



Les  
Faits  
Naturels

Conseils santé :  
**Rentrée scolaire**

**Prévention des  
infections**

Yoga pour enfants :  
**Une rentrée  
scolaire zen pour  
toute la famille**

**Nous célébrons  
30 merveilleuses  
années de bonne  
santé!**



Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations  
**Gratuit** • Septembre/octobre 2015

**New Roots**  
HERBAL



Infections de la vessie et des reins  
Santé des sinus • Laryngites  
Piqures d'insectes  
Bactéries nuisibles  
Feux sauvages • Acné  
Germes • Champignons  
Virus • Infections  
Parasites

## La force de la nature!

WILD OREGANO C93 est efficace contre les rhumes et la grippe ainsi que contre les sinusites

WILD OREGANO C93 contient l'espèce rare *Origanum minutiflorum*, l'origan qui ne pousse qu'à l'état sauvage; il ne peut être cultivé commercialement ou biologiquement. Il contient aussi la plus forte concentration naturelle de carvacrol par rapport aux huiles volatiles – jusqu'à 93.14 %!

Des études récentes ont démontré que l'huile d'origan à forte concentration de carvacrol rivalise d'efficacité avec les antibiotiques standards.

WILD OREGANO C93 est la seule huile d'origan testée dans un laboratoire accrédité ISO 17025 pour sa pureté et sa puissance. Notre expertise pour tester l'huile d'origan est inégalée!

Comme notre huile d'origan est mélangée à de l'huile d'olive extra-vierge, WILD OREGANO C93 n'est pas seulement très efficace; il est aussi doux au goût.

Essayez aussi notre **WILD OREGANO C93 avec Ail**, qui contient un extrait d'ail 400:1 et aide avec les symptômes associés aux infections des voies respiratoires supérieures et aux conditions catarrhales.



Prévention et Soins® depuis 1985



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

 newrootsherbal  
 @NewRootsHRBL  
newrootsherbal.com





# Table des matières

Septembre/octobre 2015



- 05 Ligne pour enfants : Couvrez toutes vos bases
- 06 Conseils santé : Rentrée scolaire, la nutrition du cerveau
- 08 Naturopathic Currents: Infections urinaires
- 11 Huit jours par semaine
- 12 Une rentrée scolaire zen pour toute la famille
- 14 Conseils santé : Prévention des infections
- 16 Nous célébrons 30 merveilleuses années de bonne santé!
- 17 Socialiser avec New Roots Herbal
- 18 Reishi, le nutriment multifonctionnel
- 19 Nouveau produit disponible : Probiotiques Récupération
- 20 Produits bientôt disponibles : DMSO Liquide et Mélatonine Liquide
- 21 Nouveaux produits disponibles : Foie Pur et Rate Pure
- 22 Salades en pots Mason
- 24 Coin culinaire
- 26 Vigilance OGM : Mangez-vous des OGM?
- 28 Exfoliant aux agrumes pour pieds et coudes
- 29 Choisir d'aider : Oxfam Québec
- 30 Fer Héménique : Croiser le fer

# Lettre de la rédactrice



C'est la fin des vacances... Les enfants retournent à l'école et nous à notre routine. Lorsque le réveille-matin sonne, nous pouvons déjà remarquer les journées qui raccourcissent. Vite! On réveille les enfants, on prend notre petit déjeuner, on s'habille... Bon, quelle sera la température aujourd'hui? Il faut s'habituer à la température changeante de l'automne. Nous plaçons ensuite dans le sac à dos tout ce dont ils auront besoin pour la journée, incluant bien sûr un lunch santé!

Certains comme moi, seront quand même réjouis de retrouver la routine. Au revoir soirées tardives et grasses matinées; on s'assure de bonnes nuits de sommeil et on retourne à un mode de vie plus sain. L'arrivée de l'automne nous amène à être plus organisés et à nous préparer pour les virus tels que le rhume et la grippe. Plusieurs articles pour guider les familles à une rentrée scolaire zen, tout en prévenant les virus, seront présentés dans ce numéro d'automne.

Cet automne annonce aussi le 30e anniversaire de New Roots Herbal. Nourrie de passion et d'expertise, New Roots a grandi pour devenir un chef de file respecté de l'industrie. Bien que dédié à la création de formulations innovatrices et de produits de santé naturels de la plus haute qualité, notre ambition depuis 30 ans est de changer des vies et d'inspirer un futur plus sain. New Roots Herbal a pris cette philosophie encore plus à cœur en créant le programme Choisir d'Aider qui soutient chaque année plusieurs organismes de bienfaisance.

Ce 30e anniversaire ne serait pas possible sans les magasins d'aliments naturels et nos fidèles consommateurs. Nous devons également remercier plus de 85 employés sans qui nous n'aurions pu vous offrir des solutions naturelles pour prendre soin de votre santé.

Ensemble, grâce à un travail acharné quotidien, révélant notre engagement et notre passion, New Roots Herbal a pu changer des vies et aider des dizaines de milliers de personnes au Canada et à travers le monde à avoir une meilleure santé et une vie plus heureuse.

À 30 années merveilleuses et beaucoup plus à suivre!

Sonia Lamoureux  
Rédactrice en chef

Chez New Roots Herbal, notre objectif est de produire les meilleurs produits naturels au monde. Pour ce faire, nous avons une équipe de contrôle de qualité des plus rigoureuses.



Scannez ici pour un bref aperçu de notre laboratoire d'analyse.



Présenté par



3405, rue F.-X.-Tessier Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 5V5  
800 268-9486 • newrootsherbal.com  
info@newrootsherbal.com

Fier membre de



Les Faits Naturels est un magazine bimestriel distribué à travers le Canada.

## Rédactrice en chef

Sonia Lamoureux

## Graphiste

Cédric Primeau

## Traduction/Révision

Marie-Jo Mercier · Cédric Primeau

## Recherche et rédaction

Heidi Fritz · Joanna McDonald · Isabelle Beaudoin  
Tiffany Eberhard · Gordon Raza · Philip Rouchotas  
Thibault Rehn

## Recettes

Theresa Nicassio · Reid et Gordon Raza  
Joanna McDonald

## Choisir d'aider

Marie-Jo Mercier

## Impression

Transcontinental

## Distribution

AMP, Purolator, Transcontinental

## Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux  
lamoureux@newrootsherbal.com  
450 424-9486 poste 262

## Copies totales distribuées

60 000 (anglais et français)



# « Couvrez toutes vos bases » avec Junior New Roots

Chaque automne, nous faisons de notre mieux pour préparer mentalement et physiologiquement nos enfants aux garderies congestionnées et aux classes surchargées. Cependant, tout comme le terme populaire au baseball « couvrir toutes vos bases » implique d'être prêt à toute éventualité, la ligne Junior New Roots aidera à renforcer la santé nutritionnelle, digestive, cognitive, ainsi que le potentiel immunitaire de votre enfant qui grandit en permanence.

Nos gélules croquables à saveur naturelle de citron de notre **Oméga-3 pour Enfants** sont un coup sûr pour fournir le rapport thérapeutique parfait d'AEP et d'ADH d'acides gras oméga-3 provenant de sardines

et d'anchois en haute mer. Ces acides gras essentiels carburent le développement et la fonction cérébrale. Ils aident aussi à établir le réseau de veines et de capillaires indispensables pour une bonne santé cardiovasculaire et mentale tout au long de la vie. Des études ont également montré que l'huile de poisson riche en AEP peut être bénéfique pour la concentration mentale et les symptômes de trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

Notre **Probiotique pour Enfants** est une formule ultraconcentrée, contenant les avantages à large spectre de 12 souches bénéfiques comptant 10 milliards d'unités formant des colonies (UFC) par portion. Du nouveau-né jusqu'à l'adolescent, les enfants pourront acquérir une meilleure résistance aux rhumes et à la grippe, établir et maintenir une digestion optimale en plus d'un statut immunitaire supérieur. **Probiotique pour Enfants** sous forme de poudre pratique peut être facilement ajouté à des aliments sans en modifier le goût ou la texture.

Notre **Multi pour Enfants** offre une forme supérieure biologiquement active du groupe de vitamines B qui bénéficient collectivement à la croissance du système nerveux, au métabolisme, aux muscles, à une peau saine, et au développement global du tissu conjonctif. Une dose complémentaire de vitamines C et D<sub>3</sub> profite au développement du collagène et renforce la performance immunitaire. Notre formule contient aussi des formes facilement assimilables de minéraux essentiels dont les enfants ont besoin pour une santé optimale.







# Rentrée scolaire

## La nutrition du cerveau



par Heidi Fritz,  
MA, ND

Les parents et les enfants sont à présent installés dans la routine de la nouvelle année scolaire. Bien nourrir le cerveau est essentiel pour optimiser la fonction cognitive chez les enfants et peut aider à améliorer le comportement et la performance à l'école. L'acide eicosapentanoïque (AEP) dérivé de l'huile de poisson, la vitamine D et une multivitamine de bonne qualité sont essentiels pour atteindre cet objectif.

L'acide eicosapentanoïque est un acide gras polyinsaturé à longue

chaîne composé d'une structure d'omégas-3, qui possède des propriétés anti-inflammatoires, aide à régulariser l'humeur et apporte des effets cognitifs uniques [1, 2]. L'AEP a toujours été démontré dans de nombreuses études pour améliorer considérablement l'attention des enfants en bonne santé, les symptômes du TDAH pendant l'enfance [2, 3], ainsi que d'autres conditions psychiatriques [4, 5]. Par exemple, une supplémentation en AEP a été démontrée pour améliorer le comportement oppositionnel ainsi que les notes des enseignants basées sur le comportement des enfants [2]. Une autre étude a constaté des améliorations dans la capacité de l'apprentissage verbale et de la mémoire chez les enfants à qui on a donné un aliment enrichi d'omégas-3 [6]. Dans une méta-analyse de 2011, comprenant dix essais aléatoires sur le sujet, les auteurs ont conclu que les acides gras omégas-3 ne sont pas seulement efficaces pour le traitement du TDAH, mais que le degré d'efficacité est directement

relié à la dose d'AEP reçue [3]. Une nouvelle étude a constaté qu'une supplémentation en AEP et ADH réduit l'inattention, autant chez les enfants atteints de TDAH que ceux qui vivent un développement normal [7]. Les enfants et les jeunes qui reçoivent de l'AEP pour la prévention et/ou le traitement de l'humeur ou des troubles du comportement peuvent également en bénéficier à long terme puisqu'ils évitent la prise de psychotropes ou de médicaments stimulants.

