votre corps à s'adapter : vitamine B₁₂, vitamine D, oméga-3, huiles de TCM, et en particulier électrolytes (y compris magnésium). Faites des recherches pour comprendre ce dont vous aurez besoin. « L'achat de suppléments de bonne qualité peut sembler coûteux, mais ils en valent la peine. J'ai appris à la dure ! » En négligeant ses électrolytes, elle a failli être hospitalisée. Elle était déshydratée et manquait de sels et de minéraux.

Elle suggère d'acheter des articles plus coûteux — tels que des noix, de la farine d'amande, du beurre, et de la crème à 35 % — lorsqu'ils sont en vente et de les congeler. Les magasins d'aliments naturels ont aussi des circulaires ! Vous pouvez acheter vos huiles de TCM et d'autres suppléments lorsqu'ils sont en vente ; assurez-vous simplement de vérifier la date d'expiration !

Elle insiste sur le fait que si quelqu'un envisage cela, il le fait pour la bonne raison. Sa motivation était d'améliorer sa santé et de renverser son diabète, ce qui était pour elle l'équivalent d'une peine d'emprisonnement à vie. Quelle que soit votre raison, elle suggère de le faire de tout cœur et avec une passion pour l'exploration de nouvelles options. Tout dépend des choix que vous faites. Elle a fait un choix de vie majeur et elle est convaincue d'avoir fait le bon choix !

« Julie » travaille comme infirmière près de Montréal, au Québec. À cause de cela, elle ne peut pas donner de conseils médicaux ou diététiques. Elle ressentait un fort besoin de partager son histoire dans l'espoir d'aider d'autres personnes dans des situations similaires à devenir plus conscientes. Nous avons donc utilisé un pseudonyme, lui permettant de le faire tout en restant anonyme. Les points de vue et opinions exprimés sont à elle seule et ne doivent pas être pris en compte à la place d'un avis médical.

Carte de remerciements de



**FONDATION
DAVID SUZUKI**
Un monde. Une nature.



New Roots Herbal a le privilège de travailler avec plusieurs organismes caritatifs grâce à son programme *Choisir d'aider*. Nous avons récemment reçu — en guise d'ajout à leur bilan annuel — un mot de remerciement de la Fondation David Suzuki. Leur travail, inspiré par le leadership du généticien et activiste environnemental de renommée internationale David Suzuki, apporte de l'espoir pour un monde meilleur, et nous les en remercions.

Leurs efforts contribuent, entre autres, au bannissement des insecticides tueurs d'abeilles, à la protection des orques, et à l'action contre les causes du changement climatique. Ils améliorent vraiment la vie !

Le programme *Choisir d'aider* a permis de faire don de plus de 124 000 \$ en 2018. C'est simple : lorsqu'un client achète un produit New Roots Herbal, une partie du montant d'achat soutient *Choisir d'aider*. Simple, non ?

Merci !

Autres organismes soutenus



choisirdaider.ca

CHERS PETER ET L'ÉQUIPE À NEW ROOTS HERBAL,

Vous trouverez ci-joint notre Rapport d'impact de 2018. Notre force, notre crédibilité, notre longévité, nos réalisations en matière d'engagement citoyen, nos succès politiques - notre existence même - sont tous dus à vous.

En 2018, votre appui nous a permis à pousser la démarche du gouvernement fédéral visant à mettre un prix sur la pollution via la tarification du carbone.

En 2018, nous nous sommes rendus au Tribunal afin de renforcer la demande que les ministres des pêches et des océans recommandent la protection urgente des orques. Cela a abouti aux premières mesures pour une véritable protection des océans du gouvernement fédéral.

Après plus de 5 ans, l'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire (ALRA) a enfin proposé l'abandon graduel des trois principaux pesticides néonicotinoïdes. Nous avons les pollinisateurs à remercier pour un tiers de notre alimentation! En 2018, nous avons recruté et formé plus de 190 bénévoles à travers le pays qui ont créés des corridors écologiques remplis de fleurs locales.

Ce rapport présente beaucoup d'autres réalisations que vous avez rendus possibles en 2018.

MERCI encore pour votre support continu. Nous avons beaucoup de travail sur la planche et nous avons hâte de continuer à travailler avec vous pour les années à venir.

VANCOUVER (HEAD OFFICE)
219-2211 West 4th Avenue
Vancouver, BC V6K 4S2
604 732 4228

TORONTO
102-179 John Street
Toronto, ON M5T 1X4
416 348 9885

MONTREAL
540-50, rue Ste-Catherine Ouest
Montréal QC H2X 2V4
514 871 4932

Sincères Salutations,

Alex Portman et tout l'équipe à la Fondation David Suzuki.





Bateaux à pizza en courgette

Les bateaux en courgette sont une façon délicieuse et amusante d'ajouter quelques légumes de plus à notre assiette. Ils sont très versatiles et font office de mini pizza; ajoutez-y seulement votre garniture favorite. Ils sont aussi un bon choix de recette pour toute personne voulant réduire sa consommation de glucides ou pour suivre un régime cétogène!

