

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Les effets du
stress et de
l'anxiété
sur la digestion

Qu'est-ce que
*la neuropathie
périphérique ?*

Au cœur d'un laboratoire
certifié ISO 17025

Hydne Hérisson

500 mg · Extrait à l'eau chaude

- Soutien thérapeutique pour la santé cognitive
- Renforce l'état immunitaire
- Fournit 40 % de polysaccharides
- Teneur en *bêta*-glucanes validé par un laboratoire indépendant certifié ISO 17025



Cumin Noir (Huile de Graine)

Biologique · 2,0 – 2,4 % de thymoquinone

- Aide à maîtriser les symptômes de la rhinite allergique (rhume des foins)
- Réduit l'inflammation
- Certifiée biologique, pressée à froid, et puissance validé de 2,0–2,4 % de thymoquinone



Magnésium (Citrate)

Plus Taurine

- 1 Canadien sur 3 manque de magnésium
- Source de magnésium hautement absorbé pour la croissance et la fonction musculaire
- Soutien métabolique pour les glucides, les protéines, et les gras
- Convient aux adolescents de 14 à 18 ans et aux adultes



Boswellia (Extrait)

380 mg

- Soulagement ciblé des douleurs articulaires et des gonflements du genou liés à l'arthrose
- Acides organiques validés à 70 %, avec 35 % d'acide boswellique, le composé qui compte
- Le supplément idéal pour soutenir un vieillissement actif et athlétique



Urgence Probiotique

Puissance Supérieure · 50 milliard+

- Formule multisouche d'une puissance supérieure
- Réfrigéré pour préserver la vie des cellules vivantes
- Enrobage entérique GPS™ pour protéger les probiotiques contre l'acide gastrique et pour une livraison intestinale garantie



Ostéo-Résiste Végétarien

Forme des os plus forts

- Conçu pour respecter les modes de vie végétariens et certains végétaliens
- Renforce les os tout en réduisant les facteurs de risque d'ostéoporose
- Contient du calcium biodisponible formulé avec des vitamines, des minéraux, et des nutriments biologiquement actifs

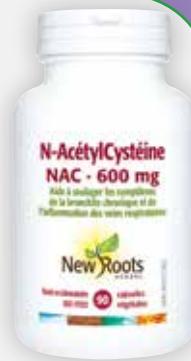


N-AcétylCystéine

NAC · 600 mg

- Aide à soulager les symptômes de la bronchite chronique
- Une thérapie de soutien dans le traitement des inflammations du système respiratoire

Votre corps convertit la NAC pour créer du L-glutathion, un puissant antioxydant



Quercétine

500 mg

- Un puissant antioxydant pour maintenir une bonne santé et protéger contre le stress oxydatif
- Un bioflavonoïde de source naturelle documenté en recherche clinique
- Protège les capillaires et les vaisseaux sanguins qui alimentent le cœur



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

Jusqu'au 30 juin 2025

NOUVEAU! Thymus 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, pesticides, encéphalopathie subaigüe spongiforme transmissible (ESST), ou OGM
- Soutient la fonction immunitaire
- 100 % pur, lyophilisé pour maximiser la rétention des nutriments
- Excellente source de nutriments spécifiques aux glandes essentielles pour vieillir en santé
- Offre une activité biologique supérieure avec un thymus plus actif que chez le mouton adulte



20 %
FORMAT 90
COMPRIMÉS
SEULEMENT

NOUVEAU! Gluco Aligne Favorise des niveaux de glycémie sains

- Fait de sept ingrédients cliniquement éprouvés pour soutenir une glycémie saine
- Aide à normaliser les fluctuations de la glycémie
- Aide à augmenter la sensibilité à l'insuline et sa sécrétion
- Formulé avec de la berbérine, du résveratrol, de la cannelle, de l'acide alpha-lipoïque, du melon amer, du *Gymnema sylvestre*, et du picolinate de chrome
- Formule synergique aide à amener le sucre aux cellules pour une meilleure utilisation et augmenter la vitalité



20 %

NOUVEAU! Oméga 3 Sauvage AEP 330 mg ADH 165 mg Format 43 % plus petit

- Soutien aux performances cognitives, aux fonctions cérébrales, à la santé cardiovasculaire, et à la réduction du taux de triglycérides
- 43 % plus petit que notre Oméga-3 Sauvage le plus vendu
- Provenant de sources durables : sardines et d'anchois entiers de haute mer
- Infusé avec un arôme naturel de citron pour éviter les rôts de poisson
- Sans métaux lourds
- Format de 120 gélules pour un approvisionnement mensuel pratique



20 %
FORMAT
120 GÉLULES
SEULEMENT

NOUVEAU! Foie de Bœuf Nourri à l'Herbe Glandulaire pur · 600 mg

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



20 %
FORMAT 90
CAPSULES
SEULEMENT

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



Les récents événements ont suscité un grand sentiment de patriotisme national. Cela m'a fait réfléchir : que signifie être Canadienne, et jusqu'où sommes-nous prêts à aller pour nous soutenir les uns les autres ?

Pour moi, être Canadienne signifie faire partie d'une famille élargie qui s'étend d'un océan à l'autre, avec des frères et sœurs, des cousins, et des beaux-parents disséminés dans notre magnifique pays. Comme dans toute famille, il arrive que nous ne fassions pas les choses correctement. Ils se peut que nous nous considérons les uns les autres comme acquis, oubliant le rôle essentiel que chacun joue. Nous pouvons être pris par nos enfants ou notre travail, et oublions de se rendre visite. Nous pouvons même nous retrouver à privilégier nos propres intérêts au détriment de ceux d'un être cher. Mais lorsque les temps sont durs, nous n'hésitons pas. Les Canadiens ne ne font pas que se soutenir les uns les autres, nous « protégeons nos foyers et nos droits » avec force, conviction et un profond esprit de communauté.

Une façon simple de protéger la famille canadienne est de s'entraider en choisissant des produits locaux. En faisant vos achats dans les magasins appartenant à vos voisins, en choisissant des produits fabriqués ici au Canada, et en soutenant des marques Canadiennes. Cela permet de maintenir la vigueur de notre économie ainsi que le dynamisme de nos collectivités, et de veiller à ce que notre argenturement gagné reste là où il doit être, pour aider nos concitoyens canadiens.

Il ne s'agit pas seulement de dire que nous nous soucions de notre avenir, mais de le vivre pleinement. Faisons tous notre part pour que le Canada puisse continuer de *Fleurir*!

Sophia Golanowski, BCom, MBA
Rédactrice en chef

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.



Krista Mackay, BSc, ND
Praticante à Montréal, Québec, et à Montevideo, Uruguay, Krista se concentre sur la médecine naturopathique générale et familiale.



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



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



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



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.



Ludovic Brunel, ND
L'approche de Ludovic, praticien à Calgary, a toujours été d'améliorer la santé en s'appuyant sur les meilleures recherches disponibles.



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.

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

Megan Luder

Demandez à Gord

Gordon Raza



Table des matières

06



09



23



30



33

06 Guérir les coeurs

09 Basilic sacré et lutte au stress

Une solution naturelle aux enjeux d'aujourd'hui

13 Digestion 101

17 Les effets du stress et de l'anxiété sur la digestion

20 Voir votre avenir

23 Qu'est-ce que la neuropathie périphérique ?

27 Acétyl taurate de magnésium

Le nouveau venu sur le marché

30 Au cœur d'un laboratoire certifié ISO 17025

Le point de vue d'un ND sur les tests

33 Devenir végétalien

Considérations nutritionnelles

36 Coin cuisine

39 Demandez à Gord



36

© 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.



Guérir les cœurs

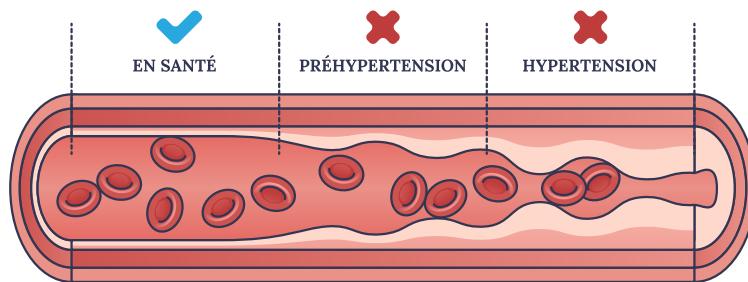
par Felicia Assenza

La première raison pour laquelle mes patients viennent me voir à la clinique est après avoir reçu un nouveau diagnostic d'hypertension artérielle ou d'hypercholestérolémie. Ils viennent généralement me demander des solutions de rechange aux médicaments pour gérer ces problèmes. Bien que je puisse dire avec plaisir que j'ai aidé avec succès des patients à gérer ces problèmes en modifiant leur régime alimentaire et leur mode de vie, en leur fournissant un soutien par les plantes médicinales et la nutrition, et en leur proposant des outils de gestion du stress comme la méditation et l'acupuncture, il est important de noter que chaque cas est différent et que si vous avez reçu un diagnostic de l'une de ces maladies, veuillez consulter votre praticien de soins de santé pour connaître la meilleure démarche à suivre. Cela étant dit, examinons de plus près la santé cardiaque, l'hypertension artérielle, et l'hypercholestérolémie.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle et quel est son effet sur le cœur?

Pour comprendre cela, il est utile de comprendre la tension artérielle. La tension artérielle est liée à la pression du sang dans vos artères ou à la force que le sang dans vos artères exerce sur leurs parois. Vos artères sont les vaisseaux sanguins qui reçoivent le sang de votre cœur et le transportent vers le reste de votre corps. Par conséquent, la tension artérielle peut être un outil utile pour comprendre la quantité de sang que votre cœur pompe et la façon dont ce sang circule dans vos vaisseaux sanguins. Votre tension artérielle change beaucoup tout au long de la journée, en fonction de ce

que vous faites : elle peut être élevée lorsque vous êtes actif ou que vous faites de l'exercice, et plus basse lorsque vous êtes détendu ou au repos. Une tension artérielle élevée en soi n'est pas nécessairement une mauvaise chose : par exemple, pendant l'exercice, il est logique que votre tension artérielle soit plus élevée, car votre cœur travaille un peu plus fort pour amener le sang à vos muscles. Cependant, une tension artérielle constamment élevée peut entraîner des problèmes par la suite et peut indiquer que votre cœur travaille trop. Si votre tension artérielle reste constamment élevée, c'est un signe clair que vous devez vérifier pourquoi votre cœur travaille si dur et trouver des moyens de l'aider.



Qu'est-ce qu'un taux de cholestérol élevé, et cela a-t-il également un effet sur le cœur?

Je pense qu'un diagnostic d'hypercholestérolémie peut parfois amener les patients à craindre le

cholestérol et à faire de leur mieux pour l'éviter complètement. Ils s'abstiendront de manger tout ce qui contient du cholestérol. Dans cette situation, comme pour la tension artérielle, il est important de reconnaître que le cholestérol en soi n'est pas non plus une mauvaise chose : en fait, il joue des rôles très importants dans le corps, comme le maintien de l'intégrité des cellules, la production d'hormones et de vitamine D, et même la digestion des graisses. Cependant, le cholestérol se présente sous différentes formes et différentes tailles. Lorsque nous commençons à voir trop de petites particules de cholestérol ou de lipoprotéines de basse densité (LDL) par rapport aux lipoprotéines de haute densité (HDL) plus grosses, cela soulève la crainte d'un blocage des artères, d'une augmentation de la tension artérielle, et d'un stress supplémentaire sur le cœur.

