

Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Votre guide de préparation à la grossesse

Ce qu'il faut savoir
avant de concevoir

Gestion du SPM

Stratégies holistiques
pour vous sentir mieux
chaque mois

Voyagez
intelligemment

Vol. 9, N° 3 · Gratuit
Été 2025

Vision+

Formule complète pour la vision

- Aide à soutenir la santé oculaire dans des conditions telles que la dégénérescence maculaire liée à l'âge ou les cataractes
- Aide à réduire le risque de développer des cataractes
- Contient 11 mg de lutéine naturelle par 2 capsules, provenant de fleur de souci



Probiotiques Humains

Colonisation de la flore · 42 milliards+

- Formulé avec 12 souches thérapeutiques d'origine humaine pour utilisation quotidienne
- L'enrobage entérique GPS™ garantit que les 42 milliards d'UFC arrivent vivantes aux intestins
- Réfrigéré pour maintenir la durée de vie des cellules vivantes



Rhodiola (Extrait)

200 mg · 5 % de rosavines

- Réduit la fatigue mentale liée au stress
- Renforce l'endurance et la résistance
- Soutient les fonctions cognitives telles que la concentration mentale
- De source durable



Ostéo-Résiste

Formule sans bore

- Aide à réduire le risque de développer l'ostéoporose
- Aide au développement et au maintien des os
- Fournit de l'hydroxyapatite de calcium, une forme de calcium biodisponible de première qualité



Diglycinate de Magnésium Plus

150 mg de magnésium élémentaire

- Soutien à une fonction musculaire saine et en douceur
- Élément essentiel du métabolisme des nutriments et de la santé squelettique
- Très doux pour le système digestif



Grande Épimède

Epimedium grandiflorum · 500 mg

- Aide à augmenter la libido chez les hommes
- Fournit 20 % d'icariine par capsule, le composé lié à l'excitation
- Vénéré en médecine traditionnelle chinoise pour renforcer le yang des reins (équilibre)



Benfotiamine

150 mg

- Favorise une activité nerveuse saine
- Contrebalance les processus de glycation associés à la polyneuropathie
- Contribue à un métabolisme équilibré du glucose
- Fournit une forme hautement biodisponible de vitamine B₁



Pur Collagène Corps Ravi

500 mg

- Éprouvé en clinique pour réduire l'apparence des rides et ridules en quatre semaines – avec une dose de seulement 2,5 g par jour
- Améliore de l'intérieur l'élasticité, la densité, et l'apparence de la peau
- Capsules pratiques : aucun mélange, aucun dégat



SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS, DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS

Jusqu'au 30 septembre 2025

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 anchois entiers de haute mer
- Infusé avec un arôme naturel de citron pour éviter les rots de poisson
- Sans métaux lourds
- Format de 120 gélules pour un approvisionnement mensuel pratique



20 % **FORMAT 120 GÉLULES SEULEMENT**

NeuroPerforme - Citicoline 250 mg **Fonction cognitive saine**

- Soutient la performance cognitive, incluant la mémoire à long terme, l'apprentissage, la résolution de problèmes, et l'attention
- Formulé avec deux formes de choline, cliniquement étudiée pour la performance mentale et le soutien cognitif
- La biodisponibilité élevée permet une livraison plus facile au cerveau
- Puissance validée de 250 mg de citicoline par capsule
- La capsule de petite taille et facile à avaler permet un dosage adapté



20 %

Huiles Essentielles Biologiques **Huiles Essentielles 100 % pures**

- 100 % certifiées biologiques
- Idéal pour créer une ambiance avec un diffuseur ou pour créer des mélanges personnalisés
- Validées dans un laboratoire interne et indépendant certifié ISO 17025 pour l'identité, la pureté, et la concentration ; garanties pures
- De sources durables et d'origine globale
- Disponible en format 15 ml en boîtes élégantes, ce qui en fait une idée-cadeau parfaite



20 %

Huiles Essentielles Pures **100 % pure et saine**

- 100 % pure, sans dilution ni contaminants
- Alternative naturelle et pure aux parfums synthétiques
- Polyvalent et multifonctionnel pour la pièce et l'ambiance, les produits de nettoyage, les soins personnels, etc.
- Garanties de contenir les espèces annoncées, à partir des composants botaniques désirés
- Qualité supérieure, provenance mondiale, et validées en laboratoire certifié ISO 17025
- Format de 30 ml



20 %

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

Lettre de la rédactrice



Récemment, on m'a complimentée sur une robe que je portais, et j'ai immédiatement balayé le compliment du revers de la main en murmurant : « Cette vieille affaire ? » Le même jour, j'ai entendu une collègue, félicitée pour son travail, répondre : « Je fais juste mon travail ». Puis j'ai réalisé : nous sommes tellement nombreuses à faire pareil. Quand est-ce que les femmes ont décidé de ne plus accepter les compliments ?

