



Les  
Faits  
Naturels

## Huile de poisson pour enfants :

Bien se préparer  
avant l'année scolaire

## Comment bien choisir une multivitamine

## Le maquillage bio :

Quoi savoir avant de vous lancer!

## Conseils santé pour vos vacances au chalet

Annonces de nouveaux produits,  
articles, recettes et informations

**Gratuit** · Juillet/aout 2016



## 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. À saupoudrer sur vos breuvages et desserts préférés.



Produits  
du Québec

*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





# Table des matières

Juillet/aout 2016

- 05 Un incontournable aux possibilités infinies

---

- 06 Conseil santé : Huile de poisson pour enfants

---

- 08 Pourquoi choisir un écran solaire naturel?

---

- 10 Conseil santé : Comment bien choisir une multivitamine

---

- 12 Juicy Immunité - Énergie : Une étiquette à examiner

---

- 13 Probiotiques : Origines et actions

---

- 14 Le maquillage bio : Quoi savoir avant de vous lancer!

---

- 16 Nouveaux produits disponibles : Joyful et Windbreaker

---

- 18 Huile de bourrache... C'est aussi pour les gars!

---

- 19 Comptez sur ces calories

---

- 19 La famille s'agrandit

---

- 20 Conseils santé pour vos vacances au chalet

---

- 22 Naturopathic Currents : Mangez-vous assez de légumes?

---

- 26 Que faire si vous retombez dans vos mauvaises habitudes?

---

- 27 Coin culinaire

---

- 31 Choisir d'Aider

---

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



Lors des semaines qui précèdent l'été, lorsqu'on attend le beau temps ainsi que la fin des classes des enfants, et qu'on prépare le terrain, les plates-bandes, et la piscine, vous vous dites peut-être, comme moi, « Que j'ai hâte d'en profiter! »

Cependant, lorsqu'on plonge dans la belle saison, on plonge à fond! C'est parti pour les nombreux BBQ, journées de piscine ou plage, et soirées et matinées de weekend au parc pour les activités sportives des enfants. Beau temps, mauvais temps, j'y prends un grand plaisir. Je suis fière de chacun de leurs efforts, et

le simple fait qu'ils aiment pratiquer leur sport me réjouit. Je sais à quel point il est important d'être actif, et malgré que je doive me rendre six fois par semaine aux différentes activités de mes enfants, je trouve quand même du temps pour bouger moi aussi.

J'ai réalisé et accepté que ce n'est pas d'exceller dans un sport particulier qui est important; la performance viendra avec le temps et assiduité. Le plus important, c'est de faire une activité qui nous plaira et qui nous fera bouger. Cet été, le simple fait d'être dehors, de profiter de la belle température et de la nature, nous apportera des bénéfices autant pour notre santé physique que morale.

Nous vous présenterons pour cette édition d'été des articles qui sauront vous guider pour un mode de vie sain. Vous y trouverez des astuces-santé pour les weekends au chalet, un guide sur les crèmes solaires naturelles pour les journées ensoleillées, et des conseils maquillage bio pour être en beauté tout naturellement.

Comme le rappelle Sherry, notre collaboratrice en conditionnement physique, en page 20 : « aujourd'hui est le premier jour du reste de votre vie! » Alors, pourquoi ne pas en profiter pour prendre de bonnes habitudes ?

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

### Photographe

Pierre Desmeules

### Ventes publicitaires

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

### Copies totales distribuées

77 000 (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

En tant que rédacteur technique des *Faits naturels*, Gord partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.



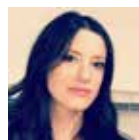
### Michelle W. Book

Diplômée en nutrition holistique et porte-parole de l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA), elle focalise sa pratique sur la santé ainsi que sur l'épanouissement personnel et familial.



### Alison Chen, ND

Médecin naturopathe basée à Toronto, en Ontario, sa pratique met l'accent sur l'éducation, qu'elle croit être un élément-clé pour une responsabilisation personnelle en vue d'une santé optimale et durable.



### Shirley Séguin

Fondatrice et auteur du blogue mabeautebio.com, elle est experte dans les cosmétiques naturels et est une artiste maquilleuse professionnelle.



### Sherry Thacker

Spécialiste hautement prisée de la santé et de la remise en forme, elle est entraîneur personnelle, entraîneur de conditionnement physique et de santé globale sur le Web, en plus d'être conférencière en motivation personnelle.



### 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*.

# UN INCONTOURNABLE

## *aux possibilités infinies*

Plusieurs plantes utilisées dans les produits de santé naturels ont des siècles, sinon des millénaires, d'usage traditionnel. L'extrait de pépins de pamplemousse est un nouveau venu dans notre industrie.

Dans les années 1970, le Dr Jacob Harish s'est questionné sur l'amertume des graines et de la pulpe du pamplemousse. Menés en collaboration avec des scientifiques de l'Institut des sciences alimentaires et agricoles de l'Université de Floride, ses recherches ont mené au développement d'un extrait de pépins de pamplemousse.

Cet extrait botanique germicide offre un large spectre d'efficacité contre les champignons, les virus, les parasites, et les bactéries.

Des recherches cliniques ont même démontré son activité bactéricide à des dilutions aussi élevées que 1:152 <sup>[1]</sup>. Son action désinfectante prolongée est due à la synergie entre l'acide ascorbique, les bioflavonoïdes d'agrumes, et une mosaïque d'acides organiques, tous présents naturellement.

Ce produit est sûr pour les humains, les plantes, et les

animaux, et ses propriétés désinfectantes à large spectre et sans effets secondaires en font un *must* pour la pharmacie et la trousse de voyage.

Ses applications thérapeutiques incluent, sans s'y limiter, traiter la dysbiose (troubles intestinaux), désinfecter les coupures et écorchures, soulager la fièvre liée aux infections fongiques comme le pied d'athlète ou la teigne, et rendre l'eau potable – environ 5 gouttes par litre suffit. Plusieurs gouttes ajoutées à un évier plein d'eau est aussi une excellente façon de rincer les fruits et légumes.

En fait, une solution d'extrait de pépins de pamplemousse gardée dans une bouteille rangée sous l'évier peut remplacer plusieurs de vos produits ménagers potentiellement toxiques par sa facilité d'emploi et son efficacité.

Visitez la page Web «Extrait de pépins de pamplemousse» sur [newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com) pour découvrir les multiples applications de cet étonnant produit.

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12165191>



# Huile de poisson pour enfants

## Preuves et bénéfices

par Philip Rouchotas, ND

Il a été démontré que les acides gras oméga-3 dérivés de poissons jouent un certain nombre de rôles importants dans la santé des enfants, comme améliorer l'humeur ou réduire les troubles du comportement tels que le TDAH, en plus d'exercer des effets anti-inflammatoires.

Les acides gras oméga-3 sont des agents naturels extrêmement importants pour soutenir les fonctions cognitives et un développement sain. L'acide eicosapentaénoïque (AEP) d'origine marine en particulier influence

l'humeur et la cognition [1]. Des études ont démontré que les suppléments d'oméga-3 riches en AEP peuvent réduire les symptômes du TDAH, et même renverser les critères de diagnostic du TDAH chez un pourcentage considérable d'enfants [2]. Une revue systématique et une méta-analyse menées en 2011 ont inclus les données de 10 essais menés auprès de 660 enfants [1]. Collectivement, les données ont démontré qu'il y avait une différence significative avec un traitement d'acide gras oméga-3, et que des doses plus élevées d'AEP dans les suppléments d'acides gras oméga-3 étaient associés à une efficacité considérablement accrue dans le traitement des symptômes du TDAH [1]. Ces études montrent que la dose d'AEP pour les enfants devrait être au minimum de 400 mg d'AEP par jour.

En second lieu, il a été démontré que l'AEP régule l'humeur chez les enfants. Un certain nombre d'études ont examiné son utilisation chez les enfants souffrant de dépression ou d'un trouble bipolaire [3-5]. Une étude d'évaluation de l'huile de poisson chez les enfants déprimés âgés de 6 à 12 ans a noté que l'emploi d'huile de poisson a entraîné des bienfaits « très significatifs » sur les échelles d'évaluation de la dépression, y compris l'échelle de dépression des enfants (CDRS), l'inventaire de dépression pour enfants (CDI), et l'échelle d'impression clinique globale (CGI), comparativement au placebo [3]. Dans une autre étude, menée auprès d'adolescents souffrant d'un trouble de la personnalité limite et à haut risque de psychose, les suppléments d'huile de poisson se sont avérés améliorer considérablement leur fonctionnement et réduire les symptômes psychiatriques, par rapport au placebo [4]. Enfin, parmi les enfants âgés de 5 à 12 ans avec un trouble bipolaire pédiatrique, l'emploi d'huile de poisson riche en AEP et en inositol a entraîné une diminution significative des symptômes de manie et de dépression, par rapport au placebo [5].





Enfin, l'AEP agirait en tant que puissant agent anti-inflammatoire dans le cerveau. Dans la membrane cellulaire, l'AEP est en concurrence avec l'acide arachidonique pour la conversion enzymatique des cytokines spécifiques. L'acide arachidonique est transformé en produits chimiques proinflammatoires telle la prostaglandine E<sub>2</sub> (PGE<sub>2</sub>), tandis que l'AEP est converti en produits chimiques anti-inflammatoires tels que la PGE<sub>3</sub>. Quand des enzymes telles que la cyclooxygénase-2 (COX-2) arrivent, elles trouvent l'AEP à la place de l'acide arachidonique ; de ce fait, plus de composés anti-inflammatoires sont créés. L'AEP peut aussi aider à moduler la transmission de signaux entre les cellules du cerveau. L'AEP est un anti-inflammatoire si puissant qu'il est bénéfique pour plusieurs affections chroniques caractérisées par l'inflammation, y compris l'asthme et l'arthrite juvénile [6, 7].