Comment un docteur en naturopathie peut-il aider avec ces conditions?

Un docteur en naturopathie (ND) prendra le temps d'examiner ces conditions avec vous. Il vous posera probablement des questions sur votre alimentation et votre nutrition. Des questions comme : Que mangez-vous au quotidien ? Comment mangez-vous ? Mangez-vous dans un environnement détendu ou mangez-vous sur le pouce ?



Il vous posera probablement aussi des questions sur votre style de vie, notamment en ce qui concerne la gestion du stress. Des questions comme : Comment gérez-vous le stress ? Qu'est-ce qui vous apporte de la joie ? Il vous posera des questions sur vos habitudes d'exercice ainsi que sur votre sommeil et votre digestion.

Ensemble, votre ND et vous identifierez les facteurs pouvant contribuer à votre hypertension artérielle ou à votre taux de cholestérol élevé et élaborerez un plan pour traiter les facteurs qui peuvent être modifiés. Alors que vous vous efforcez d'apporter des changements à votre régime alimentaire et à votre mode de vie, votre ND pourra également vous proposer des traitements tels que des suppléments alimentaires, un soutien nutritionnel, ou de l'acuponcture, et surveiller vos progrès en prenant régulièrement votre tension artérielle et en examinant vos analyses sanguines.

Les recherches démontrent que des modifications de l'alimentation et du mode de vie, ainsi que des aliments spécifiques, comme de l'huile d'olive de qualité supérieure et du thé d'hibiscus, peuvent aider à maintenir des niveaux sains de cholestérol et de tension artérielle.

Si je commence à prendre des médicaments, devrai-je les prendre pour toujours ?

J'ai travaillé avec des patients chez qui des changements importants dans leur régime alimentaire et leur mode de vie, associés à un soutien supplémentaire — comme des thés ou des teintures, de l'acuponcture, et des suppléments — ont permis de ne plus avoir besoin de médicaments contre la tension artérielle ou le cholestérol. Dans ce cas, il devient important de travailler en tandem avec docteur en naturopathie et un médecin en qui vous avez confiance pour surveiller les analyses sanguines, la tension artérielle, et les symptômes lorsque vous modifiez vos médicaments.

N'oubliez pas la gratitude !

Votre cœur est un organe merveilleux qui travaille dur pour pomper de l'oxygène frais et des nutriments, et même apporter un soutien immunitaire dans tout votre corps. Une excellente façon d'exprimer votre gratitude est de prendre soin de votre cœur et de lui offrir un soutien supplémentaire pendant les périodes de stress.



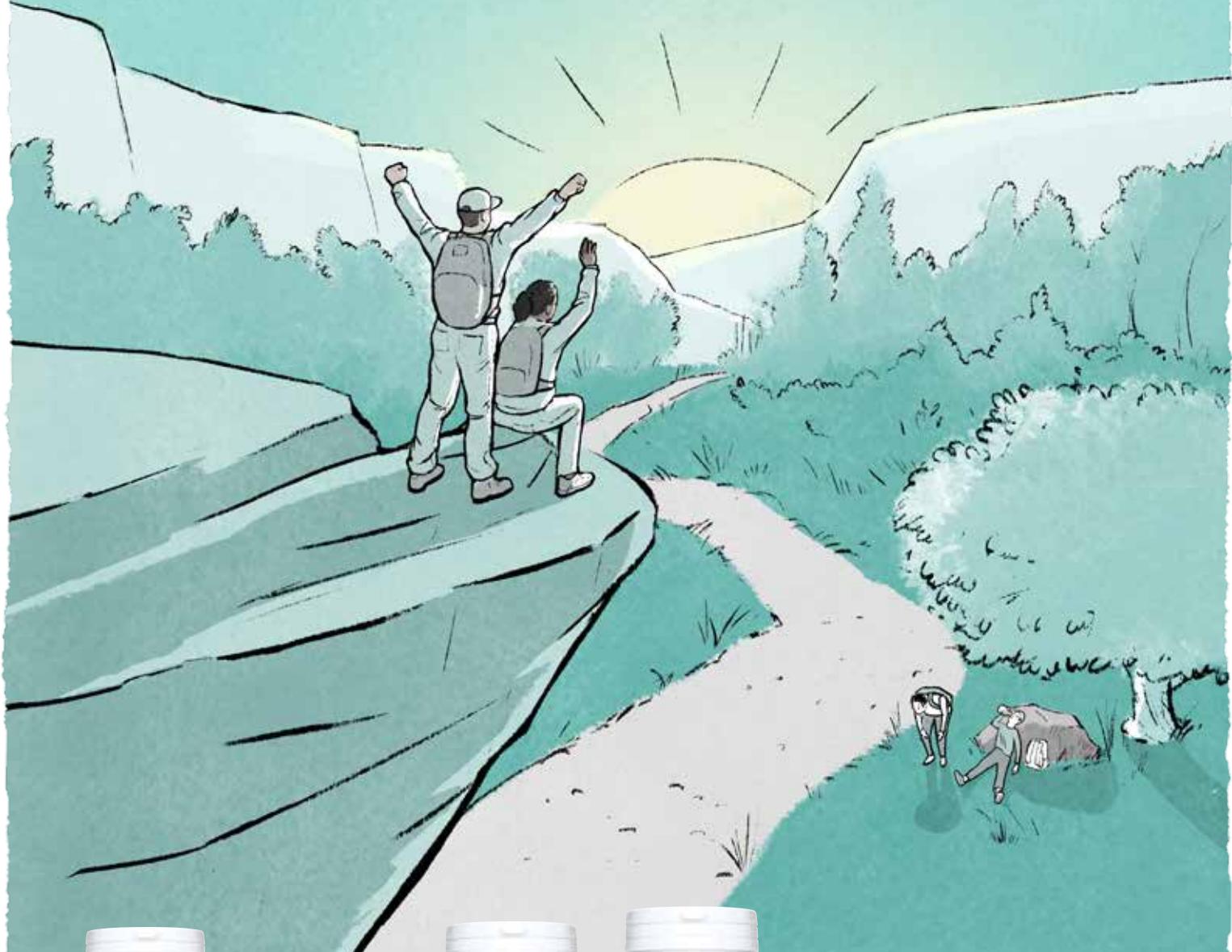
Felicia Assenza, HBSc, ND

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

drfeliciaassenzand.com

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog

SOYEZ PRÊT À RELEVER TOUS LES DÉFIS !



40 ANS
New Roots
HERBAL
À AMÉLIORER LA VIE

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.





Basilic sacré et lutte au stress

Une solution naturelle aux enjeux d'aujourd'hui

par Kaitlyn Zorn, ND

Dans le monde trépidant moderne, le stress est devenu une expérience presque universelle. Entre les délais de travail et les responsabilités personnelles, nous sommes constamment confrontés à des pressions qui affectent notre bien-être mental et physique. De nombreuses personnes se tournent vers des médicaments ou divers mécanismes d'adaptation pour atténuer le stress, avec un intérêt croissant pour les alternatives naturelles. L'une de ces solutions est le basilic sacré, une plante ayurvédique connue pour ses propriétés antistress. Explorons comment le basilic sacré peut être un puissant allié pour gérer le stress.

Qu'est-ce que le basilic sacré ?

Également appelé *Ocimum sanctum*, ou « tulsi » en sanskrit, le basilic sacré est une plante feuillue originaire d'Asie du Sud-Est. Depuis des siècles, il occupe une place d'honneur en médecine ayurvédique, où il est souvent appelé la « reine des herbes ». Contrairement au basilic doux couramment utilisé en cuisine occidentale, le basilic sacré a une saveur distincte, légèrement poivrée, et offre de nombreux bienfaits pour la santé. Il est considéré comme une plante sacrée dans la culture hindoue, où il est souvent cultivé dans les foyers comme symbole de protection et de pureté.

Les bienfaits médicinaux du basilic sacré sont attribués à sa forte concentration en composés phytochimiques, notamment l'eugénol, l'acide ursolique, et l'acide rosmarinique. Ces composés naturels ont des pouvoirs antioxydants et peuvent réduire l'inflammation, soutenir la fonction immunitaire, et équilibrer la réponse au stress de l'organisme.

Comment le basilic sacré réduit le stress

Le basilic sacré est un adaptogène, une catégorie unique de plantes qui aide le corps à s'adapter au stress physique, psychologique, et environnemental. Les adaptogènes agissent en équilibrant le système surrénal, qui contrôle la façon dont notre corps réagit au stress. Lorsque nous sommes stressés, nos glandes surrénales libèrent du cortisol, également appelé « hormone du

stress ». Bien que le cortisol soit utile par courtes périodes (comme lors d'une réaction de « combat ou de fuite »), une élévation prolongée des niveaux de cortisol peut entraîner un stress chronique et des problèmes de santé connexes comme l'anxiété, la dépression, et même la prise de poids.

Le basilic sacré régule les niveaux de cortisol, permettant au corps de gérer le stress plus efficacement. En aidant à stabiliser la libération de cortisol, il empêche le corps de rester dans une réaction de stress prolongé. Cela est crucial, car cela permet au système nerveux de récupérer plus rapidement, favorisant ainsi une sensation de calme et de détente.

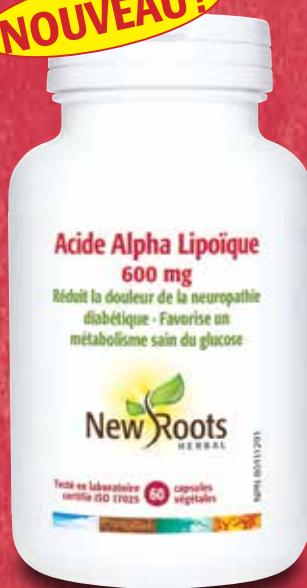
Effets confirmés du basilic sacré sur le stress

Le basilic sacré exerce des effets neuroprotecteurs, améliorant la cognition et réduisant le stress dans des modèles animaux. Des études sur les humains montrent des effets similaires.



SOULAGER LA NEUROPATHIE, RETROUVER LA VITALITÉ

NOUVEAU!



- Formule à double action qui réduit la douleur nerveuse diabétique et soutient des niveaux de glucose sanguin sains
- Dosage thérapeutique maximal : 600 mg



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

La supplémentation quotidienne de 300 mg de basilic sacré chez les jeunes adultes a entraîné une réduction significative des niveaux d'anxiété et de stress, deux études signalant une réduction de 31,6 % et 39 % des symptômes globaux liés au stress et des problèmes psychosomatiques sur quatre semaines par rapport à un groupe témoin. Une autre étude a révélé que la prise quotidienne d'une capsule d'*Ocimum sanctum*, qui contenait 300 mg d'extrait éthanolique de feuille, a conduit à une amélioration significative des marqueurs de performance cognitive, à une diminution du cortisol salivaire, et à un soulagement des symptômes d'anxiété après 15 jours, par rapport au placebo.