L'AEP semble aussi avoir des effets bénéfiques sur la fonction neurocognitive. Une étude récente chez les jeunes a comparé les effets d'un supplément enrichi d'AEP à celle d'un supplément enrichi en ADH. Après seulement 30 jours, l'étude a révélé que le supplément d'AEP, mais pas d'ADH, a permis d'améliorer les performances cognitives, de sorte que « le cerveau des participants a travaillé moins fort et a atteint une meilleure performance cognitive qu'avant la supplémentation [5]. »

Lorsqu'il est administré aux enfants d'âge scolaire et aux adultes, l'acide docosahexaénoïque (ADH) n'a généralement pas réussi à obtenir de tels résultats [3-5]. Par conséquent, alors que l'ADH est plus critique in utero et dans les deux premières années de vie [8], l'AEP semble par la suite être le constituant le plus important de l'oméga-3 pour la santé du cerveau [1, 2]. Pour cette raison, il est plus approprié de donner aux enfants âgés de 2 ans et plus un supplément d'huile plus riche en AEP qu'en ADH.

La vitamine D est un nutriment émergent qui est connu pour être important pour l'humeur et la fonction cognitive chez les adultes [9]. Des études plus récentes ont démontré une association entre de faibles niveaux de vitamine D chez les enfants et un risque de développer un TDAH. Dans une étude, les enfants atteints de TDAH avaient des niveaux de vitamine D de 50 nmol/L, bien en dessous de la cible de 75, tandis que les enfants sains jumelés avaient des niveaux de 85 [10]. Une multivitamine de bonne qualité est également

importante pour maintenir une fonction cérébrale saine chez les enfants. Les nutriments tels que les vitamines B sont indispensables dans la métabolisation de l'énergie et des neurotransmetteurs dans le cerveau; et la supplémentation en micronutriments a aussi été démontrée pour aider à améliorer les symptômes du TDAH [11]. Une étude a montré que chez les jeunes enfants, les niveaux de vitamine B<sub>12</sub> et d'acide folique ont été associés de façon significative aux performances cognitives, de sorte que chaque double augmentation des niveaux de vitamine B<sub>12</sub> a été associée à une amélioration de 1,3 point de l'indice de développement mental [12].

Ensemble, ces trois stratégies basées sur la nutrition ont un profil sécuritaire très élevé et peuvent aider à améliorer les résultats allant du comportement et de l'attention, à la mémoire et aux fonctions cognitives chez les enfants d'âge scolaire.

## Références

1. Sublette, M.E., et al. "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 al. "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. and A. Qawasmī. "Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: systematic review and meta-analysis." *Journal of the 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 al. "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 al. "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. Bos, D.J., et al. "Reduced Symptoms of Inattention after Dietary Omega-3 Fatty Acid Supplementation in Boys with and without Attention Deficit/Hyperactivity Disorder." *Neuropsychopharmacology* (2015) doi: 10.1038/npp.2015.73. [Epub ahead of print]
8. Hoffman, D.R., J.A. Boettcher, and 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.
9. Khoraminy, N., et al. "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.
10. Goksugur, S.B., et al. "Vitamin D status in children with attention-deficit-hyperactivity disorder." *Pediatrics International* (2014) doi: 10.1111/ped.12286. [Epub 2014 Jun 17]
11. Rucklidge, J.J., et al. "Moderators of treatment response in adults with ADHD treated with a vitamin-mineral supplement." *Progress in Neuro-psychopharmacology and Biological Psychiatry* (2014) doi: 10.1016/j.pnpbp.2013.12.014. [Epub 2013 Dec 26]
12. Strand, T.A., et al. "Cobalamin and folate status predicts mental development scores in North Indian children 12-18 months of age." *American Journal of Clinical Nutrition* (2013) doi: 10.3945/ajcn.111.032268. [Epub 2013 Jan 2]



# Infections urinaires

## Les stratégies naturelles



par Tiffany Eberhard,  
ND  
Mahaya Forest Hill  
73 Warren Road,  
Suite 102  
Toronto, ON, M4V 2R9  
tiffanyeberhardnd.com  
tiffanyeberhardnd@  
gmail.com

Les infections des voies urinaires inférieures que nous appellerons IU dans cet article sont responsables de milliers de rendez-vous médicaux annuellement, car les voies urinaires se situent au deuxième rang en termes de fréquence d'infection. Le terme infection urinaire fait allusion à la présence du nombre de bactéries dans l'urine, soit en général plus de 100 000/ml. Les IU peuvent avoir lieu autant chez les hommes que les femmes, cependant elles sont environ 50 fois plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes. Ceci peut être attribué au fait que l'urètre de la femme est plus court que celle de l'homme, ce qui permet aux bactéries de remonter plus facilement à la vessie. Les IU affectent jusqu'à une femme sur cinq à un moment de leur vie et vingt pour cent de ces femmes auront une récurrence d'infections chroniques. Plus nombreuses sont les infections, plus il y a de risques de récurrence. Les IU sont souvent accompagnées des symptômes suivants : des douleurs ou une sensation de brullement lors de



la miction, un besoin fréquent d'uriner, une pression ou des douleurs au-dessus du pelvis même sans miction, de la fatigue et de la difficulté à uriner. La pyurie, soit la présence de globules blancs dans l'urine, donne un aspect trouble ou laiteux à l'urine et l'hématurie, soit la présence de sang dans l'urine, lui donne une apparence rose ou teintée de rouge. Les IU peuvent être asymptomatiques, surtout chez les enfants et les personnes âgées. Les enfants n'affichent souvent pas les symptômes mentionnés, mais les symptômes suivants, moins spécifiques, peuvent suggérer une IU : l'irritabilité, l'incontinence, la diarrhée, le manque d'appétit et la fièvre. Si des symptômes de fièvre, de douleurs au flanc, de nausées ou de vomissements apparaissent, l'infection a potentiellement déjà remonté aux reins entraînant une pyélonéphrite aiguë, une condition sérieuse qui doit être portée à l'attention d'un médecin.

Les facteurs de risque incluent le genre féminin, l'activité sexuelle,

le type de contraceptif utilisé, la ménopause, l'usage d'un cathéter et une obstruction des voies urinaires comme une pierre, une tumeur ou une prostate élargie. Les voies urinaires sont typiquement un environnement stérile, cependant les bactéries peuvent migrer vers l'urètre du rectum ou du vagin. La majorité des infections sont d'origine bactérienne, l'agent le plus commun étant l'*E. coli* qui est responsable de 80 % des IU. Les autres bactéries sont : *Klebsiella pneumonia*, *Proteus mirabilis*, *Enterobacter aerogenes*, *Staphylococcus saprophyticus*, *Enterococci*, et *Staphylococcus aureus*. Les bactéries *E. coli* et *Proteus* peuvent adhérer aux cellules épithéliales des voies urinaires. L'urètre de la femme est susceptible aux infections bactériennes vu sa proximité à l'anus et au vagin. La capacité des bactéries pathogènes de coloniser est associée à une modification de la flore vaginale et du côlon, pouvant être le résultat d'autres



infections génitales ou de l'usage d'antibiotiques et de spermicides. La perte des lactobacilles, soit la flore non pathogène du vagin et de l'urètre, résulte en une colonisation plus facile par l'*E. coli*. Normalement, l'urine prévient l'infection par ses mécanismes antibactériens et d'élimination.

Diagnostiquer une infection des voies urinaires inférieures implique une analyse d'un échantillon d'urine afin de dépister par des globules rouges, des globules blancs et les bactéries. Parfois, une culture d'urine sera effectuée afin de déterminer la bactérie qui cause l'infection afin d'utiliser l'antibiotique le plus approprié. L'imagerie, comme une échographie ou un balayage CT, peut être effectuée lorsque l'on soupçonne une anomalie des voies urinaires. Dans l'éventualité d'IU récurrentes, une cystoscopie peut être utilisée afin de visualiser l'intérieur de l'urètre et de la vessie.

Il existe plusieurs méthodes afin de réduire le risque de développement d'une IU. Il est important de consommer beaucoup de liquides, plus particulièrement de l'eau, afin de s'assurer de vider sa vessie régulièrement pour purger les bactéries et prévenir leur adhérence. S'essuyer du devant vers l'arrière suite à une miction ou à une défécation aide à prévenir la migration des bactéries de l'anus au vagin et à l'urètre. Vider sa vessie immédiatement après une relation sexuelle peut aider à réduire les IU, surtout chez les femmes qui observent leur développement après l'activité sexuelle. Les produits d'hygiène féminins peuvent être irritants aux régions génitales et urétrales et devraient être évités.

Porter des sous-vêtements en coton peut aussi réduire le risque d'IU, car ils respirent davantage.



### Les stratégies conventionnelles

Puisque la majorité des IU sont d'origine bactérienne, elles sont le plus souvent traitées avec des antibiotiques lors d'une période aiguë. Il n'est pas rare d'utiliser un antibiotique pour une prophylaxie à long terme chez les individus ayant des infections récurrentes. Les antibiotiques traitent efficacement et préviennent la récurrence d'IU, cependant un usage fréquent d'antibiotiques provoque une modification de la flore vaginale et intestinale, ainsi qu'une résistance aux antibiotiques. Des méthodes alternatives de prévention et de traitement d'IU simples sont plus favorables. Les antibiotiques les plus communs pour le traitement d'IU simples incluent le sulfaméthoxazole et le triméthoprime, l'amoxicilline, la nitrofurantoïne, l'ampicilline, la ciprofloxacine et la levofloxacine. Les symptômes disparaissent généralement dans les premiers jours du traitement. Pour les personnes souffrant d'IU fréquentes, des traitements aux antibiotiques de longue durée ou l'emploi prophylactique d'antibiotiques, suite aux relations sexuelles par exemple, peuvent être utilisés.