Soyez avisé que les effets de l'AEP sur l'humeur, le

comportement, et la cognition peuvent prendre jusqu'à 12 semaines avant de faire effet. Bien que le mois de septembre puisse être loin de la pensée des parents, une préparation avec des suppléments nutritionnels devrait être commencée bien avant l'année scolaire.

### Références

1. Bloch, M.H. et A. Qawasmi. « Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: Systematic review and meta-analysis. » *Journal of the American Academy of Children and Adolescent Psychiatry* Vol. 50, N° 10 (2011): 991-1000.
2. Sinn, N. et J. Bryan. « Effect of supplementation with polyunsaturated fatty acids and micronutrients on learning and behavior problems associated with child ADHD. » *Journal of Development and Behavioral Pediatrics* Vol. 28, N° 2 (2007): 82-91.
3. Nemets, H., et autres. « Omega-3 treatment of childhood depression: A controlled, double-blind pilot study. » *American Journal of Psychiatry* Vol. 163, N° 6 (2006): 1098-1100.
4. Amminger, G.P., et autres. « Omega-3 fatty acid supplementation in adolescents with borderline personality disorder and ultra-high risk criteria for psychosis: A post hoc subgroup analysis of a double-blind, randomized controlled trial. » *Canadian Journal of Psychiatry* Vol. 58, N° 7 (2013): 402-408.
5. Wozniak, J., et autres. « A randomized clinical trial of high eicosapentaenoic acid omega-3 fatty acids and inositol as monotherapy and in combination in the treatment of pediatric bipolar spectrum disorders: A pilot study. » *Journal of Clinical Psychiatry* Vol. 76, N° 11 (2015): 1548-1555.
6. Nagakura, T., et autres. « Dietary supplementation with fish oil rich in omega-3 polyunsaturated fatty acids in children with bronchial asthma. » *European Respiratory Journal* Vol. 16, N° 5 (2000): 861-865.
7. Alpigiani, M.G., et autres. « The use of n-3 fatty acids in chronic juvenile arthritis. » *La Pediatria Medica e Chirurgica* Vol. 18, N° 4 (1996): 387-390.

## Abonnez-vous à notre infolettre !

À partir d'août, New Roots Herbal est heureux de vous offrir le premier numéro d'une version numérique supplémentaire du magazine, qui sera ensuite publiée tous les deux mois (six fois l'an).

Notre objectif en produisant ce contenu supplémentaire reste le même : éduquer et informer sur les dernières tendances-santé, et fournir plus d'articles et de recettes de nos excellents collaborateurs.

Pour vous inscrire, visitez notre page Facebook et cliquez sur le logo « Inscription à l'infolettre » sur le panneau gauche de la page : <https://www.facebook.com/newrootsherbal>

Abonnez-vous d'ici le 1<sup>er</sup> août 2016 pour avoir une chance de gagner un coffret-cadeau d'huiles exotiques !

Nous espérons que vous apprécierez cette grande addition à la famille de ressources que nous mettons à votre disposition ! Nous attendons avec impatience vos commentaires sur la première édition.

N'hésitez pas à nous écrire à [naturalfacts@newrootsherbal.com](mailto:naturalfacts@newrootsherbal.com)

# Pourquoi choisir un écran solaire naturel ?

par Alain Ménard

## Éviter les ingrédients potentiellement dangereux

Les écrans solaires naturels sont simples. Ils contiennent de l'oxyde de zinc ou du dioxyde de titane pour créer une barrière physique sur votre peau afin de bloquer et de refléter les rayons UVA et UVB.

Les filtres solaires chimiques contiennent plutôt une combinaison de plusieurs filtres chimiques pour absorber les rayons UV et les convertir en chaleur. Pour ce faire, un écran solaire chimique typique nécessite un cocktail de trois à cinq différents types de filtres chimiques potentiellement dangereux – avobenzone, homosalate, octisalate, octocrylène, et oxybenzone –, et en grandes quantités. En fait, de nombreux écrans solaires chimiques contiennent plus de 20 % de filtres chimiques.

## Pourquoi faut-il éviter les écrans solaires chimiques ?

1. Ils peuvent irriter la peau. Certains filtres chimiques peuvent provoquer une dermatite de contact chez certaines personnes, ce qui entraîne éruptions, démangeaisons, cloques et bosses rouges.
2. Ils peuvent pénétrer votre peau et circuler dans votre corps. Il est démontré que de nombreux filtres chimiques peuvent pénétrer la peau à un certain degré [1]. Une fois dans votre corps, ils peuvent s'introduire dans la circulation sanguine. Il n'est donc pas surprenant que les écrans solaires chimiques se retrouvent dans le sang humain, l'urine, et le lait maternel. Une étude a détecté de l'oxybenzone dans plus de 96 % des 2500 enfants et adultes testés [2].
3. Certains écrans solaires chimiques seraient des perturbateurs hormonaux. Certains filtres solaires chimiques peuvent imiter les hormones humaines [3]. Les perturbateurs hormonaux peuvent causer des anomalies congénitales ou des anomalies de croissance chez les enfants, et contribuer au développement du cancer. Il pourrait y avoir un lien entre une concentration élevée d'oxybenzone dans le corps et un risque d'augmentation de l'endométriose ainsi qu'un poids moins élevé à la naissance chez les filles [4].
4. Ils sont mauvais pour l'environnement. Les écrans solaires chimiques ordinaires tuent ou blanchissent les coraux, même à faible concentration.
5. De nombreux filtres solaires chimiques contiennent aussi d'autres produits chimiques indésirables. Non seulement


peuvent-ils contenir plus de 20 % de filtres chimiques, mais aussi des parfums artificiels, des agents de conservation chimiques, et des polymères synthétiques. D'autres produits chimiques couramment présents dans les écrans solaires et à éviter sont les copolymères acrylates/octylacrylamide, le butane, le diéthyl-2,6-naphtalate, le diméthicone, le méthylparabène, les PEGs, le phénoxy-éthanol, et la triéthanolamine.

## Les écrans solaires naturels ne sont pas tous créés égaux

Vous pouvez éviter les filtres chimiques en choisissant un écran solaire contenant de l'oxyde de zinc ou du dioxyde de titane naturels, mais cela ne garantit pas qu'il est 100 % naturel ! De nombreux écrans solaires prétendant être « naturels » contiennent encore des produits chimiques potentiellement nocifs.

Pour être vraiment naturel, l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane ne doivent pas être recouverts de produits chimiques tels le silicone, ni être micronisés en nanoparticules. Aussi, la formulation de base ne doit pas contenir d'autres produits chimiques tels que des parfums artificiels ou agents de conservations chimiques. Au lieu de cela, un écran solaire naturel





contiendra des ingrédients non chimiques supplémentaires qui sont bénéfiques pour votre peau.

Pour vous assurer qu'un écran solaire naturel soit vraiment ce qu'il prétend être, il doit être certifié par un certificateur tiers indépendant de bonne réputation. Cela garantit l'authenticité du produit. Alors, faites vos devoirs et lisez l'étiquette des produits qui prétendent être 100 % naturels.

1. [http://www.cdc.gov/biomonitoring/Benzophenone-3\\_BiomonitoringSummary.html](http://www.cdc.gov/biomonitoring/Benzophenone-3_BiomonitoringSummary.html)
2. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2453157/>
3. <http://www.ewg.org/2015sunscreen/report/the-trouble-with-sunscreen-chemicals/>
4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3352028/>

#### **Alain Ménard**

Ce microbiologiste a fondé, avec la biochimiste Keren Clark, la compagnie *The Green Beaver*. Avec leur nouvelle famille en tête, ils ont quitté l'industrie chimique pour créer des produits naturels plus sains.

# Comment bien choisir une multivitamine

par Heidi Frtiz, MA, ND

La plupart des gens reconnaissent aujourd'hui les avantages de compléter son apport nutritionnel alimentaire avec des micronutriments supplémentaires sous la forme d'une multivitamine.

Il existe une pléthore de données démontrant les bienfaits de tels suppléments, notamment auprès des gens aux besoins accrus en nutriments ou dont la capacité à ingérer ou à absorber les nutriments alimentaires a décliné. Les personnes âgées, les femmes enceintes, les gens souffrant de problèmes digestifs chroniques, les athlètes, et les individus avec un apport alimentaire restreint tels que les enfants « difficiles » qui peuvent manger mal, en sont de bons exemples. En dépit de cette connaissance générale, beaucoup de gens restent confus au sujet de ce qu'il faut rechercher dans une multivitamine.

### Caractéristiques à rechercher :

- Une formule sans vitamine A ni *bêta*-carotène
- Des formes activées de vitamines B, dont la B<sub>12</sub> et l'acide folique
- Une dose non négligeable de vitamines B — entre 25 à 50 mg de chacune

- De la vitamine D à 1000 UI (25 mcg)

L'importance des vitamines B activées provient du fait que beaucoup d'individus n'ont pas les nombreuses enzymes requises pour activer les vitamines B que l'on retrouve dans la plupart des suppléments. Les scientifiques reconnaissent de plus en plus que de nombreux gens sont porteurs de polymorphismes génétiques de nucléotides simples (PNS) qui modifient l'activité des enzymes. Cela est particulièrement vrai en ce qui concerne l'acide folique et la vitamine B<sub>12</sub>. Le méthylfolate et les formes de méthylcobalamine sont les formes actives les plus facilement utilisées par l'organisme et ne nécessitent aucune conversion supplémentaire. La même chose est vraie pour d'autres vitamines B : les suppléments contenant les formes déjà activées évitent au corps de convertir les vitamines avant leur utilisation. Idéalement, une multivitamine contiendra une dose convenable de vitamines B. Alors que certaines multivitamines peuvent contenir de 5 à 10 mg ou même moins, nous préférons un minimum de 25 mg, sinon même 50 mg, de chaque vitamine B.



