



Les  
Faits  
Naturels

Bienfaits de la  
diète méditerranéenne

Syndrome métabolique

Huile de poisson et humeur

*Yoga des sons*  
Une méditation efficace

*Spécial soupes*  
Saveurs du monde

Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations

Gratuit • Janvier/février 2016

New Roots  
HERBAL



## Ne laissez pas le rhume et la grippe gâcher vos plaisirs d'hiver

**AgeLessTélomères** fournit à l'organisme les nutriments spécifiques pour renforcer la fonction immunitaire. Il contient aussi des antioxydants qui travaillent ensemble pour protéger vos cellules contre le stress oxydatif qui peut vous rendre vulnérable aux maladies.

- Protège les voies respiratoires
- Stimule le système immunitaire

Ne laissez pas le rhume et la grippe vous empêcher de profiter des plaisirs de l'hiver : protégez-vous avec **AgeLessTélomères**.



*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

[f](#) newrootsherbal  
[t](#) @NewRootsHRBL  
[g](#) newrootsherbal.com





05



08



18



20



28

# Table des matières

Janvier/février 2016

05 Livres : «B» pour «bon pour vous»

06 Conseils santé : Bienfaits de la diète méditerranéenne

07 CoQ<sub>10</sub>: Cette molécule peut-elle tout faire?

08 Naturopathic Currents : Syndrome métabolique

12 Conseils santé : Huile de poisson et humeur

14 Histoires de pêche

15 Une formule dynamique à prendre à cœur

16 Trousse de survie

17 Sélection naturelle

18 Le yoga des sons : Une méditation efficace

19 D-Stress avec de la lavande

20 Sept jours de soupe

21 Coin culinaire

27 Oméga 3/6/7/9 : Une combinaison gagnante

28 Mettez la douleur et la raideur de côté

29 Acétyl-L-carnitine

31 Choisir d'aider : Un nouveau logo pour 2016!

Présenté par



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

Fier membre de



## Lettre de la rédactrice



Une autre année qui débute, et elle nous promet pleins de belles surprises. New Roots Herbal a réalisé de nombreux accomplissements au cours de l'année 2015, notamment l'accréditation ISO 17025 de notre laboratoire interne, le lancement de nombreux nouveaux produits, et la célébration de notre 30<sup>e</sup> anniversaire. L'année à venir ne fera pas exception, et nous réussirons à vous surprendre!

En ce début d'année, que vous cherchiez à prendre de meilleures habitudes de vie ou à vous préparer à échapper à l'hiver qui prend place en planifiant un voyage à l'étranger, nous aurons des articles qui sauront vous guider.

Avec ce temps froid qui s'installe, quoi de mieux qu'une bonne soupe pour ses bienfaits de santé et nutritionnels? Nous vous présentons sept différentes recettes qui sauront vous charmer et vous faire voyager.

Vous avez des idées, des suggestions, ou des commentaires? N'hésitez pas à communiquer avec nous au [naturalfacts@newrootsherbal.com](mailto:naturalfacts@newrootsherbal.com). De plus, vous pouvez maintenant vous inscrire à notre bulletin d'information pour recevoir en primeur notre magazine Les Faits Naturels en format numérique. Pour vous inscrire, visitez notre page Web; au bas de la page d'accueil, vous pourrez entrer votre adresse électronique. Vous pouvez aussi nous faire parvenir un courriel, et il nous fera plaisir de vous ajouter à notre liste d'envoi.

Au nom de toute l'équipe du magazine Les Faits Naturels et de tous les employés de New Roots Herbal, nous vous souhaitons une nouvelle année 2016 d'amour, de paix, et de santé.

Sonia Lamoureux  
Rédactrice en chef

Les  
Faits  
Naturels

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 · Amanda Noory  
Pierre Paquette · Cédric Primeau

### Impression

Transcontinental

### Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux  
[lamoureux@newrootsherbal.com](mailto:lamoureux@newrootsherbal.com)  
450 424-9486 poste 262  
[naturalfacts@newrootsherbal.com](mailto:naturalfacts@newrootsherbal.com)

### Copies totales distribuées

65 000 (anglais et français)



## Collaborateurs



### Heidi Fritz, MA, ND

Praticienne de naturopathie depuis 2007, elle s'intéresse à la santé des femmes et des enfants, à la douleur chronique, et plus.



### Philip Rouchotas, MSc, ND

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



### Gordon Raza, BSc

Spécialiste des produits et rédacteur interne chez New Roots Herbal, il a un point de vue unique sur les produits de santé naturels.



### Noha El Kafrawy, BBA

Diplômée en ressources humaines de McGill, elle est responsable de ce département chez New Roots Herbal et supervise le programme Choisir d'Aider.



### Joanna McDonald

Joanna est maître reiki, spécialiste en santé naturelle, instructrice de cuisine, et conférencière.



### Theresa Nicassio, PhD

Elle est une chef certifiée Gourmet Raw-Food, éducatrice en nutrition Raw-Food, et auteure de *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.



### Gayamali Karunaratna, BSc, MEd, ND

Une naturopathe et praticienne de soins de santé primaires. Ses intérêts cliniques incluent la dermatologie et la santé féminine.



### Isabelle Beaudoin

Enseignante de yoga certifiée et éducatrice à la petite enfance.

# Liver : « B » pour « bon pour vous »

**Liver** est parmi les formules spécifiques à un organe les plus complètes dans notre gamme de produits. Son ingrédient principal, le chardon-Marie, a récemment reçu quatre notes de catégorie « B » sur le site Web de la Mayo Clinic de renommée mondiale. Leur équipe scientifique examine les produits naturels avec une extrême prudence ; leur approbation du chardon-Marie avec une bonne preuve scientifique pour plusieurs maladies est encourageante. Selon le site, le chardon-Marie est efficace pour la cirrhose (cicatrisation du tissu hépatique due à des maladies telles que l'hépatite, ou l'abus d'alcool chronique), le diabète de type II, la neuropathie diabétique, et les maladies chroniques du foie. Les mécanismes hépatoprotecteurs du chardon-Marie incluent une action antioxydante, le blocage des toxines aux membranes des cellules hépatiques, la cicatrisation réduite (fibrose), et une possible activité anti-inflammatoire. Le chardon-Marie dans **Liver** est un puissant extrait normalisé à 80 % de silymarine ; la concentration de ce composé amplifie l'efficacité du chardon-Marie dans notre formule.



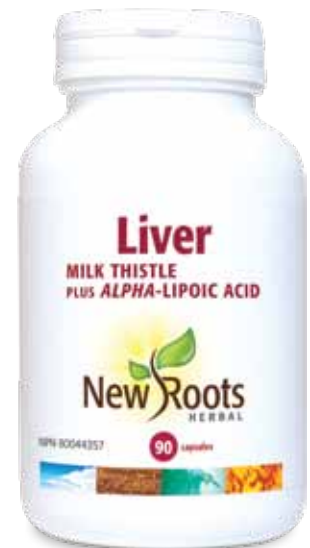
**Liver** contient aussi sept autres nutriments supplémentaires qui ciblent la santé hépatique. Le radis oriental, la racine de betterave, et l'extrait de pissenlit (3 % de flavonoïdes) agissent ensemble pour désintoxiquer le foie, tout en améliorant le flux de bile pour soulager la congestion de ce dernier. Un extrait de cœur d'artichaut (3 % de cynarine) renforce les bienfaits des nutriments précédents, et contribue au processus de régénération des cellules hépatiques. Nous avons également inclus un extrait de baie de schisandre, normalisé à 9 % de schisandrines – un composé naturel qui a été développé en un médicament pharmaceutique pour le foie en Asie.

La curcumine (95 % de curcuminoïdes) et l'acide *alpha*-lipoïque sont de puissants antioxydants essentiels pour maintenir un foie sain. Ils le protègent des dommages causés par les radicaux libres, les toxines, et les métaux lourds. La curcumine accélère aussi la production de bile, ce qui

améliore la digestion des gras et l'élimination des toxines.

Le sang chargé de nutriments qui quitte le tractus gastro-intestinal passe directement par le foie. Les nutriments dans **Liver** ciblent donc l'organe qui affecte directement tous les aspects de votre santé.

Le foie n'est pas un filtre qui peut être facilement remplacé. Faites un entretien avec **Liver** de New Roots Herbal pour éliminer les toxines de tout votre corps, dont sous votre peau, pour paraître et vous sentir en bonne santé.



## Conseils santé

# Bienfaits de la diète méditerranéenne

par Heidi Fritz, MA, ND

Publiée il y a près de 20 ans, la désormais célèbre étude Lyon Heart a démontré au monde entier qu'un régime alimentaire simple peut fortement affecter la morbidité et la mortalité cardiovasculaires auprès d'une population d'individus ayant survécu à une crise cardiaque (infarctus du myocarde). Le régime, basé sur le régime méditerranéen traditionnel, met l'accent sur la consommation de fruits et légumes, de grains entiers, d'acides gras oméga-3 et oméga-9 d'origine végétale, ainsi que de poisson et de viande maigre comme sources de protéines, avec un apport limité en sucre raffiné, viande rouge, abats, gras saturés, gras *trans*, et cholestérol [1].

