

Septembre/octobre 2014



Conseils santé :  
**Retour à l'école**

Nouveau produit :  
**Thé vert Matcha**

Conseils santé :  
**Nutriments pour la  
santé des yeux**

**Le bonheur:**  
La meilleure forme  
de santé

Nouveau produit :  
**Doux Stévia**

Le coin cuisine:  
**Soupe  
Barbecue**

...et autres sujets d'intérêt



# Conseils santé

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



## RETOUR À L'ÉCOLE

Parents et enfants sont maintenant bien installés dans la routine de la nouvelle année scolaire. Il a été démontré que des agents nutritionnels spécifiques aident à stimuler la fonction cognitive des enfants, et peuvent aider à optimiser le comportement et les performances à l'école. Les produits de santé naturels entrant dans cette catégorie sont l'acide eicosapentaénoïque (AEP) dérivé d'huile de poisson, la vitamine D, et une bonne multivitamine.

L'acide eicosapentaénoïque est un acide gras polyinsaturé à longue chaîne avec une structure d'oméga-3, et a des effets anti-inflammatoire, régulateurs de l'humeur, et cognitifs uniques [1, 2]. Il a été démontré de manière cohérente, dans de nombreuses études, que l'AEP réduit

de façon spectaculaire le TDAH chez l'enfant [2, 3] ainsi que d'autres troubles psychiatriques [4, 5]. Par exemple, il a été démontré que la supplémentation en AEP réduit le comportement oppositionnel ainsi que plusieurs autres comportements négatifs notés par les enseignants [2]. Une autre étude a révélé une amélioration de la capacité d'apprentissage verbal et de la mémoire chez les enfants ayant reçu un aliment enrichi en oméga-3 [6]. D'ailleurs, une méta-analyse menée en 2011 incluant dix essais aléatoires, a conclu que

**les acides gras oméga-3 sont efficaces non seulement pour traiter le TDAH, mais leur degré d'activité est directement lié à la dose d'AEP ingérée [3].**

Les enfants et les adolescents qui reçoivent de l'AEP pour la prévention ou le traitement des problèmes d'humeur ou de comportement peuvent aussi, à long terme, bénéficier du fait qu'ils échappent aux médicaments psychotropes ou aux stimulants. L'AEP semble aussi être bénéfique pour



3405, rue F.-X.-Tessier  
Vaudreuil-Dorion,  
Québec J7V 5V5  
800 268-9486  
newrootsherbal.com



Membre de la



### CHFA Est

Nous invitons les magasins à nous rencontrer au CHFA Est aux kiosques #717 et #817. Nous vous y offrirons des échantillons et des ateliers de formation.



la fonction neurocognitive. Une étude récente auprès de jeunes a comparé les effets d'un supplément enrichi d'AEP à ceux d'un supplément enrichi en ADH (acide docosahexaénoïque).

Après seulement 30 jours, l'étude a révélé que le supplément d'AEP a donné lieu à de meilleures performances cognitives, de sorte que « le cerveau des participants a travaillé "moins durement" et a atteint une meilleure performance cognitive qu'avant la supplémentation » [5].

**Lorsqu'il est administré aux enfants et aux adultes d'âge scolaire, l'ADH n'a généralement pas entraîné de résultats aussi convaincants [3, 4, 5].** Par conséquent, alors que l'ADH est le plus important in utero et pendant les deux premières années de la vie [7], l'AEP semble par la suite être l'oméga-3 prépondérant pour la santé du cerveau [1, 2].

**Pour cette raison, il est plus approprié, pour les enfants de plus de 2 ans, d'offrir une supplémentation avec une huile plus riche en AEP qu'en ADH.**

La vitamine D est un nutriment émergent reconnu pour être

important pour l'humeur et la fonction cognitive chez les adultes [8].

Des études plus récentes ont démontré une association entre de faibles niveaux de vitamine D chez les enfants et un risque de TDAH. Dans l'une de ces études, les enfants atteints de TDAH avaient un niveau de vitamine D de 50 nmol/L, bien en deçà de la cible de 75, tandis que les enfants sains appariés avaient un niveau de 85 [9].

**Une multivitamine de bonne qualité est primordiale pour maintenir la fonction cérébrale chez les enfants en bonne santé.**

Les nutriments comme les vitamines B sont importants dans le métabolisme de l'énergie et des neurotransmetteurs dans le cerveau, et il a été démontré que la supplémentation en micronutriments aide aussi à réduire les symptômes du TDAH [10].

Ensemble, ces trois stratégies fondées sur la nutrition sont très sécuritaires et peuvent aider à améliorer le comportement et l'attention de même que la mémoire et les fonctions cognitives chez les enfants d'âge scolaire.



