

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Les calories  
comptent...  
*n'est-ce pas?*

*La fontaine  
de jouvence  
existe-t-elle?*

Malade et  
fatigué d'être  
**malade et fatigué?**

## Probiotiques Récupération 120 milliards+ · Puissance ultime

- Formule à puissance ultime de 20 souches pour favoriser la flore intestinale
- Réfrigéré pour maintenir la durée de vie des cellules vivantes
- L'enrobage entérique GPS™ garantit que les 120 milliards d'UFC arrivent vivantes pour qu'elles puissent agir



## Probiotique du Voyageur 21 milliards+ · Protection

- Formulé avec 12 souches thérapeutiques pour protéger contre la diarrhée du voyageur
- L'enrobage entérique GPS™ garantit la survie gastrique des 21 milliards d'UFC
- Réfrigéré pour préserver les cellules vivantes



## Pur Collagène Peau Radieuse Source marine

- Réduction des rides en 28 jours, éprouvée en clinique
- Collagène hydrolysé et 6 % d'élastine dans une capsule pratique
- De source marine et durable



## Huiles Exotiques Biologiques 4 huiles exotiques + bouteille à bille incluse!

- Le coffret-cadeau comprend quatre de nos huiles exotiques les plus populaires
- Contient un applicateur à bille pratique
- Emballage élégant avec boîte de rangement pour souvenirs



## Vitamine C<sup>8</sup> Complexe antioxydant immunitaire

- Améliore l'immunité grâce à huit formes uniques de vitamine C
- Formulé avec des formes supérieures de vitamine C liées aux minéraux (ascorbates)
- Protection antioxydante additionnelle pour combattre les radicaux libres



## Diglycinate de Magnésium Pur 130 mg de magnésium élémentaire

- Pleinement réagi et doux pour l'estomac
- Aide à la formation des tissus et à maintenir une bonne fonction musculaire
- Aide le corps à métaboliser les nutriments
- Aide au développement et au maintien des os et des dents



## Résilience Mélange d'extraits de champignons

- Extrait à l'eau chaude pour obtenir un produit efficace de haute qualité
- Fournit des antioxydants standardisés à 40 % de polysaccharides
- Contient sept extraits de champignons qui augmenteront l'énergie, l'endurance, la résistance au stress, et l'immunité



## Somni<sup>8</sup> Formule synergique

- Soulage l'épuisement diurne associé au décalage horaire et réinitialise le cycle veille/sommeil
- Assure un sommeil réparateur sans risque de dépendance
- Une formule naturelle avancée offrant un soutien complet pour le sommeil



# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS *Jusqu'au 31 décembre 2024*

## **NOUVEAU! NAD+ ExCell** **Ribosylnicotinamide 250 mg**

- 250 mg de ribosylnicotinamide (RN) biologiquement actif, un précurseur du NAD+
- Cliniquement éprouvé pour augmenter les taux sanguins de NAD+
- Le NAD+ est essentiel à la production d'énergie cellulaire dans les mitochondries
- Aide à protéger les cellules des dommages causés par le stress oxydatif
- Validé pour la pureté et la puissance dans un laboratoire certifié ISO 17025



20 %

## **NOUVEAU! ATA Mg®** **Acétyl taurate de magnésium 821 mg**

- ATA Mg® est une forme exclusive de magnésium
- Entièrement réagi, ATA Mg® a une biodisponibilité accrue de 20 à 50 % par rapport aux autres formes de magnésium
- ATA Mg® a fait l'objet de nombreuses études cliniques
- ATA Mg® offre une option sans stress pour reconstituer les niveaux de magnésium
- Doux sur l'estomac



20 %

## **NOUVEAU! Masque d'Huile de Baie d'Argousier** **Biologique · Pour tous les types de peau**

- Hydrate, répare, et revitalise la peau sèche
- Laisse la peau plus douce et d'apparence lisse
- Nourrit la peau pour combattre les signes de l'âge, incluant l'apparence des ridules, et donne un ton revitalisé à la peau
- 100 % pure, certifiée biologique, végétalienne, sans agents de remplissage ni agents de conservation synthétiques
- Pigment orange-rouge provenant d'une teneur élevée en caroténoïde et en lycopène
- Inclus un compte-goutte pratique pour une application ciblée



20 %

## **NOUVEAU! Rate de Bœuf Nourri à l'Herbe** **Glandulaire pur · 650 mg**

- Provenant de bœuf néo-zélandais nourri à l'herbe : garanti sans hormones de croissance, antibiotiques, pesticides, ou encéphalopathie spongiforme bovine (ESB)
- 100 % pur et lyophilisé pour maximiser la rétention des nutriments
- Excellente source de nutriments spécifiques aux glandes essentiels à un vieillissement en bonne santé
- Pratique, concentré, et propre : une option sans souci
- Format plus grand de 90 capsules



20 %

Le seul manufacturier canadien de suppléments naturels qui teste tous ses produits sur place dans un laboratoire de 8 000 pieds carrés à la fine pointe de la technologie et certifié ISO 17025.

# Lettre de la rédactrice



Voici revenu le temps des cotons ouatés, des cafés à la citrouille épicée, et du changement de couleur des feuilles. Alors que l'année touche à sa fin et que les températures chutent, Dame Nature nous offre un spectacle féerique, ici même, dans notre jardin. Les touristes affluent du monde entier pour admirer cette splendeur de couleurs. Peut-être devrions-nous prêter un peu plus attention à la beauté et à la sérénité qui sont à notre

portée. Avant que nous nous en rendions compte, des vents violents les emporteront, laissant la place à une couverture de neige blanche.

Prenons un peu plus de temps pour apprécier véritablement la beauté abondante et merveilleuse que nous offre la nature. Et n'oublions pas les autres merveilles qui nous entourent : l'amour que nous recevons de notre famille, la gentillesse de nos amis, et la sagesse de nos aînés. Le souper de l'Action de grâce ne devrait pas être le seul moment où nous exprimons ce que nous apprécions. Chaque jour est une occasion de montrer à nos proches que nous nous soucions d'eux et que nous sommes reconnaissants de nos talents, de nos compétences, de nos capacités, et, surtout, de notre santé.

Nous espérons que vous apprécierez notre sélection d'articles, spécialement sélectionnés pour vous aider à rester en bonne santé, heureux, détendu, et épanoui.

Nous vous souhaitons le meilleur pour célébrer les Fêtes et vous préparer à une nouvelle année passionnante.

Sophia Golanowski, BCom, MBA  
Rédactrice en chef

## Fleurir

Fleurir est un magazine trimestriel publié et distribué à travers le Canada.

**Rédactrice en chef**  
Sophia Golanowski

**Rédactrice adjointe**  
Mélicia Thibodeau

**Graphiste**  
Cédric Primeau

**Traduction/Révision**  
Pierre Paquette • Nicole Kreutz  
Annick Moffatt • Cédric Primeau

**Ventes publicitaires**  
Sophia Golanowski, BCom, MBA  
1 800 268-9486 poste 266  
golanowskis@flourishbodyandmind.com

**Dépôt légal** : Bibliothèque et Archives du Canada  
**Dépôt légal** : Bibliothèque et Archives Nationales du Québec  
ISSN 2371-5715 (version imprimée)  
ISSN 2371-5723 (version en ligne)



## Collaborateurs pour les recettes

Julie Daniluk • Angela Wallace  
David G. Harper

## Demandez à Gord

Gordon Raza

## Contributeurs pour les articles



**Angela Wallace, MSc, RD**  
Diététicienne agréée de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale.



**David G. Harper, PhD**  
David Harper est l'auteur de *BioDiet: The Scientifically Proven, Ketogenic Way to Lose Weight and Improve Your Health*.



**Colleen Hartwick, ND**  
Docteure en naturopathie enregistrée pratiquant au nord de l'île de Vancouver, Colleen porte un intérêt spécifique aux traumatismes.



**Felicia Assenza, HBSc, ND**  
Diplômée du CCNM à Toronto, Felicia veille à ce que chacun de ses patients bénéficie de son expertise et de sa propre expérience.



**Wendy Present, RHNC, CFMP**  
Avec une formation en soins infirmiers, en naturopathie, et en médecine fonctionnelle, Wendy exerce comme conseillère en santé et en nutrition.



**Kaitlyn Zorn, HBSc, ND**  
Une naturopathe de Guelph qui utilise un mélange de science moderne et de thérapies traditionnelles pour aider ses patients.



**Jill Northrup, ND**  
Une naturopathe de Toronto qui est passionnée par les soins holistiques naturopathiques fondés sur des preuves.



**Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc**  
Avec plus de 20 ans d'expérience en esthétique médicale, Ky combine ses connaissances avec une formation naturopathique pour offrir une perspective unique sur l'antiâge.



**Kaitlyn Richardson, ND, HbSc**  
Kaitlyn est docteure en naturopathie à Milton, en Ontario, et offre une orientation clinique de médecine sportive.

06



13



23



28



31



# Table des matières

**06 Malade et fatigué  
d'être malade et fatigué?**

**09 Garder nos filtres propres**

**13 L'expérience d'une ND  
en tant que maman pour  
la première fois**

**17 La fontaine de jouvence  
existe-t-elle?**

**20 De simples reniflements,  
ou quelque chose de pire?  
Planifiez!**

**23 Les bienfaits des citrouilles**  
De la graine à l'assiette

**25 Les calories comptent...  
n'est-ce pas?**

**28 Profitez de l'automne avec des  
rituels de soins personnels**

**31 Cinq façons de réduire le  
gaspillage alimentaire  
chez vous**

**35 Coin cuisine**

**39 Demandez à Gord**

35



© 2024, Les Courants Naturopathiques Inc. Tous droits réservés. Les informations contenues dans ce magazine sont uniquement fournies à titre informatif et ne constituent aucunement des conseils médicaux ou autres conseils ou avis de quelque nature que ce soit. Les renseignements contenus dans ce magazine ne visent pas à diagnostiquer, traiter, suggérer un plan de traitement, guérir, ni prévenir une condition, une infection, une affection, ou une maladie quelconque. Les lecteurs sont invités à obtenir l'avis d'un professionnel dans le domaine de la santé concernant tout diagnostic ou traitement particulier. Les Courants Naturopathiques Inc. ne garantit la qualité, l'exactitude, ou l'exhaustivité d'aucune information comprise dans ce magazine et n'assume aucune responsabilité résultant ou découlant de l'accès à, ou de l'utilisation de celle-ci.

Le contenu de ce magazine ne peut être reproduit sans autorisation écrite. Le magazine *Fleurir* décline toute responsabilité concernant le contenu des annonces publiées dans ses pages. Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par Les Courants Naturopathiques Inc., la rédactrice en chef de *Fleurir*, ou d'autres collaborateurs. Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de Les Courants Naturopathiques Inc.

# Malade et fatigué d'être malade et fatigué?

par Colleen Hartwick, ND



L'été est terminé, et nous savons tous ce que cela signifie : c'est le retour au travail et à l'école... mais c'est aussi — et surtout — le début de la saison du rhume et de la grippe.

Chaque année au Canada, lorsque la température commence à baisser à la fin de l'automne et à l'hiver, environ 5 à 10 % des adultes et 20 à 30 % des enfants sont infectés par la grippe. La grippe serait responsable d'environ 12 200 hospitalisations et 3 500 décès chaque année, ce qui en fait l'une des principales causes de décès au Canada. En plus du fardeau que représente la grippe pour la santé à cette période de l'année, l'adulte canadien moyen souffre de 2 à 5 rhumes par année, ce qui fait du rhume l'une des principales raisons d'absence au travail.