Par rapport aux participants recevant des soins standards, l'apport de soins standards combiné à des conseils sur le régime alimentaire méditerranéen (régime MED) ont résulté en une réduction de 56 % du risque de décès toutes causes confondues, et en une réduction de 67 % du risque d'un événement coronaire majeur [1]. Il est important de mettre ces résultats dans le contexte de l'ampleur des bienfaits par rapport aux soins standards utilisés dans ce cadre (prévention coronaire secondaire) :

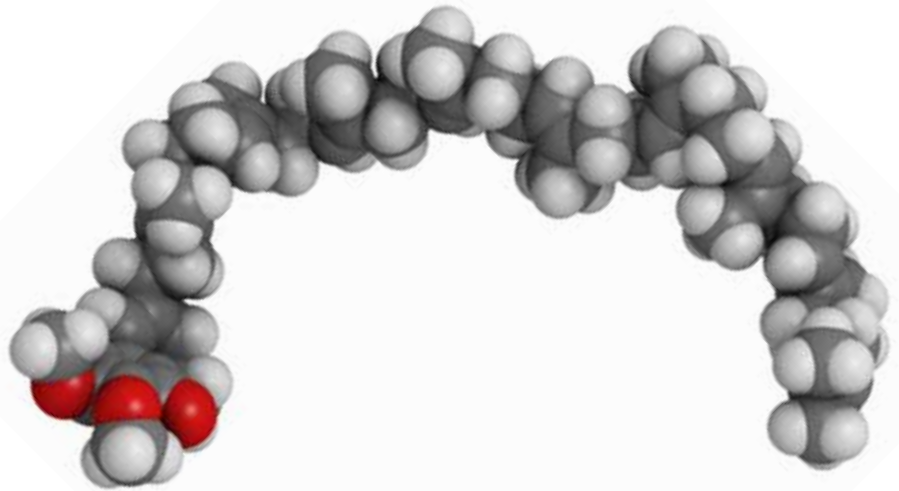
- Réduction de 22 % du risque de décès toutes causes confondues par 10 battements par minute de réduction de la fréquence cardiaque au repos suite à l'administration de *bêta*-bloquants [2].
- Réduction de 12 % du risque de décès toutes causes confondues par 1 mmol/L de

réduction du LDL-C suite à l'administration de statine [3].

- Réduction de 13 % du risque de décès toutes causes confondues suite à l'administration de la thérapie antiplaquettaire [4].

Récemment, une autre étude novatrice a démontré des bienfaits tout aussi impressionnants pour les patients qui n'ont pas encore de maladie cardiaque déclarée. Estruch et ses collaborateurs ont mené une grande étude multicentrique en Espagne, avec 7 500 personnes sans maladie cardiaque préexistante, mais tout de même considérées comme à risque élevé de maladie cardiaque, réparties au hasard à l'un des trois groupes : régime MED et huile d'olive supplémentaire, régime MED plus noix mixtes supplémentaires, ou contrôle. Les chercheurs ont dû arrêter l'essai très tôt, après un peu moins de cinq ans, en raison des bienfaits clairs et importants de l'affectation au régime MED [5].





## CoQ<sub>10</sub>

### Cette molécule peut-elle tout faire ?

par Philip Rouchotas, MSc, ND

La coenzyme Q<sub>10</sub> est omniprésente dans la nature ; pratiquement tous les aliments que nous consommons contiennent au moins un peu de CoQ<sub>10</sub>. Sa fonction la plus importante est de donner des électrons dans la chaîne de transport d'électrons, un processus qui se produit dans chaque cellule de notre corps et qui est indispensable pour convertir le glucose, les lipides, et les protéines en énergie exploitable (ATP).

#### La CoQ<sub>10</sub> et la santé du cœur

La CoQ<sub>10</sub> améliore la fonction cardiaque chez les gens souffrant d'insuffisance cardiaque, et réduit fortement la pression artérielle chez ceux souffrant d'hypertension. La CoQ<sub>10</sub> est un supplément important pour toute personne ayant une maladie du cœur.

#### La CoQ<sub>10</sub> et les maladies neurodégénératives

La maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, la démence et les troubles cognitifs sont des affections où la CoQ<sub>10</sub> est un supplément très important à considérer. Elle contribue à améliorer la fonction neurologique et peut empêcher la progression de la maladie.

#### La CoQ<sub>10</sub> et la fertilité

Il a été démontré que la CoQ<sub>10</sub> est un complément essentiel pour améliorer la fertilité masculine et féminine. Chez les hommes, la CoQ<sub>10</sub> améliore plusieurs paramètres relatifs à la santé du sperme (nombre, motilité, quantité d'ADN endommagé). Chez les femmes, la CoQ<sub>10</sub> est très utile pour améliorer plusieurs paramètres entourant la qualité des ovules.

#### La CoQ<sub>10</sub> et la migraine

Il a été démontré que la CoQ<sub>10</sub> réduit la fréquence et la gravité de la migraine chez les enfants, les adolescents et les adultes.

*Qu'est-ce que cette molécule ne peut pas faire ?*

Le critère d'évaluation primaire était un composite d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, et de décès d'origine cardiovasculaire. Comparés aux contrôles, les participants affectés au régime MED plus l'huile d'olive étaient 30 % moins susceptibles de souffrir d'un évènement décrit ci-dessus. De même, les personnes affectées au régime MED plus noix mixtes étaient 28 % moins susceptibles de souffrir d'un tel évènement [5].

Que vous souffriez d'une maladie cardiaque ou que vous cherchiez à les prévenir, l'adhésion à un régime méditerranéen a émergé comme l'outil probablement le plus puissant vers l'atteinte de ces résultats... Qui n'aime pas l'huile d'olive ?

### Références

1. de Lorgeril, M., et autres. «Mediterranean diet, traditional risk factors, and the rate of cardiovascular complications after myocardial infarction: Final report of the Lyon Diet Heart Study.» *Circulation* Vol. 99, N° 6 (1999): 779-785.
2. Cucherat, M. « Quantitative relationship between resting heart rate reduction and magnitude of clinical benefits in post-myocardial infarction: A meta-regression of randomized clinical trials. » *European Heart Journal* Vol. 28, N° 24 (2007): 3012-3019.
3. Baigent, C., et autres; Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaborators. « Efficacy and safety of cholesterol-lowering treatment: Prospective meta-analysis of data from 90,056 participants in 14 randomised trials of statins. » *The Lancet* Vol. 366, N° 9493 (2005): 1267-1278.
4. Berger, J.S., D.L. Brown, et R.C. Becker. « Low-dose aspirin in patients with stable cardiovascular disease: A meta-analysis. » *American Journal of Medicine* Vol. 121, N° 1 (2008): 43-49.
5. Estruch, R., et autres; PREDIMED Study Investigators. « Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. » *New England Journal of Medicine* Vol. 368, N° 14 (2013): 1279-1290.

# Syndrome métabolique

par Gayamali Karunaratna,  
BSc, MEd, ND

Selon l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) menée par Statistique Canada de 2009 à 2011, un Canadien sur cinq âgé entre 18 et 79 ans souffre du syndrome métabolique. Celui-ci, aussi appelé syndrome X ou syndrome de résistance à l'insuline, est un ensemble de conditions qui se manifestent en même temps, dont l'hypertension artérielle, l'hyperglycémie, un excédent de graisse abdominale ou une obésité micentrale, et des taux de cholestérol anormaux.

Quels sont les effets du syndrome métabolique et pourquoi est-il préoccupant? Non seulement peut-il nuire à la capacité d'un individu à métaboliser efficacement les glucides simples comme les gâteries, les pâtes et le pain, mais il peut aussi le prédisposer à un risque accru de diabète, de maladies du cœur, et d'AVC. En plus des maladies cardiovasculaires et du diabète de type II, les gens souffrant du syndrome métabolique sont susceptibles à d'autres conditions comme le syndrome des ovaires polykystiques, la stéatose hépatique, le cholestérol, les calculs biliaires, l'asthme, les problèmes de sommeil, et certains cancers.



La population vieillit ; il semble donc approprié de s'informer sur les changements à apporter au mode de vie en prévision d'une progression vers des conditions de santé plus sérieuses associées au syndrome métabolique.

L'intervention conventionnelle contre le syndrome métabolique peut inclure des changements alimentaires ainsi que des agents sensibilisant à l'insuline, des agents de réduction des lipides comme les statines, et des diurétiques afin d'aider à réduire la tension artérielle. Les traitements naturopathiques impliquent une évaluation des facteurs de risque, des changements alimentaires et du mode de vie afin de réduire le poids corporel, ainsi que des options sûres et efficaces pour cibler les diverses composantes du syndrome métabolique. Ceci inclut des plantes pouvant augmenter la sensibilité à l'insuline, réduire les taux sanguins de glucose et de lipides, soulager le stress, et protéger le cœur, ou encore la médecine traditionnelle chinoise

et l'acupuncture pour réduire le poids corporel. En plus d'une intervention appropriée, le dépistage précoce est essentiel pour prévenir une progression vers les pathologies plus sérieuses déjà mentionnées. Cet article discutera des composantes du syndrome métabolique, des critères de diagnostic et des facteurs de risque, ainsi que des approches naturopathiques de traitement du syndrome métabolique.