### Les stratégies naturopathiques : *Vaccinium macrocarpon* (canneberge)

La canneberge est un agent antiadhésif efficace sous forme de jus pur, de cocktail sucré, ainsi que d'extraits en capsules ou en comprimés. Une étude a démontré une réduction de 20 % et de 18 % de l'usage d'antibiotiques lorsqu'il y avait consommation de jus ou de comprimés de canneberge, comparativement au placebo. Une étude effectuée sur des femmes âgées démontrait que les femmes qui consommaient 300 ml de cocktail de canneberge avaient significativement moins de bactéries avec pyurie après six mois comparativement au groupe placebo. Une méta-analyse d'essais avec des canneberges concluait que les canneberges réduisent significativement l'incidence d'IU pendant une période de 12 mois chez les femmes souffrant d'IU récurrentes. Les données courantes suggèrent que le jus de canneberge est efficace pour la prévention d'IU chez les femmes avec infections récurrentes et chez les personnes âgées, mais pas chez les enfants ou adultes avec une fonction de la vessie anormale qui requiert un cathétérisme. Le jus de canneberge inhibe l'adhérence de 75 % des 77 isolats d'*E. coli* en éprouvette. Dans le contexte clinique, 15 des 22 sujets qui ont reçu 15 onces de jus de canneberge ont démontré une activité antiadhérente dans l'urine entre une et trois heures suite à la consommation du jus. Il



a également été établi que le jus de canneberge est sans danger et efficace pour la prévention d'IU durant la grossesse, point fort important, car les IU sont communes durant la grossesse et peuvent progresser plus facilement à une pyélonéphrite sévère.

La canneberge peut interagir avec la warfarine vu son potentiel d'augmentation du risque des saignements. Cette interaction est cependant limitée aux déclarations anecdotiques. Les essais cliniques démontrent qu'une consommation modérée de jus de canneberge n'affecte pas l'anticoagulation de la warfarine. Consommer plus de 600 ml de jus de canneberge quotidiennement pourrait potentiellement affecter la warfarine, mais cette quantité est bien au delà de la quantité recommandée, soit de 250 à 300 ml par jour pour le traitement et la prévention d'IU. Compte rendu de ces données conflictuelles, les patients devraient être sous supervision étroite en initiant un traitement au jus de canneberge tout en consommant de la warfarine.

### Berbérine

La berbérine est un alcaloïde végétal que l'on retrouve dans bien des plantes incluant l'*Hydrastis*

*canadensis* ou l'hydraste du Canada, ainsi que la *Berberis vulgaris* ou l'épine-vinette. Les extraits et décoctions de berbérine ont démontré une activité antimicrobienne significative contre plusieurs organismes incluant les bactéries. La berbérine inhibe la croissance de nombreuses bactéries incluant l'*E. coli* à la fois sensible et résistante. Les bactéries inhibées incluent *S. aureus*, *P. aeruginosa*, *E. coli*, et *B. subtilis*. L'action contre l'infection de la berbérine est, croit-on, au moins attribuée en partie à sa capacité de prévention d'adhésion aux cellules uroépithéliales. La berbérine peut affecter indirectement l'occurrence d'IU, car l'*E. coli* migre souvent du tract gastro intestinal, donc un traitement d'*E. coli* lié aux voies gastro-intestinales peut résulter en une prévention d'IU. La berbérine doit être évitée durant la grossesse, car elle peut entraîner des contractions de l'utérus et des fausses-couches.

### La vitamine C et le D-mannose

La vitamine C prévient les IU et peut traiter efficacement les IU en raison de sa capacité d'augmentation de la production d'oxyde nitrique dans une urine acide, qui ultimement réduit la croissance d'*E. coli*. Une étude démontre que la récurrence d'IU était significativement inférieure dans le groupe recevant de la vitamine C que dans le groupe placebo.

Le D-mannose est un sucre simple prévenant l'adhérence de certaines bactéries comme l'*E. coli*. Il a été démontré qu'il ne dérange pas la flore gastro-intestinale et on le considère sans danger pour les enfants et les femmes enceintes.

### Probiotiques

Nombre de probiotiques ont été étudiés pour leur efficacité dans la prévention d'IU récurrentes. Améliorer la flore intestinale et/ou vaginale peut avoir un impact sur les voies urinaires, en raison de la migration d'*E. coli* de ces régions vers le tract urinaire. Les lactobacilles sont les bactéries dominantes présentes dans le vagin et qui possèdent des propriétés antimicrobiennes pouvant aider à contrôler l'autre flore urogénitale. Les lactobacilles produisent l'acide lactique et le peroxyde d'hydrogène qui tuent les bactéries, ainsi qu'un biosurfactant inhibant l'adhésion de bactéries pathogènes. Les lactobacilles vaginaux protègent donc les voies urogénitales chez la femme d'une colonisation de pathogènes et peuvent aider la prévention d'IU. Les suppositoires vaginaux de *L. crispatus* se sont avérés réduire l'occurrence d'IU de façon significative. Un usage hebdomadaire de suppositoires probiotiques s'est avéré réduire l'incidence d'IU suite à 12 mois d'utilisation.

### Crème d'œstriol

Les IU récurrentes représentent un problème commun chez les femmes postménopausées en raison de l'augmentation d'estrogène et de son rôle dans le maintien de la muqueuse et de la flore vaginale. Les femmes auxquelles on administre l'œstriol de façon intravaginale avaient significativement moins d'incidences d'IU comparativement à celles recevant le placebo. Les lactobacilles étaient absents dans toutes les cultures vaginales avant le traitement et ont réapparu un mois plus tard chez



22 des 36 femmes ayant reçu un traitement d'œstriol. Aucune réapparition ne fut remarquée chez les 24 femmes ayant reçu un traitement placebo. La vitesse de la colonisation vaginale par les entérobactériacées a réduit de 67 % à 3 % chez les femmes traitées à l'œstriol, et est demeurée inchangée chez les femmes recevant le placebo. L'usage d'œstriol topique peut être moins dangereux que les estrogènes oraux, car il ne produit pas d'effets systémiques associés à ceux-ci.

### Conclusion

Comme présentées dans cet article, des thérapies naturelles variées peuvent être utilisées pour la prévention et le traitement d'IU. Tenant compte des risques

qui ne cessent d'augmenter, de la résistance aux antibiotiques et des effets secondaires associés à l'usage d'antibiotiques, les traitements alternatifs devraient être considérés pour les infections urinaires simples. La canneberge s'est avérée efficace pour la prévention d'IU chez les femmes souffrant d'infections urinaires récurrentes ainsi que chez les personnes âgées en raison de son activité antiadhérente. Le D-mannose et la vitamine C réduisent l'incidence d'IU en prévenant l'adhérence et en augmentant la production d'oxyde nitrique. Établir une flore intestinale et vaginale saine est essentiel à la prévention d'IU et peut être accompli en utilisant des agents antimicrobiens comme la berbérine et les probiotiques.

L'usage topique d'œstriol est associé à une réduction de la vitesse de la colonisation vaginale par les entérobactériacées ainsi qu'à une augmentation de la colonisation vaginale par les lactobacilles, réduisant ainsi l'incidence d'IU chez les femmes postménopausées.

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

## Huit jours par semaine

Les infections récurrentes des voies urinaires (IVU) sont une condition commune, trop souvent traitée avec des antibiotiques à large spectre du groupe des tétracyclines. Ce cours d'action systémique, malheureusement, décime également les probiotiques intestinaux et peut conduire à l'émergence de souches de bactéries pathogènes résistantes aux antibiotiques.

**D-Mannose avec canneberges et probiotiques** de New Roots Herbal emploie une stratégie sans effet secondaire pour les infections urinaires avec trois puissants ingrédients naturels éprouvés qui ciblent les infections bactériennes, dont 80 % qui sont causées par l'*Escherichia coli*. L'action thérapeutique du D-mannose agit en synergie avec notre extrait de canneberge riche en proanthocyanidines; ce qui inhibe l'adhérence de bactéries causant les infections, y compris l'*E. coli*, aux parois cellulaires épithéliales de la

vessie ainsi que sur l'ensemble des voies urinaires. Le *Lactobacillus rhamnosus* travaille activement à concurrencer les bactéries qui causent l'infection pour les nutriments et pour s'attacher aux sites. La recherche a également identifié des protéines spécifiques au sein du *L. rhamnosus* qui exercent une action bactéricide.

Notre nouveau format comporte dix sachets pratiques, à prendre deux fois par jour pendant deux jours, suivis d'un sachet par jour pendant six jours.



## Yoga pour enfants



# Une rentrée scolaire zen pour toute la famille



par Isabelle Beaudoin  
Yoga Vyana  
Sherbrooke, Québec  
yogavyana.com  
yogavyana@gmail.com  
Photo: Louis-Paul Perras

Les vacances sont déjà terminées pour plusieurs d'entre nous! Les délicieux moments passés à profiter des plaisirs de l'été sans se soucier des heures qui passent ont cédé leur place dans notre emploi du temps aux préparatifs de la rentrée. On ouvre à nouveau l'agenda et

on y inscrit toutes les tâches à accomplir avant le grand jour. Il y a le magasinage des articles scolaires, l'achat de vêtements, l'identification de tous les articles au nom des enfants, et la liste s'allonge encore et encore! On prévoit tout sur le plan matériel, mais avons-nous planifié l'essentiel?

La rentrée représente pour certains enfants un évènement ressenti comme joyeux, mais pour d'autres ce même évènement est perçu comme terrifiant. Dans les deux cas, le stress est présent, car l'enfant est amené à s'adapter à la nouveauté et à se conformer. Bien évidemment, le niveau de stress peut varier d'un enfant à l'autre en fonction de sa personnalité ou de ses expériences passées, ou suite aux pressions faites par ses pairs, sa famille, l'école ou le service de garde. Le stress est normal et vital — il peut même être une source de

motivation — mais sur une période prolongée ou lorsqu'il est exagéré ou inopportun, il peut être la cause de nombreux symptômes tels que l'irritabilité, l'inertie, les maux de ventre, les cauchemars, et bien d'autres.

Le yoga offre des outils de gestion de stress simples et efficaces, dont plusieurs s'appliquent aux enfants. Il est bon d'introduire ces techniques dans une période où l'enfant est serein et où la vie suit doucement son cours plutôt que d'attendre une situation de détresse pour le faire. Lorsqu'un évènement viendra troubler son petit bonheur tranquille, il pourra alors avoir recours à des techniques qu'il maîtrise et avec lesquelles il se sent en confiance. Il en ressentira les bienfaits plus rapidement et facilement.