Il ressort clairement des statistiques que les virus de la grippe et du rhume affectent grandement la santé et le bien-être des Canadiens. Même si une grande proportion de Canadiens, jeunes et vieux, sont touchés par le rhume et la grippe, certains Canadiens sont plus à risque de tomber malades que d'autres.

## Qui est le plus à risque?

Bien que tout le monde soit sensible au rhume et à la grippe, certains facteurs augmentent la vulnérabilité à l'infection. Les personnes les plus à risque comprennent les enfants de moins de 5 ans et les adultes de plus de 65 ans ; les personnes exposées à la pollution de l'air ou à la fumée de cigarette ; ainsi que celles dont le mode de vie présente des facteurs tels qu'un sommeil insuffisant, le manque d'exercice, un stress excessif, ou une mauvaise alimentation. Enfin, les personnes souffrant de maladies préexistantes telles qu'une maladie auto-immune, le diabète, l'obésité, ou une maladie pulmonaire ou cardiovasculaire courent un plus grand risque de contracter un rhume ou une grippe.

Étant donné la fréquence à laquelle le rhume et la grippe touchent les Canadiens ainsi que les nombreux facteurs qui peuvent augmenter le risque d'infection, les naturopathes sont bien placés pour vous aider. L'accent mis sur la santé holistique leur permet d'identifier et de traiter les vulnérabilités et les facteurs de risque sous-jacents, aidant ainsi les Canadiens à non seulement prévenir ces maladies, mais également à atténuer les symptômes au cours de la période d'éclosion du rhume et de la grippe.

## Le pouvoir de la prévention

Nous savons tous que la prévention est d'une importance primordiale pour éviter l'apparition des symptômes du rhume ou de la grippe. Se concentrer sur les fondements d'une bonne santé aide à garder le corps apte à se défendre contre les microbes qui peuvent se présenter à lui.

Une bonne hygiène, notamment le lavage régulier des mains, fait partie des outils les plus importants pour réduire l'exposition aux virus du rhume et de la grippe. Une bonne nutrition — qui implique de manger plus d'aliments complets, de cuisiner avec plus d'ail et d'ognons ainsi qu'avec des herbes et des épices tout en réduisant ou en évitant le sucre,

la restauration rapide, et l'alcool — contribue également à soutenir le système immunitaire de votre corps. De plus, dormir 7 à 9 heures, faire de l'exercice régulièrement, et intégrer des pratiques de relaxation sont tout aussi essentiels tout au long de l'année pour maintenir un système immunitaire sain.

Mais au-delà des bases de la prévention du rhume et de la grippe, les suppléments peuvent jouer un rôle important dans la réduction du risque de développer des symptômes du rhume et de la grippe et peuvent aider à accélérer la guérison.

## Suppléments à considérer

Les suppléments qui soutiennent le bon fonctionnement du système immunitaire sont principalement formulés pour offrir un certain degré de prévention tout en aidant à minimiser l'intensité des symptômes. Beaucoup de ces suppléments sont soutenus par des recherches cliniques qui démontrent leur capacité à renforcer la réponse immunitaire générale de votre corps. Voici quelques-uns de mes favoris :

- La vitamine C est depuis des décennies un supplément incontournable pour le soutien immunitaire. En tant qu'antioxydant, la vitamine C joue un rôle important dans la croissance et le fonctionnement des cellules immunitaires et contribue à soutenir l'intégrité des principales barrières immunitaires, comme la peau. Des doses élevées de vitamine C, prises régulièrement, sont associées à une diminution de la durée du rhume ainsi qu'à une réduction de l'intensité des symptômes.
- La vitamine D est impliquée dans de nombreux processus cellulaires, y compris la régulation des cellules immunitaires lors d'infections, et, à ce titre, il n'est pas surprenant qu'une carence puisse nous rendre vulnérables aux infections virales. En fait, des études épidémiologiques montrent une association entre de faibles niveaux de vitamine D et un risque plus élevé d'infection des voies respiratoires supérieures. Une revue systématique et une méta-analyse des données d'essais contrôlés randomisés ont révélé que la prise de vitamine D pourrait aider à prévenir les infections des voies respiratoires supérieures.



- Le géranium sud-africain (*Pelargonium sidoides*) contient des tanins qui peuvent aider à empêcher les bactéries de se fixer à la muqueuse de la gorge et des poumons. Ces tanins pourraient être la raison pour laquelle *Pelargonium sidoides* aiderait à réduire la durée et la gravité du rhume. En plus de son activité antibactérienne, *Pelargonium sidoides* exerce une activité antivirale proportionnelle à la dose contre la grippe.
- Le sureau est riche en antioxydants qui soutiennent votre système immunitaire et peuvent aider à réduire les symptômes du rhume ou de la grippe.
- Le zinc est un minéral essentiel à des centaines de processus métaboliques, notamment en soutenant la fonction des enzymes antioxydantes. Il réduit la durée du rhume. Les pastilles de zinc, en particulier, peuvent réduire la réplication du virus au niveau de l'épithélium nasal et réduire la durée ainsi que l'intensité des symptômes du rhume.

Pour plus d'informations sur la façon de subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille pendant la période d'éclosion du rhume et de la grippe de cette année et sur les dosages qui vous conviennent, contactez votre naturopathe local pour une approche personnalisée pour soutenir votre système immunitaire.



**Colleen Hartwick, ND**

Colleen Hartwick est docteure en naturopathie enregistrée pratiquant au nord de l'île de Vancouver, et elle porte un intérêt spécifique aux traumatismes et à leurs rôles dans les maladies.

[campbellrivernaturopathic.com](http://campbellrivernaturopathic.com)

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

# RÉÉCRIVEZ LES RÈGLES DU VIEILLISSEMENT



## ALIMENTEZ VOS NIVEAUX DE NAD+



Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!  
newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.



Le seul fabricant de suppléments naturels de marque canadienne qui teste tous les produits dans un laboratoire sur place, de 8000 pieds<sup>2</sup>, à la pointe de la technologie, certifié ISO 17025

# Garder nos filtres propres

par Jill Northrup, ND



## Quels organes sont des filtres?

La filtration des déchets, des toxines, et des métabolites est un processus important au sein du corps. Les reins et le foie sont les principaux organes qui remplissent cette fonction. Ces organes filtrent le sang à des fins diverses : les reins, pour produire de l'urine et contrôler la tension artérielle, et le foie, pour faciliter la digestion et la détoxification. Lorsque ces filtres ne fonctionnent pas comme ils le devraient, la santé en souffre grandement. Le dysfonctionnement de ces organes filtrants peut parfois avoir un fil conducteur.

## Le foie

Les premiers stades du dysfonctionnement hépatique sont souvent asymptomatiques. Lorsque des symptômes se manifestent, la fatigue est l'une des plus courantes. D'autres symptômes peuvent inclure des douleurs abdominales dans le quadrant supérieur droit, des ballonnements, des nausées, une perte d'appétit, et une jaunisse (jaunissement de la peau). Diverses agressions, notamment les virus, l'alcool, les toxines, et les facteurs génétiques, entre autres, peuvent altérer la fonction hépatique. L'une des pathologies hépatiques les plus courantes, touchant environ 25 % des Canadiens, est la stéatose hépatique non alcoolique (SHNA).

La stéatose hépatique non alcoolique s'accompagne souvent d'un dysfonctionnement métabolique, notamment d'une résistance à l'insuline, d'une dyslipidémie, et d'une hypertension. Malgré sa prévalence accrue chez les personnes obèses, la SHNA peut encore se développer chez les personnes minces.

La SHNA comporte différents stades de progression. Les stades plus graves, notamment la cirrhose (cicatrisation), peuvent devenir irréversibles et s'accompagner d'un risque accru de carcinome hépatocellulaire. L'échographie abdominale et les analyses de sang — notamment les enzymes hépatiques, l'albumine, la ferritine, et la formule sanguine complète — peuvent être utilisées pour évaluer la santé du foie.

## Les reins

Les premiers stades de l'insuffisance rénale chronique (IRC) sont souvent asymptomatiques et la détection se fait lors de l'évaluation des maladies comorbides. Les problèmes de fonction rénale, s'ils ne sont pas asymptomatiques, se manifestent souvent par une altération de l'équilibre des fluides. Cela peut inclure de l'œdème, de l'hypertension, des anomalies électrolytiques, une augmentation ou une diminution du débit urinaire, et de la fatigue. Parmi les pathologies rénales, l'IRC est l'une des plus courantes. L'IRC a diverses étiologies. À l'instar de la SHNA, l'IRC est le plus souvent causée par le diabète, l'hypertension, ou l'obésité, mais peut également être associée à la vieillesse, à une maladie auto-immune, à une exposition à des toxines, à une infection, et à une obstruction par des calculs. Les complications d'une maladie rénale chronique non contrôlée comprennent les maladies cardiovasculaires, l'anémie, et les maladies osseuses. La fonction rénale peut être évaluée par des analyses d'urine et de sang, notamment le DFG<sub>e</sub>, l'albumine, et les électrolytes.



## AUGMENTER LE FER, COMBATTRE LA FATIGUE

**NOUVEAU  
SOURCE BOVINE**



- La forme de fer la plus biodisponible pour l'absorption intestinale
- Prévient l'anémie ferriprive ainsi que la fatigue qui lui est associée



Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie certifié  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec 

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,  
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

## Médecine du mode de vie

Étant donné que les maladies cardiovasculaires (MCV) et le diabète sont deux des causes les plus courantes de SHNA et d'IRC, les mesures préventives contre ces maladies incluent celles qui favorisent la santé cardiovasculaire et réduisent le risque de résistance à l'insuline. L'activité physique régulière est la pierre angulaire du maintien de la santé cardiovasculaire et métabolique. L'exercice réduit le risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires. L'exercice contribue également à améliorer les marqueurs associés à la SHNA, notamment le cholestérol, les enzymes hépatiques, et la teneur en lipides intrahépatiques.

L'arrêt du tabagisme et la limitation de la consommation d'alcool peuvent également être des stratégies utiles pour réduire le risque de maladie rénale et hépatique. Chez les adultes âgés de 20 à 39 ans, à mesure que la quantité de tabac augmente, la fonction rénale diminue. Avec l'arrêt du tabac, à mesure que la durée des périodes sans fumée augmente, le risque d'effets indésirables sur la santé rénale diminuent.

La nutrition peut également jouer un rôle dans le risque de troubles cardiométaboliques, qui peuvent encore augmenter le risque de SHNA et de MCV. Le régime méditerranéen — caractérisé par une consommation élevée de légumes, de fruits, d'huile d'olive, de noix, et de poisson — est bien étudié dans le contexte des maladies cardiovasculaires et métaboliques. En plus de réduire la mortalité globale et les événements cardiovasculaires, le régime méditerranéen peut également réduire le risque d'IRC de 10 %.



## Berbérine

La berbérine est un composé présent dans diverses herbes, notamment l'hydraste et le mahonia à feuilles de houx. La berbérine est surtout connue pour son activité antimicrobienne, hépatoprotectrice, hypoglycémiante, et hypocholestérolémiante. Administrée en dose de 0,5 g deux à trois fois par jour pendant au moins trois mois, la berbérine utilisée comme thérapeutique d'appoint réduit considérablement les enzymes hépatiques, le cholestérol total, les triglycérides, et le cholestérol LDL chez les adultes atteints de SHNA.

Il a également été démontré que la SHNA est associée à la dysbiose, un déséquilibre malsain des bactéries intestinales. Dans un modèle animal, l'administration de berbérine a modifié le microbiote intestinal et amélioré l'intégrité de la membrane intestinale, exerçant ainsi des effets protecteurs contre la SHNA.

