



Les
Faits
Naturels

Détox :

Nettoyage interne du corps

Viellissement biochimique :

Compenser son impact sur
le bien-être

Stratégies naturelles

pour gérer la douleur articulaire

Mangez-vous

vos émotions ?

*Il est temps de
sortir et jouer!*

Annonces de nouveaux produits, articles, recettes et informations

Gratuit • Mai/juin 2016

New Roots
HERBAL

Une belle peau commence à l'intérieur



Liver élimine les toxines sous la peau, résultant en une apparence nettement plus saine et plus radieuse. Avec le stress de la vie moderne et l'exposition constante aux produits chimiques et à la pollution, garder votre foie en santé est essentiel à votre bonne santé.

- Contient l'extrait de chardon-Marie le plus efficace et de la plus haute qualité et 7 autres ingrédients de première qualité connus pour bénéficier au foie

Liver offre aussi la meilleure protection pour les fumeurs, les gens qui boivent de l'alcool, et ceux qui vivent ou travaillent dans des zones polluées.

Pour une santé et un look du tonnerre, intégrez **Liver** à votre routine santé.

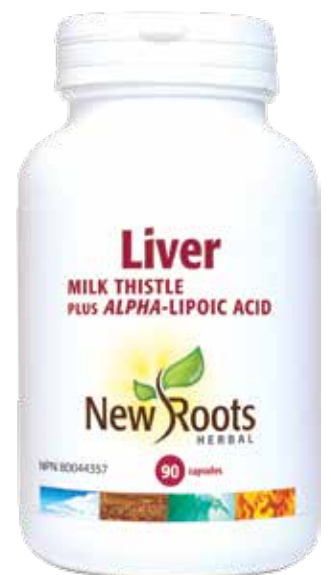
Prévention et Soins® depuis 1985



- 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





05

06



Table des matières

Mai/juin 2016



10

- 05 Suivez le courant

- 06 Conseil santé : Détox, nettoyage interne du corps

- 09 Je perdrais bien dix livres...

- 10 Naturopathic Currents: Vieillesse biochimique

- 14 Conseil santé : Stratégies naturelles pour gérer la douleur articulaire

- 16 Sujet à la douleur

- 17 Soulager la douleur avec DMSO

- 18 Il est temps de sortir et jouer!

- 20 Multi et Prenatal restent à l'avant-garde

- 21 Critique du livre *The Hidden Half of Nature*

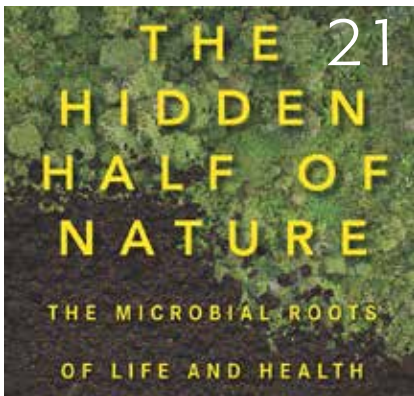
- 24 Mangez-vous vos émotions?

- 26 Entrevue inspirante avec Mme Lucile Martin-Bordeleau

- 28 L'appel de la nature des têtes-de-violon

- 29 Coin culinaire

- 31 Témoignage non sollicité pour D-Stress Huile de lavande



21

24



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



Pendant la saison froide, il était plus facile de trouver une excuse pour rester à l'intérieur. Maintenant, on sort dehors! De plus, nos petits plats réconfortants et gourmands ont peut-être apporté des conséquences sur notre corps. Pour ceux qui auront perdu le rythme au cours des derniers mois, plusieurs nous diraient que s'ils le pouvaient, ils pourraient bien perdre 10 lb...

Que ce soit parce que nous avons été plus pantouflards ou parce que le temps nous a manqué, plusieurs solutions s'offrent à nous pour nous préparer à l'épreuve du maillot de bain. Nous pouvons commencer par une bonne cure de désintoxication du corps, changer nos habitudes alimentaires, ou nous inscrire à un nouveau sport qui saura nous motiver. Nous savons qu'il est bénéfique de faire de l'activité physique à chaque jour; notre article sur ce sujet, écrit par un entraîneur personnel, saura certainement vous donner des idées pour vous remettre en forme. Si votre moins bonne alimentation est déclenchée par des besoins ou des réactions émotionnelles, Dr Theresa Nicassio fera le tour de la question en nous guidant vers un meilleur style de vie.

Avoir la forme et être en santé est ce que nous souhaitons tous, mais quoi de mieux que de vieillir en santé et d'être en pleine possession de nos capacités physiques et intellectuelles? Mme Martin-Bordeleau, une naturopathe de 92 ans encore active dans le domaine, nous livre ses secrets de santé et de longévité dans une entrevue inspirante que vous trouverez dans ce numéro.

Bonne lecture!

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

Ventes publicitaires

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

Copies totales distribuées

75 000 (anglais et français)



Collaborateurs à ce numéro



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.



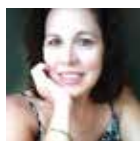
Philip Rouchotas, MSc, ND

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



Gordon Raza, BSc

Comme rédacteur principal des *Faits naturels*, Gord partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.



Marie-France Thivierge, BA

Diplômée en éducation de l'Université d'Ottawa, elle est l'auteur du livre de recettes *Pour vaincre les maladies inflammatoires, le régime hypotoxique sans gluten et produits laitiers*.



Theresa Nicassio, PhD, psychologue

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



Carolyn Mercer, BSc, ND

Elle opère une pratique éclectique, acceptant des patients avec un large éventail de problèmes de santé.



Marc Lalonde

Marc est un entraîneur personnel et un entraîneur de force musculaire dans l'ouest de Montréal, Québec.



Tanmayo Krupanszky

En tant que cofondatrice et coordinatrice de la Conférence des consommateurs bio de Toronto, elle promeut la culture et la nourriture bio.



Suivez le

courant

En achetant un produit, les gens se demandent souvent si ses agents thérapeutiques ciblent efficacement l'organe ou le tissu concerné. En ce qui a trait aux nutriments rénaux, la réponse est claire : tout notre sang traverse les reins jusqu'à 30 fois par jour, preuve probante d'une exposition maximale à ceux-ci.

Les reins sont des filtres complexes qui doivent isoler les déchets azotés (sous-produits du métabolisme corporel), les toxines, et les polluants environnementaux du sang et les éliminer. Ils gèrent aussi les fluides et les électrolytes du corps. Le corps d'un adulte est composé d'environ 60 % d'eau ; les reins jouent donc un rôle central à tous les aspects de la santé humaine. Leur capacité à réguler les niveaux de minéraux, de vitamines, et de composés critiques nous permet de dépasser l'apport en nutriments essentiels et d'excréter ce que le corps n'a pas besoin.

L'importance de nourrir les reins avec des nutriments qui

leur sont bénéfiques ne peut pas être sous-estimée. Les reins sont sensibles aux infections récurrentes, aux calculs rénaux, et à la détérioration ; en fait, la fonction rénale peut diminuer de plus de 50% sans qu'aucun symptôme ne soit observable.

CleanFlow de New Roots Herbal est parfait pour un nettoyage rénal annuel ou bisannuel, en plus d'entretenir les voies urinaires. Notre sélection de 14 ingrédients synergiques offre une vaste gamme de bienfaits, allant de la protection contre les infections à l'augmentation du débit urinaire pour améliorer l'excrétion des toxines, en plus d'une meilleure circulation du sang à travers les reins.

Le trio d'extrait de racine de gingembre, de poivre de Cayenne, et de persil revigorent la microcirculation qui est essentielle pour atteindre les tubules rénaux responsables du processus de filtration. La feuille de bouleau, la verge d'or, le genévrier, l'asperge, la guimauve (*Althea*), et le persil amplifient l'action diurétique de **CleanFlow**, qui est

crucial au processus de nettoyage rénal. De puissants extraits de busserole (10 % d'arbutine) et de canneberges nettoient et protègent l'ensemble des voies urinaires contre *E. coli*, la cause la plus fréquente d'infections récurrentes. En outre, l'extrait de barbe de maïs et de feuille de buchu nettoient, apaisent, et soulagent l'inflammation rénale.

Les reins sont des organes étonnants au pouvoir de récupération remarquable – imaginez la capacité d'un rein à devoir fonctionner en double lorsque l'on en a perdu un en raison d'une blessure ou d'une maladie ! Aider vos reins à faire le ménage de votre corps avec les nutriments thérapeutiques de **CleanFlow**.



Conseils santé



Nettoyage interne du corps

par Heidi Fritz, MA, ND

Nous sommes entourés d'aliments pauvres en nutriments et riches en additifs, polluants chimiques — dont les xénoestrogènes dans l'environnement en général, — et produits chimiques agressifs qui se retrouvent dans notre propre microenvironnement — dont les nettoyants ménagers, les produits de soins personnels, et plus encore. Les xénoestrogènes et autres perturbateurs hormonaux présents dans l'environnement, tels que le bisphénol A et les dioxines, peuvent aggraver les problèmes hormonaux et de fertilité, et contribuer à l'incidence de certains cancers tels que le cancer du sein [1]. Adopter un mode de vie sain et procéder à une « désintoxication » périodique pour aider notre corps à éliminer ces toxines est essentiel pour conserver un bien-être optimal.

Une cure de désintoxication vise à réduire l'exposition ou l'apport en produits chimiques nocifs, tout en aidant le corps à éliminer tout résidu pouvant avoir été stocké dans le foie, les tissus adipeux, ou d'autres régions du corps. Cela

implique donc de « nettoyer » votre diète afin de minimiser la consommation d'aliments raffinés et transformés et d'augmenter l'apport en antioxydants; de faire de l'exercice ou des séances de sauna pour favoriser la mobilisation des toxines stockées dans les cellules adipeuses; et de prendre des suppléments nutritifs spécifiques pour aider le corps à éliminer sainement les toxines et leurs sous-produits par le foie, les reins, et les intestins.

Diète et fonction intestinale

La fonction intestinale est essentielle à une désintoxication efficace. Une fois que le foie a neutralisé les toxines par voie de conjugaison au glutathion, de méthylation, ou de sulfatation, il libère les métabolites dans l'intestin pour leur élimination. Si le contenu de l'intestin n'est pas évacué dans un délai raisonnable, ces toxines peuvent être réabsorbées dans la circulation sanguine et circuleront à nouveau dans le corps — c'est le « recyclage

entérohépatique » [2]. En outre, en cas de dysbiose, les bactéries produisant l'enzyme *bêta*-glucuronidase peuvent activement déconjuguer les toxines dans l'intestin, les libérant et leur permettant d'être réabsorbées [2, 3]. Cela peut entraîner l'augmentation des niveaux d'œstrogène dans l'organisme, entre autres [2]. Ainsi, un transit intestinal régulier est à la base de tout programme de désintoxication.

