



Les
Faits
Naturels

Retour à l'école...
Aider les enfants à manger
plus sainement

Le stress
et les enfants
Développer des mécanismes
d'adaptation sains

L'axe intestin-cerveau
Les probiotiques et la santé mentale

Les dix principales
raisons d'acheter des
produits biologiques

Annonces de nouveaux produits,
articles, recettes et informations

Gratuit • Septembre/octobre 2016

New Roots
HERBAL

Gardez le rythme avec vos besoins en probiotiques

Les mêmes probiotiques de qualité, maintenant en boîtes!



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

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

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

Trouvez le vôtre aujourd'hui :

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

Travelers' Probiotic — Protège contre la diarrhée du voyageur.

Probiotic Intensity — Formule de pointe avec un total de 18 souches dont 10 humaines, 1 végétale et 7 lactiques, ainsi que du colostrum pour des effets bénéfiques maximaux.

Probiotiques Récupération — Formule puissante de 120 milliards d'UFC avec 6 souches lactiques, 2 souches végétales et 12 souches humaines pour repeupler la flore intestinale.

Acidophilus Ultra — Renforce la santé immunitaire et intestinale.

IBS Urgency — Soulage les symptômes du côlon irritable, comme les ballonnements, la diarrhée et la constipation.

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

Prévention et Soins® depuis 1985



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



05

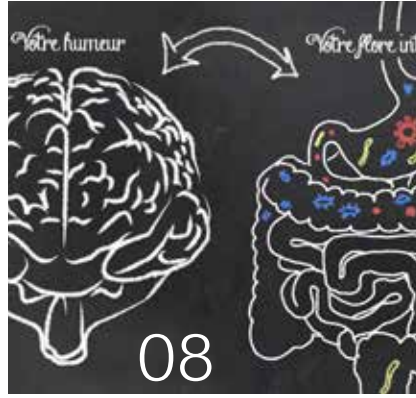


Table des matières

Septembre/octobre 2016

05 Retour à la routine

06 La lavande, un anxiolytique (médicament contre l'anxiété)

07 Les événements spirituels : Attention à la surconsommation

08 Conseil santé : L'axe intestin-cerveau

10 Potentiel probiotique exponentiel

11 Nouveau produit disponible : Pancréas Pur

12 Conseils santé : Les extraits glandulaires

15 Tendances-mode Automne et hiver 2016

16 Produits pour enfants de New Roots Herbal

19 Allumez votre feu intérieur avec le magnésium !

20 Naturopathic Currents : Le stress et les enfants

24 Trois trucs pour aider les enfants à manger plus sainement

26 Coin culinaire

28 Les dix principales raisons d'acheter des produits biologiques

30 Témoignage Body Muscle Massage et lettre d'Habitat pour l'humanité

31 Choisir d'Aider



16



20



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



C'est la rentrée!

Eh! bien oui, nous y sommes, et ce mot est omniprésent à ce temps de l'année : la « rentrée »! Pour la plupart d'entre nous, elle représente le retour en classe, mais pour d'autres, simplement le retour à nos fonctions, à nos activités; bref, à la routine.

L'été à Montréal a été exceptionnel; je ne me souviens pas d'avoir passé autant de temps à l'extérieur! L'été passe toujours très vite, mais arrivée au changement de saison, je suis quand même heureuse de passer à

un nouveau rythme. Je pense à mon potager et à ses légumes qui m'inspireront les bons plats que je pourrai préparer lors de journées un peu plus fraîches d'automne.

Si l'arrivée de l'automne nous apporte du nouveau, elle peut aussi nous apporter du stress, qui était moins présent au cours de l'été. Les enfants s'intègrent à leur environnement scolaire, et nous nous adaptons aux responsabilités qui s'imposent avec la rentrée.

Le stress, particulièrement en période de changement, touche autant les enfants que les adultes. Il existe plusieurs techniques et produits naturels pour réduire le stress chez les enfants, et pour les préparer à une nouvelle année scolaire paisible et en santé. Vous trouverez certains articles à ce sujet dans ce numéro. Nous, les adultes, envisagerons peut-être de participer à certaines activités telles qu'ateliers, cours, conférences, ou événements spirituels pour nous inspirer. Cependant, comme Isabelle le mentionne dans son article sur la surconsommation, il serait dommage de s'y perdre...

En conclusion, prenons du temps pour nous en ce changement de saison, pour nous recentrer. La nature est magnifique en ce temps de l'année. Profitons-en pour aller marcher... sans oublier de laisser le cellulaire à la maison!

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
lamoureuxs@newrootsherbal.com
450 424-9486 poste 262
naturalfacts@newrootsherbal.com

Copies totales distribuées

82 200 (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.



Dany Lévesque, ND

Médecine chinoise, phytothérapie, lithothérapie, oligothérapie, organothérapie, hydrothérapie, phytochimie, médecine fonctionnelle, etc., n'ont plus de secrets pour lui.



Isabelle Beaudoin

Instructrice certifiée de yoga et éducatrice à la petite enfance.



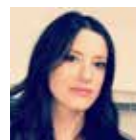
Philip Rouchotas, MSc, ND

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



Sharisse Dalby, RNC

Conseillère certifiée en nutrition, elle aide familles et enfants à lutter pour leur santé, en adressant les problèmes digestifs et émotionnels.



Shirley Séguin

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



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.



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.

Retour à la routine

par Dany Lévesque

Comme à chaque rentrée scolaire nous troquons l'horaire d'été relax pour l'horaire d'automne strict; retour à l'école, reprise des activités parascolaires, leçons de piano, cours de toutes sortes, etc. Qu'en est-il de notre place dans tout cela, et du temps réel qu'il nous reste ?

Prenez-vous au moins une heure par semaine pour vous régénérer, vous reposer, et relaxer ?

Nous répondons trop souvent NON à ces questions. Il existe toutefois certains outils afin de nous retrouver et d'amorcer la saison dans la bonne direction. Les techniques de respiration, le tai chi, ou l'antigymnastique, par exemple, sont des techniques permettant de nous soutenir et nous aider à prendre le recul nécessaire pour nous recentrer...

Chez New Roots Herbal, nous avons formulé un produit qui saura vous aider à bien gérer le stress : nous avons formulé **New Roots Herbal ChillPills** afin de soutenir votre système nerveux, vos glandes surrénales, votre sommeil, et même votre immunité.

ChillPills contient un mélange de plantes nervines et adaptogènes; des vitamines du complexe B; et de la L-théanine, un acide aminé du thé noir (thé vert fermenté). Celle-ci agit comme anxiolytique et vous permettra de mieux vous concentrer au travail comme à la maison. Les vitamines de la famille B nourriront votre système nerveux et vous donneront l'énergie nécessaire afin de vous sentir plus endurant en soirée. Vous serez plus efficace et performant.

New Roots Herbal ChillPills est un excellent outil pour vous aider lors de périodes de surmenage et d'épuisement, lors de la rentrée ou les fêtes de fin d'année.

New Roots Herbal ChillPills vous aidera à baisser les niveaux de cortisol qui restent élevés le soir venu lorsque le stress est trop élevé, vous empêchant d'obtenir un sommeil réparateur.

Si l'insomnie s'installe malgré la prise de **New Roots Herbal ChillPills**, nous avons également une formule pour combattre ce problème : **Somni⁸**.

Somni⁸ contient un mélange de plantes sédatives (passiflore, cataire, scutellaire, camomille, houblon, etc.), du magnésium, et de la mélatonine, qui vous permettront de mieux vous détendre afin de dormir plusieurs heures d'affilée.



La lavande, un anxiolytique (médicament contre l'anxiété)

par Philip Rouchotas, ND

L'huile de lavande (*Lavandula angustifolia*) est approuvée en Allemagne pour traiter l'anxiété et l'agitation [1]. Des études humaines et in vivo indiquent que la lavande réduirait l'anxiété; stabiliserait l'humeur; et aurait des effets sédatifs, analgésiques, anticonvulsifs, et neuroprotecteurs [1]. Il a été démontré que la lavande augmente l'effet de la sérotonine, un médiateur chimique du cerveau qui équilibre l'humeur [2].

Des essais cliniques démontrent que la prise d'huile de lavande par voie orale peut aider à réduire les symptômes du trouble d'anxiété généralisée, du stress posttraumatique, et de la fatigue chronique (neurasthénie) [3-5]. Les effets étaient similaires à ceux obtenus par les médicaments anxiolytiques (paréoxétine) [3] et au lorazépam [4], mais la lavande avait moins d'effets secondaires. L'huile de lavande a amélioré de façon significative la qualité et la durée du sommeil, et a amélioré la santé mentale, sans causer de sédation excessive [6-7].

Deux essais cliniques importants suggèrent qu'il y ait relativement peu de risques d'interactions entre l'huile de lavande et la prise de divers médicaments. Un essai croisé aléatoire à double insu a examiné l'effet de l'huile de lavande sur l'induction des enzymes hépatiques. La prise par voie orale de 160 mg d'huile de lavande pendant 11 jours n'a eu aucun effet sur les enzymes du cytochrome CYP, qui sont les principales voies d'activation, de métabolisation, et d'élimination du médicament : activité de CYP1A2, 2C9, 2D6, et 3A4 [8]. Un essai clinique récent a aussi démontré l'absence d'interaction entre l'huile de lavande (Silexan) et des marqueurs de l'efficacité de la contraception hormonale [9].

Références

1. Koulivand, P.H., M. Khaleghi Ghadiri, et A. Gorji. « Lavender and the nervous system. » *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* Vol. 2013 (2013): 681304.
2. Baldinger, P., et autres. « Effects of Silexan on the serotonin-1A receptor and microstructure of the human brain: A randomized, placebo-controlled, double-blind, cross-over study with molecular and structural neuroimaging. » *International Journal of Neuropsychopharmacology* Vol. 18, N° 4 (2014): pii: pyu063.
3. Kasper, S., et autres. « Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder—A randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. » *International Journal of Neuropsychopharmacology* Vol. 17, N° 6 (2014): 859-869.
4. Woelk, H., et S. Schläfke. « A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. » *Phytomedicine* Vol. 17, N° 2 (2010): 94-99.
5. Uehleke, B., et autres. « Phase II trial on the effects of Silexan in patients with neurasthenia, post-traumatic stress disorder or somatization disorder. » *Phytomedicine* Vol. 19, N° 8-9 (2012): 665-671.
6. Kasper, S., et autres. « Silexan, an orally administered *Lavandula* oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo controlled trial. » *International Clinical Psychopharmacology* Vol. 25, N° 5 (2010): 277-287.
7. Kasper, S., et autres. « Efficacy and safety of silexan, a new, orally administered lavender oil preparation, in subthreshold anxiety disorder—Evidence from clinical trials. » *Wiener Medizinisch Wochenschrift* Vol. 160, N° 21-22 (2010): 547-556.
8. Doroshenko, O., et autres. « Drug cocktail interaction study on the effect of the orally administered lavender oil preparation silexan on cytochrome P450 enzymes in healthy volunteers. » *Drug Metabolism and Disposition* Vol. 41, N° 5 (2013): 987-993.
9. Heger-Mahn, D., et autres. « No interacting influence of lavender oil preparation silexan on oral contraception using an ethinyl estradiol/levonorgestrel combination. » *Drugs in R&D* Vol. 14, N° 4 (2014): 265-272.