## Références

1. Sublette, M.E. et coll. "Meta-analysis of the effects of eicosapentaenoic acid (EPA) in clinical trials in depression." *Journal of Clinical Psychiatry* Vol. 72, No. 12 (2011): 1577–1584.
2. Gustafsson, P.A. et coll. "EPA supplementation improves teacher-rated behaviour and oppositional symptoms in children with ADHD." *Acta Paediatrica* Vol. 99, No. 10 (2010): 1540–1549.
3. Bloch, M.H. et A. Qawasmi. "Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: systematic review and meta-analysis." *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* Vol. 50, No. 10 (2011): 991–1000.
4. Martins, J.G. "EPA but not DHA appears to be responsible for the efficacy of omega-3 long chain polyunsaturated fatty acid supplementation in depression: evidence from a meta-analysis of randomized controlled trials." *Journal of the American College of Nutrition* Vol. 28, No. 5 (2009): 525–542.
5. Bauer, I. et coll. "Omega-3 supplementation improves cognition and modifies brain activation in young adults." *Human Psychopharmacology* Vol. 29, No. 2 (2014): 133–144.
6. Dalton, A et coll. "A randomised control trial in schoolchildren showed improvement in cognitive function after consuming a bread spread, containing fish flour from a marine source." *Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids* Vol. 80, No. 2–3 (2009): 143–149.
7. Hoffman, D.R., J.A. Boettcher et D.A. Diersen-Schade. "Toward optimizing vision and cognition in term infants by dietary docosahexaenoic and arachidonic acid supplementation: a review of randomized controlled trials." *Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids* Vol. 81, No. 2–3 (2009): 151–158.
8. Khoraminy, N. et coll. "Therapeutic effects of vitamin D as adjunctive therapy to fluoxetine in patients with major depressive disorder." *Australian and New-Zealand Journal of Psychiatry* Vol. 47, No. 3 (2013): 271–275.
9. Goksugur, S.B. et coll. "Vitamin D status in children with attention-deficit-hyperactivity disorder." *Pediatrics International* 2014 Jan 13. [Epub ahead of print]
10. Rucklidge, J.J. et coll. "Moderators of treatment response in adults with ADHD treated with a vitamin-mineral supplement." *Progress in Neuro-psychopharmacology and Biological Psychiatry* Vol. 50 (2014): 163–171.

# Énergie, endurance, immunité

## Attrape-moi si tu peux



1233-1255-1476

La phrase « attraper un rhume » implique que vous cherchez activement plusieurs jours de misère et de malaise dans votre vie. En fait, le virus du rhume commun est contracté par hasard à partir d'une poignée de porte, d'une souris d'ordinateur, ou en étant en présence d'un éternuement contagieux.

**WildOregano C93** a un usage topique pour la mycose des pieds (pied d'athlète) et peut être un désinfectant de buanderie pour lutter contre les bactéries et les parasites, mais son emploi le plus

commun est pour prévenir et traiter le rhume. Au premier signe d'un rhume (irritation de la gorge ou renflement), prendre quelques gouttes sous la langue plusieurs fois par jour; jusqu'à 25 gouttes par jour pour un adulte déjoueront le rhume. Ou mieux encore : vous et votre famille pouvez prendre quelques gouttes chaque matin avant d'aller dans une classe pleine à craquer ou au travail à l'air mal filtré.

**WildOregano C93** est ce qu'il faut pour être loin devant les virus du rhume et de la grippe.

## Vitamine C<sup>8</sup> pour une journée active



1686

L'importance des minéraux, des électrolytes et des nutriments essentiels devient évidente en cas de carence. La popularité des boissons sportives aidant à reconstituer les électrolytes pour les athlètes d'élite et les amateurs en est aussi une bonne preuve.

Cependant, pour ceux qui cherchent une source équilibrée de vitamines, minéraux et nutriments essentiels pour l'énergie, l'endurance et l'immunité, **Vitamine C<sup>8</sup>** de New Roots Herbal livre la marchandise.

**Vitamine C<sup>8</sup>** contient 8 formes de vitamine C, avec 7 oligoéléments et électrolytes sous forme tamponnée hautement biodisponible et douce pour l'estomac. Les ascorbates minéraux dans **Vitamine C<sup>8</sup>** sont la forme produite par les animaux qui synthétisent leur propre vitamine C; le corps la reconnaît facilement et

l'utilise immédiatement. Ce sont des catalyseurs pour des centaines de réactions enzymatiques, qui aident à reconstituer les niveaux d'énergie après l'exercice et l'effort.

**Notre formule inclut aussi de puissants antioxydants : quercétine, rutine, hespéridine, resvératrol, extrait de pépins de raisin, extraits de canneberge 107\*, de myrtille et multibaies. Un puissant extrait de thé vert (75 % d'EGCG) amplifie le potentiel antioxydant et augmente le métabolisme global.** Notre formule comprend aussi de la broméline et de la papaine d'origine naturelle, qui maximisent l'assimilation des protéines; la broméline permet aussi de réduire l'inflammation qui contribue à la douleur et à la raideur articulaire.

**Vitamine C<sup>8</sup>** de New Roots Herbal est la formule complète qui vous aidera à maintenir la force et l'endurance nécessaire pour mener à bien tous vos projets d'une journée active.



# Thé vert Matcha

Nouveau produit

Cultivé à l'ombre, moulu à la pierre

Bientôt disponible !



1874-1907

\*L'étiquette peut être sujette à des changements.

Thé vert **Matcha** provient de la même plante (*Camellia sinensis*) que le thé vert régulier. Cependant, la ressemblance s'arrête là avec la complexité du processus séculaire de matcha par rapport au simple séchage et brassage du thé vert traditionnel.