Des suppléments pouvant aider à améliorer la fonction intestinale et rétablir l'équilibre des bactéries saines incluent le citrate de magnésium à faible dose (150 mg) comme laxatif doux, et un probiotique de qualité. Chez les animaux, les suppléments de



probiotiques ont entraîné une plus grande excrétion intestinale de l'hormone perturbatrice BPA [4].

Adhérer à un régime alimentaire hypoallergénique strict améliore la fonction de l'intestin et réduit l'inflammation, ce qui est nécessaire au métabolisme et à l'élimination efficace des toxines [5, 6]. Beaucoup de gens souffrent à divers degrés de sensibilité alimentaire; par exemple, une intolérance au gluten, aux produits laitiers, aux œufs, au soja, ou au chocolat. Éliminer ces aliments améliore l'énergie et la fonction digestive globale, et réduit les marqueurs inflammatoires tels que la protéine réactive C (PRC) [5, 6]. En tant que régime hypoallergénique de base, nous recommandons les habitudes alimentaires suivantes pour quatre à six semaines : aucuns produits laitiers, céréales, ou sucre; un apport important en fruits et en légumes (cinq portions par jour pour chaque catégorie); la consommation de protéines maigres et biologiques (dinde, poulet, poisson, et légumineuses); et la consommation à volonté de noix et d'huile d'olive extravierge.

Exercice

L'exercice est un élément important d'un programme de désintoxication, car il permet la lipolyse et la libération des toxines présentes dans les cellules adipeuses, en plus d'augmenter la circulation sanguine et lymphatique. Une augmentation de la circulation engendre une meilleure distribution de nutriments et un « nettoyage » des toxines tissulaires. L'exercice



favorise la désintoxication par toutes les voies d'élimination : les intestins, les reins, les poumons, et la peau. La transpiration est particulièrement importante pour éliminer les toxines liposolubles. Faire de l'exercice est aussi simple que de pratiquer 20 à 30 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée tel que la marche rapide, cinq à six jours par semaine. L'intensité de l'exercice devrait être assez confortable pour tenir une conversation. La fréquence cardiaque à cibler en battements par minute est d'environ 60 % à 70 % de la fréquence cardiaque maximale (FCM), où celle-ci est égale à 220 moins votre âge. Par exemple, pour un homme de 40 ans, la FCM est de 180 battements par minute; on viserait donc entre 108 et 126 battements par minute.

Séances de sauna

Le sauna infrarouge est une technique qui peut améliorer l'élimination de certaines toxines par la transpiration. Semblables à l'exercice, les séances de sauna augmentent le débit cardiaque, la circulation périphérique, et la transpiration. Le Dr Walter Crinnion, un spécialiste en médecine environnementale, résume les données de plusieurs études démontrant que les séances de sauna peuvent aider à augmenter l'élimination de certains métaux, dont le mercure, le cadmium, et l'antimoine, ainsi que les PCB et les solvants [7, 8]. Les saunas sont contraindiqués pour les femmes enceintes ou les personnes souffrant d'une maladie cardiaque avancée.

Suppléments

L'objectif des suppléments pour soutenir la désintoxication est d'abord d'obtenir une fonction adéquate de l'intestin, tel qu'indiqué précédemment, puis de fournir des nutriments et des antioxydants pouvant aider à faciliter le métabolisme sûr et efficace des toxines. Habituellement, ce sont des suppléments qui supportent la fonction hépatique.

Le chardon-Marie (*Silybum marianum*) est l'herbe hépatoprotectrice suprême. Elle contient des antioxydants flavonoïdes – collectivement appelés silymarines – qui stabilisent la membrane cellulaire et aident à réduire l'inflammation et à régénérer les cellules du foie exposées aux blessures toxiques^[9]. Le chardon-Marie peut aussi chélater certains métaux : la silymarine peut réduire la surcharge en fer chez les patients atteints de *bêta*-thalassémie^[10] ou

d'hémochromatose^[11]. Une dose appropriée de chardon-Marie est de 600 mg par jour.

La *N*-acétylcystéine est le précurseur de régulation du glutathion dans le corps ; le glutathion est l'un des antioxydants les plus importants impliqués dans les réactions de conjugaison dans le foie au cours de la deuxième phase de désintoxication. Une dose thérapeutique de NAC est de 600 mg, deux à trois fois par jour. Divers autres nutriments peuvent être ajoutés à ce protocole de base en fonction des besoins individuels : la poudre de protéine de lactosérum augmente ainsi les niveaux de glutathion ; la vitamine B₁₂, l'acide folique, et la choline peuvent agir en tant que donneurs de méthyle pour aider dans des réactions de méthylation ; et l'acide *alpha*-lipoïque aide à la fonction mitochondriale, en plus d'être un puissant antioxydant et un chélateur métallique faible.

Références

1. Bidgoli, S.A., T. Eftekhari, et R. Sadeghipour. "Role of xenoestrogens and endogenous sources of estrogens on the occurrence of premenopausal breast cancer in Iran." *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* Vol. 12, N° 9 (2011): 2425-2430.
2. Flores, R., et autres. "Fecal microbial determinants of fecal and systemic estrogens and estrogen metabolites: a cross-sectional study." *Journal of Translational Medicine* Vol. 10 (2012): 253. doi: 10.1186/1479-5876-10-253. [Epub]
3. Gorbach, S.L. "Estrogens, breast cancer, and intestinal flora." *Reviews of Infectious Diseases* N° 6, Suppl. 1 (1984): S85-S90.
4. Oishi, K., et autres. "Effect of probiotics, *Bifidobacterium breve* and *Lactobacillus casei*, on bisphenol A exposure in rats." *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry* Vol. 72, N° 6 (2008): 1409-1415.
5. Watanabe, J., et autres. "Consumption of hypoallergenic flour prevents gluten-induced airway inflammation in Brown Norway rats." *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry* Vol. 65, N° 8 (2001): 1729-1735.
6. Kavanaghi, R., et autres. "The effects of elemental diet and subsequent food reintroduction on rheumatoid arthritis." *British Journal of Rheumatology* Vol. 34, N° 3 (1995): 270-273.
7. Crinnion, W. "Components of practical clinical detox programs—sauna as a therapeutic tool." *Alternative Therapies in Health and Medicine* Vol. 13, N° 2 (2007): S154-S156.
8. Crinnion, W.J. "Sauna as a valuable clinical tool for cardiovascular, autoimmune, toxicant-induced and other chronic health problems." *Alternative Medicine Review* Vol. 16, N° 3 (2011): 215-225.
9. Féher, J., et G. Lengyel. "Silymarin in the prevention and treatment of liver diseases and primary liver cancer." *Current Pharmaceutical Biotechnology* Vol. 13, N° 1 (2012): 210-217.
10. Moayedi, B., et autres. "A randomized double-blind, placebo-controlled study of therapeutic effects of silymarin in β -thalassemia major patients receiving desferrioxamine." *European Journal of Haematology* Vol. 90, N° 3 (2013): 202-209.
11. Hutchinson, C., A. Bomford, et C.A. Geissler. "The iron-chelating potential of silybin in patients with hereditary haemochromatosis." *European Journal of Clinical Nutrition* Vol. 64, N° 10 (2010): 1239-1241.



Je perdrais bien dix livres...

C'est probablement ce que la plupart des gens dirait si vous leur demandiez s'ils sont satisfaits de leur poids. Pour certains d'entre nous, l'arrivée du printemps suscite un regain d'énergie et un changement des habitudes alimentaires pour facilement perdre ces dix livres tenaces. Pour les autres, manger raisonnablement et faire plus d'activité physique peut ne pas être suffisant pour perdre ce poids — qui nous empêche d'entrer dans ce polo ou de nous sentir confortable dans un maillot de bain révélateur.

De la même manière que certaines personnes ont besoin d'un partenaire d'entraînement pour se motiver à faire de l'exercice, prendre un supplément naturel à large spectre peut être un partenaire valable d'un point de vue nutritionnel.

SystèmeMinceur de New Roots Herbal peut aider de nombreuses façons. Notre formule fournit à votre corps une mosaïque thérapeutique de 23 nutriments spécifiques métaboliques, dont des extraits botaniques à puissance validée, fournissant l'apport quotidien recommandé des vitamines et minéraux essentiels pour la gestion du poids. **SystèmeMinceur** réduit votre appétit, réduit les fringales, inhibe le stockage des graisses, brûle les graisses stockées, et accroît votre métabolisme.

Le duo dynamique d'extraits de *Garcinia cambogia* et de *Coleus forskolii* réduit le stockage des graisses et libère les graisses stockées. Il signale également la sensation de satiété au cerveau. Cela peut se révéler avantageux pour contrer les fringales d'après-midi et de soirée qui frappent souvent tout simplement par ennui.

Le tandem de *Gymnema sylvestre* et de picolinate de chrome normalise les niveaux sanguins de glucose; si ceux-ci varient trop souvent, cela peut conduire à la consommation de calories inutiles et à des sautes d'humeur. Ces deux nutriments stimulent la production d'insuline et améliorent la capacité des cellules à utiliser celle-ci pour leurs besoins en énergie. La production et l'utilisation d'insuline sont essentielles à la gestion du poids et sont souvent négligées dans de nombreux produits pour la perte de poids.

Le trio thermogénique de thé vert (75 % d'EGCG), de gingembre, et de *Capsicum* accroît les bienfaits de **SystèmeMinceur**, puisqu'ils réduisent l'appétit et accélèrent l'utilisation des calories. L'extrait de noix de kola et sa caféine naturelle confère un regain d'énergie naturelle à notre formule.

SystèmeMinceur peut vous offrir le « coup de pouce naturel » pour perdre du poids et accroître votre bien-être.





Vieillesse biochimique

Prendre conscience du vieillissement biochimique et compenser son impact sur le bien-être

par Carolyn Mercer, BSc, ND

Changements chimiques liés à l'âge

Qu'est-ce que le vieillissement, et pourquoi sommes-nous souvent malades en vieillissant ?

Le vieillissement n'est pas vraiment le nombre d'années de vie d'une personne, mais plutôt le déclin de sa capacité physique et de sa santé qui tend à se produire quand elle atteint un âge plus avancé. Le vieillissement est dû à différents facteurs — y compris nos gènes, notre environnement, et les infections virales et bactériennes. Ces facteurs — génétiques, environnementaux, et biologiques — peuvent se chevaucher et entamer le processus de vieillissement, appelé « sénescence », qui agit jusqu'au niveau cellulaire.

Examinons quelques-uns des changements biochimiques qui surviennent avec l'âge :

Taurine

Certains états pathologiques — dont la défaillance du foie, des reins, ou du cœur; le diabète; et le cancer — peuvent créer une carence en taurine, un acide aminé. Souvent, les gens âgés ne peuvent pas en produire une quantité optimale.