Les évènements spirituels

Attention à la surconsommation

par Isabelle Beaudoin

En cette période de rentrée scolaire, je suis très sollicitée – et vous aussi probablement – pour participer à de nombreuses activités liées à la santé et à la spiritualité. Il y en a pour tous les goûts : cours, ateliers et conférences sur la course, le yoga, la danse expressive, l'écriture spontanée, la communication avec l'âme, la guérison énergétique... Bref, l'offre est immense, et il est facile de s'y perdre plutôt que de s'y trouver. Je ne suis pas contre ces évènements, bien au contraire ; j'en organise moi-même, et j'ai la conviction qu'un grand nombre de gens y ont été fortement inspirés à changer leur vie pour

le mieux – moi comprise. Ce que je veux dire, c'est qu'avec une offre si abondante et diversifiée, il est tentant de croire qu'en allant à plusieurs évènements en peu de temps, vous serez comme par magie libéré de vos maux et soucis. Désolée, mais c'est rarement le cas. L'éveil spirituel et la santé globale impliquent un processus qui requiert temps et discipline.

Ces ateliers, cours, et conférences vous suggèrent différents moyens de mieux vous connaître, et c'est très bien ; mais soyez vigilant de ne pas vous y étourdir. La vie se déroule à vitesse grand V, et il est vital de prendre du temps de repos. Cessez de remplir tous vos temps libres. Apprenez à bien vivre avec l'espace-temps vide, offrez à votre système nerveux le cadeau de ne rien faire. Certains diraient « le luxe de s'ennuyer » ; je préfère dire « le temps de se reconnecter à soi et à la vie ». Les gens sont tellement habitués d'être surstimulés qu'ils arrivent difficilement à rester tranquilles et à apprécier ne rien faire. Pourtant, c'est une clé importante d'une vie équilibrée.

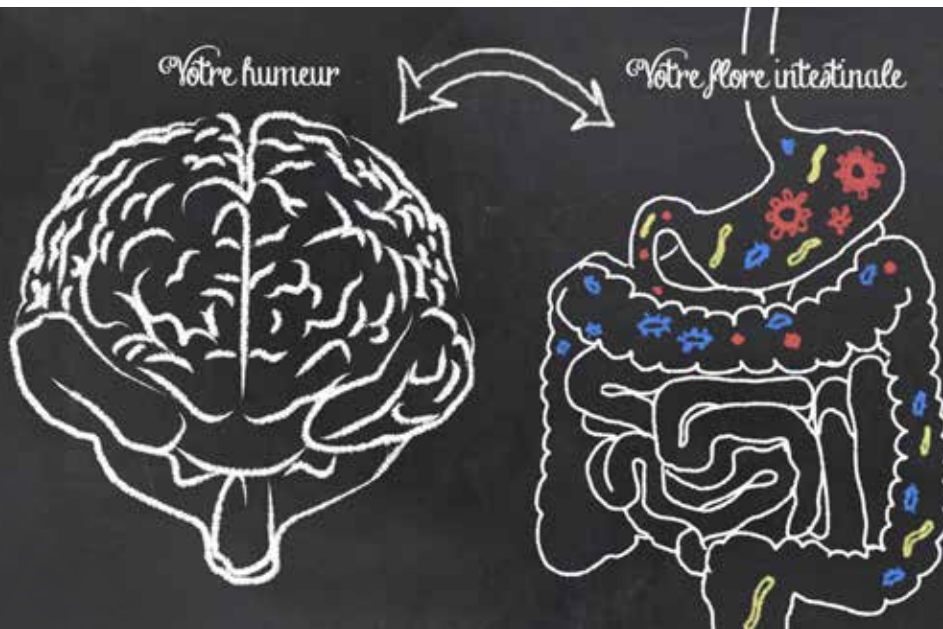
Un truc simple pour se recentrer, se libérer du stress, et cultiver la paix intérieure

Fermez votre téléphone intelligent, asseyez-vous dehors tranquille et seul, idéalement dans la nature. Respirez les odeurs ambiantes, écoutez le chant des oiseaux, et observez attentivement les arbres, les couleurs, la lumière et les ombres... Ressentez la température de l'air sur votre peau ; la sensation du vent dans vos cheveux. Soyez en communion avec ce qui vous entoure, sans jugements, dans un accueil complet. Soyez tout simplement présent à ce qui est en cet instant, sans attendre quoi que ce soit en retour. Laissez la nature vous aider à faire le vide, et apprivoisez graduellement le silence intérieur, l'immobilité, et la contemplation. Vous en ressentirez assez rapidement les bienfaits physiques, émotionnels, spirituels, et mentaux.

Avant de vous inscrire à des évènements, assurez-vous de vous réserver régulièrement du temps vraiment libre. Si vous l'occupez avec une activité, il n'est plus libre ! Quand vous aurez fait le plein de temps libre, cela créera de l'espace en vous pour mieux comprendre ce qui vous sera partagé dans les évènements que vous aurez minutieusement sélectionnés, et dans la vie en général.

Bonne rentrée zen à tous !





L'axe intestin–cerveau

Les probiotiques et la santé mentale

par Philip Rouchotas, ND

Le rôle des probiotiques sur la santé gastro-intestinale est un champ d'intérêt émergent et a clairement été démontré dans des recherches récentes.

Plusieurs essais cliniques ont analysé les effets des probiotiques sur la santé mentale, dont l'anxiété et la dépression, et ont observé une influence sur l'activité cérébrale et le traitement de l'information, ainsi qu'une réactivité de l'axe hypothalamus-hypophyse-surrénale (HHS). Des études animales démontrent que les bactéries entériques peuvent avoir un impact sur l'humeur, en partie grâce à leurs effets sur le système nerveux autonome présent dans l'intestin ; par exemple, l'activité du nerf vague, la fonction de la barrière intestinale, et la perméabilité,

ainsi que la modulation de la réactivité de l'axe HHS.

Voici quelques points saillants de ces études...

Dans une étude aléatoire à double insu, contrôlée contre placebo, 70 sujets ont reçu soit 100 g de yogourt traditionnel (sans probiotiques) et une capsule placebo, ou 100 g de yogourt probiotique et une capsule placebo, ou 100 g de yogourt probiotique et une capsule de probiotiques, chaque jour pendant six semaines^[1]. À terme, les sujets ayant reçu le yogourt contenant des probiotiques ou la capsule probiotique ont eu une amélioration significative tant au niveau de la santé générale que pour leur évaluation des troubles d'anxiété, de dépression,

et de stress. Il n'y a pas eu de changement significatif dans le groupe qui a consommé le yogourt traditionnel.

Deux essais aléatoires contrôlés contre placebo ont démontré une réduction de l'anxiété animale et humaine suite à l'administration d'une formulation probiotique (FP) de *Lactobacillus helveticus* R0052 et de *Bifidobacterium longum* R0175^[2, 3]. On a observé chez l'humain que la prise de probiotiques pendant 30 jours a amélioré l'évaluation de la détresse psychologique, des troubles d'anxiété, de la dépression, et de la colère et l'agressivité. On a aussi observé une réduction significative du taux de cortisol urinaire.

Chez les patients stressés par une éventuelle intervention chirurgicale pour le cancer du larynx, on a observé que la prise de probiotiques a atténué l'augmentation du facteur de libération de cortisol associé

au stress et a réduit l'évaluation des troubles d'anxiété par rapport au placebo [4]. Une autre étude a démontré que la prise d'un prébiotique a amené une moindre réponse d'éveil salivaire de cortisol par rapport au placebo [5]. Ces données suggèrent que les bactéries entériques seraient associées à une diminution de la réponse neuroendocrinienne au stress et auraient des effets anxiolytiques.

Une autre étude a démontré que la prise de probiotiques modifie le processus cérébral, y compris le traitement de l'information émotionnelle et sensorielle [6]. De plus, un supplément de produit laitier fermenté additionné de probiotiques a été associé à une connectivité et une communication accrues dans le cerveau, telle que mesurées par IRM ; les chercheurs ont émis l'hypothèse que cela puisse être lié à une diminution de l'anxiété.

Des études ont aussi démontré des bienfaits sur les troubles d'anxiété chez les patients atteints du syndrome de fatigue chronique [7], en plus d'une amélioration de l'humeur des patients dépressifs [8].

Ces données réunies suggèrent que les probiotiques puissent améliorer l'humeur et réduire l'anxiété en modulant la réactivité de la réponse au stress de l'axe HHS, et améliorer la gestion cérébrale de l'information émotionnelle. Les probiotiques peuvent affecter la santé mentale de plusieurs autres façons ;

que ce soit au niveau de la modulation de la perméabilité intestinale, du fonctionnement du système nerveux intestinal, ou pour la production de diverses molécules telles que les cytokines et les neurotransmetteurs qui affectent le fonctionnement du cerveau [9-12]. Ces nouvelles données portant sur la corrélation entre les bactéries entériques et la fonction neuroendocrinienne positionnent les probiotiques en tant qu'agents thérapeutiques émergents dans le domaine de la psychiatrie naturopathique.