Ingrédients

- 4 courgettes, petites à moyennes
- ½ tasse de mozzarella râpé
- ½ tasse de sauce tomate ou de sauce à pizza
- 2 c. à soupe d'origan séché
- Sel et poivre noir au goût

Instructions

Nettoyer les courgettes et couper les bouts. Placer dans une marmite et remplir d'eau. Porter à ébullition et faire bouillir les courgettes doucement jusqu'à ce qu'elles soient tendres (5-7 minutes). Retirer de la marmite.

Trancher les courgettes en deux sur le sens de la longueur. Enlever les graines afin de faire de la place pour la garniture.

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Garnir les bateaux en courgette de sauce tomate. Parsemer de mozzarella, d'origan, ainsi que de sel et de poivre au goût.

Placer dans un plat allant au four et cuire pour environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Bon appétit!

Donne 4-6 portions.

Pour une courgette entière garnie

- 154 kcal
- 9 g de glucides
- 10 g de lipides
- 9 g de protéines



Angela Wallace, MSc, DA

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

eatrightfeelright.ca

Carrés céto au matcha et aux amandes

végétalien et paléo

Ingrédients

- ½ tasse de beurre de noix de coco, fondu
- ½ tasse d'amandes crues, hachées grossièrement
- 2 c. à soupe de beurre de cacao, fondu
- 2 c. à soupe d'huile de noix de coco, fondu
- 1 c. à soupe de xylitol moulu (ou 2-4 gouttes de stévia liquide)
- 1 c. à thé de poudre de matcha

Instructions

Fouetter le beurre de cacao, l'huile, le beurre de noix de coco, et le xylitol jusqu'à consistance lisse dans un bol chaud (garder chaud pour une texture liquide).

Placer une feuille de parchemin ou un pellicule plastique moulante dans un contenant (pas trop gros) et y verser ½ de tasse du mélange. Placer au réfrigérateur pour 20 minutes jusqu'à ce que le mélange durcisse.

Ajouter la poudre de matcha et les amandes au reste du mélange et fouetter. Étendre sur la couche blanche et placer au réfrigérateur pour 25 minutes ou jusqu'à solidification.

Couper en morceaux; ne se coupe pas parfaitement.

Se garde au réfrigérateur jusqu'à 3 semaines.



Heather Pace

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

sweetlyraw.com





Croustilles de chia

Sans grains, gluten, produits laitiers, ni gomme ; végétalien, paléo, et cétogène

Ajoutez une dose d'oméga-3 avec ces croustilles de chia délicieuses et légères. Plein de bonnes choses santé, le croquant de ces croustilles rappelle celui du papadum indien, souvent apprécié avec des chutneys ou autres trempettes. Elles sont excellentes seules ou en collation, mais aussi merveilleuses avec des trempettes ou un peu de salade. Elles sont tellement délicieuses qu'il est difficile de croire qu'elles sont aussi bonnes pour votre corps !

Ingrédients secs

- 1 tasse de graines de chia
- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- 1 c. à soupe de graines de lin doré (optionel)
- ¼ c. à thé d'assaisonnement italien
- ¼ c. à thé de sel himalayen, ou au goût
- ¼ c. à thé de poudre d'oignon

Ingrédients liquides

- 1½ tasse d'eau
- 1½ tasse de chou frisé haché (avec tiges), fermentent entassé
- ½ tasse de basilique haché (avec tiges), fermentent entassé
- 3 tomates Roma, grossièrement coupées
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1½ c. à thé de vinaigre balsamique

Instructions

Placer tous les ingrédients secs dans un très grand bol, bien mélanger, et mettre de côté. Placer tous les ingrédients liquides dans un robot culinaire et mélanger à grande vitesse jusqu'à consistance lisse. Verser dans le bol contenant les ingrédients secs et remuer rapidement jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.

Avec une spatule, étendre une très mince couche sur des feuilles de déshydratation en Teflex. Créer les formes désirées et déshydrater à 105 °F (40 °C) pendant 12 heures. Tourner soigneusement les croustilles sur les feuilles quadrillées du déshydrateur, en enlevant les feuilles de Teflex.

Déshydrater pendant 12 heures supplémentaires, jusqu'à consistance croustillante. Comme ces croustilles frisent pendant le processus de déshydratation, il est bon de laisser plus d'espace au dessus de chaque plateau, si possible. Une fois déshydratées, casser les croustilles en morceaux.



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



Bâtir des rêves



Habitat pour l'humanité aide à briser le cycle de pauvreté avec un modèle d'affaires unique et équitable. Fondé en 1976, cet organisme international à but non lucratif se dédie à construire et à financer des logements abordables pour les familles à faible revenu. Les familles méritantes investissent un minimum de 500 heures de travail dans la construction de leur maison, aidées de personnel bénévole. Habitat pour l'humanité investit encore plus dans le futur des familles avec un soutien spirituel et des encouragements à vie.