Protéines

Nous avons besoin de plus de protéines pour compenser la perte de tissu musculaire liée à l'âge. En perdant notre masse musculaire, nous avons aussi tendance à perdre de la masse osseuse, ce qui accroît progressivement la fragilité et la perte de nos fonctions. Bien que nos besoins en calories diminuent avec l'âge, notre niveau de protéine doit en fait augmenter — nous devons donc obtenir plus de nos calories des protéines —, mais c'est exactement l'opposé qui se produit chez beaucoup d'ainés.

Glutathion

Le glutathion est composé de trois acides aminés : la glycine, l'acide glutamique, et la cystéine. Le glutathion est présent dans chaque cellule de l'organisme et est essentiel à la vie. Avec l'âge, ses niveaux chutent, pouvant engendrer plus de stress métabolique, un facteur qui accélère grandement le vieillissement.

DHEA

Précurseur de la testostérone et de l'œstrogène, l'hormone DHEA diminue de 95 % chez beaucoup de gens avant l'âge de 75 ans.

Testostérone

Le stimulus hormonal alimentant la libido est la testostérone, qui décline avec l'âge, tant chez les hommes que les femmes. Elle joue aussi un rôle important dans le maintien de la masse musculaire ainsi que de la force et de la densité osseuse.

Œstrogène et progestérone

Hormones stéroïdes « féminines », l'œstrogène et la progestérone jouent un rôle important dans le maintien de la densité et de la solidité des os, de la fonction sexuelle et mentale, ainsi que dans la lutte contre les effets de la ménopause.

Mélatonine

Cette hormone est un très puissant antioxydant et a été décrite comme le stimulateur de l'horloge du vieillissement humain. Elle est produite chaque nuit pour aider à favoriser le sommeil, et elle aide à récupérer de la fatigue.

Coenzyme Q₁₀

Composant essentiel d'une fonction mitochondriale saine, elle facilite et régule l'oxydation des graisses et des sucres pour produire de l'énergie; elle recycle aussi d'autres

antioxydants. Environ 95 % de l'énergie cellulaire est produite dans les mitochondries; chez les personnes vieillissantes, ce procédé est diminué d'environ 50 %. Une carence accélère les dommages à l'ADN et entraîne fatigue, faiblesse musculaire, douleur, et une éventuelle insuffisance cardiaque.

Carnosine

Les cellules de longue durée, comme les cellules nerveuses et musculaires, contiennent des niveaux élevés de carnosine, qui contient les acides aminés β -alanine et L-histidine. La carnosine permet au cœur de se contracter plus efficacement. Les niveaux musculaires de carnosine sont liés à la durée de vie maximale des animaux. Le vieillissement produit des dommages irréversibles aux protéines du corps (glycation); la carnosine interfère positivement avec ce processus.

NAD⁺

Le vieillissement est accompagné d'une augmentation de la fatigue mentale et physique ainsi que d'une perte de la motivation. Cela est dû en partie à la baisse des niveaux d'un composé appelé NAD⁺, présent dans toutes les cellules; il permet le transfert d'énergie entre les aliments que nous mangeons et les fonctions cellulaires vitales, et est nécessaire pour « stopper » les gènes qui accélèrent les processus

Valeur nutritive	
Portion 128 g	
Teneur par portion	
Calories 52	Calories des lipides 3
% valeur quotidienne*	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
trans	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 88 mg	4 %
Glucides 12g	4 %
Fibres alimentaires 4 g	14 %
Sucres 6 g	
Protéines 1g	
Vitamine A 428 %	Vitamine C 13 %
Calcium 4 %	Fer 2 %

*Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2000 Calories.

Carottes crues une tasse hachées total 128 g



dégénératifs du vieillissement. Les niveaux de NAD⁺ diminuent avec l'âge.

Puis-je alors manger plus d'aliments nutritifs ?

Nous aimons l'idée que les aliments peuvent être la réponse au vieillissement et à tous nos maux, et que si nous mangeons des aliments nutritifs, nous n'aurons pas besoin de médicaments ou de suppléments. Nous avons valorisé cette notion pendant longtemps : remontant aussi loin qu'il y a 2500 ans, selon les écrits du médecin grec Hippocrate.

Les aliments abondent en Amérique du Nord. En 1940, un très faible pourcentage des aliments que nous achetions étaient transformés. Aujourd'hui, ce chiffre dépasse les 90 %. La majorité de nos aliments sont transformés; artificiels; modifiés génétiquement; ou chargés de composés neurotoxiques, de colorants, d'agents de conservation, et d'additifs. Ils sont irradiés; fractionnés; cuits aux microondes; et aspergés de pesticides, fongicides, et herbicides. Ils peuvent être contaminés par le long entreposage ou le transport à la chaleur.

Techniquement, nous ne mourrons pas de faim. En fait, nous ingurgitons plus de calories qu'il n'en faut, mais nous recevons trop peu de nutriments. Nous avons été conditionnés à constater, à accepter, et à vivre avec des symptômes de carence nutritive.

Le système immunitaire vieillissant est très sensible à l'état nutritionnel du corps. Chaque jour, il produit des milliards de nouvelles cellules communiquant entre elles via de nombreux messagers. Le fonctionnement de toutes ces cellules est profondément modifié

par ce que nous mangeons ou pas. La qualité de notre machinerie cellulaire dépend de la qualité des « briques de base » utilisées par le corps.

Les besoins nutritionnels changent selon les étapes de la vie. Même si les besoins caloriques tendent à diminuer avec l'âge, les exigences en termes de micronutriments (vitamines et minéraux essentiels sur le plan nutritionnel) ne diminuent pas. En fait, les besoins en certains micronutriments, comme le calcium et la vitamine D, augmentent avec l'âge. Les adultes plus âgés peuvent aussi avoir besoin de plus d'antioxydants alimentaires, comme les vitamines C et E, ainsi que certaines vitamines B, dont la vitamine B₆, l'acide folique, et la vitamine B₁₂. Les carences en micronutriments sont tout à fait courantes, et les adultes plus âgés sont particulièrement vulnérables.



Aliments d'aujourd'hui et carences nutritionnelles

Les agriculteurs modernes peuvent faire pousser deux à trois fois plus de céréales, de fruits, et de

légumes sur un lopin de terre qu'il y a 50 ans, mais la qualité nutritionnelle de nombreuses cultures a diminué. Nous avons plus d'aliments, mais ils offrent une valeur nutritionnelle plus faible. Les aliments d'aujourd'hui contiennent de 10 à 25 % moins de fer, de zinc, de protéines, de calcium, ou de vitamine C, entre autres. La quantité de protéines, de calcium, de phosphore, de fer, de riboflavine (vitamine B₂), et de vitamine C a considérablement diminué au cours du demi-siècle passé.

Comment les aliments avec une plus faible valeur nutritionnelle nous affectent-ils ? Voici quelques exemples :

Magnésium : Entre 58 à 80 % de la population aurait une carence. Le magnésium est essentiel pour une santé optimale, car il assure de nombreuses fonctions biologiques.

Vitamine D : On estime que 50 % de la population en général est exposée à une carence ou à une insuffisance en vitamine D, et ce pourcentage grimpe dans les populations à risque élevé comme les personnes âgées.

Omégas-3 : Nous mangeons trop d'acides gras omégas-6 inflammatoires (pensez aux huiles végétales) et trop peu d'omégas-3 antiinflammatoires, ce qui prédispose aux maladies cardiovasculaires, au cancer, à la dépression, à la maladie d'Alzheimer, à l'arthrite rhumatoïde, et au diabète, pour n'en citer que quelques-uns.

Choline : 90 % des enfants et des adultes en manquent. La choline assure le bon fonctionnement des membranes cellulaires, joue un rôle dans les communications nerveuses, empêche l'accumulation d'homocystéine dans le sang (dont les niveaux élevés sont liés



aux maladies du cœur), et réduit l'inflammation chronique.

La liste ne s'arrête pas là... :

- Calcium : Un régime moyen contient 40 à 50 % de l'apport quotidien recommandé (AQR).
- Chrome : 90 % des régimes en sont déficients.
- Cuivre : 75 % des régimes en sont déficients ; un régime moyen contient 50 % de l'AQR.
- Fer : La plus courante carence minérale.
- Niacine : Carence commune chez les personnes âgées.
- Vitamine B₅ : Le régime moyen d'une personne âgée contient 60 % de l'AQR.
- Potassium : Carence commune chez les gens âgés.
- Vitamine B₆ : 71 % des hommes et 90 % des femmes en seraient déficients.
- Sélénium : Un régime moyen contient 50 % de l'AQR.
- Vitamine C : 20 à 50 % des régimes en sont déficients.
- Zinc : 68 % des régimes en sont déficients.

Approche en trois étapes

Les symptômes sont la manière

que votre corps vous communique que quelque chose ne tourne pas rond. Ils ne sont pas la cause de la maladie.

- Un nez bouché n'est pas la cause du rhume : c'en est un symptôme.
- Les crises cardiaques ne sont pas la cause des maladies du cœur : elles en sont un symptôme.
- Le cancer n'est pas la cause d'une maladie : c'en est un symptôme.

Les naturopathes ont tendance à se concentrer sur les besoins de l'individu, par opposition aux symptômes, et à remédier à la dégradation de la fonction immunitaire et métabolique du corps en équilibrant les éléments fondamentaux à des niveaux optimaux. Les naturopathes considèrent que l'approche pour le bien-être est un engagement à long terme qui se fait généralement en trois étapes :

1. Fondation
2. Personnalisation
3. Optimisation

Étape 1. Fondation

Votre corps a besoin d'une base solide — une bonne fondation pour que le système immunitaire et métabolique puisse participer aux processus de base de la vie, comme la production d'énergie cellulaire, la croissance, la réparation, et la régénération.

Peu importe votre âge ou vos épreuves de vie, vous avez les mêmes exigences fondamentales que tout le monde ; les quantités peuvent varier d'une personne à l'autre, mais il vous les faut toutes. Considérez ces nutriments comme essentiels pour bien vivre en tant qu'être humain. Ils comprennent :

- Des acides aminés équilibrés pour former les millions de protéines que votre corps utilise

quotidiennement.

- Des vitamines/minéraux et divers cofacteurs pour activer les réactions des diverses protéines dans chaque cellule.
- Des sources d'énergie pour s'assurer que chaque cellule soit entièrement énergisée.

Étape 2. Personnalisation

La personnalisation, c'est vous. C'est trouver les bonnes approches cliniques éprouvées qui vous aideront à contrôler les conditions les plus susceptibles de vous affecter personnellement. Quelle est votre situation ?

- Chimiothérapie ou radiothérapie ?
- Problèmes gastro-intestinaux ?
- Stress chronique ?
- Tendances auto-immunes ?
- Fatigue ?
- Arthrite ?