Plusieurs études soutiennent l'idée que le basilic sacré peut réduire efficacement le stress et ses effets négatifs sur le corps, tels que les problèmes de sommeil, l'épuisement, et les pertes de mémoire. De plus, elles ont montré une amélioration du bien-être général, de l'humeur, et des niveaux de cortisol.



Autres bienfaits du basilic sacré pour la santé

Outre ses propriétés antistress, le basilic sacré offre de nombreux autres bienfaits pour la santé.

Propriétés antioxydantes

Le basilic sacré est riche en antioxydants, qui aident à neutraliser les radicaux libres et à réduire le stress oxydatif dans le corps. Cela est particulièrement bénéfique pour la santé du cerveau et la vitalité globale.

Soutien immunitaire

L'herbe a des propriétés antimicrobiennes, la rendant efficace contre les agents pathogènes courants, ce qui peut aider à soutenir un système immunitaire fort.

Effets antiinflammatoires

L'inflammation chronique est liée notamment aux maladies cardiaques et au cancer. Le basilic sacré contient des composés qui réduisent l'inflammation, favorisant ainsi la santé à long terme.

Digestion améliorée

Le basilic sacré améliore la digestion et favorise un intestin sain, ce qui est important car la connexion intestin-cerveau joue un rôle important dans la régulation de l'humeur.

Régulation de la glycémie

Le basilic sacré exerce un effet positif sur la glycémie, ce qui est utile en cas de stress chronique, qui altère le contrôle de la glycémie.



Comment utiliser le basilic sacré pour soulager le stress

Le basilic sacré est disponible sous plusieurs formes, notamment sous forme de feuilles séchées, de thé, de teintures, et de capsules. Voici quelques façons populaires de l'intégrer à votre routine quotidienne :

- **Thé au basilic sacré** : Faites infuser des feuilles de basilic sacré pour obtenir un thé apaisant. Boire du thé au basilic sacré une ou deux fois par jour peut aider à se sentir calmes et enraciné.
- **Teintures** : Les teintures de basilic sacré sont des extraits liquides qui peuvent être ajoutés à l'eau ou au jus. Cette forme est souvent plus puissante que les thés et les capsules ; elle est donc idéale pour ceux qui recherchent un dosage plus élevé.
- **Capsules** : Si vous préférez une option plus pratique, les capsules ou comprimés de basilic sacré offrent une dose concentrée. Suivez la posologie recommandée sur l'étiquette ou consultez un praticien de soins de santé.

Effets secondaires

Le basilic sacré est généralement sans danger pour la plupart des gens, mais il peut entraîner des effets secondaires légers comme des nausées ou des étourdissements s'il est pris à fortes doses. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent l'éviter, car il peut stimuler les contractions utérines. Comme pour tout supplément, consultez un praticien de soins de santé avant d'ajouter du basilic sacré à votre routine, surtout si vous prenez d'autres médicaments.

Incorporer le basilic sacré dans votre vie peut être un moyen naturel de gérer le stress tout en récoltant de nombreux autres bienfaits pour la santé. Ses propriétés adaptogènes en font un choix idéal pour ceux qui subissent quotidiennement les effets physiques et émotionnels du stress. En réduisant les niveaux de cortisol, en favorisant la relaxation, et en soutenant la santé globale, le basilic sacré offre une approche holistique de la gestion du stress.



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 amenée à développer un intérêt pour la santé cérébrale, pour la gestion de la douleur, et pour le soulagement des maladies graves.

drkaitlynzornnd.wixsite.com

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog

New Roots
HERBAL

LUTTEZ CONTRE LES ALLERGIES



- Recherché en clinique pour réduire les symptômes d'allergie et l'inflammation
- Forme liquide pratique, à puissance validée, pour une polyvalence de dosage



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

LES MALADIES CARDIAQUES FRAPPENT EN SILENCE

N'ATTENDEZ
PAS QU'IL
SOIT TROP
TARD !



POUR PLUS
D'INFOS



40 ANS
New Roots
HERBAL
À AMÉLIORER LA VIE

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.



Digestion 101

par Krista Mackay, BSc, ND



Bienvenue au cours de Digestion 101 ! Pour commencer, je voudrais que vous imaginiez votre corps comme un beigne. Pas celui fourré à la crème, mais le beigne traditionnel avec un trou au milieu. Maintenant, imaginez que vous en prenez une coupe transversale. La partie extérieure, fine et cuite, représente votre peau ; la pâte moelleuse cuite à l'intérieur représente vos autres organes internes : os, sang, muscles, glandes, etc. ; et le trou au milieu représente votre tube digestif, qui va de votre bouche à votre anus. Tout comme votre peau, le tube digestif crée une barrière entre vous et l'extérieur. Ainsi, une grande partie de votre système immunitaire se trouve donc à l'intérieur de ce tube digestif.

Pour résumer, de haut en bas : nous mâchons la nourriture dans notre bouche pendant qu'elle se mélange à la salive, nous avalons, et elle descend dans l'œsophage, entrant dans l'estomac. Ici, des muscles puissants et de l'acide commencent la digestion des protéines et tuent les microbes indésirables. Lorsque cette purée alimentaire quitte l'estomac et entre dans le duodénum (première partie de l'intestin grêle), le pancréas ajoute des enzymes digestives et la vésicule biliaire se comprime

pour libérer la bile, facilitant ainsi la digestion des graisses. L'intestin grêle est la principale zone d'absorption des nutriments et présente de nombreux replis pour maximiser la surface. Ensuite, cette nourriture liquide se déplace dans le gros intestin, appelé aussi côlon, où se trouve la majorité du microbiome. La majeure partie de l'eau est absorbée par le corps au cours de cette partie du trajet, formant des selles solides, et est finalement éliminée sous forme de déchet par l'anus.

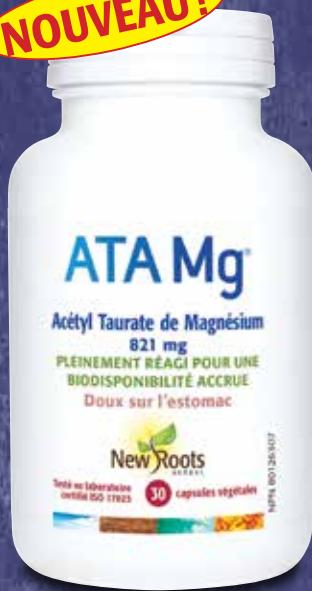
Un système digestif sain permet une bonne décomposition des aliments en nutriments que le corps peut utiliser pour l'énergie, la croissance, l'immunité, l'humeur, et la santé mentale. Lorsque les choses sont déséquilibrées, nous pouvons ressentir de l'inconfort, des carences en nutriments, et des problèmes de santé chroniques. Certains des signes d'une mauvaise digestion comprennent des ballonnements et des gaz ; des maux d'estomac ou des crampes ; des brûlements d'estomac ou un reflux acide ; de la constipation ou de la diarrhée ; un brouillard cérébral ; de la fatigue ; des changements de poids ; et même des problèmes de peau tels que l'eczéma, le psoriasis, l'acné, ou les éruptions cutanées peuvent être liés à la santé de votre intestin. Des études plus récentes examinent le rôle de la flore intestinale sur le diabète, la difficulté à perdre du poids, et les maladies mentales. D'autres problèmes de santé plus graves liés au système digestif sont les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) telles que la maladie de Crohn et la colite, la maladie cœliaque, le reflux gastro-œsophagien (RGO), les calculs biliaires, l'insuffisance pancréatique, et divers cancers. Examinons-en quelques-uns !

Reflux gastrique

La première chose que je voudrais souligner est que le reflux gastrique n'est généralement pas un problème d'excès d'acide : c'est un problème de localisation. La paroi de l'estomac est conçue pour gérer beaucoup d'acide, mais lorsque le contenu jaillit vers le haut, il brûle la paroi de l'œsophage, qui n'est pas équipée pour gérer l'acide. Les médicaments antiacides, tels que les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), sont souvent prescrits pour réduire l'acidité, mais ils ne constituent pas toujours la meilleure solution à long terme. Avoir un faible taux d'acide gastrique pendant

LA CLARTÉ RENCONTRE LE CALME

NOUVEAU!



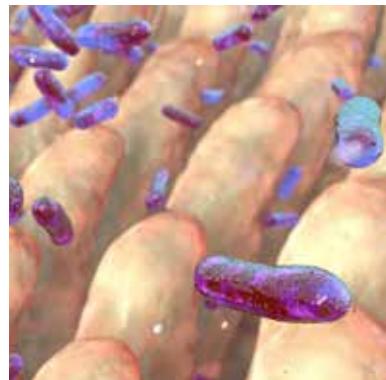
- Magnésium étudié cliniquement pour ses propriétés cognitives et antistress
- Doux pour l'estomac grâce à une absorption intestinale avancée

une longue période peut entraîner d'autres problèmes tels que l'entrée de bactéries indésirables dans le système digestif, provoquant une prolifération bactérienne de l'intestin grêle (SIBO) ou une dysbiose (déséquilibre de la microflore), ou l'incapacité à absorber efficacement les vitamines et les minéraux, entraînant des carences. Un bilan complet avec des tests est important pour déterminer la cause profonde. Le reflux gastrique peut ressembler à diverses conditions, donc tester le système cardiovasculaire, le système respiratoire, faire une endoscopie, et tester pour la présence d'*Helicobacter pylori* doivent tous être pris en compte. La prise en charge du stress, la correction de la respiration, et le dépistage du SIBO sont également des éléments importants du traitement.

Prolifération bactérienne de l'intestin grêle

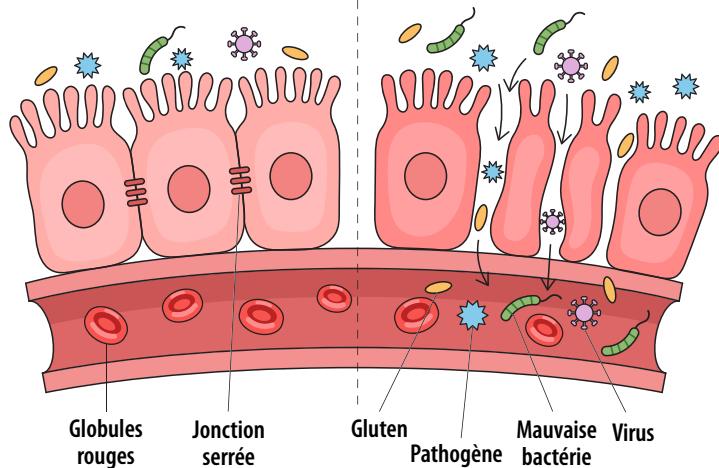
Les probiotiques ne sont pas toujours la solution à vos problèmes digestifs ! Les bactéries, présentes dans le corps et dans les capsules probiotiques, sont mesurées en unités formant des colonies (UFC). Il y a une abondance de bactéries dans la bouche (10^6 UFC/ml) et dans le côlon (10^9 UFC/ml). À l'opposé, l'acidité de l'estomac maintient le nombre de bactéries à un faible niveau (< 100 UFC/ml), et à un niveau comparable dans l'intestin grêle (< 1000 UFC/ml), bien plus bas que dans le gros intestin. La prolifération bactérienne de l'intestin grêle (SIBO) est une condition dans laquelle il y a en fait trop de bactéries (bonnes ou mauvaises) habitant l'intestin grêle. Cela crée une fermentation trop élevée dans le tube digestif, provoquant des ballonnements et de l'inconfort, et est souvent lié au syndrome du côlon irritable (SCI). Il existe diverses raisons pour lesquelles le SIBO se produit, mais le risque de le développer est plus élevé en cas de maladies inflammatoires de l'intestin, de problèmes de motilité, de faible acidité gastrique, ou d'ablation de la vésicule biliaire, pour n'en citer que quelques-unes.