De même, un dosage adéquat de vitamine D est important. Bien que l'apport journalier recommandé en vitamine D ait récemment été augmenté à 600 UI pour les adultes de 70 ans et moins, un consensus général parmi les scientifiques étudiant la vitamine D souligne que cette dose est beaucoup trop faible ; de nombreux gens ont besoin de plus grandes quantités. Nous essayons donc d'obtenir au moins 1000 UI de vitamine D à partir d'une multivitamine. Certaines personnes peuvent avoir besoin d'un supplément additionnel de vitamine D, mais pour les personnes aux niveaux adéquats de vitamine D, 1000 UI semble être une dose de base raisonnable.

Des données scientifiques émergentes suggèrent une absence de bénéfice et des dommages possibles avec une supplémentation en vitamine A ou en *bêta*-carotène.

Ces importantes données se rapportent à une série d'études menées en Tanzanie auprès de femmes enceintes et de leurs enfants. Cette série d'études visait à déterminer l'impact d'une supplémentation de multivitamine sur 1075 femmes séropositives enceintes. La Tanzanie est reconnue pour ses problèmes de malnutrition généralisés. Les femmes ont reçu l'une des trois interventions suivantes :

- Une multivitamine régulière
- Une multivitamine sans vitamine A ni bêta-carotène
- Un placebo

Les résultats ont démontré que les femmes recevant une multivitamine sans vitamine A ni bêta-carotène ont connu les bienfaits suivants : prise de poids accrue au cours des deuxième et troisième trimestres, risque réduit de mortalité maternelle, risque réduit de progression du VIH chez la mère, risque réduit d'hypertension pendant la grossesse, et mesures de développement de l'enfant accrues (l'indice de développement psychomoteur a augmenté et le risque de retard de développement a diminué à 18 mois). On a également noté une diminution de la mortalité infantile et de la transmission du VIH de la mère à l'enfant avec l'usage d'une multivitamine sans vitamine A [1-5].

D'autre part, les femmes qui ont pris une multivitamine contenant de la vitamine A et du bêta-carotène n'ont constaté

aucun bienfait par rapport au placebo. En fait, il a été démontré que la vitamine A a augmenté la transmission du VIH de la mère à l'enfant [2]. Il semble que même dans cette population à carence extrême en nutriments, la vitamine A et le bêta-carotène ont non seulement livré aucun avantage, mais ont apparemment éliminé les autres avantages envisagés d'une multivitamine. Il semble peu probable que ces nutriments exercent des bienfaits sur la population nord-américaine, qui est bien nourrie. Cela est particulièrement vrai lorsque l'on considère l'omniprésence de la fortification en vitamine A dans les céréales et la farine produites en Amérique du Nord : il n'y a pratiquement pas d'incidence de carence en vitamine A en occident.

## Références

1. Fawzi, W.W., et autres. « A randomized trial of multivitamin supplements and HIV disease progression and mortality. » *The New England Journal of Medicine* Vol. 351, N° 1 (2004): 23-32.
2. Fawzi, W.W., et autres. « Randomized trial of vitamin supplements in relation to transmission of HIV-1 through breastfeeding and early child mortality. » *AIDS* Vol. 16, N° 14 (2002): 1935-1944.
3. McGrath, N., et autres. « Effect of maternal multivitamin supplementation on the mental and psychomotor development of children who are born to HIV-1-infected mothers in Tanzania. » *Pediatrics* Vol. 117, N° 2 (2006): e216-e225.
4. Merchant, A.T., et autres. « Multivitamin supplementation of HIV-positive women during pregnancy reduces hypertension. » *The Journal of Nutrition* Vol. 135, N° 7 (2005): 1776-1781.
5. Villamor, E., et autres. « Effect of multivitamin and vitamin A supplements on weight gain during pregnancy among HIV-1-infected women. » *The American Journal of Clinical Nutrition* Vol. 76, N° 5 (2002): 1082-1090.





## Juicy Immunité - Énergie :

### Une étiquette à examiner

**Juicy Immunité - Énergie** est difficile à « étiqueter » ; toutefois, un examen attentif de la liste d'ingrédients illustre le créneau unique qu'il occupe parmi les produits de santé naturels.

**Juicy Immunité - Énergie** représente la saveur et la force antioxydante de notre mélange baies-cerise biologique lyophilisé et de nutraceutiques à puissance vérifiée qui favorisent pratiquement tous les aspects de la santé et du bien-être. Un bref coup d'œil vous démontrera également les puissants extraits antioxydants que sont la peau de raisin, le pépins de raisin, les multibaies, et les canneberges.

L'étiquette révèle aussi un extrait d'avoine riche en *bêta*-glucane et de la fleur d'hibiscus, qui contrôlent votre taux de cholestérol ; de l'inuline et

de l'arabinogalactane, qui nourrissent les probiotiques pour améliorer la digestion et la performance immunitaire ; et de l'extrait d'astragale pour renforcer l'immunité et vous protéger contre le rhume et la grippe.

Des extraits naturels de lycopène, de lutéine, d'astaxanthine, et de zéaxanthine offrent des bienfaits à long terme en vous protégeant contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge, les maladies cardiovasculaires, et le diabète. De l'extrait de thé vert — standardisé à 75 % d'épigallocatechine gallate (ECGC) — et de la renouée du Japon (50 % de resvératrol) amplifient davantage l'action antioxydante de notre formule.

L'extrait de stévia de source naturelle est le seul agent de remplissage figurant parmi nos ingrédients non médicinaux.

Vérifiez attentivement cette liste au moment de choisir une formule à base de baies : de nombreux produits populaires ont du sucre de canne (99 % de saccharose) et de la maltodextrine constituant près de 50 % de leur contenu.

Lorsque vous planifiez une vie saine, pensez à **Juicy Immunité - Énergie** de New Roots Herbal comme un supplément « de base » pour une vie en santé.



# Probiotiques : Origines et actions

La popularité croissante des probiotiques dans les secteurs de l'alimentation et des suppléments n'a d'égal que le questionnement croissant sur l'origine de ces « microorganismes bienveillants ». En fait, les bienfaits reçus par vous (l'hôte) sont plus importants que la source des probiotiques.

Les probiotiques sont isolés de sources laitières, botaniques, et humaines; l'intérêt pour ces dernières croît depuis quelques années. La classe humaine regroupe des souches provenant de personnes en bonne santé, et qui prospèrent dans tout le tractus gastro-intestinal. Une fois isolées en milieu de croissance stérile, elles sont microbiologiquement classifiées et lyophilisées pour usage futur comme souches de démarrage pour la production commerciale. Les souches **humaines** ont une vaste gamme d'applications thérapeutiques pour la digestion, les performances du système immunitaire, l'absorption des vitamines et minéraux, le syndrome de l'intestin perméable, etc.

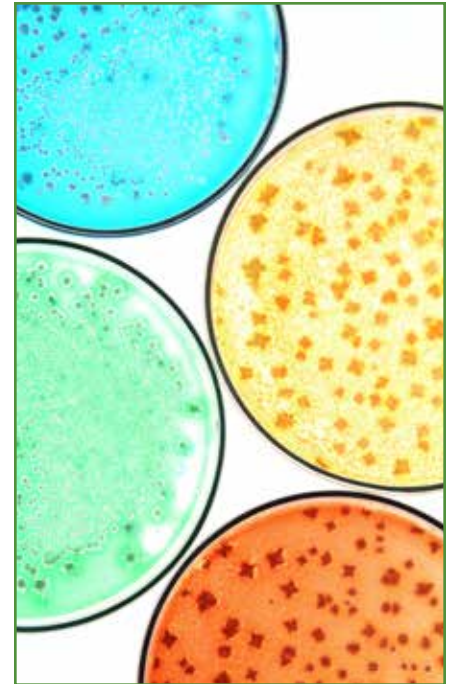
L'idée selon laquelle les gens sensibles aux produits laitiers devraient éviter les probiotiques de source **laitière** est fautive; en fait, ceux-ci sont bénéfiques pour de nombreux troubles digestifs dont l'intolérance au lactose, la diarrhée, et les

maladies inflammatoires de l'intestin. L'acide lactique qu'elles produisent inhibe aussi la prolifération de bactéries et levures nocives.

Nos probiotiques contiennent une mise en garde pour la sensibilité aux produits laitiers, liée au lait écrémé en poudre microscopique utilisé comme cryoprotecteur (pendant la lyophilisation) et comme prébiotique. Les bienfaits sur la santé des souches laitières, dont une bonne digestion des produits laitiers, contrebalancent les quantités minimales de lait écrémé en poudre utilisées pendant la lyophilisation.

Les probiotiques d'origine **végétale** sont communs dans la choucroute, le kimchi, et l'ensilage (céréales fourragères fermentées). Ils se développent sans la présence d'oxygène, et luttent contre la croissance et l'activité des bactéries produisant du gaz qui contribuent au syndrome du côlon irritable. De plus, le *Lactobacillus plantarum* aurait la capacité de soulager la dépression. Le *Saccharomyces boulardii*, une levure probiotique isolée à l'origine à partir du litchi, est un autre exemple de source probiotique botanique; il est utile pour traiter et prévenir la diarrhée du voyageur et les infections aux bactéries nosocomiales (*C. difficile*).