Cette étape est conçue pour prévenir et atténuer la maladie par un équilibre optimal de la fonction immunitaire, en ciblant

plus particulièrement divers facteurs qui favorisent la maladie.

Étape 3. Optimisation

Cette étape ne répond pas seulement à vos besoins immédiats en soins de santé ; elle optimise plutôt votre régime de vie en vue d'un bien-être futur. Généralement :

- Il faut aborder le vif du sujet avant de pouvoir vraiment résoudre les déséquilibres au niveau des acides aminés et des autres éléments nutritifs.
- Il faut aborder la dépression/l'anxiété avant de pouvoir contrôler une inflammation chronique.
- Les médicaments pharmaceutiques d'une personne, qui ne traitent pas la cause fondamentale du problème, créent leurs propres symptômes et déguisent ou compliquent le chemin qui mène à la santé.

Une vie déséquilibrée finira par vous rattraper. Nous créons la maladie (et le bien-être) dans

notre vie. Le lien entre la maladie et un mode de vie ne se fait pas du jour au lendemain ; en fait, la maladie fait probablement partie des derniers signes d'habitudes de vie tenaces. Quand vous tombez malade, c'est probablement parce que vous vivez déjà d'une certaine façon depuis des années ou des décennies.

La bonne santé, ce n'est pas donné. C'est un état du corps et de l'esprit qui s'acquiert. Chacun de nous est unique sur le plan biochimique, c'est ce qui explique pourquoi nos réactions aux défis immunitaires et aux traitements médicaux à mesure que nous vieillissons ne sont pas entièrement prévisibles. Prenez votre bien-être en main et considérez votre état de santé actuel en fonction de l'approche en trois étapes.

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

Saviez-vous ?

Le mardi 10 mai est la Journée nationale du denim !

Cette journée invite les gens à porter du denim et à faire un don à la Fondation CURE pour contribuer à la lutte contre le cancer du sein. En mai 1997, la Fondation CURE a initié la Journée nationale du denim, son principal événement de collecte de fonds, qui a lieu chaque année le mardi suivant la fête des Mères. Les organisations sont encouragées à autoriser leurs membres à porter du denim ainsi que l'emblématique ruban rose, en échange d'un don suggéré de 5 \$. Les fonds recueillis serviront à l'achat d'équipement ultramoderne et apportera un soutien financier à la recherche, à l'éducation, et à la sensibilisation envers le cancer du sein au Canada.

Joignez-vous à la discussion en suivant la #JournéeDenim. Selon la Société canadienne du Cancer, approximativement 23 800 femmes et 200 hommes ont reçu un diagnostic de cancer du sein et 5000 personnes ont perdu le combat en 2013.

Montrez votre soutien le 10 mai prochain en revêtant votre paire de jeans préférée et un ruban rose, ainsi qu'en faisant un don !





Stratégies naturelles pour gérer la douleur articulaire

par Philip Rouchotas, MSc, ND

La douleur articulaire est une source commune de douleur chronique qui affecte jusqu'à 20 % des adultes Canadiens [1].

Il existe divers types « d'arthrite », dont l'arthrose (l'« usure normale » due à l'arthrite), la polyarthrite rhumatoïde et d'autres types d'arthrite auto-immune, la douleur au bas du dos, et les microtraumatismes répétés tels que le syndrome du canal carpien et divers types de tendinites qui peuvent devenir chroniques si elles ne guérissent pas correctement. La douleur et les lésions articulaires associées à ces conditions sont causées par une inflammation incontrôlée. L'objectif du traitement est donc de réduire l'inflammation et de favoriser la guérison des articulations. Beaucoup de gens dépendent des analgésiques et d'autres médicaments afin de

fonctionner normalement, mais il existe des solutions naturelles pour soulager la douleur chronique.

L'alimentation peut être une source d'inflammation. Une fonction digestive altérée, comme le « syndrome de l'intestin perméable », a été identifiée dans diverses conditions inflammatoires chroniques, dont la fibromyalgie, l'arthrite juvénile, le lupus, et la spondylarthrite ankylosante [2-4]. Si la fonction de la barrière intestinale est altérée, les protéines alimentaires qui ne peuvent normalement pas la traverser se retrouvent dans le sang, ce qui déclenche une réaction immunitaire et une hyperréactivité immunitaire. Des études menées auprès de patients atteints de fibromyalgie suggèrent un taux accru d'intolérance au gluten [5], et des études menées auprès de

Conseils santé

patients atteints de polyarthrite rhumatoïde montrent un taux accru d'anticorps alimentaires spécifiques dans le liquide intestinal [6]. Les aliments concernés incluent les protéines de lait de vache (*alpha*-lactalbumine, *bêta*-lactoglobuline, et caséine), les céréales, les œufs de poule (ovalbumine), la morue, et la viande de porc [6].

En pratique clinique, l'acupuncture donne des résultats impressionnants contre les douleurs articulaires. Cette thérapie implique l'insertion de minuscules aiguilles dans les tissus mous (muscles et fascia) qui maintiennent les articulations affectées. Dans le cas de l'arthrite ou d'une blessure aiguë, les muscles qui entourent l'articulation se resserrent en tant que réponse protectrice, ce qui peut conduire à une tension accrue des tendons, des ligaments, et des tissus non contractiles de l'articulation, et ainsi empêcher une bonne cicatrisation. L'insertion d'aiguilles dans les muscles leur permet de se détendre. L'acupuncture peut être efficace pour traiter l'arthrose du genou [2, 3], des mains [4], et de l'épaule [5].

Les acides gras oméga-3 présents dans l'huile de poisson, notamment l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH), sont de puissants nutriments anti-inflammatoires. L'AEP et l'ADH bloquent l'action pro-inflammatoire des enzymes cyclooxygénase (COX-2) et lipoxygénase (LOX). Celles-ci métabolisent les lipides de la membrane cellulaire en composés inflammatoires dans le corps. La COX-2 métabolise l'acide arachidonique

(AA) en prostaglandines et en leucotriènes proinflammatoires (PGE₂) [7]. Toutefois, lorsque la COX-2 utilise de l'AEP comme combustible, elle génère des composés antiinflammatoires tels que le PGE₃ et le LTB₅. Ainsi, l'huile de poisson agit un peu comme les antiinflammatoires non stéroïdiens (AINS, tel que l'aspirine), mais sans effets secondaires gastro-intestinaux.

Certains ingrédients de produits de santé naturels peuvent soulager la douleur et la raideur articulaires associées à l'arthrose. La membrane naturelle de coquille d'œuf (NEM®; *Natural Eggshell Membrane*) est un nouvel extrait exclusif qui a fait l'objet de plusieurs études pilotes et d'un essai aléatoire contrôlé qui ont démontré une amélioration importante après seulement sept jours [8, 9]. La prise d'un supplément de 500 mg de NEM® pendant huit semaines s'est avérée réduire la douleur du genou et la rigidité par rapport au placebo pendant toute la durée du traitement. Après seulement 10 jours, la douleur a été réduite de 15 % par rapport au placebo [9].

Le *Boswellia*, une herbe ayurvédique aussi appelée encens, s'est avéré réduire l'inflammation associée à l'ostéoarthrite. Les acides boswelliques inhibent la

5-lipoxygénase (5-LOX), l'enzyme proinflammatoire responsable de la production de leucotriènes à partir de l'acide arachidonique [10]. Des essais cliniques ont démontré que l'extrait de *Boswellia* soulage la douleur, en plus d'améliorer la capacité fonctionnelle après sept jours chez les patients souffrant d'arthrose du genou [10].

La curcumine – extraite du curcuma – réduit le taux de composés inflammatoires chez les patients souffrant d'arthrose. L'administration de curcumine à 100 patients souffrant d'arthrose a réduit de façon significative une série de marqueurs inflammatoires : interleukine (IL)-1 β , IL-6, ligand soluble CD40 (sCD40L), molécule d'adhésion des cellules vasculaires solubles (sVCAM)-1, et vitesse de sédimentation de l'érythrocytaire, notamment [11]. Une réduction significative a également été notée pour la douleur articulaire, la raideur, et l'amplitude des mouvements, en plus d'une amélioration de la distance de marche lors d'un test sur tapis roulant [11].

Les thérapies naturelles peuvent vous aider à rester en bonne santé ainsi qu'à vivre une vie active et sans douleur.

Références

1. Schopflocher, D., P. Taenzer, et R. Jovey. "The prevalence of chronic pain in Canada." *Pain Research and Management* Vol. 16, N° 6 (2011): 445-450.
2. Goebel, A., et autres. "Altered intestinal permeability in patients with primary fibromyalgia and in patients with complex regional pain syndrome." *Rheumatology (Oxford)* Vol. 47, N° 8 (2008): 1223-1227.
3. Picco, P., et autres. "Increased gut permeability in juvenile chronic arthritides. A multivariate analysis of the diagnostic parameters." *Clinical and Experimental Rheumatology* Vol. 18, N° 6 (2000): 773-778.
4. Fresko, I., et autres. "Intestinal permeability in Behçet's syndrome." *Annals of the Rheumatic Diseases* Vol. 60, N° 1 (2001): 65-66.
5. Tovoli, F., et autres. "Fibromyalgia and coeliac disease: a media hype or an emerging clinical problem?" *Clinical and Experimental Rheumatology* Vol. 31, N° 6, Suppl. 79 (2013): S50-S52. [Epub]
6. Hvatum, M., et autres. "The gut-joint axis: cross reactive food antibodies in rheumatoid arthritis." *Gut* Vol. 55, N° 9 (2006): 1240-1247.
7. Caughey, G.E., et autres. "Fish oil supplementation increases the cyclooxygenase inhibitory activity of paracetamol in rheumatoid arthritis patients." *Complementary Therapies in Medicine* Vol. 18, N° 3-4 (2010): 171-174.
8. Ruff, K.J., et autres. "Eggshell membrane: a possible new natural therapeutic for joint and connective tissue disorders. Results from two open-label human clinical studies." *Clinical Interventions in Aging* Vol. 4 (2009): 235-240.
9. Ruff, K.J., et autres. "Eggshell membrane in the treatment of pain and stiffness from osteoarthritis of the knee: a randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled clinical study." *Clinical Rheumatology* Vol. 28, N° 8 (2009): 907-914.
10. Sengupta, K., et autres. "Comparative efficacy and tolerability of 5-Loxin and AflapinA against osteoarthritis of the knee: a double blind, randomized, placebo controlled clinical study." *International Journal of Medical Sciences* Vol. 7, N° 6 (2010): 366-377.
11. Belcaro, G., et autres. "Efficacy and safety of Meriva®, a curcumin-phosphatidylcholine complex, during extended administration in osteoarthritis patients." *Alternative Medicine Review* Vol. 15, N° 4 (2010): 337-344.

