

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

La vitamine-soleil

Un rayon d'espoir pour
réduire les symptômes de
la maladie à COVID-19

Comment gérer l'humeur pendant les crises

Perspectives naturopathiques

Nous créons
des souvenirs

Promotions spéciales à l'intérieur!

OFFERT PAR :

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

Oméga-3 pour Enfants

- Soutient la santé cognitive et la fonction cérébrale
- Fournit un ratio thérapeutique idéal de 550 mg d'AEP et 225 mg d'ADH par dose
- Délicieuses saveurs sans sucre de citron et d'orange dans une gélule amusante en forme de poisson



Vitamine D3 pour Enfants

- Aide au développement et au maintien des os et des dents
- Contribue à l'absorption et à l'utilisation du phosphore et du calcium
- Un dosage à la goutte facile d'utilisation pour breuvages et aliments
- 1 050 portions par bouteilles



Astragalus 8000 et Racine d'Astragale

- Aide à maintenir un système immunitaire sain
- Source naturelle d'antioxydants
- Disponible en teinture traditionnelle certifiée biologique ou en capsules



Vitamine D3

- Aide à maintenir et à soutenir la fonction immunitaire
- Favorise l'absorption du calcium pour développer les os et les dents
- Disponible en 180 capsules et en liquide : 15 ml = 525 portions par bouteille, 30 ml = 1 050 portions



Racine d'Échinacée • certifiée biologique

- Aide à soulager les symptômes d'infection des voies respiratoires supérieures
- Aide à soulager le mal de gorge
- Certifiée biologique et sans OGM



Somni[®]

- Endormez-vous plus vite ; cessez de vous retourner sans cesse
- Dormez plus longtemps ; réveillez-vous frais et dispo !
- Réinitialisez le rythme circadien pour réduire les effets du décalage horaire



D-Stress

- Soulage l'agitation ainsi que les symptômes légers du stress mental et de l'épuisement
- Utilisé en phytothérapie pour aider au sommeil
- 80 mg d'huile essentielle de lavande biologique distillée à la vapeur par gélule



New Roots Herbal Chill Pills

- Contient de la L-théanine pour aider à favoriser temporairement la relaxation
- Favorise la réduction du stress
- Aide à se calmer
- Contient aussi de la passiflore, de la rhodiola, et du basilic sacré



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2020

20 % de rabais sur les nouveaux produits!

Zinc 25 mg

- Aide au maintien de la fonction immunitaire
- Contribue au maintien d'une peau saine et à la formation des tissus conjonctifs
- Aide le corps à métaboliser les glucides, les lipides, et les protéines



Superaliments Fermentés • biologique

- 29 superaliments de source végétale entièrement fermentés
- 100 % biologique, sans édulcorant ni sel
- Contient de l'inuline de topinambour



NOUVEAUX!

Fémina Flora Oral 55 milliards+

- L'enrobage entérique garantit que les 55 milliards d'UFC arrivent vivantes aux intestins
- Contient des souches communes à une saine flore intestinale féminine
- Formule puissante à large spectre pour soutenir la flore intestinale



Probiotiques Humains 42 milliards+

- L'enrobage entérique garantit que les 42 milliards d'UFC arrivent vivantes aux intestins
- Excellent pour le rétablissement d'une flore intestinale saine suite à une maladie ou à l'usage d'antibiotiques
- Formulé avec 12 souches thérapeutiques d'origine humaine



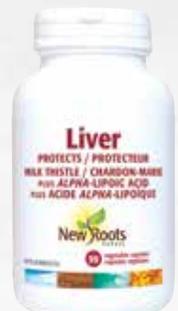
Wild Oregano C93

- Provient d'*Origanum minutiflorum* fournissant la teneur en carvacrol naturelle la plus puissante (carvacrol / fractions volatiles = 93 %)
- Mélangée à de l'huile d'olive extra-vierge biologique pressée à froid
- De cueillette sauvage réalisée en Méditerranée et selon des pratiques durables



Liver

- Utilisé traditionnellement en phytothérapie comme hépatoprotecteur / protecteur du foie
- Aide à soulager les troubles digestifs / la dyspepsie
- Soutient la fonction hépatique



Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf avec Curcuma Fermenté Biologique

- Issu de bovins de Nouvelle-Zélande élevés sans antibiotiques ni hormones, et sans ESB
- Formulé avec du curcuma fermenté, pour tous ses bienfaits sur la santé



Bouillon Protéiné de TCM

- TCM et fibres **biologiques** mélangées avec des protéines de source bovine de Nouvelle-Zélande
- Fournit 9 g de protéines « propres » par portion, ainsi que des vitamines B3, B6, et B12
- Délicieux et nutritif



Lettre de la rédactrice



Merci d'avoir pris un peu de temps pour *Fleurir*. Aux dernières nouvelles, l'été n'a pas été annulé, mais comme la plupart des choses, il sera très différent. Nous avons donc rassemblé de nombreuses idées pour vous aider à profiter de la belle saison tout en restant local et en toute sécurité, à la fois de corps et d'esprit.

Cette édition débute par une discussion sur la gestion de l'humeur pendant les crises ainsi que de l'importance d'un bon sommeil. *Relance de la relation* fournit d'excellents conseils que beaucoup d'entre nous peuvent utiliser en ces temps étranges. D'étonnantes informations expliquent ensuite le rôle que joue notre microbiome pour de multiples problèmes de santé.

Sont aussi explorées dans ces pages les bienfaits pour la santé de l'astragale et du resvératrol antioxydant, ainsi que des études récentes concernant la vitamine D et son nouveau potentiel prometteur.

Les approches naturelles de l'eczéma chez l'adulte et les recommandations pour demeurer bien hydraté cet été piqueront sans doute votre curiosité, sans parler de plusieurs recettes axées sur la saveur, la fraîcheur, et une meilleure santé.

Nous apprécions votre lectorat continu alors que nous avançons ensemble dans cette nouvelle normalité. Restez en sécurité, magasinez localement, et soutenez-vous les uns les autres!

Profitez de l'été;
vous l'avez mérité!

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 • Nicole Raymond

Ventes publicitaires
Sophia Golanowski, BCom, MBA
1 800 268-9486 poste 266
golanowskis@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)

Collaborateurs des recettes

Heather Pace • Tammy-Lynn McNabb
Theresa Nicassio

Autre collaborateur

Guillaume Landry

Contributeurs des articles



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.



Melissa Cornish, HHC
Melissa connaît plus de 100 théories alimentaires et compte plus de 20 ans d'étude et de pratique en méthodes de guérison holistique.



Christina Della Rocca, naturopathe, FNLP, Mass.d.
Praticienne de soins de santé et de bien-être, elle offre des solutions naturelles et une approche personnalisée.



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



Farnoush Khodarahmi, MSc, MA, ND
Sa passion est de guider ses patients dans l'évolution de leur parcours vers une santé et un bien-être optimal.



Tammy-Lynn McNabb, RHNC
Une conseillère agréée en nutrition holistique et productrice/animatrice de *Health Wellness & Lifestyle TV*.



Arlene Dubier, ND
Pratiquant dans les régions de Mississauga et de Toronto, Arlene veille à offrir des soins de santé doux et réconfortants.



Ann-Marie Regina, ND
Ann-Marie offre à ses patients des soins de santé personnalisés pour qu'ils jouissent de leur plein potentiel.



Hye Kam, TMF
Une thérapeute agréée pour couples et familles basée à Montréal, et qui se spécialise en problèmes relationnels.



Michelle Lo, ND
Michelle a mené ses études de premier cycle en kinésiologie à l'Université McMaster avant de suivre le cursus du Collège Canadien de Médecine Naturopathique (CCNM).



Felicia Assenza, HBSc, ND
Diplômée du CCNM à Toronto, Felicia veille à ce que chacun de ses patients bénéficie de son expertise et de sa propre expérience.



Neil Abbott, BSc, MBA
Passionné par la nature, il sait donner vie à la science des solutions de santé naturelles.

10



13

24



31



38

Table des matières

-
- 06** **Comment gérer l'humeur pendant les crises**
Perspectives naturopathiques
-
- 10** **Relance de la relation**
Sept conseils pour vous reconnecter
-
- 13** **Le microbiome intestinal et la santé**
Perspectives naturopathiques
-
- 16** **L'astragale**
Un tonique du système immunitaire
-
- 18** **Resvératrol**
un antioxydant haut en couleur
-
- 20** **Cinq plantes pour créer votre propre jardin médicinal**
-
- 24** **La vitamine-soleil**
Un rayon d'espoir pour réduire les symptômes de la maladie à COVID-19
-
- 27** **L'eczéma chez l'adulte**
Approches naturopathiques
-
- 31** **Mieux s'organiser et mieux planifier pour réduire son stress**
-
- 36** **Nous créons des souvenirs**
-
- 38** **Des aliments riches en électrolytes pour l'été**
Considérations naturopathiques
-
- 42** **L'amour en première ligne**
-
- 43** **Coin cuisine**
-
- 46** **Demandez à Gord**
-

© 2020, 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.



Comment gérer l'humeur pendant les crises

Perspectives naturopathiques

par Farnoush Khodarahmi, MSc, MA, ND

Comment gérer l'anxiété et la dépression pendant la crise de la COVID-19?

La maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) est une pandémie qui a touché plus de 200 pays dans le monde selon l'Organisation mondiale de la santé. Cette épidémie, qui a commencé en janvier 2020, a choqué le monde en raison de sa propagation incontrôlable ainsi que de du taux de mortalité élevé. Dans ce contexte, l'isolement social, les difficultés financières, et l'incertitude quant à l'avenir peuvent provoquer des symptômes d'anxiété et de dépression chez de nombreuses personnes. En outre, beaucoup s'inquiètent de leur propre état de santé ou de la santé de leurs proches.

Quel est le lien entre la crise de la COVID-19 et l'anxiété et la dépression?

Si vous souffrez d'anxiété ou de dépression, la crise de la COVID-19 peut accentuer vos symptômes. Pour d'autres, cette pandémie peut y conduire, car il est bien connu que les situations de crise augmentent l'incidence de l'anxiété et de la dépression.

Vous pouvez être constamment inquiet parce que vous pensez peut-être qu'il existe une menace potentielle pour votre santé, à laquelle vous ne pouvez pas remédier. Vous ne pourrez peut-être pas vous concentrer sur vos activités quotidiennes, car vous restez dans un état de panique et de nervosité constante, sans savoir quoi faire ni quel sera votre avenir. Vous pouvez sentir fréquemment les battements de votre cœur. Si vous remarquez ces symptômes, vous pouvez souffrir d'un trouble anxieux. Si vous avez constamment des pensées dépressives, si vous vous retirez de vos proches, si vous ne parvenez pas à bien dormir, ou encore si vous remarquez des changements dans votre appétit, vous pourriez être en dépression. Dans le cas où vous développeriez de tels symptômes, il est préférable de consulter un médecin. Cependant, si vous êtes confinés à domicile, essayer certains remèdes maison naturels vous aidera énormément.

La phytothérapie à la rescousse

L'utilisation de plantes médicinales et de leurs dérivés pour divers traitements existe depuis la nuit des temps. De nombreuses plantes sont connues pour être efficaces contre la dépression et l'anxiété légères à modérées. Attention, toutefois, car certaines plantes peuvent engendrer des effets secondaires et interagir avec certains médicaments. On compte parmi les possibles réactions indésirables la somnolence, les maux de tête, les nausées, les réactions allergiques, ou encore une augmentation de la tendance aux saignements.

Par conséquent, si vous envisagez la phytothérapie pour traiter l'anxiété ou la dépression, discutez-en d'abord avec votre médecin. Celui-ci vous aidera à mieux en comprendre les bienfaits et les risques, et il vous aidera à choisir la/les plantes appropriées.

Quelles plantes peuvent être utilisées pour traiter la dépression et l'anxiété?



Camomille

La camomille peut être utilisée pour gérer l'anxiété. Elle est généralement considérée comme sécuritaire. Une tasse par jour de tisane à la camomille fraîchement préparée peut vous détendre et évacuer le stress de votre corps. Le stress est la principale raison de la dépression et de l'anxiété. Les pétales de roses séchés, la menthe verte, le zeste d'orange, et le basilic sacré sont quelques-unes des plantes que vous pouvez combiner à la camomille pour améliorer les effets apaisants de votre tisane.

Lavande

La lavande est une plante vivace qui inclut diverses espèces dont *Lavendula angustifolia*, la plus communément utilisée à des fins médicinales. La lavande peut être prise en supplément oral, et elle est couramment utilisée en aromathérapie. Les résultats de certaines études démontrent que les odeurs peuvent influencer sur les états émotionnels. Les diffusions d'huiles essentielles de lavande et d'orange, par exemple, se sont avérées à réduire l'anxiété et améliorer l'humeur chez les patients de cliniques dentaires. Dans une autre étude, il a été démontré que les huiles essentielles de lavande et de romarin réduisent l'anxiété liée aux examens chez les étudiants en soins infirmiers.

L'huile essentielle de lavande peut être appliquée sur les poignets. Le parfum relaxant de la lavande contrôle votre anxiété. Vous pouvez également utiliser des diffuseurs de haute qualité. Diffusez de six à huit gouttes d'huile de lavande chaque jour pendant environ une heure.



Des études ont montré que la lavande, inhalée ou prise en interne, permet de réduire les symptômes d'anxiété et de dépression. Une autre étude a démontré que la lavande, en diffusion ou inhalée, a un effet bénéfique sur l'insomnie (problèmes de sommeil) et la dépression chez les étudiants. La prise orale de lavande contribue également à améliorer l'insomnie, qui est un symptôme courant de ceux qui souffrent de dépression. Elle aide à stabiliser votre humeur et à soulager le stress de la dépression.

La lavande peut également être infusée sous forme de tisane. Comme il s'agit d'un anxiolytique, cette tisane calme et soulage l'anxiété tout en douceur. Elle aide aussi à dormir paisiblement en réduisant les troubles du

sommeil qui surviennent généralement avec l'anxiété et la dépression.

Lorsque vous souffrez d'anxiété, vous ressentez fréquemment de la colère et de l'agitation. La lavande est connue pour interagir avec l'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA), un neurotransmetteur qui aide à calmer votre cerveau et l'activité de votre système nerveux.



Kava

Le kava peut être une plante efficace pour soulager votre anxiété. Une étude récente a démontré que le kava était utile dans les populations non cliniques (anxiété plus « situationnelle ») comme anxiolytique à court terme. Quelques cas rares de lésions hépatiques ont été observés chez des patients médicamentés. L'avis de votre médecin peut donc être nécessaire si vous suivez un traitement.

Le kava est une plante originaire des régions du Pacifique occidental et du sud. La racine de kava est reconnue pour entraîner la relaxation. C'est un excellent remède contre l'anxiété, le stress, l'insomnie, et même les symptômes de dépression. Comme la lavande, il peut être aussi efficace que les benzodiazépines et les tranquillisants, qui sont des médicaments utilisés pour traiter l'anxiété. Le kava ne provoque ni dépendance ni tolérance, ce qui est un avantage.

Lorsque vous souffrez d'anxiété, vous pouvez avoir diverses phobies et crises de panique. On dit du kava qu'il est le « Valium naturel » en raison de son efficacité contre ces symptômes. Comme le kava accroît les niveaux de l'hormone sérotonine, il aide à gérer la dépression. Cependant, il est préférable de discuter avec votre médecin des bienfaits et des risques du kava avant d'en utiliser des suppléments.

Valériane

La racine de valériane est utilisée depuis des siècles, et c'est un ingrédient commun dans les suppléments de phytothérapie. Elle aide à soulager l'insomnie et la tension nerveuse causées par l'anxiété et la dépression. Elle réduit les céphalées de tension dues au stress, ainsi que les tremblements lors d'une crise de panique. De nombreux chercheurs considèrent qu'elle accroît les niveaux de GABA, un composé chimique présent dans le cerveau et qui contribue à calmer ainsi qu'à détendre le corps. Cela ressemble à l'action du diazépam (Valium) et de l'alprazolam (Xanax), qui sont des médicaments couramment utilisés pour traiter l'anxiété. La US Food and Drug Administration (FDA) a qualifié la racine de valériane de « généralement reconnue comme sûre » (GRAS), bien que des effets secondaires comme des maux de tête, des douleurs abdominales, et des étourdissements soient possibles.

Certains essais cliniques ont suggéré que la passiflore et la valériane, avec ses fleurs vivaces au parfum sucré, aident à gérer le stress et l'anxiété.