Comprenez-moi bien : je ne parle pas des sifflements d'inconnus dans la rue. Je parle de compliments gentils, d'appréciation sincère, et, oui, de simples déclarations comme « Tu es ravissante aujourd'hui ». Comment avons-nous pu faire tant de chemin pour finalement commencer à nous minimiser au point que la gentillesse puisse être inconfortable ?

Mesdames, nous avons brisé les barrières en matière d'éducation, de carrière, et de leadership. Nous avons fait progresser les droits de la personne et redéfini l'égalité sociale. Nous avons remodelé les normes de beauté, les rôles familiaux, et les attentes. Nous avons bâti des communautés, fait entendre notre voix et pris soin de nos proches. Nous sommes super !

Mais malgré toute notre force, nous devons aussi nous rappeler de recevoir ; d'accueillir non seulement les compliments, mais aussi le soutien, sans excuse. Cette édition contient quelques articles supplémentaires destinés à soutenir la santé et le bien-être des femmes. Parce que nous avons toutes besoin d'un coup de pouce, ou simplement d'un sourire, pour *Fleurir* !

Sophia Golanowski, BCom, MBA
Rédactrice en chef

Fleurir

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

Rédactrice en chef
Sophia Golanowski

Rédactrice adjointe
Mélissa Thibodeau

Rédactrice du contenu scientifique
Annick Moffatt

Graphiste
Cédric Primeau

Traduction/Révision
Pierre Paquette • Cédric Primeau

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

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

Collaborateurs pour les recettes

Inga Bohnkamp

Demandez à Gord

Gordon Raza

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



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



Andrea Donsky, RHN
Nutritionniste holistique agréée avec 21 ans d'expérience dans le domaine de la santé et du bien-être. Elle est une influenceuse ayant remporté plusieurs prix.



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



Inga Bohnkamp
Diplômée en psychologie, elle a suivi une formation en thérapie cognitivo-comportementale et dialectique, ainsi qu'en pleine conscience. Elle est également instructrice certifiée de yoga pour enfants et adolescents.



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

06



17

Table des matières

06 5 façons simples d'améliorer la digestion pendant la pérимénopause et la ménopause

11 Intestin heureux pour l'été

17 TUDCA : nom exotique, bienfaits considérables

21 Gestion du SPM
Stratégies holistiques pour vous sentir mieux chaque mois

24 Voyagez intelligemment

27 Votre guide de préparation à la grossesse
Ce qu'il faut savoir avant de concevoir

31 Fertilité masculine
Soutenir la santé des spermatozoïdes

34 Pleine conscience estivale

36 Coin cuisine

39 Demandez à Gord



21



27



34



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.



5 façons simples d'améliorer la digestion pendant la périménopause et la ménopause

par Andrea Donsky, RHN

Lors de la transition entre la périménopause et la ménopause, les fluctuations hormonales — notamment les variations des taux d'estrogènes et de progestérone — peuvent entraîner divers troubles digestifs, notamment des ballonnements, des gaz, de la constipation, et des indigestions. Heureusement, plusieurs stratégies peuvent aider à gérer ces symptômes et favoriser une meilleure santé digestive. Voici un aperçu de cinq méthodes simples et efficaces pour améliorer la digestion pendant cette phase de transition.

Mangez des fibres

Les fibres alimentaires jouent un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne digestion. Elles augmentent le volume des selles, facilitant leur évacuation et réduisant le risque de constipation, un problème fréquent à la ménopause dû aux changements hormonaux qui peuvent ralentir le système digestif.

Comment augmenter votre consommation de fibres

- Essayez de consommer de 25 à 30 g de fibres par jour. La plupart des personnes suivant un régime alimentaire américain standard n'en consomment que 10 à 15 g par jour.
- Incorporez à votre alimentation des céréales complètes comme l'avoine, le riz brun, et le quinoa; des fruits comme les pommes, les baies, et les poires; des légumes comme le brocoli, les carottes, et les légumes-feuilles; et des légumineuses comme les haricots, les lentilles, et les pois chiches.
- Augmentez progressivement votre consommation de fibres pour prévenir les gaz et les ballonnements. Accompagnez les aliments riches en fibres de beaucoup d'eau afin de faciliter leur passage dans le système digestif.