Les preuves suggèrent également un rôle thérapeutique potentiel de la berbérine dans le soutien de la santé rénale via l'« axe intestins-reins ». Les modifications du microbiome peuvent conduire à la production de toxines urémiques, qui sont associées à la maladie rénale chronique et à l'insuffisance rénale. Dans un modèle animal atteint d'IRC, la supplémentation en berbérine a réduit la production de toxines rénales dans l'intestin et augmenté la production d'acide butyrique, qui a des effets néphroprotecteurs (protecteur des reins).



La berbérine exerce également des effets néphroprotecteurs chez l'homme. Parmi les participants souffrant d'hypertension et de diabète de type 2, l'administration de berbérine en association avec des agents hypotenseurs et hypoglycémifiants conventionnels a entraîné une réduction significative des lésions rénales. Les participants recevant de la berbérine ont également présenté des niveaux considérablement réduits d'inflammation et de stress oxydatif.

## Résumé

Les organes « filtres » de l'organisme jouent un rôle important dans la santé. Le foie et les reins sont susceptibles d'être endommagés par un dysfonctionnement métabolique et cardiovasculaire. Diverses stratégies, notamment des mesures liées au mode de vie et la supplémentation, présentent des preuves d'une utilisation potentielle à titre prophylactique ou thérapeutique.



**Jill Northrup, ND**

Une naturopathe de Toronto qui a une passion pour la santé et la médecine naturelle, elle valorise une approche thérapeutique fondée sur des preuves et met l'accent sur l'éducation des patients et sur la médecine préventive dans sa pratique.

[aspire-health.ca](http://aspire-health.ca)

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

New Roots  
HERBAL

## S'AMUSER SANS INTERRUPTIONS



## PROFITEZ DE VOS ACTIVITÉS SANS LES DÉTOURS FRÉQUENTS AUX TOILETTES



Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,  
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

# RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



## VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

[newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com) • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





# L'expérience d'une ND en tant que *maman pour la première fois*

par Kaitlyn Richardson, ND, HbSc

Il n'y a pas de meilleure sensation que la première fois que vous tenez votre nouveau-né dans vos bras. Après des mois d'anticipation et des heures de travail, ces premiers instants semblent tellement surréalistes. J'étais prête à ramener ma nouvelle fille à la maison, mais je ne suis pas sûre d'avoir vraiment été préparée pour les premières semaines et les premiers mois de ce changement monumental. D'une nouvelle maman à une autre, voici quelques conseils qui, selon moi, nous ont aidés à garder les pieds sur terre pendant cette période passionnante.

## *Repos*

Votre corps a formé un petit humain en environ 40 semaines, puis a traversé un accouchement naturel ou une intervention chirurgicale pour le faire sortir de votre corps et entrer dans ce monde. Il faut du temps et une tonne d'énergie pour s'en remettre, sans parler du traumatisme que vos tissus ont subi pour que tout cela se produise. Plus vous pourrez vous reposer au cours de ces premières semaines, plus vite vous retrouverez votre état normal. C'est là qu'intervient votre village (si vous avez la chance d'en avoir un). Avoir le soutien des gens autour de vous peut faire toute la différence. N'ayez pas peur de demander de l'aide ; les gens qui vous aiment veulent vous aider et sont, le plus souvent, heureux de le faire. Avoir le soutien des autres autour de vous vous aidera non seulement à vous remettre sur pied plus rapidement, mais peut également vous éviter de vous sentir encore plus dépassée que vous ne le ressentez déjà. Sortir et faire les choses que vous aimez peut aussi être thérapeutique et reposant. Être seule avec votre bébé toute la journée peut vous isoler. Intégrer du temps seule pour faire une promenade, rendre visite à des amis, ou reprendre une activité que vous aimez peut être utile pour vous assurer de ne pas perdre votre propre identité et de faire une pause mentale pour ne pas être constamment en mode « maman ».

## *Régime*

Pour la même raison que le repos, l'alimentation est extrêmement importante pour la guérison pendant la période postpartum, mais si vous allaitez, l'alimentation est également très importante pour encourager la lactation.

De manière générale, une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, protéines, et bons gras, est idéale.

Les protéines sont vitales pour la cicatrisation des tissus et des plaies. Nous savons également que les mères allaitantes ont des besoins plus élevés en protéines pendant cette période, pour soutenir la production de lait de même que leur propre récupération.

Les fruits et légumes sont souvent riches en vitamine C ainsi qu'en de nombreux autres nutriments, qui sont bénéfiques pour améliorer la guérison des tissus.



# REMETTEZ LE GLUCOSE À SA PLACE !

**NOUVEAU!**



- **Formulé avec 7 ingrédients cliniquement éprouvés pour favoriser une glycémie saine**
- **Aide à conduire le sucre sanguin dans les cellules pour une meilleure utilisation et une vitalité accrue**



Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie certifié  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec 

Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,  
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.



Les gras sains constituent également un ajout important à l'alimentation, grâce à des aliments tels que les noix et les graines, les avocats, le poisson, les œufs, et l'huile d'olive. La quantité de gras présente dans le lait maternel sera influencée par l'apport alimentaire : il est donc important de veiller à en consommer suffisamment.

## Limites

Les premières semaines et mois postpartum sont vraiment difficiles. C'est à ce moment-là que vous avez besoin de récupérer et de vous adapter à votre « nouvelle normalité », mais c'est aussi une période très excitante pour vous et vos proches. Gardez à l'esprit qu'en plus de changer radicalement votre corps et votre vie, vos hormones ont également changé, ce qui peut changer la façon dont vous vous sentez ou ce que vous vous sentez prête à faire, heure après heure et jour après jour. Fixer des limites dès le début ou même avant la naissance est très important. La famille et les amis ont les meilleures intentions, mais ils ne peuvent pas comprendre le lien qui vous unit à votre bébé. Parfois, ils ont l'impression d'aider en essayant d'apaiser votre bébé, mais vous vous sentez stressée et surstimulée. Au cours de ces premières semaines, j'ai appris qu'il est normal de demander aux gens de partir pour que le bébé puisse dormir, de leur dire qu'ils ne peuvent pas venir lui rendre visite, ou simplement d'amener votre bébé dans une autre pièce pour des moments tranquilles seuls. N'oubliez pas que ce moment vous appartient : récupérer, guérir, et créer des liens avec votre nouveau bébé... Maman sait ce dont bébé a besoin !



## Suppléments

Ma fille est née au milieu de l'hiver ; la garder en bonne santé et en sécurité était donc notre plus grande priorité. En plus de limiter les visiteurs, d'insister sur le lavage des mains, et des précautions physiques, je voulais également m'assurer qu'elle et moi recevions tous les nutriments dont nous avons besoin. Je sais aussi que moins est souvent mieux quand il s'agit de bébés et d'allaitement : j'avais donc quelques suppléments clés dans mon répertoire. Nous avons toutes deux pris de la vitamine D pour prévenir les maladies et soutenir la croissance de ses os. Nous avons également donné des probiotiques à notre fille après quelques mois pour soutenir sa santé digestive. Les probiotiques ont été étudiés et semblent contribuer à prévenir les régurgitations chez les nourrissons.



La première année de maternité est une expérience à laquelle personne ne peut vous préparer. Il y a des moments où l'on peut se sentir isolée, dépassée, et épuisée, mais, d'après mon expérience, la joie et l'amour sont bien plus puissants. Certains jours sont plus difficiles que d'autres, mais l'amour que vous ressentez et la fierté qui vous envahit lorsque votre bébé accomplit quelque chose de nouveau en valent la peine.



**Kaitlyn Richardson, ND, HbSc**

Kaitlyn exerce la naturopathie à Milton, en Ontario, avec une orientation clinique en médecine sportive. Kaitlyn utilise des stratégies individualisées, holistiques, et basées sur la recherche pour aider les individus actifs à se sentir au meilleur de leur forme. [drkaitlynrichardson.com](http://drkaitlynrichardson.com)

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

NewRoots  
HERBAL

INGRÉDIENTS  
SIMPLES, MULTIPLES  
BÉNÉFICES



Produit naturel  
favorisant un  
cholestérol sain et la  
gestion du glucose



Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie certifié  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,  
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

# O-MÉGA PROBLÈME!



**2 PERSONNES SUR 5 N'ONT PAS ASSEZ D'OMÉGA-3\***

**ET VOUS ?**

\*POUR OFFRIR UNE PROTECTION CONTRE LES MALADIES CARDIAQUES



Inspiré par la nature, guidé par la science pour **améliorer la vie.**



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!  
newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.



Le seul fabricant de suppléments naturels de marque canadienne qui teste tous les produits dans un laboratoire sur place, de 8000 pieds², à la pointe de la technologie, certifié ISO 17025



# La fontaine de jouvence existe-t-elle?

par Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc

Le concept de l'immortalité physique humaine, sans vieillissement, séduit l'humanité depuis des siècles. Aujourd'hui, cette question reste insaisissable. Ce que nous pouvons dire avec certitude, c'est que la science a découvert un moyen de renverser le processus de vieillissement, sur la base d'une découverte lauréate du prix Nobel par le scientifique japonais des cellules souches, Shinya Yamanaka. Il a découvert un groupe de facteurs de transcription protéiques qui jouent un rôle essentiel dans la création de cellules souches pluripotentes induites (cellules qui ont la capacité de devenir n'importe quelle cellule du corps), en effaçant les marques épigénétiques d'une cellule, lui donnant ainsi un nouveau départ. Collectivement, ces protéines sont appelées facteurs Yamanaka (Oct3/4, Sox2, Klf4, c-Myc) ou gènes OSKM. Yamanaka a démontré comment l'ajout de seulement quatre protéines aux cellules humaines adultes pouvait les reprogrammer afin qu'elles ressemblent et agissent comme celles d'un embryon nouvellement formé.

Même s'il s'agit d'une idée séduisante pour renverser le vieillissement au niveau des cellules souches, certains souhaiteront peut-être une méthode moins invasive. L'une des molécules les plus puissantes impliquées dans les processus antiâge est le dinucléotide de nicotinamide adénine (ou nicotinamide adenine dinucleotide; NAD<sup>+</sup>). Il joue un rôle essentiel dans les fonctions cellulaires telles que le métabolisme énergétique, la réponse au stress, et l'expression des gènes. Le rôle le plus important du NAD<sup>+</sup> est peut-être sa capacité à réparer l'ADN, qui constitue notre modèle d'expression des gènes. Avant de commencer à chercher sur Google où en acheter, il est important de noter que le NAD<sup>+</sup> est une molécule qui ne peut pas être absorbée dans le tractus gastro-intestinal. Le NAD<sup>+</sup> n'est pas une vitamine en soi, mais il est dérivé de la vitamine B<sub>3</sub> (niacine) et d'autres précurseurs comme le tryptophane, la nicotinamide riboside (NR), et la nicotinamide mononucléotide (NMN).

Les taux de NAD<sup>+</sup> diminuent naturellement avec l'âge, et vers 40 ans, cette diminution devient particulièrement prononcée au niveau de la peau. Cette baisse significative du NAD<sup>+</sup> est un facteur clé du vieillissement

accéléré de la peau après 40 ans. En effet, les taux de NAD<sup>+</sup> chutent de 50 % tous les 20 ans. Dans votre corps, le NAD<sup>+</sup> est converti en NADH, qui est ensuite utilisé pour stimuler la production d'adénosine triphosphate (ATP) dans les mitochondries. L'ATP est la forme d'énergie la plus utilisable par vos cellules. Le NAD<sup>+</sup> est continuellement synthétisé, consommé, et recyclé dans les cellules pour en maintenir un niveau stable.

Le NAD<sup>+</sup> est crucial pour activer les sirtuines, des protéines qui jouent un rôle dans la régulation des processus cellulaires tels que la réparation de l'ADN et le métabolisme. Les sirtuines contribuent à leur tour à la production d'ATP mitochondriale au sein de la cellule. Sans une énergie suffisante provenant de l'ATP des mitochondries, les cellules s'affaiblissent et sont moins capables de se réparer, ce qui peut entraîner une inflammation chronique, des réactions auto-immunes, et des lésions tissulaires.