Les bienfaits uniques des nombreux probiotiques bien documentés rend passionnant et dynamique le développement de ces produits. La création de nouvelles formules probiotiques visant à prévenir ou à guérir les problèmes de santé se concentre sur les bienfaits thérapeutiques des souches spécifiques, et non pas sur leur origine.



Peu importe que la souche probiotique s'établisse et se multiplie dans la muqueuse intestinale, ou qu'elle fournisse ses bienfaits pour la santé en traversant les intestins, en maintenant votre flore intestinale dynamique, bien équilibrée, et diversifiée, elle peut vous amener vers une excellente santé.

# Le maquillage bio

## Quoi savoir avant de vous lancer!

par Shirley Séguin

L'été est enfin arrivé, les sorties se multiplient, et l'envie de nous faire des looks maquillage plus élaborés nous prend aussi! À l'heure où notre préoccupation est orientée sur notre santé globale et sur celle de l'environnement, il est plus que temps de se laisser tenter par du maquillage non toxique.

Bio, écolo, ou naturel; toutes ces appellations s'invitent dans notre routine beauté, et pourtant, plusieurs d'entre nous craignent toujours de ne pas obtenir les mêmes résultats qu'avec le maquillage conventionnel. Qu'en est-il vraiment? Pourquoi passer au bio? Comment s'y retrouver? Vous trouverez toutes les réponses dans cet article!

### C'est quoi au fait, le maquillage bio?

Ce qui est vraiment important à savoir en premier lieu, c'est la différence entre « biologique » et « naturel ». Un produit « certifié biologique » vous assure que 95 % des composants de la formule sont d'origine naturelle, dont 10 % minimum sont issus de l'agriculture biologique.

Les certifications sont non seulement un gage de qualité des ingrédients, mais elles assurent aussi que les entreprises respectent des normes environnementales rattachées aux étiquettes, ainsi qu'une éthique plus transparente soumise à des tests annuels. Un produit qui ne contient pas d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, mais qui contient peu ou pas d'ingrédients synthétiques est dit « naturel ». Un truc pour vous éviter toute confusion : lisez

toujours la liste d'ingrédients attentivement avant d'acheter quoi que ce soit, et optez pour des marques certifiées!

Vous aurez donc compris que le maquillage bio ne contient pas d'agents de conservation toxiques, de parfums artificiels, ou de produits dérivés de la pétrochimie; mais aussi et surtout, il est formulé sans végétaux génétiquement modifiés et sans produits éthoxylés (PEG). Tel que mentionné plus haut, il doit répondre à des normes plus strictes au niveau de la composition, et il est fabriqué dans le respect total de l'environnement!

Formulés à base de minéraux (ombres à paupières, fond de teint compact); de cires végétales (pour les rouges à lèvres notamment); de colorants



minéraux; ou de colorants à base de pétales de fleurs, d'extraits de plantes, ou d'huiles essentielles, le maquillage biologique est tout indiqué pour les peaux sensibles afin de minimiser les risques de réactions allergiques et de démangeaisons désagréables!

Étant donné que plus de 60 % de ce que vous mettez sur votre épiderme se rend au derme, il serait sage d'opter pour du « maquillage vert » dès aujourd'hui!

### Quelles sont les principales différences au niveau du résultat par rapport au maquillage conventionnel ?

De façon générale, je peux vous assurer que vous allez adorer faire le virage vers le maquillage bio; cependant, il est important de connaître certaines différences majeures afin de ne pas être déçues lors de votre prochain achat.

Si vous avez l'habitude d'acheter un fond de teint hypercouvrant, malheureusement, le même degré de couvrance est beaucoup plus difficile à obtenir avec le maquillage bio, puisque celui-ci ne contient aucun silicone. Vous trouverez en magasins des couvrances légères à moyennes. Si vous tenez mordicus à couvrir au max vos imperfections, appliquez d'abord votre fond de teint bio, et finissez ensuite avec un soupçon de poudre compacte teintée.

Pour ce qui est des rouges à lèvres, la même règle s'applique,

conventionnel ou pas : toujours choisir une couleur matte pour une tenue maximale! Plus le rouge à lèvres est brillant, moins il sera en mesure de tenir sur votre jolie bouche! Astuce de pro : remplissez vos lèvres avec votre crayon contour, et ensuite, appliquez la teinte voulue. Cela vous garantira une tenue beaucoup plus longue.

Poudre bronzante, compacte, libre, ou fard à joues; qui dit minéraux dit aussi souvent couleurs très pigmentées, ce qui veut dire couleurs présentes, voyantes, ou intenses! Afin d'être certaine d'obtenir un résultat naturel et d'éviter tout effet « plaqué », je vous conseille fortement d'utiliser des pinceaux moins denses, voire « mous », pour l'application de toutes vos poudres minérales. Cela évitera le surplus de pigments sur votre peau, qui pourrait donner un résultat très décevant, et surtout, vraiment pas naturel!

### Où acheter ce genre de maquillage ?

Les gammes de cosmétiques et de maquillage bio tendent à prendre de l'ampleur et à être de plus en plus accessibles. Cela dit, je vous conseille de vous approvisionner dans les magasins spécialisés, tels que les magasins de produits de santé naturels, car ceux-ci offrent plus de choix et vous pouvez bénéficier sur place des conseils de biocosméticiennes/bioesthéticiennes.



Il est toujours bon d'essayer les teintes, les marques, et les couleurs avant de faire un virage complet. N'hésitez pas à faire appel à elles pour les produits qui vous intéressent. Alors, à quand votre routine beauté 100 % bio?

## Soyez heureux dès maintenant!

**Joyful** semble un nom plutôt fantaisiste pour une formule antistress et anti-anxiété; toutefois, la joie et l'exaltation sont passagères et fournir à votre corps et votre esprit des nutriments spécifiques à l'humeur peut certainement amplifier vos moments heureux et votre optimisme.

Les principaux antidépresseurs et antianxiété d'ordonnance ne visent qu'à inhiber la recapture. Leur action thérapeutique étroite interfère avec la réabsorption de substances chimiques du cerveau (sérotonine et noradrénaline) par les neurones. Cela entraîne souvent un résultat de « tout ou rien » et une longue liste d'effets secondaires possibles.

**New Roots Herbal Joyful** emploie une approche holistique du bien-être mental et compte 11 extraits botaniques, acides aminés essentiels, et formes biologiquement actives de vitamines indispensables à l'humeur et à la cognition.



**Joyful** a le double objectif thérapeutique d'élever l'humeur et de renforcer la résistance aux facteurs de stress qui génèrent l'anxiété.

Le L-tryptophane et le 5-hydroxytryptophane (5-HTP) alimentent la synthèse de la sérotonine, un neurotransmetteur qui régule la communication entre les différentes parties du cerveau pour influencer l'humeur, l'appétit, le sommeil, la sensation de douleur, l'apprentissage, la mémoire, et plus encore.

En plus de la vitamine D<sub>3</sub> — cliniquement éprouvée pour lutter efficacement contre la dépression et le trouble affectif saisonnier —, notre formule contient trois éléments nutritifs incluant des formes méthylées et biologiquement actives d'acide folique et de vitamine B<sub>12</sub>. L'acide folique, sous sa forme active de méthylfolate, est bénéfique en cas de dépression ou de troubles de l'humeur. La méthylcobalamine (vitamine B<sub>12</sub>) protège les cellules nerveuses et stimule la production de sérotonine. La vitamine B<sub>6</sub> contribue à la synthèse des neurotransmetteurs.

Ces trois nutriments métabolisent l'homocystéine, dont des niveaux élevés peuvent affecter négativement l'humeur. *The New England Journal of Medicine* rapporte des études observationnelles montrant une corrélation entre des niveaux élevés d'homocystéine et le risque de démence et de maladie d'Alzheimer.

**Joyful** contient cinq nutriments supplémentaires aidant à protéger le cerveau contre les facteurs de stress qui contribuent à l'anxiété. La L-théanine et l'acide *gamma*-aminobutyrique (GABA) traversent la barrière hémato-encéphalique pour réduire l'excitation inutile des neurotransmetteurs. Le GABA augmente aussi l'activité des ondes *alpha* du cerveau, synonymes de détente. Les extraits botaniques thérapeutiques de magnolia et de phellodendron agissent en synergie pour réduire l'évaluation subjective de l'anxiété, tel que démontré dans des essais contrôlés. Ils se lient aux récepteurs de stress pour réduire celui-ci et l'anxiété, avec des effets sédatifs similaires aux médicaments d'ordonnance. Un extrait puissant de San Qi (*Panax notoginseng*) complète notre formule avec ses propriétés neuroprotectrices qui suppriment les sentiments d'anxiété et induisent une sensation de détente bien méritée.





# Alors, ça gaze?

Nous le faisons tous ; la libération occasionnelle de gaz intestinaux est un sous-produit naturel de la digestion, et tout à fait normale. Ce qui est ironique est que les principaux aliments responsables des flatulences regorgent de bienfaits nutritifs. Les haricots ; les grains entiers ; les asperges ; ainsi que toute la famille des légumes crucifères dont le brocoli, le chou-fleur, les choux de Bruxelles, le rapini, et le chou font partie des dix aliments qui produisent le plus de gaz.

La cause des ballonnements et des gaz est, dans la majorité des cas, fort simple : ils résultent de la digestion incomplète et de la fermentation subséquente de la nourriture dans le gros intestin (côlon). Ils peuvent être symptomatiques d'une mauvaise digestion et créer des moments embarrassants. La bonne nouvelle pour ceux souffrant de ballonnements, d'inconfort gastrique, ou de flatulences est que des agents naturels peuvent apporter un soulagement.