Références

1. Mohammadi, A.A., et autres. « The effects of probiotics on mental health and hypothalamic-pituitary-adrenal axis: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial in petrochemical workers. » *Nutritional Neuroscience* 2015 Apr 16. [Epub avant impression]
2. Messaoudi, M., et autres. « Beneficial psychological effects of a probiotic formulation (*Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bifidobacterium longum* R0175) in healthy human volunteers. » *Gut Microbes* Vol. 2, N° 4 (2011): 256-261.
3. Messaoudi, M., et autres. « Assessment of psychotropic-like properties of a probiotic formulation (*Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bifidobacterium longum* R0175) in rats and human subjects. » *British Journal of Nutrition* Vol. 105, N° 5 (2011): 755-764.
4. Yang, H., et autres. « Probiotics reduce psychological stress in patients before laryngeal cancer surgery. » *Asia-Pacific Journal of Clinical Oncology* Vol. 12, N° 1 (2016): e92-e96.
5. Schmidt, K., et autres. « Prebiotic intake reduces the waking cortisol response and alters emotional bias in healthy volunteers. » *Psychopharmacology* Vol. 232, N° 10 (2015): 1793-1801.
6. Tillisch, K., et autres. « Consumption of fermented milk product with probiotic modulates brain activity. » *Gastroenterology* Vol. 144, N° 7 (2013): 1394-1401, 1401.e1-4.
7. Rao, A.V., et autres. « A randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study of a probiotic in emotional symptoms of chronic fatigue syndrome. » *Gut Pathogens* Vol. 1, N° 1 (2009): 6.
8. Benton, D., C. Williams, et A. Brown. « Impact of consuming a milk drink containing a probiotic on mood and cognition. » *European Journal of Clinical Nutrition* Vol. 61, N° 3 (2007): 355-361.
9. Arseneault-Bréard, J., et autres. « Combination of *Lactobacillus helveticus* R0052 and *Bifidobacterium longum* R0175 reduces post-myocardial infarction depression symptoms and restores intestinal permeability in a rat model. » *British Journal of Nutrition* Vol. 107, N° 12 (2012): 1793-1799.
10. Bercik, P., et autres. « The anxiolytic effect of *Bifidobacterium longum* NCC3001 involves vagal pathways for gut-brain communication. » *Neurogastroenterology and Motility* Vol. 23, N° 12 (2011): 1132-1139.
11. Desbonnet, L., et autres. « The probiotic *Bifidobacteria infantis*: An assessment of potential antidepressant properties in the rat. » *Journal of Psychiatric Research* Vol. 43, N° 2 (2008): 164-174.
12. Sudo, N., et autres. « Postnatal microbial colonization programs the hypothalamic-pituitary-adrenal system for stress response in mice. » *Journal of Physiology* Vol. 558 (Part 1): 263-275.



Potentiel probiotique exponentiel

par Gordon Raza

L'émergence de probiotiques scientifiquement éprouvés, bien documentés, et viables commercialement a donné naissance à de nombreux aliments fonctionnels et suppléments de probiotiques spécifiques à diverses maladies. Les produits contenant des probiotiques vont des yogourts, kéfirs, et kimchis aux comprimés, capsules... et même chocolat ! Ce qui reste d'une importance cruciale est la quantité réelle de probiotiques survivant aux puissants acides gastriques



et ayant un impact mesurable sur votre santé.

Avec cela en tête, toutes les recherches évaluées par des pairs sur les bienfaits thérapeutiques des souches probiotiques sont invalides si celle-ci ne survit pas au passage de l'estomac pour coloniser les intestins de l'hôte (vous-même). Les probiotiques sont la preuve du vieil adage selon lequel « l'union fait la force »

Les variables affectant le taux de survie incluent la robustesse de la souche probiotique, si elle est partiellement protégée par l'inclusion dans un aliment fonctionnel, ou prise à jeun ou l'estomac plein, deux facteurs affectant de façon mesurable le taux de survie. Certaines souches de *Lactobacillus rhamnosus*, en effet, ne survivent aux acides gastriques qu'en présence de sucres spécifiques [1]. *Lactobacillus paracasei*, un probiotique

populaire, tombe à des niveaux indétectables dans les 30 minutes d'exposition aux acides gastriques à un pH de 2,0 [2].

La seule façon de garantir à 100 % l'efficacité de votre investissement dans votre santé est un système de livraison à enrobage entérique. Lorsque vous considérez que la valeur réelle des probiotiques est mesurée par leur capacité à coloniser et à se multiplier dans les intestins, les bienfaits sur votre santé sont maximisés par la quantité de probiotiques prêts à agir une fois qu'ils atteignent les intestins vivants.



Pancréas Pur

par Gordon Raza

Le corps humain compte environ 78 organes ; malgré son importance critique, le pancréas n'est toutefois pas dans le « Top 10 » des organes importants pour de nombreux sites médicaux ou de santé.

Sa fonction est inconnue de bien des gens. Le pancréas est un organe hybride : il fabrique des enzymes qui digèrent les lipides, les protéines, et les glucides complexes ; il est aussi au cœur du métabolisme, car il produit du glucagon et de l'insuline. Le glucagon convertit le glycogène du foie en glucose, tandis que l'insuline permet au glucose d'être absorbé par les cellules pour leurs besoins énergétiques.

Les toxines environnementales, le stress, la consommation d'alcool, et le vieillissement sont parmi les nombreux facteurs pouvant compromettre la fonction pancréatique.

La thérapie glandulaire (consommation de glandes et de leurs extraits) a perdu en popularité avec l'isolement et la synthèse d'hormones spécifiques. C'est toutefois une pratique thérapeutique encore populaire en médecine traditionnelle chinoise et en naturopathie moderne.

La thérapie glandulaire origine de la croyance que la consommation d'une glande animale renforcera la glande correspondante de l'hôte (vous). La base scientifique des extraits de glandes animales est qu'ils sont riches en nutriments spécifiques aux organes dans leur forme d'origine naturelle. En fait, la science de la thérapie glandulaire est à la base de nombreux médicaments d'ordonnance synthétiques modernes, dont les thérapies de remplacement de la thyroïde, des corticostéroïdes, et de l'œstrogène.

L'insuffisance pancréatique peut conduire à une digestion incomplète et à des carences nutritives, même pour ceux qui ont une alimentation bien équilibrée. Elle peut aussi contribuer au diabète de type II. Un extrait de pancréas de qualité supérieure peut fournir des éléments nutritifs qui auront un impact positif pour votre santé.

PancréasPur de New Roots Herbal provient d'agneaux de Nouvelle-Zélande nourris à l'herbe. Il est lyophilisé pour sa fraîcheur et sa puissance, et est exempt de pesticides, hormones de croissance, et antibiotiques.



D-Stress maintenant biologique

Provenant des fleurs odorantes de la lavande (*Lavandula angustifolia*), chaque gélule de **D-Stress** contient 80 mg d'huile de lavande distillée à la vapeur. Sa mosaïque unique de composés phytochimiques naturels aident à gérer la tension, le stress, et l'insomnie.

D-Stress est un de nos produits les mieux reçus des dernières années, avec beaucoup de commentaires positifs. Mais il y a encore mieux : notre huile de lavande d'origine bulgare est maintenant certifiée biologique ! Comme tous nos produits, la certification biologique ne les dispense pas d'un examen minutieux par notre laboratoire d'analyse ISO 17025.

Maintenant disponible en 15 et 30 gélules.



Les extraits glandulaires

La médecine traditionnelle des temps modernes

par Heidi Frtiz, MA, ND

La thérapie glandulaire implique d'administrer des extraits d'organes ou glandes d'animaux. Sa pratique date de milliers d'années en médecine traditionnelle chinoise (MTC), mais elle ne débute en médecine occidentale qu'au XIX^e siècle, avant de gagner en popularité au début du XX^e siècle [1, 2].

La thérapie glandulaire est fondée sur la croyance que l'ingestion d'une glande animale — foie, rate, ou thyroïde — renforcera la fonction de cette glande chez l'homme. La base scientifique pour l'utilisation de glandes animales est qu'elles contiennent des hormones, des précurseurs d'hormones, et divers nutriments (vitamines, minéraux, et acides aminés) nécessaires à la fonction

saine de l'organe. En plus de fournir des nutriments, les glandes auraient pour fonction de préserver les organes ; en fournissant des hormones exogènes et des précurseurs d'hormones, elles permettent le repos et la récupération de l'organe surchargé. En médecine occidentale, l'usage de glandes était courant avant l'arrivée des hormones synthétiques. La glande thyroïde desséchée était ainsi utilisée pour traiter l'hypothyroïdie, et les surrénales, à haute teneur en hormone corticoïde, afin de traiter des affections telles que la maladie d'Addison [2]. Bien que la thérapie glandulaire soit devenue désuète en médecine conventionnelle, elle est encore utilisée en MTC et en médecine naturopathique moderne.

Le foie

L'extrait de foie a été utilisé pour des conditions comme l'hépatite chronique et la maladie chronique du foie [3-5]. Il améliore l'utilisation des graisses, favorise la régénération tissulaire, et prévient les dommages hépatiques [5]. Une étude a comparé sur trois mois et auprès de 556 patients atteints d'hépatite chronique l'effet de 70 mg d'hydrolysate de foie trois fois par jour à un placebo. Les patients traités avec l'extrait de foie avaient des taux d'enzymes hépatiques fortement



décrus. Cela démontre une meilleure fonction hépatique et une protection accrue contre les dommages hépatiques additionnels, par rapport au placebo [5].

Le foie est riche en nutriments, particulièrement en fer – il contient jusqu'à 3-4 mg de fer héminique par gramme d'extrait – d'où son utilisation pour traiter les carences en fer et l'anémie ferriprive. L'extrait de foie ne doit pas être utilisé en cas de surcharge en fer, par exemple en cas d'hémochromatose.



La rate

L'extrait de rate peut être utilisé pour des conditions immunitaires telles que la potentialisation immunitaire, les infections, le cancer, la maladie coéliqua, la dermatite herpétiforme, la rectocolite hémorragique, la polyarthrite rhumatoïde, la glomérulonéphrite, le lupus érythémateux disséminé,

la vasculite, la raréfaction des globules blancs, et la thrombocytopénie [5]. Plusieurs de ces conditions sont associées à une fonction réduite de la rate. Dans les années 1930, il a été démontré que l'extrait de rate peut accroître le nombre de globules blancs dans le sang et traiter des infections comme le paludisme (malaria) et la fièvre typhoïde. En Allemagne, l'extrait de rate est populaire pour ses effets de potentialisation immunitaire pour traiter les infections et le cancer [5]. Des peptides dérivés de l'extrait de rate, comme la tuftsine et la splénopentine, sont immunologiquement actifs et stimulent les macrophages, améliorent l'activité des cellules tueuses naturelles (NK), et améliorent la réponse du corps aux facteurs de croissance (5).



