



Les
Faits
Naturels

Immunité 101

Autisme :
Le rôle du microbiome

Champignons médicinaux :
L'importance des méthodes d'extraction

Suppléments
d'algues thérapeutiques

*Idées de brunch et
recettes inspirées de
sirop d'érable*

Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations

Gratuit • Mars/avril 2016

New Roots
HERBAL

Gardez le rythme avec vos besoins en probiotiques



C'est le temps idéal pour prendre soin de votre santé, et avec New Roots Herbal, vous êtes entre bonnes mains. Nos probiotiques vous donnent une multitude de choix pour les bienfaits sur votre santé, comme aider à stimuler votre système immunitaire ou prévenir la maladie, la constipation, la diarrhée et plus, tout en maximisant l'absorption des nutriments pour une meilleure santé.

Nos probiotiques disposent d'une protection supérieure contre les acides gastriques avec notre enrobage entérique naturel PH⁵D. Vous serez donc assuré que les cellules arrivent saines et actives à vos intestins.

Être proactif avec votre bien-être général commence avec les probiotiques New Roots Herbal.

Trouvez le vôtre aujourd'hui :

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.

Travelers' Probiotic – Protège contre la diarrhée du voyageur.

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

ProbioticsRécupération – Formule puissante de 120 milliards d'UFC avec 6 souches laitières, 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.

Disponibles exclusivement dans les magasins d'aliments naturels; visitez newrootsherbal.com/magasin

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





Table des matières

Mars/avril 2016

- 05 Ne baissez pas votre garde!

- 06 Conseil santé :
Immunité 101

- 08 Liste d'épicerie pour
une bonne vision

- 09 Une essence hybride pour le
corps et l'esprit

- 10 Naturopathic Currents :
Autisme, le rôle du microbiome

- 14 Conseil santé :
Champignons médicinaux

- 15 «Flower Power»

- 16 Soyez résilient

- 17 Huile de Noix de Coco :
Revue et améliorée

- 18 Améliorez votre routine de soins
capillaires

- 20 Analyse de l'enrobage entérique

- 21 Nouveau produit disponible :
Vitamine D3 pour Enfants

- 22 Coin culinaire

- 29 Conseil santé : Suppléments
d'algues thérapeutiques

- 31 Choisir d'aider :
Merci de la part de SNAP

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



Étant native du Québec, le mois de mars représente pour moi l'arrivée du printemps, mais aussi le retour de plats inspirés de notre fameux sirop d'érable. L'histoire des produits de l'érable remonte bien avant l'arrivée au Québec des colons français. En fait, l'eau d'érable a été découverte par les Amérindiens, qui l'utilisaient en cuisine ou pour boire, puisqu'elle renfermait une valeur énergétique et nutritive.

J'adore le sirop d'érable! Cependant, nos repas de cabane à sucre ne sont généralement pas synonymes de plats sains. Malheureusement, le menu traditionnel – composé en majeure partie de gras, de sucre, et de sel – dépasse largement l'apport maximal recommandé. C'est pour cette raison que pour le Coin culinaire de ce numéro, le sirop d'érable est à l'honneur dans un menu de l'érable beaucoup plus santé!

« En avril, ne te découvre pas d'un fil! » Même si l'hiver n'a pas été très froid au pays, le changement de saison et les fluctuations de températures mènent souvent à des cas de rhume, de grippe, ou d'autres infections. Nous aborderons donc certains moyens qui vous permettront d'être bien outillé pour amorcer le printemps du bon pied.

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
450 424-9486 poste 262
naturalfacts@newrootsherbal.com

Copies totales distribuées

66 500 (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 superviseure du programme Choisir d'Aider.



Joanna McDonald, MT, MR

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*.



Michelle Hagel, BSc, ND

Une naturopathe avec un intérêt spécial pour la nutrition holistique, elle est diplômée du Collège canadien de médecine naturopathique de Toronto.



Sharisse Dalby, NHC

Nutritionniste holistique certifiée, elle aide les familles occupées ayant des problèmes digestifs ou émotionnels, à prendre en charge leur santé.

Ne baissez pas votre garde !

Nous voilà déjà en mars ! Que le mois soit arrivé telle une brise ou une bourrasque, ne baissez pas votre garde lorsqu'il s'agit de vous protéger contre le rhume et la grippe. Diverses souches du rhume affectent les nord-américains de septembre à avril, ce qui en fait une préoccupation pour ainsi dire tout au long de l'année. Cependant, selon les statistiques compilées par les Centres de Contrôle et de Prévention des Maladies (CDC), la grippe atteint son apogée entre décembre et février. Pourtant, au cours des 32 années d'enregistrement (1982 à 2014) de cas rapportés de la grippe, mars a été en tête de liste pendant cinq de ces années. Il n'y a toujours pas de remède pour le rhume ou la grippe — ou pour les virus en général — ; cependant, il existe des stratégies naturelles pour se protéger des infections et pour réduire l'activité virale.

L'huile d'origan est réputée pour sa vaste gamme de bienfaits thérapeutiques, tels que des propriétés antibactériennes, antivirales, et antiparasitaires, entre autres. Elle contient une mosaïque d'huiles volatiles — le carvacrol étant responsable de la plus grande partie de ses bienfaits. L'action du carvacrol est simple : il fait en sorte que la capsid virale (enveloppe

protéinée) du virus se dilate et se désintègre, laissant l'ARN (molécule messagère contenant l'information génétique) vulnérable, affaiblissant le contrôle qu'un virus exerce sur ses cellules hôtes. En retour, cela vous protège ou raccourcit la durée d'une infection virale.

WildOregano C93 de New Roots Herbal provient de l'espèce rare *Origanum minutiflorum*. Nous avons visité la chaîne de montagne accidentée où elle pousse en Anatolie, et nous garantissons l'identité de cette espèce supérieure. Elle ne pousse que dans la nature sauvage à des altitudes dépassant 1500 m — la plante n'est donc pas exposée aux engrais ou aux pesticides. Nous achetons plus de 60 % de la récolte mondiale, le reste étant exporté en Allemagne et en Norvège. Notre pourcentage en carvacrol (93 %) par rapport aux huiles volatiles est à la tête de l'industrie, ce qui nous permet de le mélanger à de l'huile d'olive extravierge certifiée biologique pour un goût plus doux.

Mettez les voiles avec **WildOregano C93** pour une protection contre le rhume et la grippe, en route vers un printemps plus sain et prospère.



Immunité 101

Prévention du rhume et de la grippe

par Philip Rouchotas, MSc, ND

Le changement de saison mène souvent à une augmentation des cas de rhume, de grippe, et d'autres infections des voies respiratoires supérieures. Les recherches démontrent que des nutriments comme la vitamine D et les probiotiques peuvent aider à renforcer les défenses immunitaires, tandis que les agents comme l'échinacée, l'huile d'origan, et le thé vert permettent de tuer les microorganismes envahissants. L'usage approprié de ces produits de santé naturels peut aider à garder votre famille en bonne santé ce printemps.

Les fluctuations de températures qui accompagnent le début du printemps peuvent créer une combinaison désastreuse du point de vue du contrôle des infections. Les premières douceurs printanières incitent à porter des vêtements plus légers, mais on assiste souvent à des chutes drastiques de température. L'exposition constante à divers agents pathogènes provenant de l'école pour les enfants et du travail pour les parents crée un stress immunitaire constant. Ajoutez à cela la combinaison des changements de températures et les allergènes aériens saisonniers, et vous vous retrouvez finalement la plupart du temps avec des symptômes qui peuvent sembler avoir des proportions épidémiques. Heureusement, il existe des stratégies naturelles

fiables pour aider à renforcer le système immunitaire en préparation à cette période de l'année.

Prévention : Renforcer le système immunitaire

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

Une étude menée auprès d'enfants a démontré que les probiotiques ont diminué de 25 % l'apparition du rhume par rapport au placebo, et réduit le nombre de jours d'absentéisme à l'école pour cause de maladie [2].

La vitamine D est un complément important, puisque les Canadiens se trouvent souvent à avoir des niveaux bas ou même déficients de vitamine D [3]. Il a été démontré que la supplémentation en vitamine D réduit la fréquence de la grippe de 42 % chez les écoliers lorsqu'elle est administrée à une dose de 1200 UI par jour [4]. Vous devriez demander à votre naturopathe ou à votre médecin de famille de tester votre niveau de vitamine D afin de déterminer la dose la plus appropriée pour vous.

Anti-infectieux : Tue les « bestioles » envahissantes

En plus de ces nutriments fondamentaux, un certain

nombre d'agents végétaux peuvent également améliorer la capacité de l'organisme à lutter contre les envahisseurs pathogènes. L'huile d'origan contient de puissants composés antimicrobiens tels que le thymol et le carvacrol, qui exercent une activité antibactérienne et antivirale contre plusieurs espèces microbiennes, y compris *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Candida albicans*, et bien d'autres [5]. Il a aussi été démontré que l'origan exerce des effets contre certaines souches résistantes aux antibiotiques [6, 7].