# DE L'ADOLESCENT AGITÉ À LA SÉRÉNITÉ

**NOUVEAU!**



Cliniquement éprouvé pour :

- Soulager l'agitation et l'irritabilité
- Réduire le stress et la lassitude
- Équilibrer l'humeur
- Réduire la fatigue



Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie certifié  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec



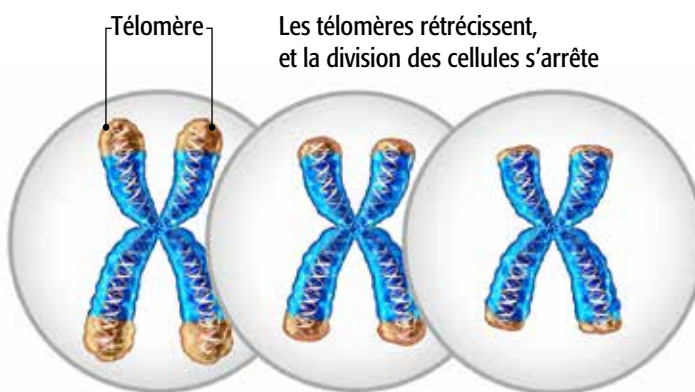
Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,  
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

Comme mentionné précédemment, puisque le NAD<sup>+</sup> est une molécule qui ne peut pas être absorbée dans le tractus gastro-intestinal, si vous choisissez de prendre un supplément de NAD<sup>+</sup>, vous prenez très probablement l'un de ses précurseurs les plus directs, la nicotinamide mononucléotide (NMN) ou la nicotinamide riboside (NR).

Même si la NMN est une molécule plus petite que le NAD<sup>+</sup>, certains scientifiques la considéraient comme trop grosse pour être entièrement absorbée. Cependant, des données génomiques récentes montrent que les humains possèdent un gène, appelé *SLC12A8*, similaire à celui des rongeurs, qui pourrait aider à transporter la NMN dans les cellules, en particulier dans l'intestin. Ce gène est très actif dans l'intestin grêle, l'estomac, les testicules, la thyroïde, et le côlon, permettant au NMN de pénétrer dans la circulation sanguine et d'être distribué dans divers tissus pour être utilisé et transformé en NAD<sup>+</sup>.

La NR, un autre précurseur du NAD<sup>+</sup>, est également absorbée dans le tractus gastro-intestinal (GI). Une fois à l'intérieur des cellules, la NR est d'abord convertie en NMN, la dernière étape avant la conversion en NAD<sup>+</sup>. Les chercheurs ont découvert que la NR augmente considérablement les niveaux de NAD<sup>+</sup> dans la levure, et qu'elle peut augmenter les niveaux de NAD<sup>+</sup> jusqu'à 270 % dans les cellules des mammifères.

## Processus du vieillissement



Il existe un lien significatif entre la longueur des télomères et les dommages cellulaires. En cas d'abondance de NAD<sup>+</sup>, les sirtuines (protéines antiâge) sont activées, favorisant la résilience cellulaire et la réparation de l'ADN. Les sirtuines sont des protéines impliquées dans le processus de vieillissement par leur capacité à minimiser l'attrition (raccourcissement) des télomères. Les télomères sont les embouts protecteurs des chromosomes, un peu comme les ferrets aux extrémités des lacets, qui les empêchent de s'effiloche. À chaque division cellulaire, ces télomères se raccourcissent jusqu'à ce qu'ils soient finalement épuisés, ce qui peut entraîner un vieillissement et des dommages cellulaires. Lorsque les télomères deviennent extrêmement courts, les cellules entrent dans un état de sénescence dans lequel elles ne peuvent plus se réparer, ce qui entraîne une instabilité chromosomique accrue et un vieillissement accéléré. Ce processus est associé à des maladies liées à l'âge, telles que le cancer, et à une fonction immunitaire affaiblie. La recherche montre que le vieillissement biologique est un prédicateur de mortalité plus précis que l'âge chronologique d'un individu (basé sur sa date de naissance).

## Quels facteurs conduisent à un raccourcissement accéléré des télomères ?

Des facteurs tels que le stress, le tabagisme, l'excès de poids, un mauvais mode de vie, l'immobilité, et la surconsommation alimentaire sont quelques-uns des facteurs pouvant conduire à l'attrition des télomères.

## Que pouvez-vous faire pour préserver vos télomères ?

Les techniques de réduction du stress — telles que la méditation et un bon sommeil — peuvent augmenter la stabilité des télomères. Une autre méthode populaire pour améliorer la longueur des télomères est le jeûne ; il a été démontré que le jeûne intermittent ou prolongé active les sirtuines. Le jeûne déclenche également des processus qui augmentent les niveaux de NAD<sup>+</sup> et qui jouent un rôle dans les voies métaboliques, notamment la combustion des graisses. Lorsque vous ne jeûnez pas, votre corps utilise le glucose comme énergie, ce qui peut réduire les niveaux de NAD<sup>+</sup>. Pour maintenir des niveaux de NAD<sup>+</sup> constants et favoriser la combustion des graisses après le jeûne, il est bénéfique de prendre des suppléments qui favorisent la production de NAD<sup>+</sup>.

Les suppléments tels que le resvératrol sont importants pour préserver l'intégrité des télomères et la stabilité génomique. La NMN et la NR, bien qu'efficaces pour augmenter les niveaux de NAD<sup>+</sup>, peuvent se dégrader en niacine (vitamine B<sub>3</sub>), en particulier sous des formes instables. Bien que les suppléments de NAD<sup>+</sup> soient disponibles en vente libre, des doses élevées d'une forme instable peuvent présenter des risques similaires à ceux de la niacine, comme de graves douleurs musculaires ou des lésions hépatiques. Dans le domaine de la supplémentation en NAD<sup>+</sup>, les formes microcristallines de NMN et de chlorure de NR sont reconnues comme des options stables et efficaces pour maintenir des niveaux optimaux de NAD<sup>+</sup>.

En conclusion, le NAD<sup>+</sup> est une substance cruciale que les mitochondries utilisent pour créer de l'ATP, la source d'énergie dont chaque cellule de votre corps a besoin en permanence. Une supplémentation en NR ou en NMN est un moyen efficace d'augmenter vos niveaux de NAD<sup>+</sup>. Bien que les facteurs Yamanaka (ou OSKM) se soient révélés prometteurs pour inverser le vieillissement, ils nécessitent encore davantage de recherches avant d'être largement appliqués à la population générale. Pour l'instant, les preuves cliniques indiquent que la NR, la NMN, et le resvératrol seraient des options plus sûres et plus efficaces pour stabiliser les chromosomes et ralentir l'attrition des télomères afin de potentiellement contrecarrer le processus de vieillissement.



**Ky Lo, BA, BSc, ND, LAc**

Ky est une praticienne naturopathe qui a obtenu son diplôme au Canadian College of Naturopathic Medicine (CCNM) en 2006. Avec plus de 20 années d'expérience dans le secteur de l'esthétique médicale, elle combine ses connaissances avec sa formation naturopathique pour traiter des problèmes esthétiques courants.

[naturalcoachathome.care](http://naturalcoachathome.care)

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

NewRoots  
HERBAL

EST-CE QUE VOTRE  
FOIE A BESOIN  
D'ATTENTION ?



- Formule synergique avec chardon-marie et acide *alpha*-lipoïque
- Soutient la fonction hépatique
- Aide à soulager les troubles digestifs / la dyspepsie



Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie accrédité  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,  
veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.

# De simples reniflements, ou quelque chose de pire?

## Planifiez !

par Wendy Presant, RHNC, CFMP



« Quoi ? Tu es malade ? » Ma voix s'est empreinte d'inquiétude en parlant avec ma fille au téléphone. J'avais prévu la visiter à Ottawa depuis des mois, mais cette nouvelle pourrait faire annuler mon voyage. Je ne voulais pas tomber malade, mais je devais surtout protéger mes parents, qui vivent dans un établissement de soins de longue durée, de la maladie lorsque je leur rendais visite à mon retour. « Es-tu sûre que ce n'est pas la COVID-19 ? As-tu passé un test ? »

« Je suis sûre que non, maman. Ce n'est vraiment rien, juste un petit rhume. J'étais fatiguée hier à l'école et aujourd'hui, mon nez coule un peu. Ça sera probablement terminé demain. »

Plus tard dans la journée, elle m'a rappelé pour m'annoncer qu'elle avait reçu un résultat positif à un test de COVID-19. La COVID-19 produit désormais souvent des symptômes semblables à ceux du rhume, qui sont certainement moins graves que ceux de la maladie d'origine. Les experts disent que c'est parce que la plupart d'entre nous sommes désormais porteurs des anticorps et que les variantes actuelles du SARS-CoV-2 qui la cause peuvent produire une maladie plus bénigne. Le test confirmait qu'il s'agissait de la COVID-19, mais autrement, la cause de vos symptômes de « rhume » peut demeurer mystérieuse. Pensez aux allergies, par exemple...

Une réaction allergique nécessite un déclencheur spécifique, tel qu'une exposition à des moisissures, à la poussière, au pollen, etc. Une allergie respiratoire peut provoquer des larmolements, un écoulement nasal, des éternuements, et, en cas d'asthme, une respiration sifflante ou une toux. Lorsque le déclencheur est supprimé, le pire de l'attaque est généralement passé. Les allergies ont tendance à être saisonnières et assez prévisibles. Elles ne sont pas contagieuses. Une crise d'allergie grave, provoquant une anaphylaxie, constitue une urgence médicale, mais pour la plupart des gens, les symptômes d'allergie sont légers et traités à domicile.

Une allergie ne provoque ni fièvre, ni douleurs musculaires, ni nausées, ni vomissements.

Si vous n'êtes pas sûr qu'il s'agisse d'une allergie, il s'agit probablement d'un virus. Environ 270 virus peuvent nous rendre malades. Parfois, les bactéries et les champignons peuvent également provoquer des symptômes semblables à ceux du rhume, mais les virus sont beaucoup plus susceptibles que l'un ou l'autre d'être à l'origine de la maladie.

Certains des virus les plus courants comprennent le rhinovirus, responsable du rhume, et le virus respiratoire syncytial (VRS). Le site web du gouvernement du Canada indique que chez les adultes en bonne santé, « le VRS provoque généralement une maladie bénigne accompagnée de symptômes semblables à ceux du rhume ». Toutefois, chez les personnes très jeunes ou âgées, la maladie peut être plus grave.

Il existe également divers virus de l'influenza (grippe), qui sont généralement saisonniers et présentent des symptômes plus graves.

De nos jours, le type de virus que vous avez n'a pas vraiment d'importance, car les conseils pour les combattre tous sont les mêmes. Les clés de la guérison sont la surveillance de vos symptômes, le repos, et l'hydratation. Si vos symptômes dépassent ceux d'un « léger rhume » et comprennent de la fièvre, des maux de tête, des douleurs osseuses, ou des nausées ou des vomissements, contactez un praticien de soins de santé.

Les personnes qui souffrent le plus des virus sont celles très jeunes ou âgées, celles vivant en groupe, celles immunodéprimées, et celles souffrant de graves problèmes de santé sous-jacents. Ces personnes peuvent avoir besoin d'un traitement médical ou d'une hospitalisation. Le site web du Center for Disease Control (CDC) indique : « La plupart des décès dus à des virus respiratoires surviennent chez des personnes de plus de 65 ans, le risque augmentant fortement avec l'âge ».