Le thymus

Le thymus est essentiel au développement et à la maturation des cellules immunitaires (lymphocytes T). L'extrait de thymus aide à normaliser les niveaux

de cellules immunitaires ; à prévenir les infections respiratoires pédiatriques récurrentes ; à traiter l'asthme, le rhume des foins, et les allergies alimentaires des enfants ; à améliorer la fonction immunitaire des gens âgés ; à soulager les infections aiguës d'hépatite B ; et à accroître le nombre de globules blancs dans le sang chez les patients atteints de cancer et d'immunosuppression induite par la chimiothérapie [6-14].

Lorsque des enfants souffrant d'infections récurrentes ont été traités avec un dérivé de thymus sur une période d'un an, on a observé une diminution significative de la fréquence mensuelle des infections respiratoires récurrentes par rapport à l'année précédente [11].



La surrénale

La « fatigue surrénale » ou « l'épuisement des surrénales, » aussi appelé « hyposurréalisme

subclinique» ou «insuffisance corticosurrénalienne légère» en langage médical [15], reste un diagnostic non reconnu parmi la profession médicale en général, mais est utilisé en médecine complémentaire pour décrire les effets à long terme du stress sur le corps.

Les glandes surrénales produisent plusieurs hormones dont le cortisol («l'hormone du stress»), qui aide le corps à s'adapter au stress. Les symptômes de la fatigue surrénale incluent fatigue, faiblesse, anorexie, nausées, vomissements, perte de poids, envie de sel, hypotension ou hypotension orthostatique, hypoglycémie, hyperpigmentation de la peau, diminution de la pilosité corporelle chez les femmes, fonction immunitaire affaiblie, et mauvaise tolérance au stress ou à l'effort [16]. Un supplément avec l'extrait de glande surrénale peut fournir les nutriments et les précurseurs d'hormones nécessaires à une fonction surrénale et à une synthèse du cortisol saines.

Le pancréas

Les extraits pancréatiques sont riches en enzymes nécessaires pour décomposer les graisses, les protéines, et les glucides. La thérapie d'enzymes pancréatiques est habituellement utilisée pour traiter l'insuffisance pancréatique, qui peut être caractérisée par une



altération de la digestion, une malabsorption, des carences en nutriments, et des douleurs abdominales. Les enzymes pancréatiques peuvent aussi être utilisées contre la fibrose kystique, le cancer (en particulier les tumeurs du pancréas) et les troubles inflammatoires ou auto-immuns. Lorsque utilisées comme aide digestive, les enzymes pancréatiques doivent être prises trois fois par jour au moins 20 minutes avant les repas. Si elles sont utilisées en tant qu'anti-inflammatoire, elles doivent être prises à jeun.

Références

1. Billings, F. «Glandular therapy: introduction.» *JAMA* Vol. 83, N° 13 (1924): 1000-1001. Disponible de <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=231888> · Consulté le 2015-07-10.
2. Edelberg, D. «Glandular therapy back in the news.» *WholeHealth Chicago*. Updated 2013. Available from <http://wholehealthchicago.com/2013/01/07/glandular-therapy-back-in-the-news/> · Consulté le 2015-07-10.
3. Bakulenko, E.F. «[Use of liver hydrolysates and corticosteroids in chronic hepatitis and liver cirrhosis.]» (Article en russe) *Vrachebnoe Delo* N° 4 (1976): 108-110.
4. Obayashi, A., H. Akioka, and H. Tazaki. «Studies on the effect of a liver hydrolysate on the hepatic circulation in chronic liver diseases.» *Arzneimittel-Forschung* Vol. 22, N° 3 (1972): 578-580.

5. Pizzorno, J., et M. Murray. «Glandular therapy.» *Textbook of Natural Medicine* St. Louis: Elsevier, 2012, 1994 p. (ici p. 306-311).
6. Bagnato, A., et autres. «Long-term treatment with thymomodulin reduces airway hyperresponsiveness to methacholine.» *Annals of Allergy* Vol. 62, N° 5 (1989): 425-428.
7. Braga, P.C., et autres. «Restoration of polymorphonuclear leukocyte function in elderly subjects by thymomodulin.» *Journal of Chemotherapy* Vol. 6, N° 5 (1994): 354-359.
8. Cavagni, G., et autres. «Food allergy in children: an attempt to improve the effects of the elimination diet with an immunomodulating agent (thymomodulin). A double-blind clinical trial.» *Immunopharmacology and Immunotoxicology* Vol. 11, N° 1 (1989): 131-142.
9. Cazzola, P., P. Mazzanti, et N.M. Kouttab. «Update and future perspectives of a thymic biological response modifier (Thymomodulin).» *Immunopharmacology and Immunotoxicology* Vol. 9, N° 2-3 (1987): 195-216.
10. Galli, M., et autres. «Attempt to treat acute type B hepatitis with an orally administered thymic extract (thymomodulin): Preliminary results.» *Drugs under Experimental and Clinical Research* Vol. 11, N° 9 (1985): 665-669.
11. Fiocchi, A., et autres. «A double-blind clinical trial for the evaluation of the therapeutical effectiveness of a calf thymus derivative (Thymomodulin) in children with recurrent respiratory infections.» *Thymus* Vol. 8, N° 6 (1986): 331-339.
12. Marzari, R., et autres. «[Perennial allergic rhinitis. Prophylaxis of acute episodes using thymomodulin.]» (Article in Italian) *Minerva Medica* Vol. 78, N° 22 (1987): 1675-1681.
13. Misković, M., et autres. «[Changes in surface markers on peripheral blood lymphocytes, caused by thymic extract in breast cancer patients.]» (Article in Serbian) *Srpski Arhiv za Celokupno Lekartsvo* Vol. 122, Suppl. 1: 81-83.
14. Kouttab, N.M., M. Prada, et P. Cazzola. «Thymomodulin: biological properties and clinical applications.» *Medical Oncology and Tumor Pharmacotherapy* Vol. 6, N° 1 (1989): 5-9.
15. Prousky, J. «Mild adrenocortical deficiency (a.k.a. adrenal fatigue): a real diagnosis?» *Journal of Orthomolecular Medicine* Vol. 27, N° 4 (2012): 155-156.
16. Fritz, H. «HPA dysregulation and human health: What is the evidence?» *Integrative Healthcare Practitioners* (2011): 56-61.

TENDANCES-MODE

AUTOMNE ET HIVER 2016

LAISSEZ-VOUS INSPIRER!

par Shirley Séguin

L'été tire déjà à sa fin ! Par contre, je fais mon deuil de l'été rapidement en scrutant les tendances-mode à venir, histoire de me laisser inspirer!



Les looks sur les podiums nous semblent parfois farfelus et difficiles à introduire dans notre quotidien. Il est vrai que certains créateurs poussent la fantaisie et l'extravagance à l'extrême, mais... Voici des essentiels automnaux de mode et de beauté, faciles à réaliser et à introduire dans votre quotidien bien chargé!

Du rose bonbon à des tons « nus » allant du pêche au beige, ces trois inspirations ont en commun d'être 100 % sentimentales et féminines ! À travers la vaste diversité que nous offrent les créateurs pour cette saison, j'ai retenu ces looks, tout simplement parce que nous avons très souvent l'habitude d'assombrir notre garde-robe lorsque l'hiver se pointe le bout du nez...

Pourquoi ne pas sortir de notre zone de confort cette année ? Les variations de pêche et de rose ont généralement pour effet de nous donner bonne mine, peu importe notre teint, ce qui est plutôt un atout indéniable lors de la saison froide !

Le chignon reste un classique indémodable et surtout, facilement exécutable à la maison ! Cet automne, il est bas, torsadé ou régulier, rétro ou décoiffé... bref, on s'amuse à le réinventer selon les événements. Pour les plus aventurières et les fashionistas, il peut aussi être porté version « *wet look* » !

Armée d'un chignon bien placé et de lèvres rouges bien dessinées, difficile de faire fausse route.

TRUC DE PRO 1

Exfoliez bien vos lèvres avant d'appliquer un rouge éclatant ou foncé. Une petite quantité d'huile d'olive mélangée à du sucre brun, et le tour est joué ! Sinon, brossez doucement vos lèvres à l'aide de votre brosse à dents sèche. Vous assurez ainsi une couleur impeccable et bien répartie !

TRUC DE PRO 2

Si vous n'osez pas les couleurs plus pigmentées par crainte qu'elles fuient partout autour de votre bouche, un truc infailible : appliquez votre rouge à lèvres et finissez simplement, à l'aide d'un petit pinceau souple/estompeur, en répartissant une très fine quantité de poudre translucide sur l'ensemble de votre œuvre.

TRUC DE PRO 3

Une légère quantité de *blush* en poudre + un peu de baume à lèvres en bâton sans couleur = un *gloss* longue tenue !

PRODUITS POUR ENFANTS

de New Roots Herbal

par Dany Lévesque et Gordon Raza

Êtes-vous vraiment prêt pour la prochaine année scolaire?

Vous avez probablement passé au peigne fin les circulaires pour les meilleurs rabais sur les articles d'école, mais avez-vous pensé à investir dans la mémoire, la concentration, et l'immunité pour l'excellence académique, la réussite personnelle, et le bonheur de votre enfant ce semestre?

New Roots Herbal a une grande sélection de suppléments qui aideront vos enfants à atteindre leur plein potentiel.

Multi pour Enfants

Dire adieu à l'été et retourner à la routine structurée de l'école n'est pas chose facile. **Multi pour Enfants** de New Roots Herbal s'assure que votre enfant demeure en santé et ait de l'énergie à revendre pour ses devoirs, le sport, et les activités parascolaires.



Multi pour Enfants est formulé par des naturopathes de renom avec une liste complète de nutriments pour la croissance et le développement des enfants, de l'enfance à l'adolescence.

Chaque cuillerée contient 250 mg de vitamine C, 100 mg de citrate de calcium, 50 mg de glycinate de magnésium, 10 mcg (400 UI) de vitamine D, et 30 mg (45 UI) de vitamine E (tocophérols). **Multi pour Enfants** de New Roots Herbal contient aussi du citrate de zinc et du citrate de

cuivre, qui soutiennent le système immunitaire en aidant le corps à produire des globules blancs qui défendent contre les virus et les bactéries [1, 2]. Les vitamines C et D₃ favorisent la formation de collagène, essentiel à la santé des articulations, des os, des vaisseaux sanguins, et de la peau.