Une alimentation riche en fibres peut améliorer la régularité intestinale et réduire les troubles digestifs. Une étude a révélé qu'un apport accru en fibres est associé à une diminution du risque de constipation et à une

Aliments riches en fibres pour soutenir la santé digestive

Produit alimentaire	Taille des portions	Teneur en fibres
Graines de chia	1 c. à soupe (15 g)	5 g
Lentilles cuites	½ tasse (100 g)	7,8 g
Avocat	½ moyen (100 g)	6,7 g
Framboises	1 tasse (123 g)	8 g
Gruau	½ tasse sèche (40 g)	4 g
Brocoli cuit à la vapeur	1 tasse (150 g)	5,1 g
Quinoa cuit	1 tasse (185 g)	5,2 g
Amandes	¼ tasse (35 g)	4,5 g



meilleure santé intestinale. L'étude a conclu qu'une supplémentation en fibres, notamment en psyllium à des doses supérieures à 10 g/j pendant au moins quatre semaines, réduit efficacement les symptômes de la constipation chronique. L'étude souligne que le psyllium, une fibre soluble, améliore la fréquence et la consistance des selles, soulageant ainsi les symptômes de la constipation.

Pratiquez l'alimentation consciente

L'alimentation consciente consiste à accorder toute son attention à l'expérience de manger et de boire, ce qui peut améliorer la digestion en favorisant une meilleure mastication et en réduisant le stress. Le stress altérant la motilité intestinale et la sécrétion d'enzymes, un environnement alimentaire calme est essentiel pour réduire les symptômes tels que les ballonnements, les crampes, ou l'indigestion.

Comment manger en pleine conscience

- Prenez le temps de bien mastiquer chaque bouchée. Essayez de mâcher 20 à 30 fois par bouchée.
- Évitez les écrans et le multitâche pendant les repas pour vous concentrer sur votre nourriture.
- Portez attention aux signaux de faim et de satiété, et mangez jusqu'à ce que vous soyez rassasié et non pas gavé.

Une étude a révélé que l'alimentation consciente peut améliorer la digestion et réduire les symptômes de troubles gastro-intestinaux. Les participants ont signalé une diminution des ballonnements et de l'inconfort grâce à la pratique de techniques d'alimentation consciente. De plus, l'alimentation consciente a été associée à une diminution du stress et à une meilleure autorégulation, ce qui peut être bénéfique pour les personnes souffrant de maladies comme le syndrome du côlon irritable (SCI) et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Au-delà de la santé digestive, l'étude a révélé que l'alimentation consciente contribue à améliorer les fonctions cognitives, la régulation émotionnelle, et la neuroplasticité, améliorant ainsi la mémoire, l'attention, et l'humeur.

Restez hydratée

Rester hydratée est essentiel à la santé digestive, surtout pendant la ménopause. Une hydratation adéquate contribue au maintien de la muqueuse intestinale, facilite le transit intestinal, et contribue au bon

fonctionnement des enzymes. Les estrogènes jouant un rôle dans l'équilibre hydrique, leur baisse peut rendre les femmes plus vulnérables à la déshydratation, d'où l'importance d'une hydratation régulière à ce stade.

Comment s'hydrater

- Buvez 8 à 10 verres d'eau (de 250 mL chacun) par jour. Adaptez la quantité en fonction de votre niveau d'activité et du climat. Pensez à ajouter des électrolytes à votre eau pour plus de saveur et d'hydratation.
- Incluez des fruits et légumes à forte teneur en eau, comme les concombres, le melon d'eau, les oranges, et le céleri.
- Envisagez de boire des tisanes comme la menthe poivrée ou le gingembre, qui peuvent également faciliter la digestion.



Une étude a examiné le lien entre les habitudes de consommation d'eau et la composition du microbiote intestinal et buccal. Il a été constaté que les personnes consommant davantage d'eau plate présentaient des profils microbiens distincts, susceptibles de jouer un rôle dans le maintien de l'équilibre intestinal et la santé digestive globale. L'hydratation influencerait donc la diversité et



APAISER LE SPM



- Contient 8 extraits de plantes
- Soulage les symptômes émotionnels et physiques du SPM
- Favorise l'équilibre hormonal et la relaxation utérine



Fabriqu^é au Québec



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

la structure du microbiome intestinal, un facteur essentiel des fonctions digestives et immunitaires. Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour déterminer les effets directs, l'étude renforce l'importance d'une consommation adéquate d'eau dans le cadre d'un mode de vie sain favorisant la santé intestinale.

Renforcez votre écosystème intérieur

Les probiotiques sont des bactéries bénéfiques qui contribuent au maintien d'un microbiote intestinal sain. Les changements hormonaux de la ménopause peuvent perturber cet équilibre et entraîner des troubles digestifs. Une supplémentation en probiotiques ou la consommation d'aliments fermentés peuvent contribuer à restaurer la santé intestinale.