Mélisse

Il a été démontré que l'utilisation de la mélisse réduit les symptômes d'anxiété tels que l'excitabilité et la nervosité. Elle est bien tolérée et est considérée comme une méthode sûre pour soulager l'anxiété.

Comment le yoga aide-t-il à soulager les symptômes d'anxiété et de dépression ?

Le yoga est devenu de plus en plus populaire ces dernières années. Le yoga comprend des poses physiques (*asanas*) et des périodes de relaxation profonde, le tout pratiqué avec une respiration contrôlée.

Le yoga est reconnu pour réduire l'impact des réponses exagérées au stress, lesquelles se produisent en cas d'anxiété ou de dépression. Les exercices et les diverses postures de yoga vous aident à améliorer votre forme physique, votre capacité à l'étirement, et votre santé globale. En modulant la réponse au stress, le yoga aide à diminuer l'excitation physiologique qui se produit en cas d'anxiété ou de dépression.



Ceci influe positivement sur votre fréquence cardiaque, facilite votre respiration, et abaisse votre tension artérielle, soulageant ainsi vos symptômes.

Bien que la plupart des pratiques de yoga soient sécuritaires, certaines peuvent être ardues, en particulier pour les personnes âgées et celles qui souffrent de problèmes de mobilité. Il est donc préférable de discuter avec votre médecin avant de choisir le yoga comme option de traitement pour votre anxiété et votre dépression.

Comment la méditation aide-t-elle à gérer l'anxiété et la dépression ?

Être isolé socialement lors d'une crise comme celle de la COVID-19 peut augmenter les symptômes de la dépression. Bien que les antidépresseurs et la psychothérapie soient les traitements de première ligne, des recherches indiquent que la méditation régulière peut aider à changer la façon dont votre cerveau réagit au stress et à l'anxiété.

Il a été constaté que la méditation influe sur les régions de votre cerveau qui sont liées à la dépression, comme l'amygdale (centre de la peur). Lorsque vous méditez, vous êtes alors plus en mesure d'ignorer les sensations négatives de stress et d'anxiété.

Méditer peut être aussi simple que de fermer les yeux et

compter ses respirations ou répéter une seule phrase ou un seul mot. Elle aide à réduire les pensées négatives et les sentiments stressants. Lorsque vous méditez plus profondément, vous pouvez identifier les pensées négatives et les comprendre si bien que vous n'avez pas à agir sur elles.

Profitez d'un bain chaud : À la fin de la journée, profitez d'un bon bain chaud. Cela vous aidera à passer une bonne nuit de sommeil.

Lisez un livre que vous aimez : La lecture doit être légère et agréable, et ne pas nécessiter de travail émotionnel. Les livres qui améliorent votre estime de soi aident à gérer vos symptômes de dépression et d'anxiété.

Avoir une alimentation équilibrée et nutritive, boire beaucoup d'eau, faire de l'exercice régulièrement, et prendre suffisamment de repos vous aidera à combattre les symptômes de dépression et d'anxiété en période de crise, comme celle de la pandémie de COVID-19.



Farnoush Khodarahmi, MSc, MA, ND

Naturopathe de North York en Ontario, sa passion est de guider ses patients dans l'évolution de leur parcours vers une santé et un bien-être optimal, et d'inspirer leur entourage à faire de même.

ndmedic.com

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

Bien dormir

par Guillaume Landry, MS, naturopathe

Sept à huit heures sont nécessaires à une bonne nuit de sommeil, lequel est un gage de santé. Un sommeil de mauvaise qualité, ou décalé, augmente les risques de cancer, de diabète, et de maladies cardiovasculaires, sans compter le stress induit en journée, lequel à son tour affecte le sommeil et alimente un difficile cercle vicieux.

Les tubes fluorescents, les DEL, les écrans bleus, et les autres lumières artificielles sont autant d'éléments perturbateurs du sommeil, mais sur lesquels il est possible de travailler. Une chose est sûre, c'est qu'ils ne font pas partie du programme génétique qui régit le sommeil humain, dont le cycle des hormones est intimement lié au soleil du jour et à l'obscurité nocturne. Plus noire sera votre nuit, meilleure sera l'action de l'hormone mélatonine qui régit votre sommeil. À l'inverse, plus l'environnement de sommeil est illuminé, plus le déséquilibre hormonal augmentera le risque de grossir, de développer un diabète, ou de prendre des somnifères. Pour le salut de votre bonne relation avec Morphée, chassez donc ces écrans de votre chambre, qui devrait être synonyme de calme, de détente... et de charme aussi! Pour contribuer à un bon sommeil, elle devrait être aussi obscure, sans appareils électroniques, relativement fraîche, aérée régulièrement (ainsi que la literie), moyennement humide (40 %), et tranquille.

Stress et problèmes digestifs sont des causes majeures d'insomnie. En conséquence, gérer son stress tout au long de la journée (méditation, activité douce et



relaxante, respiration, plantes adaptogènes comme ashwagandha ou rhodiole en début de journée, etc.) et soigner son alimentation sont cruciaux pour bien dormir. Éventuellement, quelques enzymes digestives avec le souper peuvent faire toute une différence! Il est aussi reconnu que l'exercice aide au sommeil et améliore la flore intestinale, alors n'oubliez pas d'inclure vos baskets dans votre protocole contre l'insomnie.

La mélatonine en supplémentation, très sécuritaire et sans risque de dépendance, doit être finement dosée aux besoins de chacun. Non seulement elle rétablit un meilleur sommeil, mais elle offre aussi des effets antioxydant, anticholestérolémiant, calmant, et antalgique, voire parfois des bénéfices sur le poids.

Quant aux plantes les plus renommées pour améliorer le sommeil, nommons sans détour la passiflore, le houblon, la scutellaire, la camomille, la cataire, la lavande, la mélisse, ou encore le notoginseng. Choisir un complexe de plantes permet de bénéficier de leur synergie sans risquer de surdosage.

Buenas noches!

Relance de la relation

Sept conseils pour vous reconnecter

par Hye Kam, MFT



Quelques semaines après le début de la pandémie, j'ai entendu une question à la radio : « Cette pandémie entraînera-t-elle la naissance de plus de bébés dans neuf mois, ou conduira-t-elle à plus de divorces et de séparations ? » Vous avez peut-être eu des pensées et entendu des conversations similaires. Comment cette pandémie a-t-elle influencé votre relation ?

Avant la pandémie, la plupart d'entre nous avions une relation réglée au pas — un rythme, des responsabilités partagées, un certain équilibre sur la façon dont « nous », en tant que couple, travaillions et fonctionnions. Ce n'était pas parfait, mais ça fonctionnait. La fermeture de notre monde extérieur a bouleversé l'équilibre de travail délicat que nous avions dans nos relations.

Les limites personnelles sont remises en question alors que nous nous retrouvons à travailler à domicile, beaucoup d'entre nous avec des enfants à la maison 24 heures par jour, sept

jours par semaine. Qu'est-il arrivé à cet ennui des enfants de six à huit heures par jour ? Qu'est-il arrivé à cette capacité de concentration sur le travail sans naviguer toute la journée dans la dynamique des relations avec mon partenaire ? Qu'est-il arrivé au temps et à la routine que j'avais pour moi ? Je me souviens qu'au début du confinement, quelqu'un m'a dit « C'est comme une expérience sociale folle ».

J'ai constaté le large éventail d'effets sur les couples et les familles à travers les expériences de mes clients, amis, et voisins, mais aussi de notre propre mariage de près de 19 ans et de notre famille de cinq enfants. C'est pourquoi je suis ravie de partager certaines de mes stratégies préférées pour entretenir de saines relations, et que j'ai utilisées dans mon travail avec les couples au cours des dix dernières années.

Se rappeler activement l'un et l'autre que nous sommes des alliés et « ensemble dans tout cela »

Voyez-vous votre partenaire comme votre allié ? Être conscient du fait que notre partenaire est quelqu'un qui « nous soutient » nous aide à l'approcher dans un esprit de partenariat. Lorsque nous nous disputons, nous nous considérons comme des adversaires et non comme des alliés. Et pour ceux d'entre nous qui sont ensemble depuis longtemps, nous pouvons rester coincés dans ce « mode de confrontation », parfois pendant si longtemps que nous oublions pourquoi nous nous sommes chicanés ! Le fait de considérer l'autre comme un « allié » laisse place à la différence d'opinions tout en maintenant l'esprit d'équipe. L'expression verbale de ce fait permet de rappeler les bonnes intentions mutuelles et d'éviter les disputes.

Des expressions comme « ce problème est idiot, alors essayons de le résoudre ensemble » ou « je veux comprendre ta position, car en fin de compte, nous voulons tous les deux ce qui est le mieux pour toi et pour moi » plus tôt dans les conversations peuvent aider à limiter les conflits.

Il n’y a ni gagnant ni perdant dans « nous »

Dans les sports d’équipe, toute l’équipe gagne ou toute l’équipe perd. Il en va de même pour notre relation. « Nous » faisons partie de la même équipe, pourtant « nous » avons tellement de chicanes pour savoir qui a raison et qui a tort. Avouons-le : nous aimons tous avoir raison ! Si nous pouvons abandonner notre désir d’avoir raison, alors nous pouvons nous tourner vers notre partenaire et nous demander « pourquoi » nous nous sentons et agissons de cette façon. Une approche différente peut vous aider à être comprise par votre partenaire et à gagner une équipe !

La prochaine fois qu’une chicane impliquant qui a « raison ou tort » ou dont la solution est « meilleure ou pire » apparaît, passez en mode « allié » en utilisant une phrase comme « Je déteste que nous nous disputions. Nous essayons d’atteindre le même objectif ».

Dites « merci »

Avec une liste interminable de choses à faire, les choses qui ne sont pas faites sont ce qui attire notre attention ! Malheureusement, cela peut entraîner un déséquilibre. J’entends tellement de gens se plaindre qu’ils ne se sentent pas appréciés ou que leurs contributions ne sont pas visibles. Il est important de dire que nous les voyons et les choses qu’ils font, même si elles semblent petites ou « prises pour acquises ».

Choisissez au moins deux ou trois choses spécifiques que votre partenaire fait et remerciez-le quotidiennement. Que ce soit pour nettoyer après le souper ou pour vous laisser choisir le film, dire « merci » de manière authentique favorisera une connexion positive dans votre relation.

Cultivez la tendresse au quotidien

Quand nous sommes pris dans les exigences de la vie, nous pouvons nous sentir distants et déconnectés au fil du temps. Les relations nécessitent un investissement émotionnel actif. Une action, même petite mais bien réfléchie, peut entretenir cette nécessaire attention de qualité dont nous avons besoin tous les jours. Se sentir connecté vous permettra de mieux naviguer avec votre partenaire à travers ce défi.

Ayez une discussion honnête et explorez ce qui vous aide à vous sentir émotionnellement liés l’un à l’autre. Ensuite, voyez comment y arriver — un câlin au début et à la fin de la journée, un texte bien pensé, ou du temps pour partager quelques rires. Ajoutez cela à la fonction de « rappels » sur votre téléphone pour aider à ce que ça devienne une habitude.

Montrez votre amour de manière réfléchie

Vous et votre partenaire avez probablement des idées différentes sur ce qui vous fait vous sentir aimé. Pour que votre message soit communiqué efficacement et que vos efforts soient pleinement appréciés, exprimez votre amour d’une manière compréhensible pour votre partenaire — ce qui n’est pas forcément comme vous penseriez l’exprimer et le comprendre.

Explorez ensemble des questions comme « qu’est-ce qui te fait te sentir le plus aimé dans notre relation ? » et « que souhaiterais-tu que nous ayons de plus dans notre relation ? », et essayez de retenir au moins une des réponses de votre partenaire. Faites cela régulièrement.

Du temps « juste pour vous deux » une fois par semaine

Je soupçonne que vous avez déjà entendu ceci, mais c’est d’autant plus important maintenant, compte tenu de la façon dont cette pandémie a mis nos vies à rude épreuve. Quoi qu’il en soit, faites une pause avec le stress et les désaccords, et profitez de la compagnie de l’autre.

Réservez-vous du temps « juste pour vous deux » une fois par semaine, et trouvez quelque chose qui vous permettra tous les deux de vous engager de manière positive. Réfléchissez à des activités amusantes, agréables, et relaxantes à faire ensemble. Certains couples aiment choisir leur activité à tour de rôle ; certains créent un « pot amusant » d’idées d’activités dessinées qu’ils choisissent au hasard chaque semaine.

Soins personnels – Prenez du temps pour vous

Si nous voulons prendre soin les uns des autres, nous devons avoir suffisamment d’énergie pour le faire. Lorsque nous ne le faisons pas, notre relation peut donner l’impression d’être un autre élément de la liste des choses à faire, plutôt qu’une relation qui nourrisse le couple et chacun d’entre nous. Il s’agit d’un délicat équilibre entre nos propres besoins et ceux du couple.

Chacun de vous doit déterminer ce qui vous aide à faire le plein, puis planifier et utiliser votre temps « seul ».



Hye Kam, TMF

Une thérapeute agréée pour couples et familles basée à Montréal, qui se spécialise en problèmes relationnels.

hyekam.com



Votre garçon veut que vous regardiez son jeu vidéo...



Votre fille prend le thé pour la troisième fois aujourd'hui...



Et vous devez être reposée pour votre présentation de demain.

Inspiré par la nature, 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 

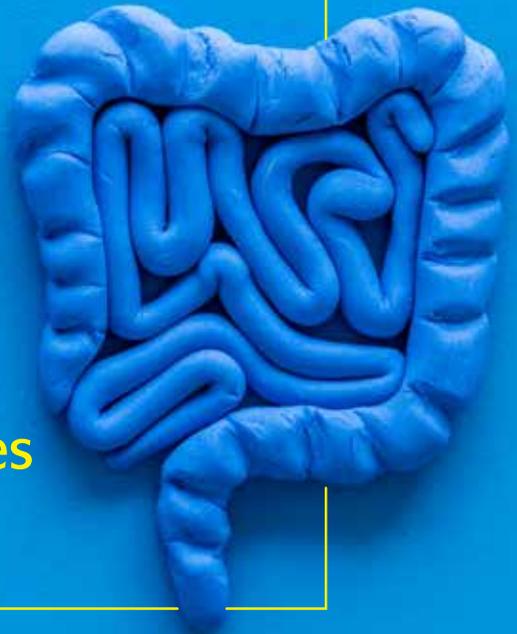


Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

Le microbiome intestinal et la santé

Perspectives naturopathiques

par Ann-Marie Regina, ND



Le tractus gastro-intestinal (TGI) humain contient à lui seul 10^{14} microorganismes incluant des bactéries, des virus, et des levures. Cela représente à peu près 100 fois plus de cellules microbiennes que le nombre de cellules qui constituent le corps humain.

On comprend donc à quel point ces microorganismes peuvent affecter la santé humaine. Le terme que l'on utilise pour décrire l'ensemble des microorganismes que l'on trouve dans un environnement est « microbiote ». L'environnement dans lequel ces organismes vivent est appelé le « microbiome » – dans cet article, il est question de celui du TGI humain. Les humains et les microorganismes ont évolué ensemble au fil du temps, formant une relation symbiotique et mutuellement bénéfique. Le microbiote intestinal confère un certain nombre de bienfaits. Il assure notamment le maintien de l'intégrité de la muqueuse du TGI, mais aussi la production de vitamines et de nutriments ainsi que la régulation du système immunitaire. Il existe dans le TGI un équilibre optimal, et toute perturbation de cet équilibre peut déclencher une panoplie de symptômes, car certains microorganismes peuvent avoir des effets néfastes sur le corps et peuvent contribuer au développement de maladies ; cela s'appelle la « dysbiose »

Les maladies liées à une dysbiose intestinale

Maladies inflammatoires des intestins (MII)

Le terme « maladies inflammatoires des intestins » (MII) fait référence à un groupe de maladies dont les deux formes principales sont la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. Dans ces deux pathologies, une inflammation résultant de lésions du TGI entraîne des douleurs abdominales, des carences en nutriments, et une morbidité générale. La dysbiose peut être à la fois la cause et le résultat d'une MII.

En cas de MII, le système immunitaire devient extrêmement agressif au sein de l'appareil digestif et attaque un plus grand nombre de microorganismes ; les personnes atteintes de MII ont en effet une moindre diversité microbienne. Les microorganismes protecteurs, comme les

Bifidobacteria et les *Clostridia*, sont alors en quantités réduites, tandis que les espèces pathogènes comme les *Proteobacteria* et certaines souches d'*Escherichia coli* augmentent. Ces dernières stimulent encore plus l'inflammation et activent des réponses immunitaires qui déclenchent des maladies.

