

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Une peau  
radieuse  
*de l'intérieur*

**Le stress :**  
*une bombe à  
retardement ?*

*Des régimes faibles en  
glucides pour tous les goûts*

Votre guide pour une alimentation  
plus intelligente et une vie meilleure

## Reishi

**500 mg · Extrait à l'eau chaude**

- Aide à augmenter l'énergie et la résistance au stress (p. ex. en cas de fatigue physique ou mentale liée au stress)
- Soutient le système immunitaire
- Fournit 40 % de polysaccharides
- Teneur en *bêta*-glucanes validée



## Diglycinate de Magnésium

**200 mg de magnésium élémentaire**

- Micronutriment essentiel pour le métabolisme, les os, et les dents; et pour une fonction musculaire saine, y compris celle du cœur
- Absorption rapide et efficace, tout en étant doux sur l'estomac
- Le magnésium est un cofacteur de la synthèse de la vitamine D<sub>3</sub>



## Ultra B Complexe

**100 mg**

- Formule sans rougeoiement qui ne cause pas de rougeurs au niveau du visage
- Un supplément de complexe B avancé pour le maintien d'une bonne santé
- Fournit une liste compréhensive de vitamines B biologiquement actives



## Stevia Sugar en Poudre

**Édulcorant à base de plantes**

- Idéal pour les régimes végétaliens, cétos, sans gluten, et sans OGM
- Alternative au sucre dans un ratio 1:2 pour la cuisine, les pâtisseries, et les boissons
- Zéro calories; alternative entièrement naturelle au sucre et aux édulcorants artificiels



## Glutathion Réduit

**200 mg + Vitamine C 50 mg**

- Idéal pour ceux qui s'inquiètent des toxines environnementales
- Cette forme réduite améliore la biodisponibilité et l'absorption
- Reconnu comme un maître antioxydant qui neutralise et prévient les radicaux libres



## Acide Caprylique Plus

**Formule pour infections fongiques**

- Soulagement des légères infections à levures et fongiques grâce à des ingrédients bien étudiés
- Contient six puissants antifongiques naturels
- Soulagement ciblé de la prolifération du *Candida* grâce à trois formes biologiquement actives d'acide caprylique



## D-Ribose

**100 % Pur**

- Force motrice pour l'énergie et l'endurance
- Fournit un soutien pour l'activité physique via le métabolisme de l'énergie
- Dynamise les muscles, y compris le myocarde



## Enzymes Digestives Végétales

**Soutient une digestion saine**

- Formule complète d'enzymes végétales d'origines naturelles pour une digestion saine
- Facilite la digestion des graisses, des protéines, des glucides, des sucres, des céréales, des fibres, et du gluten
- Convient aux végétariens et aux végétaliens, élargissant ainsi l'accès à une meilleure nutrition



# SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS *Jusqu'au 31 mars 2025*

## **NOUVEAU! Fer Hémnique Bovin** (Polypeptide) · 11 mg

- Fer hémnique biologiquement actif; 11 mg validé par capsule
- Provenant de bovins exempts d'hormones de croissance et d'encéphalopathie spongiforme bovine (ESB)
- Prévient l'anémie ferriprive et la fatigue qui y est associée
- Hautement biodisponible pour une absorption meilleure et plus rapide qu'avec les autres formes
- Plus doux sur l'estomac que les autres formes, avec moins de risques de brûlements d'estomac, de diarrhée, ou de constipation



20 %

## **NOUVEAU! Pancréas d'Agneau Nourri à l'Herbe** Glandulaire pur · 450 mg

- Provenant d'agneau de Nouvelle-Zélande nourri à l'herbe : garanti sans hormones de croissance, antibiotiques, ou pesticides
- 100 % pur, lyophilisé pour maximiser la rétention des nutriments
- Excellente source de nutriments spécifiques aux glandes, essentiels pour vieillir en santé
- Pratique, concentré, et propre – une option sans souci
- Format plus grand de 90 comprimés



20 %

**FORMAT 90  
COMPRIMÉS  
SEULEMENT**

## **Somni<sup>8</sup> Plus** Avec 5 mg de mélatonine

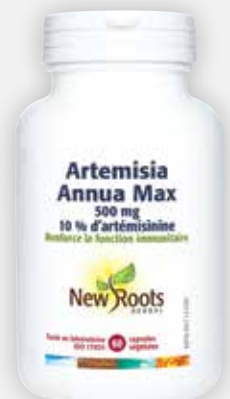
- Somni<sup>8</sup> Plus contient plus de mélatonine; pas besoin d'un autre supplément
- Quantités thérapeutiques de GABA, L-théanine, et mélisse pour la détente avant le coucher
- Alternative sans dépendance et aussi puissante que les autres somnifères en vente libre
- Le manque de sommeil peut affecter le bien-être mental et physique, y compris l'humeur, les niveaux d'énergie, et la capacité à faire face au stress



20 %

## **Artemisia Annua Max** Renforce la fonction immunitaire

- L'espèce d'*Artemisia* la plus recherchée
- Haute teneur de 500 mg par capsule d'extrait d'*Artemisia annua*
- 20 à 30 fois plus puissant que les produits réguliers à base d'*Artemisia annua*
- Protège les cellules contre les dommages oxydatifs causés par les radicaux libres
- Teneur en artemisinine validée dans notre laboratoire certifié ISO 17025
- Apporte une tranquillité d'esprit du fait de sa teneur validée



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



Nous souhaitons à nos lecteurs le meilleur pour 2025 !

En plus d'espérer une nouvelle année heureuse et saine, plusieurs d'entre nous profitent du début de l'année pour prendre de grandes résolutions. Mais statistiquement, plus de 80 % de ces promesses auront échoué d'ici février. Je propose donc de commencer la nouvelle année en célébrant tout ce qu'il y a de bon en nous, chez nos amis, et chez nos proches. Et si nous en ressentons le besoin, nous pouvons « prendre la résolution » de simplement nous soutenir mutuellement en faisant de petits pas gérables pour améliorer notre santé et notre bien-être, tout au long de l'année. Chaque mesure constructive que nous prenons, aussi petite soit-elle, peut avoir un effet positif sur notre santé physique et mentale ainsi que sur nos relations.

Notre communauté de professionnels de la santé vous fournit une mine d'informations pour soutenir votre santé et votre bien-être cet hiver. Que vous cherchiez à devenir plus actif, à améliorer votre alimentation, ou à trouver des moyens de réduire votre niveau de stress, nous avons ce qu'il vous faut. Nous examinons également à quel point certains de nos organes vitaux travaillent fort pour nous et ce que nous pouvons faire pour les aider à fonctionner plus efficacement. Nous espérons que vous trouverez des paroles inspirantes qui résonneront en vous et vous motiveront à maintenir votre élan positif et à vous épanouir toute l'année.

Bonne lecture !

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**  
Mélissa Thibodeau

**Rédactrice du contenu scientifique**  
Annick Moffatt

**Graphiste**  
Cédric Primeau

**Traduction/Révision**  
Pierre Paquette • 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

## 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.



**Dale Drewery**  
Coauteure 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.



**Kim Abog, ND**  
Kim aide les gens à s'épanouir dans leur parcours de santé reproductive — règles, transitions, fertilité, grossesse, postpartum, et bien plus.



**Angelica Mastrodicasa, HBSc, ND**  
Au service de la région de Toronto en tant que docteure en naturopathie spécialiste de la peau et des hormones qui se consacre à l'autonomisation des patients par le biais de l'éducation.



**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 docteure en naturopathie de Toronto qui est passionnée par les soins holistiques naturopathiques fondés sur des preuves.



**Dasha Leneva, ND**  
Une docteure en naturopathie de Colombie-Britannique qui aide les gens à comprendre leur corps pour être plus confiants en leur santé.



**Annick Moffatt, ND**  
Avec plus de 20 ans d'expérience dans le milieu de la santé, elle apporte une approche globale face aux problèmes de la santé.



06



12



19



27



32



35

# Table des matières

- 06 Choisir un soulagement pour le stress vous stresse-t-il ?**

---

- 09 Le cœur : votre compagnon de vie**

---

- 12 Les suppléments devraient-ils changer avec les saisons ?**

---

- 15 Le stress : une bombe à retardement ?**

---

- 19 Une peau radieuse de l'intérieur**

---

- 23 Qu'est-ce que l'intestin perméable ?**

---

- 27 Guide sur le jeûne intermittent par une docteure en naturopathie**

---

- 30 Rester actif en hiver**

---

- 32 Des régimes faibles en glucides pour tous les goûts**  
 Votre guide pour une alimentation plus intelligente et une vie meilleure

---

- 35 Coin cuisine**

---

- 39 Demandez à Gord**

---

© 2025, 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.



# Choisir un soulagement pour le stress

## *vous stresse-t-il ?*

par Jill Northrup, ND

Dans ma pratique naturopathique, les patients qui recherchent des conseils et un soutien pour réduire leur stress sont très nombreux. En raison de la prévalence croissante des troubles anxieux et les effets sur la santé de l'anxiété non gérée, les produits naturels pour soulager le stress sont plus que jamais nécessaires. Avec autant d'options, il peut être difficile de comprendre lesquels peuvent être utiles et quand. Voici une liste de certains des suppléments les plus couramment recommandés par les naturopathes pour soulager l'anxiété de manière naturelle.

### Ashwagandha

L'ashwagandha est une plante ayurvédique traditionnelle classée comme adaptogène. Le terme « adaptogène » sert à décrire des plantes qui améliorent la résilience du corps au stress. L'ashwagandha réduit considérablement le stress et l'anxiété chez les adultes en bonne santé et ceux souffrant de troubles psychologiques. L'ashwagandha aide également à réduire le cortisol, un marqueur biologique du stress couramment utilisé. En plus de ses effets antistress, l'ashwagandha améliore aussi l'humeur.



L'ashwagandha semble être bien toléré par voie orale. Cependant, certaines personnes ne devraient pas en consommer : l'ashwagandha étant associé à des cas d'hépatotoxicité, les personnes atteintes d'une maladie du foie doivent donc s'abstenir de l'utiliser. L'ashwagandha doit également être évité pendant la grossesse et l'allaitement, ainsi que par les personnes atteintes de troubles thyroïdiens et auto-immuns. L'ashwagandha peut également interagir avec des médicaments, notamment ceux contre la tension artérielle, le diabète, l'immunosuppression, et la thyroïde.

### L-Théanine

La L-théanine est un acide aminé bioactif naturellement présent dans le thé vert, avec des effets favorisant la relaxation. La L-théanine peut traverser la barrière hématoencéphalique, une membrane imperméable à de nombreuses autres substances. Dans le cerveau, la L-théanine génère des ondes cérébrales *alpha*. Cette activité électrique est associée à la relaxation éveillée. Chez les adultes en bonne santé, 200 mg de L-théanine par jour pendant 4 semaines ont réduit de manière significative la dépression et l'anxiété autodéclarées tout en réduisant le temps d'endormissement, par rapport au placebo. L'administration de L-théanine a également amélioré de manière significative plusieurs mesures de la cognition, notamment la fluidité verbale, la fluidité des lettres, et la fonction exécutive.