**Windbreaker** de New Roots Herbal est un mélange hybride de probiotiques et d'enzymes formulé avec deux nutriments spécifiques. Il contient de l'*alpha*-galactosidase, une enzyme cliniquement éprouvée pour briser les glucides complexes qui causent des gaz. **Windbreaker** offre également l'action synergique d'une souche probiotique spécifique, *Bacillus subtilis* R0179.

L'*alpha*-galactosidase est produite à partir des glandes salivaires et du pancréas ; malheureusement, sa production diminue avec le vieillissement. Les suppléments d'*alpha*-galactosidase offrent plusieurs bienfaits pour la santé : ils maximisent la disponibilité des nutriments provenant de sources alimentaires saines, et réduisent la quantité de glucides non digérés qui fermentent dans les intestins et qui provoquent des gaz et des ballonnements en excès. Ce processus crée des vapeurs qui peuvent être

gênantes et embarrassantes. **Windbreaker** crée également un environnement moins favorable à la prolifération de *Candida*.

Le probiotique *Bacillus subtilis* prend part au maintien d'une flore intestinale humaine saine. Il a été démontré qu'il réduit la fréquence de la douleur abdominale chez les patients atteints du syndrome du côlon irritable. Sa capacité à survivre à travers le tractus gastro-intestinal lui confère le statut de souche humaine et atteste de l'étendue de ses bienfaits probiotiques.

*B. subtilis* est aussi un des probiotiques prédominants qui résident dans les intestins du groupe d'animaux de pâturage dont les bovins, les moutons, et les chèvres. Il est spécialisé dans la digestion des herbes et des grains tenaces au cœur de leurs multiples estomacs. Son importance pour la santé humaine est qu'il fait déjà partie du microbiome humain ; multiplier les unités formant colonies (UFC) de ce probiotique renforce la digestion.

L'importance de manger une grande diversité de produits alimentaires se rapporte directement à la vitalité de votre microbiome. **Windbreaker** vous permettra de manger de nombreux aliments sains et riches en fibres qui participeront à une ribambelle de bienfaits essentiels à pratiquement tous les aspects de la santé humaine.



# Huile de bourrache... C'est aussi pour les gars !

Certifiée biologique, pressée à froid, et garantie sans alcaloïdes pyrrolizidiniques, **Huile de Bourrache** de New Roots Herbal contient un minimum de 24 % d'acide *gamma*-linoléinique (AGL) et 37 % d'acide linoléique. Ces acides gras alimentent la production de prostaglandines (hormones) qui régulent le processus inflammatoire.

D'un point de vue thérapeutique, l'huile de bourrache soulage les symptômes du syndrome pré-menstruel et de la ménopause, comme la sensibilité des seins, l'irritabilité, les crampes, ou les douleurs abdominales. Cependant, ses avantages systémiques, y compris une peau d'apparence saine, le soulagement de l'arthrite qui améliore la mobilité articulaire, et un bien-être coronarien accru en font un excellent produit tant pour les femmes que pour les hommes.

Plusieurs études ont démontré les nombreux bienfaits de l'huile de bourrache. Un essai portant sur 29 personnes âgées en moyenne de 68 ans a démontré une diminution moyenne de 10,8 % de la perte insensible d'eau. En clair, cela signifie une peau d'apparence plus jeune, mieux hydratée, et avec moins de démangeaisons. Une étude de réactivité et de performance au stress impliquant 30

hommes a démontré que les suppléments d'AGL réduisent aussi la pression artérielle et la fréquence cardiaque.

L'effet de yo-yo souvent vécu suite à une initiative de perte de poids réussie a peut-être aussi une solution. Des chercheurs de l'Université de Californie à Davis ont mené un essai d'un an avec de l'AGL (d'huile de bourrache) par rapport à un placebo d'huile d'olive.

Les résultats publiés dans *The Journal of Nutrition* étaient un gain de poids de seulement deux livres dans l'année suivante chez ceux ayant pris l'AGL, comparativement à neuf livres dans le groupe placebo.

L'huile de bourrache est l'une des sources naturelles les plus riches en acide *gamma*-linoléinique. Son efficacité est renforcée par sa richesse en acide linoléique, un précurseur à la synthèse d'AGL dans le corps.

**Huile de Bourrache** de New Roots Herbal, puissante et pure, pourrait être la source d'acides gras essentiels dont votre corps et votre esprit ont besoin.

Vous ne saurez jamais sans l'avoir essayée !



# Comptez sur ces calories

Compter les calories fait généralement penser à la gestion du poids. En fait, des facteurs comme la façon dont nous préparons nos aliments et l'efficacité de la digestion rendent le calcul des calories plus ardu que la simple lecture de l'information nutritionnelle à côté du code à barres.

New Roots Herbal présente **MCTEnergy**, une source dynamique et saine de triglycérides à chaîne moyenne, qui sont métabolisés jusqu'à huit fois plus vite que les acides gras à chaîne longue

(glucides). Ceci réduit au minimum le stockage des graisses et accélère leur conversion en carburant pour les organes, les muscles, et les cellules du cerveau, qui sont au cœur des performances cognitives.

Vous pouvez compter sur **MCTEnergy** pour fournir l'énergie nécessaire à quiconque, que ce soit pour une personne en convalescence suite à une opération ou une maladie grave, ou pour un athlète d'élite qui désire améliorer sa performance.



**MCTEnergy** contient 100 calories par cuillerée à soupe (15 ml). Son goût léger est un ajout nutritionnel parfait aux smoothies, soupes, pâtisseries, vinaigrettes, etc.

---

## La famille s'agrandit!

Nous sommes très heureux de vous annoncer l'intégration à temps plein du naturopathe Dany Lévesque à l'équipe New Roots Herbal.

Depuis 2008, Dany nous a offert ses services à plusieurs niveaux en tant que naturopathe et expert de l'industrie des produits de santé naturels, et nous croyions qu'un poste permanent au sein de notre compagnie sera un grand atout.

Ses études, son expérience globale dans le cadre de sa pratique clinique, et plusieurs formations de perfectionnement l'ont conduit à développer un champ d'expertise immense et très varié qui font de Dany

une source inestimable de connaissances. Ses compétences incluent l'alimentation, l'aromathérapie, la médecine chinoise, la phytothérapie, la lithothérapie (thérapie par les pierres), l'oligothérapie, la gemmothérapie (thérapie par les bourgeons des arbres), l'organothérapie, l'hydrothérapie, la pédiatrie, l'exercice physique, la phytochimie, la lecture de la composition corporelle, la *First Line Therapy*, la nutrition clinique, la médecine fonctionnelle, et encore plus.

Dany travaillera étroitement avec le département de marketing et mettra à profit ses expertises techniques. Il

collaborera aux textes, à la formation chez nos clients et via le Web, et bien plus encore. Bien sûr, il sera aussi un ajout important pour le magazine *Les Faits Naturels*.

Nous sommes très heureux de pouvoir maintenant travailler côte-à-côte avec un naturopathe aussi reconnu et aimé de tous.

Bienvenue dans la famille de New Roots Herbal, Dany!





# Conseils santé pour vos vacances au chalet

par Michelle W. Book

Le temps se réchauffe et, enfin, voici qu'arrive l'été au Canada. Pour bon nombre d'entre nous, cela signifie le début de la saison des chalets.

S'évader pour la fin de semaine est un excellent moyen de se détendre après plusieurs jours de travail, mais de nombreux Canadiens trouvent parfois difficile de concilier un mode de vie sain et une évasion réconfortante à la campagne. Vos provisions pour la fin de semaine peuvent maintenir ou détruire vos saines habitudes quotidiennes. Voici quelques conseils qui vous aideront à rester en santé tout naturellement.

## Faire des écarts judicieux

Vous avez travaillé fort toute la semaine pour avoir droit à une fin de semaine de repos ; vous devriez bien pouvoir vous gâter un peu, non ?

Au chalet, il n'est pas toujours facile de respecter ses habitudes quotidiennes, surtout à l'heure de l'apéro au bord de l'eau. Heureusement, il existe de multiples grignotines santé. Remplacez les croustilles de pomme de terre par des croustilles de chou frisé déshydraté ou cuit au four, qui offrent le côté croustillant sans les calories supplémentaires. Vous trouverez aussi chez votre détaillant local de produits naturels des croustilles faites à partir de haricots, de légumes racines, et même de lentilles ou

de noix de coco. Vous verrez : les essayer, c'est les adopter !

Se détendre sur le quai ou autour d'un feu de camp au chalet perdrait de son charme sans la boisson qui l'accompagne. Malheureusement, ce petit écart peut avoir des effets négatifs sur votre foie. Le processus utilisé par l'organisme pour décomposer l'alcool épuise les vitamines B. Pour ma part, j'essaie donc d'en faire de bonnes réserves, en prenant soit une multivitamine de haute qualité ou un supplément du complexe B.

## Profiter du soleil sans danger

Un écran solaire de qualité est l'article le plus important à mettre dans vos bagages lorsque vous partez pour une activité à l'extérieur. Choisissez toujours un écran solaire naturel qui contient de l'oxyde de zinc et du dioxyde de titane, surtout lorsque vous choisissez un produit pour vos enfants. Les écrans solaires qui contiennent ces produits restent à la surface de la peau et ne sont pas absorbés, de sorte

qu'ils réfléchissent réellement les rayons UVA et UVB dommageables.

Après une journée passée au soleil, il faut bien sûr utiliser un hydratant pour apaiser et soigner la peau. Heureusement, il existe une multitude d'huiles hydratantes naturelles et efficaces. J'aime beaucoup l'huile de coco comme hydratant. Elle est riche en triglycérides à chaîne moyenne aux propriétés antibactériennes et antifongiques qui complètent les barrières protectrices de la peau.