Comment renforcer votre flore intestinale

- Recherchez des suppléments probiotiques de haute qualité contenant des souches comme *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*.
- Incorporez des aliments fermentés comme le yogourt, le kéfir, la choucroute, le kimchi, et le kombucha à votre alimentation.

Une revue systématique a évalué les effets des probiotiques sur les symptômes gastro-intestinaux fonctionnels chez l'adulte. L'analyse, portant sur 21 essais contrôlés randomisés, a révélé que des souches probiotiques spécifiques, notamment celles contenant des espèces de *Bifidobacterium* et de *Lactobacillus*, étaient efficaces pour réduire les symptômes courants tels que les ballonnements, les douleurs abdominales, et les gaz. La revue a conclu que les formulations probiotiques multisouches offraient les bénéfices les plus constants. Bien que la revue ne se soit pas spécifiquement concentrée sur les fluctuations hormonales, ses résultats confirment le rôle des probiotiques dans l'amélioration du confort digestif et le soutien de la santé intestinale, en particulier chez les personnes souffrant de troubles fonctionnels intestinaux.



Pratiquez de l'activité physique régulière

De l'activité physique régulière est essentielle au maintien d'une bonne santé digestive. L'exercice stimule le système digestif, aide à réguler le transit intestinal, et peut soulager des symptômes comme les ballonnements et la constipation. De plus, bien qu'il n'existe pas de corrélation entre la musculation et la digestion, soulever des poids lourds est essentiel pour une bonne santé osseuse, en particulier chez les femmes en périménopause ou en ménopause.

Comment augmenter l'activité physique

- Essayez de pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité aérobie d'intensité modérée, comme la marche rapide, le vélo, ou la natation.
- Incorporez des exercices de musculation au moins deux fois par semaine pour favoriser votre santé globale.
- Envisagez le yoga ou des étirements doux pour favoriser la relaxation et améliorer la digestion.

Une étude de population a examiné le lien entre l'activité physique et la fonction intestinale chez plus de 62 036 femmes. Les chercheurs ont constaté qu'une activité physique plus intense était fortement liée à une réduction du risque de constipation. Les femmes pratiquant régulièrement de l'activité physique, surtout vigoureuse, déclaraient des selles plus fréquentes que celles ayant un mode de vie sédentaire. De plus, l'exercice étant reconnu pour réduire le stress, il pourrait indirectement favoriser la santé intestinale grâce au lien intestin-cerveau.



Gérer les difficultés digestives qui peuvent survenir pendant la pérимénopause et la ménopause n'est pas forcément une tâche ardue. Vous pouvez gérer efficacement vos problèmes digestifs et améliorer votre bien-être général en adoptant ces cinq stratégies fondées sur des données probantes : augmenter votre apport en fibres, adopter une alimentation consciente, rester hydratée, prendre des probiotiques, et pratiquer une activité physique régulière. Adopter ces habitudes favorise la digestion et contribue à un mode de vie plus sain pendant cette période de transition. Envisagez de consulter un praticien de soins de santé avant de modifier radicalement votre alimentation ou votre programme d'exercice, surtout si vous souffrez de problèmes de santé sous-jacents.



Andrea Donsky, RHN

Andrea Donsky est nutritionniste holistique agréée et fondatrice de NaturallySavvy.com — un site web ayant gagné plusieurs prix. Elle compte 21 ans d'expérience en matière de santé et de bien-être, et elle est une influenceuse ayant gagné plusieurs prix. Son nouveau projet, wearomorphus.com, aide les femmes pendant la pérимénopause et la ménopause. Suivez Andrea sur TikTok et Instagram @andreadonsky.

naturallysavvy.com

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

NewRoots
HERBAL

FAVORISER LES
NOUVEAUX DÉPARTS



- Formule complète avec 23 vitamines et minéraux essentiels et biologiquement actifs
- Soutien complet pour les phases prénatales, de grossesse, postpartum, et d'allaitement



Fabriqué au Québec



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


Fabrique au Québec



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



Intestin heureux pour l'été

par Angela Wallace, BSc, MSc, RDN

L'été perturbe souvent notre quotidien. Entre les voyages, les repas en plein air, les événements sociaux, et la hausse des températures, il n'est pas surprenant que la digestion puisse être perturbée. Si vous vous sentez ballonné, léthargique, ou tout simplement pas dans votre élément, votre intestin réagit peut-être à ces changements saisonniers. Le système digestif joue un rôle essentiel, bien au-delà de la simple décomposition des aliments : il est intimement lié à votre fonction immunitaire, à votre niveau d'énergie, et à votre humeur. Au cœur de ce système se trouve le microbiome intestinal, une communauté complexe de bactéries et de microbes qui œuvrent en coulisses pour assurer son bon fonctionnement. Lorsque cet équilibre microbien est perturbé, cela peut se manifester de différentes manières.