La L-théanine combinée à la caféine a également des effets bénéfiques sur l'attention, la mémoire, la cognition, et l'hyperactivité. Les garçons atteints de TDAH ayant reçu de la L-théanine et de la caféine avaient une meilleure attention soutenue et moins

d'impulsivité. Il a également été démontré que la L-théanine améliore la qualité du sommeil chez les garçons atteints de TDAH âgés de 9 à 12 ans, sans effets indésirables.

La L-théanine peut avoir des effets hypotenseurs. Par conséquent, elle doit être utilisée avec prudence chez les personnes prenant des médicaments antihypertenseurs ou en association avec d'autres suppléments ayant des effets hypotenseurs. La L-théanine peut également interagir avec les médicaments dépresseurs du système nerveux central (SNC).

## Lavande

La lavande peut être une option appropriée pour ceux qui recherchent à la fois un soulagement du stress et un soutien au sommeil. La supplémentation orale en lavande a des effets anxiolytiques chez les adultes atteints de trouble d'anxiété généralisée (TAG). Des doses plus élevées de lavande (160 mg par jour) sont associées à une réduction plus importante de l'anxiété par rapport à des doses plus faibles (80 mg par jour) après 10 semaines de traitement. Les effets de réduction de l'anxiété du groupe traité avec la lavande étaient comparables à ceux du traitement conventionnel de l'anxiété par la paroxétine, un inhibiteur sélectif du recaptage de la sérotonine (ISRS). Le taux d'effets indésirables chez les personnes prenant de la lavande était comparable à celui du placebo et inférieur à celui du traitement par la paroxétine.



La supplémentation orale en lavande améliore aussi la qualité du sommeil et réduit les troubles du sommeil liés à l'anxiété (sans sédation) chez les adultes anxieux. En tant qu'alternative potentielle pour les personnes qui ne tolèrent pas les préparations orales, l'aromathérapie à l'huile essentielle de lavande améliore aussi la qualité du sommeil dans diverses populations. La lavande peut interagir avec les médicaments dépresseurs du SNC et les produits à activité sédative.



## Safran

Le safran (*Crocus sativa*) est une plante aux propriétés anti-inflammatoires, antitumorales, et anticonvulsives qui bénéficie aussi à l'apprentissage et à la mémoire. Le safran soutient l'humeur et réduit les niveaux de stress, ce qui en fait une option pour les personnes souffrant d'anxiété accompagnée de dépression. Le safran réduit l'anxiété chez les personnes atteintes de TAG, et il améliore l'humeur des personnes atteintes de trouble dépressif majeur (TDM). Les effets antidépresseurs du safran sont également comparables à ceux des agents pharmacologiques prescrits pour le trouble dépressif majeur, mais avec moins d'effets indésirables.

Des études ont également examiné le safran comme traitement complémentaire à la pharmacothérapie conventionnelle avec des ISRS. Parallèlement à la pharmacothérapie, le safran a contribué à réduire davantage l'anxiété et la dépression par rapport à la pharmacothérapie seule.

Les informations de mise en garde concernant le safran comprennent des interactions avec des suppléments et des médicaments qui exercent une activité hypoglycémiant et hypotensive. Le safran peut également interagir avec des dépresseurs du SNC et des suppléments à activité sédative, et il peut aggraver le trouble bipolaire.

Cet ingrédient est l'un des rares à pouvoir être utilisé en toute sécurité par les adolescents de 12 ans et plus. Les familles à la recherche de solutions sans ordonnance pour équilibrer l'humeur et soulager le stress peuvent trouver du réconfort dans l'efficacité de ce produit.





## 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.



### Soutien général

D'autres soutiens, plus fondamentaux, devraient également être pris en compte pour réduire le stress et l'anxiété.

Le magnésium joue un rôle dans la régulation de la libération de cortisol et influence également les systèmes de neurotransmetteurs impliqués dans la dépression. Les personnes souffrant d'une carence en magnésium présentent un risque accru de troubles de l'humeur. Le magnésium exerce des effets anxiolytiques et antidépresseurs et peut être utilisé en complément d'un traitement antidépresseur.

Le magnésium peut interagir avec une grande variété de médicaments, notamment les antibiotiques, les antiacides, et les médicaments contre les maladies cardiovasculaires et la maladie de Parkinson, entre autres. Le magnésium peut également être contraindiqué chez les personnes souffrant de troubles rénaux, de troubles de la coagulation, et de maladies cardiovasculaires.

L'anxiété peut également être un symptôme d'une carence en vitamine B<sub>12</sub>. Un apport alimentaire plus élevé en vitamines B, en particulier en biotine, est associé à une prévalence plus faible de l'anxiété et du stress. Les vitamines B sont importantes pour la synthèse et la régulation de la dopamine et de la sérotonine, qui sont impliquées dans la dépression et l'anxiété. Il a été démontré que la supplémentation en vitamines B est bénéfique pour le stress.

Les vitamines B peuvent interagir avec les antihypertenseurs, les anticonvulsifs, et les médicaments contre la maladie de Parkinson.

### Note

Si vous recherchez une gestion naturopathique du stress et de l'anxiété, il est important de consulter un praticien de soins de santé pour déterminer quels nutraceutiques vous conviennent le mieux. Les informations de mise en garde présentées dans cet article sont fournies à titre informatif uniquement et ne sont pas exhaustives. Si vous prenez des médicaments ou si vous avez un problème de santé préexistant, parlez-en à un praticien de soins de santé avant de prendre un nutraceutique.



**Jill Northrup, ND**

Une docteure en naturopathie 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)



# Le cœur

## votre compagnon de vie

par Kaitlyn Zorn, HBSc, ND



Le cœur, élément central du corps humain, est bien plus qu'une simple pompe biologique : c'est un symbole de vie, d'émotion, et de vitalité. Plongeons dans l'anatomie du cœur, ses fonctions essentielles, et les moyens naturels de prendre soin de cet organe.

## Comprendre l'anatomie et la fonction du cœur

Le cœur humain, de la taille d'un poing fermé, est situé dans la cavité thoracique, entre les poumons. Cet organe musculaire est conçu pour l'endurance et l'efficacité. Il est composé de quatre chambres : les oreillettes gauche et droite (chambres supérieures) et les ventricules gauche et droit (chambres inférieures). Ces chambres fonctionnent de manière coordonnée pour faire circuler le sang dans tout le corps, apportant de l'oxygène et des nutriments aux tissus et éliminant les déchets.

Le fonctionnement du cœur est régi par un système électrique intrinsèque, le nœud sinusal (NS), situé dans l'oreillette droite,

agissant comme stimulateur cardiaque naturel. Ce système garantit que le cœur bat à un rythme synchronisé, ce qui est essentiel à une circulation sanguine efficace. Le signal électrique est influencé par le système nerveux autonome (SNA), qui intègre les informations provenant du système nerveux parasympathique (repos et digestion) et sympathique (combat ou fuite). L'activation sympathique augmente le rythme cardiaque et la contractilité, préparant le corps à une réponse rapide, tandis que le système parasympathique ralentit le rythme cardiaque, favorisant la relaxation et la récupération. Nous pouvons influencer ce système de l'extérieur en réduisant le stress et en utilisant d'autres moyens pour aider à réduire la partie sympathique du système nerveux.

## Comment le cœur prend soin de vous

Le cœur joue un rôle essentiel dans le maintien de l'homéostasie, un environnement interne stable dans le corps. En pompant continuellement le sang, le cœur veille à ce que toutes les parties du corps reçoivent l'oxygène et les nutriments nécessaires. Il contribue également à réguler la pression artérielle, favorise l'élimination des déchets métaboliques, et contribue à maintenir une température corporelle équilibrée.

## Prendre soin de son cœur de façon naturelle

### 1. Alimentation équilibrée

Une alimentation saine pour le cœur est fondamentale. Elle doit inclure une variété de fruits et de légumes, des grains entiers, des protéines maigres, et des gras sains comme les acides gras oméga-3 présents dans le poisson. Réduire la consommation de gras saturés, de gras *trans*, et de cholestérol peut réduire considérablement le risque de maladie cardiaque. Le régime méditerranéen, connu pour ses bienfaits pour le cœur, et le régime Portfolio, bénéfique pour la gestion de l'hypertension artérielle, mettent tous deux l'accent sur ces aliments nutritifs.



VOUS ÊTES  
CE QUE VOUS  
DIGÉREZ !



- Maximise l'absorption des nutriments et stimule le métabolisme
- Réduit les ballonnements et les gaz après les repas riches en calories et en graisses



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.



### Les bases du régime méditerranéen

- Consommez chaque jour beaucoup de légumes et de fruits de différentes couleurs et de différents types.
- Ne consommez de la viande rouge qu'occasionnellement et en petites portions.
- Privilégiez le pain, les pâtes, le riz, et les autres céréales à grains entiers plutôt que les céréales raffinées.
- Choisissez l'huile d'olive comme principale source de graisse et consommez des noix et des graines.
- Consommez du fromage et du yogourt avec modération, en optant pour des produits faibles en gras lorsque possible.
- Mangez du poisson ou des fruits de mer deux fois par semaine, et mangez régulièrement de la volaille, des œufs, et des légumineuses.
- Utilisez des herbes et des épices à la place du sel pour plus de saveur.
- Buvez un verre de vin rouge par jour aux repas.

### Les bases du régime Portfolio

- Pour les protéines, inclure des produits à base de soja, des haricots, et autres légumineuses.
- Essayez de consommer chaque jour une poignée de noix et de graines, comme des amandes, des noix, ou de la chia.
- Privilégiez les aliments riches en fibres comme l'avoine, l'orge, et d'autres céréales entières, ainsi que les fruits et les légumes.
- Consommez des aliments enrichis en stérols végétaux, comme certaines margarines ou certains yogourts.
- Choisissez des gras insaturés provenant de sources telles que l'huile d'olive et l'avocat.
- Réduisez votre consommation de sucreries, de boissons sucrées, et de collations transformées.

## 2. Exercice régulier

Pratiquer une activité physique régulière renforce le muscle cardiaque, améliore la circulation sanguine, et aide à maintenir un poids santé. Des activités comme la marche rapide, la natation, ou le vélo pendant au moins 150 minutes par semaine sont recommandées.