Multi pour Enfants fournit des formes actives des vitamines B : B₂ (riboflavine-5'-phosphate), B₆ (pyridoxal-5'-phosphate), B₉ (de L-5-méthyltétrahydrofolate de calcium), et B₁₂ (méthylcobalamine). Les vitamines B permettent une meilleure absorption des macronutriments tels que les protéines, les lipides, et les glucides. En outre, la formule contient de l'iode, qui régule le métabolisme et aide à développer les systèmes nerveux et squelettique. D'autres nutriments sont la biotine qui maximise l'absorption des nutriments, le fer qui transporte l'oxygène et soutient l'immunité, et la choline qui soutient le métabolisme des graisses et produit l'important neurotransmetteur acétylcholine [3].

Sous forme pratique de poudre à saveur naturelle de baies et de citron, notre formule édulcorée au stévia a bon goût dans de l'eau, du jus naturel, ou un smoothie, et peut même être ajoutée à du yogourt nature. De plus, le stévia ne crée ni pic glycémique ni de dommages à l'émail des dents.



Oméga-3 pour Enfants

Les acides gras oméga-3 sont essentiels au développement du système immunitaire et au bon fonctionnement du cerveau, et est vital pour la concentration et l'apprentissage. Cependant, manger assez d'espèces de poissons et autres aliments riches en oméga-3 pour combler les besoins des enfants et des adolescents est difficile. Un supplément d'acides gras oméga-3 garantira que vos enfants obtiennent les nutriments dont ils ont besoin pour prospérer.

Notre **Oméga-3** pour Enfants de New Roots Herbal offre un ratio de 2:1 d'AEP et d'ADH : 100 mg d'AEP (acide eicosapentaénoïque) et 50 mg d'ADH (acide docosahexaénoïque) par capsule.

Ceci est le rapport cliniquement éprouvé d'acides gras requis par un corps et un esprit en développement.

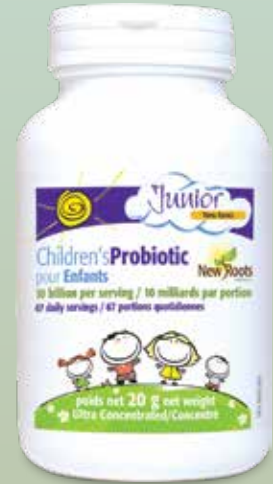
L'AEP a fait l'objet de nombreuses études visant à déterminer son efficacité contre l'inflammation, y compris en cas d'asthme [5-7]. Il contribue également à maintenir la santé cognitive, immunitaire, et cardiovasculaire.

L'ADH est aussi bénéfique pour la fonction cognitive. On l'appelait autrefois « acide cervonique », en référence au cerveau et aux bienfaits qu'il peut apporter à la fonction nerveuse. Un tiers des lipides du cerveau sont constitués d'ADH, et il est aussi présent en forte concentration dans la rétine.

Nous recommandons quatre gélules à croquer par jour d'**Oméga-3** pour Enfants de New Roots Herbal. Des doses concentrées d'AEP peuvent réduire les problèmes cognitifs liés au trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) [8], et stabiliser l'humeur de votre enfant.

De plus, les suppléments d'oméga-3 peuvent réduire les symptômes d'allergies saisonnières et de certaines inflammations cutanées comme l'urticaire et l'exéma [9, 10], ainsi que le psoriasis.

Notre **Oméga-3** pour Enfants est édulcoré avec du stévia et a un délicieux arôme naturel de citron. Il est facile à croquer ou avaler, et même populaire auprès des adultes qui éprouvent des difficultés avec de plus grandes capsules.



Probiotique pour Enfants

Probiotique pour Enfants de New Roots Herbal contient 12 espèces probiotiques distinctes. Il offre l'équilibre idéal entre les souches *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*, à une puissance de 10 milliards d'UFC par dose quotidienne (deux cuillerées).

Les probiotiques jouent divers rôles à travers le tube digestif des enfants. Ils participent à l'activité d'enzymes essentielles à la digestion et à l'assimilation des protéines, des graisses, et des glucides. Ils modulent (balancent) la réponse immunitaire pour protéger les enfants contre l'inflammation qui peut contribuer à l'asthme et à la dermatite (urticaire, exéma, psoriasis). Une protection quotidienne contre les infections comme le rhume et la grippe fait aussi partie de ses nombreux bienfaits.

Notre poudre ultraconcentrée comprend de l'inuline et de l'arabinogalactane. Ces prébiotiques nourrissent les colonies

bactériennes de notre formule et les colonies de probiotiques naturellement présents dans l'intestin de l'enfant.

Probiotique pour Enfants est plus efficace lorsque pris avec des aliments comme du yogourt, de la purée de fruits, ou un smoothie.

Il est sûr et efficace pour les enfants de tous âges, ou pour les adultes qui ont de la difficulté à avaler des capsules. C'est aussi un *must* pour les enfants après la prise d'antibiotiques, pour accélérer la reconstruction de la flore intestinale. Cela réduira le risque de dermatite atopique, d'asthme, et de diarrhée chez l'enfant [1-4].

Probiotique pour Enfants renforce la santé immunitaire, aidant à éviter les infections chroniques, et veillant à ce que votre enfant manque moins souvent l'école. Mieux encore : vous utiliserez moins de jours de maladie à la maison avec votre enfant, et aurez le temps de profiter de la vie !

Vitamine D3 pour Enfants

La vitamine D est la vitamine soleil pour l'humeur de l'enfant et son immunité !

Vitamine D3 pour Enfants de New Roots Herbal fournit 400 UI (10 mcg) par goutte. La vitamine D₃ (cholécalférol) est la forme biologiquement active de cette vitamine essentielle produite par l'exposition de la peau aux rayons du soleil. La D₃ est essentielle à l'absorption et à l'utilisation du calcium et du phosphore, ainsi que pour le développement des os, des dents, et des ongles.



Une carence en vitamine D peut aussi affecter négativement l'humeur et le développement du système immunitaire. Des niveaux adéquats de D₃ sont donc cruciaux pendant l'enfance et l'adolescence. Cela est particulièrement vrai pour les Nord-Américains, dont les niveaux de vitamine D sont parmi les plus bas dans le monde. L'abus de protection solaire est l'un des facteurs pouvant affecter négativement la capacité naturelle du corps à fabriquer de la vitamine D₃.

Des essais cliniques ont montré des résultats prometteurs avec la prise de vitamine D₃ par les enfants en ce qui concerne diverses conditions allant du syndrome du côlon irritable aux infections respiratoires, dont la pneumonie. En outre, une recherche menée à l'Université de Californie à San Francisco a exploré l'usage de vitamine D₃ liquide pour les principaux symptômes de l'autisme. Une corrélation a également été constatée entre de faibles niveaux de cette vitamine et une mauvaise production de

sérotonine, qu'on a reliée à des symptômes de l'autisme.

À 400 UI par goutte, la posologie peut être facilement adaptée pour répondre aux besoins individuels. Le dosage est simple et pratique, et son goût neutre vous permet de la prendre par elle-même ou avec des boissons fraîches, des céréales, des fruits, ou même du yogourt.

Références

1. McKinney, N. *Naturally There's Always Hope*. Vancouver: Liaison Press, 2008, 426 p. (ici p. 168).
2. Balch, P.A., et J.F. Balch. *Prescription for Nutritional Healing* (2000): 298.
3. Pfeiffer, C.C., et P. Gonthier. *Équilibre psychobiologique et oligo-aliments*. Paris: Éditions Debar, 1997, 515 p.
4. Aryayev, M. et N. Kononenko. « [Prevention of antibiotic-associated diarrhoea in patients with cystic fibrosis.] » (Article en ukrainien) *Odes'kiy Medichniy Zhurnal* Vol. 4, N° 114 (2009): 78.
5. Mickleborough, T.D., et autres. « Protective effect of fish oil supplementation on exercise-induced bronchoconstriction in asthma. » *Chest* Vol. 129, N° 1 (2006): 39-49.
6. Nagakura, T. « Dietary supplementation with fish oil rich in omega-3 polyunsaturated fatty acids in children with bronchial asthma. » *The European Respiratory Journal* Vol. 16, N° 5 (2000): 861-865.
7. Surette, M.E., D. Stull, et J. Lindemann. « The impact of a medical food containing gammalinolenic and eicosapentaenoic acids on asthma management and the quality of life of adult asthma patients. » *Current Medical Research and Opinion* Vol. 24, N° 2 (2008): 559-567.
8. Bloch, M.H. et A. Qawasmi. « Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: Systematic review and meta-analysis. » *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* Vol. 50, N° 10 (2011): 991-1000.
9. Bjørneboe, A., et autres. « Effect of n-3 fatty acid supplement to patients with atopic dermatitis. » *Journal of Internal Medicine. Supplement* Vol. 731 (1989): 233-236.
10. Koch, C., et autres. « Docosahexaenoic acid (DHA) supplementation in atopic eczema: a randomized, double-blind, controlled trial. » *The British Journal of Dermatology* Vol. 158, N° 4 (2008): 786-792.

Allumez votre feu intérieur avec le magnésium !

par Gordon Raza

Le magnésium est un catalyseur essentiel à la santé humaine. Si vous googlez « magnésium » et « survie », vous trouverez généralement une démonstration d'un amateur de plein air utilisant des copeaux de magnésium pour allumer un feu. Le problème est que la majorité des Nord-Américains souffrent d'une carence causée par notre alimentation moderne.

Le magnésium est actif dans tout le corps comme catalyseur d'innombrables fonctions métaboliques, squelettiques, et nerveuses. Il est aussi important pour le maintien du rythme optimal du cœur, la santé du squelette, la pression artérielle, et la gestion de la glycémie. Des signes potentiels d'une carence en magnésium incluent constipation, spasmes musculaires, crampes dans les jambes, insomnie, et migraines.