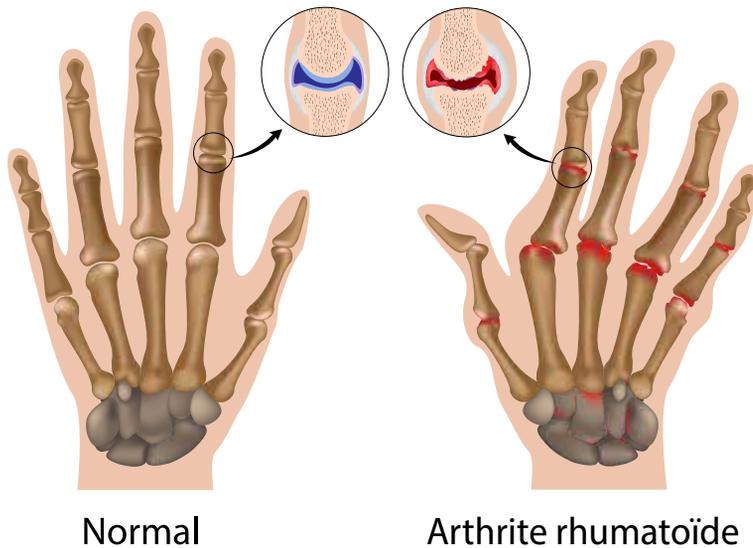
Dépression

L'axe cerveau-intestins-microbiote est bidirectionnel. Le cerveau communique avec les intestins, et à l'inverse, les microbes intestinaux peuvent communiquer avec le cerveau. La voie de communication centrale passe par le nerf vague, qui connecte directement le TGI au cerveau. L'inflammation est un symptôme de la dépression qui peut altérer le fonctionnement de la barrière intestinale ainsi que le microbiote. Par rapport aux personnes non dépressives, les patients souffrant de dépression ont un microbiote perturbé, avec des niveaux réduits de bactéries bénéfiques. Cette dysbiose contribue à renforcer les

symptômes de la dépression, notamment du fait que les bactéries pathogènes qui communiquent avec le cerveau sont proinflammatoires, et ainsi, le cycle pathogène se poursuit.

Arthrite rhumatoïde

L'arthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune, car le système immunitaire attaque les propres cellules du corps, en l'occurrence au niveau des articulations. Étant donné que des marqueurs auto-immuns, comme le facteur rhumatoïde et les anticorps antiprotéines citrullinées, sont présents dans le sang bien avant que l'inflammation des articulations ne se fasse sentir, certaines théories avancent que l'auto-immunité pourrait provenir du TGI ou de la muqueuse pulmonaire. Il a en effet été démontré qu'une réponse inflammatoire disproportionnée était déclenchée par une dysbiose intestinale, car certaines bactéries stimulent des cellules immunitaires autoréactives.



Diabète sucré de type 1

Le diabète sucré de type 1 est une maladie auto-immune qui entraîne la destruction des cellules *bêta* du pancréas. Il en résulte une absence de sécrétion d'insuline, qui affecte la régulation du glucose. En général, cette maladie apparaît pendant l'enfance. Comme nous l'avons vu avec l'arthrite rhumatoïde, la dysbiose intestinale affecte le système immunitaire. Certaines bactéries pathogènes contiennent une endotoxine, appelée lipopolysaccharide (LPS), qui stimule la réponse inflammatoire et compromet le fonctionnement des cellules *bêta* du pancréas. Certaines études ont montré que chez les personnes atteintes d'un diabète de type 1, les quantités de LPS en circulation sont plus importantes que chez les personnes non diabétiques.

La LPS peut également porter atteinte à la muqueuse intestinale, ce qui provoque encore plus d'inflammation et accentue l'exposition à des antigènes environnementaux. Cela provoque ensuite l'activation du système immunitaire, alors même qu'il est déjà réactif. Dans le diabète de type 1, la diversité et la stabilité intestinales sont réduites en comparaison avec des personnes non diabétiques. Selon certaines hypothèses, cette faible diversité pourrait limiter la capacité à digérer des aliments variés, ce qui contribue à réduire encore plus le microbiote et à entraîner le développement de maladies.

Une approche naturopathique pour la dysbiose intestinale

Probiotiques

En ce qui concerne les maladies précédemment mentionnées, les probiotiques constituent un choix de thérapie approprié pour atténuer les symptômes liés à la dysbiose. Toutefois, avant de prendre des probiotiques, il est important de consulter un praticien de soins de santé, comme un naturopathe, car tous les probiotiques ne fonctionnent pas de la même façon.

Dans le traitement de la colite ulcéreuse, les probiotiques traditionnels jouent un rôle limité. Par contre, la souche spécifique *E. coli* Nissle ainsi que des souches propriétaires ont démontré leur efficacité pour maintenir la rémission et réduire l'inflammation. Il existe également d'autres probiotiques spécifiques avec des effets bénéfiques pour les MII, notamment *F. prausnitzii* qui protège les intestins, entretient la barrière intestinale, et stimule la capacité du système immunitaire à nous protéger.

Afin de réduire les effets d'une dysbiose sur la dépression, on peut utiliser des psychobiotiques, qui sont une famille de probiotiques avec des effets positifs sur la santé mentale. Plus largement, les psychobiotiques incluent les prébiotiques, des fibres alimentaires solubles qui nourrissent les bactéries intestinales. Dans des études utilisant des psychobiotiques tels que le FOS et le BGOS (prébiotiques), une baisse du cortisol – l'hormone du stress qui constitue un marqueur d'anxiété et de dépression – a été observée.

PROBIOTIQUES



BIFIDOBACTERIUM



STREPTOCOCCUS
THERMOPHILUS



PROPIONIBACTERIUM



LACTOBACILLUS



LACTOCOCCUS

au réveil des participants. D'autre part, des souches spécifiques comme *Bifidobacterium longum* ont fait diminuer le cortisol matinal ainsi que les niveaux subjectifs d'anxiété, et ont également renforcé le fonctionnement cognitif.

Les probiotiques affichent un excellent profil d'innocuité pour les personnes atteintes d'arthrite rhumatoïde. Leurs effets sur la réduction de certaines cytokines proinflammatoires du système immunitaire, comme les IL-6, sont aujourd'hui avérés, mais ce n'est pas le cas pour d'autres marqueurs inflammatoires ou pour la douleur. Il semblerait que les régimes riches en probiotiques, incluant notamment des aliments fermentés, des fibres alimentaires, et tout un ensemble de légumes, présentent des effets plus marqués sur les douleurs que les probiotiques pris sous la forme de suppléments. La recherche montre qu'une dysbiose est présente dans des maladies auto-immunes comme l'arthrite rhumatoïde, et que les probiotiques aident à rétablir le bon fonctionnement de la muqueuse ainsi qu'à réduire l'impact des bactéries nocives. Cependant, les maladies auto-immunes sont multifactorielles, et d'autres aspects de ces maladies doivent être abordés. En combinaison avec d'autres ajustements — par exemple sur le mode de vie, l'alimentation, et la régulation des hormones — et avec des plantes médicinales, les probiotiques peuvent participer à la réussite du traitement.

Comme pour d'autres maladies auto-immunes, la muqueuse intestinale des personnes souffrant de diabète sucré de type 1 est compromise. La recherche sur les probiotiques (spécifiques ou multisouches) pour traiter le diabète reste limitée; néanmoins, les probiotiques peuvent restaurer la barrière intestinale ainsi que l'équilibre du microbiote. Par ailleurs, les prébiotiques et les glucides complexes fermentés par les bactéries intestinales produisent du butyrate, un acide gras à chaîne courte. Le butyrate aide à maintenir l'intégrité intestinale, réduit la perméabilité des intestins, et est anti-inflammatoire, ce qui est particulièrement important pour traiter des affections auto-immunes. Par ailleurs, certains indices suggèrent qu'un régime sans gluten pourrait être indiqué. La maladie cœliaque, une autre maladie auto-immune qui implique la création d'autoanticorps contre le gluten, a été associée à d'autres maladies auto-immunes. Un régime sans gluten pour les personnes atteintes de diabète de type 1 peut réduire le fardeau qui pèse sur le système immunitaire et peut en théorie prévenir le déclenchement de la maladie cœliaque.



Ann-Marie Regina, ND

Ann-Marie dispense à ses patients des soins de qualité afin qu'ils puissent vivre leur plein potentiel. Sa mission est de fournir des soins de santé personnalisés qui répondent aux besoins et desirs de ses patients, sans placer de limite sur ce qu'ils peuvent accomplir.

drannmarieregina-nd.com

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

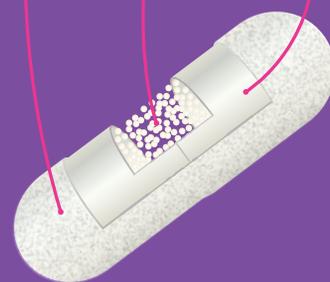
New Roots
HERBAL

Seul l'enrobage entérique
garantit l'acheminement
aux intestins des UFC de
probiotiques vivants et
actifs promis!*

Enrobage entérique

Capsule végétale

Probiotiques vivants



*Kuate, S.P., S. Bai, et A. Hossain. « Étude comparative in vitro de la survie des capsules probiotiques dans un environnement gastrique simulé. » Données d'archives.



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

Produit
au Québec





L'astragale

Un tonique du système immunitaire

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

L'astragale (*Astragalus membranaceus*) est une plante de la famille des fabacées, très utilisée et appréciée aussi bien par l'herboristerie occidentale que par la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Elle est réputée pour ses effets de modulateur immunitaire et tonique *Yin*. L'utilisation de l'astragale a fait l'objet d'études concernant plusieurs affections, notamment l'asthme et les allergies, les troubles rénaux, le cancer, le diabète, et les maladies cardiaques. Au plan clinique, l'astragale est souvent utilisée comme modulateur immunitaire dans la prévention des infections respiratoires hivernales.

Mode d'action

L'astragale renferme divers constituants dont des flavonoïdes, des saponines, et des polysaccharides. L'extrait d'astragale et ses composants, les astragalosides, ont montré des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, qui protègent les tissus cérébraux et les mitochondries d'autres tissus, y compris rénaux, et inhibent la signalisation des cytokines inflammatoires, notamment dans les poumons (NF- κ B).

Sur le plan immunitaire, l'astragale permet d'augmenter, chez les patients en bonne santé, la proportion des cellules immunitaires — parmi lesquelles les neutrophiles, les lymphocytes, et les monocytes — et de favoriser la prolifération des lymphocytes B et T. L'astragale est considérée en MTC comme un tonique des méridiens de la rate et des poumons. Elle renforce également le *Qi* (énergie vitale), évite la stase sanguine, et « corrige la carence en *Yin* en favorisant la diurèse qui permet d'éliminer les œdèmes dus à une mauvaise transformation de l'humidité et du *Qi* ».

La recherche scientifique étudie les effets de l'astragale dans diverses affections touchant le système respiratoire, les reins, le cœur, et le système immunitaire. Des études ont par exemple montré qu'une supplémentation en astragale pouvait être utile en cas d'asthme, d'allergie, de cancer du poumon, d'insuffisance rénale chronique, de diabète, de défaillance cardiaque, ou de fatigue. En Chine, l'astragale est absorbé aussi bien sous forme d'injection qu'en extrait, par voie orale.

Allergie et asthme

On a pu montrer que l'astragale agit sur l'activité immunitaire dans les allergies et l'asthme. Une étude chinoise portant sur 90 enfants asthmatiques en rémission a comparé l'astragale aux corticostéroïdes inhalés pour la prévention de nouvelles crises d'asthme. Les résultats indiquent que le taux d'efficacité de prévention des rechutes était du même ordre pour l'astragale (66 %) et les corticostéroïdes (73 %, $p > 0,05$). On notera que chez les enfants recevant un traitement combiné, celui-ci présentait une efficacité de 96 % ($p < 0,05$), soit nettement supérieur à l'un ou l'autre traitement utilisé seul. Dans un essai aléatoire en double insu mené auprès de 48 patients adultes atteints de rhinite allergique saisonnière modérée à grave, la prise d'astragale pendant six semaines a réduit significativement la rhinite par rapport à un placebo.

Insuffisance rénale

Un essai prospectif multicentré portant sur 32 patients souffrant d'insuffisance rénale chronique de niveau 3 ou 4 s'est intéressé aux effets

d'une préparation phytothérapique contenant *Astragalus* et *Angelica sinensis*. Ce traitement a été mis en relation avec une amélioration de l'activité rénale chez 78 % des patients. Le taux de créatinine sérique avait diminué de 12 %, le débit de filtration glomérulaire (DFG) avait augmenté de 21 %, et le taux d'albumine avait augmenté de 2,7 %, par rapport aux taux de référence.

Cancer

L'astragale a été étudié chez des patients suivant un traitement contre le cancer du poumon ou colorectal, et il a été démontré qu'il permettait d'améliorer l'appétit, les paramètres immunitaires, le taux de survie, et la réponse tumorale, ainsi que de réduire les effets secondaires de la chimiothérapie, notamment la neutropénie (affaiblissement immunitaire), les nausées, et les neuropathies. Une revue systématique et méta-analyse de 65 essais randomisés contrôlés (ERC) portant sur 4 751 patients atteints de cancer du poumon non à petites cellules a montré qu'une supplémentation en astragale complémentaire à une chimiothérapie au platine a amélioré les résultats du traitement par rapport à la chimiothérapie seule. Une méta-analyse portant sur 20 de ces essais ($n = 1 520$) a révélé une réduction de 35 % du risque léthal à 12 mois associé au traitement avec l'astragale. Une méta-analyse de 57 essais a montré une augmentation de 35 %, associée à ce même traitement, du taux de réponse tumorale à la chimiothérapie.



Une méta-analyse de 13 ERC a porté sur des plantes utilisées en MTC (dont le plus souvent l'astragale) en complément de chimiothérapies FOLFOX4 auprès de patients atteints de cancer colorectal à un stade avancé. Les plantes les plus fréquemment utilisées étaient *Astragalus membranaceus*, *Panax ginseng*, *Atractylodes*, *Poria*, *Coix lacryma-jobi*, et *Sophora flavescens*. Les chercheurs ont trouvé que les compléments phytothérapiques avaient augmenté de 25 % le taux de réponse tumoral et de 51 % le taux de survie à 1 an, tout en améliorant la qualité de vie. Par rapport au traitement FOLFOX4 seul, la phytothérapie a également permis de réduire les effets secondaires de la chimiothérapie, dont la neutropénie, les nausées, et les neuropathies.

Diabète

Il a été démontré que l'astragale prévenait les lésions rénales chez les patients atteints de diabète de type 2 et, dans une méta-analyse, qu'il favorisait le contrôle glycémique. Cette méta-analyse de 13 études portant sur 1 054 participants atteints de diabète de type 2 s'est intéressée aux effets d'une supplémentation en astragale. Celle-ci a permis de réduire la glycémie à jeun de 0,83 point, la glycémie postprandiale, l'insuline à jeun,

l'HOMA-IR (résistance à l'insuline), et l'hémoglobine A_{1c} (de 1,7 point), par rapport au groupe de contrôle.

Troubles cardiaques

Lors d'un essai randomisé, 90 patients atteints d'insuffisance cardiaque ont suivi un traitement inhibiteur de l'enzyme de conversion (péridopril) complété d'une supplémentation en astragale à dose élevée, modérée, ou faible. La dose élevée correspondait à 7,5 g, la dose modérée à 4,5 g, et la plus faible à 2,25 g, deux fois par jour pendant 30 jours. Les résultats ont montré une amélioration proportionnelle à la dose de la fraction d'éjection ventriculaire gauche (FEVG), une mesure de la capacité de pompage du cœur, ainsi que de la capacité de marche des patients. La FEVG avait augmenté de 59 % dans le groupe ayant reçu la dose la plus élevée.

Ces données témoignent de l'intérêt suscité par l'astragale auprès de la communauté scientifique, aussi bien occidentale que chinoise. L'astragale est sans danger, étant bien toléré en complément de divers traitements médicamenteux, y compris la chimiothérapie et les médicaments cardiovasculaires. L'astragale a démontré son efficacité dans plusieurs affections, dont les allergies, l'asthme, l'insuffisance rénale, le diabète, les maladies cardiaques, et le cancer.