Issu des pointes des jeunes feuilles de la première récolte de thé, le passage du **Thé vert Matcha** de la feuille à la poudre est un processus lent et minutieux qui nécessite d'abord le séchage et la cuisson à la vapeur de toute la feuille, puis le retrait de la nervure pour exposer la partie charnue («tencha»). Ensuite, la tencha est broyée en une très fine poudre vert vif et placée dans un contenant hermétique pour empêcher son oxydation. Contrairement au thé en feuilles, le matcha n'est pas fermenté et jamais rôti ou frit.

**Thé vert Matcha contient aussi l'équivalent de jusqu'à 10 tasses de thé vert d'antioxydants, de minéraux et de nutriments, ce qui en fait une sorte de superthé.** Les antioxydants sont des nutriments essentiels qui piègent les radicaux libres qui endommagent les cellules et les tissus de notre corps, causant le vieillissement prématuré et la maladie. Le matcha a trois fois plus de catéchines que le thé vert, et 60 % d'entre elles proviennent de l'EGCG (épigallocatechine gallate), qui a des propriétés chimioprotectrices et antitumorales.

Les antioxydants empêchent aussi l'inflammation et les dommages au collagène de la peau, et aident à préserver sa souplesse et sa vitalité. Une étude menée conjointement par le Service de recherche agricole de l'USDA et l'Université Tufts a mesuré l'indice ORAC (capacité d'absorption des radicaux oxygénés) d'un certain nombre d'aliments, menant des expériences scientifiquement contrôlées pour analyser objectivement les niveaux d'antioxydants alimentaires de chacun. Le matcha se trouvait en haut de

l'échelle, avec un indice ORAC de loin supérieur comparativement aux puissants aliments antioxydants tels que les bleuets et les grenades.

Une cuillerée à thé (2 g) de matcha contient environ 70 mg de caféine, par rapport aux 80 mg trouvés dans 250 ml de café. Toutefois, la caféine dans le matcha se lie aux nombreux nutriments pour une libération prolongée dans la circulation sanguine.

**Thé vert Matcha est aussi riche en acide aminé L-théanine, qui n'a pas son pareil pour rehausser l'humeur, détendre l'esprit et aiguïser la concentration. La synergie entre les acides aminés du matcha et la douce forme de caféine crée un sentiment de sérénité et d'éveil, prisé par les moines bouddhistes de même que les samourais.**

Les nombreux bienfaits du **Thé vert Matcha** permettent d'utiliser la graisse stockée dans le corps pour améliorer l'endurance et la force physique. Des études ont aussi démontré les bienfaits du matcha sur les niveaux de glycémie et la graisse corporelle, ce qui en fait un outil thérapeutique prometteur pour la gestion du poids et du diabète de type II. Le pouvoir antioxydant du matcha peut aussi jouer un rôle dans la santé cardiovasculaire en inhibant la formation de plaque (athérosclérose).

**Thé vert Matcha est l'une des meilleures sources d'EGCG antioxydant, de L-théanine et de chlorophylle. Aussi délicieux que nutritif, Thé vert Matcha sera certainement un ajout important à votre routine quotidienne de soins de santé.**





## Nutriments pour la santé des yeux

Les enseignants et les élèves ont besoin d'une bonne vision; tout comme les employés de bureau qui regardent un ordinateur toute la journée, ce qui peut entraîner une fatigue oculaire. Heureusement, il existe des suppléments d'herbes et de nutriments pour aider à maintenir une bonne vision. Ceci est particulièrement important pour toute personne qui souffre ou est à risque de souffrir de maladie oculaire dégénérative, comme les gens âgés de plus de 50 ans (dégénérescence maculaire liée à l'âge) ou ceux atteints de diabète (rétinopathie diabétique).



Parmi les complications liées à l'âge et au diabète, on retrouve le dysfonctionnement des petits vaisseaux sanguins de la rétine ainsi que les dommages oxydatifs. Avec le temps, ceci déforme progressivement la vision et peut même entraîner la cécité<sup>[1]</sup>. Les petits vaisseaux sanguins peuvent « envahir » la rétine ou même « fuir »<sup>[1, 2]</sup>. Il a été démontré que plusieurs agents nutritionnels aident à protéger la rétine de ce type de dommages, dont la lutéine, la zéaxanthine, le zinc, les acides

gras oméga-3, ainsi que les antioxydants présents dans les bleuets<sup>[3, 4]</sup>. Le ginkgo est une plante qui peut aussi aider à améliorer la santé des yeux<sup>[5]</sup>.

**L'étude LUTEGA a récemment constaté qu'un supplément nutritionnel combinant de la lutéine, de la zéaxanthine, des acides gras oméga-3 et d'autres antioxydants a entraîné une amélioration significative de la densité du pigment dans la zone de la rétine appelée « macula »;**

Cette densité optique du pigment maculaire (DOPM)<sup>[3]</sup> est importante, car le pigment maculaire protège les cellules rétiniennes sensibles des dommages oxydatifs, comme l'exposition à la lumière UV. D'après l'étude, les patients atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge ont été traités avec 10 mg de lutéine, 1 mg de zéaxanthine, et une petite dose d'acides gras oméga-3 (130 mg), une ou deux fois par jour pendant un an. Au bout d'un an, la DOPM a augmenté dans le groupe traité, mais diminué de façon significative dans le groupe placebo<sup>[3]</sup>.