Les habitudes estivales courantes — comme les repas irréguliers, la déshydratation, la consommation excessive d'alcool ou d'aliments transformés, et même le stress des voyages — peuvent affecter la santé intestinale. Mais de petits ajustements intentionnels peuvent contribuer à soutenir votre système digestif et à préserver votre microbiome.

Voici cinq stratégies fondées sur la recherche pour aider votre intestin à rester sain et heureux cet été.

Ajoutez des probiotiques

Les probiotiques sont de bonnes bactéries qui contribuent à maintenir un bon équilibre du microbiome intestinal. Ils favorisent la digestion, réduisent les ballonnements, régulent le transit intestinal, et jouent même un rôle dans la santé immunitaire et mentale. En été, lorsque les routines sont plus imprévisibles et que les habitudes alimentaires peuvent changer, les probiotiques peuvent apporter un soutien supplémentaire.

On trouve des probiotiques dans les aliments fermentés comme le yogourt nature, le kéfir, le kimchi, la choucroute, le miso, et le kombucha. Certaines personnes choisissent également de prendre un supplément de probiotiques au quotidien. Dans ce cas, privilégiez un produit contenant des espèces bien étudiées comme les lactobacilles et les bifidobactéries. Outre l'espèce, il est important de rechercher des probiotiques spécifiquement conçus pour résister à l'acidité gastrique. Ceci est important, car l'acidité gastrique peut tuer de nombreuses bactéries probiotiques avant même qu'elles n'atteignent l'intestin, où elles doivent se rendre pour agir.

Lorsque vous choisissez un probiotique, cherchez la mention « enrobage entérique » sur l'étiquette. Cet enrobage spécial protège les bactéries lors de leur passage dans l'estomac, permettant ainsi à un plus grand nombre d'entre elles d'atteindre l'intestin.

Prendre vos probiotiques avec un repas, surtout s'il contient des matières grasses, peut améliorer les chances de survie des bonnes bactéries lors de la digestion. Les matières grasses aident à neutraliser l'acidité gastrique, créant ainsi un environnement plus propice au passage des probiotiques.

À essayer : Cet été, ajoutez une portion d'aliments fermentés à votre routine quotidienne. Ajoutez une cuillerée de choucroute à votre déjeuner, mélangez du kéfir à votre smoothie, ou savourez quelques bouchées de kimchi au dîner. Il est préférable d'alterner différents types d'aliments fermentés pour favoriser l'intégration d'un plus grand nombre de bactéries bénéfiques dans votre intestin.



UN SOUTIEN FORGÉ DE FER

**NOUVEAU
SOURCE BOVINE**



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



Fabrique au Québec



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



Liste d'épicerie des probiotiques

Produits laitiers fermentés et substituts

- **Yogourt grec aux cultures vivantes et actives**
Excellent dans : les smoothies, les parfaits, les vinaigrettes, ou les bols de déjeuner
- **Kéfir sous forme lactière et non lactière**
Excellent dans : les smoothies, le gruau sans cuisson, ou mélangé avec des fruits
- **Boisson au yogourt indien lassi**
Excellente dans : En collation seule ou légèrement épicée à la cardamome

Légumes fermentés

- **Choucroute crue et non pasteurisée**
Excellente dans : les sandwiches, les salades, les bols de céréales, ou en accompagnement
- **Kimchi**
Excellent dans : les plats de riz, les sautés, les wraps, ou les œufs
- **Cornichons fermentés**
Excellents dans : les hamburgers, les wraps, ou les plateaux de charcuterie
- **Boisson kvas à la betterave**
Excellente dans : des verres à shooter avant les repas ou ajouté aux vinaigrettes

Aliments fermentés à base de soja

- **Pâte de miso**
Excellente dans : la soupe miso, les bouillons, les marinades, ou les vinaigrettes
- **Tempeh**
Excellent dans : les sautés, les tacos, les bols de céréales, ou les sandwiches
- **Natto**
Excellent dans : les plats de riz, les rouleaux de sushi, ou accompagné de moutarde et d'oignons verts

Autres aliments probiotiques

□ Pain au levain, fermenté naturellement

Excellent dans : les sandwiches, les rôties à l'avocat, ou trempé dans de l'huile d'olive

□ Kombucha, cru et non pasteurisé

Excellent dans : les boissons gazeuses, les bases de mocktail, ou comme tonique digestif

□ Shots ou boissons probiotiques

Excellents dans : shot rapide ou mélangé à des smoothies



Restez hydraté

Une bonne hydratation contribue au bon fonctionnement de votre système digestif. Elle favorise le transit intestinal et la santé de la muqueuse intestinale. En été, nous sommes exposés à davantage de chaleur, ce qui entraîne souvent une transpiration accrue et une perte de liquide plus rapide.