### Composantes du syndrome métabolique

Selon le rapport du National Cholesterol Education Program's Adult Treatment Panel III (NCEP/ATP III), les



six composantes du syndrome métabolique sont :

- une obésité anormale ;
- la dyslipidémie athérogène ;
- une tension artérielle élevée ;
- une résistance à l'insuline ;
- un état proinflammatoire ;
- un état prothrombotique.

L'obésité anormale consiste en un tour de taille accru.

La dyslipidémie athérogène repose essentiellement sur trois éléments : concentration sanguine accrue de petites particules denses de lipoprotéines de basse densité (LDL), réduction des particules de lipoprotéines de haute densité (HDL) ou bon cholestérol, et augmentation des triglycérides. Elle peut aussi inclure d'autres anomalies liées aux lipoprotéines.

L'hypertension est courante chez les gens ayant un surplus de poids et une résistance à l'insuline ; elle est donc inévitablement une composante du syndrome métabolique. On reconnaît un état proinflammatoire par une augmentation du marqueur d'inflammation nommé protéine C-réactive, qui est couramment observée chez les gens souffrant du syndrome métabolique. Sa cause peut être attribuée à l'obésité, puisque le tissu adipeux ou le tissu graisseux relâche des cytokines inflammatoires pouvant produire des taux supérieurs de protéine C-réactive.

La composante finale, l'état prothrombotique,

est caractérisée par une augmentation de l'inhibiteur des activateurs du plasminogène (PAI)-1 plasmatique et du fibrinogène.



### Critères de diagnostic et facteurs de risque

Malgré le débat sur la définition et les critères de diagnostic du syndrome métabolique, ceux qui sont les plus communément utilisés ont été définis par le National Education Program's Adult Treatment Panel III (NCEP/ATP III), qui définit le syndrome métabolique par la présence d'au moins trois des signes cliniques suivants :

- Tension artérielle supérieure à 130/80 mmHg ;
- Triglycérides plasmatiques supérieurs à 150 mg/dL ;
- Cholestérol HDL (HDL-C) < 40 mg/dL chez les hommes et < 50 mg/dL chez les femmes ;
- Tour de taille > 40 pouces chez les hommes et > 35 pouces chez les femmes ;
- Glycémie à jeun > 110 mg/dL.

On diagnostique généralement le syndrome métabolique lorsqu'au moins trois de ces critères s'élèvent à répétition.

En ce qui concerne les facteurs de risque du syndrome métabolique, il n'est pas surprenant que l'obésité soit reconnue comme le facteur de risque primaire. L'obésité est un facteur de risque majeur du diabète sucré de type 2, ce dernier ayant deux caractéristiques communes, l'hyperglycémie et l'hyperlipidémie.

La sédentarité, la résistance à l'insuline, l'âge avancé, les facteurs hormonaux comme les corticostéroïdes, et une alimentation riche en gras qui augmentent l'obésité abdominale ont aussi été identifiés comme des facteurs de risque majeurs du syndrome métabolique. Une alimentation faible en glucides semble être particulièrement bénéfique sur le niveau de lipoprotéines des gens souffrant de dyslipidémie athérogène, comparativement à une alimentation riche en glucides.

### Traitement naturopathique

#### Acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont considérés comme des acides gras essentiels puisqu'ils ne peuvent pas être produits par le corps. Non seulement ils sont bons pour le cerveau, mais ils peuvent aussi aider à prévenir les maladies cardiovasculaires qui, tel que mentionné auparavant, sont une complication du syndrome métabolique. Une alimentation riche en acides gras oméga-3 sur six ans a réduit le risque d'un premier infarctus du myocarde ou d'une crise cardiaque de 59 %,



tant chez les hommes que chez les femmes. En ce qui concerne les composantes du syndrome métabolique en particulier, une alimentation riche en acides gras oméga-3 semble réduire le risque d'hypertension d'un tiers environ. Une autre étude a démontré que remplacer les gras polyinsaturés par des gras saturés réduirait significativement le cholestérol plasmique. Les aliments riches en acides gras oméga-3 incluent les anchois, les sardines, le maquereau et le saumon de l'Atlantique, pour n'en nommer que quelques-uns.

### Picolinate de chrome

Le picolinate de chrome est un oligonutriment essentiel reconnu pour son rôle dans le métabolisme des glucides et des lipides. Des études ont démontré qu'un supplément de chrome administré aux gens souffrant de diabète ou de tolérance réduite au glucose peut normaliser la glycémie, améliorer l'utilisation du glucose sanguin, et réduire la demande en insuline. Une étude en particulier a noté que le chrome peut accroître la sensibilité à l'insuline en améliorant les récepteurs intracellulaires d'insuline. D'autres

données cliniques laissent entendre qu'une consommation quotidienne de 250 mcg de chlorure de chrome pendant 7 à 16 mois réduirait les triglycérides et le cholestérol à lipoprotéines de très basse densité (VLDL), et qu'elle augmenterait le cholestérol à lipoprotéines de haute densité (HDL) chez les gens souffrant de troubles athérosclérotiques, comparativement au placebo. On l'utilise aussi par voie orale pour la perte de poids, l'augmentation de la masse musculaire et de la masse non grasseuse, ainsi que pour réduire le gras corporel.

### Vitamine C

La vitamine C ou acide ascorbique est un antioxydant bien connu et, comme nous le savons presque tous, elle est très importante pour la fonction immunitaire. En plus de ces bienfaits, elle est essentielle à la synthèse de la carnitine, qui est utile pour prévenir et traiter les maladies du cœur et dont la fonction sera discutée plus loin. Les sources alimentaires de vitamine C incluent les agrumes, le cantaloup, le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et les pommes de terre. Il est important de noter que des quantités significatives de vitamine C

peuvent être perdues lorsque les aliments sont cuits à température élevée ou réchauffés pendant de longues périodes.

### Coenzyme Q<sub>10</sub> (CoQ<sub>10</sub>)

La CoQ<sub>10</sub> est un composé liposoluble synthétisé par notre corps. Tout comme la vitamine C, la CoQ<sub>10</sub> exerce une activité antioxydante et soutient la fonction immunitaire. De plus, la CoQ<sub>10</sub> est utile pour prévenir et traiter des conditions cardiovasculaires comme l'angine, l'hypertension, et l'insuffisance cardiaque congestive qui, tel que déjà mentionné, peuvent être des complications du syndrome métabolique.

### Carnitine

La carnitine est un composé de faible masse moléculaire obtenu des aliments et biosynthétisé par le foie, les reins, et le cerveau à partir d'acides aminés essentiels comme la lysine et la méthionine. Ce composé est impliqué dans le métabolisme de certains composés xénobiotiques (des substances étrangères au corps). Un lien a été noté entre les troubles d'oxydation d'acides gras — qui sont essentiellement la décomposition et le relâchement d'énergie en provenance d'acides gras — ainsi que du métabolisme et une carence primaire ou secondaire en carnitine. Certaines données cliniques laissent entendre qu'une consommation de L-carnitine avec des isoflavones ou de

l'acide pantothénique (vitamine B<sub>5</sub>) pourrait réduire le poids corporel et le tour de taille chez les gens en surpoids.

### L-Théanine

Depuis les temps anciens, il est bien connu que le thé vert aide à la détente. La L-théanine est un acide aminé contenu dans les feuilles du thé vert et constitue de 1 à 2 % de leur poids sec. Un essai à double insu contrôlé contre placebo a démontré qu'une consommation de L-théanine dans le groupe expérimental occasionnait des réactions de réduction du pouls et de l'immunoglobuline A salivaire (s-IgA) au stress aigu

en comparaison du groupe placebo. Ce mécanisme est particulièrement utile pour réduire le taux de stress, aidant ainsi à réduire le risque d'hypertension associée au syndrome métabolique.

### Conclusion

Le syndrome métabolique est une maladie chronique de plus en plus prévalente en raison du taux accru d'obésité dans notre société. L'alimentation et l'activité physique régulière sont donc au premier plan pour son traitement. En l'absence de traitement, le syndrome métabolique peut entraîner des pathologies plus

sérieuses comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires. Les interventions naturelles mentionnées ici ne représentent pas un traitement exhaustif du syndrome métabolique. Un plan de traitement idéal commencerait par des conseils sur l'alimentation et le mode de vie à adopter, ainsi que par une évaluation des facteurs de risque et des médicaments consommés par l'individu, afin de déterminer quelles plantes ou suppléments pourraient interagir ou être les plus appropriés. Il faut toujours consulter un naturopathe afin de déterminer quel traitement est le plus convenable.

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

### Autres articles récents :



#### Santé oculaire, dégénération maculaire liée à l'âge, et cataractes

Nos yeux et notre vision sont extrêmement importants pour notre qualité de vie. En vieillissant, nos yeux ont tendance à se détériorer, non seulement pour leur acuité, mais aussi en ce qui concerne leur santé globale. Deux conditions sont très communes...



#### Maladies liées aux prions

Les prions sont des agents pathogènes anormaux qui sont transmissibles et causent des problèmes dans le cerveau. Les encéphalopathies spongiformes transmissibles sont un groupe de maladies associées à la protéine résistante aux protéases (PrP). La fonction exacte de la PrP est inconnue...



#### Syndrôme du côlon irritable

Le syndrome du côlon irritable (SCI) est un trouble gastro-intestinal caractérisé par des selles irrégulières et des douleurs abdominales. Quatre sous-types de SCI ont été identifiés : constipation prédominante (SCI-C), diarrhée prédominante (SCI-D), mixte (SCI-M), et SCI non soustypé. Un soustype n'est pas complètement indépendant...