Une autre étude (CLEAR) a en outre constaté que, en plus d'augmenter le pigment maculaire et la protection contre les dommages oxydatifs, la supplémentation en lutéine peut aussi effectivement prévenir la perte de vision<sup>[5]</sup>.



Des patients avec une dégénérescence maculaire liée à l'âge ont reçu un supplément de lutéine sur une période d'un an; le groupe traité n'a eu aucune diminution de leur acuité visuelle, mais ceux sous placebo ont eu une diminution significative de leur vision [5].

Une autre recherche a démontré un lien entre des niveaux sanguins élevés d'acide eicosapentaénoïque (AEP) et un risque plus faible d'un type plus grave de dégénérescence maculaire [6], la dégénérescence maculaire néovasculaire. Celle-ci entraîne une prolifération des petits vaisseaux sanguins dans la rétine. Dans cette étude, les sujets ayant les plus hauts niveaux sanguins d'AEP avaient 75 % moins de risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge [6].

Enfin, le ginkgo a des effets bénéfiques sur les vaisseaux sanguins de l'oeil, ainsi que des effets antioxydants. Chez les patients présentant un glaucome à tension normale, la supplémentation en ginkgo a amélioré considérablement la circulation sanguine dans l'oeil, par rapport au placebo [7]. Une autre étude a révélé des améliorations dans la fonction visuelle associée au ginkgo chez des enfants et des adolescents atteints de diabète de type I avancé après seulement trois mois [8]. Enfin, une étude auprès de patients atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge a révélé que parmi ceux qui ont pris 240 mg d'extrait de ginkgo normalisé, il y avait une nette amélioration de l'acuité visuelle par rapport à ceux prenant une faible dose de 60 mg par jour, sur une période de six mois [9].

## Références

1. Sharma, K., N.K. Sharma et A. Anand. "Why AMD is a disease of ageing and not of development: mechanisms and insights." *Frontiers in Aging Neuroscience* Vol. 6 (2014): 151.
2. Zhang, X. et coll. "Diabetic macular edema: new concepts in patho-physiology and treatment." *Cell and Bioscience* Vol. 4 (2014): 27.
3. Dawczynski, J. et coll. "Long term effects of lutein, zeaxanthin and omega-3-LCPUFAs supplementation on optical density of macular pigment in AMD patients: the LUTEGA study." *Graefes Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology* Vol. 251, No. 12 (2013): 2711–2723.
4. Liu, Y. et coll. "Blueberry anthocyanins: protection against ageing and light-induced damage in retinal pigment epithelial cells." *British Journal of Nutrition* Vol. 108, No. 1 (2012): 16–27.
5. Murray, I.J. et coll. "Lutein supplementation over a one-year period in early AMD might have a mild beneficial effect on visual acuity: the CLEAR study." *Investigative Ophthalmology and Visual Science* Vol. 54, No. 3 (2013): 1781–1788.
6. Merle, B.M. et coll. "Circulating omega-3 Fatty acids and neovascular age-related macular degeneration." *Investigative Ophthalmology and Visual Science* Vol. 55, No. 3 (2014): 2010–2019.
7. Park, J.W. et coll. "Short-term effects of Ginkgo biloba extract on peripapillary retinal blood flow in normal tension glaucoma." *Korean Journal of Ophthalmology* Vol. 25, No. 5 (2011): 323–328.
8. Bernardczyk-Meller, J. et coll. "Influence of Egb 761 on the function of the retina in children and adolescent with long lasting diabetes mellitus—preliminary report." *Klinika Oczna* Vol. 106, No. 4–5 (2004): 569–571.
9. Fies, P. et A. Diemel. "Ginkgo extract in impaired vision—treatment with special extract EGb 761 of impaired vision due to dry senile macular degeneration." *Wiener Medizinische Wochenschrift* Vol. 152, No. 15–16 (2002): 423–426.



# Le bonheur :

## LA MEILLEURE FORME DE SANTÉ

Condensé de **Naturopathic Currents**

par Janet McKenzie, BSN, MBS, ND  
Summit Natural Health Centre  
5133 Dundas Street West  
Etobicoke, Ontario, M9A 1C1  
[www.summitnaturalhealth.ca](http://www.summitnaturalhealth.ca)



### INTRODUCTION

Thomas Jefferson a dit : « le bonheur [...] ne dépend pas de la condition de la vie où l'homme est placé par le sort ; mais il est toujours le résultat de la bonne conscience, de la bonne santé, du travail et de la liberté de faire tout ce qui est juste ». Plus récemment, le Dalaï Lama a décrit le bonheur comme « la forme la plus élevée de la santé », et Leigh Hunt a déclaré : « La base de tout bonheur, c'est la santé ».