Il a été démontré que l'échinacée peut prévenir les infections virales des voies respiratoires supérieures, en renforçant la réponse immunitaire. L'échinacée augmente l'activité des cellules immunitaires, dont celle des cellules dendritiques, et diminue la sécrétion de composés inflammatoires par le virus de l'influenza A [8, 9]. Chez les humains, la consommation d'échinacée peut diminuer le nombre total d'épisodes de maladie et réduire d'environ 50 % le nombre d'épisodes chez l'enfant; de plus, l'échinacée a diminué le nombre de jours de fièvre [10]. Une méta-analyse de 14 études publiée dans *The Lancet* a démontré que l'échinacée réduit de 58 % les risques de développer le rhume [11].

Le thé vert est un antiviral émergent. Il a été démontré qu'une supplémentation avec 378 mg de catéchines provenant du thé vert pendant l'hiver a réduit l'incidence de la grippe chez les travailleurs de la santé [12]. Une autre étude a

démontré qu'une supplémentation en thé vert pendant trois mois a réduit de 35 % le nombre de jours de symptômes du rhume et de la grippe [13]. Il a également été démontré que le thé vert augmente l'activité des cellules immunitaires (lymphocytes T) [13].

Références

1. Berggren, A., et autres. « 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, N° 3 (2011): 203-210.
2. Cazzola, M., et autres. « 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, N° 5 (2010): 271-278.
3. Ward, L.M., et autres. « Vitamin D-deficiency rickets among children in Canada. » *Canadian Medical Association Journal* Vol. 177, N° 2 (2007): 161-166.
4. Urashima, M., et autres. « Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. » *American Journal of Clinical Nutrition* Vol. 91, N° 5 (2010): 1255-1260.
5. Santoyo, S., et autres. « Supercritical carbon dioxide extraction of compounds with antimicrobial activity from *Origanum vulgare* L.: Determination of optimal extraction parameters. » *Journal of Food Protection* Vol. 69, N° 2 (2006): 369-375.
6. Nostro, A., et autres. « Effects of oregano, carvacrol and thymol on *Staphylococcus aureus* and *Staphylococcus epidermidis* biofilms. » *Journal of Medical Microbiology* Vol. 56, Pt. 4 (2007): 519-523.
7. Nostro, A., et autres. « Susceptibility of methicillin-resistant staphylococci to oregano essential oil, carvacrol and thymol. » *FEMS Microbiology Letters* Vol. 230, N° 2 (2004): 191-195.
8. Yin, S.Y., et autres. « Stimulatory effect of *Echinacea purpurea* extract on the trafficking activity of mouse dendritic cells: Revealed by genomic and proteomic analyses. » *BMC Genomics* Vol. 11 (2010): 612.
9. Cech, N.B., et autres. « Echinacea and its alkylamides: Effects on the influenza A-induced secretion of cytokines, chemokines, and PGE₂ from RAW 264.7 macrophage-like cells. » *International Immunopharmacology* Vol. 10, N° 10 (2010): 1268-1278.
10. Cohen, H.A., et autres. « 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, N° 3 (2004): 217-221.

11. Shah, S.A., et autres. « Evaluation of *Echinacea* for the prevention and treatment of the common cold: A meta-analysis. » *The Lancet: Infectious Diseases* Vol. 7, N° 7 (2007): 473-480.
12. Matsumoto, K., et autres. « Effects of green tea catechins and theanine on preventing influenza infection among healthcare workers: A randomized controlled trial. » *BMC Complementary and Alternative Medicine* Vol. 11 (2011): 15.
13. Rowe, C.A., et autres. « 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, N° 5 (2007): 445-452.



Liste d'épicerie pour une bonne vision



Préserver une vision saine est une préoccupation de santé comme les autres : nous héritons des prédispositions génétiques pour les maladies, mais nous pouvons toutefois faire des choix et adopter un style de vie et une alimentation propices à une bonne santé, et ainsi accroître notre longévité.

Une meilleure vision commence avec votre liste d'achats – promenons-nous dans les allées de l'épicerie. Les carottes sont en tête de liste des antioxydants bon-marché; riches en *bêta*-carotène, elles permettent de réduire le risque de dégénérescence maculaire et de développer des cataractes. Les patates douces sont également riches en *bêta*-carotène et une excellente source de fibres alimentaires. Les poivrons colorés, le brocoli, les choux de Bruxelles, et leurs cousins crucifères sont des antioxydants riches en vitamine C qui protègent aussi votre précieuse vision. La dinde maigre est riche en zinc et en niacine, qui fournissent une protection naturelle contre les cataractes. La lutéine et la zéaxanthine, abondants dans les épinards, préservent la macula en agissant tel un écran solaire naturel, la protégeant ainsi de la dégénérescence maculaire. Bien évidemment, le saumon est une excellente source d'oméga-3 qui améliore la santé artérielle, aidant à l'acheminement des nutriments essentiels pour la santé des yeux.

Nous avons également formulé une liste d'ingrédients dédiée à vous protéger contre la perte

de vision : vous la retrouverez sur l'étiquette de notre produit **Forsight**. C'est une sélection synergique unique d'antioxydants, de vitamines, de phytonutriments spécifiques à la vision, de minéraux, et de nutraceutiques validés pour leur efficacité dans le maintien de la santé de votre vision et pour une protection accrue contre les maladies dont la dégénérescence maculaire et les cataractes.

La base botanique de notre formule provient des extraits standardisés de lutéine, de zéaxanthine, et d'astaxanthine. Ces caroténoïdes puissants renforcent la macula, qui protège la rétine des rayons ultraviolets dommageables qui peuvent causer de la dégénérescence maculaire. Un extrait de tomate riche en lycopène accroît la protection de la vision contre le stress oxydatif. Une mosaïque complexe de fruits à peau foncée offre un minimum de 20 % de multianthocyanidines, de puissants antioxydants qui protègent la rétine. Le glutathion concentré et l'acide *alpha*-lipoïque, son précurseur, ajoutent des antioxydants spécifiques qui protègent les yeux contre les radicaux libres et aident à maintenir des niveaux de liquides sains et équilibrés dans l'œil.

Des sources biodisponibles et sûres de zinc, de cuivre, et de

sélénium amplifient l'activité antioxydante dans l'œil, améliorent la microcirculation, et déclenchent l'activité enzymatique qui protège les cellules, respectivement. Une gamme complète de vitamines B protège et isole les nerfs délicats indispensables à la vision et à la transmission d'images pour le traitement dans le cortex visuel primaire du cerveau. Les vitamines C et E élargissent la portée de la protection antioxydante de **Forsight**. L'action complémentaire de deux nutriments spécifiques au *Ginkgo biloba*, les flavoglycosides et les terpéno-lactones, maximisent l'acheminement de l'ensemble des éléments nutritifs dans **Forsight**; des essais cliniques ont démontré une augmentation de la circulation sanguine pouvant aller jusqu'à 23 % dans l'artère ophtalmique avec une supplémentation de *Ginkgo biloba*.

Voyez la lumière avec **Forsight** !





Une essence hybride pour le corps et l'esprit

Le slogan sur notre étiquette est « une huile santé pour l'énergie mentale et physique ». Elle tient ses promesses : **MCTEnergy** est un supplément liquide concentré composé de deux triglycérides à chaîne moyenne chargés d'énergie — avec de l'acide caprylique ($C_8H_{16}O_2$) composant 55 % du mélange et de l'acide caprique ($C_{10}H_{20}O_2$) un 44 % additionnel. Ils proviennent d'huile de noix de coco et d'huile de palme sans OGM et de source durable. Ces acides gras sont facilement absorbés dans les intestins, puis métabolisés en énergie utilisable jusqu'à huit

fois plus rapidement que les glucides. Ils ne sont pas stockés sous forme de graisse et ne nécessitent pas de L-carnitine, qui se trouve en quantité limitée dans le corps, pour le transport dans les cellules ; ce transport servant plutôt à alimenter la respiration cellulaire. De plus, leur digestion ne nécessite pas de sels biliaires ni d'enzymes pancréatiques.

MCTEnergy est une source d'énergie dynamique pour les athlètes d'endurance, ceux d'entre nous qui essaient de perdre quelques livres, ou pour les patients en cours de chimiothérapie, pour n'en nommer que quelques-uns. En y pensant, le cerveau humain moyen exige 20 % des réserves d'énergie du corps (sur une base de taux métaboliques basiques) malgré qu'il ne compte que pour

2 % de son poids ; **MCTEnergy** pourrait même amplifier votre matière grise d'un cran ou deux !

Avec un quotient d'énergie (QE) d'environ 100 calories par cuillerée à soupe (15 ml) et une saveur neutre, **MCTEnergy** peut être facilement intégré dans des frappés aux fruits, des boissons personnalisées pour sportifs, dans la cuisson, et même dans des vinaigrettes pour donner le ton à votre style de vie actif.