# Huile de poisson et humeur

par Philip Rouchotas, MSc, ND

Les poissons gras et l'huile de poisson sont les plus riches sources d'acides gras oméga-3 à longue chaîne, l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH). L'ADH est un composant structurel important du cerveau et du système nerveux, tandis que l'AEP est un puissant nutriment régulateur de l'humeur. Des études démontrent que la supplémentation en EPA peut être équivalente aux inhibiteurs sélectifs de recaptage de la sérotonine (ISRS) pour la dépression légère à modérée, et peut aider à réguler la signalisation cellule-cellule ainsi que le métabolisme du glucose dans le cerveau [1, 2].

Février est le mois du cœur ; il est donc pertinent de souligner les effets cardioprotecteurs des oméga-3. L'étude italienne GISSI de patients qui ont survécu à une crise cardiaque a été le premier essai important sur la capacité de l'huile de poisson (1 g d'AEP et ADH) à diminuer le risque de mort coronarienne ou cardiaque [3]. Cette étude s'est faite auprès de patients recevant déjà des soins standards. Une autre étude, JELIS, menée au Japon, a démontré qu'avec une dose plus élevée (environ 2 g

d'AEP et ADH combinés), la supplémentation en huile de poisson a aussi pu empêcher un deuxième évènement coronaire non mortel [4, 5].

En ce qui concerne son impact sur l'humeur, il existe maintenant plusieurs revues systématiques et méta-analyses de l'utilisation de l'huile de poisson pour la dépression ainsi que pour d'autres problèmes de santé mentale tels que le TDAH [6-10]. Les preuves démontrent clairement que l'AEP, mais non l'ADH, est l'oméga-3 efficace pour la dépression et le TDAH. Sublette et ses collaborateurs ont réalisé une méta-analyse de 15 essais menés auprès d'un total de 916 participants [7]. Ils ont conclu que les « suppléments avec  $\geq 60$  % d'AEP ont accru la moyenne standardisée des scores de dépression... [tandis que] les suppléments avec  $< 60$  % d'AEP étaient inefficaces » [7].

Une étude a démontré qu'une supplémentation de 1000 mg d'AEP était tout aussi efficace que 20 mg de fluoxétine (un ISRS) dans le traitement de la dépression majeure ; toutefois,

la combinaison de fluoxétine et d'AEP était supérieur à chaque produit utilisé seul [1]. Les taux de réponse au bout de quatre semaines étaient d'environ 50 % pour la fluoxétine ou l'AEP employés seuls, mais ont augmenté à 80 % lorsque les deux ont été combinés.

L'AEP et l'ADH contribuent fortement à réduire les décès d'origine cardiovasculaire et les évènements coronariens majeurs non fatals. Plutôt que d'avoir des effets secondaires, l'AEP et l'ADH offrent une très longue liste de « bienfaits secondaires » ; l'un de ceux-ci, très important, semble être la capacité à améliorer l'humeur un peu comme les ISRS d'ordonnance.

### Références

1. Jazayeri, S., et autres. « Comparison of therapeutic effects of omega-3 fatty acid eicosapentaenoic acid and fluoxetine, separately and in combination, in major depressive disorder. » *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* Vol. 42, N° 3 (2008): 192-198.
2. Liperoti, R., et autres. « Omega-3 polyunsaturated fatty acids and depression: A review of the evidence. » *Current Pharmaceutical Design* Vol. 15, N° 36 (2009): 4165-4172.
3. [Aucun auteur mentionné.] « Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: Results of the GISSI-Prevenzione

trial. Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto miocardico. » *Lancet* Vol. 354, N° 9177 (1999): 447-455.

4. Mozaffarian, D. « JELIS, fish oil, and cardiac events. » *Lancet* Vol. 369, N° 9567 (2007): 1062-1063.
5. Yokoyama, M., et autres; Japan EPA lipid intervention study (JELIS) Investigators. « Effects of eicosapentaenoic acid on major coronary events in hypercholesterolaemic patients (JELIS): A randomised open-label, blinded endpoint analysis. » *Lancet* Vol. 369, N° 9567 (2007): 1090-1098.
6. Grosso, G., et autres. « Role of omega-3 fatty acids in the treatment of depressive disorders: A comprehensive meta-analysis of randomized clinical trials. » *PLoS One* Vol. 9, N° 5 (2014): e96905. [Epub]
7. Sublette, M.E., et autres. « Meta-analysis of the effects of eicosapentaenoic acid (EPA) in clinical trials in depression. » *Journal of Clinical Psychiatry* Vol. 72, N° 12 (2011): 1577-1584.
8. Sarris, J., D. Mischoulon, et I. Schweitzer. « Omega-3 for bipolar disorder: Meta-analyses of use in mania and bipolar depression. » *Journal of Clinical Psychiatry* Vol. 73, N° 1 (2012): 81-86.
9. 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, N° 5 (2009): 525-542.
10. 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 the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* Vol. 50, N° 10 (2011): 991-1000.

## Saviez-vous ?

New Roots Herbal a fait un changement subtil à l'ensemble de sa sélection de gélules Wild Omega 3 que les consommateurs devraient apprécier. Elles seront exemptes de soja ; la vitamine E qui est ajoutée à nos formules proviendra maintenant d'huile de tournesol sans OGM. La vitamine E, à une concentration de 1 % dans nos gélules Wild Omega, exerce une activité antioxydante pour garder nos suppléments Wild Omega frais et pour atteindre ou dépasser la puissance à l'expiration.



## Wild Omega 3

# Histoires de pêche

Le Guide alimentaire canadien recommande au moins deux portions de 75 g (5 oz) de poisson, tel que le saumon, par semaine. Le Canadien moyen surestimerait probablement le nombre de portions de poisson réellement consommé si on lui demandait. Malheureusement, le cycle de vie du poisson dans de nombreux foyers se résume souvent à achat-réfrigération-congélation... puis redécouverte pendant le nettoyage annuel du congélateur! La solution? Faire du poisson le plat principal de votre menu au moins une fois par semaine.

Entretiens, incorporez **WildOmega 3** de New Roots Herbal à votre régime-santé. Notre **WildOmega 3**, leader de l'industrie, provient de sardines et d'anchois de haute mer et fournit le rapport cliniquement éprouvé de 660 mg d'acide eicosapentaénoïque (AEP) et 330 mg d'acide docosahexaénoïque (ADH) que votre corps et votre esprit ont besoin. Il est aussi bénéfique pour la santé cardiovasculaire

et améliore les fonctions cognitives ainsi que la mobilité articulaire

En outre, toute notre gamme de suppléments d'oméga est testée dans notre laboratoire d'analyse de pointe pour la pureté, la puissance et l'absence de toxines environnementales et de métaux lourds.

## Table d'hôte du jour

sardines et anchois de  
l'atlantique de haute-mer

avec

meilleure élasticité artérielle et  
meilleure santé cardiovasculaire

inflammation réduite pour une  
meilleure mobilité articulaire

une qualité de vie améliorée





# Une formule dynamique à prendre à cœur

Selon la Fondation des maladies du cœur, 90 % des Canadiens pensent suivre un mode de vie « sain pour le cœur »; 90 % d'entre nous avons toutefois au moins un facteur de risque majeur de maladie coronarienne – manque d'exercice, mauvaises habitudes alimentaires, hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé), tabagisme, ou hypertension, par exemple.

Tous sont vulnérables à la perte d'élasticité artérielle liée à l'âge ou artériosclérose (durcissement des artères), mais nous pouvons éviter l'athérosclérose, la forme de cette maladie liée au cholestérol. L'athérosclérose se produit lorsque le cholestérol LDL nuisible s'attache aux parois artérielles, s'oxyde, et forme de la plaque. Cette plaque limite le flux sanguin et peut se détacher pour aller se loger dans les petites artères, causant des AVC ainsi que des dommages aux tissus et aux organes.

Même si notre code génétique joue un rôle dans les maladies coronariennes, nous pouvons faire plus que seulement « bien manger et mener une vie saine et active »... **Cho-less-terin** de New Roots Herbal contient cinq extraits botaniques

scientifiquement éprouvés, formulés dans une matrice d'huile de fruit de palme rouge riche en nutriments pour une biodisponibilité maximale.

**Cho-less-terin** limite la production de cholestérol par le foie de deux façons : un extrait standardisé de guggul, une résine gommeuse provenant d'un arbuste originaire de l'Inde, accélère la décomposition des LDL nuisibles en acides biliaires pour leur excréation; de même, la levure de riz rouge amplifie la dégradation du cholestérol LDL en interférant avec l'enzyme qui régule la synthèse du cholestérol.

Un duo de nutriments enrobe les intestins afin de minimiser l'absorption du cholestérol. Les phytostérols libres imitent celui-ci et interfèrent avec les sites d'absorption intestinale, et un extrait d'avoine (22 % de *bêta*-glucanes) se lie aux acides biliaires produits par la dégradation du cholestérol dans le foie. Ce processus accélère la production et l'excrétion de bile.

Un puissant extrait de thé vert inonde les parois artérielles de puissants polyphénols qui empêchent la formation de plaque. L'accumulation de certain gras dans les artères est

inévitable, mais minimiser sa conversion en plaque nuisible est critique.