Le dépistage du SIBO est un enjeu, car l'accès à l'intestin grêle n'est pas facile. Actuellement, il existe des tests respiratoires, comme celui au lactulose, qui mesure les gaz (hydrogène, méthane, et sulfure d'hydrogène) pour avoir une idée des types de bactéries qui prolifèrent. Il est également important de noter que les bactéries qui vivent ensemble dans les intestins produisent naturellement une couche protectrice appelée biofilm. Cela se produit dans le lavabo de votre salle de bain et sur vos dents, si vous ne les nettoyez pas régulièrement. Ainsi, pour traiter le SIBO, nous devons utiliser un supplément antibiofilm pour accéder aux bactéries, et à de puissants antimicrobiens ou antibiotiques pour éliminer la prolifération bactérienne. Les antibiofilms comprennent la NAC, l'AAL, et l'extrait de graine de cumin noir, ou une combinaison spécifique de produits. L'origan, le thym, l'hydraste, le berberis, et l'ail sont quelques exemples d'herbes antimicrobiennes, tandis que des antibiotiques tels que la rifaximine peuvent également être utilisés comme traitement. Il est primordial de faire un test préalable et, surtout, de ne pas expérimenter par vous-même. Je vous recommande fortement de consulter un docteur en naturopathie (ND) ayant suivi une formation spécialisée en SIBO pour un plan complet.



Intestin normal

Intestin perméable



Hyperperméabilité ou intestin perméable

Pour favoriser la digestion, les docteurs en naturopathie ont souvent recours à des tests fonctionnels qui ne sont pas toujours révélateurs d'une maladie. Divers tests utilisant des échantillons de selles sont disponibles pour voir les types de bactéries qui peuvent vivre dans votre côlon. Les mesures importantes sont la quantité et la qualité des bactéries, la présence d'agents pathogènes ou de parasites (bactéries, virus, levures, protozoaires, et vers), les marqueurs inflammatoires (calprotectine), et l'évaluation de l'hyperperméabilité (zonuline). Le terme « intestin perméable » signifie qu'il y a des espaces entre les cellules de la paroi intestinale, permettant le passage de particules plus grosses que la normale. Cela peut provoquer divers problèmes tels que des douleurs, des crampes, des sensibilités alimentaires, et des réactions immunitaires. L'étude de la perméabilité intestinale est assez complexe, mais la recherche établit des liens avec l'intestin perméable et les maladies auto-immunes, l'autisme, les troubles métaboliques (diabète, obésité, et maladie du foie), et les maladies neurologiques. Le soutien de base pour l'intestin perméable est de renforcer la paroi intestinale à l'aide d'un acide aminé appelé glutamine ou avec du colostrum, un supplément riche en nutriments. Dans un essai randomisé contrôlé par placebo, il a été constaté que les suppléments de glutamine réduisaient considérablement les symptômes du SCI et produisaient rarement des événements négatifs. La zonuline est un marqueur de test de perméabilité. Dans une petite étude sur des athlètes, toutes les mesures sont revenues à la normale après 20 jours de supplémentation en colostrum.

Le tube digestif est indéniablement un trou de beigne complexe, et même si j'ai distingué quelques conditions, rien ne se produit jamais seul. Des milliards de bactéries communiquent ensemble, et ce système est étroitement lié au reste du corps. Dans tous les moyens de soutenir la santé globale, à mon avis, le tube digestif est central.



Krista Mackay, BSc, ND

Krista pratique à Montréal, Québec, et à Montevideo, Uruguay. Mère de deux garçons, elle se concentre sur la médecine naturopathique générale et familiale. Elle aide ses patients à trouver un équilibre raisonnable pour un bien-être optimal par le biais de la gestion du stress, de la nutrition, de la phytothérapie, et du travail corps-esprit.

kristamackay.ca

Visit our blog for the full article including references: newrootsherbal.com/en/blog

New Roots
HERBAL

OS'EZ
LA SOLIDITÉ



- Forme des os plus forts
- Réduit le risque de fractures
- Formule adaptée aux végétariens



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



L'accent sur la qualité



Faites une visite du labo



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

Chacun de 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.
Les autres marques peuvent-elles certifier la même chose ?



Les effets du stress et de l'anxiété sur la digestion

par Angela Wallace, BSc, MSc, RDN

Le stress et l'anxiété sont devenus des aspects courants de la vie moderne, et leurs effets s'étendent bien au-delà de la santé mentale. L'un des domaines les plus touchés en période de stress intense est le système digestif. C'est comme si notre intestin était lui aussi directement affecté par toute cette tension.

L'axe intestin-cerveau : une voie de communication bidirectionnelle

La relation entre le cerveau et le système digestif est bidirectionnelle, ce qui signifie qu'ils communiquent régulièrement entre eux. Cette communication est régulée par l'axe intestin-cerveau ; celui-ci relie le système nerveux central (SNC) au système nerveux entérique (SNE), souvent appelé notre « deuxième cerveau ». Par l'intermédiaire de messagers chimiques comme les hormones et les neurotransmetteurs, l'intestin influence et est influencé par votre état mental.

Repensez à un moment où vous avez reçu une grande nouvelle, qu'elle ait été bonne ou moins bonne. Avez-vous ressenti quelque chose dans vos tripes ? Peut-être que des papillons virevoltaient dans votre ventre ou qu'une vague de nausée vous a frappé. C'était la façon dont votre corps vous montrait à quel point le stress et les émotions peuvent avoir un effet sur votre digestion !

Votre système nerveux entérique est un réseau de nerfs situés dans les parois de votre tube digestif, s'étendant de l'œsophage au rectum. Le SNE est responsable de la gestion de la digestion, notamment du mouvement des aliments, de la libération d'enzymes digestives, et du flux sanguin vers l'intestin.

Saviez-vous qu'environ 90 % de votre sérotonine est produite dans votre intestin ? La sérotonine aide à réguler l'humeur, le sommeil, l'appétit, et la digestion. Cela montre à quel point votre santé mentale et votre santé digestive sont étroitement liées.

Quatre façons dont le stress et l'anxiété affectent la digestion

Modifications de la motilité intestinale

Le stress et l'anxiété peuvent entraîner des changements dans la vitesse à laquelle les aliments traversent votre organisme. Une digestion lente est généralement associée à la constipation, et une digestion accélérée à la diarrhée. Ces deux symptômes sont courants dans le syndrome du côlon irritable (SCI), qui peut être influencé par le niveau de stress.

Modifications des niveaux d'acide gastrique

En période de stress, le taux d'acide gastrique peut augmenter ou diminuer. Une augmentation de l'acide gastrique peut entraîner des symptômes de reflux et de brûlures d'estomac, tandis qu'une diminution peut altérer la digestion et l'absorption des nutriments.



ÉNERGIE CELLULAIRE POUR UN VIEILLISSEMENT ACTIF ET SAIN



- Précurseur du NAD+
- Soutient la fonction mitochondriale
- Alimente vos cellules
- Améliore la vitalité



Fabriqué au Québec
SANS OGM

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

Augmentation de la perméabilité intestinale

Au fil du temps, le stress et l'anxiété peuvent affaiblir la paroi intestinale, la rendant plus perméable. Cela peut permettre aux particules alimentaires non digérées et aux toxines de pénétrer dans votre circulation sanguine, ce qui peut déclencher une inflammation et des réactions du système immunitaire.

Impact sur le microbiote intestinal

Le stress et l'anxiété peuvent affecter l'équilibre entre les « bonnes » et les « mauvaises » bactéries dans votre intestin. Ce déséquilibre est appelé dysbiose et peut entraîner une inflammation et d'autres problèmes digestifs au fil du temps.

Symptômes physiques potentiels du stress sur votre digestion

Il est important de se rappeler que chaque personne est unique. La façon dont votre système digestif réagit au stress peut donc être différente de celle d'une autre personne.

- Ballonnements
- Crampes d'estomac
- Nausée
- Brûlements d'estomac
- Gaz
- Selles irrégulières (constipation ou diarrhée)
- Perte d'appétit ou suralimentation (appétit constant)

Cinq façons de favoriser votre digestion

Mangez des repas plus petits et plus fréquents

Manger des repas plus petits et plus fréquents pourrait réduire l'inconfort digestif et éviter de surcharger le système digestif.

Que vous mangiez de petits repas fréquents ou de plus gros repas espacés, il est important de pratiquer une alimentation consciente. Mâchez bien les aliments, mangez lentement, et essayez d'éviter les distractions pour favoriser une bonne digestion.





Restez hydraté

Boire suffisamment d'eau aide à décomposer les aliments et à prévenir la constipation. Vous pouvez également essayer des tisanes pour favoriser la digestion.

- La tisane au gingembre aide à réduire les nausées et favorise une meilleure digestion.
- La tisane à la menthe poivrée aide à soulager les ballonnements, les gaz, et les crampes.
- La tisane à la camomille apaise le système digestif et favorise la relaxation.

Incluez des aliments fermentés ou essayez un supplément probiotique

Les probiotiques sont des bactéries vivantes bénéfiques qui favorisent la santé intestinale. Les aliments comme le yogourt, le kéfir, la choucroute, le kimchi, et le miso fournissent des probiotiques naturels pour la santé intestinale. Si vous avez du mal à consommer suffisamment d'aliments riches en probiotiques, vous pouvez essayer un supplément. Les probiotiques peuvent aider à améliorer la digestion, à réduire les ballonnements, et à soulager les symptômes du syndrome du côlon irritable (SCI). *Lactobacillus* et *Bifidobacterium* sont des souches courantes qui peuvent aider à réduire les symptômes du SCI.

Privilégiez une consommation accrue de fibres

Un apport suffisant en fibres dans votre alimentation favorise votre santé de plusieurs façons, notamment au niveau de la digestion, de la gestion du poids (aide à augmenter la sensation de satiété), et de la santé cardiaque. En consommant suffisamment de fibres, vous vous assurez de nourrir vos bonnes bactéries intestinales. Les aliments comme les bananes, l'ail, les oignons, et les asperges nourrissent les bonnes bactéries de votre intestin, améliorant ainsi sa santé. Vous pouvez également envisager de prendre un supplément de fibres. Des produits comme les cosses de psyllium ou les fibres d'acacia peuvent réguler les mouvements intestinaux et favoriser un microbiome intestinal sain.

Concentrez-vous sur la gestion de votre stress

Vos intestins et votre cerveau sont connectés. Ainsi, lorsque vous vous sentez stressé, que ce soit mentalement ou physiquement, votre digestion peut en prendre un coup. L'une des meilleures façons de garder votre digestion sur la bonne voie est de trouver des moyens de gérer ce stress. Il s'agit de déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous !

- **Techniques de pleine conscience et de relaxation**
Des pratiques telles que la respiration profonde, la méditation, et le yoga peuvent aider à réguler le système nerveux autonome et à réduire l'impact du stress sur la digestion.
- **Exercice régulier**
Il peut aider à soulager le stress et à stimuler une digestion saine en améliorant la motilité intestinale et en réduisant l'inflammation.
- **Dormir suffisamment**
Une mauvaise qualité de sommeil peut aggraver le stress et la digestion.
- **Manger équilibré**
Une alimentation riche en fibres, avec beaucoup de fruits, de légumes, et de probiotiques, peut favoriser la santé intestinale. Éviter la consommation excessive de caféine, d'alcool, et d'aliments transformés peut également réduire les troubles digestifs.
- **Prendre le temps de sortir**
Des études ont démontré que 20 minutes passées à l'extérieur peuvent réduire considérablement les niveaux de cortisol, et que l'exposition au soleil augmente la production de sérotonine. Si vous lisez ceci, c'est le signe qu'il faut sortir.



Angela Wallace, BSc, MSc, RDN

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

Voir votre avenir

par Wendy Presant, RHNC, CFMP

Les yeux, que l'on appelle « les miroirs de l'âme », sont aussi les miroirs de notre santé globale. De nombreuses pathologies apparemment sans lien avec la santé oculaire — comme le diabète, les maladies de la thyroïde, et les maladies cardiaques — sont souvent détectées lors d'un examen de la vue.

Examinons trois maladies généralement associées aux yeux à mesure que nous vieillissons : la cataracte liée à l'âge, la dégénérescence maculaire liée à l'âge, et le glaucome. En raison de leurs symptômes silencieux, elles peuvent ne pas inciter une personne à consulter un médecin rapidement, mais toutes peuvent vous priver de votre capacité à voir si elles ne sont pas détectées et traitées. L'Association canadienne des optométristes recommande un examen de la vue tous les 1 à 2 ans, selon votre âge et votre état de santé.

Nous avons ces trois maladies oculaires dans ma famille ; je sais donc que je présente un risque génétique accru. Je ne peux pas y faire grand-chose, mais heureusement, les gènes ne représentent qu'une partie du risque. Mon mode de vie et mon environnement, sur lesquels j'ai un certain contrôle, ont un effet plus important que mes gènes sur le développement de ces maladies.

Cataracte

La cataracte liée à l'âge est une maladie oculaire très courante. Le cristallin, situé juste derrière la pupille, laisse passer la lumière, puis la transmet au fond de l'œil, où une image se forme sur la rétine. La cataracte est une opacification partielle ou totale du cristallin, empêchant le passage de la lumière à travers l'œil. La vision devient moins claire et moins nette. Ce type de cataracte se produit au fil du temps lorsque les protéines du cristallin se décomposent et s'agglutinent.

Bien que le vieillissement soit un facteur de risque majeur dans le développement de la cataracte liée à l'âge, des études ont démontré que le stress oxydatif accélère également sa formation. Augmenter la quantité d'aliments riches en antioxydants dans l'alimentation peut aider à prévenir la cataracte ou à ralentir sa progression. L'exposition aux rayons ultraviolets (UV) peut également augmenter l'oxydation du cristallin, ce qui rend obligatoire le port de lunettes de soleil de bonne qualité à l'extérieur. L'exposition à la fumée de cigarette et la consommation d'alcool accélèrent également le processus.

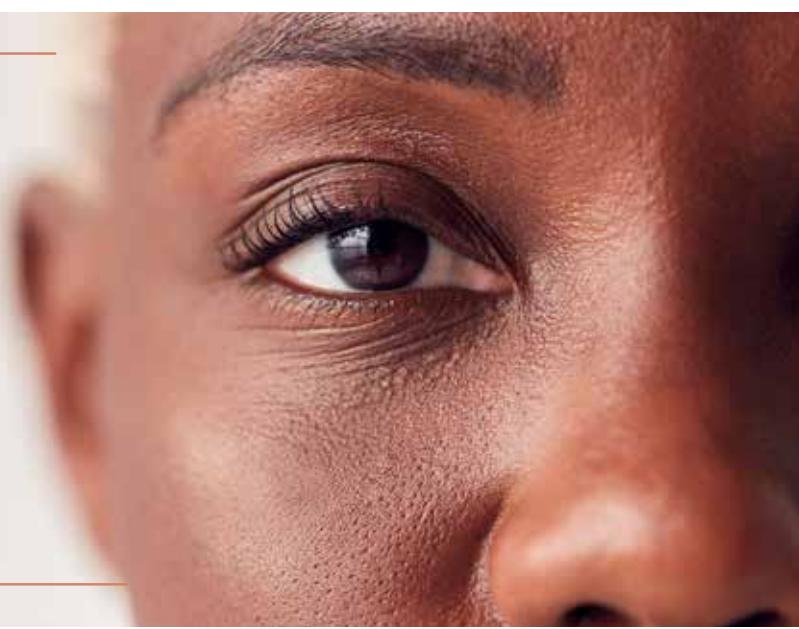
Si la cataracte s'aggrave au point de gêner considérablement la vision, la chirurgie peut restaurer la vue en remplaçant le cristallin opacifié par un cristallin artificiel.

Dégénérescence maculaire liée à l'âge

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) touche la rétine, et plus particulièrement la macula située en son centre. Cette zone est responsable de la vision centrale nette. Dans le cas de la DMLA, la macula est endommagée par des vaisseaux sanguins qui fuient ou par un amincissement des tissus. Les facteurs de risque incluent le vieillissement, le tabagisme, l'hypertension artérielle, le surpoids, et les antécédents familiaux.

Le risque de DMLA est réduit par une consommation accrue de légumes feuillus verts, riches en lutéine et zéaxanthine, deux caroténoïdes. Une méta-analyse a montré qu'inclure du poisson dans votre alimentation deux fois par semaine réduit votre risque de DMLA précoce par 23 à 30 %.

Un essai clinique de grande envergure mené par le National Eye Institute (NEI), appelé Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS-2), a observé l'effet de nutriments spécifiques sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge.





La formule développée dans le cadre de cette recherche comprend de la vitamine C, de la vitamine E, de la lutéine, de la zéaxanthine, du zinc, et du cuivre. La supplémentation avec la formule AREDS-2 s'est avérée efficace uniquement pour réduire le risque de progression de la DMLA du stade intermédiaire au stade sévère, mais pas pour prévenir ou traiter la DMLA légère. Le plus grand bénéfice de l'utilisation de ces suppléments est venu de ceux qui avaient un régime alimentaire pauvre en légumes feuillus verts avant l'étude. Si vous choisissez de prendre des suppléments pour votre DMLA, il est préférable d'en parler d'abord à votre médecin et de lui montrer le ou les suppléments que vous souhaitez utiliser, afin de vous assurer qu'il n'y ait pas de conflit avec d'autres médicaments ou maladies.

Dans les cas où la rétine est endommagée au point de gêner gravement la vision, la vision centrale peut être perdue. Dans certains cas de DMLA, le traitement au laser peut ralentir la progression, mais la vision perdue ne peut pas être restaurée. La transplantation de cellules rétinianes est un autre traitement de la DMLA, mais elle en est encore à ses débuts et n'est pas une procédure courante.

Glaucome

Les images de la rétine sont transmises par un faisceau de fibres nerveuses appelé nerf optique, où elles sont traitées par le cerveau pour nous donner la vision et donner un sens à ce que nous voyons. Lorsque le nerf optique est endommagé, on parle de glaucome. Le glaucome est généralement causé par une accumulation de liquide dans l'œil, ce qui augmente la pression sur le nerf. Non traité, le glaucome peut entraîner la cécité. L'objectif du traitement est de maintenir la pression dans l'œil à un niveau stable, généralement à l'aide de gouttes oculaires ou, dans certains cas, par une intervention chirurgicale. Vous pourriez être à risque si le glaucome est présent dans votre famille, si vous avez une pression oculaire élevée, si vous prenez certains médicaments, ou si vous avez certains problèmes de santé. Comme le glaucome peut également se présenter sans aucun symptôme, la mesure la plus importante que vous puissiez prendre est de consulter régulièrement votre ophtalmologue. Les optométristes mesurent votre

pression oculaire et examinent votre champ visuel pour voir s'il y a une perte de votre vision périphérique. Une détection précoce est essentielle.



Il existe plusieurs façons de réduire la pression intraoculaire (PIO) et de limiter les lésions du nerf optique. La pratique d'une activité physique comme la marche ou le jogging peut aider, tout comme le yoga, mais il faut éviter les postures inversées, car elles peuvent augmenter la pression intraoculaire. Consommer des légumes feuillus verts tous les jours est également utile (cela devrait de toute façon faire partie de tout régime alimentaire). Il est important de porter des lunettes de protection lorsque vous utilisez des outils ou des équipements, car les blessures aux yeux peuvent endommager le nerf optique.

Adopter des mesures simples comme planifier des examens oculaires réguliers, rester actif, protéger vos yeux contre les blessures, et manger pour une santé oculaire optimale — avec des légumes feuillus verts, des légumes orange, et du poisson gras — peuvent tous contribuer grandement à préserver votre vision et à soutenir la santé oculaire à long terme.



Wendy Presant, RHNC, CFMP

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

naturalcoachathome.care

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog

DES TROUBLES DIGESTIFS VOUS FREINENT ?



POUR
PLUS
D'INFOS



REPRENEZ LE CONTRÔLE !



40 ANS
New Roots
HERBAL
À AMÉLIORER LA VIE

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 la neuropathie périphérique ?

par Jill Northrup, ND

La neuropathie périphérique (NP) est l'un des problèmes neurologiques les plus fréquemment rencontrés dans les services de soins primaires. Caractérisée par sa distribution anatomique en « bas et gants » affectant les extrémités, la NP se présente sous la forme d'une perte de sensation, de picotements, d'engourdissements, de fourmillements, et parfois de douleurs brûlantes. Les causes sous-jacentes comprennent le diabète, la compression nerveuse, les carences nutritionnelles, et les maladies génétiques, pour n'en citer que quelques-unes. La neuropathie périphérique peut souvent devenir progressive, entraînant une faiblesse ou une atrophie musculaire.

Prévention et restauration

Les facteurs liés au mode de vie peuvent réduire le risque de développer une NP en s'attaquant à certaines des conditions qui peuvent en être la cause. Il s'agit notamment d'éviter l'alcool, de limiter l'exposition aux toxines, de maintenir un poids santé, et de veiller à consommer suffisamment de nutriments chaque jour.

Divers nutraceutiques peuvent également être utilisés pour soulager les symptômes associés à la neuropathie périphérique.

Acétyl-L-carnitine

Le diabète sucré est l'une des principales causes de NP, et la NP est l'une des complications systémiques les plus courantes liées au diabète. L'acétyl-L-carnitine est un supplément alimentaire utilisé comme soutien d'appoint pour les diabétiques, en raison de ses effets modulateurs du métabolisme du glucose et de la sensibilité à l'insuline. Une revue qui a examiné le traitement de la NP diabétique par l'acétyl-L-carnitine a constaté une réduction significative de la douleur. Les participants ont évalué la douleur associée à la NP à l'aide d'une échelle visuelle analogique de 100 points, les scores les plus élevés indiquant plus de douleur. Dans l'ensemble, des doses d'acétyl-L-carnitine allant de 1 500 à 3 000 mg/j pendant 6 à 12 mois ont contribué à un score de réduction de la douleur de 15 points. Des doses plus faibles, inférieures à 1 500 mg/j, n'ont pas contribué à une amélioration significative.