Une branche de la science, qui étudie les effets du bonheur sur la santé et vice versa, a été surnommée « psychologie positive », définie ainsi par un de ses initiateurs, Martin Seligman :

**« Le but de la psychologie positive est de catalyser un changement de psychologie de la préoccupation de ne réparer que les pires choses de la vie à la construction d'une meilleure qualité de vie. »**

La résilience psychologique est l'aptitude à utiliser des émotions positives pour affronter et se remettre des événements négatifs.

La psychologie positive s'intéresse aux effets de la résilience psychologique sur la santé et considère que la résilience peut être cultivée. La résilience a d'abord été identifiée comme un facteur de santé par Norman Garmezy en 1973. Il observa des gens malades par rapport à d'autres en santé pour comprendre d'où vient la différence.

### RÉSILIENCE

La psychologie positive s'intéresse aux effets de la résilience psychologique, la possibilité d'utiliser des émotions positives pour faire face à et se remettre des événements négatifs sur la santé et les moyens par lesquels elle peut être cultivée.

Les gens sont considérés comme résilients quand ils démontrent une ou plusieurs des aptitudes suivantes :

- de meilleurs résultats que prévus malgré un statut plus risqué ;
- la capacité à bien fonctionner sous pression ;
- la récupération suite à un traumatisme ; et
- l'emploi de l'expérience acquise face aux défis pour améliorer leur gestion des difficultés futures.

Il semble aussi que les gens résilients sont plus susceptibles d'être heureux. Le « bonheur » est alors ici défini comme l'expérience régulière d'émotions positives telles que la joie, le contentement, l'engagement et la fierté.

Des études ont démontré que les personnes résilientes auront au moins certains de ces attributs :

- comportements d'adaptation efficaces et sains face au stress ;
- bonnes aptitudes à résoudre les problèmes ;
- capacité et volonté à demander de l'aide ;
- conviction d'être capable de gérer ses sentiments et d'y faire face ;
- soutien social et sentiment d'être connecté avec d'autres, comme la famille ou des amis ;
- volonté de dévoiler le problème ou le traumatisme aux autres ;
- spiritualité ;
- s'identifier en tant que survivant, pas en tant que victime ;
- volonté d'aider les autres ; et
- capacité à trouver un sens positif dans le traumatisme.



## MÉDECINE CORPS-ESPRIT

Les études sur la nature de la résilience en psychologie positive sont très importantes pour leur application dans le domaine de la médecine corps-esprit, ainsi que pour des états spécifiques. L'usage d'interventions corps-esprit comme le déclenchement de la réponse de relaxation a été éprouvé pour aider à construire la résilience et a un impact positif sur des états comme la dépression, l'anxiété, la dysfonction chronique de l'articulation temporo-mandibulaire, l'arthrite, l'asthme et la santé générale. Une revue de la recherche sur les pratiques corps-esprit dans les écoles publiques américaines a noté que les interventions corps-esprit augmentent la résilience ainsi que de nombreux autres indicateurs de force psychologique.

Il est clair que le « facteur bonheur » a un effet réel sur la santé, mais comment agit-il ? En 2009, Andrew Steptoe et son équipe ont découvert que les effets de renforcement de la santé d'un affect positif et de la résilience psychologique résultent de leur capacité à agir comme antidotes pour le stress, minimisant ainsi l'impact du cortisol, l'hormone du stress. Il semble aussi que la présence d'une disposition heureuse et résiliente vient contrecarrer les effets négatifs du cortisol en augmentant l'activité de plusieurs neurotransmetteurs, comme la DHEA, l'hormone de croissance, le facteur de croissance insulino-mimétique et l'ocytocine, entre autres.

## CONCLUSION

L'Organisation mondiale de la santé reconnaît que le bonheur a un effet démontrable sur la santé, et j'espère que vous aussi serez convaincu que d'être heureux est fort avantageux pour votre santé. Pour ceux d'entre nous qui ont tendance à être heureux, il est bon de savoir que notre attitude mentale favorise la santé, mais que faire si vous avez un caractère naturellement austère ? Il s'avère que vous pouvez apprendre à être heureux. Nous pouvons « attraper » les émotions des autres, ou apprendre la régulation



émotionnelle par nous-mêmes. Si nous revisitons la liste des attributs qui soutiennent la résilience, il est clair qu'un certain nombre d'entre elles impliquent des comportements qui peuvent être enseignés ou développés :

- comportements d'adaptation efficaces et sains face au stress ;
- bonnes aptitudes à résoudre les problèmes ;
- capacité et volonté à demander de l'aide ;
- volonté de dévoiler le problème ou le traumatisme aux autres ;
- s'identifier en tant que survivant, pas en tant que victime ; et
- volonté d'aider les autres.

Abraham Lincoln a dit :

**« En général, les gens sont heureux dans la mesure où ils décident de l'être. »**

Pour le bien de votre santé, décidez d'être heureux.

Pour les références et d'autres articles d'intérêt, visitez [NaturopathicCurrents.com/fr](https://NaturopathicCurrents.com/fr)

Nouveau produit

# Doux Stévia

Bientôt disponible!