## 3. Gestion du stress

Le stress chronique peut affecter négativement la santé cardiaque. Des pratiques telles que la méditation, le yoga, et les exercices de respiration profonde peuvent aider à gérer efficacement le stress et à améliorer la fonction du nerf vague, qui fait partie du système nerveux parasympathique. Une approche thérapeutique appelée « calcul cardiaque » intègre la connexion du système nerveux autonome du cœur et de l'esprit, contribuant ainsi à améliorer la variabilité du rythme cardiaque.



Une faible variabilité du rythme cardiaque est liée à un risque plus élevé de développer des maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, l'anxiété, les accidents vasculaires cérébraux, et d'autres troubles de santé.

#### 4. Éviter les mauvaises habitudes

Arrêter de fumer et limiter la consommation d'alcool sont des mesures cruciales pour protéger votre cœur. Le tabagisme rétrécit les vaisseaux sanguins, ce qui rend plus difficile le pompage du sang vers les organes, et la consommation excessive d'alcool augmente la tension artérielle.

#### 5. Examens de santé réguliers

Une surveillance régulière de la tension artérielle, du taux de cholestérol, et de la santé cardiaque peut aider à identifier les problèmes potentiels à un stade précoce. En modifiant votre mode de vie et votre régime alimentaire en fonction de ces résultats, vous pouvez mieux soutenir votre santé cardiaque et réduire les risques associés à l'hypertension et à l'hypercholestérolémie.

#### 6. Un sommeil suffisant

Un sommeil de qualité est essentiel à la santé cardiaque. De mauvaises habitudes de sommeil sont associées à des risques plus élevés de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. L'apnée du sommeil est également associée à une augmentation des problèmes cardiaques.

#### 7. Suppléments

Des recherches ont montré que les omégas-3, la coenzyme Q<sub>10</sub>, le D-ribose, la vitamine D, et le magnésium peuvent soutenir la fonction cardiaque, en combinaison avec une alimentation saine, une réduction du stress, et de l'exercice.

### Le cœur et la longévité

La santé de votre cœur est intrinsèquement liée à votre longévité et à votre qualité de vie. Un cœur bien entretenu peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires, qui comptent parmi les principales causes de décès dans le monde.

Le cœur, un organe d'une complexité et d'une résilience incroyables, mérite toute notre attention. En comprenant son anatomie et ses fonctions et en adoptant un mode de vie sain pour le cœur, nous pouvons nous assurer que cet organe vital continue de soutenir et de nourrir nos vies. N'oubliez pas : avoir un cœur en bonne santé ne signifie pas seulement éviter les maladies ; il s'agit d'adopter un mode de vie qui vous permet de vivre pleinement et de manière dynamique.



**Kaitlyn Zorn, HBSc, ND**

Une docteure en naturopathie 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)

NewRoots  
HERBAL

OPTIMISEZ  
VOTRE DIGESTION,  
ALIMENTEZ  
VOTRE RÉCUPÉRATION



- Favorise la réparation musculaire après un stress physique
- Aide à la barrière intestinale et à la santé du système digestif




Tested in our state-of-the-art  
**ISO 17025**  
Accredited Laboratory

PROUDLY 

To ensure these products are right for you,  
always read and follow label directions.





# Les suppléments devraient-ils changer avec les saisons ?

par Angelica Mastrodicasa, HBSc, ND

Maintenant que nous avons remplacé nos lunettes de soleil et maillots de bain par des cols roulés et des manteaux d'hiver, il est important de penser aux changements à apporter à notre santé au fil des saisons. Beaucoup d'entre nous souffrent de peau sèche, de prise de poids, de mauvaise humeur, et de troubles du sommeil en hiver. Sans parler de la fameuse vague (parfois *des vagues*) de rhume et de grippe que nous ne pouvons jamais éviter. Ainsi, qu'il s'agisse de nettoyer notre armoire à pharmacie ou d'acheter un nouvel article dans un magasin d'aliments naturels, nous devons tous améliorer notre protocole actuel.

## Renforcer le soutien immunitaire

Quand toutes les feuilles sont tombées et que notre nez commence à couler, il est temps de donner un peu plus d'attention à notre système immunitaire.

Le système immunitaire est un réseau complexe composé de cellules sanguines, de vaisseaux, et d'organes spécialisés qui agissent

ensemble pour défendre le corps contre les envahisseurs nuisibles. Lorsque le système immunitaire est compromis, non seulement nous sommes plus susceptibles de tomber malades, mais les symptômes sont généralement plus intenses et ils durent beaucoup plus longtemps.

Le maintien d'un système immunitaire sain peut être influencé par les vitamines et les minéraux présents dans notre alimentation. En plus de préparer un grand chaudron de bouillon d'os, c'est probablement le bon moment pour faire des réserves de produits nutraceutiques, notamment de vitamines D et C, de zinc, et d'échinacée pour la saison à venir. De 70 à 97 % des Canadiens ont de faibles taux de vitamine D, ce qui est associé à une sensibilité accrue aux infections. La supplémentation en vitamine C réduit la gravité du rhume, et le zinc en réduit la durée d'environ 33 %. L'échinacée, un remède traditionnel à base de plantes, est également un excellent traitement préventif contre la maladie.

## Au revoir le blues de l'hiver

Alors que le soleil se couche plus tôt et que les journées sont plus froides, certains d'entre nous peuvent remarquer un changement d'humeur. Le trouble affectif saisonnier (TAS) est un type de dépression qui survient de façon saisonnière et peut impliquer un ensemble de symptômes, notamment la tristesse, le fait de trop dormir et de trop manger, et le retrait social. Les personnes atteintes de TAS hivernal peuvent avoir des niveaux réduits de sérotonine en raison de journées plus courtes, d'une carence en vitamine D, et d'une augmentation de la sécrétion de mélatonine. Comment pouvons-nous mieux nous préparer à cela ? Une machine de luminothérapie ou une boîte lumineuse offrant 10 000 lux est un excellent point de départ si vous souffrez beaucoup de TAS. S'exposer à la boîte lumineuse pendant 30 minutes par jour ou s'exposer au soleil naturel pendant 10 à 15 minutes le matin est essentiel pour améliorer l'humeur et la production de mélatonine. De plus, tester les niveaux de vitamine D et prendre un supplément pendant les mois les plus froids peut aider à atténuer certains sentiments de mauvaise humeur en complément de la luminothérapie.



## Temps froid, sommeil instable

Que nous l'avancions ou la reculions, le changement d'heure ne manque jamais de perturber nos habitudes de sommeil. L'exposition à la lumière tout au long de la journée joue un rôle essentiel dans notre rythme circadien, l'horloge interne de notre corps. Elle nous signale quand nous devons être éveillé et alerte et quand il est temps de nous reposer, mais elle a également un effet important sur notre humeur et notre niveau d'énergie. Comme les jours raccourcissent et que les nuits allongent, certains d'entre nous peuvent avoir besoin d'un supplément de mélatonine pour s'adapter aux changements d'exposition à la lumière. Prendre de 0,5 à 5 mg de mélatonine environ une heure avant le coucher peut aider à renforcer un cycle sommeil-éveil sain en hiver. Les personnes ayant besoin d'un regain d'énergie peuvent également envisager de prendre des suppléments de vitamines B, qui peuvent favoriser la formation de globules rouges et la conversion des glucides, des lipides, et des protéines en énergie utilisable.

## SOS peau sèche

Lorsque l'humidité baisse et que la température extérieure est glaciale, il est temps d'accorder une attention particulière à notre peau. Suivre la même routine de soins toute l'année peut ne pas être suffisant, surtout si vous souffrez de peau sèche, qui démange, qui craque, ou qui a de l'eczéma pendant les mois les plus froids. Afin d'éviter cela, il est important d'investir dans des onguents et des émoullients hydratants sans parfum et contenant des ingrédients comme l'huile de jojoba, la lanoline, le beurre de karité, et l'acide hyaluronique. Hydrater la peau peut également impliquer l'achat d'un humidificateur, abaisser la température de la douche, et éviter tout produit qui enlèverait les huiles naturelles de la peau. Un autre excellent ajout est l'oméga-3 d'huile de poisson, qui peut aider à

réduire l'inflammation de la peau, soutenir la barrière lipidique de la peau, et réduire les rougeurs ou les démangeaisons qui peuvent résulter du temps sec et froid.



En fin de compte, il est important de reconnaître les changements saisonniers qui affectent notre corps. Comme d'autres mammifères, les humains ont tendance à manger un peu plus et à dormir un peu plus longtemps en hiver, ce qui peut être tout à fait normal, même si certains changements d'humeur et de bien-être peuvent signaler qu'il est temps d'obtenir un peu de soutien. Cela peut consister à augmenter votre taux de vitamine D, à acheter un humidificateur, à vous enduire de beurre de karité, ou à ajouter une huile de poisson riche en oméga-3. Néanmoins, en reconnaissant et en répondant à ces changements de saison, nous pouvons mieux soutenir notre santé globale tout en revenant aux choses que nous aimons et apprécions dans la vie.



**Angelica Mastrodicasa, HBSc, ND**

Angelica a obtenu son doctorat en naturopathie au CCNM, où elle continue à travailler comme assistante pédagogique entre deux consultations en cabinet privé. Elle est passionnée par la médecine préventive et offre des soins aux personnes qui cherchent à recouvrer la santé.

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

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



# 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.





# Le stress : *une bombe à retardement ?*

par Annick Moffatt, ND



Le stress chronique touche au moins une personne sur cinq, en particulier les personnes âgées de 35 à 49 ans, qui déclarent souvent se sentir modérément ou extrêmement stressées au quotidien. Certaines professions, comme celles des soins de santé et des services sociaux, sont particulièrement sujettes au stress, plus d'un quart des employés subissant un stress professionnel élevé. Des facteurs tels que les lourdes charges de travail, l'équilibre entre les responsabilités, et le fardeau émotionnel de « tout faire » contribuent de manière significative à ce problème. Pour comprendre les profonds effets du stress chronique sur la santé, il faut explorer sa définition, la réponse de l'organisme, et les conséquences négatives associées à une exposition prolongée.

## Le système d'alarme de votre corps

Le stress agit comme une alarme interne déclenchée par les pressions de la vie quotidienne, notamment le travail, les relations, et les défis inattendus. Si une petite quantité de stress aigu peut améliorer la concentration et les performances, un stress excessif peut en revanche épuiser l'énergie et miner le bien-être, entraînant divers problèmes de santé physique et mentale. Il est essentiel de reconnaître que le stress n'est pas seulement déterminé par des facteurs externes, mais aussi par les perceptions et les réponses individuelles. Par exemple, deux personnes confrontées à un nouvel emploi peuvent réagir différemment : l'une peut se sentir dépassée, tandis que l'autre peut le considérer comme une opportunité passionnante. Cet état d'esprit joue un rôle important dans la façon dont le stress affecte les individus.

## Qu'est-ce que la réponse au stress ?

La réponse au stress est un système complexe qui prépare le corps à des menaces immédiates. Voici comment cela fonctionne.