Deux études incluses dans cette revue ont également révélé qu'avec la supplémentation en acétyl-L-carnitine (par rapport au placebo), il y avait une petite augmentation de la vitesse de conduction nerveuse (VCN), une mesure objective de la vitesse à laquelle les signaux électriques se déplacent dans nos nerfs. Des résultats anormaux peuvent confirmer le diagnostic de NP. La signification clinique, cependant, est incertaine.

Vitamines B

Des symptômes de carences en vitamines B₁, B₆, et B₁₂ sont souvent observés chez les personnes atteintes de NP. Les carences peuvent résulter d'un apport alimentaire inadéquat. Les symptômes de malabsorption comprennent diverses maladies gastro-intestinales telles que la maladie de Crohn et des maladies auto-immunes comme l'anémie pernicieuse, ce qui peut se produire en cas de carence en vitamine B₁₂. De plus, l'alcoolisme est une cause fréquente de carence en vitamine B₁. La carence en vitamine B₁₂ est également associée à des taux élevés d'acide méthylmalonique (MMA) et d'homocystéine, qui sont



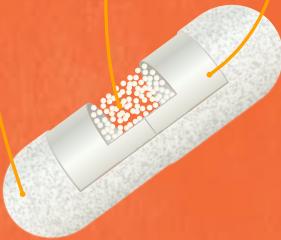
Seul l'enrobage entérique GPS™ garantit l'acheminement aux intestins des UFC de probiotiques vivants et actifs promis* !



Enrobage entérique GPS™

Capsule végétale

Probiotiques vivants



*Résultats de test en archives



Fabriqué au Québec
SANS OGM

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



toxiques et contribuent aux lésions nerveuses. La correction des taux de vitamines est un élément important du traitement des personnes atteintes de NP causée par une carence en nutriments. Parmi les personnes atteintes de NP diabétique et de neuropathie liée à l'alcool, la supplémentation en vitamine B₁ a montré une réduction significative des symptômes.

Acide alpha-lipoïque

L'acide *alpha*-lipoïque (AAL) a une activité antioxydante propre et augmente celle du glutathion, principal antioxydant du corps. Le traitement à l'AAL, par voie orale ou intraveineuse, peut réduire la douleur et l'engourdissement associés à la NP diabétique. Une supplémentation orale de 600 mg d'AAL prise quotidiennement pendant 5 semaines a réduit de manière significative les scores totaux subjectifs des symptômes, qui évaluent la présence, la gravité, et la durée des douleurs lancinantes, des brûlements, des paresthésies, et des engourdissements, par rapport au placebo. Des doses plus élevées ne se sont pas avérées plus efficaces que 600 mg/j d'AAL. Après 5 semaines, 62 % ont obtenu une réduction supérieure à 50 % des scores totaux des symptômes avec 600 mg/j d'AAL, contre 26 % avec le placebo. Une méta-analyse examinant l'AAL intraveineux à la même dose (600 mg/j) a constaté une amélioration significative des scores totaux des symptômes après 3 semaines par rapport au placebo.

Curcumine

La curcumine, dérivée du curcuma, a des effets antiinflammatoires, antioxydants, et modulateurs de la glycémie et des lipides. Les recherches cliniques soutenant l'utilisation de la curcumine comme traitement pour la NP font défaut ; cependant, les données précliniques suggèrent que la curcumine pourrait être une option thérapeutique prometteuse pour la gestion des composantes des neuropathies dans diverses populations. Les preuves actuelles suggèrent que la curcumine pourrait avoir un rôle utile dans le soulagement de la douleur neuropathique chronique due au canal carpien, à la hernie discale, ou à la sténose du canal lombaire chez l'humain, aux côtés des produits pharmaceutiques ; et il a été démontré qu'elle aidait à la régénération des nerfs périphériques dans un modèle animal. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour élucider les effets et l'utilisation de la curcumine pour la neuropathie périphérique.



Huiles de poisson

Les acides gras oméga-3 sont un composant clé des membranes cellulaires et aident à moduler l'inflammation. Diverses études de cas ont montré que la supplémentation en oméga-3 est une option thérapeutique potentielle pour divers types de douleurs neuropathiques, notamment la radiculopathie cervicale et les douleurs neuropathiques des jambes. Une méta-analyse et une revue systématique ont conclu (avec une faible certitude) que la supplémentation en oméga-3 réduit la perte sensorielle et l'incidence de neuropathie dues aux chimiothérapies par rapport au placebo. Chez les diabétiques, après un an de supplémentation en oméga-3, on a constaté une augmentation de la longueur des fibres nerveuses cornéennes. Des anomalies des nerfs cornéens, notamment une longueur réduite, sont observées chez les patients diabétiques.



nac

La N-acétylcystéine (NAC) est un puissant antioxydant, un antiinflammatoire, et un précurseur du glutathion. Chez les patients souffrant de NP diabétique douloureuse, le traitement par NAC (600 mg deux fois par jour) en association avec de la prégabaline, un médicament standard pour le soulagement de la douleur neuropathique, a entraîné une réduction significative de la douleur par rapport à la prégabaline et au placebo. La NAC a également une valeur thérapeutique potentielle pour la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie, 1 200 mg/j de NAC réduisant significativement la gravité des symptômes neuropathiques.

Conclusion

La neuropathie périphérique peut avoir des répercussions importantes sur la vie quotidienne, mais une combinaison de modifications du mode de vie, de soutien nutritionnel, et de suppléments fondés sur des données probantes offre une approche holistique de la gestion des symptômes. En s'attaquant aux causes sous-jacentes et en favorisant la santé nerveuse, ces interventions naturopathiques peuvent contribuer à améliorer à la fois le confort et la qualité de vie.



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

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog

VOTRE
ASSURANCE-
VISION



- Aide à protéger de la perte de vision due aux cataractes et à la dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Formule à puissance validée contenant de la lutéine et de la zéaxanthine de souci



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

BESOIN DE METTRE VOTRE STRESS SUR PAUSE ?



40 ANS
New Roots
HERBAL
À AMÉLIORER LA VIE

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.



Acétyl taurate de magnésium

Le nouveau venu sur le marché

par Annick Moffatt, ND

Dans la multitude de formules de magnésium disponibles sur le marché, il peut souvent être difficile de déterminer laquelle est la mieux adaptée à des besoins de santé spécifiques. Pour compliquer encore les choses, l'innovation dans le domaine de la chélation a introduit une gamme de nouvelles options, chacune avec des propriétés uniques. L'une de ces innovations qui a retenu l'attention est l'acétyl taurate de magnésium, une formule conçue pour atteindre le cerveau et potentiellement favoriser la clarté mentale et la santé cérébrale, et même aider à soulager les maux de tête, les migraines, et la fatigue.

Chélation : processus de liaison de minéraux, comme le magnésium, à d'autres composés pour améliorer leur absorption et leur stabilité dans le corps.

Qu'est-ce que le taurate de magnésium?

L'acétyl taurate de magnésium est un composé unique dans lequel le magnésium est associé à deux molécules de taurine qui ont subi un processus appelé acétylation. Cette acétylation rend le composé plus « lipophile », ce qui signifie qu'il peut se mélanger facilement aux graisses. Étant donné que la **barrière hématoencéphalique** est constituée de couches graisseuses, cette propriété aide théoriquement le composé à la traverser et à transmettre ses bienfaits directement aux cellules cérébrales.

Barrière hématoencéphalique : couche protectrice qui protège le cerveau des substances nocives présentes dans la circulation sanguine tout en laissant entrer les nutriments.

Le franchissement de la barrière hématoencéphalique serait crucial pour l'acétyl taurate de magnésium, car il pourrait permettre au composé d'atteindre les récepteurs du cerveau et d'influencer potentiellement les fonctions neurologiques clés.

Pour la santé du cerveau

Une fois dans le cerveau, le magnésium aide à réguler les récepteurs de *N*-méthyl-D-aspartate (NMDA), qui jouent un rôle essentiel dans l'apprentissage, la mémoire, et la neuroplasticité. Parallèlement, la taurine soutient la santé du cerveau en protégeant les cellules, en réduisant le stress causé par les molécules nocives, et en contribuant à la santé neuronale globale.

De plus, les niveaux de taurine diminuent naturellement avec l'âge, ce qui peut avoir un impact sur la santé du cerveau et augmenter la sensibilité à la neurodégénérescence. En reconstituant ces niveaux, l'acétyl taurate de magnésium pourrait soutenir la **neurogenèse** et moduler les neurotransmetteurs comme le GABA, favorisant ainsi un effet calmant sur le système nerveux.

Neurogenèse : formation de nouveaux neurones dans le cerveau, jouant un rôle clé dans l'apprentissage, la mémoire, et la santé globale du cerveau.



VOTRE ARMURE À TOUTE ÉPREUVE



- Prévient l'anémie ferriprive
- Formule avancée qui favorise la formation de globules rouges sans perturber la régularité
- Convient aux végétaliens



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

De plus, les propriétés protectrices de la taurine pourraient aider à atténuer les dommages causés par le stress, le vieillissement, et l'inflammation, faisant de ce composé un outil potentiellement précieux pour maintenir le bien-être cognitif et émotionnel.

Ces effets pourraient faire la différence pour les personnes aux prises avec le stress, l'irritabilité, la dépression, la fatigue, les migraines, ou les maux de tête. Des études menées sur des animaux suggèrent que l'acétyl taurate de magnésium peut réduire l'anxiété et protéger le cerveau des dommages après une blessure traumatique en calmant les zones hyperactives comme l'amygdale, qui traite les émotions.

Pour la santé du cœur et des yeux

L'acétyl taurate de magnésium n'est pas seulement bénéfique pour la santé du cerveau : il pourrait également favoriser la santé du cœur et des yeux. Le magnésium joue un rôle clé dans la régulation des niveaux de calcium, ce qui contribue à réduire le risque d'hypertension artérielle, de rythme cardiaque irrégulier, et de problèmes artériels.

Il a été démontré que la taurine, à elle seule, abaisse la tension artérielle, améliore le taux de cholestérol, et protège le cœur des dommages oxydatifs.

Ensemble, le magnésium et la taurine pourraient également bénéficier aux personnes diabétiques en améliorant la sensibilité à l'insuline et en protégeant les yeux des complications telles que la cataracte et la rétinopathie diabétique.

Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour confirmer ces effets spécifiquement pour l'acétyl taurate de magnésium, ses composants semblent prometteurs pour la santé globale.



Pour la santé féminine

L'acétyl taurate de magnésium pourrait soulager les migraines menstruelles et les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM). Des études suggèrent que sa capacité à traverser la barrière hématoencéphalique et son taux d'absorption plus élevé (20 à 50 % supérieur à celui des autres suppléments de magnésium) pourraient expliquer ces effets.

Bien que la plupart des études sur l'acétyl taurate de magnésium aient été menées sur des rongeurs, des études humaines récentes ont commencé à mettre en évidence ses bienfaits potentiels dans le traitement des migraines menstruelles et du SPM.