En fait, les personnes âgées peuvent même mourir du rhinovirus ; il est donc extrêmement important de ne pas leur rendre visite si vous êtes malade. L'infection par le rhume peut entraîner une maladie plus grave, une pneumonie, une hospitalisation, et même la mort chez une personne âgée.



Cela signifie qu'en plus de gérer nos propres symptômes, nous avons la responsabilité supplémentaire d'élaborer un plan pour prévenir la transmission du virus. À la surprise générale, après avoir été avertis de la probabilité d'une double pandémie de grippe et de COVID-19 en 2021, l'incidence de la grippe et de la pneumonie a en réalité été beaucoup plus faible. Cela a par la suite été attribué à une transmission considérablement réduite grâce au port du masque, au lavage des mains, et à la distanciation sociale.

Les nouvelles recommandations du Center for Disease Control pour réduire la transmission d'un virus sont les suivantes :

- Restez à la maison et loin des autres jusqu'à ce que vous n'ayez plus de fièvre pendant au moins 24 heures et que vos symptômes s'apaisent.
- Au cours des cinq jours suivants, portez un masque en présence des autres, gardez vos distances, rassemblez-vous à l'extérieur ou dans des endroits bien ventilés, et lavez fréquemment vos mains et les surfaces.

J'ai pris la décision de poursuivre mon voyage. Heureusement, le cas de COVID-19 de ma fille était très bénin et ses symptômes avaient disparu au moment où nous nous sommes rencontrées. Puisque la COVID-19 peut encore être contagieuse pendant dix jours ou plus après les premiers symptômes, nous avons élaboré un plan basé sur les recommandations du CDC.

Les premiers jours où nous étions à l'intérieur, nous portions toutes les deux un masque N95. Nous prenions nos repas dehors et passions la plupart de notre temps à marcher ou assises dehors, espacées l'une des l'autre. Le plus difficile pour moi a été de ne pas serrer ma fille dans mes bras jusqu'à ce que nous nous disions au revoir.

Je suis contente de ne pas avoir annulé le voyage. Tous nos efforts en valaient la peine, car j'ai eu une excellente visite, je ne suis pas tombée malade, et j'ai assuré la sécurité de mes parents !



**Wendy Presant, RHNC, CFMP**

Avec une formation en soins infirmiers, en naturopathie, et en médecine fonctionnelle, Wendy Presant est présentement conseillère en santé et en nutrition. Elle offre aussi des services de *coaching* virtuel aux personnes cherchant à optimiser leur santé.

[naturalcoachathome.care](http://naturalcoachathome.care)

# BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



Inspiré par la nature, guidé par la science pour **améliorer la vie.**



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!  
newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.



# Les bienfaits des citrouilles

## De la graine à l'assiette

par Felicia Assenza, HBSc, ND



À l'approche du milieu de l'automne, les citrouilles sont abondantes et constituent des décorations d'Halloween amusantes et effrayantes, mais saviez-vous que ces beautés oranges peuvent être utilisées pour bien plus que des décorations? Avec les nombreuses façons de cuisiner et de manger les citrouilles, profitons au maximum de ce fruit spécial de l'automne et profitons de tous ses bienfaits pour la santé.

### Puis-je manger n'importe quelle citrouille?

Oui! Toutes les citrouilles sont comestibles, et toutes les parties de la citrouille sont comestibles. Cela étant dit, différentes variétés de citrouilles ont des profils de saveur et de nutriments différents, et il en va de même pour différentes parties d'une même citrouille. Quel fruit polyvalent!

Les petites citrouilles ont tendance à être plus savoureuses que les plus grosses et sont parfaites pour les tartes. Les plus grosses sont couramment utilisées pour la décoration, mais les deux peuvent être consommées et préparées de différentes manières.

#### La chair de la citrouille

La partie ferme et comestible de la citrouille située entre la peau et les graines est riche en vitamines A, B, C, E, et K ainsi qu'en antioxydants comme la quercétine et en minéraux comme le magnésium.

#### La pulpe de la citrouille

La matière filandreuse et fibreuse qui entoure les graines à l'intérieur de la citrouille est également riche en vitamines et en minéraux et peut être ajoutée aux soupes ou aux smoothies. La chair de la citrouille peut être simplement dégustée rôtie ou peut être réduite en purée pour divers plats sucrés ou salés.

#### Les graines de citrouille

Une excellente source de diverses protéines; de gras sains; et d'éléments comme le zinc, le sélénium, le magnésium, le phosphore, et le potassium. Celles-ci sont également délicieuses rôties ou peuvent être décortiquées et ajoutées à divers plats ou smoothies.

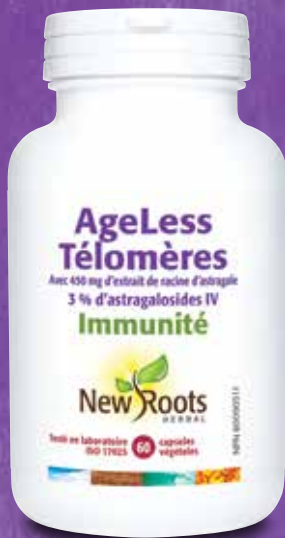
La peau de citrouille est également comestible et nutritive. La peau contient des protéines; des gras sains; des fibres; et des minéraux comme le potassium, le fer, et le magnésium. Une excellente façon de profiter de ses bienfaits est de préparer des croustilles de pelure de citrouille dans la friteuse ou le déshydrateur.

### Comment cuisiner une citrouille?

Vous pouvez commencer par couper la citrouille en deux et en retirer la pulpe et les graines. N'oubliez pas de les conserver pour plus tard, maintenant que vous savez qu'elles sont comestibles et regorgent de nutriments. Vous pouvez ensuite badigeonner la chair de citrouille d'un peu d'huile d'olive ou de noix de coco et y saupoudrer un peu de sel. Placer les moitiés de citrouille côté chair vers le bas sur une plaque à pâtisserie, percer la peau plusieurs fois avec une fourchette pour laisser s'échapper la vapeur, et cuire au four à 350 °F (175 °C) pendant environ 45 minutes. Une fois que vous avez rôti votre citrouille, vous pouvez retirer



## DÉFIEZ LES EFFETS DE L'ÂGE



- Renforce votre système immunitaire grâce à l'astragaloside IV et à des antioxydants puissants tels que les vitamines C et E
- Protège activement les cellules du stress oxydatif, favorisant un vieillissement sain et le bien-être



Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie certifié  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,  
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

(et conserver) la peau pour des croustilles de citrouille ou d'autres recettes plus tard.

Vous pouvez déguster votre citrouille fraîchement rôtie telle quelle ou la réduire en purée dans un mixeur pour l'utiliser dans d'autres plats variés. La purée peut également être congelée pour être utilisée tout l'hiver.

## Pourquoi manger des citrouilles en automne?

L'automne est une période de changement de saison. L'air devient plus frais, il y a moins de soleil, et la saison du rhume et de la grippe approche à grands pas. L'abondance de citrouilles disponibles à cette période de l'année offre un soutien nutritif pour aider à renforcer le système immunitaire. Comme mentionné précédemment, les citrouilles sont riches en nutriments comme les vitamines A, C, et E; le zinc; et le sélénium, qui peuvent aider votre système immunitaire à fonctionner à son plein potentiel.

Combiner la citrouille avec des épices « chaudes » comme la cannelle, la muscade, le gingembre, et le clou de girofle est également une façon savoureuse d'aider à réchauffer le corps à mesure que l'air se refroidit. Pas étonnant que tout ce qui est à la citrouille épicée soit si populaire à l'automne! Assurez-vous simplement de faire attention aux friandises à la citrouille épicée qui contiennent plus de sucre que de citrouille, car elles seraient nettement moins favorables à votre système immunitaire. Les citrouilles fournissent de nombreux nutriments particulièrement utiles à l'automne, mais elles peuvent toujours être dégustées toute l'année grâce à la purée de citrouille en conserve.

## Les citrouilles ont-elles d'autres bienfaits pour la santé?

Oui! Les gras sains, les antioxydants, les vitamines, et les minéraux présents dans la citrouille la rendent utile pour soutenir la santé cardiovasculaire. Son profil riche en fibres et faible en calories en fait un aliment utile dans la gestion du poids. Elle contribue également à une régulation saine de la glycémie et à la prévention du diabète. Les graines de citrouille ont également été étudiées pour leur utilisation dans la santé humaine et dans la gestion des symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

J'espère qu'après avoir lu ceci, vous apprécierez désormais mieux la citrouille. Bonne saison des citrouilles!



**Felicia Assenza, HBSc, ND**

Diplômée du Canadian College of Naturopathic Medicine (CCNM) à Toronto, Felicia veille à ce que chacun de ses patients bénéficie de son expertise et de sa propre expérience pour aider les autres à progresser dans leur propre parcours de santé.  
[drfeliciaassenzand.com](http://drfeliciaassenzand.com)

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



# Les calories comptent... *n'est-ce pas?*

par David G. Harper, PhD

Si vous voulez perdre du poids, vous devez compter les Calories — n'est-ce pas ce que tout le monde dit ? Vous avez tous déjà entendu cela : si vous « brûlez » plus de Calories que vous n'en consommez, votre poids diminuera, et vice versa. La gestion du poids est donc une gestion des Calories. Et comme les graisses ont une densité énergétique deux fois supérieure (Calories/gramme) à celle des deux autres macronutriments (protéines et glucides), vous devriez manger le moins de graisses possible. C'est logique, non ? Malheureusement non, ce n'est pas le cas. Voici pourquoi.

Pour simplifier cette explication, je vais généraliser. La personne moyenne a besoin d'environ 2000 Calories nettes par jour d'énergie pour alimenter ses réactions anabolisantes (de construction). Ceci est assuré par des réactions cataboliques qui décomposent les composés organiques présents dans les aliments que nous consommons pour libérer cette énergie. Les Calories sont une mesure d'énergie thermique et non de masse. Une calorie est la quantité d'énergie nécessaire pour augmenter la température d'un gramme d'eau d'un degré Celsius.

Une Calorie alimentaire équivaut à 1000 calories, soit une kilocalorie ; c'est pourquoi nous mettons le « C » en majuscule dans cet article (certains auteurs ne font pas cette distinction). Mais c'est une question d'énergie, pas de masse.

Chaque gramme de poids qui compose votre corps n'y est entré que d'une seule manière : par la bouche. Votre poids est une mesure du nombre de grammes que vous ingérez, digérez, et assimilez, moins le poids que vous perdez en urine, en matières fécales, et en dioxyde de carbone. Vous prenez du poids en fonction de la masse que vous mangez si celle-ci dépasse la masse que vous perdez. Les matières fécales sont constituées de nourriture que vous mangez et qui n'est pas absorbée. L'urine est l'apport hydrique, provenant à la fois des liquides et de l'eau contenue dans les aliments solides, qui sont absorbés puis excrétés. Le reste est ce qui devient « vous », et c'est le changement de masse qui vous rend plus lourd, plus léger, ou identique.

C'est ce que la plupart des gens ne comprennent pas. Je pense que c'est en grande partie parce qu'ils n'y ont pas pensé. Puisque vous devez consommer ces 2000 Calories pour obtenir de l'énergie, mais que vous souhaitez réduire le poids que vous consommez, vous devez manger les aliments les plus riches en Calories (graisses), et non les moindres (protéines et glucides).

Pour garder les choses simples, mathématiquement, j'ai pris quelques libertés avec les valeurs du contenu énergétique et je les ai arrondies à l'entier le plus proche, et j'ai supposé que les besoins énergétiques d'un individu sont de 2000 Calories/jour. Bien entendu, cette quantité dépend de la masse corporelle, du métabolisme de base, et du niveau d'activité. Nous mangeons tous un mélange de trois macronutriments.