Les statines sont parmi les médicaments les plus prescrits en Amérique du Nord, mais elles ont peu de potentiel thérapeutique et causent des effets secondaires comme les douleurs musculaires et l'engourdissement des extrémités. **Cho-less-terin** aide à contrôler le mauvais cholestérol sans effets secondaires, réduisant votre risque de crise cardiaque et d'AVC. **Cho-less-terin** peut aussi être utilisé en combinaison avec des statines. Si vous souffrez des effets secondaires des statines, demandez à votre médecin comment **Cho-less-terin** pourrait vous permettre de réduire leur dose et leurs effets secondaires, tout en améliorant votre santé coronaire.



## Produits pour le voyage



## Trousse de survie

Même sans avoir de trousse de survie, la plupart d'entre nous avons sous la main à la maison quelques bougies et lampes de poche, des fèves au lard en conserve, et un barbecue, pour survivre pendant quelque temps.

En ce qui a trait aux voyages et aux vacances, beaucoup d'entre nous avons une vision utopique du tout-inclus. Cependant, l'image de 4 200 passagers de croisières échoués pendant des jours dans le golfe du Mexique il y a quelques années, sans électricité

ni installations sanitaires, montre l'importance d'être prêt en cas d'urgence, à la maison ou ailleurs.

Voici une sélection de produits de moins de 100 ml qui tiennent dans un sac de plastique à glissière à pression d'un litre, respectant les règles de sécurité des bagages à mains en avion.

**WildOregano C93** est un excellent produit qui protège contre les infections bactériennes et les nombreuses nouvelles souches du virus de la grippe et du rhume que vous pouvez rencontrer à l'étranger. En fait, quelques gouttes sous la langue avant le décollage



peuvent donner aux voyageurs la tranquillité d'esprit qu'ils n'attraperont pas un virus en vol.

La meilleure occasion d'examiner les bienfaits des probiotiques est un voyage vers une destination exotique. La maladie du voyageur, le terme moins graphique de la diarrhée causée par l'exposition à des nouveaux microorganismes pathogènes, affecte de 20 à 50 % des voyageurs internationaux, selon les Center for Disease Control and Prevention (CDC). **Travelers' Probiotic** de New Roots Herbal peut aider;





cette formule probiotique hybride protège la fonction intestinale de plusieurs façons. Chaque capsule contient dix milliards de cellules actives de la levure probiotique *Saccharomyces boulardii*, qui évincent les microorganismes nuisibles, neutralisent leurs toxines qui causent la diarrhée, et renforcent les muqueuses protectrices des intestins. Onze milliards d'unités formant colonie (UFC) de notre mélange probiotique à large spectre complètent notre formule. Ils occupent des sites de fixation dans tout le tractus intestinal, empêchant les bactéries nuisibles de prospérer et spécifiquement l'*E. coli* de causer une infection. Nous recommandons

de prendre **Travelers' Probiotic** quelques jours avant le départ, continuer pour toute la durée du séjour, et finir les capsules restantes à votre retour pour assurer une couverture complète.

L'**Extrait de pépins de pamplemousse** est un autre élément indispensable en voyage pour la sécurité et la



commodité. Sa vaste gamme d'activité antibactérienne, antivirale et antiparasitaire a de nombreuses applications. Ses utilisations thérapeutiques vont de l'utilisation topique pour le pied d'athlète et l'amélioration de la sécurité

de l'eau potable, au rinçage des fruits et légumes frais du marché.

L'espace étant restreint, l'**Huile de Tamanu** est un « topique tropical » digne d'apporter. Il pénètre profondément dans la peau pour minimiser l'apparence des rides et ridules pour une peau d'apparence jeune. Cette huile polyvalente accélère également la cicatrisation des coupures, éraflures, brûlures, piqûres et abrasions, qui racontent l'histoire de vos aventures.



Bon voyage !

## Sélection naturelle

La conception de notre produit **Huile pour Amants de la Peau** était une décision naturelle qui a évolué suite à la popularité de nos huiles biologiques et aux commentaires des consommateurs sur la variété d'applications qu'ils ont partagés avec nous. L'**Huile pour Amants de la Peau** est formulée avec nos cinq huiles exotiques les plus populaires : graines de goji, graines de rose musquée, graines d'argousier, argan, et tamanu.

Le profil d'acide gras unique de chaque huile fournit des

bienfaits spécifiques selon l'espèce, comme protéger contre les UV, minimiser les taches de vieillesse, uniformiser le teint de la peau, accélérer le renouvellement des cellules cutanées, et réduire les rides et ridules, entre autres. La force des nutriments contenus dans ces graines et noix peut résister à des années de dormance avant la germination ; elles sont cultivées avec soin par les cultures indigènes du monde entier. Les constituants de ces graines et noix ont permis à ces espèces de se développer, de survivre, et d'évoluer dans des conditions difficiles ; on comprend donc comment elles peuvent guérir, embellir et protéger votre peau délicate et dynamique.

Avez-vous remarqué comment

les produits de soins pour la peau ont toutes une célébrité qui dévoile ses secrets anti-âge ? Le secret de l'**Huile pour Amants de la Peau** est pur et simple : nous obtenons ces huiles organiques exquises à travers le monde entier, puis les combinons avec leur richesse d'utilisation transmises à travers les générations.

Découvrez notre mélange unique et laissez l'**Huile pour Amants de la Peau** écrire le prochain chapitre de l'histoire de votre peau saine, jeune et belle.



## Le yoga des sons

### Une méditation efficace

par Isabelle Beaudoin  
Yoga Vyana  
Sherbrooke, Québec  
yogavyana.com  
yogavyana@gmail.com

En ce début d'année, plusieurs prennent la résolution d'investir dans leur santé en intégrant la méditation à leur quotidien. La méditation, contrairement à ce que l'on peut penser, n'a pas pour objectif la relaxation, mais plutôt la transformation de l'esprit dans le but d'accéder à la meilleure version de soi et à la paix intérieure. En nous libérant des pensées perturbatrices par la

pratique de la méditation, nous créons un espace dans notre esprit où la pure Conscience qui existe déjà en nous peut se manifester, et où notre nature véritable peut se révéler. C'est alors, dans la conscience de cette nature faite d'Amour infini, que le sentiment de paix, de détente, et de joie peut être ressenti dans tout notre être.

Pour conserver les merveilleux bienfaits de la méditation, il faut faire preuve de discipline et nous entraîner un peu tous les jours. Il existe de multiples techniques ; il suffit de choisir en fonction de notre intérêt. Pour ma part, le yoga des sons est mon premier choix. Il est simple et accessible à tout âge, et surtout, il ralentit le flot incessant de pensées

inutiles qui surchargent notre esprit et épuisent notre énergie vitale. De plus, le travail avec les sons conscients permet à nos milliards de cellules de vibrer et favorise ainsi la circulation de l'énergie dans tout le corps. Plus l'énergie circule partout avec fluidité, plus nous maintenons ou nous améliorons notre santé sur tous les plans.

Il y a plusieurs façons de travailler avec les sons :

- **Le yoga des voyelles**  
Alternance de postures de yoga avec les sons puissants des voyelles et une respiration consciente. Il est recommandé d'être initié par un enseignant qui le maîtrise.
- **Le chant sacré (Kirtan)**  
Chants dévotionnels, issus de la tradition du yoga, chantés avec le cœur et l'âme. On peut chanter seul ; toutefois, la force d'un groupe est intéressante.
- **Le Mantra**  
Un mot ou une phrase dotée d'un pouvoir spirituel qui travaille l'esprit comme une posture travaille le corps. Idéalement, on le répète à voix haute et en sanscrit,



avec ou sans la Mala. La Mala est un chapelet de 108 grains qui est utilisé pour compter les répétitions d'un Mantra. On peut aussi répéter un Mantra en chuchotant ou, au besoin, mentalement.

### Exercice avec le Mantra AOM

Assoyez-vous confortablement dans un lieu propice à la méditation, le dos droit et souple, les pieds à plat au sol; détendez vos épaules et votre visage. Respirez calmement en tournant votre attention vers le cœur, puis faites l'exercice suivant : « Inspirez lentement et profondément à partir de l'abdomen, puis remplissez la cage thoracique et le haut de la poitrine. Expirez en chantant AAAAAAA, en dégonflant le ventre... OOOOOOO, en laissant la cage thoracique se refermer... MMMMMMM, en laissant le haut de la poitrine s'abaisser... »<sup>[1]</sup> Répétez l'exercice par multiples de neuf respirations.

Que la magie des sons vous accompagne! Bon yoga 2016!

## D-Stress avec de la lavande

Dans un bref sondage d'association d'idées à propos de la lavande, les mots « calme » et « détente » ont souvent été mentionnés. Les collines de Provence, garnies d'interminables rangées de lavande, sont en effet les sites de prédilection de nombreux spas, studios de yoga ou de méditation, et retraites de pleine conscience, le parfum serein de la lavande servant de source d'inspiration.

Ce membre polyvalent de la famille de la menthe est à la base de toutes les « herbes de Provence » et pour diverses utilisations telles que le pot-pourri, les savons, les bougies, et les bières artisanales; et dans des oreillers en combinaison avec du houblon pour améliorer la qualité du sommeil. Cependant, une dose orale d'huile de lavande a aussi de nombreux bienfaits pour la santé mentale.