**1. Perception de la menace :** le cerveau détecte un danger (réel ou perçu), signalant au corps de se préparer à l'action.

**2. Activation de l'axe HHS :** l'hypothalamus libère une hormone (CRH), incitant l'hypophyse à libérer une autre hormone (ACTH), qui ordonne aux glandes surrénales de produire du cortisol et de l'adrénaline

**3. Réponse de combat ou de fuite :** l'adrénaline et le cortisol préparent le corps à affronter ou à fuir le danger, ce qui entraîne une augmentation du rythme cardiaque, une respiration rapide, et des tensions musculaires. Le foie convertit également le glycogène stocké en glucose pour une énergie rapide, tandis que les processus non essentiels comme la digestion ralentissent.

## Le rôle de l'adrénaline

L'adrénaline est essentielle pendant la phase aigüe de la réaction de combat ou de fuite, car elle améliore la capacité du corps à réagir rapidement en :

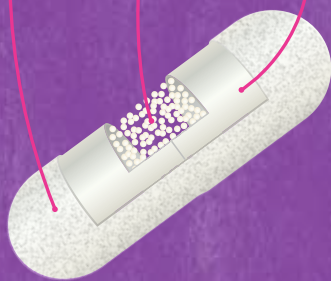
- augmentant la fréquence cardiaque et pompant le sang efficacement ;
- dilatant les voies respiratoires pour un meilleur apport en oxygène ;
- mobilisant l'énergie en décomposant le glycogène ; et
- renforçant la vigilance pour améliorer la perception de l'environnement.

Seul l'enrobage  
entérique GPS™ garantit  
l'acheminement aux  
intestins des UFC de  
probiotiques vivants et  
actifs promis!\*

Enrobage entérique GPS™

Capsule végétale

Probiotiques vivants



\*Résultats de test en archives



Testé dans notre laboratoire à la fine  
pointe de la technologie accrédité

ISO 17025

Produit  
au Québec



## Impact physique du stress chronique

Le stress chronique entraîne une libération constante de cortisol qui, bien que nécessaire à la régulation énergétique, peut maintenir le corps dans un état de vigilance prolongé, entraînant divers effets néfastes sur la santé, notamment :

- **Système digestif** : une digestion ralentie peut entraîner des problèmes gastro-intestinaux tels qu'une indigestion, un reflux gastrique, et le syndrome du côlon irritable (SCI).
- **Taux de glycémie** : des pics fréquents de glycémie augmentent le risque de résistance à l'insuline et de diabète.
- **Système immunitaire** : le stress chronique affaiblit la fonction immunitaire, rendant le corps plus vulnérable aux infections.
- **Santé cardiovasculaire** : la libération continue d'hormones de stress augmente la pression artérielle et la fréquence cardiaque, ce qui peut entraîner une hypertension et des maladies cardiaques.
- **Santé osseuse** : un taux élevé de cortisol réduit la densité osseuse en inhibant l'activité des cellules responsables de la formation osseuse et en augmentant la dégradation osseuse, augmentant ainsi le risque d'ostéoporose.
- **Santé de la thyroïde** : des niveaux élevés de cortisol perturbent la production d'hormones thyroïdiennes, ralentissant le métabolisme et entraînant des symptômes tels que la prise de poids et la fatigue, qui peuvent entraîner une hypothyroïdie si non traitées.

## Effets psychologiques et émotionnels

Le stress chronique affecte la santé mentale, contribuant à l'anxiété, à la dépression, et au déclin cognitif. Des niveaux élevés de cortisol peuvent altérer la mémoire et la régulation émotionnelle, affectant les zones du cerveau responsables de ces fonctions.



## Conseils pratiques pour gérer le stress chronique

- **Rationalisez le contrôle** : identifiez ce que vous pouvez contrôler par rapport à ce que vous ne pouvez pas, pour vous responsabiliser et prendre des mesures concrètes.



- **Recadrez la situation** : considérez les défis comme des opportunités de modifier positivement votre perception du stress.
- **Pensez positivement** : remplacez les pensées négatives par des affirmations positives pour favoriser un état d'esprit calme.
- **Pratiquez la pleine conscience** : pratiquez une respiration profonde, une méditation, ou une relaxation musculaire progressive pour activer la réponse de relaxation.
- **Maintenez une activité physique** : l'exercice régulier aide à métaboliser les hormones du stress et stimule les endorphines qui améliorent l'humeur.
- **Recherchez un soutien social** : discutez avec vos amis ou votre famille pour partager vos points de vue et atténuer le stress.
- **Reposez-vous suffisamment** : donnez la priorité au sommeil pour la clarté mentale et pour aider à réinitialiser les systèmes du corps.
- **Aliments riches en nutriments** : consommez des gras sains et des aliments à faible teneur en sucre, comme les avocats et les poissons gras, pour favoriser la santé du cerveau et la régulation de l'humeur.
- **Soutien avec des suppléments** : envisagez une formule de soutien au stress contenant des vitamines B, de la L-tyrosine, de l'ashwagandha, et du basilic sacré, ainsi que des acides gras oméga-3, du magnésium, et de la vitamine D pour un bien-être mental général.

Le stress chronique affecte le bien-être physique et mental, entraînant divers problèmes de santé. Bien que le stress aigu puisse être bénéfique, un stress prolongé a des effets néfastes qui peuvent miner la qualité de vie. En gérant activement le stress par la pleine conscience, l'exercice, et le soutien, il est possible d'en atténuer les effets. Reconnaître le stress comme un signal du corps encourage les changements nécessaires pour protéger la santé physique et mentale. Face au stress, prenez un moment pour évaluer, respirer, et vous adapter afin de vous protéger des effets à long terme.



**Annick Moffatt, ND**

Avec plus de 20 ans d'expérience dans le milieu de la santé, tout d'abord en psychologie, ensuite en tant que docteure en naturopathie, elle apporte une approche globale face aux problèmes de la santé.

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

**New Roots**  
HERBAL

ATTEIGNEZ VOS  
OBJECTIFS !



- Réduit l'appétit et les fringales
- Soutient votre protocole de gestion du poids
- Formule synergique de 23 ingrédients



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.



# OÙ QUE VOUS VOYAGIEZ, NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT



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



# Une peau radieuse de l'intérieur

par Dasha Leneva, ND

Le vieillissement est inévitable, et lorsqu'il s'agit de vieillissement cutané (rides, affaissement, ridules), nous cherchons souvent à échapper aux ravages que le temps fait subir à notre peau. Pourtant, nous avons parfois l'impression de tourner en rond et de ne pas faire de réels progrès. Pourquoi les produits topiques que nous utilisons n'ont-ils qu'une portée limitée ? La réponse réside dans la compréhension du fait qu'obtenir une peau radieuse implique bien plus que ce que vous lui appliquez : cela nécessite un bien-être interne, un éclat de l'intérieur.

## *La science du vieillissement*

Avant de nous pencher sur le lien entre le bien-être interne et la santé de la peau, il est essentiel de comprendre la science du vieillissement. Il existe deux catégories de vieillissement.

### **Vieillissement intrinsèque**

Ce processus de vieillissement naturel se produit au fil du temps, généralement à partir du milieu de la vingtaine. La capacité de notre peau à régénérer de nouvelles cellules ralentit, ce qui entraîne une peau plus fine et un teint plus terne en raison du taux réduit de renouvellement cellulaire. Nous perdons également du collagène (qui donne à notre peau sa structure et son élasticité) et de l'élastine (qui lui donne sa fermeté). La perte de ces deux éléments contribue à l'apparition de rides et à l'affaissement. Notre peau commence également à produire moins de sébum et connaît une circulation réduite, ce qui entraîne une sécheresse et un teint irrégulier.

### **Vieillissement extrinsèque**

Ce type de vieillissement est causé par des facteurs externes et des expositions environnementales, qui peuvent accélérer le processus de vieillissement naturel et entraîner un vieillissement prématuré. Des facteurs tels que l'exposition aux rayons ultraviolets (UV) du soleil, le tabagisme, la pollution, la consommation excessive d'alcool, et une mauvaise alimentation peuvent provoquer un stress oxydatif, une déshydratation, et une perte prématurée de collagène et d'élastine.

Aussi effrayant que cela puisse paraître, vieillir est tout à fait normal ! Les rides ne sont perçues comme un problème que parce que la société les a rendues ainsi. Le vieillissement peut être magnifique ; notre peau raconte une histoire. Par exemple, les rides du sourire (que certains appellent « pattes d'oie ») sont des souvenirs de rires et de sourires partagés, et notre peau témoigne d'une vie bien vécue. Cependant, il est important de bien prendre soin de notre peau, et avec un peu de soin de l'intérieur, nous pouvons aborder le vieillissement avec grâce.

Pour lutter contre le vieillissement, il est essentiel d'adopter des habitudes de vie saines et de se protéger du soleil. Pour cela, il faut utiliser une crème solaire ou éviter de s'exposer au soleil, éviter de fumer et de consommer trop d'alcool, gérer le stress, et veiller à dormir suffisamment.

L'alimentation et l'hydratation jouent également un rôle crucial dans la santé de la peau. Une alimentation riche en antioxydants, vitamines, et minéraux favorise la santé de la peau. Nous pouvons également soutenir notre peau





REMETTEZ LE  
GLUCOSE À SA  
PLACE !

NOUVEAU!



- Formulé avec 7 ingrédients cliniquement éprouvés pour favoriser une glycémie saine
- Aide à acheminer 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.

à l'aide de suppléments et de produits topiques. L'incorporation de nutriments qui contribuent à la santé de la peau et l'adoption d'une approche holistique peuvent aider à conserver une apparence jeune.

## ***Le rôle de la nutrition dans la santé de la peau***

Ce que nous mangeons peut affecter significativement la santé de notre peau. Les régimes riches en antioxydants ; en gras sains ; en protéines ; en fibres ; et en micronutriments tels que le zinc et les vitamines A, C, et E sont très bénéfiques pour notre peau. À l'inverse, les régimes riches en sucre et en aliments transformés peuvent entraîner une glycation, où les molécules de sucre se fixent aux protéines, endommageant ainsi le collagène et l'élastine.



Adopter un régime alimentaire riche en aliments comme le saumon sauvage, les noix, les graines de lin, les légumes (légumes à feuilles vertes, brocoli, courgettes, patates douces), les baies (fraises, bleuets, mures, et framboises), les céréales complètes, et les probiotiques (yogourt, choucroute, et autres aliments fermentés) peut vous aider à maintenir une peau saine. En prime, cela vous fera probablement du bien !

## ***Nutriments essentiels pour la santé de la peau***

### **Lipides**

La peau a besoin de lipides pour soutenir et maintenir une barrière saine et l'hydratation de la peau.