Macronutriment	Teneur énergétique (Calories*/gramme)	Masse consommée pour répondre aux besoins énergétiques
Glucides	4	500 g
Protéines	4	500 g
Graisses	9	222 g

\* Notez qu'une Calorie alimentaire = 1000 kcal d'énergie ; c'est pourquoi nous mettons le « C » en majuscule.

Pour ingérer une masse suffisante pour fournir 2000 Calories d'énergie sous forme de glucides ou de protéines, il faudrait en consommer 500 grammes. Mais si vous consommez uniquement des graisses, vous n'en consommeriez qu'un peu plus de 200 grammes, car elles sont plus denses en énergie. Ainsi, vous consommez deux fois plus de masse en mangeant des glucides et des protéines qu'en mangeant des graisses ; par conséquent, vous êtes deux fois plus susceptible de prendre du poids. Mais ce n'est pas tout...

Seuls les glucides provoquent une augmentation significative de la glycémie (glucose), ce qui nécessite une augmentation de l'insuline, l'hormone qui élimine le glucose du sang et le dépose en grande partie dans les cellules musculaires et adipeuses. À de faibles niveaux d'insuline, le glucose est absorbé sélectivement par les cellules musculaires où il est stocké, dans une faible mesure, ou brûlé si ces muscles sont actifs. Si ce n'est pas le cas, et que la glycémie et l'insuline augmentent, même légèrement, nos hormones entraînent l'absorption du glucose par les cellules adipeuses et son stockage sous forme de graisse. Les régimes riches en glucides, tels que prescrits par nos décideurs en matière de santé, orientent notre métabolisme vers ces derniers. Nous prenons du poids et grossissons.

L'autre fait simple que la plupart des gens ignorent est que, même s'il existe des protéines (acides aminés) et des graisses (acides gras) essentiels — ce qui signifie que



nous devons les consommer car nous ne pouvons pas les fabriquer dans nos propres cellules —, il n'y a pas de glucides essentiels. Le seul glucide utile sur le plan métabolique est le glucose, et nous pouvons fabriquer tout le glucose dont nous avons besoin — environ une cuillerée à thé dans notre sang à tout moment — à partir de sources non glucidiques (protéines et glycérol) par un processus appelé gluconéogenèse (littéralement « création de nouveau glucose ») dans notre foie et nos reins.

Ce ne sont donc pas les Calories que vous consommez, mais leur qualité qui compte. Notre corps a évolué avec un régime riche en graisses et pauvre en glucides, connu aujourd'hui sous le nom de régime cétogène, et une fois adopté, vous trouverez un nouveau point d'équilibre plus naturel pour votre poids, désormais relativement dépourvu de glucides. Pour l'homme moyen, cela représente au moins 9 à 11 kg de moins, et pour la femme moyenne, environ 4,5 à 7 kg de moins. Si vous êtes déjà obèse — et cela représente désormais environ un tiers de la population ou plus, selon l'endroit où vous vivez — cela pourrait être bien plus.

Il existe un dicton bien connu en matière de gestion du poids : « Si vous êtes en surpoids et que vous perdez ce poids supplémentaire, quoi que vous ayez fait pour le perdre, vous devez continuer à le faire pour le reste de votre vie ». C'est pourquoi les régimes hypocaloriques — ce que sont la plupart des « régimes » — ne fonctionneront pas à long terme. Dès que vous les quittez, le poids revient. De plus, en limitant les calories, vous limitez également les micronutriments (vitamines, minéraux, composés phytochimiques) qui accompagnent les aliments que vous mangez, vous souffrez donc probablement de malnutrition. L'autre adage bien connu est : « La gestion du poids, c'est environ 80 % de régime et 20 % d'exercice ». Autrement dit, vous ne pouvez pas distancer votre fourchette. Si vous avez une mauvaise alimentation, tous les exercices du monde n'auront pas beaucoup d'effet.

Il existe une manière saine, naturelle, et sans médicament de réduire et de gérer votre poids. C'est un régime cétogène bien formulé. Et la bonne nouvelle est que vous réduirez également d'environ 70 % votre risque ou la gravité de maladies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, cancer, maladie d'Alzheimer). J'en parlerai davantage dans le numéro d'hiver.



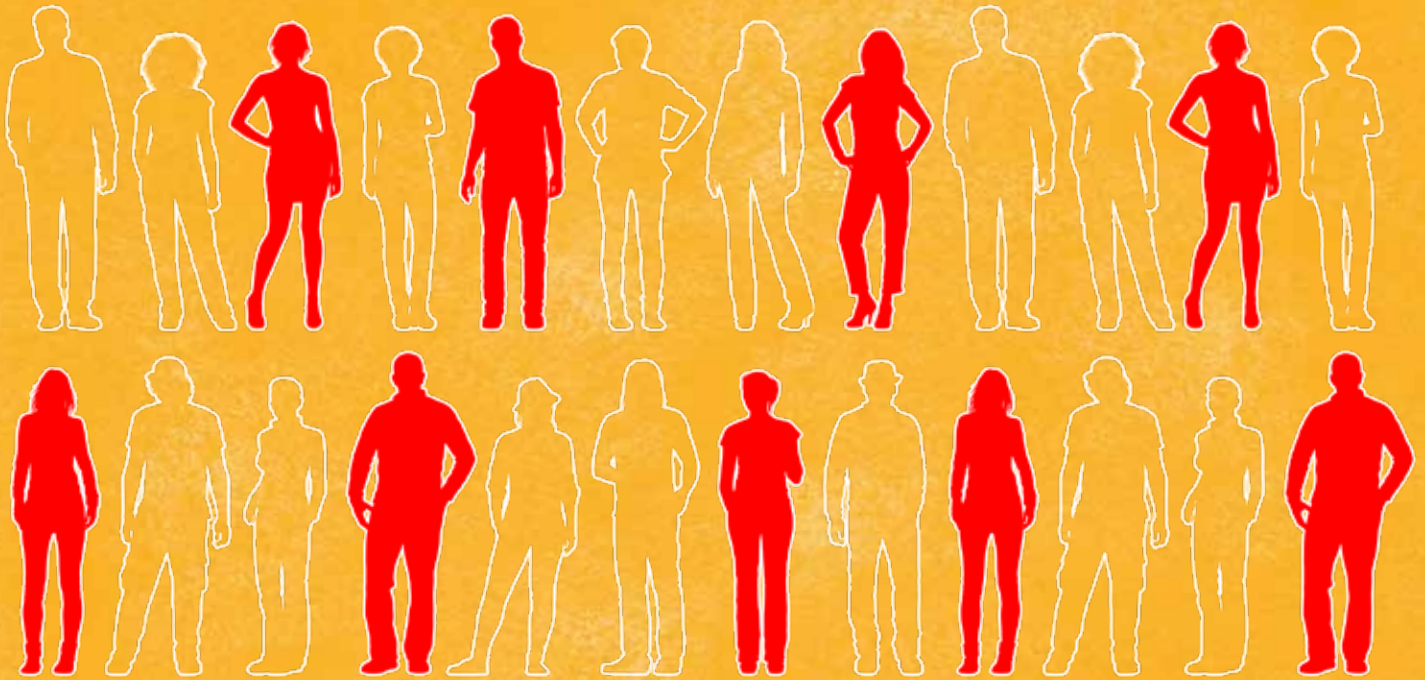
**David G. Harper, PhD**

David Harper est professeur agrégé de kinésiologie à l'Université de Fraser Valley et a été chercheur invité au Laboratoire Terry Fox du BC Cancer Research Centre. Il est titulaire d'un doctorat de l'Université de la Colombie-Britannique et a effectué son stage postdoctoral en physiologie comparée à l'Université de Cambridge.

[biodiet.org](http://biodiet.org)



# 1 CANADIEN SUR 3 N'A PAS ASSEZ DE MAGNÉSIUM



**ASSUREZ-VOUS D'EN AVOIR UN BON APPORT !**



Inspiré par la nature, guidé par la science pour *améliorer la vie.*



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!  
newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.



# Profitez de l'automne avec des rituels de soins personnels

par Kaitlyn Zorn, HBSc, ND



Alors que les feuilles changent de couleurs et que l'air se rafraîchit, l'automne offre l'occasion de se ressourcer et de prendre soin de soi. La transition entre les journées légères et venteuses de l'été et le confort de l'automne est le moment idéal pour adopter de nouveaux rituels qui nourrissent le corps et l'esprit. Voici quelques pratiques automnales de soins personnels pour vous aider à profiter pleinement de cette saison.

## Savourez des aliments de saison

L'automne apporte une variété d'aliments délicieux et riches en nutriments. Incorporez des produits de saison comme des citrouilles, des pommes, des poires, des patates douces, et des courges à vos repas. Ces aliments sont non seulement réconfortants, mais ils regorgent également de vitamines et de minéraux pour renforcer votre système immunitaire. La famille des courges fournit de la vitamine A et du zinc qui renforcent la fonction immunitaire, et elles sont également de bonnes sources de fibres. Les soupes chaudes, les ragouts, et les tisanes sont parfaits pour se détendre lors des journées plus fraîches. L'ajout d'épices curatives — telles que la cannelle pour la glycémie ou le gingembre pour l'inflammation et la digestion — sont d'autres façons d'utiliser les aliments à des fins thérapeutiques pendant cette période.

## Hydratez-vous

Comme l'air devient plus sec, votre peau a besoin d'une attention particulière. Remplacez votre crème hydratante légère d'été par une formule plus riche et plus hydratante. Pensez à ajouter à votre routine un sérum nourrissant ou une huile pour le visage. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau et de tisanes pour assurer votre hydratation de l'intérieur. Les tisanes donnent également à votre corps une pause des boissons contenant de la caféine, ce qui évite le dessèchement de la peau.

## Créez une atmosphère chaleureuse

Adoptez l'essence du *hygge*, pierre angulaire de la culture danoise qui incarne une vie confortable et consciente, en transformant votre espace de vie en un havre chaleureux et accueillant. Des couvertures douces, un éclairage chaleureux, et des bougies parfumées d'automne — comme celles avec des notes de cannelle, de clou de girofle, ou de vanille — peuvent rehausser l'ambiance automnale et créer une atmosphère apaisante et relaxante dans votre maison.

## Embrassez la nature

Malgré la température fraîche, passer du temps à l'extérieur est incroyablement bénéfique. Promenez-vous tranquillement dans le parc, parcourez des sentiers boisés, ou asseyez-vous simplement dehors avec une boisson chaude.



L'air frais et la beauté naturelle des feuilles changeantes peuvent être incroyablement rafraîchissantes et ressourçantes. Nous sommes conçus pour être dans la nature et nous reconnecter avec elle aux changements de saisons. Faire de l'exercice améliore également l'immunité avant la saison du rhume et de la grippe. Voir les feuilles colorées contribue également à améliorer votre humeur lors d'une promenade automnale.

## Pratiquez la pleine conscience et la gratitude

L'automne est une période merveilleuse pour ralentir et réfléchir. Intégrez des pratiques de pleine conscience — telles que la méditation ou la tenue d'un journal — à votre routine quotidienne. Réfléchir à ce pour quoi vous êtes reconnaissant peut améliorer votre humeur et votre bien-être général. Pensez à créer un journal de gratitude pour capturer ces moments.

## Donnez la priorité à un sommeil réparateur

Comme les journées raccourcissent, il est naturel de se sentir un peu plus fatigué. Écoutez votre corps et donnez la priorité à un repos suffisant. Créez une routine au coucher qui favorise la relaxation, comme lire un livre, prendre un bain chaud, ou pratiquer du yoga doux. Assurez-vous que votre chambre soit un sanctuaire paisible propice au sommeil. Déconnectez-vous de la technologie au moins trente minutes avant de vous coucher, et assurez-vous de mettre votre écran en mode nuit. Le port de lunettes bloquant la lumière bleue est également un excellent moyen d'atténuer l'éclairage intense le soir.