L'huile d'argousier, moins connue, est aussi excellente, car elle a une forte teneur en nutriments et en phytonutriments dont les vertus d'hydratation et de cicatrisation



ont été largement démontrées. Il existe un large éventail de produits du genre, allant de l'aloès bien connu à l'huile d'argan exotique. Je vous recommande d'en essayer quelques-unes afin de trouver celle qui conviendra le mieux à votre famille.

Vous trouverez à la campagne une panoplie d'épiceries et de magasins de produits naturels locaux et familiaux. Trouvez le magasin local de produits de santé naturels qui vous aidera à faire de votre prochain séjour au chalet une escapade santé!

## **Saviez-vous que...**

*Certains champignons médicinaux ont été retrouvés sur Ötzi, l'homme de glace néolithique, datant de plus de 5000 ans!*

*Les chamans et les peuples indigènes utilisent différents champignons depuis fort longtemps. Que ce soit pour éloigner les moustiques grâce à la fumée dégagée par les champignons brûlés, ou comme breuvage afin de bénéficier de leurs propriétés antibactériennes et tonifiantes du système immunitaire, nos ancêtres connaissaient déjà les bienfaits liés à leur consommation!*

*Vous serez étonnés d'apprendre que les champignons et les humains souffrent parfois des mêmes maladies infectieuses et sont les hôtes de pathogènes identiques. Nous partageons aussi jusqu'à 50 % d'ADN; cette similarité fait en sorte que l'humain peut digérer, assimiler et utiliser certains champignons médicinaux pour le plus grand bien de sa santé générale!*

—Shirley Séguin



# Mangez-vous assez de légumes ?

## Une analyse détaillée de votre alimentation

par Alison Chen, ND

Êtes-vous fatigué d'entendre qu'un aliment que vous considérez comme sain est maintenant mauvais pour vous ? Il est frustrant de passer d'une diète extrême à une autre et d'être constamment angoissé sur ce que vous devriez ou ne devriez pas manger. La seule constante aux régimes à la mode, plans de perte de poids, ou diète est les légumes. Beaucoup de légumes.

La plupart des diètes se concentrent sur des caractéristiques précises :

- Quand manger des glucides
- Comment combiner les différents groupes d'aliments
- Contrôler les portions
- Synchroniser les calories
- Quels aliments éviter
- Comment faire des substitutions pour vos repas préférés

Mais ce qui manque à ces tactiques alimentaires est que l'on devrait mettre l'accent sur l'apport en légumes.

### La nouvelle pyramide alimentaire

- Légumes (illimités, en particulier les feuillus verts et ceux qui ne sont pas des légumes-racines)
- Eau pure (8 verres)
- Glucides complexes (6 portions ou moins)
- Protéines maigres (3-5 portions)
- Fruits (3-5 portions)
- Gras sains (2-4 portions)
- Additifs artificiels (au minimum)

Votre diète quotidienne devrait s'approcher de la nouvelle pyramide alimentaire ci-dessus, en mettant l'accent sur les légumes. Pour clarifier : des quantités illimitées de légumes verts feuillus et de légumes colorés, avec une à trois portions de légumes racines.

### Pourquoi limiter la consommation de légumes racines ?

Les légumes racines sont très nutritifs, mais contiennent aussi des amidons. Votre corps utilise ceux-



ci pour produire de l'énergie, tout comme les glucides du pain et le sucre des fruits.

Les féculents, les glucides et les sucres sont essentiels au corps pour créer de l'énergie, mais lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité sur une courte période de temps, ils peuvent conduire à des pics glycémiques, suivis d'un état d'hypoglycémie et d'inflammation. C'est peut-être pourquoi vous vous sentez somnolent après un gros repas de pâtes, ou avez le cerveau embrouillé après votre beignet de fin d'après-midi bourré de sucre. Les légumes chargés d'amidon comprennent tout ce qui est cultivé sous terre — carottes, pommes de terre, patates douces, ignames, radis, navets, taros —, mais aussi le maïs, la citrouille, et la courge.

Il est toutefois important de garder à l'esprit l'objectif global.

Si vous avez le choix entre un beignet ou un sac de croustilles aux légumes-racines, le choix devrait être évident ; ne vous cassez pas la tête ! Faites des choix alimentaires sages et éclairés, et si vous cédez à la tentation d'un aliment non nutritif, assurez-vous d'en profiter pleinement et épargnez-vous le sentiment de culpabilité. Coller à la règle générale du 80:20 peut être le plan le plus pratique. Rappelez-vous qu'un régime réussi est un régime que vous pouvez réellement tenir.

La règle 80:20 est simple (mais pas toujours facile) : 80 % du temps, planifiez un repas nutritif et mangez avec pleine conscience. L'autre 20 % du temps, profitez de vos aliments préférés avec plaisir. Une majorité du plan santé 80 % devrait être composée de légumes.

### Pourquoi des légumes ?

Les légumes sont la meilleure option alimentaire et médicale pour prévenir toute condition. En plus, ils sont abordables et accessibles ; riches en vitamines, minéraux, et fibres ; et faibles en calories. Beaucoup ont des propriétés antioxydantes ou anti-inflammatoires et soutiennent le système immunitaire pour lutter contre les facteurs prédisposant au cancer, aux maladies cardiaques, aux dysfonctionnements immunitaires, et aux maladies neurodégénératives.

### Crus, avec la pelure

La façon la plus nutritive de manger vos légumes est crus, avec la pelure ; cela permet d'absorber une plus grande quantité de nutriments et de fibres.



Cependant, certaines personnes peuvent avoir du mal à digérer les légumes crus ; une cuisson à la vapeur ou mijotée serait donc plus appropriée. D'autres personnes sont hypersensibles à certains aliments (dont les légumes) ou ont des conditions aggravées par des aliments spécifiques ; par exemple, la cystite interstitielle (ou état de la vessie hyperactive) s'empire avec des aliments acides tels que les tomates. Parlez avec votre naturopathe si vous pensez que des aliments spécifiques pourraient vous affecter. Beaucoup de légumes sont aussi de superaliments et de superverts, parce qu'ils sont très riches en nutriments.



### Superaliments versus superverts

Les superaliments sont des aliments à teneur naturellement élevée en certains nutriments. Ils regorgent d'éléments nutritifs qui aident à prévenir les maladies ; la plupart sont des fruits et des légumes. Ce sont ces aliments sur lesquels vous devez vous concentrer lors de la planification

de vos repas pour vous et votre famille. Les meilleurs superaliments et leur contenu nutritionnel sont :

1. **Pousses de germes de blé :** Riches en chlorophylle (70 %), ils augmentent l'apport en oxygène et en fer dans le sang pour soutenir les fonctions thyroïdiennes et digestives, en plus de réguler la glycémie.
2. **Brocoli et pousses de brocoli :** Riches en acides aminés et en vitamine K, ils ont aussi des propriétés anticancer.
3. **Épinards :** Puissante source de vitamines et de minéraux, en particulier le fer et le manganèse.
4. **Chou frisé :** Contient une haute teneur en fibres. Ses feuilles vertes légèrement amères regorgent de vitamines et de minéraux, dont le calcium qui lui confère une forte propriété antioxydante.
5. **Algues (wakamé, nori, rhodyménie, varech) :** Antioxydants alcalinisants avec une forte capacité à chélater et à purifier le sang, en plus d'être une source élevée d'iode.
6. **Bleuets :** Fortes propriétés anti-inflammatoire et antioxydante, et riches en vitamine C.
7. **Saumon et oméga-3 d'huiles de poisson :** Les niveaux élevés d'AEP des oméga-3 de l'huile de poisson exercent une puissante activité anti-inflammatoire et soutiennent la santé cognitive et cardiovasculaire.
8. **Thé (vert ou noir) :** Détient une puissante activité antioxydante, antimicrobienne, antidiabétique et anti-inflammatoire, et soutient les activités métaboliques et neurologiques.

9. Baies de goji : Très riche en vitamine C, et a des propriétés antioxydantes.
10. Cacao cru : Antioxydant puissant et une excellente source de magnésium et de fer non hémérique.
11. Curcuma : Un puissant agent anti-inflammatoire et antimicrobien utilisé dans de nombreux pays comme épice, il protège la santé du cœur et aide à la conservation des aliments.
12. Jeune noix de coco : L'eau, le lait et les huiles de coco sont très nutritifs. L'eau de coco est une excellente source d'électrolyte et d'acides gras à chaîne moyenne parfaits pour une cuisine-santé. Elle apporte un soutien cognitif et peut être utilisée comme lubrifiant naturel, agent antimicrobien, ou écran solaire.
13. Chocolat noir (> 70 %) : Le cacao est un puissant antioxydant et peut abaisser la tension artérielle.
14. Miel et propolis non pasteurisés : Riches en protéines et antimicrobiens naturels à utiliser à l'externe et à l'interne (sauf pour les nourrissons et les femmes enceintes).

Comme vous pouvez le constater, plusieurs de ces superaliments sont des légumes, en raison de leur contenu hautement nutritif. Maintenant, jetons un œil aux superaliments verts, denses en nutriments.