Tout traitement devra faire l'objet d'une consultation auprès d'un praticien de soins de santé agréé afin d'évaluer l'opportunité d'une supplémentation en astragale.

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



Resvératrol

un antioxydant haut en couleur

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

Pharmacologie

Le resvératrol (*trans*-resvératrol, ou *trans*-3,5,4'-trihydroxystilbène) est un puissant polyphénol antioxydant issu de la peau du raisin rouge (*Vitis vinifera*), du vin rouge, mais aussi d'aliments comme des baies ainsi que de plantes médicinales comme la renouée du Japon. Il a été démontré que le resvératrol exerce de nombreux effets thérapeutiques et qu'il a des propriétés anti-inflammatoires, antitumorales, et antioxydantes qui pourraient aider à prévenir et à traiter des maladies cardiométaboliques, l'inflammation, des troubles endocriniens, et plus.

Des études humaines ont démontré que le métabolisme du resvératrol se produit principalement dans le foie et aboutit à la production de glucuronides et de métabolites de sulfate conjugués, qui ont une activité biologique. La demi-vie du resvératrol varie d'une à cinq heures, et il semble être généralement bien toléré. Les effets secondaires les plus courants incluent des symptômes gastro-intestinaux, notamment des nausées, des flatulences, des mouvements intestinaux, une gêne abdominale, des selles molles, et de la diarrhée, pour des doses de 2,5 à 5 g par jour. Toutefois, le dosage ordinaire varie entre 500 et 1 500 mg par jour.

Recherches cliniques

• Santé cardiométabolique

Une méta-analyse de 24 essais comparatifs randomisés a déterminé qu'une supplémentation en resvératrol a produit divers effets antioxydants chez des patients atteints du syndrome métabolique et d'autres maladies apparentées. Des baisses significatives de la protéine

C-réactive (0,55 point) et du facteur de nécrose tumorale *alpha* (TNF- α ; 0,68 point) ont été attribuées au resvératrol. Bien que ces changements soient modestes sur le plan numérique, ils sont significatifs sur le plan clinique en tant qu'indicateurs prévisionnels, par exemple pour des maladies cardiaques.

Un bilan systématique et une méta-analyse de six études examinant un total de 196 patients atteints de diabète de type 2 (104 personnes pour le groupe resvératrol et 92 personnes pour le groupe contrôle/placébo) ont déterminé qu'une supplémentation en resvératrol était plus efficace que le placebo/contrôle pour améliorer la tension artérielle systolique (TAS), l'hémoglobine A_{1c}, et la créatine. Toutefois, ceci n'était pas le cas pour la glycémie à jeun, l'évaluation du modèle homéostatique / résistance à l'insuline, la tension diastolique, l'insuline, ou le cholestérol.



Une méta-analyse (11 ECR et 384 patients) évaluant l'effet d'une supplémentation en resvératrol sur le diabète a permis de déterminer que le resvératrol avait « fait baisser de façon significative les niveaux de glycémie à jeun, l'insuline, l'hémoglobine glyquée [HgbA_{1c}], et la résistance à l'insuline (mesurée en utilisant l'évaluation du modèle homéostatique) chez les participants atteints de diabète », mais pas chez les patients sans diabète.

Une autre méta-analyse, réalisée par la même équipe, a évalué l'effet du resvératrol sur la tension artérielle. Un total de six ECR regroupant 247 personnes ont été inclus, et les résultats ont montré qu'une supplémentation en resvératrol avait induit une baisse significative de la tension systolique, mais pas de la tension diastolique. Par ailleurs, des analyses de sous-groupes ont indiqué qu'une dose plus élevée de resvératrol (≥ 150 mg/j) avait induit une baisse significative de la TAS (-11,90 mmHg), tandis qu'une dose plus faible de resvératrol n'avait pas d'effet significatif démontré sur la baisse de la TAS.

Une étude avec des patients atteints d'encéphalopathie hépatique minime, une pathologie associée à une insuffisance hépatique terminale comme la cirrhose, a déterminé qu'une supplémentation en resvératrol avait induit une diminution des symptômes de dépression (Inventaire de dépression de Beck) et d'anxiété (Inventaire d'anxiété État-Trait); et amélioré les fonctions physiques, les douleurs corporelles, la santé globale, la vitalité, et les fonctions sociales en comparaison avec le groupe de contrôle.

• Effets anti-inflammatoires / Rhumatologie

Un essai comparatif randomisé a évalué 100 patients atteints d'arthrite rhumatoïde auxquels on avait administré 1 g de resvératrol combiné au traitement conventionnel pendant trois mois, ainsi qu'un groupe de contrôle auquel on avait uniquement administré le traitement conventionnel. Après trois mois, les critères cliniques, incluant le DAS28, avaient baissé de façon significative dans le groupe traité au resvératrol. En plus, les taux sériques des marqueurs inflammatoires biochimiques avaient diminué chez les patients traités au resvératrol. Ces marqueurs incluaient la protéine C-réactive, la vitesse de sédimentation des érythrocytes, l'ostéocalcine sous-carboxylée, la métalloprotéinase matricielle-3, le facteur de nécrose tumorale *alpha*, et l'interleukine-6.

Une autre étude a évalué l'effet du resvératrol sur des patients atteints d'ostéoarthrite du genou. Une étude multicentrique randomisée à double insu contrôlée contre placebo a évalué 110 patients sous meloxicam avec soit un adjuvant de 500 mg de resvératrol par jour, soit un placebo pendant 90 jours. Les résultats, selon l'indice de WOMAC, ont indiqué une baisse significative de l'intensité de la douleur et de l'incapacité fonctionnelle chez les patients qui prenaient du resvératrol en comparaison avec le placebo.

• Santé endocrinienne

Comme on pouvait s'y attendre étant donné ses effets sur le diabète, le resvératrol pourrait également améliorer le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK). Au total, 34 femmes atteintes du SOPK et réparties aléatoirement ont reçu soit 1 500 mg/j de resvératrol, soit un placebo, pendant trois mois. Les résultats ont montré que le resvératrol était associé à une baisse significative de la testostérone totale (23,1 %), du sulfate déhydroépiandrostérone (DHEAS; 22,2 %), et du taux d'insuline à jeun (31,8 %), ainsi qu'à une augmentation de l'indice de sensibilité à l'insuline.



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

A woman with curly hair, wearing a white sleeveless shirt, is smiling and watering several potted plants in a kitchen. The background shows a kitchen counter with various jars and bottles.

Cinq plantes pour créer votre propre jardin médicinal

par Felicia Assenza, HBSc, ND

La phytothérapie, ou l'étude et l'utilisation des plantes comme remèdes, est l'un de mes outils de guérison préférés en tant que naturopathe. J'aime particulièrement utiliser des plantes communes que les gens connaissent bien. Je trouve que le fait de connaître les plantes et de me sentir connectée avec et enthousiasmée par les remèdes naturels que je prends semble les rendre encore plus efficaces.

L'une de mes façons préférées d'apprendre à connaître les plantes médicinales et de m'y connecter est de les planter et de les aider à croître. Beaucoup de plantes que j'utilise couramment dans ma pratique sont en fait assez faciles à cultiver, et certaines d'entre elles sont même originaires de l'Amérique du Nord et peuvent être trouvées lors d'une promenade dans une forêt locale.

Voici les cinq meilleures plantes de mon jardin médicinal en fonction de leurs utilisations médicinales et de leur relative facilité d'entretien.

Menthe

Bien que la menthe ne soit pas originaire de l'Amérique du Nord, la menthe sauvage peut généralement être repérée si vous passez suffisamment de temps dans la forêt, en particulier lorsque le sol est humide, ce qui permet à la menthe de croître en abondance. Elle repousse même chaque printemps après avoir disparu pour l'hiver.

En raison de sa robustesse et de sa croissance abondante, vous voudrez peut-être la planter dans un pot pour l'empêcher de se propager et de prendre le dessus dans votre jardin. Cependant, avec toutes ses utilisations pratiques, trop de menthe pourrait ne pas être une si mauvaise chose.

J'utilise couramment dans ma pratique deux espèces de menthe : la menthe poivrée (*Mentha × piperita*) et la menthe verte (*Mentha spicata*). Je réserve souvent la menthe poivrée pour les problèmes digestifs, et j'aime la conseiller et l'utiliser en tisane. Elle est toute appropriée pour les ballonnements et la constipation, et son goût rafraîchissant est apprécié de la plupart des gens. Cet aspect rafraîchissant de la menthe poivrée est idéal pour apaiser l'inflammation.

Je choisis la menthe verte davantage pour son rôle dans la régulation hormonale, en particulier chez les femmes. Il a en effet été démontré qu'elle a des effets antiandrogéniques chez les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), ce qui signifie qu'elle peut aider à réduire les niveaux de testostérone à l'origine de problèmes tels que la croissance des poils indésirables ou l'acné.





Origan

Voici une autre plante facile à cultiver, et il se trouve qu'elle appartient à la même famille que la menthe. Bien que l'origan soit idéal pour la cuisine, car il ajoute une saveur délicieuse (en particulier à la sauce tomate !) et des nutriments à votre repas, je fais usage le plus souvent dans ma pratique de son huile essentielle.

L'huile essentielle d'origan est traditionnellement utilisée pour ses effets antimicrobiens. Le carvacrol, composé phénolique principal de l'origan, serait le principe actif clé qui définit ses propriétés. Dans ma pratique clinique, j'ai pu constater que l'origan est efficace lorsque pris par voie orale pour aider à éliminer les infections virales comme le rhume et la grippe, ou par voie topique pour aider à traiter les infections fongiques comme le pied d'athlète ou encore les infections virales comme les verrues plantaires. Je combine généralement cette huile avec d'autres plantes antimicrobiennes, comme l'ail, pour une efficacité optimale.

Souci

J'utilise souvent le souci (*Calendula officinalis*), qui offre de belles fleurs aux couleurs brillantes et joyeuses, pour les problèmes de peau. Il est très efficace pour aider à guérir la peau fissurée ou endommagée. C'est donc une plante excellente pour les coups de soleil en été, ou pour la peau sèche en hiver. J'adore faire des macérats d'huile ainsi que des pommades avec cette petite fleur cicatrisante. Ne vous fiez pas seulement à ma parole ; des recherches ont démontré l'efficacité du souci dans la cicatrisation des plaies. Il a aussi été étudié pour le traitement d'autres affections cutanées, comme l'érythème fessier, ainsi que pour les soins palliatifs et le traitement du cancer.

Une utilisation moins connue du souci est celle pour le traitement de l'inflammation du tractus gastro-intestinal. Je le prescris donc souvent par voie topique en huile ou en crème pour les hémorroïdes, ou encore comme



tisane ou dans une soupe pour les maladies inflammatoires de l'intestin telles que la colite ulcéreuse.

Le souci fait partie de la famille botanique des astéracées, qui a tendance à être une source courante d'allergies, en particulier chez les personnes souffrant d'allergies saisonnières. Si vous êtes allergique aux plantes de cette famille, vous voudrez probablement éviter d'utiliser le souci. Les autres plantes communes de cette famille comprennent la marguerite, le pissenlit, le tournesol, la camomille, etc.



Cataire

Vous avez probablement vu l'effet de la cataire (aussi appelée « herbe aux chats ») sur les chats, mais saviez-vous qu'elle a un effet calmant sur les humains ? J'aime les chats, donc pour être tout à fait honnête, une des raisons pour lesquelles je laisse la cataire pousser dans mon jardin est pour attirer tous les chats du quartier... Hormis pour cela, la cataire est toutefois très utile.

En tisane ou en teinture, elle a des effets calmants, ce qui la rend idéale pour apaiser l'anxiété ou pour aider à dormir. Elle peut également être utilisée pour repousser les insectes indésirables durant l'été. En huile essentielle, elle peut même être plus efficace que le DEET pour repousser les moustiques, et elle semble même rebuter les cafards ! Alors, qui ne voudrait pas de cataire dans son jardin ?

POUR UNE SANTÉ AU MAX!



- Conçu avec un extrait de 50 % de *trans*-resvératrol
- La plus forte puissance disponible pour les consommateurs canadiens



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.



Échinacée

Voici l'une de ces herbes indigènes dont je vous parlais. L'échinacée (*Echinacea purpurea*) présente une fleur pourpre distincte qui peut être trouvée dans des endroits chauds et ensoleillés tout au long de l'été. À mon avis, elle enjolie n'importe quel jardin. Vous l'avez peut-être même vue dans des jardins, jumelée à son sosie jaune, la rudbeckie hérissée (*Rudbeckia hirta*, parfois appelée « Suzanne aux yeux noirs » ou *black-eyed Susan* en anglais). Les deux sont les bien-aimées des papillons et des abeilles, ce qui en fait deux plantes très agréables à garder dans son jardin.

Dans ma pratique, j'utilise l'échinacée pour aider à soutenir le système immunitaire, surtout en période de rhume et de grippe. J'ai des patients qui ne jurent que par l'échinacée dès qu'ils commencent à ressentir un rhume. Certaines recherches démontrent que l'échinacée peut réellement aider à soulager les symptômes du rhume et en raccourcir la durée. Une plante qui peut aider à raccourcir le rhume et à le rendre moins gênant que d'habitude? Certainement que je la veux dans mon jardin!

L'échinacée a également été étudiée pour son rôle dans d'autres maladies immunitaires telles que la grippe, l'eczéma, le VIH, l'herpès, et le cancer. Attention si vous avez des allergies saisonnières! Vous vous souvenez de la famille des astéracées dont j'ai parlé plus tôt? L'échinacée fait également partie de cette famille, alors évitez-la si vous avez des allergies.

En pratique, j'utilise le plus souvent l'échinacée pour renforcer le système immunitaire, sous forme de tisane ou de teinture (extrait à l'alcool). Je la combine fréquemment avec d'autres plantes qui aident à soutenir le système immunitaire, comme la réglisse (*Glycyrrhiza glabra*) ou le sureau (*Sambucus nigra*).

Et voilà : cinq superbes plantes pour démarrer votre jardin! Et vous, quelles sont vos herbes préférées à planter dans le jardin?

Vous avez peut-être remarqué plusieurs façons d'utiliser des plantes tout au long de l'article. Elles peuvent être utilisées de nombreuses façons : en tisanes, teintures, infusions, huiles essentielles, bains aux herbes, et même en cuisine! La façon dont elles sont utilisées ainsi que la partie de la plante utilisée dépendent de chaque plante ainsi que de la raison pour laquelle vous souhaitez l'utiliser.

Nous avons parlé d'allergies, mais certaines plantes peuvent également avoir des parties toxiques ou interagir avec certains médicaments. Il est toujours préférable de consulter un naturopathe ou un autre praticien de soins de santé qui connaît la phytothérapie avant d'en utiliser un remède, non seulement pour son efficacité, mais aussi pour sa sécurité.



Felicia Assenza, HBSc, ND

Diplômée du Collège Canadien de Médecine Naturopathique (CCNM) à Toronto, Felicia veille à ce que chacun de ses patients bénéficie de son expertise et de sa propre expérience pour aider les autres à progresser dans leur propre parcours de santé.

drfeliciaassenzand.com

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



Combattez les radicaux libres.



Créez votre bouclier.



Sentez votre corps résister.

Inspiré par la nature, 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.



La vitamine- soleil

Un rayon d'espoir pour réduire
les symptômes de la maladie à
COVID-19

par Neil Abbott, BSc, MBA

Parfois, nous avons de bonnes nouvelles à partager; c'est le cas aujourd'hui. En lisant une nouvelle étude mentionnée par *CTV News*, j'ai voulu la partager avec mes amis et ma famille, en particulier mes parents âgés. Et là, je suis très heureux de la partager avec les lecteurs de *Fleurir*.

Des études récentes ont trouvé une association entre une carence en vitamine D et la gravité des symptômes de la maladie à COVID-19.

Notre situation

La pandémie de maladie à COVID-19 a touché tout le monde, en particulier les personnes âgées. Il n'existe actuellement aucun médicament ou autre thérapie, ni vaccin approuvé par Santé Canada pour traiter ou prévenir le nouveau coronavirus. En fait, la seule stratégie efficace éprouvée par rapport à la maladie à COVID-19 est l'évitement (distanciation physique, lavage des mains, isolement).

Qu'est-ce que la vitamine D?