## S'engager dans des activités créatives

L'automne est le moment idéal pour explorer votre côté créatif. Essayez des activités comme le tricot, la peinture ou le coloriage, les casse-tête, l'écoute de podcasts, ou la préparation de nouvelles recettes. S'engager dans des activités créatives peut être enrichissant et constitue un excellent moyen de se détendre et de s'exprimer.

## Prenez soin de vous

Offrez-vous des soins personnels, tels qu'une journée spa à domicile avec un bain chaud, un gommage exfoliant, et un masque nourrissant pour le visage. Prendre soin de soi consiste à se traiter avec gentillesse et à donner à son corps les soins qu'il mérite. L'automne peut parfois être difficile lorsqu'on passe des vacances d'été à un horaire de travail plus rigide.

## Connectez-vous avec vos proches

L'automne est une saison de rassemblement et de convivialité. Passez du temps de qualité avec vos amis et votre famille, qu'il s'agisse d'un souper convivial à la maison, d'une séance de sculpture de citrouilles, ou d'une conversation virtuelle. Se connecter avec ses proches peut apporter un soutien émotionnel et de la joie et prévenir les troubles affectifs saisonniers pendant les mois les plus sombres.

## Profitez de la saison

L'automne est une saison de transition, offrant le cadre idéal pour prendre soin de vous et vous préparer aux jours plus froids à venir. En intégrant ces rituels de soins personnels, vous pouvez améliorer votre bien-être et profiter de la beauté et de la tranquillité de l'automne. N'oubliez pas que prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une nécessité pour une vie saine et équilibrée. Profitez de la saison et de toutes les opportunités de soins personnels qu'elle offre !



**Kaitlyn Zorn, HBSc, ND**

Une naturopathe de Guelph qui utilise un mélange de science moderne et de thérapies traditionnelles pour aider ses patients. Son parcours l'a aidée à développer un intérêt pour la santé cérébrale, pour la gestion de la douleur, et pour le soulagement des maladies graves.

[drkaitlynzornnd.wixsite.com](http://drkaitlynzornnd.wixsite.com)

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

# AVEC DE BONNES BASES, LEURS RÊVES SONT À PORTÉE DE MAIN



**New Roots**  
HERBAL



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





# Cinq façons de réduire le gaspillage alimentaire chez vous

par Angela Wallace, MSc, RD

Le Canada est confronté à une grave crise du gaspillage alimentaire, avec environ 31 milliards de dollars de nourriture gaspillée chaque année. Ce chiffre faramineux représente 40 % de la nourriture achetée chaque année, soit près de la moitié !

En 2022, le National Zero Waste Council (Conseil national zéro déchet) a mené une recherche sur le gaspillage alimentaire des ménages au Canada et a découvert que 63 % des aliments que les Canadiens jettent auraient pu être mangés. De plus, chaque ménage gaspille environ 140 kg de nourriture par an, ce qui représente un gaspillage ménager moyen de 1 300 \$ par an. Tous les types d'aliments sont gaspillés, mais une grande majorité sont des fruits et légumes.

Love Food Hate Waste (lovefoodhatewaste.ca) a publié



les statistiques suivantes, qui mettent véritablement en perspective nos déchets :

## Chaque jour, au Canada, nous gaspillons....

- 1,3 million de tomates
- 2,6 millions de pommes de terre
- 1,3 million de pommes
- 1 million de tasses de lait
- 130 000 laitues
- 470 000 œufs

Le gaspillage alimentaire ne concerne pas seulement la nourriture elle-même : c'est aussi un gaspillage de ressources ! Cultiver, produire, et distribuer de la nourriture demande beaucoup d'efforts et d'énergie. On estime que les 2,3 millions de tonnes de déchets alimentaires évitables produits chaque année au Canada produisent les mêmes émissions que 2,1 millions de voitures sur les routes.

Le moyen le plus efficace de réduire notre impact environnemental est de prévenir le gaspillage alimentaire. Dans cet article, je partage cinq façons de le faire dans votre foyer.

## Planifiez vos repas

Planifier vos repas peut réduire considérablement le gaspillage alimentaire. Nous faisons souvent nos achats avec les meilleures intentions, mais des horaires chargés peuvent conduire au gaspillage de produits autrefois frais. En fait, des recherches indiquent qu'environ les deux tiers des déchets alimentaires sont constitués de fruits et de légumes.

- **Élaborez un plan hebdomadaire pour vos repas.** Avant d'aller faire vos courses, planifiez vos repas et achetez uniquement ce dont vous avez besoin. Soyez réaliste et pensez à votre semaine à venir lors de la planification. Qu'aurez-vous le temps de préparer ? Si vous le devez, restez simple : par exemple, préparez des spaghetti aux boulettes de viande et de la salade. Évitez d'acheter plus que ce dont vous avez besoin ou que vous avez le temps d'utiliser.

# LE SECRET EST DÉVOILÉ !

**NOUVEAU!**



- Pénètre profondément dans la peau, fournissant de rares acides gras oméga-7 pour nourrir et fortifier
- Laisse la peau plus douce, plus lisse, et plus radieuse



Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie certifié  
**ISO 17025**

Produit  
au Québec



Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent,  
veuillez lire et suivre les instructions sur l'étiquette.

- **Vérifiez votre garde-manger, votre réfrigérateur, et votre congélateur.** Utilisez ce que vous avez déjà avant d'en acheter davantage.
- **Créez une liste de courses.** Cela vous aide à respecter votre plan alimentaire tout en minimisant les achats impulsifs.



## Achelez en toute conscience

Voici deux choses que vous pouvez faire à l'épicerie pour contribuer à réduire le gaspillage alimentaire.

- **Choisissez le produit imparfait.** Les produits imparfaits sont tout aussi savoureux et nutritifs que leurs homologues parfaits. Une grande partie du gaspillage alimentaire total provient de produits imparfaits qui sont rejetés avant même d'arriver à l'épicerie. La bonne nouvelle est que de nombreuses entreprises et détaillants reconnaissent l'ampleur du problème et vendent désormais des produits imparfaits.
- **Choisissez les produits murs.** Surtout lorsque vous allez les trancher, les couper en dés, ou les émincer pour les intégrer à vos plats, choisissez les produits murs. Comment servirez-vous cet aliment, et peut-il être mûr? Par exemple, utilisez-vous les tomates pour faire de la sauce tomate ou les avocats pour faire du guacamole? Si le moelleux n'est pas un problème ou peut être intégré à votre repas, choisissez les produits murs. Choisir des produits murs à l'épicerie peut aider à réduire la quantité de nourriture gaspillée à la maison.

## Qu'en est-il des dates « meilleur avant »?

La date de péremption est choisie par les entreprises en fonction de la qualité optimale du produit. Cela ne signifie pas que le produit n'est plus bon après cette date : cela signifie simplement qu'il n'est plus à sa qualité optimale. En fait, de nombreux aliments peuvent se détériorer avant la date de péremption ou rester frais bien après la date. Il est toujours préférable d'inspecter vos aliments en les regardant, en les touchant, et en les sentant pour déterminer leur fraîcheur.

## Achelez des produits locaux

L'achat d'aliments cultivés localement réduit l'empreinte carbone associée au transport des aliments sur de longues distances. Cela aide notre environnement et soutient notre économie locale. De plus, acheter des fruits et légumes de saison soutient non seulement les agriculteurs locaux, mais vous garantit également d'obtenir les produits les plus frais, qui durent plus longtemps et ont meilleur goût. Voici comment acheter davantage localement.

- **Rejoignez un programme d'agriculture soutenue par la communauté (ASC).** Ces programmes vous permettent de soutenir directement les agriculteurs locaux et de recevoir en retour des produits frais et de saison sur une base régulière. Cela réduit non seulement le gaspillage, mais favorise également un lien plus fort avec la provenance de vos aliments.
- **Faites vos achats auprès des marchés de producteurs locaux.** Les marchés de producteurs proposent souvent une plus grande variété de produits que les supermarchés, ce qui vous encourage à essayer de nouvelles choses.
- **Choisissez des produits cultivés localement et mangez de saison.** Lorsque les fruits et légumes sont de saison, vous pouvez souvent trouver ces aliments cultivés localement dans vos épiceries. Manger de saison garantit non seulement des aliments plus frais et plus savoureux, mais soutient également les agriculteurs locaux et réduit l'empreinte carbone associée au transport de produits hors saison depuis des endroits lointains.

## Conservez correctement vos aliments

Comprenez les besoins des produits et comment prolonger leur « durée de conservation ». Certains fruits et légumes doivent être conservés au réfrigérateur, tandis que d'autres se conservent mieux à température ambiante. Quelques exemples :

- Les tomates et les bananes mûrissent mieux sur le comptoir.
- Il est préférable de conserver les pommes de terre et les oignons dans un endroit sombre et frais.
- Les herbes se portent mieux sur votre comptoir, avec leurs tiges dans un peu d'eau.
- Conservez les légumes-feuilles avec du papier absorbant dans un tiroir à légumes ou dans un récipient en plastique pour conserver leur fraîcheur. J'aime souvent humidifier l'essuie-tout et y rouler mon bouquet de légumes en feuilles.
- Les baies durent plus longtemps et restent plus fraîches lorsqu'elles sont conservées au réfrigérateur. Pour éviter qu'elles s'abiment rapidement à cause de l'humidité, placez-les dans un récipient hermétique recouvert de papier absorbant. Cette méthode permet de prolonger leur durée de conservation. Si vous avez beaucoup de baies qui mûrissent trop vite, les congeler est une excellente solution. Les baies congelées peuvent être mélangées dans des bols de yogourt, ajoutées au gruau et aux céréales, ou mélangées à des smoothies.



**Angela Wallace, MSc, RD**

Diététicienne agréée de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale, Angela est spécialisée dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants ; elle aime aider les familles à être en bonne santé ensemble.

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

Je recommande d'utiliser le site web « Love Food Hate Waste », qui est une excellente ressource pour obtenir des conseils sur la conservation des aliments, de A à Z.

## Soyez créatif et réinventez vos restes

Cet automne, trouvez différentes façons d'utiliser vos restes au lieu de les gaspiller. Vous pouvez également créer intentionnellement des plats à usages multiples. Par exemple, vous pouvez préparer un poulet rôti un soir, puis utiliser les restes de poulet pour préparer une soupe au poulet et aux légumes le soir suivant.

- Les soupes et les ragouts sont une excellente façon d'utiliser les restes de légumes, de viandes, et de céréales. Ajoutez simplement un peu de bouillon ainsi que quelques épices, et faites preuve de créativité.
- Les plats préparés à la cocotte ou sautés sont également un excellent moyen d'utiliser les restes et de créer quelque chose de nouveau et de délicieux. J'aime toujours utiliser des légumes plus vieux pour créer un sauté avec une protéine et du riz.
- Les smoothies et les muffins sont un excellent moyen d'utiliser les fruits trop mûrs comme les bananes et les baies et d'éviter le gaspillage.

**Voir le coin cuisine pour une recette de bouillon de légumes « vide-frigo ».**

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

# METTEZ LES SYMPTÔMES DE LA MÉNOPAUSE À LA PORTE



Inspiré par la nature, guidé par la science pour **améliorer la vie.**



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!

[newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com) • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





## Faux martini à l'espresso épicé

Ce martini sans alcool ne manque pas de gout ! Il est à cheval entre le sucré et le salé et constitue une excellente boisson d'après-souper.