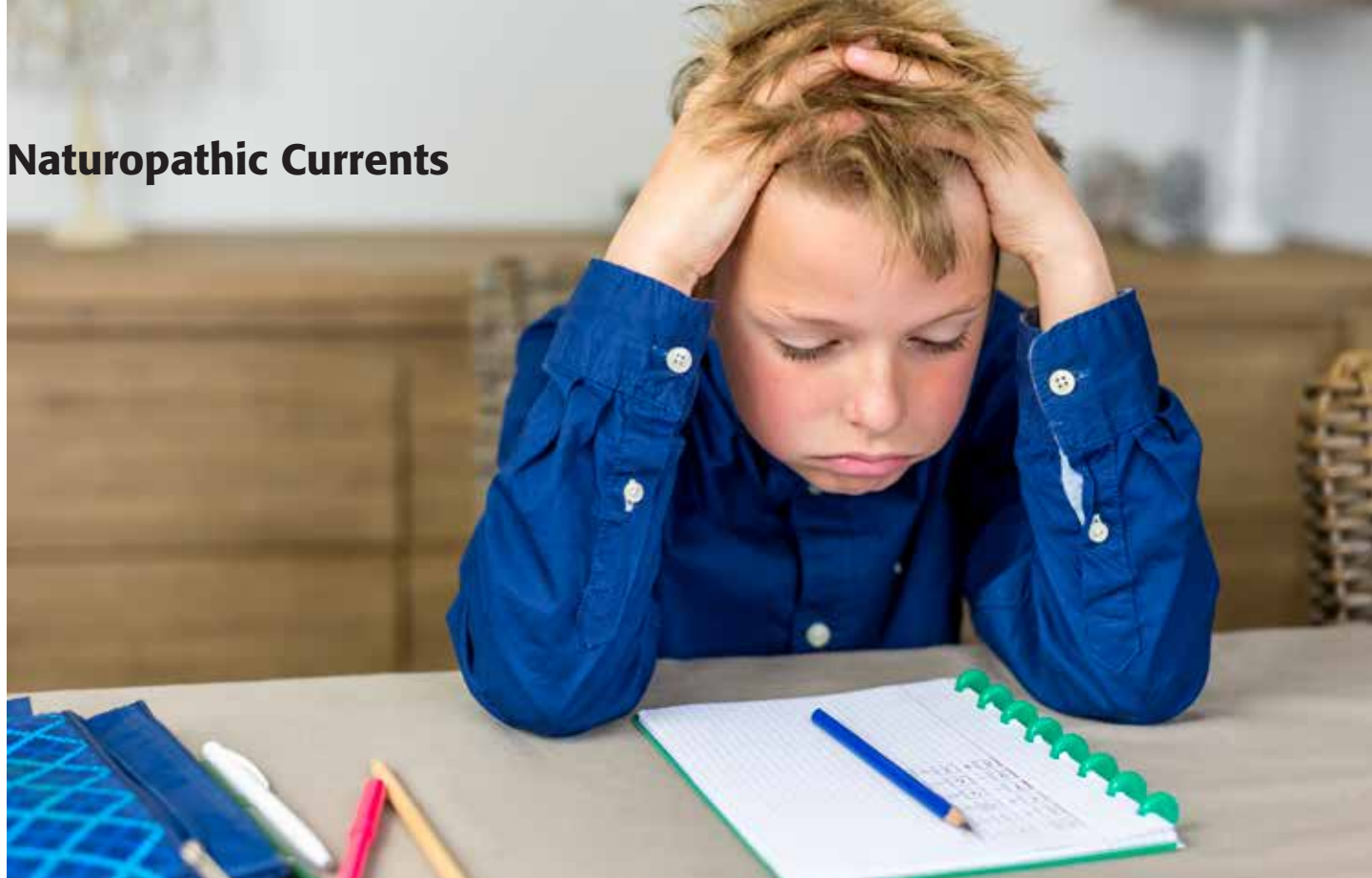
Le magnésium régule les fonctions nerveuse et musculaire. Il aide à détendre les muscles, mais une carence de ce minéral peut faire se resserrer et contracter les muscles, menant à des spasmes musculaires et des crampes fréquentes, et même contribuer au syndrome des jambes sans repos (impatiences dans les jambes).

Les neurones dépendent de la présence d'un niveau suffisant de magnésium pour conduire les impulsions à travers les zones de contact, appelés synapses. Un déclin de ces impulsions peut contribuer à d'autres problèmes de santé, allant de l'anxiété à la maladie d'Alzheimer.

Le magnésium est un cofacteur essentiel à l'assimilation du calcium dans les os ; sa synergie avec le calcium aide à prévenir l'ostéoporose. Il régule aussi les niveaux sanguins de calcium pour prévenir le durcissement des artères, les calculs rénaux, et l'arthrite. Les suppléments de magnésium peuvent aussi diminuer la résistance à l'insuline, permettant aux cellules d'assimiler facilement le glucose et réduisant le risque de diabète de type II.

Le magnésium est important, et en identifier une carence pourrait éviter les conséquences à long terme d'un médicament d'ordonnance pour résoudre un problème de santé qui pourrait être évitable. Notre supplément de Diglycinate de Magnésium hautement biodisponible est un choix thérapeutique sûr et efficace qui pourrait faire une différence durable dans votre qualité de vie.





Le stress et les enfants

Développer des mécanismes d'adaptation sains

par Ashley Weber, ND

Il est clair que le stress quotidien est élevé dans le monde occidental du XXI^e siècle. En tant qu'adultes, nous pensons souvent au stress comme étant une réaction à un évènement traumatique comme la perte d'un emploi ou d'un être cher, ou aux pressions de la vie quotidienne comme les échéances au travail, les difficultés des relations personnelles, et l'apologie d'un horaire chargé. Trop fréquent chez les enfants, le stress résulte également de différentes situations, dont les évènements

traumatisants de la vie, les difficultés avec la famille, ou les pressions de l'école et de la vie sociale.

Dans une publication récente sur le stress infantile par le *National Center for Injury Prevention and Control* et les *Centers for Disease Control and Prevention*, le stress est décrit comme des « influences internes ou externes perturbant l'état normal de bien-être d'un individu. Ces influences sont susceptibles d'affecter la santé en provoquant la détresse émotionnelle et en menant à divers changements

physiologiques, comme une augmentation de la fréquence cardiaque, une pression sanguine élevée, et une augmentation spectaculaire des niveaux d'hormones. » L'hormone principalement en cause dans la réponse au stress est le cortisol, libéré par les glandes surrénales. Il a une fonction positive dans notre corps, et est essentiel à de nombreux mécanismes physiologiques. Le problème est lorsque le niveau de cortisol est trop élevé, le reste pendant trop longtemps, ou ne diminue pas de manière appropriée pendant la journée. Des niveaux élevés de stress et de cortisol ont été associés à des manifestations indésirables pour la santé, dont :

- Suppression du système immunitaire, augmentant le risque d'infection et d'autres problèmes de santé.

- Troubles de santé mentale (ex. anxiété et dépression).
- Syndrome métabolique et diabète de type 2.
- Dommages à l'hippocampe, partie du cerveau responsable de l'apprentissage et de la mémoire.
- Maux de tête, indigestion, fatigue et tension musculaire.

Chez les jeunes filles, le cortisol élevé est associé à un comportement anxieux, tandis que chez les garçons, il est associé à un comportement plus agressif. Bon nombre de ces conditions sont à la hausse chez les enfants, et cela peut être dû en partie au stress.

Il est important de réaliser que le stress n'est pas toujours mauvais. Le « stress positif », chez les enfants, implique souvent une nouvelle expérience, comme rencontrer de nouveaux gens ou fréquenter une nouvelle école, et peut se manifester par des sentiments d'anxiété et des symptômes physiques tels que l'augmentation de la fréquence cardiaque. Avec l'aide et le soutien des adultes, l'enfant doit pouvoir gérer de façon appropriée et surmonter la situation, ce qui enseigne à l'enfant des techniques d'adaptation et de gestion de situation. Ceci est le stress positif et est essentiel au développement normal de l'enfant.

Commencer à parler du stress lorsque les enfants sont jeunes est essentiel, car cela aide à reconnaître et à normaliser ces sensations désagréables, et cela fait le lien avec les mécanismes d'adaptation sains qui peuvent être transmis à l'âge adulte. Plusieurs techniques peuvent être utilisées pour réduire le stress infantile ; en voici quelques-unes.

Yoga

Le yoga est une pratique physique et spirituelle aux multiples facettes : postures physiques, techniques de respiration, et spiritualité. La pratique a débuté en Inde il y a plus de 2000 ans, et a beaucoup gagné en popularité en Occident ces 20 dernières années. Elle est maintenant utilisée comme thérapie d'appoint pour différentes conditions médicales. Les enfants peuvent l'utiliser pour connecter avec leur corps, cultiver l'attention, et apprendre des techniques de respiration pouvant être appliquées à d'autres domaines de la vie.



Plusieurs recherches démontrent les bienfaits du yoga chez les adultes ; des recherches similaires menées auprès d'enfants sont rares. Une étude récente a examiné les effets sur le stress d'un programme de yoga de dix semaines auprès de classes de 2^e et de 3^e année, composé de 30 minutes de yoga avec un praticien qualifié une fois par semaine, pour un total de 10 semaines. Le cortisol salivaire a été recueilli et mesuré pour chaque élève à chaque session. Après 10 semaines de séances de yoga hebdomadaires, il y a eu une amélioration statistiquement significative des taux de cortisol salivaire dans la 2^e année du primaire. En outre, des questionnaires subjectifs remis par l'enseignant ont démontré des améliorations du comportement des enfants, y compris la durée d'attention, l'estime de soi, et la capacité à faire face au stress. Bien que ce soit un programme isolé et qu'on ne puisse pas généraliser à toutes les populations pédiatriques, c'est un signe que le yoga est non seulement bénéfique pour les adultes, mais puisse être bien adapté aux enfants, et qu'il fournit des résultats positifs.

Beaucoup de studios de yoga offrent maintenant des classes pour enfants, et certaines offrent même des classes spécifiques mettant l'accent sur divers problèmes de santé. Si un parent est familier avec le yoga, la

pratique d'exercices de posture et de respiration de base, et aidera les enfants à les mettre en œuvre au cours des périodes de stress, et pourra être un moyen d'intégrer les principes de yoga dans la vie d'un enfant.



Imagerie guidée

L'imagerie guidée est une technique corps-esprit utilisée pour aider le participant à générer une image ou une visualisation mentale pour un résultat de santé spécifique. Elle est généralement dirigée par un praticien qualifié, en privé ou en groupe, et souvent au cours d'une série de séances. Les images produites par le participant peuvent être des images de relaxation générales ou plus spécifiques, comme des habitudes alimentaires saines ou des changements de comportement positifs.