Le yoga est une merveilleuse occasion de s'engager avec son



enfant dans une activité amusante, facile, relaxante, et peu coûteuse. L'enfant sera beaucoup plus motivé en compagnie de son papa et de sa maman que seul. Ce temps de complicité à travers le plaisir, le mouvement, et la respiration consciente permet de raffermir le lien d'attachement si précieux à son équilibre. Par exemple, pour préparer votre enfant au sommeil, vous pourriez dédier quelques minutes au yoga dans votre routine du soir en pratiquant avec lui la respiration abdominale suivante :

Allongez-vous tous les deux confortablement sur le dos. Écartez légèrement les pieds et les bras, paumes tournées vers le ciel. Placez un toutou ou les mains sur le bas du ventre. Inspirez lentement par les narines en dirigeant l'air dans le bas de votre ventre, et ressentez les mains ou le toutou se soulever doucement et légèrement,

puis expirez bien calmement et ressentez le toutou ou les mains redescendre. Recommencez plusieurs fois en laissant le corps devenir de plus en plus lourd et détendu à chaque expiration.

Quel que soit l'outil, le moment, ou l'endroit choisi, sept règles de base sont à respecter pour faire vivre à votre enfant une expérience de yoga riche de sens, amusante, et sécuritaire qui le soutiendra significativement dans sa gestion du stress :

1. Intégrer le yoga à partir de l'âge de 3 ans
2. Intégrer la notion de plaisir à vos pratiques afin de maintenir l'intérêt
3. Assurer la sécurité avec des postures confortables et adaptées au corps

4. Permettre à l'enfant d'exprimer ses sensations physiques et ses émotions
5. Ajuster la durée de la séance en fonction de l'âge ou de la capacité d'attention
6. Éviter le jugement, la comparaison et surtout la compétition
7. Pratiquer un peu tous les jours est plus efficace que longtemps pas souvent

Bon yoga et bonne rentrée zen!

---

Isabelle Beaudoin est une enseignante de yoga certifiée et une éducatrice à la petite enfance. Elle se consacre à promouvoir l'épanouissement physique, émotionnel, mental et spirituel des adultes et des enfants.





# Prévention des infections



par Philip Rouchotas,  
MSc, ND

L'environnement de la « rentrée scolaire » et l'assaut du temps froid peuvent créer une combinaison désastreuse du point de vue du contrôle des infections. Les enfants attrapent les virus de leurs camarades de classe et les ramènent ainsi chez eux pour les partager avec leur famille. Les systèmes immunitaires stressés des parents ne sont pas toujours à la hauteur pour repousser ces bactéries, et avec en combinaison un changement de température à l'automne, les répercussions peuvent alors sembler être de proportion épidémique. Heureusement, il existe des stratégies naturelles fiables pour aider à renforcer le système immunitaire et bien se préparer à la saison du rhume et de la grippe.

Deux suppléments nutritionnels de base, mais fondamentaux pour le système immunitaire sont les probiotiques et la vitamine D. Les probiotiques sont censés interagir avec les cellules immunitaires présentes dans l'intestin, ce qui crée un effet de cascade sur le reste du système immunitaire dans le corps. Plusieurs tests humains contrôlés ont démontré que les probiotiques peuvent réduire l'incidence de rhume, ainsi que diminuer la gravité et la durée des symptômes chez ceux qui tombent malades [1]. Une étude chez les enfants a



démonstré que les probiotiques ont diminué l'apparition d'un rhume de 25 % par rapport au placebo, et a réduit le nombre de jours d'absence à l'école causé par la maladie [2].

La vitamine D est un supplément important puisque les Canadiens se trouvent souvent à avoir des niveaux de vitamine D sous-optimaux, voire même déficients [3]. Une supplémentation en vitamine D a démontré une réduction de 42 % de l'incidence de la grippe chez les enfants allant à l'école lorsqu'administrée en doses de 1200 UI par jour [4]. Vous devriez faire tester votre niveau de vitamine D par votre médecin naturopathe ou votre médecin de famille afin de déterminer la dose la plus appropriée pour vous.

En plus de ces nutriments fondamentaux, un certain nombre d'agents à base de plantes peuvent également améliorer la capacité du corps à combattre les entités envahissantes. L'huile d'origan contient des composés antimicrobiens puissants tels que le thymol et le carvacrol, qui ont une activité antibactérienne et antivirale contre plusieurs espèces microbiennes, y





compris *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Candida albicans*, et bien d'autres [5]. L'origan a également démontré des effets contre les souches résistantes aux antibiotiques [6, 7].

Il a été démontré que l'échinacée prévient les infections virales des voies respiratoires supérieures en renforçant la réponse immunitaire. L'échinacée augmente l'activité des cellules immunitaires, y compris des cellules dendritiques, et diminue la sécrétion de produits chimiques inflammatoires par le virus de l'Influenza A [8, 9]. Chez l'homme, l'utilisation d'échinacée a démontré une diminution du nombre total d'épisodes de maladie et une réduction du nombre d'épisodes par enfant d'environ 50 %; de plus, l'échinacée a diminué le nombre de jours de fièvre [10]. Une méta-analyse de 14 études du Lancet a démontré que l'échinacée réduit les chances de développer le rhume de 58 % [11].

Le thé vert est un antiviral émergent. Une supplémentation de 378 mg de catéchines de thé vert pendant les mois d'hiver a démontré une réduction de

l'incidence de la grippe parmi les travailleurs de la santé [12]. Une autre étude a démontré qu'une supplémentation de thé vert pendant trois mois a réduit le nombre de jours de symptômes du rhume et de la grippe de 35 % [13]. Le thé vert a également démontré une augmentation de l'activité des cellules immunitaires (cellules T) [13].

## Références

1. Berggren, A., et al. "Randomised, double-blind and placebo-controlled study using new probiotic lactobacilli for strengthening the body immune defence against viral infections." *European Journal of Nutrition* Vol. 50, No. 3 (2011): 203-210.
2. Cazzola, M., et al. "Efficacy of a synbiotic supplementation in the prevention of common winter diseases in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study." *Therapeutic Advances in Respiratory Disease* Vol. 4, No. 5 (2010): 271-278.
3. Ward, L.M., et al. "Vitamin D-deficiency rickets among children in Canada." *Canadian Medical Association Journal* Vol. 177, No. 2 (2007): 161-166. [Epub 2007 Jun 28]
4. Urashima, M., et al. "Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren." *American Journal of Clinical Nutrition* Vol. 91, No. 5 (2010): 1255-1260.
5. Santoyo, S., et al. "Supercritical carbon dioxide extraction of compounds with antimicrobial activity from *Origanum vulgare* L.: determination of optimal extraction parameters." *Journal of Food Protection* Vol. 69, No. 2 (2006): 369-375.
6. Nostro, A., et al. "Effects of oregano, carvacrol and thymol on *Staphylococcus aureus* and *Staphylococcus epidermidis* biofilms." *Journal of Medicinal Microbiology* Vol. 56, Pt. 4 (2007): 519-523.
7. Nostro, A., et al. "Susceptibility of methicillin-resistant staphylococci to oregano essential oil, carvacrol and thymol." *FEMS Microbiology Letters* Vol. 230, No. 2 (2004): 191-195.
8. Yin, S.Y., et al. "Stimulatory effect of Echinacea purpurea extract on the trafficking activity of mouse dendritic cells: revealed by genomic and proteomic analyses." *BMC Genomics* (2010) doi: 10.1186/1471-2164-11-612. [Epub 2010 Nov 1]
9. Cech, N.B., et al. "Echinacea and its alkylamides: effects on the influenza A-induced secretion of cytokines, chemokines, and PGE<sub>2</sub> from RAW 264.7 macrophage-like cells." *International Immunopharmacology* Vol. 10, No. 10 (2010): 1268-1278.
10. Cohen, H.A., et al. "Effectiveness of an herbal preparation containing echinacea, propolis, and vitamin C in preventing respiratory tract infections in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled, multicenter study." *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* Vol. 158, No. 3 (2004): 217-221
11. Shah, S.A., et al. "Evaluation of Echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis." *The Lancet. Infectious Diseases* Vol. 7, No. 7 (2007): 473-480.
12. Matsumoto, K., et al. "Effects of green tea catechins and theanine on preventing influenza infection among healthcare workers: a randomized controlled trial." *BMC Complementary and Alternative Medicine* (2011) doi: 10.1186/1472-6882-11-15. [Epub 2011 Feb 21]
13. Rowe, C.A., et al. "Specific formulation of *Camellia sinensis* prevents cold and flu symptoms and enhances gamma,delta T cell function: a randomized, double-blind, placebo-controlled study." *Journal of the American College of Nutrition* Vol. 26, No. 5 (2007): 445-452.



**30e anniversaire**

**New Roots**  
HERBAL

30e anniversaire

## Nous célébrons 30 merveilleuses années de bonne santé!

Nous ne paraissions pas avoir plus de 21 ans, mais New Roots Herbal célèbre ses 30 ans cette année. En 1985, notre entreprise a débuté avec un produit, une trousse de revitalisation du corps, et le désir d'aider les gens à changer leurs vieilles habitudes nocives pour un nouveau mode de vie plus sain. Aujourd'hui, nous avons plus de 325 produits naturels éprouvés qui aident d'innombrables clients au Canada et dans le monde à maintenir une bonne santé, à prévenir les maladies et, le cas échéant, à récupérer plus rapidement qu'ils ne l'auraient jamais imaginé.

Quel est le secret de notre longévité? Notre fondateur, Peter Wilkes, eut la vision d'incorporer des normes plus élevées et des tests plus rigoureux au monde de la santé naturelle. Bien qu'il croyait au pouvoir des produits naturels, il savait que ceux-ci exigeaient des tests rigoureux pour assurer un produit d'une pureté impeccable et ainsi fournir le maximum d'avantages possible.

Aujourd'hui, notre laboratoire est non seulement le plus avancé dans l'industrie, mais il est également reconnu comme l'un

des plus avancés au Canada. Notre personnel de scientifiques accrédités est dédié à la création de formules innovatrices et efficaces, en plus d'assurer un niveau inégalé de qualité et de cohérence pour tous les produits New Roots Herbal. Grâce à leur travail acharné, vous pouvez compter sur nos formules pour soutenir votre bien-être de tous les jours.

Et, lorsque vous achetez un produit New Roots Herbal, les avantages vont au-delà de votre bonne santé. Notre programme Choisir



d'aider fait don d'un certain montant d'argent sur chaque produit vendu aux organismes de bienfaisances vouées à la protection, à l'alimentation, et aux soins des personnes et de notre planète. Que ce soit pour le Fonds mondial pour la nature, l'Habitat pour l'humanité, Unicef Canada et beaucoup d'autres, nous avons donné 124 000 \$ en 2014 à des causes dignes d'intérêt, et ce chiffre grandira chaque année!