Les superaliments verts sont souvent sous forme de poudre de légumes ou d'algues condensés. J'aime les utiliser pour augmenter la valeur nutritive totale de ma



nourriture. Ils sont particulièrement utiles pour les matins pressés, quand je ne peux pas me faire un repas bien équilibré ; je n'ai qu'à me préparer un frappé santé le matin avec mes superaliments verts. J'alterne ma source d'aliments verts après chaque contenant épuisé pour m'assurer de recevoir une variété de nutriments. Mes sources favorites sont :

1. Chlorelle : Une algue d'eau douce au profil protéinique complet, qui supporte les systèmes immunitaire et cardiovasculaire.
2. Spiruline : Une microalgue cultivée qui contient des niveaux élevés de protéines et aux propriétés antidiabétiques.
3. Pousses de germes de blé : Des quantités élevées de chlorophylle (70 %) aident à augmenter la circulation d'oxygène et de fer sanguin afin de supporter la thyroïde et la digestion, et de réguler la glycémie.
4. Herbe d'orge : Riche en calcium, en fer non hémérique, et en vitamine C.
5. Algues bleu-vert sauvages : Un phytoplancton riche en protéines qui supporte les fonctions immunitaires.

### Que sont les pousses germées ?

Les pousses germées sont aussi une bonne source alimentaire, grâce à leurs grandes qualités nutritives. Ce sont des graines ayant germé

et qui poussent éventuellement pour devenir des plantes, des légumineuses, des graines, des céréales, et des légumes. Cela signifie que les éléments nutritifs de la plante sont concentrés dans la graine de germination. Les germes les plus nutritifs comprennent :

- Riches en chlorophylle : Herbe de blé, tournesol, laitue de sarrasin, pousses de pois mange-tout.
- Petites graines végétales : Luzerne, trèfle, roquette, brocoli, chou frisé, chou, fenugrec.
- Grains et graines : Amarante, quinoa, millet, sarrasin, seigle, épeautre, teff.
- Légumineuses : Lentilles, haricots blancs et rouges, haricots pinto, pois chiches, haricots mungo, haricots adzuki.

Pour tirer le maximum de nutriments de vos pousses germées, assurez-vous que le semis a bien germé, et mangez-les crus. Cependant, faites attention à la qualité des pousses germées, car certaines peuvent contenir des bactéries nuisibles, telles que la salmonelle et *E. coli*. Achetez toujours vos pousses germées de sources fiables, gardez-les au réfrigérateur, et mangez-les dans l'espace de quelques jours.

### Que manque-t-il ?

Une alimentation à base de légumes variés ne suffit pas à maintenir un corps optimal ; il manque des protéines maigres et des gras sains. Surtout si vous êtes végétarien ou végétalien, obtenir assez d'acides aminés à partir d'aliments à base de protéines est essentiel pour régénérer les tissus (muscles, tendons, ligaments, etc.),



pour la santé mentale, pour contrer l'oxydation, et pour supporter le système immunitaire. D'excellentes sources de protéines comprennent :

- Viande maigre (poulet, dinde)
- Poisson
- Œufs
- Haricots, lentilles, légumineuses, soja
- Noix (amandes, noix de Grenoble, noix de pécan, etc.)
- Graines (chanvre, lin, etc.)
- Algues (bleu-vert, spiruline, chlorelle)



Il manque une chose primordiale à la santé du corps dans ces sources de protéines : le fer. La viande rouge est la seule source de fer héminique nécessaire au corps pour produire du sang et transporter l'oxygène. Beaucoup de légumes à feuilles sombres contiennent du fer non héminique, mais celui-ci n'est pas utilisé par le corps aussi facilement. Si vous consommez peu ou pas de viande rouge, assurez-vous de :

- Vérifier votre taux de fer pour voir si une supplémentation est nécessaire
- Consommer vos sources ou suppléments de fer avec de la vitamine C
- Manger de la mélasse

- Prendre des sels minéraux de phosphate de fer (6x) avec votre fer
- Vérifier vos niveaux de B<sub>12</sub> parallèlement, puisque de nombreux patients déficients en fer sont aussi déficients en B<sub>12</sub>. Les deux cas se traduisent par un état anémique de fatigue et de léthargie ainsi qu'une pression artérielle basse.

Les gras sains peuvent également être retrouvés dans la liste d'aliments protéinés ci-dessus ; cependant, quelques-unes des meilleures sources sont des légumes et des fruits tels que les avocats, les noix de coco, et les olives. Les gras sains sont très importants pour le développement mental et ont des propriétés anti-inflammatoires qui aident à prévenir de nombreuses maladies dégénératives.

### Comment puis-je avoir un apport en légumes suffisant ?

Faire des choix conscients et faire beaucoup d'efforts est nécessaire afin de vous assurer d'obtenir 8 à 12 portions ou plus de légumes par jour. La meilleure façon de garder votre apport nutritionnel élevé et varié est de former les habitudes saines suivantes :

- Commencez votre journée avec un superaliment vert = 2-3 portions
- Mangez au moins deux portions de légumes au dîner et au souper = 4 portions
- Prenez au moins une collation de légumes par jour = 1 portion
  - Collations à base d'algues séchées
  - Crudités : carottes, cèleri, concombre, brocoli, chou-fleur,

etc.

- Guacamole et crudités
- Jus de légumes ou d'herbe de blé
- Mangez au moins un superaliment ou un légume vert par jour = 1 portion
- Précoupez vos légumes le dimanche et gardez-les dans des sacs faciles d'accès ou un Tupperware® pour un prêt-à-emporter facile et santé.
- Essayez un nouveau légume vert feuillu ou coloré par semaine
- Conservez l'intérêt en ne mangeant pas que des salades. Mon plat préféré est les rouleaux au riz et aux arachides. Essayez la recette dans le Coin culinaire, et trouvez vos combinaisons de légumes favoris.



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

# Que faire si vous retombez dans vos mauvaises habitudes ?

par Sherry Thacker

Nous savons tous combien il est facile de s'écarter du droit chemin en ce qui concerne notre routine de conditionnement physique et nos habitudes alimentaires. Vous vous êtes entraîné tous les jours, avez mangé sainement, et vous sentez bien. Puis, la vie devient occupée et vous retombez dans vos mauvaises habitudes. Avant même de vous en apercevoir, vous ne vous êtes pas entraîné depuis plus d'un mois, vous vous êtes goinfré, et vous ne vous sentez pas bien du tout. Vous aviez si bien commencé, et maintenant vous sentez que tous vos efforts ont été inutiles.

La dépression s'installe. Vous vous sentez dépassé et êtes déçu de vous-même.

## Surmonter le défi

Votre condition physique et votre alimentation ne sont pas un choix. Ils sont non négociables, même si vous êtes très occupé.

Oui, je comprends. Il y a beaucoup à faire. Vous faites des heures supplémentaires. Votre belle-mère a besoin de votre aide. Vous êtes épuisé. Il y a un match de hockey ce soir.

Chaque jour représente un défi en soi ; il y aura toujours une embuche. Mais votre santé n'est pas un choix ni une option.

Au cours des 15 dernières années, je me suis engagée envers moi-même. Je suis une mère célibataire d'un jeune garçon de 3 ans, et j'ai deux entreprises à gérer. Mais ma santé est non-négociable. Je pratique une activité sportive au moins cinq fois par semaine, chaque semaine. Et je n'ai pas manqué une semaine depuis les 15 dernières années.

## Pas d'excuses

La vie peut rapidement devenir surchargée. Je ne peux pas toujours aller au gym – et vous non plus. Ce n'est toutefois pas une excuse pour ne pas vous entraîner ; cela peut se faire partout, même dans votre

salon ! Tout le monde a accès à un escalier. Allumez votre iPod, et faites des escaliers pendant 20 minutes. Essayez des extensions de bras, la planche, des « burpees », des mouvements de fentes, ou des accroupissements « squats ». Tout ce dont vous avez besoin pour réaliser ces exercices est de votre propre corps !

Votre alimentation est importante pour votre santé globale. Chez moi, le dimanche soir est le temps de la préparation des repas. Chaque dimanche, peu importe notre horaire, je vais à l'épicerie et je prépare des plats pour la semaine. Il est simple de créer cette routine facile et de la respecter.

Vous pouvez trouver toutes sortes de prétextes pour ne pas vous entraîner et manger sainement, mais c'est votre corps qui en paie le prix tous les jours.

## Aujourd'hui est le premier jour du reste de votre vie !

Si vous avez dérogé à vos bonnes habitudes, cela ne sert à rien de pleurnicher ou de vous sentir coupable. Remettez-vous sur pied, secouez-vous, faites de la course sur place, montez quelques marches, et faites de votre santé une priorité non négociable.



# Gelée aux fraises Yum

par Theresa Nicassio

Les fraises sont l'un des fruits les plus faciles à cultiver et sont si délicieuses ! Cette belle plante comestible couvre-sol peut survivre dans de très petits espaces et dans une variété de climats. Grâce à l'usage d'un édulcorant sans sucre à faible indice glycémique, combiné à la teneur naturellement faible en glucides des fraises, ce dessert délicieux convient parfaitement aux diabétiques !

## Ingrédients

- 4-5 tasses de fraises, fraîches ou congelées
- ½ citron pelé et épépiné
- ½-1 c. à thé de zeste de citron
- ½ c. à thé d'extrait de vanille
- 2 c. à thé de Sucre Stévia en poudre de New Roots Herbal
- ¼ c. à thé de mélasse
- pincée de sel de l'Himalaya
- 1½ tasse d'eau
- ¼ tasse de flocons d'agar-agar

## Préparation

Dans un mélangeur à grande vitesse ou régulier, réduire en purée les fraises avec le jus et le zeste de citron, la vanille, l'édulcorant, la mélasse et le sel jusqu'à consistance lisse, et mettre de côté. Dans une casserole moyenne à feu vif, amener l'eau et les flocons d'agar agar à ébullition, puis réduire le feu pendant 4-5 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que l'agar-agar soit dissous. Retirer du feu et ajouter la purée de fraises, puis mélanger. Verser dans des moules de gélatine siliconée ou de la belle verrerie, et refroidir au réfrigérateur jusqu'à la prise complète. Si vous utilisez des moules, retirez du réfrigérateur juste avant de servir et retourner sur des assiettes à dessert. Déguster tel quel ou garnir de petits fruits saisonniers, de feuilles de menthe, ou de votre garniture préférée. Donne environ 5 tasses.