L'imagerie guidée a été testée auprès d'adultes, avec des résultats positifs sur le stress, l'anxiété, la douleur, et l'infertilité liés au travail. Une étude récente a utilisé l'imagerie guidée chez des adolescents obèses, notant les marqueurs de stress et le

contrôle de la glycémie. Au cours d'un programme de 12 semaines de séances d'imagerie guidée hebdomadaire, le cortisol salivaire a été réduit d'environ 38 % après chaque séance de relaxation. Fait intéressant : cette étude démontre aussi que plus la réduction du cortisol est élevée, plus grande est la réduction de l'insuline, un marqueur important de la régulation glycémique, et plus les sessions ont entraîné une diminution de l'activité sédentaire. Les séances d'imagerie guidée ont montré une augmentation de l'activité physique modérée. D'un point de vue pratique, cette étude a aussi démontré que ce type d'intervention a été bien accueilli par les adolescents. Ils ont apprécié les exercices, et beaucoup ont appliqué la technique aux situations de stress aigu dans d'autres aspects de leur vie ; un point très prometteur pour les recherches futures.

Les recherches menées auprès d'enfants sont rares, mais l'utilisation de l'imagerie guidée chez les adultes et les résultats prometteurs de l'étude décrite ci-dessus démontrent qu'elle peut être très bénéfique pour réduire le stress infantile. L'imagerie guidée enseigne aux enfants un outil très spécifique qui peut être transféré à d'autres types de situations, en particulier les situations stressantes de stress aigu.

Thérapie nature

Des sondages affirment que les enfants passent environ 50 h par semaine sur un dispositif électronique, et près de 90 % de leur temps à l'intérieur. « Carence en nature » est un terme inventé par Richard Louv dans le livre *Last Child in the Woods*. Bien que ce ne soit pas une condition médicalement diagnostiquée, c'est l'idée que la tendance qu'ont les humains à passer plus de temps à l'intérieur et moins en plein air contribue à divers problèmes de santé, comme les troubles du comportement et de l'attention, ainsi que la détresse émotionnelle. La « vitamine N » (« nature ») intègre de nombreux types différents d'exposition à la nature, dont simplement le temps passé à l'extérieur, le temps dans les parcs et les espaces verts, le contact avec les plantes, le fait d'avoir des plantes dans la maison, et même la visualisation d'images de la nature.

La nature semble agir comme un tampon pour le stress chez les enfants. Quand ceux-ci vivent un événement stressant, les niveaux de détresse psychologique sont 30 % plus faibles chez les enfants vivant dans un environnement « haute nature » que chez ceux souffrant d'une situation stressante similaire, mais vivant dans un environnement « faible nature ». Un environnement de haute nature inclut un environnement



intérieur permettant de voir la nature de l'intérieur de la maison, ou d'avoir des plantes vivantes à l'intérieur, ainsi qu'un environnement extérieur immédiat à la maison. Cette étude est importante, car elle montre que les enfants n'ont pas à vivre à la campagne, entourés de forêt, pour profiter des bienfaits de la nature, mais que de petits changements tels que la présence de plantes dans la maison sont également très bénéfiques.

Voici quelques autres faits saillants de la recherche sur la connexion entre la nature et le stress :

- Remplir une tâche mentale stressante dans un environnement champêtre produit des niveaux inférieurs de cortisol que lorsque la même activité est pratiquée à l'intérieur.
- Avoir des plantes dans une pièce a réduit la réponse

au stress chez des sujets ayant regardé une vidéo émotionnellement stressante. Les résultats ont été encore plus grands avec des plantes à fleurs.

- Faire une promenade en forêt a réduit davantage les niveaux de cortisol suite à l'exercice qu'une marche de la même durée sur un tapis roulant. Des améliorations ont également été observées dans la pression sanguine, l'humeur, et la fatigue.
- Il a été démontré à plusieurs reprises que la pratique d'activités dans les espaces verts améliore l'attention et la concentration chez les enfants diagnostiqués du trouble du déficit de l'attention.
- Pour en savoir plus sur d'autres bienfaits de la nature sur la santé, visitez <http://www.naturopathiccurrents.com/articles/health-and-nature> (une version française sera disponible bientôt).

Intégration des techniques de gestion du stress

Le stress infantile est souvent négligé et minimisé par les adultes. Cependant, le stress est très présent dans la population pédiatrique et est associé à des problèmes de santé. Il est important pour les parents, les fournisseurs de soins de santé, et les éducateurs de reconnaître le rôle du stress et de traiter

celui-ci chez les enfants. En commençant à parler du stress lorsque les enfants sont jeunes, nous pouvons favoriser l'idée d'une connexion corps-esprit et enseigner à nos enfants des façons saines de gérer le stress qui leur serviront dans l'avenir. En plus d'intégrer le yoga, la méditation guidée, et la thérapie par la nature dans la vie des enfants, beaucoup d'autres façons de réduire le stress, dont il n'est pas fait mention ici, montrent également des bienfaits significatifs. Ceux-ci incluent, sans s'y limiter, les conseils ou la thérapie auprès d'un professionnel, le sport récréatif, la thérapie par l'art, la relaxation musculaire progressive, et la thérapie par la musique. Les enfants ne répondent pas tous de la même façon aux mêmes techniques ; il est donc important d'essayer différentes approches et de continuer ce qui semble bien fonctionner pour chaque enfant. En commençant tôt, nous fournirons des outils pour gérer le stress dans la vie moderne des enfants tout en fournissant des compétences de vie pour gérer le stress à venir d'une manière saine, et finalement obtenir des adultes plus en santé et plus heureux.

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

Retour à l'école...

Trois trucs pour aider les enfants à manger plus sainement... sans le savoir!

par Theresa Nicassio, PhD

- Vos enfants semblent être magiquement attirés par la malbouffe partout où ils vont ?
- Est-ce que leur boîte à lunch arrive à la maison avec des restes de nourriture saine, à peine touchée ?
- Voulez-vous que vos enfants puissent profiter du plaisir d'avoir des habitudes alimentaires et un mode de vie sains et nutritifs, mais ne savez simplement pas comment ?

Si vous avez répondu « oui » à l'une des questions ci-dessus, vous n'êtes pas seul.

Avec l'offre alimentaire telle qu'elle est aujourd'hui — la majorité des produits alimentaires des grandes épiceries étant remplis d'arômes et colorants artificiels, sucre, GMS, et autres agents de conservation malsains —, le monde dans lequel grandissent nos enfants en croyant que cette nourriture est bonne pour eux est vraiment biaisé. Pis encore : la plupart des substances utilisées dans les aliments populaires ont un effet similaire sur le cerveau à certaines des pires drogues de rue. Entre

l'influence physiologique des produits alimentaires transformés et l'influence écrasante des pairs pour les consommer, il n'est pas étonnant que nos enfants s'empiffrent de beaucoup d'aliments malsains. L'augmentation de l'obésité et du diabète infantiles en Amérique du Nord témoigne de cette triste réalité.

La bonne nouvelle est qu'il y a trois façons simples d'aider les enfants à manger des aliments sains sans honte ni difficulté... et même avec plaisir !

Trois conseils pour améliorer la santé (et le plaisir) des enfants...

Jardinez avec vos enfants : Lorsque les enfants s'impliquent dans la croissance et la culture de la nourriture sur le patio ou dans le jardin, ils sont plus enclins à manger (et à

apprécier) la belle nourriture qui jaillit de la terre. En plus des bienfaits évidents pour la santé, les avantages d'une plus grande sensibilisation à l'approvisionnement alimentaire, l'amélioration des compétences de vie, et la conscience environnementale sont aussi de gros plus. Le jardinage d'hiver est particulièrement amusant à faire avec les enfants, car après la plantation des semences à l'automne, l'hiver fait généralement oublier le jardin, ce qui rend les pousses de printemps et des récoltes encore plus passionnantes à découvrir.

Cuisinez avec vos enfants : Comme avec le jardinage, les enfants sont plus susceptibles de vouloir manger la nourriture qu'ils préparent que la nourriture qui est faite pour eux. Ils sont plus investis dans le processus et sont aussi curieux de savoir





Il est vrai que les desserts ne peuvent pas avoir la même valeur nutritive que certains des plats plus savoureux que nous aimerions voir nos enfants apprécier, mais c'est un pas dans la bonne direction – une étape dans leur processus de transition. En tant que psychologue, je ne connais que trop bien l'importance de nous retrouver là où nous sommes, et puis de prendre peu à peu des mesures dans le sens vers lequel nous voulons aller. Nos enfants ne sont pas différents.

ce qu'ils peuvent créer. En plus d'accroître leur autonomie et de renforcer leur confiance, leur enseigner la magie de créer des repas à partir d'aliments entiers réels est bon pour leur corps aussi bien que leur esprit.

Faire des délicieux desserts (qui sont des options beaucoup plus saines que la malbouffe qu'ils voudraient typiquement manger autrement) :

La croyance de la société est que, pour que la nourriture goute bon, elle doit être malsaine (par exemple remplie de sucre, de gluten, de beurre, etc.). Donc, quand vous donnez à vos enfants des délicieux desserts qui ne contiennent pas l'un de ces ingrédients, vous ne pouvez pas imaginer leur surprise et leur joie de savourer des desserts délicieux, surtout si les recettes sont assez faciles pour qu'ils les fassent eux-mêmes !

Au lancement de mon livre en septembre dernier, une fillette de 5 ans nommée Harumi a

démontré combien il était facile de faire les bananes à la cannelle au four à partir du livre, que tous les participants à l'évènement ont joyeusement dévoré. Tous les cœurs ont fondu en regardant cette adorable petite fille tellement concentrée et fière d'apprendre et de démontrer une façon de créer quelque chose de spécial et faire en sorte que les autres puissent en profiter.

La pensée extrême (tout ou rien) nous conduit généralement à une destination très familière et indésirable : le sentiment d'échec. Plus nous pouvons favoriser un sentiment de succès, de plaisir, et de curiosité, plus nous pouvons soutenir nos enfants le long de leur parcours de vie vers une meilleure santé, une plus grande vitalité, et le bonheur.



Pizza individuelle à croute de quinoa

par Sharisse Dalby, RNC

Avoir un bon répertoire de repas rapides et faciles est impératif pour un mode de vie sain. Il faut aussi trouver des façons saines de préparer vos plats préférés afin de ne pas vous priver de nourriture, mais plutôt de l'apprécier.

Cette recette est une de mes transformations préférées! Végétarienne et sans gluten, elle peut facilement être adaptée en cas d'allergie aux œufs (remplacer l'œuf par un œuf de lin) ou aux produits laitiers (changer le fromage pour de la levure alimentaire). Voyez comment bonne santé peut rimer avec rapidité et facilité.