Bien sûr, New Roots Herbal n'aurait pas 30 ans et ne grandirait pas chaque année sans ceux qui nous ont confié leur santé et leur

bien-être. Nous aimerions profiter de cette occasion pour vous remercier de votre soutien continu et nous nous réjouissons de vous fournir les formules auxquelles vous faites confiance, autant que nos nouveaux produits novateurs pour veiller à ce que vous puissiez célébrer avec nous pour les années à venir.

Bonne santé à tous!

Saviez-vous que...

- Les produits New Roots Herbal sont vendus dans plus de 8 000 magasins à travers le monde

- Les produits New Roots Herbal sont distribués dans plus de 11 pays
- Nous avons investi plus de 3,2 millions de dollars pour créer un laboratoire qui fait rougir d'envie les gens de notre industrie et ceux des autres industries
- Notre programme Choisir d'Aider a fait don de plus de 349 362,23 \$ au cours des 5 dernières années, de 124 000 \$ en 2014, et nos donations augmenteront chaque année

## Socialiser avec New Roots Herbal!

Nous avons officiellement lancé notre page Twitter et avons passé au niveau supérieur avec notre page Facebook. Venez nous voir pour prendre connaissance des derniers événements New Roots Herbal, en apprendre davantage sur la façon dont nos produits fonctionnent, et obtenir des conseils pour mener une vie plus saine et épanouie. Suivez-nous pour rester à l'affût des tendances en naturopathie, en connaître davantage sur notre laboratoire à la fine pointe de la technologie avec nos #labfacts, obtenir les faits saillants de l'édition actuelle des Faits Naturels, et découvrir des recettes nutritives (et sérieusement délicieuses) sur notre page. Vous serez également

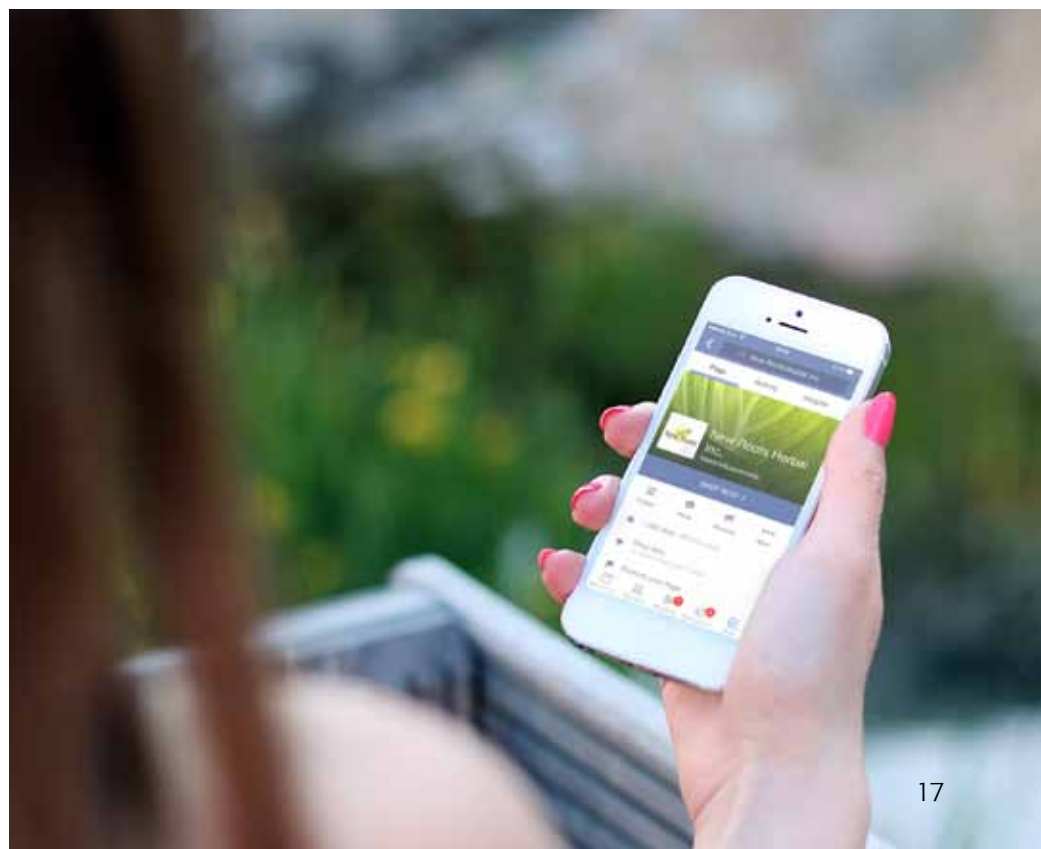
parmi les premiers à connaître nos lancements de produits!

Que vous partagiez vos propres recettes, ou que vous nous parliez de votre expérience avec un produit New Roots Herbal, nous serions ravis de vous entendre! Partagez,

aimez, et commentez sur nos pages Facebook et Twitter et faites partie de la communauté New Roots Herbal!

Twitter: NewRootsHRBL

Facebook: newrootsherbal







## Reishi

# Reishi, le nutriment multifonctionnel

Les champignons comestibles et à usage thérapeutique sont à la fois ancrés dans le folklore et font l'objet d'intenses recherches scientifiques. On estime qu'il existe cinq millions d'espèces fongiques, avec moins de cent milles ayant été identifiés. En y pensant bien, nous avons découvert seulement qu'une fraction des bénéfices potentiels du royaume des champignons.

Le reishi (*Ganoderma lucidum*) se classe parmi les champignons médicinaux ayant la plus longue histoire d'utilisation, tout en ayant un impressionnant curriculum vitae de recherche scientifique pour son efficacité. Le reishi, comme tous les autres produits de la ligne de champignons médicinaux de New Roots Herbal, comporte de nombreuses propriétés antioxydantes et stimulantes pour le système immunitaire; toutefois il fournit aussi dans sa gamme thérapeutique des bienfaits spécifiques à son espèce.

Notre **Reishi** est extrait à l'eau chaude\* et concentré en une puissance validée d'un minimum de 40 % de polysaccharides. Ces composés d'origine naturelle stimulent le système immunitaire à se défendre contre les infections bactériennes, virales et parasitaires. Il a aussi été démontré qu'ils améliorent l'activité des cellules tueuses naturelles (TN)



dans le corps pour lutter contre la croissance des cellules tumorales pathogènes. Les composants de Reishi exercent également des effets antihistaminiques, antihypertenseur, hypocholestérolémiant et hépatoprotecteur.

**Reishi** contient également un autre composant thérapeutique puissant appelé acide ganodérique. Ce composé organique spécifique à l'espèce amplifie l'activité antihistaminique, antitumorale et hépatoprotectrice, à l'intérieur de la mosaïque des composés bénéfiques trouvés dans **Reishi**.

Le profil nutritionnel unique de reishi en fait une excellente option thérapeutique pour un large éventail de maladies. Il peut également servir comme modulateur du système immunitaire, inestimable pour empêcher l'apparition de maladies.

\*L'extraction à l'eau chaude est essentielle pour la dissolution des parois cellulaires indigestes afin de libérer leurs composants médicinaux intacts et bioactifs.





## Récupérer au maximum avec les probiotiques

Ce qui est passionnant sur la science des probiotiques est de comprendre comment certaines espèces probiotiques bénéficient certains aspects spécifiques de la santé. Les suppléments de probiotiques peuvent être formulés pour la santé globale et l'immunité, ou pour répondre à des besoins spécifiques tels que le syndrome du côlon irritable (SCI), la maladie du voyageur, et la diarrhée associée aux antibiotiques (DAA) pour n'en nommer que quelques-uns.

En plus d'isoler et de cultiver les espèces probiotiques spécifiques à certains problèmes de santé, les formules probiotiques à hautes doses sont de plus en plus utilisées

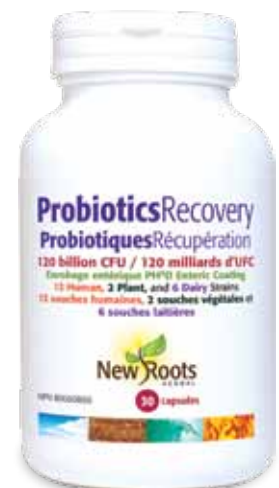
pour traiter des affections aiguës, telle que le rétablissement d'une flore intestinale saine suite à l'utilisation de médicaments antibiotiques puissants.

**Probiotiques Récupération** de New Roots Herbal occupe un marché de niche dans la catégorie des probiotiques à dose élevée; il offre les divers avantages synergiques de vingt souches thérapeutiques, comportant une population de 120 milliards d'UFC. Les vingt espèces bénéfiques contenues dans notre **Probiotiques Récupération** incluent 12 souches de source humaine, 7 souches de source laitière, et 1 souche de source végétale qui offrent de nombreux avantages thérapeutiques à travers le tube digestif. Ils renforcent la microflore pour une activité enzymatique accrue essentielle pour la fonction métabolique et la synthèse de la vitamine, se fixent aux parois des intestins pour stabiliser les muqueuses, en plus d'améliorer la performance immunitaire.

La recherche a également démontré une corrélation entre

la détérioration du système immunitaire liée au vieillissement et une communauté microbienne intestinale moins variée. Ceci renforce l'importance du maintien d'une population de probiotiques dominante et diversifiée pour les personnes de tous âges.

Faites confiance à **Probiotiques Récupération** de New Roots Herbal pour fournir la quantité optimale et la diversité idéale à votre flore intestinale pour une excellente santé.



# DMSO Liquide

## Diméthyl Sulfoxyde

DMSO est le nom commun du diméthyl sulfoxyde. Ce composé unique agit en pénétrant les membranes des tissus, et la peau plus particulièrement. Appliqué à l'endroit douloureux, ce composé hybride offre un soulagement rapide et ciblé de la douleur et de l'inflammation aiguë dû à l'arthrite. Il comporte également des avantages à long terme, dont l'amélioration de la formation de fibrine, le processus de coagulation essentiel à la cicatrisation, et une meilleure microcirculation pour un fonctionnement optimal de tous les organes.

DMSO est un puissant antioxydant qui a la capacité de stabiliser les membranes cellulaires et de les protéger contre les dommages causés par les radicaux libres. Il réduit les fuites des cellules blessées et détruit les radicaux libres qui provoquent l'inflammation. La dégradation du cartilage étant la principale cause de l'arthrose, DMSO peut également servir à favoriser la formation de cartilage pour contrer cette affection chronique.