1923-1925

New Roots Herbal est fière d'introduire **DouxStévia** à sa famille d'édulcorants naturels. En plus d'être une alternative totalement naturelle au sucre et aux édulcorants artificiels, notre produit innovateur offre la douceur intense de notre **Stevia en Poudre Concentré** complétée par le goût velouté et soyeux de l'isomaltose, pour un bon goût de sucre avec une fraction des calories. L'isomaltose est un sucre naturel (saccharose) trouvé en faibles concentrations dans les betteraves, le miel et le sucre de canne. L'isomaltose dans notre **DouxStévia** est créé à partir d'un processus enzymatique qui stabilise le sucre naturel provenant de betteraves douces sans OGM.

Des études démontrent que la force de la liaison disaccharide (entre le glucose et le fructose) dans l'isomaltose est 4 à 5 fois plus lente à briser que le sucre. Cela ne déclenche donc pas de hausses et de chutes drastiques du niveau d'insuline, et à un effet moindre sur le glucose dans le sang

comparativement à de nombreuses variétés de haricots et de grains entiers. La lenteur de la digestion dans l'ensemble de l'intestin grêle stimule également un plus grand volume de combustion des graisses par rapport au sucre ordinaire.

**DouxStévia** convient donc aux diabétiques et aux personnes à risque de développer cette maladie de plus en plus fréquente.

**DouxStévia** agrémenté parfaitement le café ou le thé, ainsi que les boissons froides comme le thé glacé et les frappés aux fruits. Une pincée (50 mg ou 1/32 de cuillère à café) donnera la douceur équivalente d'une cuillère à café de sucre ayant la moitié de ses calories. Il est stable à la chaleur et est approprié pour la cuisson. **DouxStévia** est également bénéfique pour la santé dentaire, car la digestion n'est pas initiée dans la bouche, ce qui ne cause pas de caries.

**DouxStévia** de New Roots Herbal est un excellent produit pour ceux qui cherchent à réduire leur consommation de calories sans compromettre la saveur de leurs aliments et boissons préférés.



BX1685



1069-1070



589



164-202



267

## SOUPE BARBECUE

Cette soupe facile à préparer et idéale pour la mousson de légumes de la fin de saison ajoutera un peu de raffinement à votre carnet de recettes sur le barbecue.

### Ingrédients :

- 2 très grosses courgettes
- 4 tomates géantes
- 2 bulbes d'ail
- 2 oignons de taille moyenne
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 1 cuillerée à café de chaque : sel, poivre, paprika, épice cajun
- ¼ tasse d'Huile de Fruit de Palme Rouge
- Wild Oregano C93 (quelques gouttes au gout)

### Préparation :

Couper le haut des bulbes d'ail, verser de l'Huile de Fruit de Palme Rouge sur les gousses, puis les envelopper dans du papier aluminium. Placer immédiatement sur le BBQ côté coupé vers le haut et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Faire revenir les oignons coupés en dés dans 2 cuillerées à soupe d'Huile de Fruit de Palme Rouge dans un grand plat profond allant sur le BBQ.

Badigeonner les médaillons de courgettes et de tomates d'un pouce d'épaisseur avec de l'Huile de Fruit de Palme Rouge, puis les faire légèrement griller.

Ajouter les courgettes, les tomates grillées, le bouillon de



poulet et les assaisonnements aux oignons.

Laisser mijoter sur le grill jusqu'à consistance désirée (environ une heure). Ajouter du bouillon de poulet si requis.

Mettre en purée avec un pied mélangeur ou un pilon directement sur le grill.

Servez et dégustez.

**Variantes savoureuses :** Ajouter des herbes fraîches au gout ; laisser mijoter lentement avec des cuisses de poulet ; ou ajouter une cuillerée à thé de cari en faisant sauter les oignons pour ajouter un cachet indien à cette soupe savoureuse.

## Concours Facebook



Passez le mot et courez la chance de gagner des produits New Roots Herbal !

Aimez et partagez notre page Facebook et ayez la chance de gagner un panier cadeau New Roots Herbal ! Vous n'avez simplement qu'à vous connecter sur votre compte Facebook, visiter New Roots Herbal, aimer (si ce n'est pas déjà fait) et partager notre page. Vous pourrez participer du 1 septembre au 12 octobre 2014. Bonne chance !

[facebook.com/newrootsherbal](https://facebook.com/newrootsherbal)





# Résilience du corps et de l'esprit

## On se calme



1163-1166-1277

La circulation plus dense au retour des vacances d'été et les nombreux projets au travail qui ont été mis de côté peuvent augmenter votre niveau de stress, sans parler d'avoir à motiver les enfants à retourner à l'école. **ChillPills** de New Roots Herbal est l'alternative naturelle idéale aux médicaments d'ordonnance pour vous donner la confiance nécessaire pour faire face à cela et à bien d'autres situations stressantes.

**ChillPills** contient des extraits de passiflore, d'astragale, d'ashwaganda, de basilic sacré, de rhodiola, et de magnolia, tous standardisés à des composés spécifiques éprouvés

pour protéger le corps et l'esprit des facteurs de stress physique et mental. **ChillPills** contient aussi la gamme complète des vitamines B, qui sont une partie essentielle de la gaine de myéline qui isole les nerfs. Bien que beaucoup de ces nutriments sont disponibles en tant que produits autonomes, nous avons créé une formule complète qui comprend 25 ingrédients éprouvés qui vous aideront à surmonter le stress et à profiter de votre journée.