L'huile de lavande de New Roots Herbal est distillée à la vapeur à partir des fleurs odorantes de la lavande. Ce processus extrait délicatement la mosaïque unique de composés naturels, dont le linalol et l'acétate de linalyle, ses principaux composés thérapeutiques. Ce duo apporte deux bienfaits importants : il détend les muscles en

inhibant l'acétylcholine, un neurotransmetteur, et stimule l'activité de l'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA), qui régule et détend le cerveau.

Des essais cliniques ont démontré que l'usage oral d'huile de lavande réduit les symptômes du trouble d'anxiété généralisée, du syndrome de stress posttraumatique, et de la fatigue chronique. En fait, on a démontré que les bienfaits systémiques de l'huile de lavande rivalisent avec ceux des tranquillisants communs appelés benzodiazépines, mais sans leurs effets secondaires ou risques de dépendance.

Avec un historique d'utilisation sûre et un large éventail thérapeutique, **D-Stress** de New Roots Herbal pourrait être la solution que vous cherchez pour améliorer votre qualité de vie.



1. Formation Yoga Thérapie 2013, Padma Yoga, Locana Sansregret et Patrick Vesin.

## À la soupe!

# Sept jours de soupe

par Joanna McDonald  
joannamcdonald.ca

Super soupes! Quand il fait froid, sombre et venteux, essayez l'une des soupes suivantes pour vous réchauffer et stimuler votre esprit. Nous en avons une pour chaque jour de la semaine, et pas besoin d'aller plus loin que votre cuisine pour savourer les saveurs du monde!

Les soupes sont merveilleuses : elles sont non seulement bonnes pour la santé, mais des études suggèrent aussi que lorsque le corps reste chaud et peut maintenir une température normale, l'immunité et le bien-être général sont conservés; nous avons certainement besoin de chaleur cet hiver! Ajoutez les soupes à votre alimentation pour ces cinq raisons (entre autres!) :

- **Dites adieu aux graisses**  
Avec une si grande diversité de choix, les soupes peuvent être faites avec des ingrédients faibles en gras et des substituts, comme des haricots, des ingrédients sans lactose, ou de la purée de légumes si vous surveillez votre ligne. De plus, grâce à leur forte teneur en liquide, les soupes peuvent aider votre corps à se nettoyer et à se désintoxiquer.

- **Faciles à digérer**  
Étant normalement mijotées, les soupes sont faciles à digérer. Avec une majorité d'ingrédients liquides ou en purée, les soupes peuvent aussi donner une pause à votre système digestif.
- **Fibres, vitamines et minéraux**  
Souvent faites de légumes, de céréales et de légumineuses, les soupes sont excellentes pour obtenir votre portion quotidienne de légumes, de céréales et de bonnes fibres dans un bol. Pratiquement tous les légumes peuvent faire une bonne soupe, alors laissez aller votre imagination!
- **Stimulent le bien-être**  
Les soupes peuvent stimuler votre bien-être. Toutes nos mamans nous donnaient un bon bol de soupe quand nous étions malades; souvenez-vous en pour maintenir proactivement une santé optimale du corps et de l'esprit, tout l'hiver!
- **Rapide et abordable**  
Les soupes sont faciles et rapides à faire, ainsi que peu coûteuses. Je fais souvent une soupe la fin de semaine pour utiliser les légumes restants de mon frigo. La plupart du temps, les soupes peuvent être faites en 30 minutes ou moins. Tout ce que vous avez besoin est d'un peu de créativité!

Les pages suivantes vous présentent des recettes de soupe de partout dans le monde qui vous réchaufferont dans les jours froids à venir. Bon appétit!

# Chaudrée de fruits de mer

par Joanna McDonald



## Ingrédients

- 3 c. à table de beurre
- 1 oignon jaune moyen, coupé en dés
- 2 carottes, pelées et coupées en dés
- 2 bâtons de céleri, coupés en dés
- 1 chou-fleur, découpé
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 4½ tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse d'eau (ou un liquide de fruits de mer)
- 1 feuille de laurier
- ½ tasse de crevettes, pelées et déveinées
- ½ tasse de pétoncles de baie, nettoyées
- ½ tasse de moules
- ½ tasse de poisson à chair blanche, coupé en gros morceaux
- 1 tasse de lait
- Pincée de muscade
- ¼ c. à thé de jus de citron frais
- Sel et poivre au goût

## Instructions

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon, les carottes, le céleri, le chou-fleur et les pommes de terre, et cuire jusqu'à consistance semitendre. Ajouter l'ail et faire revenir pendant quelques minutes de plus jusqu'à ce que

le tout soit doré, mais pas brûlé. Ajouter lentement le bouillon de poulet et l'eau, et bien mélanger. Ajouter la feuille de laurier. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu et transférer soigneusement la moitié du mélange dans un bol de métal. Avec un pied mélangeur ou un mélangeur, réduire en purée et reverser dans la casserole.

Remettre à feu moyen-doux et ajouter tous les fruits de mer. Cuire pendant encore 6–8 minutes, ou jusqu'à ce que les fruits de mer soient cuits. Retirer du feu. Ajouter le lait, la muscade, le jus de citron, et les assaisonnements. Remuer pour combiner tous les ingrédients. Servir immédiatement avec du pain français ou des petits pains.

Donne 4-6 portions.



# Soupe aux lentilles rouges et au bœuf haché

par Joanna McDonald



## Ingrédients

- 4 c. à table d'huile d'olive
- 1 tasse de lentilles rouges, lavées et drainées
- 1 pomme de terre moyenne, pelée et coupée en dés
- 1 carotte moyenne, pelée et coupée en dés
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 lb de bœuf haché maigre

- 6 tasses de bouillon de légumes
- ½ c. à thé de cumin moulu
- Sel et poivre au gout
- ¼ c. à thé de menthe séchée et flocons de piment rouge, pour la présentation

## Instructions

À feu moyen-doux, mettre l'huile d'olive, les lentilles rouges, la pomme de terre, la carotte, l'oignon et l'ail dans une marmite. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient attendris. Ajouter

le bouillon et mélanger. Porter à ébullition, puis laisser mijoter pendant 30-40 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Entretemps, dans une poêle, brunir le bœuf haché. Enlever la graisse, puis transférer la viande dans la casserole.

Ajouter le cumin, le sel, le poivre et la menthe. Garnir chaque bol de flocons de piment rouge, si désiré.

Donne 4 portions.

# Soupe tomate, épinards et tortellini

par Joanna McDonald



## Ingrédients

- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 oignon moyen
- 2 gousses d'ail, coupées sur le long
- 2 tasses de petits champignons en bouton blancs, tranchés
- 1 tasse d'épinards frais

- 1 boîte de tomates en dés avec le liquide
- 3 tasses de bouillon de poulet
- 2 tasses de tortellini congelé
- Sel et poivre au gout
- ¼ tasse de fromage parmesan (garniture)

## Instructions

Dans une casserole à feu moyen, faire revenir l'oignon, les champignons, et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce que qu'ils soient tendres. Incorporer délicatement les épinards, en mélangeant doucement jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter les tomates, le bouillon, et les pâtes. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les tortellini soient cuits. Assaisonner avec du sel et du poivre. Garnir de fromage parmesan.

Donne 4 portions.

# Soupe à l'ognon

par Gordon Raza



Nous avons ajouté des stérols végétaux à ce classique hivernal français pour contribuer à la santé de votre cœur!

## Ingrédients

- 2 c. à table d'huile de fruit de Palme Rouge de New Roots Herbal
- 4 gros oignons rouges (tranchés finement)
- 4 poireaux tranchés finement
- 1 pomme râpée
- 2 grosses gousses d'ail émincées

- ½ tasse de vin blanc sec
- 8 tasses de bouillon de bœuf, de poulet, ou maison
- ½ c. à thé de thym frais ou ¼ c. à thé de thym séché
- 2 c. à thé de Plant Sterols de New Roots Herbal
- 1 feuille de laurier
- 1 tasse de cheddar fort râpé (le Balderson est excellent)
- Sel et poivre fraîchement moulu au goût
- Grande baguette multigrains (tranchée sur mesure)

## Instructions

Chauffer l'huile à feu moyen-doux dans une grande poêle. Commencer par faire sauter les oignons en remuant de temps en temps. Après environ 15 minutes,

ajouter les poireaux et la pomme râpée\*, et réduire le feu pendant 30 minutes. Ajouter l'ail, faire revenir pendant une minute, puis ajouter le reste des ingrédients. Bien mélanger et laisser mijoter pendant environ une demi-heure, puis retirer la feuille de laurier.

Au moment d'assembler et de faire griller, verser la soupe dans un bol, déposer les tranches de baguette suivies du fromage râpé, et faire gratiner jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Donne 4-6 portions.

\* La pomme favorise la caramélisation et donne une douceur subtile et distincte à cette recette aimée de tous.



# Soupe Thai épiciée à la citronnelle

par Theresa Nicassio  
yumfoodforliving.com



Cette recette est ma préférée pour stimuler le système immunitaire, pour les jours froids, ou quand je sens un rhume approcher. Je garde des champignons shiitake déshydratés et de la citronnelle dans le garde-manger, ainsi que des piments thaïs frais au congélateur, juste au cas où je voudrais faire cette soupe. Elle part très vite, alors si vous voulez la partager, vous voudrez doubler la recette !