### **Acides gras oméga-3**

Présents dans les aliments comme les poissons gras, l'huile de lin, l'huile de noix et de chia, et certaines espèces d'algues, les oméga-3 aident à réduire l'inflammation, à soutenir la santé des membranes cellulaires, et à maintenir l'hydratation de la peau. Les huiles de poisson riches en oméga-3 peuvent aider à réduire l'inflammation et à soutenir la santé des membranes cutanées.

### **Acides gras oméga-6**

Abondants dans les huiles végétales inodores comme l'huile de bourrache (riche en acide *gamma*-linoléique [AGL] et en acide linoléique [AL]) et l'huile de fruit de la passion (riche en acide linoléique), ces ingrédients



aident à réduire l'inflammation et à maintenir la barrière cutanée. L'huile d'onagre, une autre source d'AGL, peut favoriser l'hydratation et l'élasticité de la peau en raison de sa teneur élevée en acide linoléique, un acide gras oméga-6. De faibles apports en acides gras oméga-6 sont associés à une augmentation de la perte d'eau transépidermique (PETE), signe d'une barrière cutanée compromise. La consommation régulière d'huile d'onagre à forte teneur en AGL a été associée à une amélioration de l'élasticité, de l'hydratation, de la fermeté, et de la texture de la peau ainsi qu'à une réduction de la PETE.

## Vitamine E

La vitamine E est un antioxydant essentiel présent dans les membranes cellulaires, contribuant à la santé globale de la peau. Elle aide également à protéger la peau des dommages causés par les UV, le stress oxydatif, et les facteurs environnementaux comme la pollution. Des études suggèrent que les niveaux de vitamine E diminuent lorsque la peau est exposée au soleil, ce qui indique que les antioxydants sont utilisés avant qu'un coup de soleil ne survienne. Cela confirme l'idée selon laquelle une supplémentation en vitamine E peut réduire davantage les dommages causés par le soleil lorsqu'elle est utilisée en complément d'une crème solaire ordinaire.

## La synergie des vitamines E et C

Les bienfaits de la vitamine E sont renforcés lorsqu'elle est associée à la vitamine C. La vitamine C reconstitue la vitamine E dans les membranes cellulaires et est responsable de la production de collagène. De plus, la vitamine C est essentielle pour améliorer les lipides de la barrière cutanée comme les céramides, qui aident à maintenir l'intégrité de la peau en empêchant la perte d'eau et en soutenant le facteur d'hydratation naturel de la peau. Ensemble, les vitamines E et C agissent en synergie pour réduire les dommages causés par les UV et favoriser une bonne santé de la peau.



## Collagène : essentiel pour la structure de la peau, la réduction des rides, et l'amélioration de l'élasticité

Le collagène est essentiel au maintien de la structure et de l'élasticité de la peau, mais ses niveaux diminuent naturellement avec l'âge. Ce déclin contribue à l'apparition de rides et à la réduction de la fermeté de la peau. Cependant, des études ont démontré qu'une supplémentation en peptides de collagène spécifiques (Verisol® [collagène de types I et III]) peut avoir un effet positif sur la santé de la peau, notamment en améliorant son élasticité et en réduisant potentiellement les rides. De plus, la supplémentation en collagène améliorerait l'hydratation de la peau, les effets hydratants les plus significatifs étant observés chez les personnes de plus de 50 ans.

Cela dit, il est clair que le vieillissement de la peau est bien plus complexe que le simple développement des rides. Même si le processus de vieillissement est compliqué, prendre soin de votre peau n'a pas à l'être. En combinant une alimentation équilibrée, un mode de vie sain, des suppléments alimentaires appropriés, et des traitements topiques efficaces à votre routine quotidienne, vous pouvez améliorer l'apparence de votre peau et votre bien-être général. Adopter une approche de l'intérieur pour la santé de la peau peut avoir des effets profonds, vous permettant d'avoir une meilleure apparence et de vous sentir mieux de manière holistique. Il n'est jamais trop tard pour effectuer ces changements et, avec des efforts constants, vous pouvez obtenir une peau radieuse jusqu'à la cinquantaine et au-delà.



**Dasha Leneva, ND**

Une docteure en naturopathie basée en Colombie-Britannique et qui aide les gens à comprendre leur corps afin qu'ils puissent avoir plus confiance en leur santé. Elle croit que même de petites habitudes pratiques peuvent faire des différences étonnantes dans la vie des gens.

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

**LES  
MALADIES  
CARDIAQUES  
FRAPPENT  
EN SILENCE**

**N'ATTENDEZ  
PAS QU'IL  
SOIT TROP  
TARD !**



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



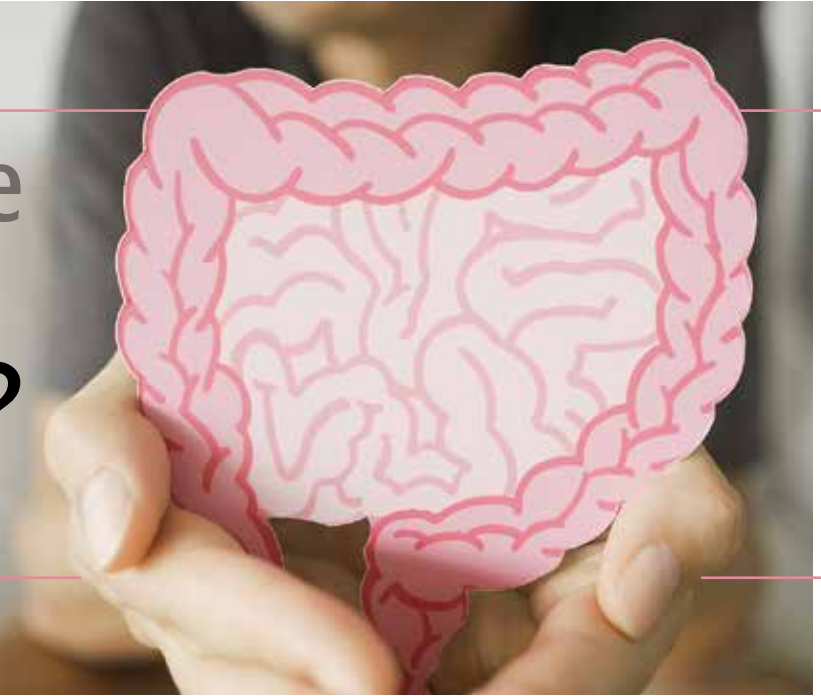
Produit au Québec par des Québécois • Achetez local!  
newrootsherbal.com • Afin de vous assurer que ces produits vous conviennent, veuillez lire et suivre les instructions sur les étiquettes.





# Qu'est-ce que l'intestin perméable ?

par Colleen Hartwick, ND



Le tube digestif est constitué de deux couches de cellules qui contrôlent ce qui est absorbé dans la circulation sanguine et les vaisseaux lymphatiques du tube digestif et ce qui est éliminé lors des selles. Dans un tube digestif sain, les cellules adjacentes qui forment la paroi absorbante sont reliées entre elles par des structures appelées jonctions serrées. Imaginez que la paroi de vos intestins est une courtepointe où chaque cellule intestinale est représentée par un seul carré de la courtepointe, et chaque carré est cousu à ses voisins avec du fil — ces points de suture sont les jonctions serrées. Ces jonctions serrées contribuent à garantir que nous absorbons uniquement ce qui est souhaité dans les intestins (vitamines, minéraux, gras alimentaires, glucides, etc.), tandis que le reste est éliminé sous forme de déchets.

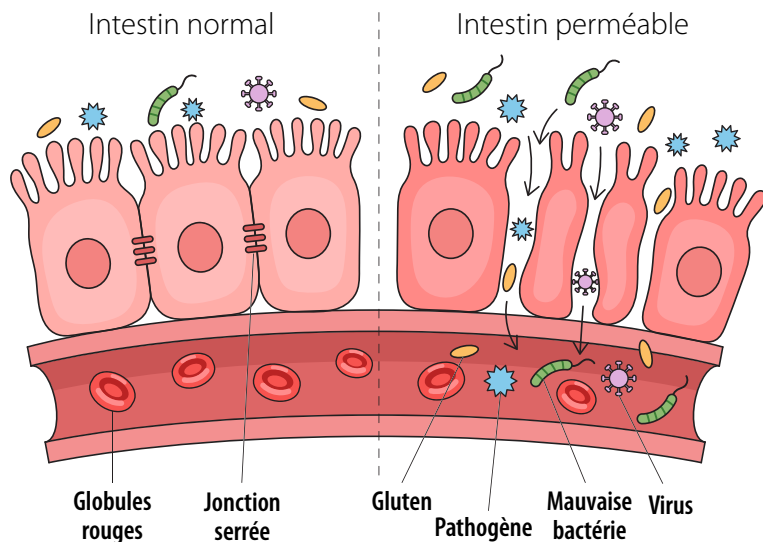
Lorsque les jonctions serrées sont endommagées, des espaces se forment entre les cellules intestinales adjacentes. La perturbation des jonctions serrées est connue sous le nom d'hyperperméabilité intestinale ou, plus communément, d'intestin

perméable. L'hyperperméabilité qui caractérise l'intestin perméable crée des brèches dans la paroi intestinale, ce qui peut alors permettre l'absorption de substances nocives comme des bactéries, des toxines, ou des particules alimentaires non digérées. Une fois absorbées, ces toxines peuvent atteindre la circulation sanguine, où elles peuvent déclencher une réponse inflammatoire qui peut avoir un effet négatif sur les systèmes hormonal, immunitaire, nerveux, respiratoire, ou reproducteur. L'inflammation associée à l'intestin perméable est associée à des troubles intestinaux comme la maladie inflammatoire chronique de l'intestin, le syndrome du côlon irritable (SCI), la maladie hépatique stéatosique associée à un dysfonctionnement métabolique, et la cirrhose du foie. De plus, l'intestin perméable est associé à des maladies extérieures aux intestins, notamment le diabète sucré, l'obésité, les maladies cardiaques, la maladie d'Alzheimer, la dépression, etc.

## Les causes de l'intestin perméable

L'intégrité de la paroi intestinale et de ses jonctions serrées dépend fortement de l'état du microbiote (l'ensemble des bactéries qui résident dans les intestins) ainsi que de la couche de mucus qui recouvre et protège la paroi intestinale. Les interactions entre le microbiote intestinal et le système immunitaire sont importantes pour réduire l'inflammation et stabiliser les jonctions serrées. Les mécanismes par lesquels le microbiote intestinal contribue à réduire la perméabilité intestinale sont nombreux et incluent la réduction de la croissance des bactéries pathogènes et la production d'acides gras à chaîne courte, comme le butyrate, qui aident à réduire l'inflammation locale et servent de source de carburant aux cellules intestinales. Une perturbation du microbiote intestinal (dysbiose), par exemple une infection par *Helicobacter pylori*, peut entraîner une perturbation des jonctions serrées.