L'hydratation ne se limite pas à boire de l'eau : lorsque vous transpirez, vous perdez également des minéraux importants comme le potassium et le sodium. Bien que l'eau soit essentielle, vous pouvez aussi améliorer votre hydratation en consommant des boissons riches en minéraux comme l'eau de coco, les tisanes, ou l'eau infusée aux agrumes et à la menthe. Il est également judicieux d'inclure des aliments hydratants dans votre alimentation, comme le concombre, le céleri, le melon d'eau, les fraises, et les oranges.

Si vous allez rester exposé à la chaleur pendant longtemps ou si vous avez transpiré, une boisson électrolytique maison avec de l'eau de coco peut être un excellent moyen de reconstituer certains minéraux perdus et de rester hydraté.

À essayer : recette d'électrolytes maison

- ½ tasse d'eau de coco (pour les électrolytes)
- 1 tasse d'eau ordinaire
- ¼ tasse de jus d'agrumes (lime, citron, orange)
- 1 à 2 cuillerées à thé de miel ou de sirop d'érable (facultatif, pour le goût sucré)
- ⅛-¼ c. à thé de sel de l'Himalaya

New Roots
HERBAL

APAISER LA TRANSITION



Soulage les bouffées de chaleur, les sautes d'humeur, et les problèmes de sommeil grâce à un mélange de six herbes équilibrant les hormones



Fabriqué au Québec



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



Mangez des aliments riches en fibres

En termes simples, les fibres nourrissent les bonnes bactéries intestinales. Elles contribuent à nourrir ces bactéries et favorisent une digestion saine. L'été est le moment idéal pour intégrer des produits frais et locaux à vos repas, comme les pêches, les baies, les courgettes, et les légumes verts à feuilles foncées. Si vous augmentez votre consommation de fibres, veillez à le faire progressivement et à boire beaucoup d'eau. Trop de fibres sans suffisamment d'eau peut entraîner de la constipation ; il est donc important d'en être conscient.

Un moyen simple d'augmenter votre apport en fibres est d'ajouter des graines de chia ou des graines de lin moulues à votre gruau, à vos salades, ou à votre yogourt.

Une étude de l'American Gut Project a révélé que la consommation de 30 aliments végétaux différents par semaine peut grandement améliorer la santé intestinale et la diversité du microbiote intestinal. Un microbiote plus diversifié est associé à une meilleure santé intestinale et à un système immunitaire renforcé.

À essayer : Consommer 30 aliments végétaux différents au cours des 7 prochains jours. Cela peut inclure une variété de légumes, de fruits, de légumineuses, de noix, de graines, de céréales complètes, d'herbes, et d'épices !

Soutenez votre système nerveux

Votre cerveau et vos intestins communiquent constamment, et le stress — qu'il soit dû à un weekend chargé ou à des vacances chaotiques — peut affecter votre digestion. Prenez le temps de vous détendre de la manière qui vous convient le mieux et assurez-vous de le faire régulièrement tout au long de l'été. Que ce soit en vous concentrant sur votre respiration, en profitant de la nature, en profitant de moments en famille et entre amis, ou en vous déconnectant des technologies, ces habitudes simples contribuent à maintenir votre système nerveux (et vos intestins) calme et équilibré.

À essayer : la respiration abdominale profonde avant les repas. Quelques respirations concentrées peuvent stimuler votre digestion. La respiration abdominale active votre système nerveux parasympathique (le « mode repos et digestion »), ce qui favorise la relaxation et favorise une meilleure fonction digestive.

Pensez à votre intestin lorsque vous voyagez

Les changements de routine, d'alimentation, et de sommeil peuvent stresser vos intestins, même lorsque vous vous amusez. Pour favoriser votre santé digestive, emportez des collations qui vous font du bien, comme des mélanges montagnards, des fruits, et des légumes : des aliments qui, vous le savez, vont bien nourrir vos intestins. Vous pouvez également emporter des tisanes bonnes pour la santé intestinale (comme la menthe poivrée ou le gingembre) ou votre complément probiotique si vous en prenez.