Autisme

Le rôle du microbiome

par Michelle Hagel, BSc, ND

Le microbiome humain est défini comme l'ensemble des gènes de tous les microbes dans le corps humain. Il comprend de 10 à 100 billions* de cellules microbiennes symbiotiques, soit dix fois plus que le nombre de cellules humaines. Le génome d'une personne est identique à 99,9 % à celui de n'importe quelle

autre personne ; cependant, leur microbiome présente une similarité de 10 % à 20 % seulement. Cela montre toute l'importance du microbiome dans la différenciation d'une personne par rapport à une autre. Le microbiome se trouve et est formé en grande partie dans l'intestin. Il influe sur un grand nombre de processus physiologiques et immunologiques de l'organisme. D'ailleurs, 80 % de ce qui compose le système immunitaire se trouve dans l'intestin. C'est à la naissance que la formation du microbiome est le plus influencée, et cela varie selon le type d'accouchement. Vingt minutes après un accouchement naturel, le nouveau-né possède un microbiome dans son intestin qui ressemble à celui de la filière pelvigénitale de la mère. Dans le cas d'un accouchement par césarienne, le microbiome du nouveau-né ressemble à ceux qui sont présents sur la peau et aux bactéries que l'on trouve dans l'hôpital. L'estomac du nouveau-né agit par la suite comme un incubateur dans lequel se développent les bactéries qu'il a acquises ; les enfants nés par voie naturelle ont donc un net avantage comparativement à ceux qui naissent par césarienne.

Au Canada, la proportion de naissances par césarienne a bondi de 17 % à 27 % entre 1995 et 2010. On considère qu'il s'agit du plus grand problème de santé publique de notre société.

Le type d'alimentation vient au deuxième rang des facteurs qui influent sur le microbiome, les préparations pour nourrissons apportant très peu de bactéries bénéfiques au microbiome en incubation du nouveau-né, contrairement au lait maternel.

Le trouble du spectre de l'autisme (TSA), tel qu'il est décrit dans la cinquième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5), correspond à des déficits persistants dans la communication et l'interaction sociale. Ces problèmes se traduisent entre autres par des incapacités de réciprocité sociale ou émotionnelle, par des comportements de communication non verbaux utilisés pour l'interaction sociale déficients, et par une incapacité à établir et à entretenir des relations. Le terme « trouble du spectre de l'autisme » englobe divers degrés de gravité, mais un diagnostic de TSA signifie forcément que la personne se situe quelque part sur ce spectre. Le taux d'autisme a augmenté considérablement au fil des ans ; on estime qu'au Canada, un enfant sur cent recevra un diagnostic de TSA cette année. D'après l'Organisation des Nations Unies, 70 millions de personnes à l'échelle mondiale se situeraient quelque part sur le spectre de l'autisme.

Qu'est-ce qui est à l'origine de l'augmentation du taux de TSA ? Voilà une question qui a fait l'objet de bien des débats au cours des dix dernières années. Le TSA est un trouble complexe ; les facteurs en cause sont sans doute nombreux. Des études ont

* Soit 10¹³ à 10¹⁴.

révélé que deux enfants autistes nés de mêmes parents ne sont pas forcément porteurs du même gène de risque. Cela laisse croire que, bien que la génétique a une incidence sur le TSA, ce sont les facteurs environnementaux qui ont le plus grand impact. En quoi cela est-il lié au microbiome et à la santé intestinale ? Les National Institutes of Health ont mené une étude en 2012 sur des enfants chez qui on avait diagnostiqué une forme ou une autre de TSA. Résultat : 92 % d'entre eux présentaient des troubles gastro-intestinaux. Le CDC estime quant à lui que les enfants atteints d'un TSA sont 3,5 fois plus susceptibles de souffrir de diarrhée et de constipation chroniques. Il existe manifestement un lien entre la santé intestinale des enfants et le TSA, mais on ne sait pas s'il s'agit d'un résultat ou d'une cause. Ce dont on est certain, c'est qu'une modification du microbiome et une amélioration de la santé intestinale ont des effets bénéfiques sur la santé en général.

Une étude menée à Harvard a démontré que les microbiomes sont dynamiques et peuvent changer considérablement en moins d'un jour suivant un changement dans l'alimentation. Ainsi, les aliments que l'on consomme déterminent les bactéries qui se développent dans l'organisme, et ces bactéries peuvent être responsables de l'activation de divers gènes. David Perlmutter, neurologue et auteur de *Brain Maker*, soutient que l'on est en train de découvrir la façon dont la santé et la fonction de l'intestin — et notamment les bactéries



qu'on y trouve — sont liées au développement du cerveau et à certains troubles connexes, comme l'autisme. La nature des bactéries intestinales n'est pas la même chez les enfants atteints du TSA que chez ceux qui n'en sont pas atteints. Les analyses démontrent que la flore intestinale des gens atteints du TSA comprend davantage de bactéries *Clostridium histolyticum* et moins de bifidobactéries bénéfiques, comparativement à la flore intestinale d'enfants qui ne sont pas atteints du TSA. Les bifidobactéries produisent des vitamines et présentent des propriétés antibactériennes. En revanche, on sait que les bactéries de l'espèce *Clostridium* produisent des toxines, lesquelles peuvent causer de l'inflammation et des effets néfastes sur le système immunitaire et le cerveau. L'une de ces toxines, l'acide propionique, vient affaiblir la jonction entre les cellules de la muqueuse intestinale, laissant du coup des substances étrangères (dont l'acide propionique lui-même) pénétrer dans la circulation sanguine et, par conséquent, dans tout

l'organisme. Ce trouble, que l'on appelle le syndrome de l'intestin perméable, entraîne une succession de réactions, le système immunitaire étant activé chaque fois qu'une substance étrangère pénètre dans l'organisme. Ces réactions peuvent comprendre l'inflammation de cellules, qui peuvent s'en trouver endommagées. Le Dr Derrick F. MacFabe et son équipe de recherche ont administré à un groupe de rates enceintes ainsi qu'à leur progéniture une alimentation riche en acide propionique. À l'âge d'un à deux mois, les rats présentaient des troubles du développement semblables à ceux que l'on observe chez les enfants atteints du TSA.

La majorité des enfants autistes ont connu au moins un ou deux problèmes sur le plan microbien dans les premiers stades de leur vie, ce qui comprend les naissances par césarienne, l'utilisation de préparations pour nourrissons, l'administration d'antibiotiques chez la mère ou l'enfant, la consommation d'aliments transformés, l'usage

d'AINS ou de stéroïdes, et l'exposition à divers polluants environnementaux.

En ce qui concerne les antibiotiques, il est important de savoir que ceux-ci ne peuvent cibler une bactérie en particulier ; ils tuent les bonnes bactéries comme les mauvaises, sans discernement. L'usage d'antibiotiques provoque un changement dans le microbiome, la durée de l'impact pouvant varier considérablement. La clindamycine, par exemple, vient modifier le microbiome sur une période de quatre mois, alors que la ciprofloxacine peut influencer sur le microbiome jusqu'à un an. Plusieurs antibiotiques, comme la fluoroquinolone, certains types de céphalosporine, et certains antibiotiques sulfurés peuvent mener à une prolifération de bactéries *Clostridium difficile*, lesquelles peuvent causer une diarrhée mortelle. L'objectif ici n'est pas de déconseiller l'utilisation d'antibiotiques, puisque ceux-ci sont parfois nécessaires ; toutefois, il importe de reconnaître l'incidence que peuvent avoir ces produits sur le microbiome et de prendre des mesures pour réduire au minimum les perturbations dans ce système.

Nous sommes ce que nous mangeons ; on constate qu'un apport élevé en aliments néfastes pour la santé durant la grossesse et chez les enfants de cinq ans et moins est lié à un plus haut taux de problèmes comportementaux et émotionnels. Il est important de manger sainement, mais il est tout aussi important d'établir un milieu sain

dans l'intestin pour être en mesure d'extraire les éléments nutritifs des aliments que l'on consomme. À titre d'exemple, la sérotonine et la dopamine, deux neurotransmetteurs qui jouent un rôle important dans la régulation de l'humeur et du comportement, sont fabriquées dans l'intestin. Si les enfants atteints du TSA ont des problèmes gastro-intestinaux, il est probable qu'ils éprouvent de la difficulté à produire ces neurotransmetteurs, qui sont essentiels. On a aussi constaté que les taux d'acides aminés requis pour fabriquer ces deux neurotransmetteurs étaient plus faibles chez ces enfants. Il est donc extrêmement important qu'ils consomment de grandes quantités de protéines contenant ces acides aminés. Enfin, comment faire pour alimenter et rétablir le microbiome ? On le fait en intégrant des aliments fermentés à notre alimentation, comme le yogourt, le kéfir, le kimchi, la choucroute, les cornichons, le kombucha, la viande fermentée, le poisson, et les œufs. Ces aliments sont utilisés dans l'alimentation depuis des millénaires. Il est également important, afin d'assurer la santé du microbiome, de manger des aliments de qualité : il faut se pencher sur leur production (origine, méthode de production, ce qui survient pendant et après la production), la vitesse à laquelle on les mange, et la façon de les préparer.