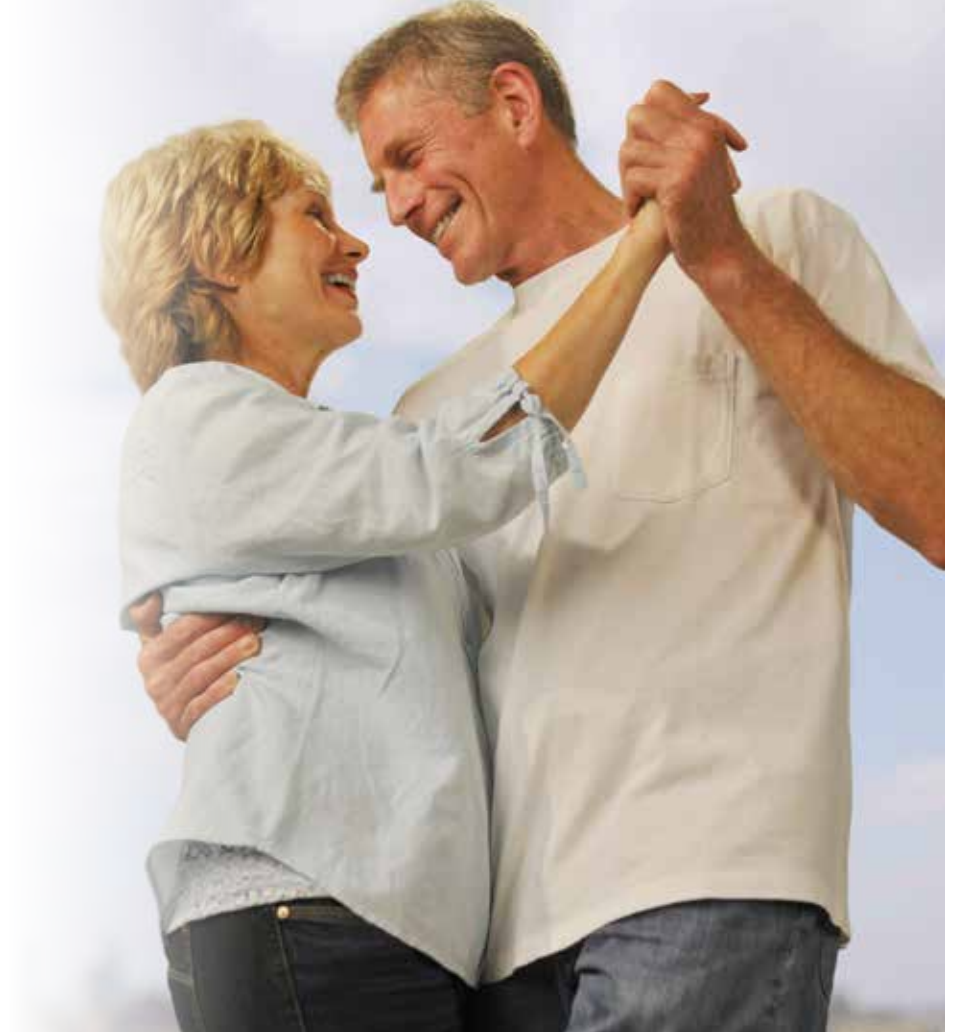


Sujet à la douleur

« Mes vieux os endoloris » est une expression familière que nous avons tendance à utiliser de plus en plus en vieillissant. En fait, la douleur osseuse est rare et, dans un très petit pourcentage de cas, est symptomatique d'une maladie grave.

L'ostéoporose — la perte progressive de la force et de la densité osseuse — est généralement sans symptômes et n'est souvent diagnostiquée qu'après une fracture de fragilité. L'usure des sites de fixation des os et du tissu conjonctif — y compris le cartilage (os à os), les tendons (os à os), et les ligaments (muscle à os) — sont les causes les plus fréquentes de douleurs osseuses (articulaires).

Les os sont dynamiques, les cellules osseuses étant constamment en croissance et en résorption (dégradation ou perte). Les suppléments de calcium étaient jadis considérés suffisants pour maintenir une masse osseuse saine, mais la biodisponibilité du calcium et la présence de nutriments optimisant son absorption sont critiques. L'hydroxyapatite microcristalline (HAMC) de source bovine est la forme de calcium la plus biodisponible pour la croissance osseuse, avec la vitamine D₃ et le magnésium qui optimisent l'assimilation



du calcium. Beaucoup d'autres nutriments accélèrent le développement des cellules formatrices d'os (ostéoblastes), dont la vitamine K₂ ainsi que les extraits de thé vert et de pépins de raisin, en plus d'inhiber la résorption osseuse (ostéoclastes). La curcumine, la lutéine, le zinc, le manganèse, et les vitamines B₁ et B₁₂ sont parmi les nombreux autres nutriments bénéfiques au système squelettique à rechercher dans une formule complète.

La membrane de coquille d'œuf naturelle (NEM®) est un nutriment important pour la santé du cartilage, du tissu conjonctif, et du liquide synovial, et un incontournable pour des articulations sans douleur. Des extraits de griffe du diable, de curcumine, et d'acide boswellique sont un trio qui

mérite l'attention pour soulager la douleur et l'inflammation des articulations.

Nourrir les os et le tissu conjonctif avec les bons nutriments rendra vos os plus forts et vous aidera à soulager les douleurs articulaires pour une vie plus épanouie, tout simplement.



Soulager la douleur avec DMSO

Les bienfaits thérapeutiques des produits de santé naturels peuvent durer de quelques heures à quelques semaines.

DMSO Liquide de New Roots Herbal réduit la douleur et l'inflammation articulaire et musculaire en quelques minutes seulement.

Le Dr Stanley Jacob a ouvert la voie à l'emploi thérapeutique du diméthylsulfoxyde (DMSO) dans les années 1960. Alors qu'il était à la tête du programme de transplantation d'organes de l'Université Oregon Health Sciences, il a exploré le potentiel du DMSO pour conserver les organes et a noté que celui-ci pénètre la peau sans causer de dommages. Jacob a également exploité la capacité du DMSO à soulager la douleur et l'inflammation, ce qui a fait de sa clinique la Mecque de la gestion de la douleur chronique.

En 1980, la populaire émission de télé *60 minutes* a présenté le Dr Jacob et son travail, et le DMSO fut révélé au grand public. Je me souviens de l'épisode où un quart-arrière de la NFL appliqua du DMSO sur son épaule blessée, et une pianiste en massa sur ses mains rongées par l'arthrite. En quelques minutes, le quart-arrière put catapulter très loin ses lancés, et la pianiste put jouer des airs complexes sans difficulté.

Lorsque le DMSO est appliqué par voie topique sur les zones douloureuses du corps, il agit de deux manières distinctes pour soulager rapidement la douleur et l'inflammation. Le DMSO peut servir de médiateur et bloquer les sensations de douleur transmises par les fibres nerveuses de type C. Ces fibres nerveuses périphériques ne sont pas isolées par une gaine de myéline, ce qui permet au DMSO de soulager rapidement la douleur suite à une application topique. Le DMSO permet également de réduire l'inflammation de diverses manières; il exerce une activité antioxydante et élimine les radicaux libres des tissus mous affectés ou des blessures. Toutefois, son principal moyen de soulager l'inflammation est d'interférer directement avec la voie des prostaglandines, des composés semblables aux hormones qui provoquent l'inflammation.

La douleur et l'inflammation ont de nombreuses sources, sans que deux personnes aient le même « profil de douleur ». Le DMSO procure un soulagement ciblé pour la douleur et l'inflammation et peut jouer un rôle central dans le traitement à long terme de la douleur et de l'inflammation.

DMSO Liquide de New Roots Herbal est une formule de haute qualité pharmaceutique (99,97 % pure) contenant 10 % d'eau purifiée pour



le garder liquide à la température ambiante et faciliter son application. Son compte-gouttes pratique vous permet également de mesurer facilement et de noter la dose appropriée en fonction de vos besoins thérapeutiques.





Il est temps de sortir et jouer !

Profiter du beau temps et développer des habitudes saines vont de pairs

par Marc Lalonde
Entraîneur personnel et en force musculaire

La fin du printemps et le début de l'été sont le moment idéal pour secouer les toiles d'araignée de vos muscles qui peuvent avoir été négligés pendant l'hiver, car il n'y a pas que les ours qui hibernent. Mais ne vous inquiétez pas si vous avez attendu jusqu'à maintenant pour commencer à vous remettre en forme en vue de l'été — vous n'êtes pas obligé de passer des heures dans un gymnase intérieur, loin du beau temps qui s'est fait attendre tout l'hiver.

Il existe une multitude de façons pour vous remettre en

forme à l'extérieur en cette période de l'année : des cours d'entraînement en plein air de style *boot camp* ont lieu dans différents parcs et espaces verts ; renseignez-vous auprès de votre gymnase local ou vérifiez avec un entraîneur personnel. Peu importe votre niveau de condition physique, il y a une classe en plein air pour vous. Tout formateur ou coach physique moindrement compétent qui dirige ces classes sera en mesure de vous fournir des options afin d'augmenter ou de diminuer l'intensité des exercices exécutés, en fonction de votre niveau de forme

physique. Ces cours peuvent être très amusants, avec des cordes ondulatoires, des ballons lestés, et des courses à relais, tous jouant un rôle dans l'action.

Il n'est pas nécessaire de suivre un cours non plus ! Commencez par une marche rapide ou un jogging léger, faites du vélo, ou allez nager. Joignez-vous à une équipe de football, un club d'aviron, une ligue de balle molle, ou essayez un nouveau sport. Tout est dans l'état d'esprit ; si vous cherchez activement un moyen de rester actif, alors cela deviendra une priorité, et quand vous ferez de l'exercice une priorité dans votre vie, vous découvrirez qu'il devient facile de maintenir de bonnes habitudes.

Les adultes devraient faire entre 30 et 60 minutes d'activité physique de 6 à 7 jours par semaine, et cette période de l'année nous permet de maintenir de bonnes habitudes, en faisant des choses que nous aimons. Cela peut être aussi facile que de faire une courte

promenade après le dîner, ou de faire une balade en canot. Vous pouvez promener le chien, faire du jardinage, ou passer le balai dans votre entrée de garage. Faites du vélo, allez courir, ou suivez un cours de danse. Ce genre de bonnes habitudes sont si importantes à établir ; vous découvrirez que lorsque l'hiver se présentera à nouveau, vous aurez plus d'énergie, et l'exercice sera devenu une bonne habitude que vous ne voudrez pas perdre. Vous vous sentirez mieux, mangerez mieux, dormirez mieux, et profiterez plus de la vie — et tout cela commence dès maintenant.

Vous vous dites probablement « voilà encore un autre fanatique de remise en forme qui exige aux autres de devenir comme lui », non ?