## Ingrédients

- Votre huile de cuisson préférée pour faire sauter
- 1 oignon haché
- 1-2 gousses d'ail finement hachées ou râpées
- 1-3 piments forts rouges thaïlandais, hachés finement
- ½ pouce de gingembre frais, finement haché ou râpé
- 4 tasses d'eau
- 2 c. à thé de citronnelle séchée ou fraîche, coupée en morceaux
- 1 c. à thé de tamari ou d'acides aminés de noix de coco
- 1 tige de brocoli, tranchée en bâtonnets fins
- 2 branches de céleri, émincées
- 1 tasse de champignons shiitake hachés

- 1 c. à table de miso (de soja ou de pois chiches)
- 1 c. à thé de vinaigre de riz
- 6 oz. de tofu ferme, coupé en cubes ou en bâtons minces
- ¼-½ tasse de jus de citron, au gout
- Sel de l'Himalaya et poivre noir, au gout
- ½ tasse d'ognons verts hachés
- 1 tasse de coriandre hachée
- 1-2 tasses de carottes râpées

## Instructions

Faire revenir l'oignon, l'ail, les piments thaïs, et le gingembre dans une grande casserole à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient translucides (~ 5 minutes). Ajouter l'eau, la citronnelle, le tamari, le brocoli, le céleri, les champignons shiitake, le miso, et le vinaigre de riz. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les saveurs commencent à se marier et la texture désirée des légumes soit presque atteinte (~ 5 minutes). Ajouter le tofu, le jus de citron et l'assaisonnement. Cuire encore 5 minutes. Avant de servir, placer un peu d'ognons verts, de coriandre, et de carottes dans les bols, puis verser la soupe dessus. Garnir avec la coriandre et les oignons verts restants et servir immédiatement.

Donne environ 7 tasses.

### L'astuce de Theresa

Si vous voulez éviter de manger des petits morceaux de citronnelle, attachez-les dans un morceau de gaze pendant la cuisson, puis retirez-le avant de servir.

### Le conseil de Haely\*

Pour obtenir le plus de bienfaits nutritionnels des oignons et de l'ail, laissez-les reposer pendant 5-10 minutes après les avoir hachés avant de les cuire. La coupe de l'ail et des oignons libère l'enzyme allinase, qui catalyse la formation d'allicine. La cuisson réduit la puissance de l'allinase, et donc les bienfaits pour la santé des oignons et de l'ail. En les laissant reposer pendant 10 minutes après les avoir hachés, d'autres enzymes sont libérées, qui aident à protéger l'allinase de la chaleur.

\* Haely Lindau, MSc, nutritionniste

Haely a obtenu sa maîtrise en sciences de la nutrition de l'Université de Hawthorne. Elle se passionne pour la nourriture et leurs bienfaits pour la santé. Elle ne travaille pas seulement en tant que nutritionniste à Vancouver, mais a également lancé récemment sa propre compagnie de nourriture saine, Fresh Now (eatfreshnow.ca). L'approche de Haely, d'ajouter de la délicieuse nourriture saine à l'alimentation de ses clients, a maintes fois été couronnée de succès. Elle a une attitude douce et compatissante, et son amour de la bonne nourriture et de la cuisine sont évidents et inspirants.



# Soupe de tortillas mexicaine

par Joanna McDonald



- 3 tasses d'eau chaude
- 2 c. à table de pâte de tomates
- 1 boîte d'haricots noirs égouttés
- 2 tortillas de maïs, coupées en fines lamelles d'environ 3" (7,5 cm) de long

## Ingrédients

- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de chili en poudre
- 1/2 c. à thé de paprika
- Sel et poivre au goût
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 poitrines de poulet désossées, sans peau
- 1 tasse d'ognon en dés
- 1/4 tasse de poivron vert en dés
- 1/4 tasse de poivron rouge en dés
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 boîte de tomates en dés
- 4 tasses de bouillon de poulet faible en sodium

## Garniture

- 1/2 tasse de fromage cheddar râpé
- 1 avocat en dés
- 1 oignon rouge en dés
- Crème sure

## Instructions

Mélanger le cumin, le chili, le paprika, le sel et le poivre dans un bol. Recouvrir délicatement les deux côtés des poitrines de poulet avec l'assaisonnement. Dans une poêle à feu moyen-doux, ajouter l'huile d'olive et faire cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.

Retirer et mettre de côté. Ajouter les oignons, les poivrons, et l'ail dans la même poêle et faire revenir jusqu'à tendreté. Couper le poulet en petits morceaux et le remettre dans la poêle. Ajouter les tomates, le bouillon, l'eau, la pâte de tomate et les haricots. Porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 15 minutes.

Dans une autre poêle, faire chauffer 1 c. à thé d'huile d'olive. Ajouter les lanières de tortillas et les faire frire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Réserver sur une serviette de papier pour égoutter.

Préparer la garniture : couper l'avocat et l'oignon rouge en dés. Râper le fromage. Saler et poivrer la soupe si désiré. Servir très chaud, et décorer avec une cuillerée de crème sure, l'avocat, l'oignon rouge, le fromage, et enfin les lanières de tortillas.

Donne 4-6 portions.





# Crème de champignons

par Sonia Lamoureux



## Ingrédients

- 675 g (1½ lb) champignons blancs, émincés
- 1 oignon, haché finement
- 5 tasses de bouillon de poulet
- ¼ tasse de riz blanc à grains longs
- 4 c. à table d'huile d'olive
- 1 branche de céleri coupé en tranches

- 1 gousse d'ail émincé
- Sel et poivre au goût
- ½ tasse de crème fraîche (si désiré, à la fin)

## Instructions

Garder ½ tasse de champignons comme garniture.

Dans une grande casserole à feu vif, faire cuire les champignons, les oignons, le céleri et l'ail avec 2 cuillerées à table d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler et poivrer, puis ajouter le bouillon de poulet. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Dans

un mélangeur, transformer la soupe en pâte fine. Corriger l'assaisonnement.

Dans une poêle à feu vif, faire sauter les champignons conservés jusqu'à ce que qu'ils soient croustillants avec 2 cuillères à table d'huile d'olive. Ajouter le sel et le poivre. Égoutter sur un papier absorbant.

Servir la soupe. Si désiré, placer environ 1 c. à table de crème fraîche au centre de chaque bol. Garnir de tranches de champignons frits. Ajouter le poivre au goût.

Donne 4-6 portions.

# Oméga 3/6/7/9

## Une combinaison gagnante

Ce ne sont pas les résultats de la loto, mais une combinaison gagnante d'acides gras essentiels pour une bonne santé. Notre formule hybride et unique d'oméga contient notre huile de poisson **WildOmega** mélangée avec trois forces de la nature certifiées biologiques et riches en omégas : des fruits d'argousier avec de l'huile de graines de lin et de bourrache.

Chaque gélule fournit 400 mg d'huile de poisson (de sardines et d'anchois) riche en oméga-3 avec un rapport 2:1 cliniquement éprouvé d'acides gras eicosapentaénoïque (AEP) et docosahexaénoïque (ADH). L'AEP est un précurseur à la production de prostaglandines, des composés spécialisés qui réduisent l'inflammation chronique. Cela se traduit par des articulations saines, une meilleure mobilité, et une augmentation de l'amplitude des mouvements. L'AEP réduit aussi la formation de plaque dans les vaisseaux sanguins pour une

meilleure élasticité artérielle et un risque réduit de crise cardiaque et d'AVC. L'ADH est essentiel au développement et à la fonction du cerveau et des nerfs. Il renforce aussi la gaine de myéline, la membrane spécialisée qui isole les nerfs essentiels à la communication entre le cerveau et le reste du corps.

Notre formule comprend aussi 400 mg chacun d'huile de graines de lin et de bourrache, certifiées biologiques et pressées par expulsion à basse température, sans solvants. L'huile de lin est riche en acide *alpha*-linoléique ; des études de population démontrent que les régimes riches en AAL abaissent le risque de maladie cardiaque, en réduisant l'inflammation et l'agglutination des plaquettes dans le sang. L'huile de bourrache est une bonne source d'acide *gamma*-linoléique, un acide gras oméga-6 qui diminue le processus inflammatoire. Elle aide à soulager les crampes, la douleur et l'inflammation liées au cycle menstruel, et ses effets anti-inflammatoires sont excellents pour la gestion à long terme de l'arthrite chronique, tant chez l'homme que chez la femme.

Des recherches récentes ont démontré une amélioration de la

santé de la peau chez les femmes plus âgées occasionné par une supplémentation en huiles de graines de lin et de bourrache.

L'huile de fruit d'argousier certifiée biologique (100 mg par gélule) complète notre formule. Il contient tous les omégas, dont l'acide palmitoléique rare mais critique, un acide gras oméga-7 présent seulement dans les noix de macadam et les fruits d'argousier. Les omégas-7 sont abondants dans la matrice de la peau, des vaisseaux sanguins, et des muqueuses. Ses bienfaits comprennent une belle peau, un système circulatoire en santé, et des muqueuses robustes pour de meilleures fonctions respiratoires, digestives, et immunitaires. L'oméga-7 interfère également avec l'accumulation de plaque artérielle.