Les probiotiques pris par voie orale sont importants, car ils permettent aux bonnes bactéries de s'établir dans le microbiome. La transplantation

fécale, un traitement plus agressif et peu courant, est utilisée chez certaines personnes souffrant d'une perturbation du microbiome. Cette méthode est employée depuis le quatrième siècle de l'ère chrétienne, et est considérée comme une solution aux infections potentiellement mortelles par des bactéries *Clostridium difficile* résistantes aux antibiotiques. Selon le naturopathe Mark Davis, la transplantation fécale constitue une intervention sécuritaire et efficace pour ceux qui souffrent de colite ulcéreuse, de la maladie de Crohn, du côlon irritable, de sclérose en plaques, ou d'autres troubles de santé. La transplantation fécale consiste à transplanter une flore fécale saine d'un donneur à une personne qui souffre de symptômes de ces maladies. Cela permet de rétablir et de recoloniser le microbiome plus rapidement que tout autre traitement. En 2013, la FDA a interdit aux médecins d'effectuer des transplantations fécales dans leur pratique, sans doute en raison des écarts dans les résultats et du manque de reproductibilité d'un échantillon à un autre. Les médecins peuvent toutefois indiquer aux patients la marche à suivre pour effectuer une transplantation fécale à la maison. Le Dr Perlmutter a utilisé cette méthode avec succès pour traiter certaines maladies neurologiques, notamment chez un jeune de 12 ans atteint du TSA. Il a d'abord administré des probiotiques par voie orale, mais est ensuite passé à la transplantation fécale, après quoi il a observé des améliorations importantes sur le plan du

comportement. Je ne prétends pas que la transplantation fécale soit le remède au TSA, mais je souhaitais parler d'un traitement un peu moins connu. Il existe d'autres protocoles importants pour le traitement de l'autisme que l'on utilise en naturopathie, mais sur lesquels je ne m'étendrai pas ici. On peut penser aux régimes sans gluten ou sans caséine, à l'utilisation de suppléments vitaminiques et minéraux de haute qualité, et à l'ajout de fer et d'acides gras essentiels. Il est toutefois important de consulter un naturopathe avant de commencer tout traitement de ce type.

Il est donc possible de transformer son état de santé en transformant son microbiome, ces billions d'organismes que nous abritons tous. Le microbiome des enfants atteints du TSA est altéré et, en favorisant la présence de bactéries bénéfiques, il est possible d'améliorer le comportement et l'état de santé de ces enfants. De plus, en prenant des mesures pour que le microbiome des mères soit plus équilibré à la conception, au cours de la grossesse, et durant l'allaitement, on pourrait réduire le taux de TSA dans la population. Il importe d'éviter, dans la mesure du possible, les facteurs qui nuisent au

microbiome, comme les accouchements par césarienne et l'utilisation d'antibiotiques, tout en intégrant des éléments qui le renforcent, comme les aliments fermentés. Nous vous encourageons à consulter votre naturopathe pour des suggestions.

**AVRIL EST
LE MOIS
DE L'AUTISME**

Pour les références et d'autres articles d'intérêt, visitez NaturopathicCurrents.com/fr

Autres articles récents :



Saignement des gencives : Options de traitement naturel pour la gingivite

Remarquer du sang pendant le brossage ou le passage de la soie dentaire peut être alarmant et ne doit pas être ignoré ! L'importance de la santé bucco-dentaire est un concept introduit pour la plupart des Canadiens à un très jeune âge, et avec raison. L'Association des hygiénistes dentaires de l'Ontario indique...



Café : Bienfaits pour la santé

Nous entendons souvent dire « Le café est mauvais ! Le café est mauvais ! » Le café est l'une des boissons les plus consommées en Amérique du Nord. Pas étonnant qu'il y ait littéralement un café à chaque coin de rue — si ce n'est pas un café, vous pouvez parier qu'on y sert du café ! Une grande partie de la spéculation pour expliquer pourquoi le café est considéré comme nocif est...



Syndrome des jambes sans repos : Approches thérapeutiques

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) est une condition qui affecte la partie du système nerveux qui provoque une envie de bouger les jambes. Il interfère souvent avec le sommeil, et peut donc être considéré comme un trouble du sommeil. Le SJSR peut être très troublant en fonction de l'intensité des symptômes. Ceux-ci peuvent...

Conseil santé

Champignons médicinaux

L'importance des méthodes d'extraction

par Heidi Fritz, MA, ND

Les champignons médicinaux font partie d'une catégorie nouvellement émergente parmi les produits de santé naturels. Il y a une foule de preuves démontrant leurs nombreux avantages ; cependant, l'efficacité des produits de champignons dépend largement du procédé d'extraction approprié. Dans cet article, nous examinons les notions d'extraction à l'eau chaude et la standardisation de la teneur en polysaccharide.

Les champignons médicinaux offrent une gamme impressionnante d'applications, comprenant entre autres le renforcement et la tonification



du système immunitaire, le traitement de la fatigue surrénale, les effets anti-âge et les bienfaits sur les fonctions cognitives, l'amélioration de la fertilité tant chez l'homme que chez la femme, et bien sûr l'utilisation dans le traitement d'appoint du cancer. Avec cette large gamme d'usages, il est essentiel de comprendre l'utilisation thérapeutique optimale de chaque champignon, le bon dosage, et l'emploi d'un extrait standardisé de haute qualité.

Extraction à l'eau chaude

L'extraction à l'eau chaude, en plus d'être la méthode traditionnelle asiatique d'extraction, est essentielle

pour l'obtention d'un produit de champignons efficace et de haute qualité^[1, 2]. Les polysaccharides *bêta*-glucanes sont la catégorie de constituants actifs essentiels des champignons. Les polysaccharides fongiques interagissent avec les récepteurs à la surface des cellules pour médier certaines fonctions spécifiques^[3]. Dans l'ensemble du champignon, les polysaccharides sont liés par des parois cellulaires non digestibles constitués de chitine ; la chitine doit être dissoute dans l'eau chaude afin de libérer doucement les composants médicinaux, les polysaccharides de champignons. Par ailleurs, le meulage du champignon peut causer des dommages aux polysaccharides à longue chaîne, sans réussir à éliminer la chitine indigeste (fibre), ce qui limite la quantité de constituants thérapeutiques qui peuvent être insérés dans chaque capsule. Les produits qui ne précisent pas « extraction à l'eau chaude » sont généralement simplement une biomasse de champignons broyés.

«L'extraction à l'eau chaude est nécessaire pour libérer les polysaccharides des parois de la chitine.»

Standardisation de la teneur en polysaccharide

Enfin, la standardisation assure que le produit final contient une quantité constante de



polysaccharides pour permettre l'administration d'une dose thérapeutique. Dans la grande majorité des tests cliniques humains enquêtant sur l'efficacité des champignons médicinaux administrés par voie orale, le dosage a été calculé par la teneur en polysaccharides ; par exemple, « 3 g de polysaccharides par jour » contrairement à « 3 g de champignon *Coriolus* », qui serait composé de chitine, de fibres, ainsi que d'autres constituants [4, 5]. Si un produit n'est pas standardisé à une teneur en polysaccharides, il est impossible de savoir quelle quantité de polysaccharides est livrée. Typiquement, la dose de polysaccharides est relativement élevée et peut aller jusqu'à 2 ou 3 g pour être considérée comme une dose thérapeutique. Comme New Roots Herbal a standardisé ses produits de champignons à 40 %, avec en moyenne 400 mg de polysaccharides par capsule, cela équivaut à peu près à prendre 2 capsules deux à trois fois par jour. Ceci est une des concentrations les plus élevées de l'industrie, et rend le dosage thérapeutique à long terme possible pour le client, améliorant ainsi la conformité et l'efficacité.

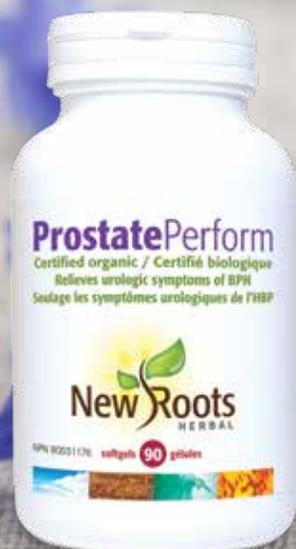
Références

1. Powell, M. *Medicinal mushrooms: A clinical guide*. Eastbourne, Mycology Press, 2010, 152 pages.
2. Stengler, M. *The health benefits of medicinal mushrooms*. Barrie, ON: Basic Health Publications, 2005, 44 pages.
3. Deng, G., et autres. « A phase I/II trial of a polysaccharide extract from *Grifola frondosa* (Maitake mushroom) in breast cancer patients: immunological effects. » *Journal of Cancer Research and Clinical Oncology* Vol. 135, N° 9 (2009): 1215-1221.
4. Fritz, H., et autres. « Polysaccharide K and *Coriolus versicolor* extracts for lung cancer: A systematic review. » *Integrative Cancer Therapies* Vol. 14, N° 3 (2015): 201-211.
5. Kidd, P.M. « The use of mushroom glucans and proteoglycans in cancer treatment. » *Alternative Medicine Review* Vol. 5, N° 1 (2000): 4-27.