DMSO a largement été étudié pour les conditions communes des articulations porteuses, y compris la détérioration du cartilage des genoux (gonarthrose). Une étude à double insu contrôlée par placebo a affiché une réduction de l'intensité de la douleur au repos et pendant l'effort.

Douze gouttes appliquées trois fois par jour sur les zones cibles peuvent certainement améliorer la qualité de vie de ceux qui souffrent de douleurs articulaires et de mouvements limités.



# Faites de beaux rêves avec Mélatonine Liquide

La mélatonine (*N*-acétyl-5-méthoxytryptamine) est une hormone endocrine produite par la glande pinéale située dans le cerveau. Son rôle métabolique principal est la régulation du rythme circadien (cycle sommeil/réveil). Le maintien d'un rythme circadien sain s'étend plus loin qu'une bonne nuit de sommeil; il est également reconnu pour exercer un effet positif sur les performances du système immunitaire et est étudié pour plusieurs autres préoccupations du bien-être général.

L'absence de lumière est le signal envoyé pour la sécrétion de la mélatonine, avec un pic de production entre minuit et 2 h. Une carence en mélatonine est malheureusement commune chez les travailleurs de nuit et peut également déranger les voyageurs traversant plusieurs fuseaux horaires qui doivent ensuite faire face au décalage horaire. Les niveaux de mélatonine diminuent aussi progressivement avec l'âge, ce qui contribue à une altération du sommeil liée au vieillissement. Une supplémentation peut réduire le temps qu'il faut pour s'endormir (latence du sommeil) et peut prolonger la durée totale du sommeil.

**Mélatonine Liquide** de New Roots Herbal, à saveur naturelle de menthe, est une alternative thérapeutique à action rapide qui vous permet d'adapter la posologie à vos exigences personnelles de sommeil, contrairement aux comprimés

qui vous limitent à un dosage prédéterminé.

Découvrez l'aisance d'intégrer **Mélatonine Liquide** dans votre routine et voyez par vous-même à quel point vous vous sentirez bien à la suite d'une bonne nuit de sommeil.





# Améliorez votre santé avec des nutriments spécifiques

La science pharmaceutique est basée sur la nature. Que ce soit une simple aspirine générée par l'isolation et la synthèse de composants actifs trouvés à l'origine dans l'écorce de saule blanc, ou la classe des statines isolée du nutriment naturel populaire, l'extrait de levure rouge. Beaucoup de médicaments hormonaux populaires

ont aussi une histoire similaire, ayant été isolés à l'origine à partir de la glande identifiée comme produisant et sécrétant une hormone particulière.

La thérapie glandulaire est encore une stratégie thérapeutique populaire employée dans la médecine traditionnelle chinoise et la naturopathie, malgré l'existence de médicaments hormonaux synthétiques. Les racines de la thérapie glandulaire proviennent de l'idée que l'ingestion orale d'une glande animale renforcera la performance de la glande correspondante chez l'être humain. La science glandulaire animale se base sur le fait que les glandes sont une riche source d'hormones, de

précurseurs d'hormones, de minéraux et de nutriments d'organes spécifiques dans leurs formes naturelles.

New Roots Herbal est heureux de vous présenter deux nouveaux produits glandulaires, disponibles dès maintenant : **FoiePur** et **RatePure** sous forme de capsules pratiques. Ils proviennent d'élevage bovin de la Nouvelle Zélande nourri à l'herbe, sans pesticides, antibiotiques, hormones de croissance, et encéphalopathie spongiforme bovine (ESB); ils ont été lyophilisés pour garder leur fraîcheur et leur puissance.



L'extrait de foie a été étudié et utilisé pour l'hépatite et les maladies hépatiques chroniques. Il a également été démontré qu'il améliore le stockage et l'utilisation des matières grasses, ce qui se traduit par une amélioration du métabolisme. Il peut également favoriser la régénération des cellules du foie, ainsi que prévenir les dommages de cet organe.

En plus d'être une excellente source de nutriments spécifiques pour le foie, **FoiePur** contient aussi 3-4 mg de fer héménique hautement biodisponible

par gramme d'extrait. Ce qui en fait une excellente option thérapeutique pour aider à contrecarrer l'anémie ferriprive.

L'extrait de rate est une option thérapeutique populaire pour des conditions telles que l'hyposplénie (fonction de la rate avec facultés affaiblies), la maladie céliaque, la polyarthrite rhumatoïde, et de nombreuses autres infections. Il est également utilisé pour renforcer la réponse immunitaire essentielle à la santé générale.

Les peptides à faible poids moléculaire ont également démontré une meilleure activité au niveau de l'activité naturelle des cellules tueuses pour une protection supplémentaire contre la maladie et l'infection.

La rate fait partie intégrante de la performance lymphatique, en plus de filtrer le sang, d'éliminer les vieux globules rouges et de recycler le fer. Une supplémentation avec **RatePure** peut définitivement améliorer votre immunité, votre énergie, et votre santé globale.

## Salades en pots Mason

# Allégez votre lunch



présenté par  
Joanna McDonald  
joannamcdonald.ca

C'est une fois de plus ce temps de l'année... De nouveaux départs, le retour à nos routines quotidiennes, et le temps qui passe des journées tranquilles d'été à un mode plus rapide. Cet automne, se faire un lunch est facile, rapide, et santé si vous êtes capable de garder ce « sentiment paisible et léger » jusqu'au mois de septembre.

À la page suivante, vous trouverez quelques idées de salades à assortir en fonction de votre humeur, ou des goûts individuels de votre famille. Vous remarquerez quatre sélections différentes conçues pour débiter facilement; la clé est d'avoir du plaisir! Laissez votre créativité aller et faites différentes combinaisons de saveurs, de textures et de couleurs. Je trouve que c'est une excellente façon d'utiliser les restants de légumes du réfrigérateur ou parfois, les restes de barbecue.

**Un pot Mason est un choix formidable pour un contenant à salade, car :**

- Il aide à garder les salades en couches en conservant la fraîcheur de tous les ingrédients jusqu'à l'heure du lunch



- Il est pratique sur la route, au bureau ou à l'école, sans que la vinaigrette ne coule sur vous, dans votre voiture, ou votre lunch
- Il contiendra tout votre repas dans un seul pot, sans avoir besoin de contenants additionnels parfois encombrants
- Il peut agir comme plat ou bol pour les lunchs sur le pouce ou pour les pique-niques
- Il est plus sain que les contenants en plastique nocifs pour nous et pour l'environnement

**Pour faire une salade dans un pot Mason, voici ce dont vous aurez besoin :**

- 1 pot Mason (16 oz. ou 2 tasses)
- Ingrédients désirés (page suivante)

### Comment faire votre salade :

- Selon la salade que vous choisissez, ajouter les ingrédients dans votre pot en suivant les étapes indiquées ci-dessous. Toujours placer les articles les plus lourds dans le fond du pot, empêchant ainsi les ingrédients légers d'être écrasés et détrempés
- Toujours mélanger votre vinaigrette dans un bol séparé avant de l'ajouter au pot
- Les quantités sont approximatives en fonction de vos préférences personnelles, ainsi que de la portion désirée ou de votre appétit
- Pour les allergies et les différents régimes alimentaires, des alternatives et différentes options sont également présentées.

	Mexicaine	Canadienne	Asiatique	Grecque
<b>Étape 1 :</b> Vinaigrette	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 c. à table de salsa</li> <li>• 1 c. à table. de yogourt Grecque</li> <li>• 1 c. à thé de jus de lime frais</li> <li>• ¼ c. à thé d'ail émincé</li> <li>• Sel et poivre au gout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 c. à table de mayonnaise</li> <li>• ¼ c. à thé d'ail émincé</li> <li>• ¼ c. à thé de vinaigre de cidre de pomme</li> <li>• ¼ c. à thé de moutarde Dijon</li> <li>• Sel et poivre au gout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 c. à table de jus de lime</li> <li>• 2 c. à table de sauce de poisson</li> <li>• 1 c. à table d'huile</li> <li>• 1 c. à thé de sucre</li> <li>• ½ c. à thé de piments forts émincés</li> <li>• ¼ c. à thé de zeste de lime</li> <li>• Sel et poivre au gout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 c. à table d'huile d'olive</li> <li>• ½ c. à table de vinaigre de vin rouge</li> <li>• ¼ c. à thé d'origan</li> <li>• Sel et poivre au gout</li> </ul>
<b>Étape 2 :</b> Grains et riz	¾ tasse de riz brun, de riz sauvage, ou de quinoa	¾ tasse de pommes de terres bouillies et refroidies, en dés	¾ tasse de nouilles de riz cuites à température de la pièce	¾ tasse de pois chiches ou de lentilles cuites
<b>Étape 3 :</b> Protéines	½ tasse de poitrine de poulet cuite, refroidie, et en dés	1 œuf cuit, refroidi et grossièrement tranché	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ tasse de crevettes cuites, hachées</li> <li>• 2 c. à table d'arachides hachées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ tasse de fromage Fêta en miettes</li> <li>• 2 c. à table de graines de tournesol</li> </ul>
<b>Étape 4 :</b> Légumes	Une poignée de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coriandre hachée</li> <li>• Maïs en grains</li> <li>• Poivrons en dés</li> <li>• Oignons rouges en dés</li> <li>• Haricots rouges</li> </ul>	Une poignée de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciboulette hachée</li> <li>• Poivron rouges en dés</li> <li>• Tomate en dés</li> <li>• Avocat en dés</li> <li>• Concombre en dés</li> </ul>	Une poignée de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menthe hachée</li> <li>• Mangue tranchée</li> <li>• Poivrons rouges en dés</li> <li>• Carottes tranchées</li> <li>• Échalotes tranchées</li> </ul>	Une poignée de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomates cerises</li> <li>• Poivrons verts</li> <li>• Concombre</li> <li>• Olives</li> <li>• Oignons rouges</li> </ul>
<b>Étape 5 :</b> Laitue	½ tasse de laitue verte mélangée	½ tasse de chou frisé finement haché	½ tasse de chou Bok Choy finement haché	½ tasse de laitue Romaine tranchée
<b>Information sur les allergies</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans gluten</li> <li>• Sans noix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans gluten</li> <li>• Sans produits laitiers</li> <li>• Végétarien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans produits laitiers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans gluten</li> <li>• Végétarien</li> <li>• Sans noix</li> </ul>
<b>Alternatives et options</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guacamole</li> <li>• Fromage cheddar râpé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bacon en miettes</li> <li>• Épis de maïs miniatures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cajoux ou graines de citrouille</li> <li>• Gingembre frais râpé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poitrine de poulet cuite</li> <li>• Artichauts tranchés</li> </ul>

Veuillez vérifier avec votre praticien de soins de santé avant de commencer un nouveau régime qui pourrait interférer avec les médicaments et/ou les traitements que vous suivez actuellement. Les informations présentées sont pour information générale et ne doivent pas être prise à la place de médicaments ou de conseils médicaux.