La vitamine D₃, ou « vitamine-soleil », est une préhormone qui, lors de sa conversion en forme active, exerce diverses activités physiologiques positives dans le corps. La vitamine D est reconnue pour son rôle dans l'absorption et le dépôt du calcium dans le système squelettique (os et dents).

Le rôle bien établi de cette vitamine pour l'immunité, en aidant à prévenir et à traiter la grippe saisonnière, et les mécanismes par lesquels cela est réalisé, ont suscité un intérêt considérable qui vise maintenant à savoir si la vitamine D pourrait jouer un rôle dans la lutte contre la maladie à COVID-19.

La carence en vitamine D est un problème

Les Canadiens et les personnes vivant dans d'autres pays à latitude plus élevée présentent divers degrés de carence en vitamine D. À mesure que nous vieillissons, notre peau devient moins efficace dans la production de vitamine D. Cela peut expliquer la corrélation d'une mortalité plus élevée due à la maladie à COVID-19 chez les personnes âgées, qui souffrent de carence chronique en vitamine D.

Les directives actuelles prévoient qu'une personne ait des niveaux sanguins de vitamine D entre 75 et 225 nmol/L (Aloia 2008, Hughes 2009). Presque tous les Canadiens sont en situation de carence selon ces recommandations.

En 2009, un panel de 16 scientifiques et médecins a lancé un appel à l'action demandant une augmentation de l'apport recommandé en vitamine D, à 2000 UI/j, et une augmentation du niveau sanguin minimum à 100–150 nmol/L (Garland 2009).



Développements prometteurs

Une étude suggère que la vitamine D puisse réduire la gravité de la maladie à COVID-19 et sauver des vies en supprimant l'orage de cytokines chez les patients atteints de la maladie à COVID-19 (Daneshkhah 2020). L'étude a révélé que les patients des pays à taux de mortalité COVID-19 élevés, comme l'Italie, l'Espagne, et le Royaume-Uni, avaient des niveaux de vitamine D inférieurs à ceux des patients des pays qui n'étaient pas aussi gravement touchés.

Une autre étude a révélé que le niveau de vitamine D est significativement associé aux résultats cliniques (Alipio 2020). Elle rapporte que pour chaque augmentation de l'écart-type des niveaux sériques de vitamine D, **la probabilité d'avoir des symptômes légers plutôt que graves était multipliée par huit, et la probabilité d'avoir un résultat critique léger plutôt que lourd était multipliée par vingt.**

Des chercheurs d'Edmonton font partie de plusieurs groupes à travers le monde qui cherchent à savoir s'il existe un quelconque avantage à augmenter les niveaux sanguins de vitamine D des patients pour les protéger contre la maladie à COVID-19. Le Dr Aldo J. Montano-Loza, professeur agrégé à l'Université de l'Alberta, se prépare à lancer une étude sur au moins 70 Albertains qui ont contracté la maladie à COVID-19 afin de déterminer si leur taux de vitamine D les expose à un risque d'infection grave, et si l'augmentation de ces niveaux aidera leur condition.

Les informations dans cet article ne sont pas destinées à se substituer à un avis médical professionnel, un diagnostic, ou un traitement. Tout le contenu est fourni uniquement à titre informatif. Ce n'est une recommandation pour aucun produit ni un schéma posologique. Demandez toujours conseil à votre médecin ou à un autre praticien de soins de santé qualifié pour toute question que vous pourriez avoir concernant votre santé ou un problème de santé.

Vitamine D et COVID-19 : La science en 2020

Les preuves sont prometteuses, mais préliminaires. On a découvert une corrélation, mais des études plus approfondies sont nécessaires pour démontrer la causalité.

Alipio (2020) a évalué les bases de données de trois hôpitaux dans des pays d'Asie du Sud. Une étude rétrospective multicentrique de 212 cas d'infection au SRAS-CoV-2 confirmée en laboratoire a été menée. Les données relatives aux caractéristiques cliniques et aux taux sériques de 25(OH)D ont été extraites des dossiers médicaux.

Ils ont rapporté que pour chaque augmentation de l'écart-type des niveaux sériques de vitamine D, la probabilité d'avoir des symptômes légers plutôt

Conclusion

La vitamine D offre un large éventail de bienfaits, tant pour la prévention que pour le traitement des maladies. Elle a même été incluse comme recommandation du *Guide alimentaire canadien* pendant de nombreuses années. La vitamine D est peu coûteuse et accessible à tous. Son innocuité est considérée comme exceptionnellement élevée aux doses approuvées. Il a été clairement démontré, à de multiples reprises, que la vitamine D influe largement sur la fonction immunitaire d'une manière bénéfique. Des preuves spécifiques provenant d'essais contrôlés sur des interventions humaines montrent que la supplémentation en vitamine D permet de prévenir ou de traiter efficacement la grippe saisonnière.

Des preuves préliminaires montrent que les personnes testées positives à la COVID-19 ont des niveaux sanguins de vitamine D très inférieurs à ceux des personnes testées négativement pour le coronavirus. Un nombre croissant de scientifiques demandent que la supplémentation en vitamine D soit un outil important dans la lutte contre la maladie à COVID-19.





que graves était multipliée par huit, et la probabilité d'avoir un résultat critique léger plutôt que lourd était multipliée par vingt.

D'Avolio et ses collègues (2020) ont évalué le statut en vitamine D de 107 personnes ayant subi un test de dépistage de la maladie à COVID-19. Pour 27 des participants, le résultat était positif.

Les patients avec un résultat positif avaient un taux sanguin moyen de vitamine D de 27,7 nmol/L. Le taux sanguin moyen de vitamine D des personnes dont le résultat était négatif était de 61,4 nmol/L.

Daneshkhah et ses collègues (2020) ont utilisé un marqueur de substitution de la vitamine D, la protéine C-réactive (CRP), et évalué la situation dans les pays ayant atteint un nombre de cas d'au moins 10 000.

Leur modèle a montré que le risque de développer des symptômes graves de la maladie à COVID-19 chez les personnes présentant une carence grave en vitamine D était de 17,3 %, tandis que ce risque était de 14,6 % chez les personnes ayant des niveaux normaux de vitamine D, une réduction du risque de 15,6 %.

Grant et ses collègues (2020) ont compilé une excellente étude de l'impact de la vitamine D sur l'immunité, des preuves des bienfaits contre la grippe saisonnière, des mécanismes des symptômes dus à la maladie à COVID-19, et du rôle probable que la supplémentation en vitamine D jouerait dans la prévention et le traitement.

Ils concluent leur étude en recommandant aux adultes de prendre 10 000 UI/j de vitamine D pendant un mois, puis 5 000 UI/j par la suite.

Hribar et ses collègues (2020) ont effectué une revue de la littérature pour déterminer la relation entre la vitamine D, la maladie de Parkinson (PD), et la maladie à COVID-19.

Les auteurs suggèrent que toutes les personnes âgées prennent ou reçoivent un supplément de 2 000 à 5 000 UI/j de vitamine D pour une protection potentielle contre la maladie à COVID-19.

Le nombre d'équipes de recherche appelant à une action similaire augmente chaque jour (Caccialanza 2020, Jakovac 2020, Kara 2020, McCartney 2020).

Études pertinentes

- Alipio, M. « Vitamin D supplementation could possibly improve clinical outcomes of patients infected with coronavirus-2019 (COVID-19). » Disponible (en anglais) dans <https://ssrn.com/abstract=3571484> ou dans <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3571484>
- D'Avolio, A., et autres. « 25-Hydroxyvitamin D concentrations are lower in patients with positive PCR for SARS-CoV-2. » *Nutrients*, Vol. 12, N° 5 (2020): E1359.
- Caccialanza, R., et autres. « Early nutritional supplementation in non-critically ill patients hospitalized for the 2019 novel coronavirus disease (COVID-19): Rationale and feasibility of a shared pragmatic protocol. » *Nutrition*, Vol. 74 (2020): 110835. [Epub avant impression]
- Daneshkhah, A., A. Eshein, et H. Subramanian. « The role of vitamin D in suppressing cytokine storm of COVID-19 patients and associated mortality. » Publié sur medRxiv avant révision par les pairs, 18 mai 2020.
- Garland, C.F., et autres. « Vitamin D for cancer prevention: Global perspective. » *Annals of Epidemiology*, Vol. 19, N° 7 (2009): 468–483.
- Grant, W.B., et autres. « Evidence that vitamin D supplementation could reduce risk of influenza and COVID-19 infections and deaths. » *Nutrients*, Vol. 12, N° 4 (2020): 988.
- Hribar, C.A., P.H. Cobbold, et F.C. Church. « Potential role of vitamin D in the elderly to resist COVID-19 and to slow progression of Parkinson's disease. » *Brain Sciences*, Vol. 10, N° 5 (2020): E284.
- Hughes, D.A., et R. Norton. « Vitamin D and respiratory health. » *Clinical and Experimental Immunology*, Vol. 158, N° 1 (2009): 20–25.
- Jakovac, H. « COVID-19 and vitamin D—Is there a link and an opportunity for intervention? » *American Journal of Physiology. Endocrinology and Metabolism*, Vol. 318, N° 5 (2020): E589.
- Kara, M., et autres. « 'Scientific strabismus' or two related pandemics: COVID-19 & vitamin D deficiency. » *The British Journal of Nutrition*, 2020 May 12: 1–20. [Epub avant impression]
- McCartney, D.M., et D.G. Byrne. « Optimisation of vitamin D status for enhanced immuno-protection against COVID-19. » *Irish Medical Journal*, Vol. 113, N° 4 (2020): 58.
- Rees, J.R., et autres. « Vitamin D3 supplementation and upper respiratory tract infections in a randomized, controlled trial. » *Clinical Infectious Diseases*, Vol. 57, N° 10 (2013): 1384–1392.



Neil Abbott, BSc, MBA

Passionné par la nature, il sait donner vie à la science des solutions de santé naturelles.

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

L'eczéma chez l'adulte

Approches naturopathiques

par Arlene Dubier, ND



Démangeaisons, sécheresse, rougeurs, et fissures — toutes sont des signes désagréables d'une crise d'eczéma, qui peut se manifester de façon bénigne, mais qui peut aussi avoir un impact important sur la qualité de vie. Les crèmes aux corticostéroïdes peuvent être utiles pour les symptômes inflammatoires associés à l'eczéma, tandis que les suggestions faites ci-dessous visent à traiter la cause fondamentale de l'eczéma ainsi qu'à éviter le déclenchement de nouvelles poussées.

Qu'est-ce que l'eczéma?

L'eczéma ou exéma, également appelé dermatite atopique, est une maladie inflammatoire chronique qui affecte la barrière cutanée d'environ 2 à 3 % des adultes. La manière dont l'eczéma se manifeste peut varier en fonction des personnes, mais cela se caractérise généralement par des démangeaisons, de la sécheresse, et des rougeurs au niveau des zones de flexion (p. ex. pli du coude), à la tête et au cou (notamment autour des yeux). L'eczéma est souvent associé à l'asthme, aux allergies, et à la constipation. L'eczéma et ses pathologies apparentées sont les manifestations externes de ce qu'il se passe à l'intérieur du corps (p. ex. carence nutritionnelle, intolérance alimentaire, ou déséquilibre au niveau des bactéries intestinales).

Trois facteurs sont impliqués dans l'eczéma :

1. Une barrière cutanée dysfonctionnelle ;
2. Une réponse inflammatoire à des allergènes variés ; et
3. Une activité antimicrobienne réduite ou un dysfonctionnement du système immunitaire.

Ces facteurs influent les uns sur les autres de la même manière que dans la problématique de l'œuf et de la poule. La génétique a également un rôle prépondérant dans les manifestations d'eczéma.

L'environnement et le style de vie sont souvent des sources d'allergènes ou d'irritants qui provoquent des crises d'eczéma. Cela peut inclure des produits d'hygiène corporelle (p. ex. les savons et détergents), des vêtements serrés, des textiles vestimentaires irritants (p. ex. la laine), une exposition à de la fumée, la pollution, des changements de température, et certains aliments. Les allergies et les intolérances alimentaires fréquemment associées à l'eczéma incluent le gluten, les produits laitiers, le soja, les œufs, le poisson, les fruits de mer, et les arachides. Il est intéressant de noter que l'eczéma est un phénomène plus marqué dans les pays industrialisés, ce qui laisse penser qu'un excès d'hygiène pourrait contribuer au dysfonctionnement de la barrière cutanée et à une réponse immunitaire plus intense.



Traitements naturopathiques généraux

Modifications dans le mode de vie

Une façon d'améliorer le fonctionnement de la barrière cutanée consiste à favoriser une bonne hydratation par le biais de bains tièdes, en utilisant un savon doux (p. ex. biologique) et en appliquant des produits hydratants hypoallergéniques immédiatement après le bain, lorsque la peau est encore humide. Il est préférable d'utiliser des produits dont le pH est compris entre 4,5 et 5, car ils sont plus proches du pH acide de la peau. Améliorer le fonctionnement de la barrière cutanée est important pour atténuer les égratignures qui aggravent le dysfonctionnement cutané préexistant.

Les vêtements amples sont plus confortables pendant une crise. Les matières les moins susceptibles de causer une aggravation restent le coton, la soie, ou d'autres fibres naturelles, bien que la laine devrait être évitée, car elle peut accroître les démangeaisons.

Le contrôle du stress s'avère fondamental pour éviter la réapparition de l'eczéma. Les périodes de stress et d'anxiété peuvent affecter la réponse immunitaire du corps et augmenter les protéines inflammatoires. Le stress psychologique peut avoir un effet direct sur la voie de signalisation des « démangeaisons » du cerveau et la rendre encore plus sensible. Les thérapies du corps et de l'esprit, comme la rétroaction biologique ou la pleine conscience, peuvent être utiles pour augmenter la résilience à des situations ou à des périodes stressantes. La rétroaction biologique est un type de thérapie durant laquelle on attache des capteurs sur le corps pour en suivre les divers mécanismes involontaires, comme le rythme cardiaque ou la tension musculaire. On peut alors apprendre des techniques pour contrôler ces fonctions corporelles. Les modalités de contrôle du stress varient pour chaque personne. Qu'il s'agisse de tenir un journal, de s'exercer, de parler à un proche, de faire des câlins, ou de décompresser avec un bon livre, il est important de trouver ce qui fonctionne pour vous.

Modifications alimentaires

En ce qui concerne la nutrition, il est toujours crucial d'incorporer des sources de gras sains dans son alimentation, par exemple des noix, de l'avocat, des graines de lin, et des poissons riches en oméga-3. Pour les poissons, pensez à l'acronyme « SMASH » pour saumon, maquereau, anchois, sardines, et hareng. Les gras sains sont importants, car ils luttent contre l'inflammation dans le corps. La supplémentation en huile de poisson peut être bénéfique si vous n'avez pas la possibilité d'incorporer ces poissons en quantités suffisantes dans votre alimentation. Pour les adultes, il est recommandé de consommer chaque jour de 2 à 4 g d'AEP et d'ADH combinés. Un autre type d'oméga étudié pour l'eczéma est l'acide *gamma*-linoléinique, ou AGL. On trouve des quantités importantes d'AGL dans l'huile de bourrache et dans l'huile d'onagre. Le dosage recommandé pour une supplémentation en huile de bourrache est de 500 mg/j à 1 g/j, et de 1 à 2 g/j pour l'huile d'onagre.

En général, pendant les crises d'eczéma, il est recommandé de suivre un régime anti-inflammatoire, qui implique d'éviter les glucides simples (p. ex. pain blanc, pâtes de blé), les produits laitiers, les légumes de la famille des solanacées (p. ex. tomates et poivrons), les viandes rouges ou transformées, les sucres raffinés, et les aliments secs.

La méthode à privilégier afin de déterminer si des intolérances alimentaires pourraient être impliquées dans les poussées d'eczéma est le régime d'élimination. La méthode pourra varier légèrement selon chaque praticien en ce qui concerne la durée d'élimination de certains aliments, mais aussi de quelle façon et à quel moment ces aliments devraient être réintroduits. Le régime d'élimination implique la suppression totale du gluten, des produits laitiers, de certains fruits et légumes, des viandes rouges et transformées, de tous les sucres et édulcorants, de l'alcool, et de la caféine. En même temps, un protocole pour la guérison des intestins est souvent associé, car — fait intéressant — une bonne partie du système immunitaire se trouve dans les intestins !