« Flower Power »

Dans les prochaines semaines, vous pourriez remarquer que la liste d'ingrédients sur l'étiquette de notre produit **ProstatePerform** sera légèrement différente de celle de la bouteille que vous avez achetée précédemment. Nous avons effectivement doublé la quantité de pollen de fleur de seigle par gélule dans notre formule de pointe de l'industrie. Notre extrait de pollen de fleur de seigle a un puissant profil de nutriments qui incluent des vitamines, des caroténoïdes, des minéraux, des acides aminés, des enzymes, des lipides, des prostaglandines,

des phytostérols, des hydrocarbures, et des flavonoïdes. Cette mosaïque d'éléments nutritifs a été cliniquement éprouvée pour réduire collectivement les symptômes de l'hyperplasie bénigne de la prostate. **ProstatePerform** offre maintenant aussi les bienfaits supplémentaires de 1000 UI de vitamine D₃ par gélule ; des études ont démontré que la vitamine D₃ inhibe la croissance de tumeurs associées à la maladie de la prostate.



Soyez résilient

Les champignons sont vénérés et réputés en cuisine pour leurs saveurs éclectiques et leur capacité unique à rehausser et à compléter un plat. Ils ont des bienfaits semblables sur notre santé. Les composés complexes qu'ils renferment naturellement activent et éveillent nos propres mécanismes de défense pour améliorer notre santé et notre longévité. Avec une histoire documentée d'applications thérapeutiques datant de plus de mille ans, nous avons encore beaucoup à apprendre et à tirer profit d'eux, la science moderne rattrapant l'usage traditionnel.

Il y aurait 150 000 espèces de champignons, dont environ 10 % qui ont été clairement classés. New Roots Herbal a identifié sept espèces pour sa formule unique de champignons, **Résilience Complexe de Champignons**. Celle-ci comprend des champignons dont la science a validé leurs usages thérapeutiques allant de l'inhibition des croissances tumorales malignes à l'amélioration de la fonction

cognitive et de la mémoire.

Les champignons occupent un rôle écologique en détruisant et en recyclant la matière organique ; cela fait d'eux une bonne source naturelle de vitamines, de minéraux, et de composés complexes appelés polysaccharides. **Résilience Complexe de Champignons** contient des extraits de reishi, de maitake, de shiitake, de cordyceps, de coriolus, d'héricium, et de chaga – tous standardisés et validés à 40 % de polysaccharides. Les polysaccharides sont de longues chaînes de sucres simples, appartenant pour la plupart au groupe des *bêta*-glucanes. Ils peuvent transporter une mine d'informations biologiques et offrent un potentiel immense de différences structurelles ; ceci explique la vaste gamme d'applications thérapeutiques de chaque espèce et du spectre complet des polysaccharides de **Résilience**. Les polysaccharides déclenchent la réponse immunitaire de l'organisme hôte (c'est-à-dire... vous !) et stimulent l'activité des cellules tueuses naturelles, les lymphocytes T et B et les macrophages (cellules spécialisées qui absorbent et détruisent les pathogènes étrangers). Cela aide votre corps à libérer son propre potentiel de guérison.

Résilience Complexe de Champignons est parfaitement adapté à quiconque recherche une meilleure santé globale. Il renforce le système immunitaire et les propriétés antioxydantes de nos sept espèces choisies, tout en exploitant les bienfaits spécifiques à chaque espèce de champignon.



Reishi

- Énergie et résistance au stress
- Équilibre général du système



Coriolus

- Améliore la santé cellulaire



Shiitake

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



Chaga

- Adaptogène
- Antioxydant
- Santé immunitaire

Une tasse de résilience

Ouvrez, versez, et dissolvez le contenu d'une capsule de **Résilience Complexe de Champignons** dans une tasse d'eau chaude avec un peu de sel et de poivre. C'est une façon apaisante, médicinale, délicieuse, et originale de lutter contre le rhume et la grippe.



Hericium Erinaceus

- Soutient la santé cognitive
- Favorise la régénération des nerfs



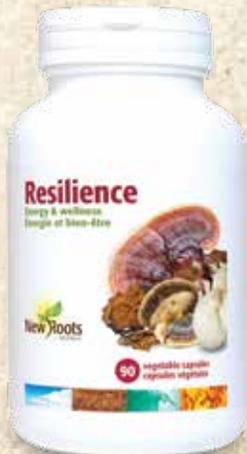
Cordyceps

- Énergie
- Libido
- Endurance



Maitake

- Santé immunitaire
- Stabilise la glycémie



Revue et améliorée !

Nos gélules d'**Huile de Noix de Coco** seront maintenant certifiées biologiques. Notre huile est extraite à partir de noix de coco mures et fraîches par pressage d'expulsion, n'utilisant aucun solvant. Ceci conserve intact le profil unique d'acides gras bénéfiques de ces noix.

L'huile de noix de coco est très riche en triglycérides à chaîne moyenne (TCM), qui sont une source d'énergie instantanée pour le corps et l'esprit, en plus de ne pas être conservés sous forme de graisse. Les TCM sont aussi convertis en cétones, que le cerveau peut utiliser à la place du glucose pour augmenter ses performances cognitives.

Nos gélules auront aussi un nouveau look. Leur riche couleur rouge reflète l'ajout d'extrait de roucou à la matrice de la gélule.

Le roucou, qui provient du fruit de l'arbre achiote (*Bixa orellana*), est une excellente source de tocotriénols et a des propriétés antioxydantes et antimicrobiennes. Il ajoute aussi une protection anti-UV et accroît la stabilité de la gélule.



Améliorez votre routine de soins capillaires

Les routines de soins capillaires varient de techniques rudimentaires telles qu'« emprunter » chaque matin le shampoing appartenant à un membre de la famille, aux personnes qui suivent un méticuleux rituel usant de multiples produits. Toutefois, ce que la plupart d'entre nous partageons en vieillissant est l'apparition de la calvitie ou l'amincissement des cheveux. Dans cet optique, nous avons développé **Hair&Scalp**, une formule unique conçue pour prévenir la perte et l'amincissement des cheveux.

Notre formule synergique contient 19 nutriments spécifiques – jusqu'à deux fois plus d'ingrédients que les produits des concurrents de cette catégorie. **Hair&Scalp** comble les besoins du système nerveux, hormonal et microcirculaire, en plus des apports en vitamines et minéraux critiques à la santé des cheveux et du cuir chevelu.

Hair&Scalp contient une gamme d'ingrédients ciblant entre autre la principale cause de la calvitie masculine : la conversion de la testostérone en dihydrotestostérone (DHT). Des niveaux accrus de DHT sont reliés à la miniaturisation des follicules pileux et à leur perte de

productivité. De puissants extraits standardisés de chou palmiste, de graines de lin, de pépins de raisin, de thé vert, et de grande ortie mélangés dans de l'huile de pépins de courge agissent en synergie pour bloquer l'action de l'enzyme qui entraîne la production de DHT. Cela protège les follicules pileux pour préserver vos cheveux. La L-aurine, quant à elle, bloque l'action de la protéine TGF- β qui provoque l'inflammation et la miniaturisation des follicules pileux.

Nous avons inclus des vitamines du complexe B essentielles à la production de kératine, la protéine principale des cheveux, de la peau, et des ongles. Ces vitamines soutiennent aussi les nerfs sensitifs et la microcirculation essentiels à la production de follicules pileux, et accroissent la biodisponibilité des autres ingrédients. Des acides gras bénéfiques, provenant d'huiles d'onagre et de poisson sauvage, favorisent la microcirculation et la croissance des cheveux, tout comme la vitamine D₃.

Le plus récent ajout à notre formule est un puissant extrait de pomme standardisé à 5 % de procyanidine B₂, le composé marqueur cliniquement éprouvé pour favoriser la croissance des cheveux. Des essais cliniques ont démontré que la procyanidine B₂ stimule la densité et l'épaisseur des cheveux. Elle interfère avec une enzyme spécifique, ce qui

prolonge la phase anogène (croissance) et raccourcit la phase télogène (sommeil) du cycle capillaire. Cela se traduit par plus de follicules pileux dans leur phase active.

Pour votre chevelure actuelle, notre extrait de prêle riche en silice dynamisera les follicules pileux et renforcera chaque cheveu pour une résistance accrue aux cassures et aux pointes fourchues, pour des cheveux plus fournis et d'apparence saine.

La santé et l'aspect de vos cheveux commencent de l'intérieur. Ajoutez **Hair&Scalp** à votre routine de soins capillaires pour vous sentir bien et garder une apparence jeune.



Libérez le

potentiel
nutritif

de vos aliments.