## Coin culinaire

# Crêpes à l'ancienne sans gluten



présenté par  
Theresa Nicassio  
yumfoodforliving.com

Photo par  
Alejandra Aguirre

Si votre famille est comme la mienne, vous savez à quel point les crêpes peuvent être une tradition sacrée! Seule une crêpe moelleuse, tendre et délicieuse pourra combler le désir insatiable de ce plat réconfortant qu'on aime tant. Bien que cette recette soit extrêmement simple à faire, obtenir un résultat parfait a pris beaucoup trop d'essais pour les compter, mais chaque parcelle de temps requise en valait le délicieux résultat.

### Ingrédients secs

- 1 $\frac{3}{4}$  t. de farine Bob's Red Mill ou de votre farine favorite tout usage sans gluten
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de Stevia Sugar en poudre de New Roots Herbal (omettre si vous utilisez du sirop ou du nectar comme ci-dessous)
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel Himalayen

### Ingrédients liquides

- 1 t. de banane en purée
- 2 c. à table de sirop d'érable, de nectar de noix de coco, ou de votre sirop favori (omettre si vous utilisez Stevia Sugar en poudre comme ci-dessus)
- 1 $\frac{1}{4}$ -1 $\frac{1}{2}$  t. de lait non laitier, d'eau, ou de jus (si vous utilisez du jus, omettre soit le sirop ou le stévia)
- $\frac{1}{2}$  c. à thé d'extrait de vanille ou au gout

- Votre huile à cuisson favorite pour huiler la poêle

### Instructions

Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol, fouetter ensemble les ingrédients liquides. Ajouter le mélange liquide au sec, et mélanger jusqu'à homogénéité. À feu moyen-doux, faire chauffer l'huile dans une poêle jusqu'à ce qu'elle devienne plus liquide, puis verser environ 2 cuillères à table de la pâte par crêpe dans la poêle. Retournez lorsque brun doré et cuire l'autre côté. Des garnitures optionnelles peuvent être ajoutées pendant la cuisson ou au moment de servir. Donne 8-10 crêpes.

### Garnitures optionnelles

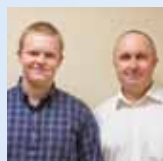
Compote de pommes, sirop, confiture, bleuets, framboises, fraises, noix ou graines, pépites de chocolat.



Photo: Theresa Nicassio



## Source d'énergie et d'endurance



présenté par  
Reid et Gordon Raza

Cette source d'énergie nutritive sans cuisson est facile à préparer et se conserve très bien au réfrigérateur pendant une semaine ou au congélateur pendant plusieurs mois.

### Ingrédients

- 1½ t. de flocons d'avoine
- ½ t. de noix de cajou grillées (concassées)
- 1 t. de dates dénoyautées bien tassées (au miel ou de medjool)

- 2 c. à table de graines de chia
- 2 c. à table de graines de lin moulues
- 2 c. à table de graines de tournesol (grillées, nature, ou salées)
- 2 c. à table de graines de cœurs de chanvre
- ¼ t. de sirop d'érable ou de miel
- ¼ t. de MCT Energy de New Roots Herbal
- ⅓ t. de beurre d'amande naturel
- 2 pincées de Smooth Stevia de New Roots Herbal (approximativement 100 mg)

### Instructions

Cuire les flocons d'avoine à 350 °F environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent brun-doré.

Couper et écraser les dates pour donner une pâte hétérogène.

Combiner tous les ingrédients secs, bien mélanger, ajouter les dates et mélanger jusqu'à consistance uniforme.

Chauffer le beurre d'amande, le sirop d'érable et le MCT Energy à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter aux autres ingrédients et bien mélanger.

Rouler dans un papier parchemin pour avoir un cylindre d'environ 1 pouce de diamètre (2,5 cm) et mettre au congélateur pendant une heure.

Vous pouvez le conserver au congélateur pour préserver la fraîcheur et couper en rondelles (style sushi) pour des portions parfaites pour la collation.

Donne 30 portions pratiques de 100 calories chacune.

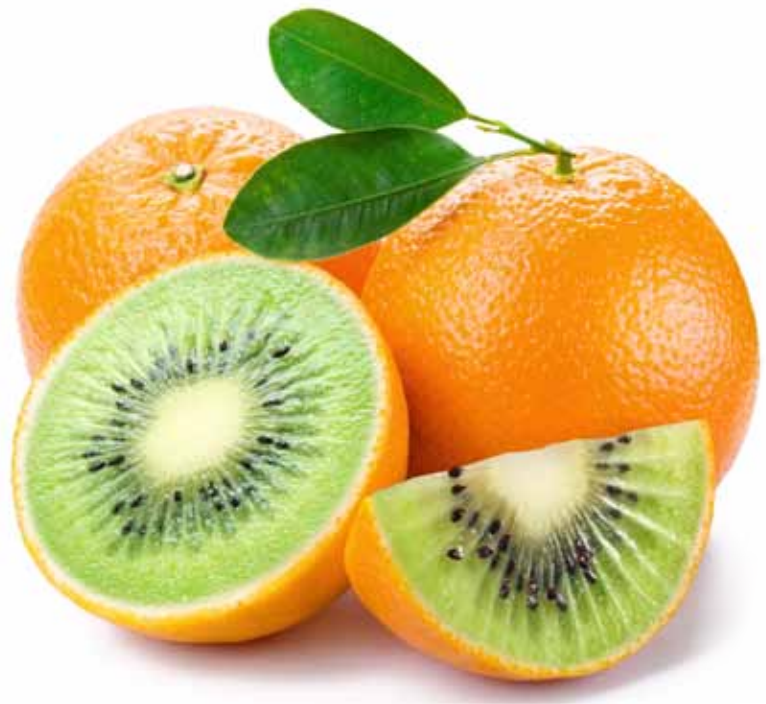
Photo par Marie-Jo Mercier



# Mangez-vous des OGM?



de Thibault Rehn  
Coordinateur de  
Vigilance OGM  
vigilanceogm.org



Une question simple, mais une réponse plus difficile, puisque nos gouvernements provincial et fédéral nous refusent toujours le droit fondamental à l'information, soit l'étiquetage obligatoire des OGM. Cependant, j'ai tout de même des bonnes nouvelles pour vous et aussi quelques conseils afin de vous y retrouver dans ce dossier.

### Manque de transparence

En 2015, 20 ans après l'acceptation des premiers organismes génétiquement modifiés (OGM) au Canada, le manque de données disponibles vis-à-vis de ces cultures dans nos champs et dans nos assiettes est problématique. À l'échelle mondiale, le Canada fait figure d'exception puisqu'il fait partie des 5 pays qui produisent à eux seuls 90 % des OGM. Cela signifie que cette technologie reste rejetée par la grande majorité des pays du monde. Vigilance OGM et le Réseau Canadien d'Action contre les Biotechnologies (RCAB) sont les seuls organismes canadiens à analyser le bilan des OGM après 20 ans au Canada. C'est pour cela que fut lancé au début de l'année le projet participatif Enquête OGM 2015 (enqueteogm.ca) dans lequel on

souhaite répondre aux questions suivantes :

1. Où sont donc les OGM?
2. Les cultures OGM sont-elles bénéfiques pour l'environnement?
3. Les cultures OGM sont-elles bénéfiques pour les consommateurs?
4. Les cultures OGM sont-elles bénéfiques pour les agriculteurs?
5. La réglementation sur les OGM au Canada est-elle bonne?
6. Les OGM nourrissent-ils le monde?

Nous pourrions donc savoir en fin d'année s'il est bénéfique de continuer encore 20 ans dans la direction de l'agriculture OGM.

### Bonne nouvelles

Oui, il y a des bonnes nouvelles à notre avis dans ce dossier. En effet, le manque d'information, voire la désinformation, véhiculée à travers certains médias nous pousse à penser que tout est

OGM. Heureusement, on est loin de cette situation! Il y a seulement quatre cultures OGM qui dominent la production mondiale à 99 % : le maïs, le canola, le soja et le coton; et au Canada, on cultive les 3 premières avec un peu de betterave à sucre.

Le résultat est donc que leur présence est limitée dans notre alimentation. Ces OGM sont utilisés principalement pour l'alimentation animale. Ainsi, les vaches, les porcs ou les volailles destinés à une production alimentaire non biologique (produits laitiers, œufs, charcuteries, plats cuisinés, etc.) sont généralement nourris de maïs ou de soja transgéniques.

Les croustilles, les plats préparés et autres produits transformés contiennent très souvent des dérivés de canola, de soja ou de maïs. Compte tenu de la proportion importante d'OGM dans ces trois cultures, leurs produits dérivés sont donc probablement issus de ces cultures OGM.





En conclusion, il n'existe donc pas de fruits et de légumes OGM dans vos épiceries, si l'on exclut un faible pourcentage de maïs sucré et de papayes provenant d'Hawaii. Ce constat « positif » est dû à une mobilisation citoyenne qui dure depuis plusieurs années à travers le monde et qui a permis de bloquer des projets comme le riz OGM, le blé OGM, le porc OGM et bien d'autres encore.

### Conseils

Maintenant que vous savez où se trouvent les OGM, voici quelques conseils pour les éviter :

- Cuisinez avec des produits frais, puisque ces derniers ne sont pas génétiquement modifiés (sauf rares exceptions)
- Privilégiez les aliments certifiés biologiques en ce qui concerne le lait, les œufs et la viande
- Évitez également les aliments transformés non biologiques qui contiennent du soja, du canola ou du maïs

Ces petits gestes individuels sont très importants, mais ne doivent pas éclipser l'importance des actions collectives. Il est en effet de plus en plus clair que c'est dans un mouvement solidaire et collectif que nous arriverons à orienter notre agriculture vers un modèle plus durable, meilleur pour notre santé et pour l'environnement. Des actions aussi simples que de partager (par téléphone, courriel ou en personne) vos inquiétudes et votre position face aux OGM avec vos élus, avec les commerces où vous vous approvisionnez, et avec les compagnies dont vous

achetez les aliments. Vous pouvez aussi soutenir un organisme comme Vigilance OGM dont la mission est d'informer et d'éduquer la population sur les enjeux et les risques associés aux biotechnologies, ainsi que de promouvoir et d'encourager les approches et la recherche agricole plus respectueuse de l'environnement, telle que l'agriculture biologique et celles sans OGM.