Autres suppléments

Les protocoles de guérison des intestins mentionnés précédemment peuvent inclure une supplémentation avec un probiotique. Les probiotiques sont des bactéries vivantes qui ressemblent ou qui sont identiques aux bactéries qui vivent normalement à l'intérieur du corps. Des études menées auprès de femmes enceintes sous supplémentation de *Lactobacillus rhamnosus* ont montré que leurs bébés avaient moins de chances de développer de l'eczéma au cours de leur vie. En général, les études ont montré que l'espèce *Lactobacillus* était plus bénéfique en cas d'eczéma, comparée à *Bifidobacterium*. Les prébiotiques sont des sources de fibres digestibles qui servent de nourriture aux probiotiques, de la même façon que les engrais servent aux plantes. Les prébiotiques, que l'on trouve en grande quantité dans des aliments comme les légumes à feuilles verts, l'ail, et les oignons, donnent également des résultats prometteurs pour le traitement de l'eczéma, tant chez l'adulte que chez l'enfant.



La vitamine D₃ est un supplément que tout le monde devrait prendre au Canada pendant la saison hivernale, lorsque l'exposition au soleil est réduite. Il s'avère qu'elle est bénéfique pour les personnes atteintes d'eczéma et même pour celles qui ont de fréquentes infections cutanées bactériennes. En général, la dose d'entretien de la vitamine D₃ est de 1 000 UI/j, mais il est préférable d'effectuer un test sanguin de la 25-hydroxyvitamine D afin de déterminer si une supplémentation plus poussée est nécessaire.

Par ailleurs, certaines plantes médicinales sont bénéfiques pour traiter et prévenir l'eczéma (par voie topique, mais aussi interne). La sélection de plantes à prendre par voie interne devrait être déterminée par votre naturopathe ou votre herboriste — il pourrait s'agir d'une combinaison de plantes qui aident le foie à se détoxifier et qui modulent le système immunitaire ainsi que la réaction au stress. Par voie topique, l'application deux à trois fois par jour de crème contenant de l'acide glycyrrhétinique, un dérivé d'écorce de réglisse, a été associée à une réduction des symptômes d'eczéma. Mentionnons également d'autres plantes bénéfiques comme le calendula, la consoude, le mouron des oiseaux, et la camomille.

Il est important de garder à l'esprit que ces suggestions sont générales et pourraient ne pas correspondre à vos besoins spécifiques. Veuillez donc consulter votre praticien de soins de santé si vous avez l'intention de commencer une supplémentation, afin qu'il détermine un dosage sûr et approprié à vos besoins.

Qu'en dit la médecine traditionnelle chinoise (MTC)?

La MTC traite l'eczéma comme une manifestation de carence (ce qui ressemble à la perception occidentale). En médecine chinoise, les organes associés à la fonction cutanée sont les poumons, qui contrôlent l'ouverture et la fermeture des pores. Les poumons régulent également la fonction du système immunitaire ; c'est pour cela qu'ils sont impliqués dans les allergies.

L'organe associé aux poumons est le gros intestin. La constipation est d'ailleurs un symptôme commun chez les personnes atteintes d'eczéma.

Les dysfonctions fréquemment associées à de l'eczéma incluent une carence en *Qi* dans les poumons, une incapacité des poumons à réguler les pores et à alimenter le *Wei Qi* (*Qi* défensif/ système immunitaire), et une sécheresse du gros intestin. Votre médecin naturopathe ou praticien en MTC sera en mesure d'évaluer votre situation et de la traiter avec de l'acupuncture, des plantes, ou des changements alimentaires.



Arlene Dubier, ND

Pratiquant dans les régions de Mississauga et de Toronto, Arlene veille à offrir des soins de santé doux et

réconfortants en utilisant des thérapies naturelles.

darlenedubier.com

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



Soyez sauvage avec vos oméga-3.



Encore plus sauvage avec votre origan.



Et vibrez d'immunité avec votre vitamine D.

Inspiré par la nature, 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.

Mieux s'organiser et mieux planifier pour réduire son stress

par Christina Della Rocca, naturopathe, FNLP, Mass.d.

Nous vivons une période particulièrement instable et dont l'évolution reste des plus imprévisibles. Qui sait quelle sera la situation lorsque vous lirez cet article ? Le stress lié à la crise de la COVID-19 ne cesse de croître, et les petites choses que les gens ignoraient en temps normal peuvent désormais provoquer des tensions et de la frustration.

Par conséquent, beaucoup d'entre nous nous sentons mal, fatigués, et stressés. Cela est dû en grande partie au fait que nous sommes face à une situation pleine d'inconnues. Quand mes enfants pourront-ils retourner à l'école ? Vais-je perdre mon emploi ? Mon entreprise survivra-t-elle à la situation actuelle ? Nos parents se porteront-ils bien ? Et l'économie ? Bref, la liste des préoccupations s'allonge continuellement.

Si notre attention est focalisée sur des choses hors de notre contrôle, quelconque gros problème qui adviendrait nous inonderait d'inquiétude. Cela est, en soi, très stressant. Stephen R. Covey explique ce problème avec brio dans son livre *The 7 Habits of Highly Successful People*.

Pour soulager une partie de ce stress, nous devons nous concentrer sur des choses que nous pouvons contrôler. En étant plus proactifs, nous quittons cet état de préoccupation pour être plus en contrôle de nous-même. Commençons à veiller à de saines habitudes quotidiennes avec des heures de travail adaptées, une alimentation saine, un bon repos, et de l'exercice régulier. Nous pouvons également contrôler la façon dont nous nous comportons avec les autres et avec notre environnement ainsi que la manière dont nous envisageons notre développement personnel. Garder un certain contrôle sur ces éléments de base peut nous aider à nous sentir plus calmes, détendus, et centrés. Cela nous permettra de mieux gérer tout ce qui arrivera inévitablement.

Erin Wiley, MA, LPCC, psychothérapeute clinicienne, a déclaré à *Headline* :



«La routine est encore plus importante en période de détresse ou de chaos. Pour que notre esprit fonctionne avec une efficacité maximale, nous devons maintenir l'ordre et la stabilité, et pour le moment, il est plus difficile que jamais d'en avoir. [...] Les habitudes que nous avons dans le passé — faire le lit, nous sécher les cheveux — sont des activités simples que nous devons maintenir pour rappeler à notre cerveau que la vie continue malgré les interruptions auxquelles nous sommes confrontés.»

Mes récentes séances de consultation ont consisté à aider mes clients à créer des routines et des horaires réalistes face à toute cette nouvelle réalité. Notre routine quotidienne doit inclure toutes les tâches nécessaires au bon fonctionnement de chaque membre de la famille, ainsi que des activités pour les aider à s'épanouir et à réduire le stress. Et tout cela, en gardant un certain espace pour s'adapter au besoin.

Êtes-vous donc prêt à ramener un peu plus de normalité dans votre vie?

Je ne porte pas ici de jugement, car même moi, pendant un temps, j'ai erré. Étant une personne qui s'épanouit dans une certaine routine, je me sentais de plus en plus stressée. C'est alors que je me suis assise afin d'établir un horaire pour moi et ma famille. J'ai commencé par organiser un espace de bureau personnel, puis j'ai commencé à travailler sur une routine qui m'aiderait à faire mon travail, à avoir du temps pour les tâches ménagères, le plaisir en famille, et les soins personnels.

Voici un aperçu de ce qui est devenu mon horaire de confinement typique du lundi au vendredi.

Notez que ceci fonctionne bien pour ma famille, selon notre situation actuelle. Créez votre propre horaire pour répondre à vos besoins, et n'ayez pas peur de l'ajuster au besoin, comme je l'ai fait. J'ai aussi inclus quelques « conseils de bien-être ».

La routine de Christina	Conseils de bien-être
<p>6 h 30 à 7 h 15</p> <p>Rituel du matin Douche • Tasse d'eau tiède au citron • Réflexion/ méditation silencieuse</p>	<p>Créer une routine matinale qui implique les étirements ou la respiration profonde est primordial pour la productivité et le bien-être.</p>
<p>7 h 15 à 8 h 00</p> <p>Latté • Déjeuner sain et équilibré • Révision de la liste des tâches de la journée • Lecture des courriels</p>	<p>Un déjeuner sain vous donne de l'énergie pour démarrer la journée. Ensuite, il est important de planifier ce que vous devez accomplir durant ce jour, car le temps de travail à domicile peut s'écouler sans début ni fin officiels.</p> <p>Je prends toujours 10 minutes au début de ma journée pour noter ce qui doit être fait ce jour-là.</p>
<p>8 h 00 à 11 h 00</p> <p>Temps de travail (personnel) ou autres activités et projets</p> 	<p>Si vous travaillez à domicile, planifiez vos heures. Je prévois une session le matin et une session l'après-midi, et je prends un peu de temps pendant la soirée. Rester flexible dans les circonstances actuelles est essentiel.</p> <p>Si vous ne travaillez pas, je vous recommande fortement d'occuper votre journée en planifiant des activités et des tâches quotidiennes, ou en vous consacrant à un projet qui vous tient à cœur.</p> <p>Vous avez des enfants qui sont en âge scolaire? Déterminez également des activités et des projets pour vos enfants. Ils peuvent accomplir de nouvelles choses.</p> <p>La matinée peut être consacrée aux mathématiques, aux sciences, ou à l'histoire (il existe de nombreuses ressources en ligne), ou à des activités pouvant être réalisées sans écrans, comme la lecture, l'écriture de lettres (et leur mise à la poste), l'art, la musique... Faites preuve de créativité!</p>



Apprenez quelque chose de nouveau

Essayez la peinture, familiarisez-vous avec un nouveau programme d'ordinateur, ou entreprenez des rénovations.

Essayez quelque chose que vous ne prendriez normalement pas le temps de faire. Il existe des ressources en ligne pour à peu près tout.

Passer du temps à l'extérieur!

Prévoyez de passer du temps à l'extérieur! Un avantage que nous avons maintenant est le temps supplémentaire que nous pouvons passer à l'extérieur. L'exposition au soleil est super importante pour notre santé! Souvent appelée « vitamine-soleil », la vitamine D est produite dans la peau à la suite de l'exposition au soleil.

La recherche indique des bienfaits possibles contre le cancer, les maladies cardiaques, les maladies auto-immunes, la grippe, le diabète de type 2, et la dépression. Une étude a révélé que les gens avaient des niveaux de sérotonine plus élevés les jours ensoleillés comparé aux jours nuageux. Des niveaux plus élevés de sérotonine sont en corrélation avec une meilleure humeur. Assurez-vous donc de sortir!

11 h 00 à 13 h 00

Pause

Tasse de thé/collation +
Exercices quotidiens ou
épicerie • Dîner

Il est important de **prendre des pauses, de « faire le plein »** avec des collations saines, afin de garder un rythme sain.

Prévoyez du temps pour le dîner. Il est facile de sauter des repas lorsque nous sommes occupés et qu'il n'y a pas de routine. Sauter des repas mène à une alimentation malsaine plus tard dans la journée, ce qui sabote nos objectifs de santé et de bien-être.

Faites de l'exercice! Prévoyez consacrer au moins 30 minutes aux exercices physiques dans la journée. Des études montrent que les personnes qui font de l'exercice ont tendance à être en meilleure santé, plus heureuses, et plus productives. J'aime segmenter le travail avec une bonne course en plein air.

13 h 00 à 17 h 00

Temps de travail (personnel) ou autres activités et projets

Après un bon exercice et le dîner, je suis fraîche pour aborder un après-midi de travail.

Si vous ne travaillez pas ou si vous avez des enfants à la maison, replongez-vous dans un projet que vous aviez commencé plus tôt dans la journée, ou passez du temps à l'extérieur.

Voici quelques idées supplémentaires pour vous garder occupé : lancez-vous dans des **projets** créatifs de collimage ou d'albums photo, redécouvrez vos étagères de livres et de jeux, rangez vos placards, et faites don de ce dont vous n'avez plus besoin, etc.

Avec les enfants, initiez des activités physiques pour les inciter à brûler de l'énergie, comme une longue balade à vélo, un jeu de tag, un parcours du combattant, une chasse au trésor, ou encore un lancer de balle. Les idées sont infinies!

Planifiez vos repas et leur temps

Planifiez vos repas pour la semaine ainsi que votre liste d'épicerie pour que vous ayez en main les ingrédients nécessaires. Préparer vos repas à la dernière minute, lorsque vous avez déjà faim, cause un stress inutile et de mauvais choix alimentaires. Consultez-vous pour décider des repas et des collations pour la semaine à venir. Créez un plan de repas, une liste d'épicerie, et ensuite que tout le monde participe à la préparation du repas. Vous pouvez assigner des tâches spécifiques ou tout faire ensemble. Amusez-vous en apprenant cette compétence essentielle!

Lorsqu'il s'agit du déjeuner ou du dîner, les enfants plus âgés peuvent se débrouiller. Mais les « soupers de famille » sont importants pour moi. Ils démontrent des bienfaits incroyables ; une meilleure estime de soi et des performances académiques améliorées, ainsi que moins de risque de dépression ou de développer des troubles alimentaires ou d'obésité.





Prenez du temps pour vous

Qui que vous soyez, vous avez tous besoin d'un regain d'énergie. Arrangez-vous pour avoir du temps à vous seul pour faire ce qui vous aide à avoir un regain de vigueur.

Une tisane et un bon livre? Un bain chaud avec de l'huile essentielle de lavande? Écouter un épisode de votre *podcast* préféré? Faites ce qui vous plaît!

17 h 00 à 20 h 00

Cuisine et souper en famille •
Nettoyage • Tâches légères

Prévoyez les repas et les tâches ménagères. Passer plus de temps dans une maison plus animée signifie plus de cuisine et de nettoyage!

Toute personne ayant ses responsabilités peut réduire considérablement le stress collectif et augmenter le niveau de considération au sein du ménage, contribuant ainsi à garantir le bon déroulement des choses.

20 h 00 à 22 h 00

Temps de détente et de plaisir en famille ou en solitaire

Prévoyez du temps pour vous amuser et vous connecter avec les autres. Gardez-vous un peu de temps pour vous connecter aux personnes que vous ne voyez plus régulièrement, que ce soit votre famille ou vos amis, qui pourraient se sentir seules et dans le besoin de parler à quelqu'un. Relaxer, rire, et se connecter l'un à l'autre sont des choses très importantes pour votre santé et votre bien-être.

Si vous êtes célibataire, organisez un 5 à 7 ou un souper virtuel avec des amis.

Si vous avez des enfants, sortez vos jeux de société, regardez la dernière comédie en ligne, ou jouez aux cartes.

Il y a tant d'options parmi lesquelles choisir!

22 h 00 à 23 h 00

Routine du soir

Rituel du coucher •
Couvre-feu

Selon des experts de la *Harvard Medical School*, les rituels apaisants du coucher sont essentiels afin de passer une bonne nuit de sommeil. Nous avons tendance à être assez bons pour mettre en place une routine de coucher pour nos enfants, mais nos propres habitudes peuvent être différentes. Vous ne pouvez pas vous goinfrer de chocolat ou regarder plusieurs épisodes en ligne du *Trône de Fer* et vous attendre à bien dormir.

Créez votre propre rituel de coucher calme avec une lecture légère, un bon bain, une méditation guidée, ou de la musique douce, qui sont toutes d'excellentes options.

Bien planifier nous aide à nous sentir en contrôle de notre journée, car nous savons ce que nous devons faire et ce qui viendra par la suite.

Créer un horaire réaliste qui inclut le travail, des projets, des activités ludiques, et prendre soin de soi pendant ces temps étranges — ou en fait n'importe quand — vous ramènera dans votre siège d'« influence ». Cela vous donnera du temps pour « contrôler » votre vie, vous aidant à vous sentir plus calme, plus relaxe, et plus apte à faire face à toute nouvelle situation.

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



Christina Della Rocca, naturopathe, FNL, Mass.d.

Praticienne de soins de santé et de bien-être, elle offre des solutions naturelles et

une approche personnalisée à la santé et au bien-être pour les individus et les organismes.

peaksante.com



Retour aux leçons...



Retour des fanfarons...



C'est reparti pour un tour!

Inspiré par la nature, 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.



Nous créons des *souvenirs*

par Tammy-Lynn McNabb, RHNC

La crise de la COVID-19 a mis à l'épreuve, changé, et redéfini la façon dont les familles ont passé du temps ensemble à la maison. Nous nous sommes adaptés à de nouvelles méthodes de travail ou d'étude, avons acquis de nouvelles compétences, et mangé ensemble plus de repas que jamais auparavant. Nous avons maîtrisé le stress et l'anxiété, et nous avons réalisé que la vie n'allait peut-être plus jamais être la même. Nous avons dû prendre soin des enfants non seulement comme parents, mais aussi en jouant le rôle d'enseignants et d'entraîneurs, tout en gérant notre propre charge de travail et de soins. À travers toute cette folie, nous avons également vu des pénuries de farine et de levure, prouvant que nous ne sommes pas seulement ensemble dans cette épreuve, mais aussi ensemble dans nos cuisines !