Ingrédients de la croute

- 1 tasse de quinoa, cuit et refroidi
- ½ c. à soupe d'origan
- 1 œuf

Ingrédients de la garniture

- 4-8 c. à soupe de pâte de tomate à faible teneur en sodium
- ¼ tasse de fromage râpé
- 1 tasse de légumes variés, tranchés finement (ou autres garnitures à pizza préférées)

Instructions

Préchauffer le four à 425 °F (218 °C).

Mélanger le quinoa, l'œuf, et l'origan. Vaporiser une tôle à biscuits d'huile d'olive extra vierge (ou couvrir de papier parchemin). Former le quinoa en quatre croutes à pizza individuelles et cuire au four pendant 10 minutes.

Retirer du four et garnir chacune avec 1-2 c. à soupe de pâte de tomate, ¼ tasse de légumes ou autres garnitures à pizz., et de fromage. Cuire au four pendant 5 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Donne 2-4 portions.



Présentez une salade comme un sundae!

par Gordon Raza

Avez-vous déjà servi une salade à un jeune, et que ça devient une chasse au trésor pour ramasser tous les ingrédients qu'il n'aime pas ? En fait, il est difficile de le blâmer quand un repas contient des ingrédients qu'il n'a même jamais essayés.

Voici une idée : préparez les ingrédients à l'avance, et jumelez-les. La seule condition est qu'il faut faire au moins un choix de chaque paire. Manger sainement n'est pas négociable ; cependant, l'autonomisation des enfants à faire des choix sains profite à tous.

Ils peuvent même vous surprendre par leur créativité !

Voici quelques suggestions :

- Romaine / Iceberg
- Carottes / Poivrons rouges, jaune, ou orange
- Concombres / Tomates cerises
- Fraises / Raisin
- Graines de tournesol / Amandes effilées
- Oignons Vidalia (doux) / Oignon vert
- Vinaigrette balsamique à base de baies / Crémeuse ranch à base de yogourt

En ce qui concerne la vinaigrette, n'hésitez pas à la sucrer naturellement. Ne vous attardez pas aux calories.

Bon appétit!



Les dix principales raisons d'acheter des produits biologiques

Fourni par Michelle W. Book



Les produits biologiques respectent des normes nationales rigoureuses

Le label « Biologique Canada » donne au public l'assurance que les produits ont été cultivés et manipulés suivant des méthodes et des règles strictes.

Réduction des produits chimiques!

De nombreux herbicides et insecticides couramment utilisés en agriculture sont des perturbateurs endocriniens ou des cancérigènes, ou ont un effet négatif sur le développement des enfants. Le choix de produits certifiés biologiques est un moyen de réduire son exposition aux résidus chimiques.

Les fermes biologiques prennent l'eau au sérieux

Les agriculteurs biologiques doivent gérer les terres et la vie autour des étendues d'eau de manière très attentive, et font l'objet d'inspections annuelles. L'absence d'engrais synthétiques et de produits chimiques

toxiques persistants fait en sorte que l'agriculture biologique est plus favorable à nos précieuses réserves d'eau.

Les agriculteurs biologiques travaillent en harmonie avec la nature

L'agriculture biologique contribue à la formation d'écosystèmes sains et la biodiversité sur les fermes biologiques et aux alentours est plus importante, favorisant la durabilité et l'équilibre écologique.

Les méthodes biologiques réduisent la pollution et la perte d'énergie

Il faut plus d'énergie pour produire des engrais synthétiques à partir de combustibles fossiles

que pour cultiver et récolter les cultures ou transporter les aliments. Des études canadiennes démontrent que les pratiques agricoles biologiques peuvent utiliser aussi peu que la moitié de l'énergie requise par les autres méthodes agricoles, et aident à séquestrer le carbone pour le remettre dans le sol.

Protection de la santé des agriculteurs et des enfants

Les agriculteurs exposés aux pesticides courent beaucoup plus de risques de souffrir d'un cancer que les nonagriculteurs. Les enfants sont relativement plus exposés que les adultes quand ils ingèrent des résidus de pesticides dans les aliments. Le choix de produits biologiques réduit l'exposition des enfants et des agriculteurs.

Les agriculteurs biologiques contribuent à la constitution d'un sol sain

Le sol est la base même de la chaîne alimentaire. L'agriculture biologique est axée sur des pratiques durables qui favorisent une saine microbiologie des sols et empêchent l'érosion, laissant un sol fertile qui saura nourrir les générations futures.

L'agriculture biologique est bonne pour le Canada rural

Le Recensement de l'agriculture a démontré que les familles d'agriculteurs biologiques, en moyenne, retirent davantage de leur exploitation que la ferme canadienne type, et emploient davantage de personnes.



Les producteurs biologiques s'efforcent de préserver la diversité génétique

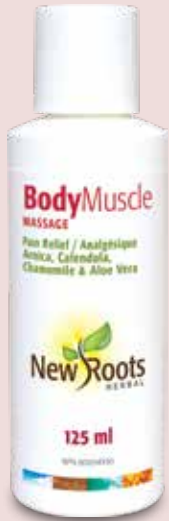
La perte d'une grande variété d'espèces (biodiversité) est l'une des plus importantes préoccupations de notre temps. Heureusement, depuis des décennies, de nombreux agriculteurs biologiques ont recueilli et préservé les semences et cultivent des variétés patrimoniales, et élèvent des races de bétail rares.

Biologique Canada est la seule norme visant des produits non génétiquement modifiés dont l'application est supervisée par le gouvernement du Canada

Les normes biologiques interdisent l'utilisation d'OGM dans les semences, la nourriture pour animaux, et les ingrédients d'aliments et de produits biologiques transformés. Si les OGM vous préoccupent, réfléchissez avant de manger : pensez Biologique Canada !

Cette information est présentée gracieusement par PensezBioCanada, en partenariat avec l'Association pour le commerce des produits biologiques au Canada de même qu'avec l'appui d'Agriculture et Agroalimentaire Canada par l'intermédiaire de Cultivons l'avenir 2.

Pour connaître d'autres raisons de penser biologique, consultez pensezbiocanada.ca.



Témoignage sur Body Muscle Massage

*Je suis une fervente golfeuse, jardinière, et instructrice de yoga; depuis ma retraite, je fais souvent les trois dans la même journée. J'adore **BodyMuscle Massage** pour mon dos et mes épaules; j'ai récemment commencé à l'utiliser pour mes orteils et des pieds pour commencer la journée. C'est un excellent moyen de lutter contre les douleurs arthritiques lancinantes!*

—J.T.
Ottawa, Ontario

Nous avons reçu cette lettre il y a quelques semaines de la part d'Habitat pour l'humanité®, remerciant notre programme Choisir d'Aider pour son soutien continu. Comme avec tous les organismes que nous aidons, nous sommes heureux de pouvoir faire une différence. Ces remerciements, toutefois, vont aussi à nos clients qui achètent les produits New Roots Herbal, puisqu'une portion des ventes est versée au programme Choisir d'Aider.



Peter, Pierre, et l'équipe,

*De la part de nos familles
partenaires d'Habitat, merci
pour votre don généreux à notre
programme de construction de
maisons. Vous faites vraiment
une différence dans la vie des
familles canadiennes!*

*Merci pour votre soutien,
Paige et l'équipe d'Habitat Canada*



« Sans la banque alimentaire, je ne sais pas ce que je ferais chaque mois pour de la nourriture. Je m'efforce de faire ce que je peux avec ce que j'ai, mais certains mois, c'est très difficile. »

—Chantal, cliente de la banque alimentaire.

Avez-vous déjà eu à choisir entre payer le loyer et faire l'épicerie pour nourrir vos enfants? Les familles canadiennes à faible revenu sont obligées de faire des choix difficiles comme celui-ci tous les jours.

Avec plus de 850 000 Canadiens qui se tournent vers les banques alimentaires chaque mois — dont un tiers sont des enfants —, vous connaissez sans doute un adulte ou même un enfant qui a faim dans votre communauté; peut-être un collègue, un voisin âgé, ou un ami de votre enfant?

En attendant de trouver des solutions à long terme aux problèmes de la faim au Canada, un réseau de banques et d'organismes alimentaires a été mis en place afin de fournir de la nourriture et un soutien essentiel à ceux qui en ont le plus besoin. Le vaste réseau de Banques alimentaires Canada consiste en une collaboration au niveau national entre 10 associations provinciales de banques alimentaires, plus de 550 banques alimentaires locales, et plus de 4000 organismes liés à l'alimentation communautaire à travers le pays.

La mission de Banques alimentaires Canada est de soulager la faim d'aujourd'hui et d'empêcher celle de demain. En misant sur la recherche de solutions aux causes profondes de la faim, Banques alimentaires Canada vise à créer un avenir qui ne requiert aucun soutien de la part des banques alimentaires. Jusqu'ici, Banques alimentaires Canada, aux côtés du

vaste réseau de banques alimentaires et d'organismes communautaires dans chaque province et territoire, travaille pour soulager la faim aujourd'hui.

Ces banques alimentaires et organismes de première ligne fournissent des aliments essentiels aux Canadiens qui ont besoin de leur aide chaque mois. Des banques alimentaires se sont également développées dans de nombreuses communautés pour combler des lacunes importantes et offrir des services éducatifs tels que des cours de cuisine pour les clients des banques alimentaires et leurs enfants, des formations de compétences professionnelles afin d'aider les adultes à retrouver leur autonomie, et des jardins communautaires où les gens peuvent apprendre à cultiver leurs propres aliments frais.

Avec un travail aux niveaux national et provincial, le dévouement des bénévoles et des banques alimentaires

dans nos collectivités, et l'appui des Canadiens bienveillants, nous pouvons ensemble créer un Canada où personne ne souffre de la faim.

Vous sentez-vous inspiré à apporter votre aide? Faites un don à votre banque alimentaire locale, ou communiquez avec eux pour savoir comment vous pouvez aider vos voisins dans le besoin. Vous ne savez pas où trouver votre banque alimentaire locale? Visitez www.foodbankscanada.ca et cliquez sur « Trouver une banque alimentaire ».



Calmez votre corps et votre esprit



Produits
du Québec

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

Joyful

Rehausse l'humeur tout en favorisant la relaxation et la résistance aux facteurs de stress

Sleep⁸

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

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

Prévention et Soins® depuis 1985



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