\* Photo et recette adaptées du livre primé *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet* (2015) par le Dr Theresa Nicassio. Tous droits réservés. [www.yumfoodforliving.com](http://www.yumfoodforliving.com)



Récompenses :



Mentionné dans :



New Roots Herbal est heureux de distribuer, *YUM: Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet* par le Dr Theresa Nicassio, vainqueur du 2016 BEST IN THE WORLD AWARDS (2<sup>e</sup> de la catégorie Meilleur livre de régime). Ces prix prestigieux sont comparés aux Jeux olympiques de portée et de glamour à la cérémonie des Oscars, avec plus de 10.000 soumissions de 209 pays en compétition pour les prix de cette année. Ce livre de cuisine étonnante, qui offre plus de 180 recettes, a également remporté le Gourmand World Cookbook Award en 2015.

Collaborer avec Theresa est un privilège, et nous sommes fiers de vous apporter ce grand livre de recettes !

Demandez à votre magasin maintenant votre copie! Les magasins peuvent commander leurs copies aujourd'hui par le biais de New Roots Herbal à [support@newrootsherbal.com](mailto:support@newrootsherbal.com)



# Roulés au riz et aux arachides

par Allison Chen, ND

Voici un de mes plats-maison préférés. N'hésitez pas à remplacer le papier de riz par de la laitue ou d'autres feuillus. Vous pouvez aussi substituer facilement des ingrédients pour tout autre dans votre réfrigérateur, ou ce qui est en saison dans votre région.

## Ingrédients

- Feuilles de riz (vous pouvez les trouver dans de nombreuses épiceries asiatiques ou anglaises)
- Nouilles de vermicelle, 1 petite poignée par personne
- Verdure foncée (laitue, chou-vapeur, ou épinards), 4-8 portions par personne
- Légumes tranchés (carotte, concombre, avocat, céleri, brocoli, tomate, coriandre), 2 grosses poignées (2 portions) par personne
- 1 mangue
- Source de protéines (crevettes, bœuf, poulet, saumon), une portion de la taille de la paume de la main par personne
- Sauce aux arachides — 4 c. à soupe de beurre d'arachide naturel, ainsi que sauce de soja et sauce piquante au gout

## Préparation

Faire bouillir de l'eau et plonger les nouilles vermicelles dedans. Retirer du feu et laisser reposer pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient molles. Égoutter et placer dans un plat de service.

Couper la source de protéines en fines tranches et les faire frire à feu doux avec un peu d'huile d'olive.

Couper les légumes et la mangue en fines tranches d'environ 3-4 pouces de long, selon la taille de vos feuilles de riz.

Couper les feuillus en portions de la taille de la paume de la main.

Faire la sauce aux arachides en chauffant le beurre d'arachide naturel dans une casserole jusqu'à ce qu'il ramollisse. Continuer de remuer. Ajouter la quantité voulue de soja et de sauce piquante, et mélanger. Retirer du feu et placer dans un plat peu profond ou un petit bol.

Je prépare mes roulés un à la fois au fur et à mesure que je les mange, afin d'éviter que les feuilles de riz ne collent ensemble. Pour ce faire, j'apporte un plat peu profond à la table à diner et j'y ajoute un peu d'eau bouillante. Je place une feuille de riz dans l'eau pendant 10-30 secondes. Plus chaude est l'eau, moins de temps est nécessaire pour la laisser tremper.

Commencer avec votre feuille de riz, puis ajouter la laitue, les légumes, la mangue, les protéines, et la sauce. La feuille de riz est fragile, alors assurez-vous de ne pas trop remplir.

Savourez !

# Hamburger végété

par Gordon Raza, BSc

Ça ressemble à du bœuf bio ; ça doit être du bœuf bio, non ? Faux ! Ce mélange complexe de champignons, haricots, légumes, graines, et noix — que ce soit avec nos suggestions d'épices à BBQ ou avec un assaisonnement des Caraïbes — vous surprendra.

## Ingrédients

- 1 boîte (19 oz) haricots, égouttés, rincés
- 2 c. à soupe de riz sauvage
- 1 c. à soupe d'huile de fruit de palme rouge

- Quelques jets de sauce Worcestershire
- ½ t. de pomme de terre râpée (éliminer l'excès de liquide)
- ½ t. de pomme râpée
- ½ t. d'oignon doux en dés
- 3 ou 4 gousses d'ail (effilées)
- 1 c. à soupe de poudre de champignons (mélange de champignons sauvages séchés et broyés)
- 1 c. à soupe d'épices à BBQ
- 105 g de noix de cajou rôties et salées (écrasées)

## Instructions

Frir le riz et les oignons dans l'huile pendant quelques minutes. Ajouter l'ail puis l'eau, et cuire complètement jusqu'à ce que le riz gonfle.

Écraser les haricots, puis ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Laisser refroidir le riz, puis mélanger avec les autres ingrédients et former des galettes.

Préparer à l'avance, et congeler avant de frire ou de griller, afin d'assurer le maintien de la boulette.

Bon appétit !



# Salade étagée de betteraves et de freekeh, vinaigrette aux agrumes

Adapté d'une recette fournie par la CHFA

Cette salade nourrissante et réconfortante déborde de saveur et de couleurs. Le freekeh est un jeune blé vert concassé, au délicieux gout de noisette. À faible indice glycémique, il est riche en fibres et a des propriétés prébiotiques. Pour les régimes sans gluten, il peut être remplacé par le quinoa ou le sarrasin.

## Ingrédients

- 4 petites betteraves assorties (rouges, jaunes, et sucrières)
- ¾ t. (175 ml) de freekeh ou de blé concassé
- ⅓ t. (75 ml) de fromage de chèvre émietté
- ⅓ t. (75 ml) d'olives kalamata tranchées
- ⅓ t. (75 ml) d'ognons verts émincés
- 4 tasses (1 L) de feuilles de betteraves déchiquetées

## Vinaigrette aux agrumes

- ¼ t. (60 ml) de jus d'orange
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte miso
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre râpé
- 1 c. à thé (5 ml) d'ail haché finement
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste d'orange
- ½ c. à thé (2 ml) de flocons de piment rouge

## Préparation

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Envelopper les betteraves de même couleur dans du papier d'aluminium (si elles sont enveloppées ensemble, les rouges

vont déteindre sur les autres). Déposer les betteraves dans un plat allant au four et les cuire de 45 minutes à une heure, jusqu'à ce qu'il soit facile d'y insérer un couteau. Retirer les betteraves du papier et les laisser refroidir jusqu'à ce qu'il soit possible de les manipuler sans se brûler. Couper les extrémités et peler les betteraves en les frottant entre les mains ou en les raclant avec le dos d'un couteau. Trancher les betteraves.

Entretemps, mélanger le freekeh avec 1¼ tasse (300 ml) d'eau dans une petite casserole, porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes. Transférer la préparation dans un bol résistant à la chaleur et laisser refroidir. Mélanger le fromage de chèvre, les olives, et les oignons verts.

Pour servir, garnir une assiette de feuilles de betteraves déchiquetées, déposer des cuillerées du mélange de freekeh au centre, et recouvrir avec les tranches de betteraves. Verser la vinaigrette sur la salade.

Pour la vinaigrette, fouetter ensemble le jus d'orange, le jus de citron, l'huile d'olive, la pâte de miso, le gingembre, l'ail, le zeste d'orange, et les flocons de piment.

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 1 heure

**Nombre de portions :** 4-6

## Valeur nutritive

(1 portion, lorsque la recette est pour 6 personnes) :

Protéines : 6 grammes

Lipides : 11 grammes

Glucides : 25 grammes

Calories : 215 kcal

Fibres : 5 grammes

Sodium : 380 mg





## Choisird'Aider

# Vous donnez plus que vous ne le croyez...

Les dons de **New Roots Herbal** ont totalisé 203 500 \$ en 2015!

On nous demande souvent, en magasinant, si nous voulons faire un don à certaines organisations. Parfois, nous donnons ; parfois, nous ne donnons pas.

Et si le don faisait déjà partie de votre achat? Avec le programme **Choisird'Aider** de New Roots Herbal, vous achetez vos produits préférés, et nous faisons les dons à des organismes de bienfaisance renommés.

Le programme **Choisird'Aider** est un pas vers la protection, l'alimentation, et les soins aux gens et à notre planète, grâce à ces organismes de bienfaisance :



Banques alimentaires  
Canada



Habitat for Humanity  
Habitat pour l'humanité  
Canada



Fondation  
David  
Suzuki  
david Suzuki.org



SOCIÉTÉ POUR LA NATURE ET LES PARCS DU CANADA



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



# Allez à la source et faites peau neuve

Les huiles exotiques de New Roots Herbal sont une superbe gamme d'huiles pour la peau 100 % pures et biologiques qui offrent des propriétés protectrices, thérapeutiques, et régénératrices incomparables. Provenant des quatre coins du monde, ces huiles sont naturellement riches en acides gras et en vitamines bénéfiques, et offrent une puissante activité antioxydante.

Avec les huiles exotiques de New Roots Herbal, il n'aura jamais été aussi facile de maintenir votre éclat naturel.

Certifiées biologiques par :



Visitez  
[newrootsherbal.com/huilesexotiques](http://newrootsherbal.com/huilesexotiques)

*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



  
**New Roots**  
HERBAL