Gardez **ChillPills** à portée de main comme une stratégie sans effet secondaire pour lutter contre le stress aigu ou chronique.

Nouveau produit

## Fer à la carte



1898

New Roots Herbal est fière de lancer le supplément **Diglycinate de Fer** cet automne. Une alimentation saine et la présence de nombreux aliments riches en fer comblent habituellement les besoins de ce minéral. Cependant, une supplémentation ciblée avec **Diglycinate de Fer** peut être utile en cas d'anémie (nombre insuffisant de globules rouges), de faiblesse immunitaire, de syndrome de malabsorption, ou d'un manque d'endurance, entre autres conditions. **Les femmes en âge de procréer sont aussi à risque de carences en fer pendant les règles et la grossesse.**

Les suppléments de fer sous forme de sulfate, de D-gluconate ou de citrate sont mal absorbés par l'intestin, et d'autres substances

nutritives peuvent interférer avec eux, empêchant leur absorption. Le **Diglycinate de Fer** peut être absorbé jusqu'à 3 fois plus vite que d'autres formes de fer, car il pénètre par le biais d'une voie alternative dans la muqueuse intestinale. Cela signifie qu'il n'interférera pas avec d'autres formes de fer alimentaire. Il est aussi exempt des effets secondaires courants de la supplémentation en fer, comme les maux d'estomac, la constipation, la diarrhée et les crampes.

Le fer joue de nombreux rôles dans le corps humain, le plus important étant au sein des globules rouges (hémoglobine) assimilant l'oxygène dans les poumons. L'emploi thérapeutique de **Diglycinate de Fer** de New Roots Herbal est sûr et efficace, et pourrait être la clé d'une vie plus saine et plus énergique.

## Du trouble en double



130-945

C'est officiellement le quatrième trimestre de la saison des allergies. Le pollen des arbres d'avril à mai, l'herbe de juin à juillet, et les spores disséminés à l'intérieur et à l'extérieur dans la chaleur de l'été ont inondé nos muqueuses d'allergènes. Ils ont aussi ouvert la voie à trois mois de rhume des foins, qui — grâce au réchauffement climatique — peut durer jusqu'à la première gelée à la fin d'octobre.

Des espèces opportunistes comme l'herbe à poux peuvent libérer jusqu'à un milliard de grains de pollen par plante chaque été. L'herbe à poux se développe non seulement dans le sol perturbé et plus chauds des villes; elle fait aussi équipe avec les polluants atmosphériques. Ceux-ci, dont la poussière, la fumée, et d'innombrables

toxines, irritent les muqueuses et les rendent plus sensibles aux protéines du pollen, qui provoquent les symptômes allergiques. Le pollen aérien peut aussi s'accrocher aux polluants et entrer directement dans le nez, les voies respiratoires supérieures et les poumons pour provoquer les symptômes du rhume des foins (rhinite allergique).

Pour ceux qui recherchent une alternative sans dépendance et sans effets secondaires aux antihistaminiques en vente libre, **Huile de graines de cumin noir** peut être une option thérapeutique saine. Son profil d'acide gras unique stabilise les cellules et exerce une puissante action antihistaminique. Ceci soulage les symptômes allergiques communs, dont le nez qui coule, les larmoiements et les éternuements. La thymoquinone est l'un des nombreux ingrédients actifs complémentaires dans **Huile de graines de cumin noir** qui rehausse ses effets antihistaminiques.

**Huile de graines de cumin noir** de New Roots Herbal, sous forme pratique de gélules, est le partenaire idéal pour satisfaire votre soif de sensations fortes et d'aventure dans les « grands espaces », sans être limité par les allergies saisonnières.

## Le saviez-vous ?

### LA LUTÉINE CONTRE LES BLEUS ?

Les longueurs d'onde de lumière bleue de haute énergie agressent les yeux sur une base quotidienne et sont la principale cause de cataractes et de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

**Forsight** peut vous aider. Chaque capsule contient 6 mg de lutéine pure. Cette caroténoïde importante filtre les rayons bleus nocifs et protège la rétine (macula) de la DMLA, et exerce une puissante action antioxydante pour renforcer la résistance à la formation de cataractes. En fait, notre formule synergique unique offre 23 vitamines, minéraux et nutriments spécifiques pour la vision, de force standardisée, dédiés à améliorer une vision et un style de vie indépendant et durable.





## La science certifiée derrière chaque bouteille !

Chez New Roots Herbal, nous testons et validons la puissance de toutes les matières premières pour vous offrir des produits à la hauteur de vos attentes. En tant que chef de file dans l'industrie des produits de santé naturel au Canada, notre équipe de scientifiques consacrent plus de 480 heures par semaine sur la recherche, le développement de méthodes et les tests analytiques.