Ainsi, lorsque vous entendrez dire que les OGM sont partout, prenez le temps de sensibiliser cette personne en corrigeant les faits. Nous mangeons trois fois par jour, c'est donc un sujet trop important pour ne pas s'impliquer dans ce dossier. Nous avons tous et toutes un rôle à jouer afin de nous assurer de la qualité de ce qui se trouve dans nos assiettes.

### Biographie

Thibault Rehn a une formation d'ingénieur spécialisé en environnement. Il est un militant écologiste qui souhaite inciter les gens à devenir des acteurs de changements et s'implique activement dans le dossier des OGM depuis plus de 4 ans à titre de secrétaire de Vigilance OGM, et est maintenant coordinateur. Il a travaillé sept ans chez Greenpeace Québec dans différents postes, entre autres comme responsable des bénévoles

### Vigilance OGM

Un organisme à but non lucratif formé de groupes et d'individus provenant de divers horizons : agriculteurs, environnementalistes, consommateurs, citoyens, tous préoccupés par ce que l'on met quotidiennement dans notre assiette et par l'impact des modes de production sur la santé humaine et environnementale. Vigilance OGM vise à regrouper tous les opposants aux organismes génétiquement modifiés (OGM) afin de créer un solide réseau entre les différents groupes et ainsi travailler de concert dans le cadre de certaines campagnes. Ce réseau facilite particulièrement l'échange d'information et coordonne des actions pour un avenir sans OGM.

[vigilanceogm.org](http://vigilanceogm.org)

## Préparez votre peau

# Exfoliant aux agrumes pour pieds et coudes



présenté par  
Joanna McDonald  
joannamcdonald.ca

Préparez-vous pour la prochaine saison froide avec un exfoliant pour le corps super simple que vous pouvez créer vous-même. Vous dynamiserez votre circulation, donnerez à votre peau une sensation sublime, en plus de vous offrir une aromathérapie en moins de 30 minutes avec seulement 4 ingrédients.

### Ingrédients

- 1 c. à table d'huile de noix de coco
- 1½ c. à table de sel marin
- 1 c. à thé de zeste de citron râpé
- 1 c. à thé de jus d'orange ou de citron



### Instructions

Mélanger tous les ingrédients dans un pot Mason ou un récipient avec un couvercle et laisser reposer le mélange pendant 10 minutes.

Avec vos doigts, massez doucement l'exfoliant sur vos pieds ou sur vos coudes en un mouvement circulaire. Rincer à l'eau tiède et sécher avec un essuie-tout (l'huile peut tacher les serviettes en tissu).

### Considérations

- Tenir loin des yeux et des parties sensibles du corps
- Conserver dans un contenant scellé et utiliser dans les 2 semaines suivantes
- Ne pas ingérer la recette
- Si vous êtes allergique à

la noix de coco, il suffit de remplacer l'huile avec une huile d'olive ou de pépins de raisin

- Une goutte d'huile essentielle de citron ou d'orange peut également être utilisée si on le souhaite. Veuillez faire preuve de prudence et vérifier avec votre praticien de soins de santé avant d'utiliser une huile essentielle

### Top 5 des bienfaits

- Exfoliation douce de la peau, le plus grand organe de notre corps
- Complètement naturel
- Peu couteux
- Facile à faire
- Sans danger pour l'environnement, les animaux de compagnie et les enfants



## Saviez vous que...

De la même manière que les cuvées de vin reflètent leur terroir (le sol, la topographie et le climat), les éléments nutritifs de culture biologique — y compris les baies pressées à froid qui composent notre huile de rose musquée — reflètent les variations saisonnières du climat. Notre Huile de Graines de **Rose Musquée** chilienne certifiée biologique a été récoltée plus tard que d'habitude ce printemps en raison des trois éruptions volcaniques du volcan Calbuco de la chaîne de montagnes de Patagonie. Le retard de la récolte a donné un arôme plus terreux au dernier lot de rose musquée. Rassurez-vous, elle possède encore le profil d'acide gras unique qui contribue à une peau saine, dynamique et jeune.



## OXFAM Québec

Un monde juste, équitable et sans pauvreté. Voilà une vision ambitieuse et inspirante, qui grâce à l'organisme Oxfam Québec n'est pas qu'un rêve utopique, mais un réseau d'action qui progresse tous les jours.

La mission de cette organisation consiste à renforcer les partenaires et alliés des pays en voie de développement dans la conception et la mise en œuvre de solutions durables face à la pauvreté et à l'injustice. Que ce soit à travers des campagnes de financement, de recrutement, ou simplement en travaillant à modifier les idées, les croyances et les comportements, Oxfam Québec mobilise la population

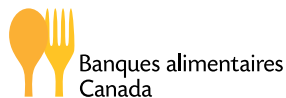
du Québec afin de permettre l'expression de sa solidarité.

Oxfam Québec se compose d'un regroupement d'organisations qui ont pour but commun de prendre action pour venir en aide aux populations des pays en développement. Chaque année, elle réalise plus de 150 projets, plus diversifiés les uns que les autres. Que ce soit pour une aide humanitaire d'urgence, le commerce équitable de café partout à travers le monde, l'accès à l'eau potable au Pérou, pour réduire la violence faite aux femmes en Bolivie ou contribuer à la réduction du trafic humain au Vietnam, Oxfam Québec n'est jamais à court de projets.

De plus, ils ont réussi à créer un modèle de mobilisation intergénérationnelle durable en misant sur la jeunesse d'ici et d'ailleurs, en développant plusieurs projets qui intègrent les jeunes du Québec et les jeunes à travers le monde. New Roots Herbal a choisi d'aider Oxfam Québec pour leur importance dans l'avenir d'une équité mondiale. Vous pouvez vous aussi aider à assurer un avenir plus radieux aux pays en voie de développement en vous impliquant dans l'un des nombreux réseaux d'Oxfam, en faisant un don directement à la fondation, ou tout simplement en achetant un produit New Roots Herbal.

### Autres organismes bénéficiant du programme

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





## Fer Héménique

# Croiser le fer

Malgré ce titre évoquant un affrontement, l'apport en fer est essentiel pour la santé générale, l'endurance et la vigueur pour les personnes de tous âges. Les exigences individuelles dépendent de nombreuses variables, dont l'âge et le sexe, ainsi que du statut menstruel et de la grossesse. En fait, le fer est parmi les minéraux les plus déroutants concernant son addition aux aliments, l'inclusion ou l'exclusion dans les suppléments, ou s'il est plus sûr d'obtenir suffisamment de fer grâce à une alimentation équilibrée.

La supplémentation en fer, contrairement à la supplémentation en vitamine A, est généralement nécessaire pour compenser une carence reconnue. **FerHéménique** de New Roots Herbal est la meilleure forme de supplémentation en fer pour de nombreuses raisons. Il est de la même forme que

les polypeptides présent dans la viande rouge et la volaille, facilement reconnue et absorbée dans l'intestin grêle. De plus, **FerHéménique** ne cause pas d'effets secondaires tel que la constipation, les crampes et les nausées, souvent associées à la forme élémentaire de fer tels que le fumarate ferreux, le sulfate ou le gluconate.

Une fois absorbée, cette forme hautement biodisponible de fer devient l'échafaudage structurel pour l'hémoglobine. Cette protéine spécialisée du sang se lie à l'oxygène dans les poumons pour être utilisé dans la respiration cellulaire de l'ensemble du corps. L'hémoglobine se lie

également au CO<sub>2</sub>, un déchet du métabolisme cellulaire, et le transporte vers les poumons pour l'expiration, complétant ainsi le processus de la respiration au cœur de la vie, de l'énergie et de la vitalité.

**FerHéménique** de New Roots Herbal est formulé avec une gamme complète de nutriments complémentaires. Il contient de la vitamine C pour améliorer l'absorption intestinale du fer, avec les formes biologiquement actives de l'acide folique (folate de méthyle) et de la vitamine B<sub>12</sub> (méthylcobalamine) inclus comme cofacteurs essentiels pour la synthèse de l'hémoglobine. Notre formule de qualité saura dynamiser chaque cellule, tissu et organe de votre corps pour une meilleure force, une plus grande endurance, et un bien-être global.



# Junior New Roots

Nos produits pour enfants comblent tous les besoins nutritionnels.

**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** : *B. infantis* et *L. reuteri*. Elle renforce le système immunitaire et la résistance à la diarrhée, en plus de maintenir une bonne digestion.
- Pour qu'un enfant bénéficie d'une supplémentation en ADH, celle-ci 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 ainsi que 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 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

 newrootsherbal  
 @NewRootsHRBL  
newrootsherbal.com





# Champignons médicinaux de New Roots Herbal

## Maitake

- Santé immunitaire
- Stabilise la glycémie

## Reishi

- Énergie et résistance au stress
- Équilibre général du système

## Chaga

- Adaptogène
- Antioxydant
- Santé immunitaire

## Cordyceps

- Énergie
- Libido
- Endurance

## Hericium Erinaceus

- Soutient la santé cognitive
- Favorise la régénération des nerfs

## Coriolus

- Améliore la santé cellulaire

## Shiitake

- Antioxydant et bien-être
- Aide à lutter contre le rhume et la grippe

## Cultivés de façon durable et entièrement testés

New Roots Herbal emploie l'extraction à l'eau chaude afin de maximiser la teneur en polysaccharides et en *bêta*-glucane. Le résultat est un puissant produit de la plus haute qualité, normalisé à 40 % de polysaccharides.

Notez que les constituants actifs ne sont pas utilisables si l'extraction à l'eau chaude n'est pas effectuée.

## Resilience

- Accroît l'énergie, l'endurance, la résistance au stress et l'immunité



Prévention et Soins® depuis 1985



- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie 15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc
- Tous nos produits sont sans OGM

[newrootsherbal](https://www.newrootsherbal.com)  
[@NewRootsHRBL](https://www.facebook.com/newrootsherbal)  
[newrootsherbal.com](https://www.newrootsherbal.com)