Les moments de nostalgie, quels qu'ils soient, sont souvent liés à la cuisine et à la nourriture. Certains des plus grands dons que nous aurions pu recevoir, constituant des souvenirs importants et ayant de l'importance dans notre vie, sont des recettes transmises de génération en génération. Si nous avons de la chance, ces moments difficiles nous ont donné l'occasion d'ouvrir, pour la première fois depuis des années, de vieilles boîtes de recettes familiales, ramenant des plats que nos parents et grands-parents appréciaient. Peut-être que nous avons déjà appelé grand-mère pour obtenir sa délicieuse recette de biscuits ? Nous pouvons recréer les desserts préférés que notre mère avait l'habitude de faire, essayer de faire des pâtes pour la première fois, et faire du pain qui prend des heures à pétrir et à lever, le tout pour occuper notre temps. Cela est délicieux, nutritif, distrayant, et non plus négligé en raison d'un horaire surchargé.

Une activité avec, et pour, votre famille

Ne serait-il pas merveilleux de trouver une activité qui maintienne tout le monde occupé, est agréable, et documente l'expérience récente de votre famille de façon positive ? Une activité qui aide vos enfants à créer des souvenirs positifs à revisiter dans les années à venir ? Pourquoi ne pas créer votre propre livre de recettes familiales ? Vous pouvez mettre au défi chacun de vos enfants (et des adultes aussi) de contacter des proches pour

leurs recettes favorites et de faire des recherches pour trouver de nouvelles créations. Préparez-les pour la famille, prenez-les en photo, et finalement, créez un livre de cuisine familial unique.

De nombreux sites Web existent pour aider les cuisiniers amateurs à organiser leurs recettes et à créer leurs propres livres de cuisine personnels. Ils fournissent des étapes amusantes et simples pour guider quiconque à travers le processus. Certains offrent même la possibilité de commander des exemplaires imprimés par des professionnels. La création d'un livre de cuisine familiale peut être un cadeau chéri à transmettre aux générations futures. Il apprendra également à vos enfants à comprendre ce qui fait qu'un repas est sain et comment certains ingrédients sont de meilleurs choix que d'autres. Vous pourriez aller un peu plus loin et leur faire inclure des notes à leur recette, illustrant comment la COVID affecte votre famille et votre communauté de leur point de vue. Voici quelques directives et suggestions pour commencer.

Notre livre de recettes familiales

1. Commencez par essayer d'utiliser des ingrédients déjà disponibles chez vous — garde-manger, réfrigérateur, et congélateur — sans acheter d'articles supplémentaires. Cela permettra non seulement d'utiliser des aliments oubliés, mais permettra aussi à votre famille d'exercer sa créativité et d'apprendre la substitution dans la préparation des plats :

- comment la farine de graine de lin peut remplacer un œuf;
- comment le lait et le vinaigre peuvent remplacer le babeurre; ou
- échanger des courgettes contre des pâtes.

Connaître vos ingrédients et leur rôle dans la préparation des plats permet une cuisine meilleure et plus saine ainsi qu'une appréciation des ingrédients que nous utilisons. Au fur et à mesure qu'ils progressent, apprenez-leur à planifier leurs recettes à l'avance et ajoutez les ingrédients nécessaires à la liste d'achats.

2. Leurs repas doivent répondre à une alimentation particulière — être riches en fibres, pauvres en sodium, sans sucre, etc.
3. Leurs recettes devraient être originales d'une certaine façon, en donnant à leur plat leur propre touche personnelle.
4. Les enfants doivent inclure au moins une recette qu'ils pourraient apporter avec eux à l'école quand elle recommencera — et pas seulement un sandwich ou une salade verte. Cela leur permettra d'apprécier le temps et la réflexion nécessaires à la préparation du déjeuner, mais aussi de comprendre pourquoi certains ingrédients comme les arachides sont interdits à l'école et comment les contourner dans une recette.
5. Si vous choisissez d'inclure une facette de « capsule temporelle », les enfants pourraient écrire à propos de ce qui se passait dans les nouvelles ce jour-là; leur interprétation d'un moment significatif dans le temps, tel qu'ils l'ont vécu. Ajoutez une image de l'événement et une photo d'eux !

Coordonnez votre livre de cuisine familiale en sections faciles à naviguer : déjeuners, dîners de la rentrée, soupers, collations santé, « rages de COVID », recettes de grand-mère, etc. Incluez une section optimiste de Favoris de fête (*party*)! Si vous l'imprimez, assurez-vous de laisser des pages blanches à la fin de chaque section, afin que vous puissiez y ajouter du contenu une fois la crise de la COVID terminée. Encouragez vos enfants à continuer de cuisiner avec vous aussi souvent que possible. En créant une expérience amusante pour votre famille, vous aurez à l'avenir les bases d'une alimentation saine et d'une cuisine indépendante. Une compétence permanente qu'ils apprécieront et vous remercieront de les avoir encouragés à faire.

Plans d'été chamboulés?

Les plans d'été ont peut-être aussi été bouleversés. Quelle que soit la situation avec l'ouverture (ou non) des frontières, nous pouvons ne pas être financièrement en mesure de voyager partout cet été. Vous pourriez devoir changer vos projets de vacances pour du « balconville ». Il est essentiel de découvrir de nouvelles façons de divertir nos enfants en toute sécurité tout en profitant du plein air. En respectant le concept du livre de recettes familiales, vous pouvez explorer les marchés ou les fermes locales pour acheter des produits qui peuvent être ramenés à la maison pour un

repas en famille. Quel régal pour les jeunes enfants que de choisir leur propre nourriture et de mieux comprendre d'où elle vient ! Une journée de cueillette de petits fruits peut conduire à un week-end à préparer des confitures en famille, et à apprendre comment sucrer avec moins de sucre en utilisant des édulcorants naturels. Mariner et fermenter des aliments après une journée à la ferme, ou créer des recettes de mise en conserve à partir de votre jardin peut avoir de grandes récompenses. Parlez à vos enfants des bienfaits des aliments fermentés pour la santé intestinale. Assurez-vous d'ajouter des instructions pour la mise en conserve, le marinage, et la conservation de vos aliments favoris dans le livre de recettes familiales !



Explorez votre communauté élargie et votre province cet été, en découvrant tout ce qu'elles ont à offrir tout en créant un livre de cuisine familiale de délicieuses recettes, avec des souvenirs à savourer pour les générations à venir.



Tammy-Lynn McNabb, RHNC

Une conseillère agréée en nutrition holistique et productrice/animatrice de *Health Wellness and Lifestyle TV*. Elle croit que manger sainement ne devrait pas être difficile et ne devrait jamais compromettre le goût.

animatrice de *Health Wellness and Lifestyle TV*. Elle croit que manger sainement ne devrait pas être difficile et ne devrait jamais compromettre le goût.



Des aliments riches en électrolytes pour l'été

Considérations naturopathiques

par Michelle Lo, ND et
Melissa Cornish, HHC

À mesure que l'été s'écoule, les nuits étouffantes succèdent aux longues journées brûlantes, et tous ceux qui passent beaucoup de temps dehors peuvent avoir l'impression que la chaleur les persécute. Si vous avez trop chaud, il vous reste — heureusement — la climatisation, les coins d'ombre, et les piscines bien fraîches. Assurez-vous aussi d'avoir assez d'eau à boire pour éviter la déshydratation, qui peut mener à l'épuisement ou au coup de chaleur.

L'épuisement dû à la chaleur se manifeste par des symptômes tels que fatigue, maux de tête, faiblesse, vertiges, nausée, crampes ou douleurs musculaires, soif excessive, pouls lent ou faible, évanouissement, confusion ou anxiété, agitation, et une transpiration abondante souvent accompagnée d'une peau froide et moite ou de chair de poule.

L'épuisement dû à la chaleur a deux causes principales. La première est la déshydratation. Transpirer beaucoup sans remplacer l'eau perdue, en particulier si l'on est déjà déshydraté au départ, peut rapidement entraîner une grave déshydratation et l'épuisement. La deuxième cause d'épuisement est le manque de sel et de minéraux. La sueur contenant beaucoup de sel et d'autres minéraux, une transpiration excessive peut provoquer leur carence, d'où l'apparition de crampes, d'étourdissements, et de nausées.

Le coup de chaleur est une affection plus grave qui peut, faute d'être prise en charge, se révéler mortelle. L'épuisement dû à la chaleur peut entraîner un coup de chaleur, bien que celui-ci puisse survenir en l'absence des symptômes propres à l'épuisement. Pendant un coup de chaleur, le corps est dans l'incapacité de se refroidir lui-même, et la température interne peut monter entre 40 °C (104 °F) et 41 °C (106 °F), voire plus. Les symptômes du coup de chaleur sont notamment maux de tête (élancements); peau sèche, chaude, et rouge; absence de transpiration; respiration rapide et superficielle; pouls rapide; vertiges et étourdissements; nausées; troubles psychiques tels que confusion, désorientation, ou perte d'équilibre; perte de conscience; et convulsions.

Les facteurs pouvant favoriser l'épuisement dû à la chaleur ou le coup de chaleur sont notamment la température et l'humidité élevées, un effort physique intense, l'hypertension, le tabagisme, l'usage de drogues, l'alcoolisation aiguë ou chronique, les troubles hépatiques ou rénaux, les maladies cardiaques, l'obésité, les affections pouvant augmenter le risque de déshydratation (p. ex. diabète ou hyperglycémie), et certains médicaments pouvant aussi augmenter ce risque (p. ex. antidépresseurs ou traitements contre l'insomnie, les allergies et les troubles de la circulation). Le risque est plus élevé chez les nouveaux-nés et les enfants de moins de 4 ans, et les gens de plus de 65 ans, leur organisme ayant plus de mal à se refroidir lui-même. Un coup de chaleur nécessite une prise en charge médicale immédiate. Il est possible de commencer à rafraîchir le corps en l'arrosant d'eau froide ou en plaçant des poches de glace derrière la nuque, sous les bras, et aux aines.



Il existe heureusement des moyens de non seulement survivre à la chaleur, mais encore de bien la supporter. En se montrant un peu prévoyant, il est possible de profiter de l'été sans risque pour soi ou sa famille. Planifiez vos activités du jour en mettant au frais dans une glacière beaucoup d'eau ainsi que d'aliments et de boissons riches en électrolytes. Vous trouverez plus bas des recommandations sur ce qu'il est bon d'emporter – assurez-vous qu'il y en ait assez pour tout le monde.

Avant tout, il convient absolument de rester hydraté. Prenez le temps de boire souvent, que ce soit au travail ou pendant vos loisirs. De l'eau pure, fraîche ou froide : voilà ce dont votre corps a besoin. Lorsqu'on transpire abondamment, une boisson riche en électrolytes (ou « énergétique »), permet d'aider à remplacer le sel et les minéraux (les électrolytes) perdus. Ces boissons sont très efficaces pour aider le corps à récupérer, en particulier si vous avez l'impression que vous n'arrivez pas à boire suffisamment pour éteindre votre soif. La combinaison d'électrolytes et de sucre dans de l'eau permet à votre organisme de les envoyer directement aux cellules qui vont les utiliser. Continuez à boire de l'eau entre deux boissons énergétiques pour que vos reins restent hydratés et puissent filtrer et éliminer efficacement l'excédent de sucre et d'électrolytes. Que vous achetiez des boissons aux électrolytes ou que vous les fassiez vous-même, évitez les édulcorants artificiels, l'efficacité provenant des sucres naturels. Ceux-ci comprennent le sucre, les jus de fruits, le miel, et les autres sirops naturels.

Il existe beaucoup d'excellents aliments qui permettent de rester hydraté en fournissant des électrolytes sous une forme facilement assimilable par l'organisme. Les fruits sont, par exemple, un vrai délice estival apportant de l'eau, du sucre naturel (fructose), des antioxydants, et des minéraux importants (les électrolytes).

La pastèque (melon d'eau) ne contient pas seulement beaucoup d'eau, mais est également riche en électrolytes – et est bien sûr délicieusement sucrée. Pour disposer d'un petit en-cas, coupez une pastèque en dés avant de sortir de chez vous, et n'oubliez pas d'emporter le sel si vous l'aimez sucrée-salée. L'ananas est un autre exemple de fruit excellent pour se rafraîchir lorsqu'on a chaud et qu'on est fatigué. Bien sucré et juteux, il contient aussi de la broméline, une enzyme qui aide à lutter contre la fatigue musculaire et l'inflammation. Comme pour la pastèque, il est préférable de préparer à

l'avance des morceaux prêts à consommer. Les oranges et les autres agrumes, riches en électrolytes, sont également rafraîchissants ; on peut les manger en quartiers ou pressés dans de l'eau. Le kiwi, lui, est riche en potassium, un important électrolyte. On le prépare en frottant sa peau avec une brosse sous l'eau courante, et il peut se manger entier ou coupé en tranches. Sa peau apporte des fibres, qui aident à stabiliser la glycémie.

Un certain nombre de légumes peuvent aussi aider à lutter contre la chaleur et la déshydratation. Le concombre est un aliment rafraîchissant, que ce soit dans l'eau ou mangé en rondelles. Le céleri, composé à 95 % d'eau, contient des électrolytes comme le potassium, le sodium, le magnésium, le calcium, et le phosphore. Essayez les bâtonnets de céleri trempés dans du beurre d'arachide ou un autre beurre de noix, ou dans



de l'houmous pour absorber encore plus d'électrolytes (en plus de protéines énergétiques et d'une bonne graisse végétale). Une salade regorgeant de légumes divers (salade verte, carottes, tomates, champignons, etc.) est un bon reconstituant pour se rafraîchir à la mi-journée. Ajoutez-y des graines de tournesol grillées et salées, des raisins, ou des olives pour donner encore plus de goût. Les électrolytes seront au complet si vous mélangez le tout avec une sauce à base de vinaigre de cidre. Si préparer une salade ne vous emballa pas, essayez d'utiliser des feuilles de laitue pour enrouler vos wraps, à la place de pain.

En plus des boissons énergétiques du commerce, vous pouvez aussi consommer vos propres boissons riches en électrolytes, dont la préparation ne nécessite que quelques ingrédients. On trouve beaucoup de recettes sur Internet, mais en voici une très simple :

- ¼ tasse de jus de citron
- ¼ tasse de jus de citron vert
- 1 cuillerée à thé de sel
- 1 orange pressée (ou 1 canette de jus d'orange congelé)
- 1 litre d'eau

Astuce : si le résultat est un peu trop acide pour vous ou pour les enfants, ajoutez du miel ou du jus d'ananas.

L'eau de coco est bourrée d'électrolytes et naturellement sucrée, ce qui la rend tout de suite rafraîchissante. Le vinaigre de cidre, contenant du potassium et du magnésium, est également un reconstituant rapide. Vous pouvez en mélanger une cuillerée à soupe dans un verre d'eau sucrée avec une cuillerée à thé de miel. Le jus d'aloès est non seulement bon pour refroidir une peau trop chaude, mais il permet aussi de rafraîchir l'organisme par voie interne. Pour lui enlever de son amertume, mélangez une cuillerée à soupe de jus avec de l'eau citronnée adoucie au miel.



Une fois à l'abri de la chaleur, vous pouvez consommer des produits laitiers bio provenant de vaches nourries à l'herbe. Lait, fromage, yogourt, ou kéfir sont de bonnes sources d'électrolytes. Nous vous conseillons toutefois de ne pas consommer de produits laitiers si vous avez vraiment chaud, au risque de provoquer des nausées.

La première chose à faire pour prévenir tout malaise lié à la chaleur est de s'assurer d'être bien hydraté avant de sortir pour affronter la chaleur. Évitez l'alcool et la caféine, l'un et l'autre étant des diurétiques.

Une forte consommation d'alcool avant, pendant, ou après l'exposition à la chaleur peut aussi épuiser vos réserves d'électrolytes. En plus d'une hydratation préalable bien entretenue, il convient d'éviter de porter des vêtements trop lourds ou trop ajustés, ou de passer trop de temps dans des endroits où l'air circule peu, comme les véhicules ou les bâtiments mal aérés.