Faux... en quelque sorte. En octobre 2012, je pesais 410 lb, j'étais stressé, surchargé de travail et hypertendu, pour ne pas mentionner que j'avais déjà un pied dans la tombe. J'ai mis de côté la perspective

d'essayer de perdre tout le poids voulu en une seule séance d'entraînement, et je me suis concentré sur le maintien de bonnes habitudes, bien manger, et faire de l'exercice tous les jours, aussi souvent qu'il en était humainement possible. Si je manquais une journée au gym pour une raison quelconque, je trouvais un moyen de faire 500 extensions de bras au cours d'une soirée à la maison avec ma femme et mes enfants. En faire autant semble être beaucoup si on le fait d'un seul coup, mais les séparer en séries multiples sur une période de cinq heures ne fait que quatre séries de 25 par heure — que vous pouvez faire pendant que vous regardez la télévision ! Si vous décidez de réussir à commencer un programme de remise en forme et de nutrition, alors vous réussirez — c'est une question d'état d'esprit. En vous concentrant sur le processus — votre prochaine séance d'entraînement, votre prochain repas, et votre prochaine période de repos — vous pourrez gérer le processus plus facilement, d'un

point de vue mental.

Faire des changements positifs peut parfois paraître pénible, mais c'est ce qui nous permet de nous prendre en charge, et il y a de nombreuses façons de rester motivé. La première est — pour ceux qui cherchent à perdre du poids — d'ignorer le pèse-personne et de se concentrer sur le processus de nettoyage des mauvaises habitudes alimentaires ou sur l'activité physique ; se concentrer uniquement sur le prochain repas, la prochaine séance d'entraînement, et la prochaine opportunité de bouger votre corps. Partagez vos progrès et les objectifs atteints sur les médias sociaux, avec votre famille, et avec vos amis. Plus vous engagez les gens dans votre voyage personnel de conditionnement physique, plus vous serez enclin à continuer sur la bonne voie. Certains d'entre nous ont besoin d'un partenaire d'entraînement, certains ont besoin du réconfort d'un groupe, et d'autres préfèrent le faire par eux-mêmes. Certaines personnes embauchent un entraîneur personnel, et certains se lancent d'un seul coup. La clé pour rester motivé est de trouver quelque chose que vous aimez faire, qui est un défi sur le plan physique, et de continuer à le faire régulièrement.

Marc Lalonde est un entraîneur personnel et un entraîneur en force musculaire dans l'ouest de Montréal. Visitez son site Web à fitnessflex.ca ou envoyez-lui un courriel à marclalondefitness@gmail.com



Multi et Prenatal restent à l'avant-garde



Le développement de produits est un processus dynamique; même nos suppléments les plus populaires demeurant constamment sous examen. L'une des premières questions des consommateurs suite à l'ajout de l'acide folique actif à notre gamme de produits était de savoir quand ce composé serait ajouté à certaines de nos formules à ingrédients multiples.

Nous sommes heureux de vous annoncer que nos produits **Multi** et **Prenatal** contiendront du L-5-méthyltétrahydrofolate (acide folique actif) en remplacement

de l'acide folique régulier. C'est une forme plus bioactive de cette vitamine critique, et elle épargne au corps la tâche de convertir l'acide folique régulier à cette forme active. Cela profitera à tout le monde, et plus particulièrement ceux avec une altération de la fonction enzymatique qui déclenche la conversion de l'acide folique régulier en sa forme active.

Ne cherchez pas les termes « nouveau et amélioré » sur l'étiquette; un examen attentif de la liste d'ingrédients de nos produits révèle les formes

bioactives de haute qualité et de puissance validée de vitamines, minéraux, et nutriments pour lesquels vous faites confiance à New Roots Herbal.



Saviez-vous ?

Notre lot actuel d'Huile de rose musquée biologique dégage une odeur de terre notable et robuste. L'intensité de sa fragrance reflète les conditions de sécheresse qu'a subie cette année la récolte de ces plantes vivaces.

Cet arôme se dissipe rapidement en laissant les bienfaits thérapeutiques du profil d'acide gras unique de notre Huile de rose musquée biologique.

Comme tous les produits New Roots Herbal, l'Huile de rose musquée biologique a été testée pour l'identité, la pureté, et la puissance dans notre laboratoire d'analyse accrédité ISO 17025, chef de file de l'industrie.



Critique de livre



The Hidden Half of Nature

(La face cachée de la nature)

par **Tanmayo Krupanszky**

David Montgomery et Anne Biklé ont été invités en tant que conférenciers principaux à la 10^e conférence annuelle des consommateurs biologiques présentée par la COG (Canadian Organic Growers) de Toronto en février dernier intitulée « Le biologique : une solution qui fonctionne ». Ils ont présenté la recherche de leur livre récemment publié, *The Hidden Half of Nature: The Microbial Roots of Life and Health* (qui pourrait se traduire par « La face cachée de la nature : Les racines microbiennes de la vie

et de la santé »), et ont tenu une séance de signature de livres. New Roots Herbal est fier d'avoir commandité l'évènement.

Nous pouvons nous compter chanceux de vivre à une époque où plusieurs nouvelles recherches nous apportent plus de réponses et où nous avons une meilleure compréhension de la « face cachée de la nature » microscopique. Comme le sous-titre de ce livre le suggère, une reconnaissance du rôle des microbes dans la détermination de la qualité de notre vie et de

notre santé s'est fait attendre depuis beaucoup trop longtemps.

Cet ouvrage bien documenté et écrit par David Montgomery, géologue, et sa femme Anne Biklé, biologiste, saura ébranler le monde médical. Ce livre fait un superbe travail de non seulement retracer l'histoire de la découverte des microbes, mais aussi de mettre en relation l'impact de la santé microbienne du sol sur la santé microbienne dans l'intestin, maintenant appelée microbiome. On nous présente aussi la science en tant que base construite sur des connaissances en constante évolution, se développant au fur et à mesure que les nouvelles technologies et les motivations progressent. Cependant, on nous dévoile également que le cours de la recherche scientifique est souvent un produit de la culture et de la pensée dominante.

Le livre retrace le chemin parcouru par les auteurs ; de la transformation du sol de leur cour arrière à la transformation des facteurs d'influence sur leur propre santé. Lorsqu'Anne fait face au cancer, elle fait le lien entre la biodiversité et le fonctionnement des microbes de l'intestin — où environ 80 % du système immunitaire réside — et les microbes dans le sol. En effet, nous commençons à comprendre que les microbes constituent une grande partie de ce que nous sommes. Il est clair que leur bien-être devient notre propre bien-être.

L'histoire débute lorsque David et Anne, dans la préparation d'un jardin à leur nouvelle

maison, découvrent que ce qu'ils croyaient être le sol riche et fertile d'une ancienne forêt millénaire qui recouvrait la région de Seattle s'est avéré être gris terne, rocheux, et dépourvu d'éléments nutritifs. En outre, au fil des ans, la surface du sol a été grattée et sacrifiée par le développement et l'industrie forestière. De nature optimiste, Anne passa à l'action et débuta la confection de matière organique dans leur cour. De la récolte de « crottes de zoo » au ramassage de copeaux de bois dans le voisinage et de marc de café Starbucks, elle crée sa propre terre végétale, tout à fait différente de ce qui est souvent retrouvé dans les pépinières. Ce qui les a tous deux étonnés était le succès immédiat de la récolte du fruit de leur labeur. Ils étaient curieux de connaître le secret indispensable à la vie enfoui dans le sol. Par après, ils ont également découvert pourquoi ce même secret était si important pour nous en tant qu'êtres humains.

L'histoire est racontée par les auteurs dans un style engagé et terre-à-terre. David Montgomery, professeur de géomorphologie à l'Université de Washington, est l'auteur de trois autres livres de vulgarisation scientifique, y compris *Dirt : the Erosion of Civilization* (qui pourrait se traduire par « La terre : l'érosion des civilisations »). Il relate le défi du jardinage et l'histoire de la recherche et de la découverte des microbes. Sa voix est forte, claire, et passionnée lorsqu'il décrit l'histoire fascinante des hommes et des femmes qui ont repoussé les limites de la connaissance de ce monde caché à une époque où les microscopes n'étaient pas ce qu'ils sont aujourd'hui. Négligés en raison de leur invisibilité, les microbes sont désormais reconnus comme des facteurs déterminants de la santé. De Louis Pasteur à aujourd'hui, le fait que les microbes sont au cœur de toute vie est sans équivoque. Alors que Pasteur a découvert l'impact de la chaleur

sur la « pasteurisation », qui conserve les aliments en tuant les microbes, il savait également le rôle que les microbes tenaient dans d'autres situations telles que la fermentation du vin ou la création du vinaigre. Pourtant, les microbes ont souvent été considérés comme suspects ou sujet à l'élimination. Maintenant, nous comprenons mieux.

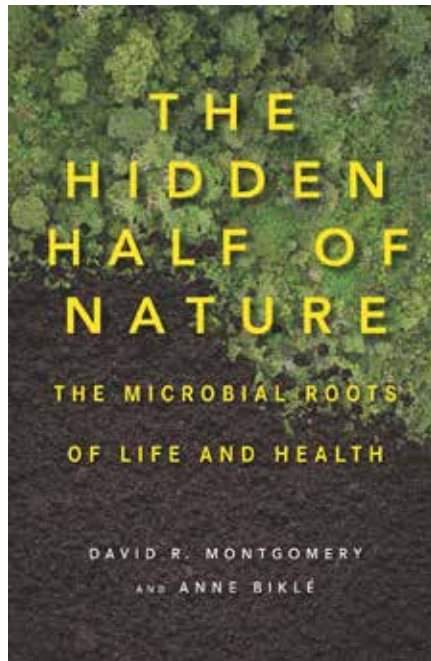
Il est étonnant de voir à quel point certaines recherches importantes n'ont révolutionné que tout récemment ce secteur scientifique. Lynn Margulis — une scientifique qui a travaillé de 1970 à 1980 — a chamboulé la vision traditionnelle de l'évolution en reconnaissant que les microbes ont été la clé et à l'avant-garde du développement de la vie telle que nous la connaissons aujourd'hui. Margulis est arrivée à la conclusion qu'il existe un partenariat symbiotique incroyable entre les microbes favorisant la croissance, la vie, et le bien-être, transformant complètement la façon dont nous voyons la santé et l'évolution.

Le livre présente également le travail de Sir Albert Howard, l'un des pionniers de l'agriculture biologique, qui a étudié les effets étonnants de la matière organique — riche en microbes — sur la santé des cultures, pendant que les engrais artificiels utilisés ailleurs étaient supportés et favorisés. Il a compris que les maladies et les parasites se retrouvaient dans l'environnement naturel, mais jamais en excès. Mais comme tant d'autres dans ce domaine, son travail a été marginalisé



pendant que les gouvernements ont ouvert la voie aux usines d'engrais énergivores.