À droite, l'équipe de construction de New Roots Herbal avec la future propriétaire Edna, et sa fille jouant dans leur future arrière-cour.



Demandez à Gord



Je vois des suppléments offerts par des compagnies à rabais dans une plus grande variété de magasins à des prix qui semblent difficiles à croire. S'agit-il de bons produits?

Vous pouvez définitivement trouver la perle rare; toutefois, le prix reflétera en général leur qualité. Examinez bien les côtés de l'étiquette, elle indiquera si le produit est une plante sous forme de poudre, un extrait validé pour sa puissance, ou une liste détaillée d'ingrédients. S'il s'agit d'une compagnie qui ne vous est pas familière, vous voudrez peut-être les contacter pour savoir s'ils testent leurs produits pour la pureté, et dans certains cas l'identité, dans un laboratoire accrédité ISO. Ultimement, un détaillant de produits de santé de confiance, ainsi que son équipe et les produits en lesquels ils placent leur confiance, sont un meilleur choix. Ils peuvent vous guider pour choisir le bon produit pour vos besoins thérapeutiques. En résumé, il s'agit de votre santé et vous voulez savoir si ce que vous prenez améliore votre vie et si ce n'est pas une perte de temps ou d'argent.

J'ai des antécédents familiaux de maladie cardiaque. Après l'analyse de mon profil lipidique sanguin, mon médecin de famille a prescrit des statines pour diminuer mon cholestérol LDL (mauvais). En plus de perdre du poids et d'être plus actif, avez-vous des stratégies naturelles pour améliorer ma santé cardiovasculaire davantage?

Les statines fonctionnent en réduisant la production de LDL par le foie, et en aidant le corps à réabsorber le cholestérol dans le sang. Des phytostérols (stérols végétaux) peuvent aider, car ils fonctionnent différemment en bloquant l'absorption intestinale du mauvais cholestérol. Ajouter des phytostérols à votre régime — en suppléments avec des aliments enrichis de stérols comme de l'huile d'olive; ou encore avec des aliments comme le son de blé, l'arachide, l'amande, ou le chou de Bruxelles — pourrait s'avérer bénéfique. La Clinique Mayo fait rapport d'une méta-analyse de 41 essais démontrant que 2 g de phytostérols par jour peut réduire le cholestérol LDL de 10 %. Ces bienfaits peuvent être atteints en les ajoutant à un bon régime alimentaire ou à une intervention médicamenteuse. Des recherches ont conclu que l'utilisation complémentaire de phytostérols avec des statines peut être encore plus efficace que de doubler la dose de statine.

Demandez à votre praticien de soins de santé ce qu'il pense des phytostérols et comment ils pourraient améliorer votre situation.

Vous avez une question concernant votre santé et des suppléments? Gord sera heureux d'y répondre! Nous pourrions même la publier sur cette page si d'autres personnes pourraient bénéficier de ces informations. Contactez-le sur [facebook.com/newrootsherbal](https://www.facebook.com/newrootsherbal) ou appelez au 1 800 268-9486 poste 237

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



Petits grains, grand bénéfiques

Les graines de chia, autrefois la force motrice derrière les iconiques Chia Pets des années 70, ont émergé en ce millénaire comme supernutriments. Un aliment de grain entier non transformé, rempli de protéines, de gras sains, de fibres, et d'énergie. Nous vous partagerons quelques façons de les incorporer à votre vie saine et active.



De la crème, glacée évidemment...

Visitez notre blogue pour une somptueuse recette de crème glacée céto. Un dessert rapide et facile qui peut être le point culminant d'un bon dîner! Vous aurez besoin de quelques ingrédients provenant de votre détaillant de produits de santé local, les autres, vous les trouverez dans votre garde-manger. Le tout se prépare en moins d'une heure!



La colonisation bactérienne chronique de l'intestin grêle — Aperçu des causes, des examens, du développement et du traitement

La colonisation bactérienne chronique de l'intestin grêle (CBCG) est le nom donné aux effets d'une migration bactérienne entre le gros intestin et l'intestin grêle. La CBCG se caractérise par une [. . .]



Nous sommes à votre écoute...

Nous apprécions que vous preniez le temps de nous lire. Laissez-nous savoir si vous aimez les contenus que nous vous proposons, et peut-être aussi quelques sujets que vous aimeriez voir dans les prochains numéros. Pour vous remercier de votre opinion, vous serez ajouté comme participant au tirage d'une sélection d'huiles essentielles et d'un superbe diffuseur, parfait pour la maison, le travail, ou même le plein air!

Il y a quelque chose dans l'air

Le cadeau parfait



Un élégant diffuseur ainsi qu'une exquise sélection d'huiles essentielles de qualité seront disponibles à partir du 1 novembre 2019, exclusivement chez votre magasin de produits naturels local.

Guidé par la science pour **améliorer la vie.**

newrootsherbal.com



Testé dans notre laboratoire à la fine
pointe de la technologie accrédité
ISO 17025

Produit
au Québec 


New Roots
HERBAL

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.