Migraines menstruelles

Dans une étude de cas, une femme de 27 ans souffrant de crises de migraine fréquentes a reçu deux capsules de 350 mg d'ATA Mg® (acétyl taurate de magnésium) à chaque jour pendant deux mois, ainsi que des conseils diététiques. La supplémentation a considérablement réduit la fréquence et l'intensité des migraines et a atténué les symptômes associés, notamment le stress, l'anxiété, les troubles de l'humeur, et les douleurs mammaires. Ces résultats suggèrent que l'acétyl taurate de magnésium aiderait à traiter les migraines hormonales en stabilisant le système nerveux et en réduisant la neuroexcitation.

Syndrome prémenstruel (SPM)

Dans une autre étude, 19 femmes âgées de 18 à 45 ans présentant divers symptômes du SPM ont été traitées avec 770 mg/j d'ATA Mg® (acétyl taurate de magnésium). Au cours de trois cycles menstruels, les participantes ont signalé une réduction significative des 20 symptômes du SPM étudiés, notamment les sautes d'humeur, l'irritabilité, les ballonnements, et la fatigue. Ces améliorations peuvent être attribuées au potentiel de l'acétyl taurate de magnésium à réguler les neurotransmetteurs, à stabiliser les fluctuations hormonales, et à calmer la réponse du système nerveux au stress.

L'acétyl taurate de magnésium représente une avancée prometteuse dans le domaine de la supplémentation en magnésium. Son potentiel à traverser la barrière hématoencéphalique et à acheminer du magnésium et de la taurine directement au cerveau met en évidence sa conception unique. Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour confirmer toute sa gamme d'effets, les premières preuves suggèrent que ce composé innovant puisse favoriser le bien-être général et la clarté mentale, soulager les migraines, améliorer le stress et l'humeur, et favoriser la santé cardiaque et oculaire. À mesure que de nouvelles études émergent, l'acétyl taurate de magnésium pourrait devenir un outil précieux pour relever des défis de santé complexes.



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

New Roots
HERBAL

OPTIMISEZ
VOTRE DIGESTION,
ALIMENTEZ
VOTRE RÉCUPÉRATION



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



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

Au cœur d'un laboratoire certifié ISO 17025

Le point de vue d'un ND sur les tests

par Ludovic Brunel, ND

En tant que docteur en naturopathie, j'entends souvent des patients demander : « Comment puis-je faire confiance aux suppléments que je prends ? Que signifient vraiment les tests effectués par des tiers ? » Ces questions sont légitimes, compte tenu du nombre impressionnant de produits sur le marché et de la multitude de marques qui les proposent. Qu'il s'agisse d'entreprises qui prétendent être autocertifiées, adhérer aux Bonnes Pratiques de Fabrication, ou utiliser des certificats d'analyse de leurs fournisseurs chinois pour attester de la pureté de leurs produits, il existe des histoires d'horreur concernant les différentes normes auxquelles les entreprises adhèrent.

Récemment, j'ai eu le privilège de visiter N.H.P. Laboratoires, un établissement certifié ISO 17025. Ce que j'ai vu m'a laissé une impression durable : un niveau de rigueur, de précision, et de soins qui établit une référence élevée pour l'industrie de la santé naturelle.

Dans les coulisses de N.H.P. Laboratoires

Fondée en 2005, N.H.P. Laboratoires est devenue une référence en matière d'excellence scientifique, dotée d'une équipe d'experts recrutés à l'échelle mondiale et d'une technologie de pointe. Leur engagement envers la qualité était palpable dans tous les recoins du laboratoire. Du spectroscope proche infrarouge au chromatographe en phase gazeuse / spectromètre de masse, chaque pièce d'équipement joue un rôle essentiel pour garantir que les compléments testés répondent aux normes les plus élevées d'identité, de pureté, de puissance, et de distribution afin de garantir l'efficacité et la sécurité des produits évalués.



Pourquoi une certification ISO est importante

La certification ISO 17025 est la référence absolue en matière de tests en laboratoire dans le monde entier, ce qui signifie un respect méticuleux des protocoles. Cela m'a rassuré en tant que praticien qui discute fréquemment de l'importance de la qualité avec ses patients. Chaque test effectué en laboratoire est soumis à des audits annuels par un organisme de certification ISO, ce qui garantit la cohérence et l'excellence.



Des tests qui inspirent confiance

Au cours de ma visite du laboratoire, j'ai pu découvrir la nature exhaustive de leurs procédures de tests. Par exemple :

- **Vérification d'identité** : Grâce à la technologie du spectroscope proche infrarouge, le laboratoire peut différencier les espèces de plantes médicinales, garantissant ainsi que les patients reçoivent exactement les composés thérapeutiques dont ils ont besoin.
- **Certification sans OGM** : Un test génétique utilisé pour détecter les séquences d'ADN appartenant à des organismes génétiquement modifiés.
- **Analyse de pureté** : Les contaminants tels que les métaux lourds et les pesticides sont identifiés avec une précision remarquable, jusqu'aux parties par billion.
- **Confirmation de puissance** : Des outils avancés comme le chromatographe liquide / spectromètre de masse ultraperformant quantifient les composés actifs dans les extraits, garantissant ainsi des allégations précises sur l'étiquette.



Capsules à enrobage entérique qui ont résisté à un test d'acide gastrique simulé pendant 90 minutes.

- **Assurance de distribution** : Des équipements simulant des conditions gastriques testent la capacité des capsules à libérer leur contenu là où il est le plus efficace dans l'organisme. Ceci est particulièrement important pour évaluer la désintégration et la distribution des capsules à enrobage entérique utilisées pour protéger les probiotiques du puissant acide présent dans notre estomac.



La valeur pour les patients

En observant le travail méthodique des scientifiques, j'ai ressenti un profond sentiment de réconfort. Il ne s'agit pas seulement de respecter les normes réglementaires, mais de les dépasser. Chaque étape garantit aux patients comme les miens qu'ils reçoivent des produits sûrs et efficaces. Qu'il s'agisse de détecter des organismes génétiquement modifiés par des tests PCR ou de valider l'efficacité des probiotiques à enrobage entérique, chaque détail est scruté.



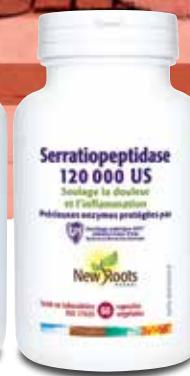
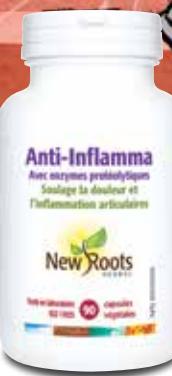
Ludovic Brunel, ND

Ludovic Brunel a plus de 15 ans d'expérience en tant que naturopathe et pratique à Calgary. Son approche a toujours été d'améliorer la santé de ses patients en s'appuyant sur les meilleures recherches disponibles.

setonwellness.com

RETOUR AU JEU

AVEC UN SOULAGEMENT EFFICACE DES DOULEURS ARTICULAIRES



40 ANS
New Roots
HERBAL
À AMÉLIORER LA VIE

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.



Devenir végétalien

Considérations nutritionnelles

par Colleen Hartwick, ND

Les Canadiens ont de plus en plus tendance à adopter un régime alimentaire à base de plantes. En 2020, environ 850 000 Canadiens se sont identifiés comme végétaliens et 2,3 millions d'autres Canadiens se sont identifiés comme végétariens. L'alimentation à base de plantes est largement saluée pour ses nombreux bienfaits pour la santé, notamment la réduction des risques de maladies cardiaques, de diabète de type 2, et de certains cancers. Le véganisme a gagné en popularité à mesure que les gens recherchent des façons de manger plus éthiques et plus respectueuses de l'environnement.

Cependant, comme pour tout régime alimentaire, un mode de vie végétarien ou végétalien nécessite une planification minutieuse pour assurer une nutrition équilibrée. Sans une attention appropriée, certaines carences nutritionnelles peuvent survenir, ce qui peut entraîner des problèmes de santé au fil du temps. Dans cet article, nous explorerons certaines des carences nutritionnelles les plus courantes chez les végétaliens.

Carences nutritionnelles courantes dans un régime végétalien

Carence en fer

Le fer est essentiel au transport de l'oxygène, à la production d'énergie, et au fonctionnement du système immunitaire. Les aliments d'origine végétale comme les lentilles, les épinards, et le quinoa fournissent du fer, mais sous forme non héminique, que le corps absorbe moins efficacement que le fer héminique présent dans les produits d'origine animale. La différence de biodisponibilité est frappante : 25 à 30 % du fer héminique est absorbé, contre 1 à 10 % pour le fer non héminique. La carence en fer est courante chez les végétaliens, des études montrant que ceux-ci ont un taux de ferritine sérique (la forme de stockage du fer) inférieur à celui des omnivores.

Carence en vitamine B₁₂

La vitamine B₁₂, également appelée cobalamine, est l'un des nutriments les plus importants que les végétaliens doivent surveiller. Elle joue un rôle essentiel dans la production de globules rouges, la fonction neurologique, et la synthèse de l'ADN. Une carence en vitamine B₁₂ peut entraîner une anémie, des troubles neurologiques tels que des picotements ou un engourdissement des extrémités, et des troubles cognitifs. Les principales sources de vitamine B₁₂ sont les aliments d'origine animale tels que la viande, les produits laitiers, et les œufs, ce qui rend difficile d'en consommer suffisamment pour ceux qui suivent un régime à base de plantes. Des études démontrent que la carence en vitamine B₁₂ est courante chez les végétaliens et peut entraîner une anémie, des lésions nerveuses, et des troubles cognitifs. Les végétaliens consomment beaucoup moins de vitamine B₁₂ que les omnivores, n'absorbant que 10 % de la vitamine B₁₂ de l'omnivore moyen.

Carence en iodé

L'iodé est essentiel au fonctionnement de la thyroïde, car il favorise la production d'hormones thyroïdiennes qui régulent le métabolisme, la croissance, et la production d'énergie. Les végétaliens sont exposés à un risque de carence en iodé, car les régimes à base de plantes manquent





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



Fabriqué au Québec
SANS OGM

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

généralement de sources fiables d'iode. Les produits laitiers, les œufs, et les fruits de mer sont les principales sources d'iode, et bien que certains aliments à base de plantes (comme les algues) contiennent de l'iode, les niveaux peuvent varier considérablement selon la provenance des algues. Les végétaliens sont particulièrement vulnérables à la carence en iode, qui peut entraîner une hypothyroïdie, de la fatigue, et une prise de poids.

Carence en vitamine D₃

La vitamine D₃ est essentielle à la santé des os, au système immunitaire, et à la régulation de l'humeur. La vitamine D est principalement obtenue par l'exposition au soleil, mais on la trouve également dans les poissons gras, les œufs, et les produits laitiers. Étant donné que les principales sources alimentaires de vitamine D₃ sont d'origine animale, il est plus difficile pour les personnes suivant un régime végétalien d'en obtenir suffisamment. Certains aliments d'origine végétale sont enrichis en vitamine D₂; cette forme de vitamine D est moins efficace que la D₃ pour augmenter les taux sanguins de vitamine D. Les végétaliens présentent un risque plus élevé de carence en vitamine D, en particulier ceux qui vivent dans des régions où l'ensoleillement est limité.