Anne Biklé s'approprie la seconde moitié du livre pour raconter son histoire et décrire le fonctionnement de nos microbes internes : comment ils nous protègent et libèrent la puissance de notre système immunitaire, contrairement à certaines méthodes médicales conventionnelles qui peuvent souvent causer des ravages sur le cycle naturel. Cette biologiste et jardinière en chef est tout aussi passionnée par les connaissances qui se révèlent à elle. Son enthousiasme à découvrir la présence et la puissance de ses nouveaux alliés en matière de santé s'est facilement fait ressentir. Dans sa compréhension vient l'engagement. Nous apprenons comment les plantes et les microbes développent une relation symbiotique, et les bienfaits que cela crée pour notre propre bénéfice en procurant une nourriture riche pour les microbes intestinaux qui maintiennent la santé de l'intestin et combattent les agents pathogènes. En modifiant son régime alimentaire, Anne découvre qu'elle peut changer de nombreuses choses pour améliorer son état de santé, et elle arrive à se reprendre en main à la suite d'un diagnostic dévastateur. Nous apprenons beaucoup de son aventure et de sa recherche, d'autant plus que le courant de la pensée suggère qu'un peu plus du tiers de tous les cancers sont reliés au régime alimentaire. La myriade de rôles de nos milliers de microbes, et l'influence qu'ils ont sur



Livre disponible en anglais seulement

l'expression des gènes ou même sur les cancers, commencent à peine à être connus. Les garder en bonne santé est le nouveau plan d'action d'Anne.

Ce superbe livre regorge de nouvelles idées sur nos systèmes d'exploitation humains. Bien qu'il faille garder la cadence sur la

terminologie des microbes, il en ressort une histoire réellement captivante. Ce livre fournira sans doute un regard neuf sur un grand nombre de nos problèmes de santé actuels. Nous pouvons seulement qu'espérer que, comme Lady Eve Balfour — l'une des premières pionnières de l'agriculture biologique — l'a envisagé, nous nous rapprochons du jour où les scientifiques du sol au ministère de l'agriculture travailleront côte à côte avec les fonctionnaires du ministère de la santé. Je peux vous garantir que vous ne regarderez plus jamais une pelletée de terre de la même manière, ou que vous apprécierez davantage votre microbiome !

Si vous voulez voir la présentation inspirante de David et Anne lors de la Conférence à Toronto ayant pour thème le biologique, nous espérons la publier bientôt sur www.cogtoronto.org.

Retraites weekend

Méditation Yoga Détente
Alimentation Vivante

Valsante.com
450-834-8484



Mangez-vous vos émotions ?

Comment transformer l'alimentation émotionnelle par un style de vie hédoniste

par **Theresa Nicassio, PhD**

Nous avons tous entendu parler d'« alimentation émotionnelle », un terme souvent associé à la pathologie et à la honte. Malheureusement, ce « sombre secret » peut causer beaucoup de dommage émotionnel. Ce que la plupart des gens ne réalisent pas est qu'en tant qu'êtres humains, nous mangeons tous nos émotions !

Pensez-y : si les chiens de Pavlov salivaient en entendant une cloche, combien d'associations pouvons-nous faire avec la nourriture au cours d'une vie ! Celles-ci peuvent être liées à toute une gamme d'émotions ressenties : moments d'amour, d'excitation, de bonheur,

de sécurité, ou d'effroi ; ou encore périodes festives ou tristes. Ce lien créé entre les récompenses, les punitions, et l'évacuation du stress peut aussi nous amener à manger pour nous reconforter. Quelle que soit la nourriture associée à ces moments, elle deviendra inévitablement liée à ces sensations ainsi qu'aux émotions reliées à ces souvenirs et à ces expériences. La vie nous touche à bien des égards, et manger est l'un des besoins universels que nous avons tous... ce qui en fait donc inévitablement une partie cruciale des expériences — et des obstacles — que nous vivons.

Qu'est-ce que « l'alimentation émotionnelle » ?

L'alimentation émotionnelle est toute forme d'alimentation déclenchée par des besoins ou des réactions émotionnelles et non par des besoins physiologiques de subsistance. Il en existe deux principaux types :

Un signal pour manger (associations directes)

Comme les chiens de Pavlov qui ont appris que le son d'une cloche signalait l'arrivée imminente de nourriture — les faisant ainsi saliver —, certaines situations ou signaux dans notre environnement peuvent avoir le même effet sur nous. Les annonceurs et les créateurs de marques savent profiter de ce fait, et ainsi empocher les profits. À la vue des « arches dorées », du logo de Starbucks, ou d'autres signes similaires, notre réaction et notre éventuel comportement subséquent d'acheter et de manger (quand nous n'avons pas vraiment faim) sont totalement naturels. Dans un monde rempli d'images, de slogans, et de chansons entraînantes, il est difficile de réduire notre exposition à ces signaux.

Répondre aux besoins (l'alimentation « médicinale »)

Plus subtile, mais beaucoup plus séduisante, est la tendance naturelle à utiliser la nourriture comme médecine émotionnelle. Lorsqu'elle n'est pas surexploitée, la nourriture peut répondre à de nombreux besoins.

Sept besoins alimentaires communément rencontrés

1. **Apaiser / réconforter** : Dès la naissance, la nourriture joue le rôle de première « sucette ».
2. **Stimuler / exciter** : Certains aliments stimulent le corps humain, tels que la caféine, le chocolat, la nourriture épicée, ou le sucre (certains ont comparé le sucre à du « crack légal » en raison de son impact sur le système neurologique)
3. **Réjouir** : Manger peut être une activité agréable en soi.
4. **Distraire ou « apaiser » l'anxiété ou l'angoisse / réduire l'inconfort émotionnel** : En cas d'émotions désagréables ou de nervosité, l'alimentation peut offrir une « distraction » à l'inconfort émotionnel. Manger déclenche également la réponse parasympathique; l'intensité des sentiments indésirables peut donc être apaisée en mangeant.
5. **Faire plaisir aux sens** : Manger peut impliquer tous les sens; cela peut donc offrir un plaisir sensoriel.
6. **Idée facile de tête-à-tête ou de sortie entre amis** : Parce que c'est une activité universelle merveilleuse que de partager, manger offre une façon toute simple de développer et d'entretenir des relations.
7. **Exutoire créatif / expression de soi** : L'art culinaire est une forme d'art viable et offre un véhicule d'autoexpression.

En d'autres termes, il est naturel d'« utiliser la nourriture en tant que médecine », autant pour la guérison émotionnelle que physique. Manger ses émotions n'est pas problématique en soi : c'est propre à l'être humain.

Quand l'alimentation émotionnelle devient un problème et quoi faire pour y remédier

Manger ses émotions devient un danger pour la santé physique et émotionnelle lorsque la nourriture est surutilisée pour répondre aux besoins énumérés ci-dessus. Cela survient en cas de manque de plaisir, autre que la nourriture, dans notre vie. Un « manque de plaisir » est une raison majeure pour laquelle la nourriture est souvent utilisée de façon excessive comme « médicament de choix ». La bonne nouvelle est que la solution est plutôt simple : plaisir / « hédonisme responsable ».

Pendant mes 29 années de pratique en tant que thérapeute, j'ai découvert que le plaisir est sous-utilisé en tant qu'un des meilleurs antidépresseurs naturels disponibles. Un vaste

sujet en lui-même, le plaisir agit aux niveaux cognitif, sensoriel, neurologique, et émotionnel — qui contribuent à la guérison. En élargissant vos horizons sur les plaisirs non alimentaires qui vous sont accessibles (activité physique, nature, méditation, lecture, jouer avec des enfants ou un animal de compagnie, bénévolat, etc.) et en les utilisant d'une manière intentionnelle, votre dépendance à l'alimentation en tant que principale source de plaisir diminuera, réduisant ainsi votre envie de manger vos émotions.

Notre relation avec la nourriture est très complexe. Elle est façonnée par nos expériences, notre culture, et nos traditions, ainsi que par nos stratégies pour faire face aux obstacles de la vie. Se débarrasser de notre habitude à juger l'alimentation émotionnelle et de la honte qui y est associée possède, à lui seul, un effet libérateur. Cependant, en développant une compréhension plus approfondie et notre compassion face à la vraie nature de l'alimentation émotionnelle, nous ouvrons la voie à une vie plus épanouie et plus saine.



Entrevue inspirante avec Mme Lucile Martin-Bordeleau

par Sonia Lamoureux

Le vieillissement est un processus naturel faisant partie du cycle de la vie. Si cette étape incontournable peut faire peur à certains, nous devrions nous réjouir qu'il soit parfaitement possible de vivre vieux, en santé, et en pleine possession de nos capacités physiques et intellectuelles.

La première fois que j'ai parlé à Mme Martin-Bordeleau, c'est justement cela qu'elle m'a confirmé. La vie est belle pour cette dame exceptionnelle de 92 ans. Elle est en parfaite santé, n'a

pas de médecin, et profite de la vie.

Diplômée en naturisme, en trophologie, et en naturopathie, elle nous dévoile ses secrets dans son livre *Les bonnes combinaisons alimentaires*.

Elle avait 40 ans lorsque son mari a suivi des cours en naturopathie. Quelques années plus tard, elle a suivi ses pas pour devenir aussi naturopathe. Ils ont donc mis en pratique ce qu'ils apprenaient, et les choses ont changé pour le mieux. La naturopathie leur a appris à connaître la valeur



nutritive des aliments, et ils ont de plus laissé tomber les aliments chimifiés pour adopter des aliments complets et de culture biologique.

Bien qu'elle ait adopté un mode de vie plus sain, elle vivait encore avec des maux de tête, de l'insomnie, et une mauvaise circulation sanguine. Elle s'est donc intéressée davantage à un ouvrage du Dr Herbert M. Shelton sur la technique des bonnes combinaisons alimentaires, élaborée vers les années 1950. En mettant en pratique cette méthode, ses maux ont disparu. Dans sa pratique, elle recommandait cette technique, bien que plusieurs trouvaient le livre du Dr Shelton complexe. C'est de là qu'est venue l'idée d'écrire son premier livre.

Elle affirme que manger des aliments, même biologiques, n'est pas tout ; il faut savoir avec quoi et quand les manger pour bien les assimiler. Nous devons bien digérer les aliments afin d'en retirer le plus de bienfaits possible.



Dans son parcours vers une vie meilleure et en santé, elle a aussi découvert le jeûne. Elle a même tenu une maison de jeûne dans les années 1980, après avoir été propriétaire d'une boutique de produits naturels. Elle explique que pour des gens hautement intoxiqués, un jeûne est fortement recommandable. Les gens qui entreprennent un jeûne le font généralement pour procurer au corps un repos bénéfique ou pour lui apporter des conditions optimales de guérison. Le jeûne intégral est l'option la plus rapide pour une guérison afin que les énergies nerveuses soient employées pour déloger les déchets. Cependant, des cures de jus de fruits et de légumes frais peuvent aussi apporter des bienfaits surprenants.