Le vieillissement normal, combiné à une nourriture transformée et vidée de ses enzymes, a entraîné la perte de notre capacité à profiter de tout le potentiel de ce que nous mangeons. Vous pouvez changer cela avec **Enzymes Digestives Végétales**, qui aide le corps à décomposer les protéines, métaboliser les lipides, et absorber les vitamines A, D, E et K. **Essayez-le dès aujourd'hui!**

- Contient 19 enzymes dont la pureté a entièrement été testée en laboratoire
- Optimise l'assimilation des vitamines, minéraux et nutriments essentiels
- Aide à digérer les graisses, les glucides complexes et les protéines
- Compense la perte d'enzymes causée par la transformation et la préparation des aliments
- Peut être utilisé quotidiennement, sans OGM, sans gluten, et convient aux végétaliens

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



Enrobage entérique PH⁵D



Analyse de l'enrobage entérique

Nous validons l'identité, la pureté, et la puissance du contenu de chaque capsule New Roots Herbal ; en effet, notre promesse est «Ce qui est sur l'étiquette est dans la bouteille». En ce qui a trait à notre famille de probiotiques, ce qui revêt la capsule rivalise d'importance avec le contenu.

Nos capsules sont revêtues d'un enrobage entérique spécial PH⁵D à base d'eau à double couche.

Ce revêtement aqueux est une membrane d'éthylcellulose qui protège le contenu de nos capsules probiotiques des conditions acides de l'estomac, qui peuvent atteindre un pH de 1,5. L'éthylcellulose est une molécule biologique à longue chaîne du groupe des polysaccharides ; il protège le contenu de la capsule pour qu'elle arrive intacte dans l'intestin grêle, où le pH est moins acide, entre 5 et 5,5. Une fois dans l'intestin,

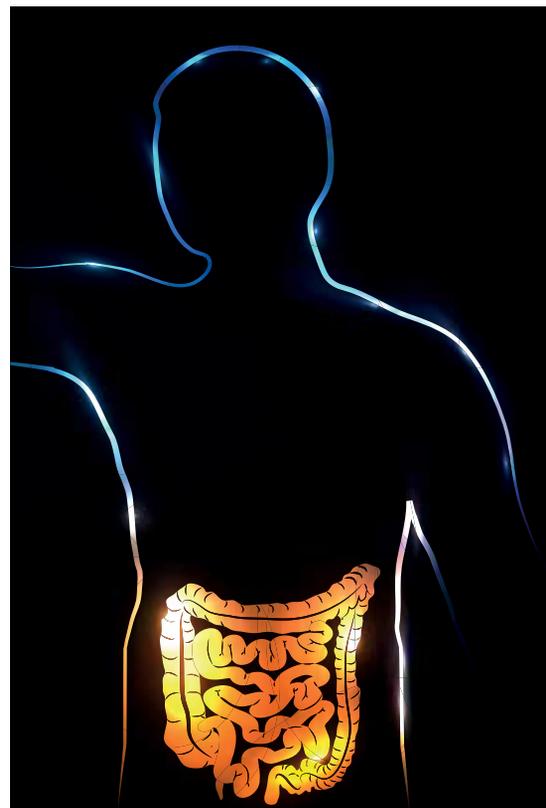
cette membrane hybride se désintègre progressivement pour libérer son contenu. Ceci explique le nom de notre enrobage entérique, PH⁵D : lorsque le pH de 5 est atteint, l'acheminement des cultures probiotiques commence.

Cette diffusion progressive dans le tractus intestinal permet aussi aux prébiotiques (fructooligosaccharides et arabinogalactanes) dans nos formulations d'amorcer la multiplication et la croissance des cellules probiotiques vivantes de chaque capsule. Ce processus constitue la formation de colonies ; les cellules vivantes des suppléments probiotiques sont appelées unités formant colonies (UFC). Les cultures vivantes s'intègrent alors à la muqueuse intestinale pour livrer leurs bienfaits uniques et spécifiques à chaque espèce. Autrement dit, les probiotiques ont besoin de la protection de l'enrobage entérique, ou ils seront majoritairement décimés par l'environnement acide de l'estomac. Les bienfaits thérapeutiques dépendent du fait que les probiotiques arrivent

vivants à l'intestin pour ensuite croître de façon exponentielle.

Nous avons fait plusieurs tests dans notre laboratoire interne pour comparer nos probiotiques à ceux de différentes grandes marques, et le taux de mortalité massif des probiotiques sans enrobage entérique est alarmant.

Investissez dans votre santé avec les probiotiques de New Roots Herbal et sentez la différence que nous apportons.



Les probiotiques doivent atteindre les intestins pour être efficace. Sans enrobage entérique, ils seront pour la plupart dissous dans l'estomac.

Choisissez vos probiotiques sagement !

Profitable et sensé

Des tests en laboratoire démontrent que les capsules de probiotiques sans enrobage entérique se désintègrent dans l'acide gastrique en moins de 10 minutes.

Le taux de survie des probiotiques dans une capsule ingérée à jeun est tout au plus de 0,7 %.

Le taux de survie des probiotiques dans une capsule prise avec un repas* est, quant à lui, de 7,0 % au maximum.

Prenons par exemple une bouteille de capsules sans enrobage entérique achetée à 50 \$. Pour ce montant, vous

obtiendrez seulement 0,35 \$ de la valeur de votre bouteille si vous les prenez l'estomac vide, ou vous aurez un retour sur votre investissement d'environ 3,50 \$ si vous les prenez avec un repas.

Les capsules de probiotiques à enrobage entérique de New Roots Herbal arrivent en totalité au petit intestin et y livrent tous leurs bienfaits.

* Viande, patates, légumes, et salade.

Nouveau produit disponible

de calcium et de phosphore nécessaires pour des os, des dents, et des ongles forts.

Des niveaux suffisants de vitamine D₃ sont cruciaux au cours des années de développement de l'enfance à l'adolescence. Une carence en « vitamine soleil » peut affecter négativement le développement, les performances du système immunitaire, et l'humeur pendant la petite enfance.

Des essais cliniques se sont aussi révélés prometteurs avec la supplémentation en vitamine D₃ pour les enfants en ce qui a trait à des conditions allant du côlon irritable aux infections respiratoires dont la pneumonie. De plus, des recherches menées à l'Université de Californie à San Francisco ont exploré l'usage de la vitamine D₃ liquide pour les principaux symptômes de

l'autisme. Une corrélation a été établie entre un faible niveau de cette vitamine et une production déficiente de sérotonine, qui a été associée aux symptômes de l'autisme.

À 400 UI par goutte, la posologie peut être facilement adaptée en fonction des besoins individuels.

Le dosage est simple et pratique, et son goût neutre permet de le prendre seul ou de l'ajouter à des boissons froides, des céréales, ou des fruits.



La famille s'agrandit...

Nous sommes ravis d'ajouter **Vitamine D3 pour Enfants** à notre gamme de suppléments Junior New Roots.

Chaque goutte fournit 400 UI de vitamine D₃, essentielle à l'absorption et à l'utilisation du calcium et du phosphore, ainsi qu'au développement des os et des dents. La vitamine D₃ est la forme biologiquement active (cholécalférol) qui est produite par l'exposition au soleil. Elle est essentielle à l'absorption et à la régulation des niveaux

Pain aux bananes et sirop d'érable

par Sharisse Dalby, NHC

C'est peut-être mon côté canadien, mais je raffole du sirop d'érable pur biologique. J'en verse sur mon gruau, je l'utilise pour mes pâtisseries et pour sucrer mon café. Que voulez-vous? Je suis accro au sirop d'érable, aussi bien pour sa saveur que pour sa douceur — à chaque fois c'est l'amour fou!

Pendant, de nos jours les gens éprouvent une certaine crainte face à la consommation de sucre. C'est peut-être parce qu'un Canadien adulte sur quatre est obèse ou bien parce que plus de 2,4 millions de Canadiens vivent avec le diabète^[1, 2]. Quelle que soit la raison, je pense qu'une légère clarification sur le sujet serait de mise.

Il est vrai que notre consommation de sucre, dans son ensemble, est trop élevée. En moyenne, les Canadiens consomment 26 cuillerées à thé de sucre par jour^[3]. Mais devrions-nous éviter complètement le sucre pour autant? Pas nécessairement.

Le sirop d'érable est un hydrate de carbone et est composé d'environ deux tiers de saccharose — que vous connaissez en tant que sucre de table. Le saccharose est un disaccharide (deux molécules simples de sucre attaché ensemble) qui se décompose en deux monosaccharides (une molécule de sucre simple) — le glucose et le fructose.

Le monosaccharide glucose est la source d'énergie préférée de votre corps, qui est stocké sous forme de glycogène pour une utilisation ultérieure lorsqu'il y a un surplus. L'excès de fructose est emmagasiné dans le corps sous forme de graisse.

Voilà pour les mauvaises nouvelles, mais il y a aussi de bonnes nouvelles! Bien que le sirop d'érable soit un sucre, et que tout sucre doit être consommé avec modération, il offre de nombreux bienfaits qui encouragent son utilisation comme substitut – y compris son niveau de concentration en sucre, vous permettant ainsi d'en utiliser encore moins!