### Ingrédients pour deux verres

- Deux doses d'espresso (environ 150 ml)
- 1 oz (30 ml) de crème
- 1 c. à thé poudre de cacao
- 1 c. à thé de sucre biologique pour décorer le contour des verres
- ½ c. à thé de cannelle
- ⅛ c. à thé de flocons de chili ou de poudre de chili pour plus d'intensité
- Copeaux de chocolat noir (pour la garniture)
- Plusieurs glaçons

### Instructions

Mouiller le contour des verres avec un quartier de citron. Retourner les verres et saupoudrer le sucre.

Mijoter la poudre de chili, le cacao, et la cannelle (optionnel : ajouter du sucre) dans l'espresso pour quelques minutes. Combiner le café, la crème, et les glaçons dans un mélangeur à cocktail. Secouer, filtrer, et servir après avoir garni de copeaux de chocolat noir.

### Recette originale *Fleurir*

## Faux mojito célo

J'adore le fait que cette boisson soit une excellente alternative lorsque l'on ne veut pas consommer d'alcool ou de sucre lors d'événements sociaux. C'est devenu ma boisson préférée, car la plupart des bars proposent de l'eau minérale gazeuse, des feuilles de menthe, et du jus de lime frais. J'y ajoute de l'édulcorant à base de fruit des moines, que j'ai dans mon sac à main — des gouttes de stévia conviendraient aussi. Le rhum est produit à partir de sucre de canne fermenté : il est donc important de l'éviter lorsqu'on adopte un mode de vie sans sucre. Vous pouvez doubler cette recette et utiliser une bouteille standard d'eau minérale pétillante pour une grande fête à partager.



### Ingrédients

- ½ tasse de glaçons
- 1½ tasse d'eau minérale gazeuse
- 2 à 3 c. à soupe de jus de lime (1 à 2 citrons verts) — réserver une demi-lime pressée pour la boisson
- 8 à 10 gouttes d'extrait pur de fruit de moine ou 4 à 5 gouttes de Stévia Liquide de New Roots Herbal
- ½ tasse de feuilles de menthe fraîche

### Instructions

Placer la menthe dans un verre solide de 16 onces (475 ml) et l'écraser avec un pilon ou une cuiller en bois.

Déposer la moitié de la lime pressée au fond du verre. Ajouter le reste des ingrédients dans le verre.

Ajouter de la glace et garnir d'un brin de feuilles de menthe fraîche ou d'un quartier de lime.



### Julie Daniluk, RHN

Julie Daniluk est une experte reconnue en ce qui a trait à l'inflammation, une conférencière, et une auteure primée de quatre livres à succès. Sa passion est de prendre la parole dans des lieux où elle allie ses compétences et son expérience de manière amusante et positive pour fournir des résultats révolutionnaires à son public.

JulieDaniluk.com



Plusieurs autres recettes sont disponibles dans le livre de recettes de Julie : *Becoming Sugar Free* (disponible en anglais seulement)



## Bouillon de légumes « vide-frigo »

Avez-vous déjà acheté des légumes avec les meilleures intentions et les meilleures recettes en tête, pour ensuite les laisser trop longtemps dans votre réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils commencent à se détériorer ? Avant de les jeter, essayez cette recette ! Videz tous vos légumes dans la mijoteuse, et laissez la magie opérer !

### Ingrédients

- 5 à 6 tasses de légumes (utilisez tout ce que vous avez dans votre réfrigérateur ; par exemple, épinards, carottes, céleri, haricots verts, etc.)
- 2 gousses d'ail hachées
- 8 à 10 tasses d'eau
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à thé de gingembre émincé (facultatif)
- Sel et poivre noir au goût

### Instructions

Mélanger tous les ingrédients dans la mijoteuse. Laver et hacher les légumes uniformément avant de le faire.

Assaisonner et cuire à feu doux pendant 8 heures. Remuer de temps en temps et presser les légumes pour libérer la saveur. Gouter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Utiliser une passoire et filtrer le liquide (les légumes seront très cuits) et beaucoup de délicieux bouillon de légumes. Utiliser ce bouillon pour cuisiner, préparer des soupes simples, ou même le congeler pour de futurs repas.

Savourer !



### Angela Wallace, MSc, RD

Diététicienne agréée de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, entraîneuse personnelle, et experte en alimentation familiale, Angela est spécialisée dans la nutrition et la forme physique des femmes et des enfants ; elle aime aider les familles à être en bonne santé ensemble.

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

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



## Gâteau au fromage BioDiet™ céto-gène®

Voici une recette simple et facile à préparer pour ceux qui sont déjà adaptés au régime céto-gène. C'est aussi une bonne option pour le déjeuner. Vous pouvez utiliser n'importe quel édulcorant sans sucre de votre choix, mais assurez-vous d'utiliser un édulcorant en poudre pour la garniture. Cette recette donne 16 tranches et se congèle bien.

### Ingrédients de la croute

- 1½ tasse de farine d'amande fine
- ½ tasse de farine de noix de coco
- ⅓ tasse de beurre fondu (mesurer avant de faire fondre)
- 3 c. à soupe d'édulcorant
- 1 c. à thé d'extrait de vanille pure
- ¼ c. à thé de muscade

### Instructions pour la croute

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Tapisser un moule à charnière de 9" (23 cm) de papier-parchemin.

Faire fondre le beurre et ajouter l'édulcorant et la vanille jusqu'à ce que l'édulcorant se dissolve. Ajouter au mélange de farine dans un bol moyen.

Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit friable mais humide. Presser dans le fond du moule à charnière.

Cuire au four pendant 10–12 minutes ou jusqu'à coloration dorée. Laisser refroidir pendant une heure.

### Ingrédients de la garniture

- 32 oz (850 g = 3½ paquets de 250 g) de fromage à la crème (laisser reposer une heure pour qu'il ramollisse)
- 3 gros œufs
- 1 tasse d'édulcorant en poudre
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

### Instructions pour la garniture

Battre le fromage à la crème ramolli et l'édulcorant en poudre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, puis incorporer les œufs, un à la fois. Ajouter le jus de citron et la vanille.

Verser la garniture dans le moule (je graisse d'abord les côtés avec du beurre clarifié). Lisser le dessus avec une spatule.

#### Astuce

Si l'édulcorant que vous avez choisi est plus granuleux que de la poudre, fouettez-le dans un moulin à café pour obtenir une consistance poudreuse.

### Instructions pour le gâteau

Cuire sur la grille centrale du four à 350 °F (175 °C) pendant une heure jusqu'à ce que le dessus commence à dorer et que le centre soit tremblotant.

Retirer du four et laisser refroidir, couvert, puis réfrigérer pendant au moins quatre heures, de préférence toute la nuit. (Si vous préparez ce gâteau pour une recette spéciale, préparez-le un jour à l'avance.)

Ne pas essayer de retirer les côtés du moule à charnière avant que le gâteau ne soit complètement pris. Passer un couteau sur les bords si nécessaire.

Servir sur une assiette à dessert réfrigérée.



#### David G. Harper, PhD

David Harper est professeur agrégé de kinésiologie à l'Université de Fraser Valley et a été chercheur invité au Laboratoire Terry Fox du BC Cancer Research Centre. Il est titulaire d'un doctorat de l'Université de la Colombie-Britannique et a effectué son stage postdoctoral en physiologie comparée à l'Université de Cambridge.

biodiet.org

BioDiet®



# L'accent sur la qualité



Chez New Roots Herbal, tous nos tests sont effectués dans un laboratoire certifié ISO 17025, par une équipe de 16 scientifiques.

Tous nos ingrédients sont testés pour en vérifier l'identité, la pureté, la puissance, et les contaminants tels que les métaux lourds, les pesticides, et beaucoup plus.

Si les ingrédients ne passent pas les tests, ils ne sont pas utilisés, ***point final!***



Nos produits sont élaborés  
au Canada



Notre site de production  
suit les directives de bonnes  
pratiques de fabrication



Tous les produits finis sont  
testés pour répondre à nos  
normes élevées de qualité,  
ainsi que la sécurité contre la  
contamination microbienne



Les produits finis sont soumis  
à un processus de détection  
des métaux indésirables

New Roots Herbal est fière d'employer 18 scientifiques supplémentaires dans les domaines de l'assurance qualité, du contrôle qualité, et des affaires réglementaires.

Nous mettons l'accent sur la sécurité et la qualité, afin que vous n'ayez pas à vous en soucier.  
***Tous vos fournisseurs peuvent-ils certifier la même chose?***

# Demandez à Gord



*Mon humeur a tendance à baisser pendant l'hiver. Je pense qu'il s'agit d'un trouble affectif saisonnier. Les suppléments peuvent-ils m'aider?*

Le trouble affectif saisonnier est une forme de dépression qui touche 2 à 3 % des Canadiens au cours de leur vie. Les symptômes comprennent la somnolence diurne, la perte d'intérêt pour les activités, un appétit accru pour les sucreries et les glucides, une baisse de la libido, des difficultés à penser clairement, et une prise de poids saisonnière excessive. Si c'est votre cas, vous devriez demander l'aide d'un praticien de soins de santé.

Quinze pour cent d'entre nous connaissent les « blues de l'hiver » : des vagues d'émotions négatives, un besoin accru de sommeil, des envies de nourriture réconfortante, et, peut-être, la tentation de regarder Netflix. Si vous correspondez à cette description, l'adoption de quelques habitudes saines peut vous aider. Profitez davantage de la lumière du soleil, adoptez une routine de sommeil saine, et restez actif afin de libérer des hormones favorables à l'humeur.

Les suppléments se sont également avérés bénéfiques. Un oméga-3 riche en AEP, la méthylcobalamine (forme active de la B<sub>12</sub>), et la vitamine D<sub>3</sub> contribuent tous, de différentes façons, à rehausser l'humeur et à fournir à votre corps plus d'énergie afin que vous puissiez surmonter les bleus de l'hiver.

*Je suis un homme de 56 ans et mes visites à l'urinoir sont devenues plus fréquentes. J'ai également commencé à me réveiller la nuit pour aller uriner. S'agit-il d'un vieillissement normal, ou dois-je m'inquiéter?*

Ces symptômes ne peuvent pas être ignorés comme faisant partie du processus normal de vieillissement. Ils sont communs au cancer de la prostate et à l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP), une enflure de la prostate qui touche plus de 50 % de la population masculine âgée de plus de 60 ans. Rendez service à votre famille et à vos amis en consultant un praticien de soins de santé. Un examen physique et une analyse de sang pour déterminer le taux de antigène spécifique de la prostate (ASP ou PSA de son nom anglais *prostate-specific antigen*) aideront à diagnostiquer votre risque de cancer.

Une fois que vous avez exclu la redoutable maladie en « C », vous pouvez réduire vos symptômes gênants grâce à une combinaison d'ingrédients naturels cliniquement éprouvés, notamment l'extrait de fruit de palmier nain, l'extrait de pollen de fleur de seigle, les phytostérols libres, et l'extrait de grande ortie.

Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Lisez et respectez toujours l'étiquette.

Le contenu fourni est à titre informatif uniquement et ne vise pas à remplacer un avis médical professionnel, un diagnostic, ou un traitement.

**Vous avez une question concernant votre santé ou les suppléments? Gord sera heureux d'y répondre! Nous pourrions même la publier sur cette page et faire bénéficier d'autres personnes de ces informations. Contactez-le via [facebook.com/newrootsherbal](https://facebook.com/newrootsherbal), ou appelez au 1 800 268-9486, poste 237.**

# TANNÉ D'ÊTRE MALADE ?



**DIMINUEZ LE RISQUE • RÉDUISEZ LA GRAVITÉ • RÉCUPÉREZ PLUS VITE**



Inspiré par la nature, guidé par la science pour **améliorer la vie.**



Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!  
newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.