Outre les altérations du microbiote intestinal, certains médicaments sont associés à l'apparition de l'intestin perméable : par exemple, les antibiotiques, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), l'aspirine,



et le paracétamol endommagent la couche muqueuse de l'estomac et des intestins. L'utilisation à long terme de ces médicaments est associée à une augmentation de la perméabilité intestinale.

L'alimentation est un autre facteur impliqué dans le développement de l'intestin perméable. Ce que nous consommons joue un rôle majeur dans le fonctionnement de l'intestin et la composition du microbiote. La consommation de sucres simples (fructose, glucose, et saccharose) est impliquée dans l'augmentation de la perméabilité intestinale et dans le dysfonctionnement des jonctions serrées. D'autre part, certains glucides, notamment les glucides complexes (fibres), peuvent favoriser la croissance de bactéries bénéfiques et sont reconnus pour avoir un effet positif sur la perméabilité intestinale. Les fibres alimentaires sont décomposées par des enzymes et fermentées par des microorganismes, produisant des acides gras à chaîne courte comme le butyrate et le propionate, qui jouent un rôle clé dans la protection des intestins. La consommation d'alcool dégrade la couche muqueuse des intestins, essentielle au fonctionnement de la barrière intestinale, et est un autre facteur contribuant au développement de l'intestin perméable.

Enfin, le stress et certains états associés au stress — comme les exercices d'endurance intenses, la dépression, et les changements physiologiques pendant la grossesse — sont associés à une augmentation de la perméabilité intestinale. Avec le stress, les niveaux d'inflammation augmentent, en raison de la libération de substances chimiques comme l'histamine. En réponse à l'inflammation induite par le stress, l'hormone cortisol est produite pour aider le corps à s'adapter au facteur de stress. Il a été démontré que des niveaux chroniquement élevés de cortisol et d'histamine augmentent la perméabilité intestinale.

## Comment traiter l'intestin perméable ?

Comme nous l'avons vu, l'intestin perméable peut se développer pour de nombreuses raisons, et il existe plusieurs façons d'y remédier. Voici quelques stratégies pour soutenir la santé de vos jonctions serrées intestinales.

Réduisez le stress autant que vous le pouvez. Si vous ne parvenez pas à éliminer un facteur de stress, développez des outils pour aider à réduire les effets du stress sur votre corps, comme des exercices de respiration, des techniques d'ancrage, la méditation, ou l'adoption d'un exutoire créatif (journal, peinture, chant).

Adoptez un régime alimentaire bon pour l'intestin ; pauvre en sucres simples et en alcool ; et riche en fibres, en aliments d'origine végétale, et en aliments fermentés. Les plantes sont riches en composés appelés polyphénols, qui sont associés à une plus grande diversité de bactéries bénéfiques pour l'intestin. Les polyphénols améliorent également l'intégrité des jonctions serrées, augmentent la sécrétion de mucus, et diminuent la perméabilité de la barrière intestinale, améliorant ainsi généralement le mécanisme de défense intestinal. Les fibres constituent l'aliment préféré des bactéries intestinales bénéfiques telles que les lactobacilles et les bifidobactéries. L'augmentation de l'apport en fibres favorise un microbiome sain en favorisant la croissance de bactéries

## Chemin vers la guérison intestinale





bénéfiques. De plus, comme mentionné précédemment, le microbiote intestinal fermente les fibres alimentaires, créant des acides gras à chaîne courte qui nourrissent les cellules de la muqueuse intestinale et aident à réduire l'inflammation qui pourrait autrement perturber l'intégrité des jonctions serrées.

### Envisager une supplémentation

Les vitamines antioxydantes, dont les vitamines A et D, sont importantes pour le maintien des jonctions serrées. Des études in vitro montrent que les vitamines A et D améliorent les jonctions serrées dans l'intestin. Ces deux vitamines sont nécessaires à l'intégrité de l'épithélium : elles soutiennent le microbiote intestinal et aident à réduire l'inflammation intestinale.

La L-glutamine est un acide aminé capable de réguler l'expression des protéines de jonction serrée. La L-glutamine aide à réduire l'inflammation intestinale, permettant ainsi à la membrane des cellules intestinales de rester imperméable.

La carnosine de zinc semble soutenir la fonction de la barrière intestinale en agissant comme antioxydant. Un essai clinique sur la carnosine de zinc administrée par voie orale a montré qu'elle prévient l'augmentation de la perméabilité intestinale provoquée par des doses cliniques d'indométacine, un AINS.



La perturbation de la fonction de barrière du tractus intestinal est un facteur important de toute une série de problèmes de santé, notamment le syndrome du côlon irritable, l'obésité, et la démence. Comme nous l'avons vu, de nombreuses raisons contribuent au développement de l'intestin perméable. Il est donc essentiel de travailler avec un praticien de soins de santé qualifié, expérimenté, et capable d'évaluer, par des tests de diagnostic appropriés, si l'intestin perméable contribue à votre état de santé actuel. Plus important encore, consultez un praticien de soins de santé qualifié avant de commencer tout régime de suppléments pour traiter l'intestin perméable afin de vous assurer que les suppléments que vous envisagez sont à la fois surs et appropriés.



**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)

**New Roots**  
HERBAL

## 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.

# 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





# Guide sur le jeûne intermittent

par une docteure  
en naturopathie

par Kim Abog, ND

## Qu'est-ce que le jeûne intermittent?

Le jeûne intermittent (JI) est un régime alimentaire qui alterne entre des périodes de repas et de jeûne, en mettant l'accent sur le moment de la prise des repas. Le jeûne en soi n'est pas un concept nouveau : il est pratiqué depuis longtemps à des fins religieuses, culturelles, ou personnelles. Le JI a récemment gagné en popularité, principalement en raison de sa simplicité et de ses bienfaits potentiels pour la gestion du poids et la santé globale. Les gens qui pratiquent le JI disent également bénéficier de bienfaits psychologiques et spirituels pour leur santé.

Le jeûne intermittent ne nécessite pas de modifier radicalement ses habitudes alimentaires actuelles ni de remplacer tous les aliments par d'autres options. Le jeûne intermittent est un terme générique pour trois régimes différents : le jeûne d'un jour sur deux (JA pour « jeûne alternatif »), le régime 5:2, et l'alimentation à durée limitée (ADL).

Le JA implique un jeûne de 24 heures en alternance. Le régime 5:2 est une version modifiée de celui-ci, dans laquelle il y a 5 jours de consommation et 2 jours de jeûne non consécutifs par semaine. L'ADL consiste à jeuner tous les jours avec des heures variables. En général, il y a une fenêtre de 4 à 10 heures pour manger, p. ex. avec un déjeuner le matin et un souper tôt avant 15 heures, ce qui permet une durée de jeûne de 14 à 18 heures. Des variantes plus modernes du jeûne intermittent impliquent de s'écarter des habitudes alimentaires quotidiennes habituelles qui correspondent au cycle jour/nuit de 24 heures, en limitant plutôt l'apport calorique à des plages horaires spécifiques.

## Comment fonctionne le jeûne intermittent?

Pendant le jeûne, la consommation calorique peut varier de 0 à 25 % des besoins caloriques quotidiens. Les jours sans jeûne, la consommation calorique peut être généreuse, limitée à une composition alimentaire (p. ex., faible en glucides et riche en protéines) ou destinée à atteindre un apport calorique spécifique (p. ex., jusqu'à 125 % des besoins caloriques habituels).

Les mécanismes exacts par lesquels le jeûne intermittent peut améliorer les marqueurs de santé ne sont pas clairs. Les théories proposées sont principalement dérivées d'études animales et suggèrent que le jeûne intermittent est associé à une augmentation de la cétose (où votre corps brûle les graisses au lieu du glucose pour produire de l'énergie), à une réduction de la production des dérivés réactifs de l'oxygène (DRO, également appelés *oxydants*), et à l'optimisation des processus physiologiques circadiens.

## Quels sont les bienfaits du jeûne intermittent?

En général, les principes du JI ciblent les problèmes de poids et d'autres facteurs de risque de maladies métaboliques (p. ex., les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2). Le JI peut affecter divers



# LE COLLAGÈNE QUI FAIT PLAISIR À VOTRE CORPS !



- Formation de peptides de protéines
- Disponible en saveur originale ou avec cacao biologique délicieux
- Disponible en format de 200 ou 400 g



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.

mécanismes qui aident à maintenir l'équilibre métabolique, y compris ceux liés au rythme circadien. Le rythme circadien inné est comme notre horloge maîtresse qui coordonne toutes nos horloges biologiques et de multiples fonctions au sein de notre corps, y compris la digestion et la production d'énergie. Cela peut être considérablement affecté par notre rythme cyclique quotidien de jeûne alimentaire (heure de manger ou de ne pas manger). Les effets négatifs sur le métabolisme (p. ex., l'augmentation du stress oxydatif, la résistance à l'insuline, et les altérations de la sécrétion hormonale) peuvent être attribués à des perturbations du rythme circadien et des habitudes alimentaires quotidiennes. Des études suggèrent que le JI puisse réduire l'inflammation systémique en diminuant l'apport énergétique (calorique) et en diminuant la production de DRO par les mitochondries. Cela conduit à une réduction des processus inflammatoires cellulaires. Le JI semble également améliorer la résistance au stress, réguler la glycémie et, plus récemment, favoriser l'autophagie, qui permet d'éliminer les molécules endommagées et de recycler leur contenu tout en conservant l'énergie. Le JI, quel que soit le type mis en œuvre (JA, régime 5:2, ou ADL), entraîne une perte de poids légère à modérée (perte de 3 à 8 % par rapport à la valeur initiale) sur de courtes durées (8 à 12 semaines).

## Combien de temps faut-il faire le jeûne intermittent?

Les études qui examinent les effets du JI sur les biomarqueurs tels que le poids, la glycémie, la fonction immunitaire, les profils lipidiques, et le risque de maladie cardiovasculaire durent généralement en moyenne de 8 semaines à 1 an. Parallèlement à d'autres stratégies nutritionnelles, le JI est également mis en œuvre pendant une courte période afin d'optimiser les performances et de maximiser les avantages de l'entraînement chez les athlètes.

## Qui devrait envisager le jeûne intermittent?

Le JI peut être considéré comme faisant partie d'un plan complet de gestion de la santé par les personnes souffrant d'obésité et de problèmes de gestion du poids, par celles qui souffrent de troubles cardiométaboliques tels que la résistance à l'insuline, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, et les maladies cardiaques, et par celles qui cherchent à améliorer leurs performances physiques.