Élargissez vos horizons-santé avec notre formule exquise.

**Omega3/6/7/9** est un excellent moyen de récolter les bienfaits de multiples sources d'oméga sous forme pratique de gélules.



## Body Muscle Massage

# Mettez la douleur et la raideur de côté

**BodyMuscle Massage** est une formule qui a été conçue dans la chaîne des montagnes Rocheuses du Canada. Originellement produite en petites quantités pour les skieurs alpins, les montagnards, et les aventuriers, elle a évolué pour devenir une lotion de haute qualité qui fournit la gamme de bienfaits thérapeutiques de 12 extraits botaniques.

Le menthol et le salicylate de méthyle initient le contraste froid/chaud qui entre profondément dans les pores de la peau et procure une sensation de fraîcheur. Cela soulage rapidement la douleur et augmente instantanément la circulation sanguine pour accélérer la guérison. **BodyMuscle Massage** puise l'essentiel de sa force thérapeutique de deux plantes cruciales, *Arnica montana* et *Calendula officinalis*. Les composés de leurs fleurs jaune vif pénètrent profondément dans la peau pour réduire la douleur musculaire intense, alléger l'inflammation, et initier la formation du collagène nécessaire pour la guérison des tissus mous. Des essais cliniques ont démontré que l'*Arnica montana* est efficace contre la douleur associée à l'ostéoarthrite du genou.

Un assortiment d'ingrédients complémentaires comme la menthe baumée, le genévrier, et les aiguilles de pin accroissent les propriétés analgésiques et

anti-inflammatoires de notre formule. De plus, un extrait des racines de gentiane, une plante alpine robuste, agit en synergie avec la camomille pour réduire l'inflammation et limiter les spasmes musculaires.

De l'huile d'amande douce et de l'aloès procurent la texture idéale pour un glissement en douceur et durable sur la surface de la peau, indispensable pour un massage en profondeur des tissus. Cela laisse la peau douce et souple, sans la sensation grasse commune à plusieurs onguents analgésiques commerciaux.

**BodyMuscle Massage** est la combinaison idéale de puissants extraits botaniques et d'une fraîche senteur de forêt de pins et de fleurs sauvages. Elle convient autant à la thérapie aigüe que chronique, et trouve sa place autant dans le sac d'équipement de l'aventurier aguerri qu'à la table de massage du massothérapeute professionnel.



# Acétyl-L-carnitine

par Philip Rouchotas, MSc, ND

La L-carnitine existe dans chaque cellule de notre corps. Une personne omnivore typique consomme de 500 mg à 1000 mg de carnitine par jour, que l'on retrouve principalement dans des produits d'origine animale. La forme acétyle de la L-carnitine peut accroître la carnitine musculaire et peut aussi traverser la barrière hématoencéphalique, ce qui en fait la forme de supplément de carnitine préférée par la plupart

des gens. La L-carnitine agit en tant que « porte » qui permet aux molécules de gras de traverser la membrane mitochondriale interne, ce qui leur permet de subir la *bêta*-oxydation, où elles sont oxydées en énergie (ATP).

### L-Carnitine et santé cardiaque

La L-carnitine améliore plusieurs fonctions du cœur. Il a été démontré que l'administration de L-carnitine améliore la contractilité et le débit du cœur auprès des gens ayant survécu à une crise cardiaque, et il a également été démontré qu'elle réduit la taille de la zone de l'infarctus.

Pour la même raison qu'elle améliore la capacité des

cellules à produire de l'énergie, la L-carnitine joue un rôle clé en aidant les gens atteints de maladies neurodégénératives. De même, la L-carnitine s'est avérée être un supplément utile pour améliorer l'humeur des gens souffrant de dépression légère à modérée.

La L-carnitine joue aussi un rôle dans l'amélioration de la performance chez les athlètes. La L-carnitine peut aider à la perte de poids en changeant le métabolisme d'un individu en faveur de la combustion des gras plutôt que du glucose. En outre, chez les athlètes suivant un entraînement musculaire, la L-carnitine semble accélérer le taux de récupération après l'exercice.

## Récoltez les bienfaits de la nature

- **JUICY IMMUNITÉ - ÉNERGIE** fournit les bienfaits antioxydants de 9 types de baies biologiques
- Renforce votre système immunitaire avec 17 extraits nutraceutiques testés pour leur efficacité
- Protège contre le rhume et la grippe, et n'affecte pas le taux de glycémie
- Naturellement sucré, délicieux, et sans les calories vides du sucre ajouté commun à de nombreux produits de poudre de baies
- Augmentera définitivement votre énergie
- Seulement 14 calories par portion



# PRÉVISIONS DE LA SEMAINE

LUN



Maussade

MAR



Un peu mieux

MER



Bien mieux

JEU



En forme

VEN



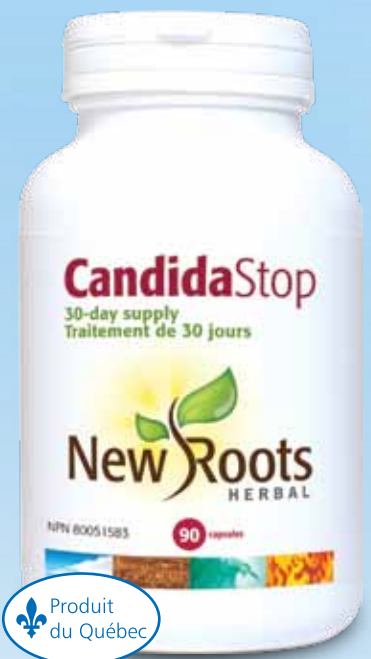
Superbe

## Sortez du brouillard avec CandidaStop.

**CandidaStop** de New Roots Herbal vous aide à reprendre le contrôle de votre santé. La prolifération de *Candida* provoque une variété de problèmes de santé chroniques, comme la perte d'entrain, d'endurance, ou de concentration mentale.

**CandidaStop** vous guérit de la prolifération de *Candida* causée par des antibiotiques à large spectre, les contraceptifs oraux, le tabagisme, la consommation d'alcool, le diabète, ou une mauvaise alimentation. **CandidaStop** est essentiel pour rétablir l'équilibre naturel de votre corps. Ses 11 extraits standardisés naturels éradiquent les infections systémiques à levure.




Dites adieu aux jours nuageux et bonjour à **CandidaStop**.



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



## Organisations partenaires



# Choisir d'Aider

## Un nouveau logo pour 2016!

par Noha El Kafrawy, BBA

Le programme Choisir d'Aider de New Roots Herbal est fier d'annoncer le lancement de son nouveau logo.

Depuis 2009, New Roots Herbal soutient de nombreuses organisations de renom opérant dans le monde entier. Le bien-être des êtres humains et des animaux, ainsi que la protection de l'environnement, ont toujours fait partie des priorités de l'entreprise.

Le programme Choisir d'Aider soutient des programmes très importants dirigés par nos organismes partenaires :

- Banques alimentaires Canada
- UNICEF
- Armée du Salut
- Action Contre la Faim
- Habitat pour l'Humanité
- Oxfam Québec
- Fondation David Suzuki

- RCAB
- SNAP
- WWF
- Sierra Club du Canada

Ces organismes s'intéressent principalement à la protection de la vie sur terre et à la préservation de l'environnement.

L'introduction d'un nouveau logo pour le programme Choisir d'Aider n'est que le début des changements à ce programme en 2016. Grâce à celui-ci, New Roots Herbal vise à mieux faire connaître à ses précieux clients les organismes partenaires soutenus pour accroître la quantité de dons annuels de Choisir d'Aider.

En tant qu'entreprise canadienne prospère, New Roots Herbal estime que l'une de ses fonctions est d'aider les organismes de bienfaisance dans l'accomplissement de leurs projets significatifs.

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



## Conseil de voyage...

Prendre **Travelers' Probiotic** avant, pendant et après les voyages à l'étranger vous protégera des troubles intestinaux et de la diarrhée du voyageur.

**Travelers' Probiotic** contient 12 souches probiotiques bénéfiques qui chassent les microorganismes nuisibles qui causent la diarrhée du voyageur, neutralisent leurs toxines, et garnissent vos intestins d'une flore intestinale saine.

Surtout, grâce à la protection de notre enrobage entérique PH<sup>5</sup>D, vous pouvez être certain que 100 % des 21 milliards de probiotiques échapperont aux acides de l'estomac et arriveront « vivants et actifs » directement à vos intestins pour un résultat optimal! **Bon voyage!**

### Trouvez celui qui vous convient :

**ProbioticsUrgency** – Essentiel après la prise d'antibiotiques. 50 milliards de cellules vivantes pour des résultats rapides. Prendre au premier signe de rhume ou de grippe.

**ProbioticIntensity** – Formule de pointe avec un total de 18 souches dont 7 souches lactières, 1 souche végétale et **10 souches humaines**, ainsi que du colostrum pour des effets bénéfiques maximaux.

**ProbioticsRécupération** – Puissante formule de 120 milliards d'UFC avec 6 souches lactières, 2 souches végétales et **12 souches humaines** pour repeupler la flore intestinale.

**AcidophilusUltra** – Renforce la santé immunitaire et intestinale.




**IBSUrgency** – Soulage les symptômes du côlon irritable, comme les ballonnements, la diarrhée et la constipation.



### 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