Certains des bienfaits pour la santé du sirop d'érable proviennent des minéraux qu'il contient, dont le potassium, le calcium, le fer et le zinc, mais il est plus connu pour son manganèse (une cuillerée à soupe contient 25 % de votre AQR). Il contient au moins 24 antioxydants différents – les sirops plus foncés étant plus riches en minéraux et en antioxydant. Il a également un indice glycémique plus faible que celui du sucre blanc, à 55 contre 65.

Le sirop d'érable peut faire un excellent substitut. En remplaçant la même quantité de sucre blanc par du sirop d'érable dans une recette, vous réduirez par $\frac{2}{3}$ la teneur totale en sucre – mais croyez-moi, vous ne devriez jamais en mettre autant! De plus, vous aurez les bienfaits des minéraux et des antioxydants ajoutés. Vous pouvez l'utiliser pour les pâtisseries, les vinaigrettes ou même pour sucrer votre café ce qui rajoutera un délicieux goût subtil d'érable.

Ma façon préférée de l'utiliser est dans mon pain aux bananes – vraiment simple à faire et saveur d'érable exquise en prime!

Ingrédients

- 1 $\frac{1}{4}$ tasse de farine de grains entiers
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{4}$ tasse de sirop d'érable pur
- $\frac{1}{4}$ tasse d'huile de noix de coco extra vierge pressée à froid, fondu
- $\frac{1}{4}$ tasse de yogourt grec sans gras
- 1 gros œuf
- 3 bananes moyennes mures, en purée
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ tasse de sucreries santé (bleuets, noix, brisures de chocolat noir,...)

Préparation

Préchauffer votre four à 350 °F. Mélanger les ingrédients secs dans un grand bol. Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients humides.

Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs. Veiller à ne pas trop mélanger! Intégrer délicatement vos sucreries santé.

Graisser un moule à pain avec de l'huile de noix de coco, verser la pâte dans le moule et cuire au four pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré ressorte propre.

Donne 12 tranches.



Références

1. <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-624-x/2014001/article/11922-eng.htm#a7>
2. <http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/diabetes-diabete/facts-figures-faits-chiffres-2011/highlights-saillants-eng.php>
3. <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2011003/article/11540-eng.htm>

Barres aux patates douces et sirop d'érable

par Joanna McDonald, MT, RM

Ingrédients

- 2 patates douces moyennes
- 3 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à thé de cannelle
- ¾ tasse de noix de grenoble
- ½ tasse de pistaches
- ¾ tasse de farine de sarrasin
- ¼ tasse de baies de goji (ou de raisins secs)
- ¼ tasse graines de chia
- ½ tasse de graines de citrouille (ou graines de tournesol)

- ¾ tasse de beurre d'amande
- 1 c. à table d'huile de noix de coco
- ½ c. à thé de muscade
- Pincée de sel

Préparation

Préchauffer le four à 325 °F. Peler les patates douces et les couper en petits morceaux. Les placer dans un bol à mélanger. Ajouter 1 c. à soupe. de sirop d'érable et ½ c. à thé de cannelle, et mélanger pour bien enrober. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, étaler les patates douces uniformément. Mettre au four à 325 °F pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les morceaux soient mous et tendres. Vous pourriez avoir à les retourner à mi-cuisson. Laisser refroidir une fois terminé.

Entretemps, broyer les noix au robot jusqu'à ce qu'elles soient en petits morceaux. Dans un

bol, ajouter les noix, la farine de sarrasin, les baies de goji (ou les raisins secs), les graines de chia, et les graines de citrouille (ou les graines de tournesol) et mélanger. Mettre de côté.

Mélanger le beurre d'amande, l'huile de noix de coco, 2 c. à table de sirop d'érable, ½ c. à thé de cannelle, ½ c. à thé de muscade et le sel dans un grand bol. Incorporer délicatement le mélange de noix dans les ingrédients liquides.

Sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin, étaler délicatement le mélange en une couche uniforme. Mettre les barres au congélateur pendant une nuit. Couper en carrés. Vous pouvez congeler les barres jusqu'à trois mois dans un contenant hermétique. Savourer!



Photo par : Marie-Jo Mercier



Crêpes de cabane à sucre

Crêpes moelleuses sans gluten

par Joanna McDonald, MT, RM

Ingrédients

- 3 bananes très mures en purée
- 1 tasse de lait d'amande à la vanille
- 2 œufs de poules élevées en liberté
- 1¼ tasse mélange tout usage sans gluten

- 2 c. à thé de levure
- Pincée de sel
- ¼ c. à thé de cannelle
- 1 c. à table d'huile de colza

Garnitures

- 1 tasse de fruits frais ou surgelés au goût (bleuets, fraises, ou mangues)
- Beurre et sirop d'érable au goût

Préparation

Écraser les bananes dans un bol. Ajouter lentement le reste des ingrédients humides et mélanger. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter délicatement les ingrédients

humides aux secs, en remuant pour simplement incorporer; ne pas trop mélanger. Préchauffer la poêle à feu moyen-doux. Ajouter la moitié de l'huile pour recouvrir le fond de la poêle.

Verser la pâte dans la poêle et faire cuire doucement. Retourner les crêpes lorsqu'elles commencent à faire des bulles et à recourber sur les bords. Garder le feu bas, car les crêpes peuvent brûler. Garnir de fruits frais ou congelés et de sirop d'érable.

Donne environ 10 crêpes.

Fèves au lard «végé» à l'érable

par Gordon Raza, BSc

Nous avons ajouté une touche mexicaine à ce plat traditionnel québécois.

Ingrédients

- 2 tasses de fèves blanches séchées, trempées toute la nuit dans 3 fois leur volume d'eau
- 2 tasses d'eau (remplacer une tasse par de la bière brune pour ajouter couleur et complexité)
- 1 tasse de sirop d'érable
- 2 gros oignons, pelés et coupés en dés

- 2 piments jalapeno, épépinés et finement tranchés
- 1 cuillerée à soupe comble de moutarde de Dijon
- Une touche de sauce Worcestershire
- Sel de mer et poivre fraîchement moulu au gout
- 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme
- Coriandre, pour garnir

Préparation

Couvrez les fèves d'eau et laissez-les tremper toute la nuit. Égouttez et rincez à l'eau froide.

Versez les fèves dans une casserole et couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que les fèves soient tendres, soit environ une

heure ou deux. Égouttez les fèves.

Faites sauter les oignons et les piments jalapeno dans un plat allant au four de 4 L. Ensuite, ajoutez les fèves, l'eau, le sirop d'érable, la moutarde, la sauce Worcestershire, le sel et le poivre.

Couvrez et mettez au four à 275 °F, puis cuisez jusqu'à ce que les fèves aient absorbé la majeure partie du liquide et soient tendres — environ 3 heures ou plus. Ajouter de l'eau si elles semblent sèches.

Ajoutez le vinaigre de cidre de pomme et garnissez de coriandre avant de servir.

Astuce santé :
Ajoutez un peu de stérols végétaux ou de graines de lin moulues pour rendre ce plat encore plus santé.



Photo par : Marie-Jo Mercier

Quiche fromagée sans croute au brocoli

par Theresa Nicassio, PhD

Parfaite pour le brunch, le dîner, ou en tout temps ! J'ai créé cette quiche alléchante quand nos plants de brocoli étaient abondants. Notre merveilleuse voisine Jenny Chapman nous a donné des semis qu'elle a cultivés dans sa serre à partir de sa récolte de l'année précédente. Tout ce soin affectueux infuse chaque bouchée !

Ingrédients

- 12 oz. de tofu soyeux ferme
- ½ c. à thé de sel de l'Himalaya
- ⅓ c. à thé de poivre noir
- 2 c. à table de levure alimentaire
- ½ c. à thé de thym frais (ou ¼ c. à thé de thym séché)
- ½ c. à thé d'origan frais (ou ¼ c. à thé d'origan séché)
- ½ c. à thé de romarin frais (ou ¼ c. à thé de romarin séché)
- Votre huile de cuisson préférée pour faire sauter
- 1 petit oignon haché
- 2-3 gousses d'ail finement hachées
- 1 c. à thé de piment jalapeno finement haché (facultatif)
- 2 tasses de brocoli ou minibrocoli haché
- ⅓-½ tasse d'ognons verts hachés finement

- 1½ tasse de votre fromage végétalien préféré, râpé

Préparation

Mélanger ensemble le tofu, le sel, le poivre, la levure alimentaire, et les épices jusqu'à consistance crémeuse, puis mettre de côté. Dans une poêle, faire revenir doucement les oignons, l'ail et le piment jalapeno (si désiré) jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Éteindre le feu et ajouter le brocoli, les oignons verts, 1 tasse de fromage, et le mélange de tofu préparé. Verser dans des ramequins beurrés. Saupoudrer le reste du fromage sur les quiches et cuire au four préchauffé à 350 °F pendant 30 à 45 minutes. Retirer du four et servir chaud.