## Le laboratoire interne NHP Laboratories de New Roots Herbal est maintenant accrédité ISO 17025 !

Nous sommes heureux d'annoncer que notre laboratoire NHP Laboratories est accrédité ISO 17025 pour son analyse de pointe. Jamais un aussi grand nombre de méthodes n'avait été soumis — et ils ont tous passé avec une note parfaite de 100 %. Cela signifie que vous pouvez faire confiance à l'ensemble du processus de validation pour l'intégrité du produit, de la matière première jusqu'au produit fini.

## Engagement sans OGM

Depuis plusieurs années, New Roots Herbal se fait le devoir de garantir aux consommateurs des produits sans OGM. Nous sommes fiers de partager une sélection complète de produits fabriqués exclusivement avec des ingrédients sans OGM.



Le magazine Les Faits Naturels est publié tous les 2 mois et distribué à travers le Canada.

Questions/commentaires : 1 800 268-9486  
info@newrootsherbal.com

Rédactrice en chef : Sonia Lamoureux

Graphiste : Cédric Primeau

Traduction/Révision : Marie-Jo Mercier,  
Pierre Paquette

Textes :

Philip Rouchotas,  
Heidi Fritz,  
Janet McKenzie,  
Gordon Raza

Recette :

Gordon Raza







341-341-732-1050-1198

## Vive la chaleur



La sensation apaisante de la chaleur générée par les puissants effets guérisseurs de **BodyMuscle Massage** de New Roots Herbal vous font savoir qu'il agit en profondeur. D'ailleurs, dès que notre formule thérapeutique unique inonde vos tissus musculaires endommagés et endoloris, elle agit de plusieurs façons.

L'effet analgésique de **BodyMuscle Massage** est instantané, car il pénètre profondément la peau à l'endroit de la douleur et de la raideur aiguës ou chroniques. Tout aussi importants à long terme sont les effets médicinaux de deux extraits essentiels de notre formule, l'arnica et le souci. Ces extraits naturels dilatent les capillaires pour maximiser l'apport de sang riche en oxygène, ce qui accélère la réparation du muscle et du tissu conjonctif endommagés, et permet

la décomposition et l'élimination des cellules endommagées. Les nutriments complémentaires – baies de genièvre, gentiane, et extrait de fleurs de foin – amplifient le pouvoir guérisseur de notre formule.

**BodyMuscle Massage** est une lotion thérapeutique de qualité professionnelle qui pénètre profondément la peau pour détendre les muscles. Cela facilite un massage guérisseur sans laisser de sensation grasse pour le professionnel comme pour l'amateur. Elle ne contient pas de parfums artificiels qui imprègnent la pièce sans ajouter de valeur thérapeutique à la formule.

Prenez soin de vous avec **BodyMuscle Massage** de qualité professionnelle pour le soulagement rapide des blessures sportives, de la douleur arthritique chronique, ou même pour un massage antistress.



## Choisir d'aider



### FONDS MONDIAL POUR LA NATURE

Protéger la nature, arrêter la dégradation de l'environnement, et veiller à ce que les gens vivent en harmonie avec la nature sont les principaux objectifs de la plus grande organisation internationale de conservation, la WWF. La WWF est impliquée dans de nombreux projets à travers le monde pour sauver et protéger la faune, dont les baleines boréales, les oiseaux de mer, les loups, et bien d'autres.

Le rôle que cette organisation joue dans notre vie quotidienne est remarquable. C'est pourquoi New Roots Herbal n'a pas hésité à soutenir ses efforts; la mission de notre entreprise va de pair avec la mission de la WWF. Nous sommes très fiers d'offrir notre soutien à la WWF grâce à notre programme Choisir d'aider. Il est crucial que les Canadiens prennent conscience de l'importance du rôle de la WWF et participent avec nous pour maintenir un environnement sain et préserver la santé de notre belle nature.

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

# Voici Junior New Roots

Nos produits pour enfants comblent tous les besoins nutritionnels.



Produits  
du Québec

Junior New Roots offre la nutrition dont les enfants ont besoin pour grandir forts et en santé. Chaque formule offre des bienfaits significatifs pour la santé – **en plus de goûter très bon!**

- **Probiotique pour Enfants** est une formule ultraconcentrée avec 10 milliards d'UFC par portion contenant 12 souches probiotiques, **dont les plus importantes pour les enfants** : *L. infantis* et *L. reuteri*. Elle renforce le système immunitaire et la résistance à la diarrhée, et maintient une bonne digestion.
- Pour qu'un enfant bénéficie d'une supplémentation en ADH, elle doit être combinée à une quantité plus élevée d'AEP. Notre **Oméga-3 pour Enfants** fournit un ratio accru d'AEP à l'ADH, cliniquement éprouvé dans 10 études scientifiques pour une absorption maximale pour le développement du cerveau, qui est efficace contre les symptômes du TDAH, et améliore la mémoire et la concentration mentale.
- **Multi pour Enfants**, formulée par des docteurs en naturopathie reconnus, donne aux enfants la sélection idéale de vitamines, minéraux et nutriments. Cette poudre pratique au goût agréable peut être mélangée à de l'eau, du jus, de la compote de pommes, du yaourt, et plus encore!

Prévention et Soins® depuis 1985



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 12 scientifiques : 3 PhD, 3 MSc, et 6 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

**New Roots**  
HERBAL