Lorsque la température et le taux d'humidité grimpent, pensez à faire des pauses, asseyez-vous ou allongez-vous à l'ombre, et buvez beaucoup d'eau. Guettez chez vos proches, surtout les enfants et les personnes âgées, tout signe de surchauffe. Si vous êtes seul(e), surveillez vos sensations et votre transpiration. Enfin, si vous avez l'occasion de vous rafraîchir en plongeant dans l'eau ou grâce à la climatisation, allez-y ; vous ne le regretterez pas ! Passez un bon été, sans risque inutile !



Michelle Lo, ND

Michelle a mené ses études de premier cycle en kinésiologie à l'Université McMaster avant de suivre le cursus

du Collège Canadien de Médecine Naturopathique (CCNM).

drmichellend.com



Melissa Cornish, HHC

Melissa connaît plus de 100 théories alimentaires et compte plus de 20 ans d'étude et de

pratique en méthodes de guérison holistique.

yourtotalhealthexperience.com

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

Améliorer le diabète grâce aux régimes pauvres en glucides et cétogène

par Guillaume Landry, MS, Naturopathe

Pour les personnes diabétiques, le strict contrôle du sucre est une réalité quotidienne et qui incite à considérer le suivi de régimes pauvres en glucides, dont la popularité ne cesse d'augmenter — à juste raison, car la science a maintenant largement exploré cette solution nutritionnelle qui révèle de nets bénéfices pour le diabète, tant de type 1 (insulinodépendant) que de type 2 (dit aussi gras, sucré, de maturité, ou non-insulinodépendant). Dans ce contexte, une vague de reconnaissances institutionnelles parcourt la planète : en 2017 d'abord, avec Diabetes UK, puis Diabetes Australia et l'American Diabetes Association. Cette année, Diabète Canada a pris position en faveur de cette thérapie nutritionnelle désormais considérée comme une composante à part entière des soins de qualité pour le diabète. En effet, les preuves de son efficacité — et de sa rentabilité — sont particulièrement solides au vu de la gestion du sucre sanguin, du contrôle du poids, et du besoin réduit de médication.

Mais que signifie concrètement « régime pauvre en glucides » ? Le rapport canadien place la limite supérieure de l'apport en glucides à 130 g/j, et reconnaît dans la foulée que les régimes très pauvres en glucides — définis comme apportant moins de 50 g de glucides par jour — seraient encore plus efficaces. Le régime cétogène se plaçant dans cette catégorie, avec un apport en glucides compris entre 20 et 50 g/j selon les profils, il est donc de bon augure pour la population diabétique, plus particulièrement pour les personnes atteintes de diabète de type 1 insulinodépendant. Nonobstant le caractère particulièrement restrictif de ce régime ainsi que les risques d'hypoglycémie et de carence en certains nutriments, le régime cétogène est un « must naturopathique » pour le diabète de type 1 et requiert certainement le suivi professionnel d'un praticien de la santé. Quant au diabète de type 2, il devrait être abordé d'un point de vue nutritionnel avec un régime faible en glucides — moins rigide que le régime cétogène — et de type méditerranéen. Enfin, l'activité physique, la gestion du stress, ainsi qu'un sommeil et un environnement de qualité complètent idéalement l'hygiène de vie nécessaire pour améliorer le bien-être des personnes diabétiques.



DES ÉLECTROLYTES POUR UNE VIE ACTIVE



- Deux saveurs délicieuses, sans sucre ajouté ni édulcorants artificiels
- Poudre pratique fournie en pot de 40 portions



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.

L'amour en première ligne



Récemment, les médias ont porté une attention bien méritée sur les professionnels de la santé qui mettent leur propre santé en jeu pour aider les autres. Des initiatives locales — panneaux de pelouse, dons de nourriture, etc. — ont fleuri à travers notre pays pour les remercier de leur courage et de leur force dans leur mission de sécurité auprès des Canadiens.

L'une de ces initiatives a permis le don de boîtes de gratitude de *Health Wellness & Lifestyle TV*. Ces boîtes incluait des aliments réconfortants biologiques et des collations, de même que des bouteilles de Quercétine, un puissant antioxydant offert par New Roots Herbal. Un millier de boîtes ont été distribuées aux premiers intervenants de la Colombie-Britannique :

- Clinique COVID Peace Arch
- Clinique COVID et intervenants de première ligne de l'Hôpital Royal Columbian
- Organisation des premiers intervenants de la Fondation de l'Hôpital Ridgemoor
- Hôpital pour enfants BC Children's
- Manoir Ronald McDonald
- Équipe de sensibilisation et unité communautaire de la GRC





Croustilles luxueuses YUM au chou frisé avec protéine de graine de citrouille

Sans céréales, gluten, lait, soja, noix, légumineuses, œufs, solanacée, agrumes, ou gomme; végétaliennes, paléo, et cétoènes

Ingrédients

- 4 tasses de chou frisé, bébé ou égrappé, bien tassé
- ½ de tasse d'huile d'Olive Extra-Vierge Heart Smart de New Roots Herbal
- ½ de tasse d'eau
- ½ de tasse de levure nutritionnelle
- ¼ de tasse de graines de tournesol ou de sésame
- 3 c. à soupe de poudre de Protéine de Graine de Citrouille de New Roots Herbal
- 2 c. à soupe de tamari sans gluten ou d'aminos de noix de coco
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme (non filtré, avec la mère)
- 1 c. à soupe de jus de citron (avec pulpe si désiré)
- 1 gousse d'ail
- ¼ de poivron rouge, coupé en morceaux (optionnel)
- ¼ c. à thé de poivre de Cayenne (optionnel)
- 2 c. à soupe de graines de chanvre (en réserve)

Instructions

Placer le chou frisé dans un grand bol. Mélanger tous les autres ingrédients ensemble, sauf les graines de chanvre, jusqu'à consistance crémeuse. Verser la sauce sur le chou frisé et, avec vos mains, bien la masser sur le chou frisé.

Étaler le chou frisé assaisonné sur un plateau de déshydrateur, sur un plateau de cuisson revêtu de papier parchemin, ou sur un napperon en silicone. Le mélange pourra sembler trop pâteux, mais c'est important pour donner des croustilles extra savoureuses, succulentes, et colorées. Saupoudrer avec les graines de chanvre en réserve.

Déshydrater de 24 à 48 heures, ou jusqu'à ce que les croustilles aient la texture désirée. Si vous n'avez pas de déshydrateur, utiliser la méthode de déshydratation au four (ci-dessous). La déshydratation à basse température aide les croustilles à garder leur superbe valeur nutritive, respecte les huiles oméga-3 dans les graines de chanvre, et maintient leur belle couleur.

Astuce de chef Theresa : Le mélange utilisé pour mariner le chou frisé est vraiment délicieux et peut être adapté pour plusieurs autres recettes. Il peut être utilisé comme trempette avec des crudités, des craquelins, ou des croustilles, ainsi qu'en savoureuse sauce dans les wraps ou sandwiches. Le mélange peut aussi être utilisé comme vinaigrette délicieuse dans une salade de chou frisé ou de roquette.

Méthode de déshydratation au four : Si vous n'avez pas de déshydrateur, vous pouvez utiliser votre four pour cette recette. Mettre le four à sa plus basse température (pour la plupart des four, 150 °F ou 65 °C) et laisser la porte légèrement entrouverte, en utilisant peut-être une cuiller en bois pour la garder ouverte. Bien que pas très économe en énergie, c'est une bonne alternative en attendant de vous procurer un déshydrateur. Lorsque vous apprendrez tout ce qui est possible de faire avec ces machines merveilleuses, vous l'ajouterez définitivement à votre liste de cadeaux!



Theresa Nicassio, PhD, psychologue

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

TheresaNicassio.com

Crème glacée végétalienne au chocolat

Je pense que vous adorerez ma recette facile de crème glacée végétalienne au chocolat! J'ai fait cette crème glacée plusieurs fois et elle disparaît toujours rapidement. Elle se prend facilement à la cuiller, même au congélateur!

Ingrédients

- 1 boîte de lait de noix de coco non réduit en gras
- 1/3 de tasse de sirop d'érable
- 1/4 de tasse de poudre de cacao
- 1/4 de tasse de brisures ou de morceaux de chocolat noir
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1/8 c. à thé de sel

Instructions

Mélanger tous les ingrédients, **sauf** les brisures de chocolat, au robot culinaire jusqu'à consistance lisse. Placer les brisures de chocolat dans un bol au bain-marie.

Verser le liquide par-dessus le chocolat et permettre au mélange de réchauffer. Fouetter toutes les deux minutes. Ne pas bouillir, mais chauffer assez pour faire fondre le chocolat. Verser le liquide dans un grand bol et placer au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit bien refroidi, pendant au moins huit heures.

Turbiner le mélange dans une sorbetière (à ce point-ci, elle ressemblera à de la crème molle), ensuite transférer le tout dans un contenant et placer au congélateur pour au moins quatre heures afin de raffermir un peu plus.

J'y ajoute un peu de sauce au chocolat, des framboises congelées, et des amandes tranchées lorsque je m'en prend un bol. C'est absolument délicieux!

Donne 3-4 portions.



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

Suçons glacés à la mangue et à la noix de coco

avec curcuma et gingembre fermentés

Ingrédients

- 1 tasse de crème de noix de coco
- 1 tasse de mangue en purée avec 1 c. à soupe de miel et 1 c. à soupe de jus de citron (ou fruit de votre choix)
- 2 c. à soupe de votre granola préféré pour le fond de chaque moule
- 2 c. à thé de miel, de sirop d'érable, ou de sirop naturel de votre choix
- 1 c. à thé de Curcuma Fermenté de New Roots Herbal
- 1 c. à thé de Gingembre Fermenté de New Roots Herbal
- Une pincée de cannelle
- Une petite pincée de poivre noir (contribue aux bienfaits anti-inflammatoires du curcuma)

Instructions

Mélanger tous les ingrédients, **sauf** la purée de mangue et le granola, jusqu'à consistance lisse.

Dans votre moule à suçons, ajoutez dans chaque moule 2 c. à soupe de votre granola préféré.

Alterner le mélange de crème de noix de coco et le mélange de purée de fruits.

Placer au congélateur jusqu'à ce que le mélange prenne (environ 3 heures) et savourez !

Pour une boisson tropicale rafraîchissante, versez sur de la glace (en alternant crème et fruits en couches) et garnissez de granola.

Saveurs alternatives : Ajoutez d'autres fruits en purée à la place d'une des tasses de purée de mangue pour des saveurs supplémentaires – les baies ont un goût super et sont faibles en sucre et riches en fibres !

Conseil utile : De nombreux fruits peuvent être congelés pendant la saison et utilisés plus tard. Cette recette fonctionne aussi bien avec des fruits surgelés.

Donne 6 sucettes.



Tammy-Lynn McNabb, RHNC

Une conseillère agréée en nutrition holistique et productrice/animatrice de *Health Wellness & Lifestyle TV*. Elle croit que manger sainement ne devrait pas être difficile et ne devrait jamais compromettre le goût.



Demandez à Gord



Tout le monde à la maison se chicane. Je pense que le stress est en cause. Avez-vous des suggestions de produits naturels pour aider à passer à travers cette nouvelle «vie normale»?

Une recherche dans Google vous donnera une liste avisée de comportements à adopter, incluant bien dormir, bien manger, et rester actif. Plusieurs suppléments naturels peuvent aussi être envisagés. Les vitamines du complexe B, la rhodiola, la passiflore, l'huile de lavande, la L-théanine, la mélatonine, et l'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA) ont démontré des résultats. Vous pouvez les découvrir à la carte ou dans des formules méthodiquement développées. Suivez bien les instructions sur les étiquettes et demandez l'avis d'un praticien de soins de santé, surtout si votre situation à la maison se complique.

Vous pouvez vous référer à deux articles sur notre blogue *Fleurir*, qui donnent quelques astuces pour combattre le stress :

newrootsherbal.com/fr/blog/lifestyle-wellness/tips-for-less-stress-this-summer

newrootsherbal.com/fr/blog/lifestyle-wellness/tips-for-less-stress-this-spring

J'ai décidé de profiter du confinement pour arrêter de me teindre les cheveux et les laisser grisonner. Avez-vous des suggestions pour aider à adoucir la transition?

Félicitations! Les cheveux poussent à un rythme approximatif de 15 cm (six pouces) par année, alors le temps est de votre côté. Les follicules pileux ont des cellules spécifiques qui produisent de la mélanine, ce qui donne aux cheveux leur couleur unique. Les cheveux gris sont le résultat de la mort de ces cellules, qui est principalement héréditaire, mais peut aussi être influencée par une déficience en vitamines ou en minéraux, et même par le stress. Une carence en vitamines B₆ ou B₁₂, en biotine, ou en vitamines D ou E peut contribuer au grisonnement prématuré des cheveux.

Teindre les cheveux longs d'un gris transitoire peut aider, ou découvrez votre Jamie Lee Curtis ou Meryl Streep intérieure avec un nouveau style plus court. Quelle que soit votre approche, souvenez-vous que vos cheveux ont besoin d'encore plus d'amour. Les revitaliser avec de l'huile d'argan biologique ou les nourrir de l'intérieur, par la prise d'un supplément de silice liquide, peut contribuer à une belle chevelure toute en santé!

Grisonnez gracieusement!

Vous avez une question concernant votre santé ou les suppléments? Gord sera heureux d'y répondre! Nous pourrions même la publier sur cette page et faire bénéficier d'autres personnes de ces informations. Contactez-le sur 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



Une approche naturelle des SPM

La naturopathe Christine Novokowsky examine l'impact physique, mental, et sociologique du syndrome prémenstruel. Elle évoque de manière approfondie les vitamines, les minéraux, et les interventions nutritionnelles et comportementales qui peuvent aider à alléger les symptômes du SPM



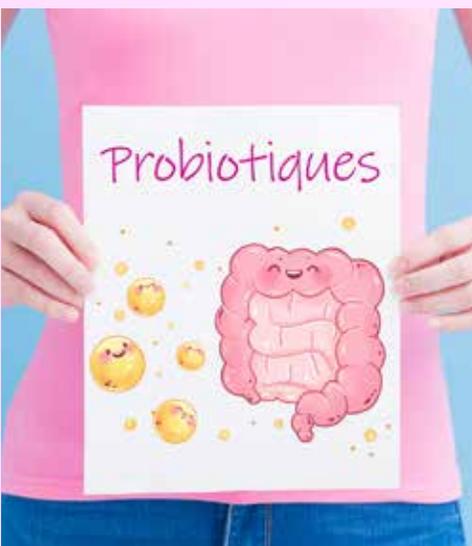
Cette recette est « la bombe »!

Ces bombes de graisse au chocolat et à la betterave sont idéales pour augmenter l'apport en gras sains, spécialement pour ceux suivant un régime à base végétale. Leur saveur décadente est complétée par un goût riche et par les bienfaits sur la santé de la poudre de betterave fermentée.



Les douleurs articulaires et la membrane de coquille d'œuf

Découvrez la science derrière un nutraceutique récent isolé de la membrane naturelle de coquille d'œuf (NEM®), et comment il peut être bénéfique aux tissus conjonctifs pour soulager les douleurs articulaires.



Sondage sur les probiotiques

magazinefleurir.com/sondage-probiotique

Nous aimerions savoir ce que vous recherchez dans un supplément de probiotiques.

Participez à notre sondage pour avoir la chance de gagner un des cinq prix incluant un Coffret-Cadeau d'Aromathérapie, un assortiment d'huiles essentielles, et des huiles exotiques.

Visitez magazinefleurir.com/sondage-probiotique et complétez le sondage avant le 15 août 2020 pour participer. Les 200 premières personnes à compléter le sondage seront éligibles.

Le format du sondage ne nous permet d'offrir qu'une participation en ligne. Nous attendons votre opinion!

Merci à tout ceux qui nous ont fait parvenir leur opinion depuis le dernier numéro. Nous envoyons une bouteille de 450 g de Protéine de Graine de Citrouille biologique de New Roots Herbal à la gagnante, Dianna K. de Palmerston en Ontario.



-AMÉLIORE LA VIE-



Améliorer la thérapie par probiotiques

Des cellules vivantes, livrées tel que promis!

- Scientifiquement testés et recherchés dans notre laboratoire accrédité ISO 17025
- Réfrigérés pour préserver la durée de vie des cellules actives
- Protégés par un enrobage entérique qui garantit la livraison intestinale sécuritaire des cellules probiotiques actives