Carence en zinc

Le zinc est un oligoélément essentiel qui joue un rôle clé dans la fonction immunitaire, la synthèse des protéines, et la cicatrisation des plaies. La biodisponibilité du zinc dans les aliments végétaux est plus faible que dans les produits animaux, en raison de la présence de phytates dans les légumineuses et les céréales, qui inhibent l'absorption du zinc. Par conséquent, les végétaliens peuvent avoir un risque plus élevé de carence en zinc, ce qui peut affecter la fonction immunitaire, la santé de la peau, et la cicatrisation des plaies. En fait, les végétaliens ont une incidence plus élevée de carence en zinc que les omnivores.

Carence en acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3, en particulier l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH), sont essentiels à la santé cardiaque, au fonctionnement du cerveau, et à la réduction de l'inflammation. Ces acides gras se trouvent principalement dans les poissons gras, mais pour les végétaliens, l'alternative végétale est l'acide *alpha*-linolénique (AAL), que l'on trouve dans les graines de lin, les graines de chia, et les noix. Le corps doit convertir l'AAL en AEP et en ADH, mais les recherches suggèrent que ce processus de conversion est inefficace. Les végétaliens ont un taux sanguin d'acides gras oméga-3 nettement inférieur.



Carence en calcium

Le calcium est essentiel à la santé des os et des dents, à la fonction musculaire, et à la transmission nerveuse. Si les produits laitiers sont la source de calcium la plus connue, de nombreuses alternatives à base de plantes, comme le lait végétal enrichi, le tofu, et les légumes à feuilles vertes, peuvent en fournir des quantités adéquates. Cependant, les végétaliens consommeraient souvent moins de calcium que les non-végétaliens, peut-être parce que l'absorption du calcium provenant de sources végétales peut être altérée par les oxalates présents dans les plantes riches en calcium, ce qui peut entraîner une diminution de la densité minérale osseuse au fil du temps. Les végétaliens présentent un apport en calcium nettement inférieur à celui des végétariens et des omnivores.



Bien qu'un régime végétalien bien planifié puisse répondre à la plupart des besoins nutritionnels, certaines carences – notamment en fer, en vitamine B₁₂, en iodé, en vitamine D₃, en zinc, en oméga-3, et en calcium – sont plus courantes. Une surveillance régulière des niveaux de nutriments et des choix alimentaires stratégiques peuvent aider à prévenir les carences. Un naturopathe peut être une ressource précieuse pour combler ces carences nutritionnelles, en offrant des conseils personnalisés en fonction des profils de santé individuels. Les naturopathes peuvent recommander des tests de laboratoire pour évaluer les niveaux de nutriments, fournir des stratégies alimentaires pour optimiser l'absorption, et suggérer des suppléments adaptés pour combler des lacunes spécifiques. En intégrant une supplémentation ciblée dans un mode de vie végétalien équilibré, les individus peuvent favoriser une santé optimale et réduire le risque de carences à long terme, garantissant ainsi que les bienfaits d'une alimentation à base de plantes soient pleinement réalisés.



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

Visitez notre blogue pour l'article intégral incluant les références : newrootsherbal.com/fr/blog

S'AMUSER SANS INTERRUPTIONS



PROFITEZ DE VOS ACTIVITÉS SANS LES DÉTOURS FRÉQUENTS AUX TOILETTES

Prostate Performe

Soulage les symptômes urologiques de l'HBP

Réduit la difficulté et la fréquence de la miction

Jour et nuit



Fabriqué au Québec



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



Tartelettes à la quiche rapides et faciles

Ces délicieuses petites tartelettes à la quiche sont une excellente option pour un petit-déjeuner rapide à emporter ou comme collation, ou même dans le cadre de votre préparation hebdomadaire des repas.

Ingédients

- 1 paquet de tartelettes sans gluten Wendel
- 8 œufs de poules élevées en plein air bio
- 1 poivron rouge
- 1 oignon jaune
- 3 à 4 tranches de bacon
- 1 tasse d'épinards
- ½ tasse de champignons cremini
- ½ tasse de fromage de chèvre mou
- ½ c. à thé de mélange d'épices (origan, paprika, et flocons de piment rouge)
- Sel de mer et poivre, au goût

Instructions

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Dans une poêle en fonte, commencer à cuire le bacon. Pendant qu'il cuit, couper en dés l'oignon, les épinards, les champignons cremini, et le poivron rouge.

Dans un grand bol, casser et fouetter les œufs lentement en ajoutant les épices, les légumes (poivron, oignon, champignons), et enfin le fromage de chèvre.

Une fois que le bacon est cuit, le couper en dés et l'ajouter dans le bol.

À l'aide d'une cuiller à mesurer, diviser également la portion de liquide par rapport aux solides dans chaque tartelette.

Mettre les tartelettes sur une plaque à pâtisserie et placer au four pendant 25 à 30 minutes, selon l'appareil. Une fois les tartelettes cuites, les retirer et les laisser refroidir.

Donne 12 tartelettes à la quiche.



Megan Luder, CNP

Megan est une nutritionniste certifiée, passionnée par la création culinaire et l'éducation sur les bienfaits des aliments entiers riches en nutriments !

libertynourished.com

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : newrootherbal.com/fr/blog

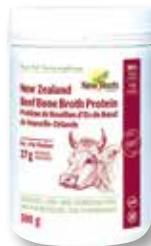


Salade de riz sauvage norvégienne maison

L'épeautre et le riz sauvage récolté au Manitoba constituent le mariage parfait des céréales anciennes dans notre salade riche en protéines. Elle donne environ huit portions, se conserve plusieurs jours au réfrigérateur, et se transporte bien.

Ingrédients du riz

- 1 tasse d'épeautre biologique
- 1 tasse de graines de citrouille biologiques grillées
- $\frac{1}{2}$ tasse de riz sauvage
- $\frac{1}{4}$ tasse d'oignon coupé en dés
- 1 à $1\frac{1}{2}$ tasse de jus d'orange



Besoin d'un ajout de protéines ? Ajoutez de la Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf à l'épeautre lors de la cuisson.

Ingrédients de la vinaigrette

- $\frac{1}{2}$ tasse d'Huile de Tournesol Biologique Heart Smart New Roots Herbal
- $\frac{1}{4}$ tasse de Poudre de Vinaigre de Cidre de Pomme New Roots Herbal
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- Sel et poivre au goût

Instructions

Cuire l'épeautre et le riz séparément selon les instructions de l'emballage

Pour le riz sauvage, remplacez l'eau par du jus d'orange.

Laisser refroidir. Entre-temps, préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.

Lorsque le riz et l'épeautre ont refroidit, mélanger tous les ingrédients avec la vinaigrette.

Donne huit portions.

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : newrootsherbal.com/fr/blog

Recette originale **Fleurir**



Lasagne Laredo

Cette version Tex-Mex d'une lasagne classique réunit des saveurs audacieuses et des couches réconfortantes d'une manière délicieuse et nouvelle.

Ingédients

- Boite de 375 g de nouilles à lasagne prêtes à cuire
- $\frac{1}{2}$ lb de bœuf haché
- 1 boite (19 oz / 540 ml) de haricots rouges
- 1 oignon de taille moyenne, finement tranché
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- 2 tasses de champignons (au choix), finement tranchés
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 320 g de fromage Monterey Jack râpé
- 1 c. à soupe de piments chipotle en sauce, coupés en dés
- $\frac{1}{2}$ tasse de votre sauce barbecue préférée
- 2 c. à soupe de poudre d'hydne hérisson
- 1 c. à soupe de poudre de chili
- Sel et poivre (au goût)

Instructions

Égoutter et rincer les haricots rouges. Dans un plat de cuisson en pyrex de 12" x 9" (30,5 cm x 22,9 cm), ajouter les haricots rouges, la sauce BBQ, et les piments chipotle, et les écraser avec une fourchette. Cela forme la couche inférieure. Pas besoin de fromage sur la couche inférieure.

Faire revenir légèrement les tomates et la viande hachée; ajouter la poudre de chili. Diviser en deux couches (deuxième et quatrième).

Faire revenir les oignons, les champignons, et l'ail, puis ajouter l'hydne hérisson. Saler et poivrer (au goût). Dédier une couche à ce mélange.

Dans un four à convection, cuire à découvert à 375 °F (190 °C) pendant environ 30 minutes. Retirer du four et laisser reposer 5 minutes avant de servir. Rehausser le tout de piments jalapeños marinés.

Pour six personnes.

Recette originale Fleurir

Visitez notre blogue pour plus de recettes délicieuses : newrootsherbal.com/fr/blog



Demandez à Gord



Existe-t-il un produit de santé naturel qui peut m'aider à faire face à mes allergies saisonnières?

Oui! L'huile de graine de cumin noir, riche en acide linoléique, est une option sûre et efficace à long terme. Elle aide à inhiber la libération d'histamine, le composé qui déclenche des réponses immunitaires telles que l'écoulement nasal, les démangeaisons oculaires, et les éternuements associés à la rhinite allergique saisonnière (rhume des foins).

De nos jours, la saison des allergies dure plus longtemps en raison des changements climatiques, ce qui fait que l'attaque des allergènes en suspension dans l'air provenant des arbres, des graminées, et de l'herbe à poux dure environ la moitié de l'année. L'huile de graine de cumin noir est une excellente alternative à long terme aux antihistaminiques en vente libre.

Recherchez de l'huile de graine de cumin noir certifiée biologique sous forme de gélules pratiques ou sous forme liquide, qui peut être pris à la cuiller ou ajouté aux smoothies, frappés, et boissons.

Je cherche des produits de santé naturels pour gérer mon stress à long terme, mais je crains de développer une dépendance. Avez-vous des suggestions?

Excellent initiative! Si le stress n'est pas maîtrisé, il peut contribuer à des problèmes de santé chroniques, notamment des maladies cardiovasculaires, des troubles de santé mentale, et une altération du système immunitaire.

Voici trois excellentes options qui ne causent pas de dépendance à long terme. Les bêta-glucanes extraits à l'eau chaude du champignon reishi peuvent aider à réduire le stress oxydatif et à soutenir l'équilibre des voies inflammatoires, favorisant ainsi la résilience aux facteurs de stress quotidiens.

L'extrait d'ashwagandha est réputé pour sa capacité à gérer le stress. Assurez-vous que l'étiquette indique une teneur validée en withanolides, des composés qui peuvent aider à maîtriser les niveaux élevés de cortisol et à augmenter la résistance à l'anxiété et au stress.

L'huile essentielle de lavande certifiée biologique est une autre huile très appréciée. Parmi ses principaux composants se trouve un composé appelé linalol, dont il est prouvé qu'il réduit l'agitation, l'épuisement et le stress.

Prenez soin de vous et ne laissez pas le stress prendre le dessus.

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 pourrons même la publier sur cette page et faire bénéficier d'autres personnes de ces informations.
Contactez-le via facebook.com/newrootsherbalsupplements, ouappelez au 1 800 268-9486, poste 237.



New Roots
HERBAL

**Vous vous consacrez à votre santé.
Nous nous consacrons à vous.**

Merci de nous avoir
permis de faire partie
de votre histoire !

Fabriqué au Québec