Une journée type

Le matin :

Elle débute sa journée avec un verre d'eau auquel elle ajoute de la chlorophylle, de la vitamine E, de la vitamine A, et un complexe de vitamines B. Elle mange ensuite des fruits à satiété. Les fruits étant dépuratifs, ils préparent ainsi notre organisme pour les autres repas.

Diner et souper :

Elle mentionne qu'il faudrait toujours commencer nos repas avec des crudités, qui assurent une bonne digestion et neutralisent les sensations de fatigue souvent ressenties après un repas, en plus d'empêcher la leucocytose, c'est-à-dire la multiplication des globules blancs.

Pour dîner, elle consomme des farineux ou amidons accompagnés de légumes crus et cuits; pour souper, ce sera des légumes crus et cuits avec des protéines.

Elle souligne que nous ne devrions pas consommer des glucides et des protéines lors d'un même repas, puisqu'ils se digèrent avec des sucs gastriques différents, ce qui pourrait causer des malaises tels que des gaz, des ballonnements, des maux de tête, des maux d'estomac, etc.

Pour le moment, Mme Martin-Bordeleau est encore très active — et pas question de s'arrêter! Elle désire encore passer son message et aider les personnes atteintes de maladies (arthrite, rhumatisme, obésité, migraine, constipation, cancer, etc.) à améliorer leur qualité de vie. Elle se déplace encore dans les magasins d'aliments naturels, où elle autographie ses livres.

Passionnée de voyage depuis toujours, elle a visité de nombreuses destinations autour du globe. Elle nous racontait son

dernier voyage à Cuba, où elle est partie seule dans un hôtel tout inclus. L'agent de bord qui l'a accueillie lors de l'embarquement eut toute une surprise en voyant cette date de presque 90 ans voyager seule et sans assistance! Cet été, elle réalisera un de ses rêves : une croisière dans le magnifique archipel de Saint-Pierre-et-Miquelon.

Madame Martin-Bordeleau tient à mentionner qu'elle n'est pas une miraculée de l'Oratoire Saint-Joseph, mais c'est en améliorant simplement son alimentation avec les bonnes combinaisons alimentaire qu'elle peut profiter de la vie à 100 % ou presque! N'est-ce pas merveilleux?

Le livre Les bonnes combinaisons alimentaires publié aux Éditions Québecor est disponible en librairie.





L'appel de la nature des têtes-de-violon

Pour les gourmets et cueilleurs du Québec, de l'Ontario, et des provinces maritimes, le printemps est la saison des têtes-de-violon. Ces délices culinaires prospèrent pendant plusieurs semaines pendant les mois d'avril et de mai. En fait, il n'est pas rare pour les gens de garer leur voiture sur la route et d'aller marcher à la recherche de leur endroit caché de têtes-de-violon favori.

Les têtes-de-violon sont des pousses de fougère d'autruche (*Matteuccia struthiopteris*) étroitement enroulées; cette plante croît dans les habitats humides comme les marais. On les trouve de plus en plus près des ruisseaux en bordure des routes, ou on peut les cultiver dans une zone ombragée et basse d'un espace urbain pour notre réserve personnelle. Lors de la cueillette des têtes-de-violon, assurez-vous de n'en cueillir que quelques-unes par

plante. Elles cassent facilement à la main, et une demi-heure passée à l'air frais suffira à remplir un panier. Les moins aventureux, les trouveront à leur épicerie fine.

Préparez les têtes-de-violon en coupant leur tige, puis en nettoyant soigneusement la terre et en retirant doucement les bouts brunâtres. Il est important de laver soigneusement les têtes-de-violon. Rincez-les à l'eau pendant plusieurs minutes ou faites-les tremper, en changeant l'eau plusieurs fois, puis rincez-les une dernière fois.

Faites cuire les têtes-de-violon dans l'eau bouillante (légèrement salée si désiré) pendant dix minutes au moins, avant de vider et de jeter l'eau de cuisson. Vous pouvez également opter pour une cuisson à la vapeur pendant environ dix minutes; elles seront alors légèrement plus amères.

Il est difficile de décrire leur saveur; peut-être pouvons-nous les comparer aux asperges... Leur texture et leur saveur unique reflètent également un profil nutritionnel digne du statut de superaliment.

Les têtes-de-violon sont riches en fibres, et sont une excellente source végétale d'acides gras oméga-3. Elles sont aussi naturellement riches en vitamines A et C, ainsi qu'en fer, en phosphore, et en magnésium.

Le potentiel culinaire de cette plante riche en éléments nutritifs va des pestos aux soupes, quiches, pizzas, salades, et plus encore. Elles sont certainement un autre précieux cadeau du printemps que nous pouvons tous anticiper.

Servir « al dente » avec de l'huile d'olive ou du beurre, avec une pincée de sel et de poivre.

Elles seront délicieuses assaisonnées avec de l'ail des bois ou de l'ail régulier, ou encore avec du pesto.

Salade de haricots verts au pesto de basilic

par Marie-France Thivierge

Ingrédients du pesto

- 2 tasses de basilic frais
- ½ tasse d'épinards frais équeutés
- ¼ tasse de noix de pin
- 3 gousses d'ail
- ½ tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Ingrédients de la salade

- 3 lb de haricots verts
- 1 oignon espagnol tranché finement
- Olives noires au goût
- Câpres au goût
- Tomates séchées au goût
- 4 tranches de bacon en morceaux (optionnel)
- Sel et poivre au goût

Instructions du pesto

Vous pouvez doubler la recette et garder une partie du pesto au réfrigérateur. Cette sauce est délicieuse avec des pâtes.

Mélanger tous les ingrédients au robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. La consistance peut s'ajuster avec un peu d'huile. Se conserve au frigo quelques jours.

Instructions de la salade

Dans une grande casserole, cuire les haricots verts 10 minutes ; ils seront encore bien croustillants. Les rincer à l'eau froide. Verser dans un grand saladier. Ajouter



tous les autres ingrédients (sauf le bacon) et assaisonner avec le pesto. Bien mélanger et réfrigérer 1 heure.

Ajouter les morceaux de bacon, juste avant de servir.

Pesto aux carottes et aux amandes rôties

par Gordon Raza, BSc

Les pestos, comme les martinis, reflètent la personnalité et le goût de leur créateur.

Voici une recette de pesto contenant des ingrédients abordables et qui sont disponibles toute l'année.

Ingrédients

- 5 carottes, coupées, non pelées
- 5 gousses d'ail (avec peau)
- 1 citron
- 1 mandarine
- 2 cuillerées à soupe d'huile de fruit de palme rouge
- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 1/4 tasse de parmesan râpé
- 1/2 tasse d'amandes
- Sel et poivre blanc au goût

Instructions

Chauffer le four à 350 °F (175 °C). Rôtir les carottes, les amandes et l'ail dans l'huile de fruit de palme rouge jusqu'à ce que les carottes puissent être facilement percées avec une fourchette.

Couper les carottes en dés, presser l'ail, moulin ou hacher les amandes, et passer au mélangeur.

Presser le jus de citron et de mandarine dans de l'huile

d'olive. Mélanger jusqu'à consistance uniforme.

Ajouter le parmesan, le sel et le poivre.

Délicieux avec des pâtes, des épinards, du chou frisé, ou de la roquette; sa douceur subtile et sa complexité se jumellent très bien avec les saveurs Cajun et de la cuisine des Caraïbes, comme le poisson-chat noirci ou le poulet charki (jerk).



Latté glacé de MatchaMaca

Cette recette est simple, délicieuse, et rafraichissante

Ingrédients pour 4 portions :

- 1 litre de lait écrémé ou d'amande
- 1/4 de c. à thé de thé vert matcha

- 1/4 de c. à thé de poudre de maca
- Plusieurs cubes de glace
- Une pincée de stévia au goût

Combinez les ingrédients, agitez vigoureusement, versez, et savourez !

Témoignage non sollicité pour D-Stress Huile de lavande

 **HealthQuest**

Natural Health & Gift Gallery

191 Shuswap St. NW, Box 105, Salmon Arm, BC V1E 4N2

12 avril 2016

Cher monsieur/madame,

Je me sens rarement dans l'obligation d'écrire une lettre de témoignage, mais dans l'intérêt d'aider les autres, je voudrais partager celle-ci.

Nous devons tous faire face à beaucoup de stress et d'anxiété dans notre vie quotidienne, et certains gens savent les gérer mieux que d'autres. En tant que maître herboriste et nutritionniste, une partie de mon travail consiste à aider les autres à trouver la meilleure façon de gérer leur stress, mais j'avais secrètement de la difficulté à gérer le mien. La prise de grandes doses de magnésium et de kava kava m'empêchait de m'effondrer à tout moment lorsque je devais faire face au stress causé par un traumatisme majeur, mais je n'ai noté aucune amélioration de mon état qui me permettait d'aller de l'avant. Après avoir essayé de nombreuses combinaisons botaniques avec un succès limité, j'étais toujours frustré par les fortes doses de kava kava que je devais prendre tous les jours.

Un matin, en faisant des recherches pour un client, je suis tombé sur de l'information intéressante concernant un nouveau produit de New Roots Herbal appelé D-Stress. Le produit consiste en une gélule d'extrait d'huile de lavande qui ne nécessite qu'une seule dose par jour. Même si cela m'a semblé être trop beau pour être vrai, j'ai décidé de passer une commande et de l'essayer. Après la première dose, j'ai senti mes muscles du cou — qui sont d'habitude toujours douloureux — se détendre. Le lendemain matin, j'ai pris une seconde dose et j'ai remarqué que je me sentais beaucoup plus calme et concentré, et que c'était la première fois depuis des mois où j'étais en mesure de passer à travers ma journée sans de fortes doses de kava kava. En terminant, je voudrais dire merci aux bonnes gens de New Roots Herbal d'avoir élaboré un produit qui a considérablement amélioré ma qualité de vie et qui me permet d'aider davantage les gens. Je me réjouis de continuer à aider les autres tous les jours, et je suggère fortement D-Stress à beaucoup de mes clients.

Sincèrement vôtre en santé,

Hank Berkenpas, CNC, MH.



Calmez votre corps et votre esprit



ChillPills

Traitement naturel idéal pour gérer votre stress quotidien et votre anxiété de tous les jours

D-Stress

Favorise la détente et la relaxation, en plus d'aider à gérer les tensions, le stress mental, et l'insomnie

Somni⁸

Nourrit le corps et l'esprit en procurant naturellement les 8 heures de sommeil dont vous avez besoin

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