À essayer : allez marcher après le dîner et le souper. Des études montrent qu'une courte promenade (10 à 15 minutes seulement) après les repas peut contribuer à réduire les ballonnements et à améliorer la digestion. C'est un moyen facile de préserver votre santé intestinale lors de vos déplacements et de profiter de nouveaux paysages.

Une saison épique en perspective

L'été ne doit pas forcément perturber votre santé intestinale. Consommer des aliments riches en probiotiques, rester hydraté, et gérer le stress peut contribuer à une digestion saine et à un regain d'énergie. Cet été, donnez à vos intestins ce dont ils ont besoin pour vous sentir au mieux de votre forme !



Angela Wallace, BSc, MSc, RDN

Dietéticienne 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

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

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



40 ANS
New Roots
HERBAL
À AMÉLIORER LA VIE

Fabrique au Québec

BONNES PRATIQUES DE
CERTIFIÉ
BPfA
PRODUCTION ACTUELLES

TESTÉ DANS UN
LABORATOIRE
CERTIFIÉ
ISO 17025

SANS
OGM

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



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 est
certifié BPFa par une tierce
partie indépendante



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?

TUDCA

Nom exotique, bienfaits considérables

par Colleen Hartwick, ND



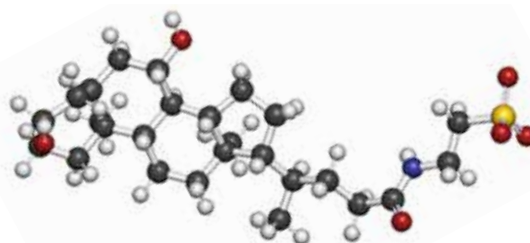
Dans le monde de la santé et du bien-être, peu de composés ont suscité autant d'intérêt que l'acide tauroursodésoxycholique, plus connu sous l'acronyme anglais TUDCA. Dérivé à l'origine de la bile d'ours et utilisé en médecine traditionnelle chinoise depuis des siècles, le TUDCA est aujourd'hui produit synthétiquement et étudié pour ses nombreux bienfaits pour la santé. La science moderne révèle le potentiel remarquable de ce composé, notamment pour favoriser la santé digestive, la fonction hépatique, et même la santé cérébrale.

Signes courants de carence en acides biliaires

- Ballonnements après des repas gras
- Selles flottantes ou pâles
- Gaz ou indigestion
- Peau sèche ou cheveux cassants
- Fatigue ou brouillard cérébral
- Difficulté à absorber les vitamines A, D, E, ou K

Mais qu'est-ce qui rend le TUDCA si polyvalent ? Dérivé des acides biliaires, le TUDCA joue non seulement un rôle crucial dans la digestion et l'absorption

des graisses et des vitamines liposolubles, mais a également démontré des effets anti-inflammatoires, antioxydants, et donc protecteurs des cellules. Explorons comment ce supplément méconnu influence considérablement de nombreux systèmes de l'organisme.



Plus qu'un simple acide biliaire

Le rôle fondamental du TUDCA commence dans l'intestin. Les acides biliaires sont essentiels à la dégradation des graisses alimentaires et à la bonne absorption des vitamines liposolubles comme A, D, E, et K. Le TUDCA améliore le flux biliaire et la solubilité du cholestérol, ce qui augmente la capacité à digérer et à absorber les graisses et les vitamines liposolubles et réduit le risque de calculs biliaires.

Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là. Des études récentes suggèrent que le TUDCA contribue à protéger la muqueuse intestinale en augmentant la production de mucus, en réduisant l'inflammation, en prévenant la mort cellulaire intestinale, et en augmentant la production de protéines qui soutiennent les jonctions serrées intestinales. Ceci est particulièrement important pour les personnes souffrant de troubles gastro-intestinaux tels que le syndrome de l'intestin perméable et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. De plus, le TUDCA influence positivement le microbiome intestinal, contribuant à maintenir un équilibre sain de bactéries bénéfiques. Un microbiome stable est associé à une meilleure digestion, à une meilleure fonction immunitaire, et même à une meilleure régulation de l'humeur, ce qui suggère que le TUDCA pourrait contribuer au bien-être général grâce à la signalisation intestin-cerveau.

SOUTIEN CIBLÉ CONTRE L'INFLAMMATION

NOUVEAU!