## Qui ne devrait pas faire du jeûne intermittent?

Le JI ne convient pas à tout le monde. En raison d'un certain degré de restriction calorique planifiée, le JI n'est généralement pas recommandé aux personnes en sous-poids, ayant des antécédents de troubles de l'alimentation, ou atteintes de démence, sans la surveillance attentive d'un praticien de soins de santé. Le métabolisme du glucose s'est aggravé après un JA chez les femmes non obèses, et le JA en général semble avoir un effet minime sur la sensibilité à l'insuline chez les personnes non obèses. De plus, l'utilisation du JI pour soutenir les patients diabétiques présente un risque d'hypoglycémie, en particulier pour ceux qui prennent de l'insuline ou des sécrétagogues de l'insuline (p. ex., des sulfonurées).



## Quelles sont les autres préoccupations en matière de sécurité pour le jeûne intermittent?

Certains des effets secondaires indésirables fréquemment signalés avec le JI comprennent l'hypoglycémie, les étourdissements, la faiblesse, la polyurie, les sautes d'humeur, et la léthargie. Certaines personnes participant aux essais sur le JI ont également signalé des crises de boulimie, une mauvaise haleine, une sensation de froid, des troubles du sommeil, un manque de concentration, des nausées, et de la constipation occasionnels au cours de l'étude. Il a également été observé que le jeûne pratiqué sans apport ou remplacement adéquat de protéines peut provoquer une atrophie musculaire. Le jeûne est également généralement déconseillé aux personnes souffrant de problèmes de dérégulation hormonale, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux jeunes enfants, aux adultes d'âge avancé, et aux personnes immunodéprimées.



## Comment puis-je savoir si cela me convient et commencer?

Le jeûne intermittent est sans aucun doute une approche prometteuse pour améliorer la santé et le bien-être métaboliques, étayée par un nombre croissant de recherches scientifiques. Cependant, la pratique du JI nécessite une planification et un engagement, et elle doit être abordée en tenant soigneusement compte de votre situation et de votre état de santé. Demander l'avis d'un praticien de soins de santé est inestimable pour élaborer un plan de gestion de la santé qui vous convienne et qui inclut le JI en toute sécurité.



**Kim Abog, ND**

Kim est docteure en naturopathie et doula à Toronto, en Ontario. Elle porte un intérêt particulier pour la fertilité et la santé reproductive. Elle aide les gens en facilitant leurs plans de gestion de la santé, en les connectant à des solutions de santé intégratives fondées sur des données probantes, et en les aidant à s'épanouir.

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

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

NewRoots  
HERBAL

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.



# Rester actif en hiver

par Angela Wallace, MSc, RD

Rester actif en hiver peut être difficile, surtout lorsque le froid rend certaines routines d'exercice moins attrayantes. Personnellement, j'adore marcher et faire de la randonnée, et même si c'est faisable en hiver, ce n'est pas aussi agréable. Est-ce que vous ressentez la même chose ?

Être actif ne signifie pas nécessairement courir, marcher, ou aller au gym. Je sais que beaucoup de gens ne sont pas fans de l'entraînement traditionnel au gym, et que tout le monde n'apprécie pas une routine d'exercices structurée. Il existe plusieurs façons agréables de bouger sans s'en tenir à un entraînement structuré. Si vous recherchez une approche plus flexible pour rester actif, ces idées sont parfaites pour vous. Voici 8 façons créatives de rester actif cet hiver sans qu'il s'agisse de formes d'exercice « traditionnelles ».

## 1. Marchez davantage dans votre routine quotidienne

Cela peut être aussi simple que de marcher dans votre maison avec intention, de prendre le temps de vous lever, et de bouger votre corps. Vous pouvez également vous garer plus loin lorsque vous allez faire des courses ou à des rendez-vous, choisir les escaliers lorsqu'ils sont disponibles, et marcher pour faire vos courses autant que possible. De petits changements comme ceux-ci peuvent s'accumuler et vous permettre de rester actif tout au long de la journée.

## 2. Trouvez des activités de neige en plein air

Vous pouvez essayer des activités comme la raquette, le ski de fond, ou la marche nordique. Ces activités vous offrent une excellente occasion d'explorer la nature, de jouer dans la neige, et de rester actif. Vérifiez si votre communauté locale propose des clubs ou des cours auxquels vous pouvez vous joindre cet hiver pour commencer.

## 3. Essayez un cours de danse

La danse est une façon agréable de bouger. De nombreux cours de danse pour adultes sont disponibles, alors renseignez-vous auprès de votre centre communautaire local ou des studios de danse à proximité pour en trouver un qui vous intéresse.

## 4. Liges sportives en salle

Si vous aimez le sport ou la compétition amicale, pensez à rejoindre une ligue récréative en salle. Qu'il s'agisse de badminton, de volleyball, de basketball, de futsal (soccer en salle), ou de pickleball (tennis léger), vous avez le choix entre de nombreuses options. Invitez un membre de votre famille ou un ami à vous rejoindre, et c'est une excellente façon de rencontrer de nouvelles personnes tout en restant actif.





## 5. Essayez l'escalade

Des salles d'escalade intérieures sont disponibles partout au Canada et offrent une expérience agréable et stimulante, même si vous êtes débutant. C'est une excellente façon de vous dépasser physiquement (et mentalement) tout en profitant d'une activité unique et engageante.

## 6. Jouer au bowling

Le bowling est une façon agréable de rester actif en même temps que social. Vous pouvez rejoindre une ligue ou planifier une journée avec votre famille et vos amis. C'est un excellent moyen de rester en mouvement pendant l'hiver.

## 7. Prenez le temps de vous étirer

Prenez l'habitude de vous étirer le matin et le soir pour prendre soin de votre corps, surtout si vous passez beaucoup de temps assis. Vous pouvez intégrer vos étirements préférés ou suivre une vidéo en ligne pour soutenir votre routine et garder votre corps souple.

## 8. Devenez un géocacheur

Le géocaching est une activité de chasse au trésor en plein air où les participants utilisent un appareil GPS ou leur téléphone intelligent pour localiser des conteneurs cachés appelés « caches ». Vous pouvez télécharger l'application gratuite Geocaching sur votre téléphone et essayer de trouver toutes les caches près de chez vous. C'est une façon amusante d'explorer le paysage hivernal tout en restant actif.

Rester actif en hiver ne signifie pas forcément de pratiquer des exercices physiques structurés. En essayant des activités agréables comme les sports de neige, la danse, ou même la marche plus souvent dans votre routine quotidienne, vous pouvez continuer à bouger et profiter de la saison. Cet hiver, essayez de trouver ce que vous aimez et intégrez-le à votre routine !



**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)

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.



# Des régimes faibles en glucides pour tous les goûts

## Votre guide pour une alimentation plus intelligente et une vie meilleure

par Dale Drewery

Si les journées plus courtes, les températures plus froides, et les Fêtes vous ont fait prendre du poids, vous n'êtes pas seul. La bonne nouvelle est que le printemps est le moment idéal pour prendre un nouveau départ dans vos habitudes alimentaires.

En tant que coautrice d'un livre sur la nutrition cétogène et adepte de longue date de ce mode de vie, je suis un grand fan des nombreux bienfaits qui découlent d'un régime pauvre en glucides et riche en graisses (PGRG), notamment des taux modérés de glycémie et d'insuline, une inflammation réduite, des triglycérides sanguins plus faibles, et un HDL plus élevé (le « bon » cholestérol), pour n'en citer que quelques-uns.

Mais le résultat le plus visible d'un régime pauvre en glucides est peut-être la perte de poids. Voici pourquoi.

Lorsqu'on réduit l'apport en glucides, l'énergie doit provenir des deux autres classes de macronutriments : les protéines et les lipides. Puisqu'un excès de protéines alimentaires peut provoquer des troubles digestifs chez certains gens ainsi qu'une augmentation du taux de glycémie

(l'excès de protéines est transformé en glucose), nous nous tournons plutôt vers les lipides pour obtenir l'énergie dont nous avons besoin. Cela comprend les graisses que nous mangeons, mais aussi celles que notre corps a stockées dans nos cellules en raison d'un apport excessif en glucides.

Bien que les régimes PGRG existent depuis plus d'un siècle et soient utilisés comme intervention thérapeutique depuis des décennies, les 20 dernières années ont vu une augmentation de la popularité et de la variété des options de régimes à faible teneur en glucides. Cela soulève la question : « Qu'est-ce qui définit exactement une alimentation à faible teneur en glucides ? »

Dans la recherche en nutrition, on définit ce terme comme une consommation quotidienne de glucides inférieure à 40 % des calories, ce qui équivaut à 800 g de glucides dans le cadre d'un régime de 2000 calories par jour. Certains régimes alimentaires considèrent qu'un régime pauvre en glucides contient moins de 5 % de calories, soit 100 g, tandis que d'autres sont encore plus restrictifs, réduisant l'apport en glucides à entre 40 et 60 g.

### En un coup d'œil :

Riz blanc (1 tasse, cuit)	~45 g de glucides
Pain brun (2 tranches)	~30 g de glucides
Banane (1 moyenne, ~118 g)	~27 g de glucides
Pomme de terre (1 moyenne, bouillie, ~150 g)	~26 g de glucides
Avoine (1/2 tasse, non cuite)	~27 g de glucides

Alors, quel régime pauvre en glucides et riche en graisses vous convient le mieux ? Cela dépendra de votre état de santé, de la quantité de poids que vous souhaitez perdre, et de vos préférences alimentaires, entre autres. Il convient ici de mentionner que, si votre objectif est la perte de poids et une meilleure santé, les aliments ultratransformés ne sont certainement pas au menu. Voici un guide rapide de certaines des options de régime à faible teneur en glucides les plus populaires.



## Régime méditerranéen à faible teneur en glucides

Le régime méditerranéen se concentre sur les aliments traditionnels consommés dans les pays qui entourent la mer Méditerranée. Il est en grande partie d'origine végétale, remplaçant les gras saturés par des gras insaturés. Ainsi, plutôt que de la crème, du beurre, et du fromage, vous vous tournerez vers l'huile d'olive, les poissons gras, l'avocat, les graines, et les noix comme sources de graisses. La version à faible teneur en glucides limite également les aliments riches en glucides comme le pain, le riz, et les pâtes.



## Régime paléo à faible teneur en glucides

Tout comme le régime paléo original — terme inventé par Loren Cordain de l'Université du Colorado dans son livre publié en 2002 —, la version à faible teneur en glucides du régime encourage la consommation d'aliments que vos ancêtres préhistoriques auraient pu consommer. Cependant, contrairement à l'original, le régime paléo à faible teneur en glucides évite les céréales, les légumineuses, et les tubercules au profit de viandes maigres, de poissons, de fruits de mer, d'œufs, de graines, et de fruits. Si ce soi-disant « régime des cavernes » vous semble un peu trop axé sur la viande, vous pouvez ajouter plus de légumes au mélange. Veillez simplement à choisir des légumes pauvres en glucides, comme les tomates, les concombres, les poivrons, et les courgettes.