Donne 4 à 6 portions.

Extrait de *YUM: Plant-based recipes for a gluten-free diet* (gagnant du prix 2015 GOURMAND WORLD COOKBOOK) par Dr. Theresa Nicassio. Commandez votre copie à yumfoodforliving.com





Une douceur naturelle délicieusement bonne pour vous.

Notre famille de produits stévia est la meilleure alternative au sucre de table et aux édulcorants artificiels. En plus de prévenir la carie dentaire et d'améliorer la digestion, ils sont sans danger pour le diabète et l'hyperglycémie.

- **Stevia Sugar En Poudre** — Idéal pour la cuisson et les pâtisseries.
- **Stevia Poudre Blanche Concentrée** — Parfait pour ceux qui recherchent un extrait 100 % pur.
- **NOUVEAU Smooth Stevia** — Vous serez étonné par sa douceur naturelle, délicieuse et sans arrière-goût amer. À saupoudrer sur vos breuvages, céréales, smoothies, et desserts préférés.



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



Suppléments d'algues thérapeutiques

par Heidi Fritz, MA, ND

Chlorelle

La chlorelle est une algue verte unicellulaire riche en chlorophylle, le pigment impliqué dans la photosynthèse des plantes et un puissant antioxydant. La chlorelle a été étudiée pour ses effets sur la désintoxication, sur la stimulation immunitaire, ainsi que pour ses effets anti-inflammatoires.

Une étude a démontré que l'administration de chlorelle pendant huit semaines a augmenté de manière significative l'activité des cellules immunitaires spécialisées appelées cellules tueuses naturelles, ainsi que les niveaux d'interféron- γ et d'interleukine- 1β chez des sujets sains, par rapport au placebo [1].

Chez les patients atteints d'hépatite C, il a été démontré que la chlorelle a des effets hépatoprotecteurs, réduisant les niveaux d'enzyme hépatique ALT (un marqueur des lésions au foie), et réduit légèrement la charge virale [2].

Une autre étude a démontré qu'une supplémentation en chlorelle peut diminuer les niveaux de dioxine dans le lait maternel [3]; la chlorelle peut ainsi aider les femmes à excréter leurs dioxines — des composés xénoestrogènes et cancérigènes — en toute sécurité et diminuer le



transfert à leur enfant par l'allaitement. La même étude a aussi noté une augmentation des niveaux d'IgA dans le lait maternel, ce qui suggère une meilleure protection immunitaire du bébé.

Spiruline

La spiruline est une algue bleu-vert riche en acides aminés et aux effets antioxydants et anti-inflammatoires. Elle soulage les symptômes de la rhinite allergique (écoulement nasal et congestion) associés aux allergies saisonnières ou environnementales. Lors d'une étude, la spiruline a réduit les symptômes d'écoulement nasal, d'éternuements, de congestion nasale, et de démangeaison par rapport au placebo [4]. Une autre étude aléatoire a constaté que la supplémentation en spiruline peut moduler les cytokines — les signaux chimiques produits par les cellules qui affectent la fonction immunitaire et l'inflammation — chez les patients atteints de rhinite allergique [5].

La supplémentation en spiruline accroît aussi l'activité des cellules NK et la production d'interféron [6]. Les cellules NK sont des cellules immunitaires

spécialisées qui font partie intégrante de la protection contre le développement du cancer et des infections virales.

Références

1. Kwak, J.H., et al. "Beneficial immunostimulatory effect of short-term Chlorella supplementation: Enhancement of natural killer cell activity and early inflammatory response (randomized, double-blinded, placebo-controlled trial)." *Nutrition Journal* Vol. 11 (2012): 53.
2. Azocar, J. and A. Diaz. "Efficacy and safety of Chlorella supplementation in adults with chronic hepatitis C virus infection." *World Journal of Gastroenterology* Vol. 19, N° 7 (2013): 1085-1090.
3. Nakano, S., H. Takekoshi, and M. NakaN° "Chlorella (*Chlorella pyrenoidosa*) supplementation decreases dioxin and increases immunoglobulin a concentrations in breast milk." *Journal of Medicinal Food* Vol. 10, N° 1 (2007): 134-142.
4. Cingi, C., et al. "The effects of spirulina on allergic rhinitis." *European Archive of Otorhinolaryngology* Vol. 265, N° 10 (2008): 1219-1223.
5. Mao, T.K., J. van de Water, and M.E. Gershwin. "Effects of a Spirulina-based dietary supplement on cytokine production from allergic rhinitis patients." *Journal of Medicinal Food* Vol. 8, N° 1 (2005): 27-30.
6. Hirahashi, T., et al. "Activation of the human innate immune system by Spirulina: Augmentation of interferon production and NK cytotoxicity by oral administration of hot water extract of *Spirulina platensis*." *International Immunopharmacology* Vol. 2, N° 4 (2002): 423-434.

Feriez-vous confiance à un fabricant de produits de santé naturels qui travaille à l'aveugle?



Le seul laboratoire d'analyse interne qui emploie la technologie CLUP/SM/SM* dans l'industrie

Notre équipement d'analyse de pointe des plus avancés peut détecter des impuretés jusqu'à un milliardième de gramme, mais – plus important encore – notre équipe de scientifiques a les compétences requises pour l'utiliser.

- ✓ Installé en 2012, notre appareil de CLUP/SM/SM hautement sophistiqué peut examiner le potentiel thérapeutique de la matière brute jusqu'à 1000 fois plus en détail que nos concurrents
- ✓ Notre groupe de scientifiques représente les meilleures universités venant de cinq continents différents
- ✓ Notre laboratoire interne accrédité ISO 17025 établit la norme de référence de l'industrie pour la validation de l'identité et de la pureté

Parce que votre bien-être est une priorité, faites confiance à la science de New Roots Herbal. Pour plus d'informations, visitez newrootsherbal.com/laboratoire

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



* Chromatographie liquide ultra-haute performance / Spectromètre de masse / Spectromètre de masse

Prévention et Soins® depuis 1985

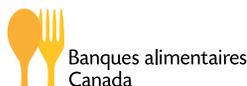


- Notre laboratoire accrédité ISO 17025 emploie **15 scientifiques : 3 PhD, 4 MSc, et 8 BSc**
- Tous nos produits sont sans OGM

 newrootsherbal
 @NewRootsHRBL
 newrootsherbal.com



Organisations partenaires



Merci de la part de SNAP

Amis chez New Roots Herbal,

2015 fut une année surprenante. Un certain nombre de nos campagnes ont finalement abouti, après des années de travail. Deux nouveaux (grands) parcs nationaux, une nouvelle grande zone de protection marine dans le lac Supérieur, et des nouvelles aires protégées en Alberta, au Manitoba, au Québec et en Nouvelle-Écosse!

De plus, nous avons fait d'importants progrès sur la protection des récifs d'éponges siliceuses au large de Vancouver, le développement d'un nouveau parc national sur le bras est du Grand lac des Esclaves, en plus d'un appui important pour une zone tampon autour du Gros-Morne... et la liste ne fait que s'allonger!

Nous avons également eu à lutter contre le développement invasif dans nos parcs. Nous avons réussi à

arrêter les plans pour la construction d'un hôtel sur la rive du magnifique lac Maligne dans le parc national Jasper, mais la menace plane toujours.

Notre travail pour assurer des engagements solides de conservation par chacun des principaux partis politiques a payé – nous avons un gouvernement qui s'est publiquement engagé à protéger 10 % de nos océans et 17 % de notre territoire d'ici 2020, et à limiter le développement dans nos parcs.

Maintenant, nous devons maintenir la pression plus que jamais! Une approche « tous sur le pont » s'impose et probablement plus d'effort que jamais de notre part sera nécessaire. C'est l'opportunité d'une génération.

Merci de contribuer à nos efforts. Nous sommes en train de nous préparer pour notre année la plus réussie. 2016 va être une course folle!

Vôtre en conservation,

*Éric Hébert-Daly
Directeur exécutif national de la
Société pour la Nature et les Parcs
du Canada*

choisirdaider.ca



Faites confiance à Système Minceur pour vous aider à atteindre votre objectif personnel

SystèmeMinceur de New Roots Herbal contient un puissant extrait de *Garcinia cambogia*, qui a été scientifiquement éprouvé pour contribuer à réduire l'appétit et les fringales, en plus d'inhiber le processus de stockage des graisses. Cette formule unique contient des nutriments qui agissent en synergie pour accélérer votre métabolisme afin de brûler un maximum de graisse, d'augmenter la masse musculaire maigre, et d'accroître les niveaux d'énergie.

- Aide à contrôler l'appétit, les fringales, et la production de graisse
- Accroît les niveaux d'énergie et aide à brûler le gras
- Contient du thé vert thermogénique (75% EGCG), qui contribue à une protection supplémentaire contre les maladies

Donnez un coup de pouce à votre programme d'entraînement avec **SystèmeMinceur** !



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