## Régime Atkins

Popularisé dans les années 1970 par le Dr Robert Atkins, un cardiologue étatsunien, le régime Atkins original était un régime riche en graisses et en protéines avec peu de restrictions sur la quantité que vous pouviez manger de chaque aliment, à condition de réduire également considérablement votre consommation de glucides. Le régime alimentaire par étapes autorisait 1 % des calories quotidiennes provenant des glucides, ce qui équivaut à 15 à 20 g de glucides par jour, pendant une période de deux semaines. Cette étape est suivie d'une réintroduction progressive de glucides supplémentaires sous forme de noix, de légumes, et de fruits.

Bien que la phase initiale du régime ait entraîné une perte de poids importante, les personnes qui le suivaient avaient tendance à réintroduire trop de glucides trop rapidement et à reprendre rapidement le poids perdu. Le régime Atkins modifié, apparu en 2003, est une approche plus modérée et progressive de la perte de poids. Il préconise de consommer 10 % des

calories provenant des glucides (ce qui équivaut à environ 200 g par jour), 30 % des calories provenant des protéines et 60 % des lipides. Ce régime est toujours en vigueur mais a été largement supplanté par le régime cétogène, qui repose sur des données scientifiques plus complètes.

## Régime cétogène

Un régime cétogène bien formulé est la référence absolue en matière d'applications cliniques et thérapeutiques du régime PGRG. « Bien formulé » signifie qu'il contient tous les nutriments nécessaires à une alimentation équilibrée, tandis que « cétogène » fait référence à la production de cétones résultant du métabolisme des graisses pour l'énergie. La principale cétone (en fait, un corps cétonique) est le  $\beta$ -hydroxybutyrate (BHB), une sorte de supercarburant qui agit également comme une puissante molécule de signalisation cellulaire, produisant une myriade d'effets métaboliques bénéfiques. En plus de la perte de graisse et de poids qui résulte d'autres régimes PGRG, des études cliniques ont démontré dans quelle mesure la nutrition cétogène s'attaque également à la cause profonde de la plupart des maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, et la maladie d'Alzheimer.

Quel que soit le chemin que vous choisissiez, assurez-vous de consulter votre praticien de soins de santé avant de commencer un tel régime. De plus, n'oubliez pas que le régime alimentaire qui vous convient le mieux est celui que vous pouvez suivre.



### Dale Drewery

Dale Drewery est coautrice de *BioDiet: The Scientifically Proven, Ketogenic Way to Lose Weight and Improve Your Health*. Journaliste et écrivaine primée, elle s'intéresse de près à la science et à la santé humaine.

biodiet.org



# RÉVÉLEZ VOTRE RADIANCE NATURELLE



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





## Breuvage substitut de repas

La couleur verte de ce breuvage provient de la spiruline ou de la chlorelle, des algues très nutritives. Elles sont riches en antioxydants qui aident à réduire les dommages oxydatifs causés aux cellules du corps. Dans l'environnement actuel de plus en plus stressant et toxique, les antioxydants jouent un rôle clé dans la réparation cellulaire. La spiruline est également riche en protéines et constitue une source complète de tous les acides aminés essentiels, ce qui la rend bénéfique pour ceux qui suivent un régime végétalien.

### Ingrédients

- ½ avocat, pelé et dénoyauté
- 1½ tasse de boisson non laitière non sucrée (lait de coco, d'amande, ou de cajou)
- 1 c. à soupe d'huile de coco ou de beurre
- 1 à 1½ c. à thé (au goût) de beurre de noix ou de graines non sucré
- 1 à 1½ c. à thé de collagène ou de poudre de protéines végétaliennes
- 1 à 1½ c. à thé (au goût) de jus de citron
- 1 c. à thé de poudre de lécithine de tournesol
- 1 c. à thé de spiruline ou de chlorelle certifiée biologique
- 1 c. à thé d'extrait pur de vanille ou de menthe poivrée
- ¼ c. à thé d'extrait pur de fruit de moine (ou ⅛ cuillerée à thé de stevia liquide)
- ⅓ c. à thé de gingembre moulu
- Une pincée de curcuma moulu
- Une pincée de sel rose non raffiné

### Boosters optionnels (en choisir 1 à 3)

- 1 à 2 c. à soupe de poudre de Protéine de Graine de Citrouille de New Roots Herbal
- 1 c. à thé de poudre d'inositol
- ½ banane

### Instructions

Placer tous les ingrédients et les boosters (facultatifs) dans un mixeur à grande vitesse, puis mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Pour deux personnes.



#### 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)



## Muffins superprotéinés

Ces délicieux muffins aux œufs sont simples, nutritifs, et parfaits pour la préparation des repas. En y incorporant de la poudre de bouillon d'os de bœuf, vous rehaussez non seulement leur saveur, mais aussi leur valeur nutritionnelle. Le bouillon d'os de bœuf est riche en collagène et en acides aminés, qui favorisent la santé des articulations, des intestins, et de la peau. Chaque muffin fournit 2 à 2,5 g de protéines supplémentaires par portion, ce qui en fait un choix plus satisfaisant et plus sain.

### Ingrédients

- 6 gros œufs, fouettés
- ½ tasse d'épinards (frais), sautés (commencer avec 1 à 2 tasses crues, car elles réduiront considérablement à la cuisson)
- ½ tasse de fromage cheddar râpé
- 3 c. à soupe de Bouillon d'Os de Bœuf en Poudre de New Roots Herbal
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ¼ c. à thé de sel de mer
- Une pincée de poivre ou de poudre d'ail pour plus de saveur (optionnel)

### Instructions

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Beurrer un moule à 12 muffins ou l'apprêter avec des moules en silicone.

Chauffer une petite poêle à feu moyen. Ajouter un peu d'huile ou de beurre (si nécessaire), puis faire revenir les épinards jusqu'à ce qu'ils soient fanés. Laisser refroidir légèrement et essorer pour éliminer l'excès d'humidité.

Dans un grand bol, fouetter les œufs jusqu'à consistance lisse. Incorporer le sel de mer, la poudre de bouillon d'os de bœuf, et les assaisonnements facultatifs. Incorporer les épinards sautés et le cheddar râpé.

Répartir le mélange uniformément dans les moules à muffins. Chaque moule doit être rempli aux ¾ environ.

Cuire au four préchauffé pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient gonflés et pris au centre.

Laisser refroidir les muffins quelques minutes avant de les démouler. Conserver les restes au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Donne 10 à 12 muffins aux œufs.



### 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)





## Alfredo à l'hydne hérisson

Cette version sans produits laitiers de la sauce Alfredo se marie bien avec la viande grillée ou les champignons portobellos.

### Ingrédients pour le rôti

- 4 tasses de chou-fleur (environ un de taille moyenne)
- 6 gousses d'ail (laisser la peau pour la cuisson)
- 1 c. à soupe d'Huile d'Olive Heart Smart de New Roots Herbal

### Ingrédients pour l'assaisonnement

- 1 tasse de lait d'amande ou d'avoine non sucré
- 2 c. à soupe d'Hydne Hérison en Poudre de New Roots Herbal
- ¼ tasse de levure alimentaire
- 1 c. à soupe de jus de citron
- ½ c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- ½ c. à thé de sel de mer
- ½ c. à thé de poivre fraîchement moulu

### Ingrédient pour les pâtes

- 340 g (12 oz) de pâtes cuites al dente (celles aux épinards ou aux tomates séchées au soleil ont bon goût et se présentent bien)

### Instructions

Coupez le chou-fleur en fleurons, arrosez le chou-fleur et l'ail d'huile d'olive, et faites rôtir à 230 °C (450 °F) pendant environ 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Pendant que les ingrédients à rôtir sont au four, laissez mijoter les ingrédients d'assaisonnement dans une grande casserole en remuant.

Une fois rôti, séparez l'ail de sa peau et le mixer avec le chou-fleur jusqu'à consistance lisse. Ajouter le mélange dans la poêle et remuer jusqu'à consistance homogène. Ajouter plus de lait d'amande/d'avoine si nécessaire pour une consistance plus crémeuse.

Mélanger avec des pâtes. Assaisonner avec des flocons de piment ou de l'huile chaude.

Bon appétit!

**Recette originale Fleurir**

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



# 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



*Depuis que ma mère vit seule, je me préoccupe de son alimentation. Maintenant qu'elle ne prépare plus de repas pour la famille, elle se contente souvent d'un bol de céréales ou d'une salade rapide pour le souper, plutôt que d'un repas complet. Je crains qu'elle ne reçoive pas assez de protéines.*

Bravo de l'avoir remarqué. Les protéines sont essentielles, surtout en vieillissant, car nous commençons à perdre de la masse musculaire. Cette perte affecte la force et l'équilibre, et augmente le risque de fractures de fragilité. Selon la Harvard School of Public Health, les besoins en protéines varient d'environ 50 g par jour pour une personne de 65 kg (140 lb) à 70 g pour une personne de 90 kg (200 lb). Une boîte de thon de 140 g, un steak de 120 g, ou un filet de saumon fournissent chacun environ 25 g de protéines. En comparaison, un œuf ou ¼ de tasse d'amandes (environ 24) fournissent environ 7 g de protéines chacun.

Si vous estimez qu'elle est peut-être en carence, trois cuillerées à soupe par jour de poudre de bouillon d'os de bœuf peuvent ajouter 25 g de protéines de haute qualité à son alimentation. On peut en ajouter à presque tout : un smoothie, un chocolat chaud, ou un bouillon savoureux, par exemple.

*Nous faisons tout ce que nous pouvons pour renforcer notre système immunitaire pendant l'hiver, mais il nous arrive parfois d'attraper un rhume ou une grippe. Dernièrement, ces symptômes semblent également durer plus longtemps que d'habitude. Avez-vous des idées pour améliorer le temps de récupération ?*

Il existe un nouveau produit naturel que vous pouvez trouver dans votre magasin d'aliments naturels local. Il s'agit d'un extrait nutraceutique provenant de la racine du géranium africain (*Pelargonium sidoides*). Les compagnies peuvent le vendre sous un autre nom. Pour vous assurer d'obtenir le produit le plus pur et le plus fort, cherchez PelaForce™ dans la liste des ingrédients. Il a été cliniquement prouvé qu'il aide à réduire la gravité de nombreux symptômes tels que la toux ; l'écoulement nasal ; le mal de gorge ; et l'accumulation de mucus associés au rhume, à la laryngite, et à la bronchite. Et comme il est indiqué pour les adultes et les enfants de 6 ans et plus, toute la famille peut en bénéficier.

Les infections des voies respiratoires supérieures ont tendance à persister, donc soulager les symptômes et accélérer le temps de récupération permettra à tout le monde de retrouver la santé et de se sentir bien.

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.**

# 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.