- Avec du curcuRouge®, une curcumine à biodisponibilité plus élevée
- Soutient la santé des articulations pour réduire la douleur, en particulier pour les personnes souffrant d'arthrose



Fabriqu^é au Québec



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

Un détoxifiant naturel

Étant donné son origine en tant que sel biliaire, il n'est pas surprenant que le TUDCA joue un rôle central dans la santé hépatique. En améliorant le flux biliaire, il réduit la toxicité des acides biliaires dans les cellules hépatiques, un avantage crucial pour les personnes atteintes de maladies hépatiques cholestatiques, où la bile est piégée dans le foie et provoque des lésions cellulaires. Des essais cliniques ont montré qu'une supplémentation en TUDCA peut réduire les taux d'enzymes hépatiques telles que l'aspartate transaminase et la phosphatase alcaline, indicateurs d'inflammation et de stress hépatique. Dans des modèles animaux de maladie hépatique stéatosique associée à un dysfonctionnement métabolique (MASLD), la supplémentation en TUDCA améliore la sensibilité à l'insuline, réduit l'absorption des graisses, et diminue l'accumulation de graisses dans le foie.

Ce qui rend le TUDCA particulièrement intéressant est son action cytoprotectrice (protection des cellules). Il réduit le stress du réticulum endoplasmique (RE), une affection associée à la progression des maladies hépatiques et aux troubles métaboliques. En atténuant le stress du RE, le TUDCA pourrait non seulement stopper les lésions hépatiques mais aussi favoriser la régénération tissulaire, offrant ainsi un espoir pour la gestion de la santé hépatique à long terme.



Un secret neuroprotecteur

L'une des découvertes les plus passionnantes de ces dernières années concernant le TUDCA est sa capacité à traverser la barrière hématoencéphalique, le bouclier protecteur du système nerveux central. Une fois dans le cerveau, le TUDCA présente des propriétés neuroprotectrices qui pourraient avoir de profondes implications pour les personnes à risque de maladies neurodégénératives.

Des études animales et des essais préliminaires sur des humains suggèrent que le TUDCA puisse prévenir l'apoptose neuronale (mort

Symptômes possibles d'un écoulement biliaire lent

- Nausées après avoir mangé
- Gêne abdominale supérieure droite
- Constipation ou selles collantes
- Déséquilibre hormonal
- Démangeaisons cutanées (surtout sans éruption cutanée)
- Carences en vitamines liposolubles



cellulaire), réduire le stress oxydatif, et stabiliser la fonction du réticulum endoplasmique producteur de neurotransmetteurs, mécanismes clés impliqués dans des maladies comme la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, et la maladie de Huntington.

Le point commun entre tous ces bienfaits est le rôle du TUDCA dans la santé cellulaire. Qu'il s'agisse des cellules épithéliales intestinales, des hépatocytes hépatiques, ou des neurones, le TUDCA contribue à stabiliser l'environnement interne, à réduire l'accumulation de toxines, et à soutenir la résilience globale des tissus soumis au stress.

Un composé, plusieurs systèmes

De plus en plus de recherches portent sur le TUDCA et ses effets interconnectés sur des systèmes étroitement liés : l'intestin, le foie, et le cerveau. Nous savons désormais que la santé intestinale influence la détoxification du foie, et que ces deux éléments jouent un rôle essentiel dans la santé cognitive via l'axe intestin-foie-cerveau. Le TUDCA, composé agissant sur ces trois axes, pourrait jouer un rôle essentiel dans le bien-être holistique.

Cela dit, bien que le TUDCA soit généralement bien toléré et disponible sous forme de supplément alimentaire, il est important de consulter un praticien de soins de santé avant de le commencer, en particulier pour les personnes souffrant de troubles hépatiques ou neurologiques préexistants. La posologie, la durée, et la formulation peuvent toutes influencer l'efficacité et la sécurité.

Une frontière prometteuse en médecine fonctionnelle

À mesure que la recherche progresse, le TUDCA s'impose non seulement comme une aide digestive, mais aussi comme un puissant protecteur multisystémique. Fort de ses racines dans la médecine ancienne et de sa pertinence solidement ancrée dans la science moderne, ce dérivé d'acide biliaire est prometteur pour répondre à certains des problèmes de santé les plus urgents d'aujourd'hui, tels que les troubles métaboliques ou le déclin cognitif.

Dans le paysage en évolution de la médecine fonctionnelle, le TUDCA pourrait bien devenir un supplément fondamental pour ceux qui cherchent à soutenir leur corps de l'intérieur vers l'extérieur, un système à la fois.



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

New Roots
HERBAL

LE POUVOIR
REPRODUCTIF,
SOUTENU PAR
LA SCIENCE



Soutient la santé reproductive en améliorant le nombre de spermatozoïdes, la motilité, et l'équilibre hormonal grâce à un mélange de dix nutriments axés sur la fertilité



Fabriqué au Québec



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

VOYEZ LA DIFFÉRENCE!

PROTÉGER LES PROBIOTIQUES EST LA CLÉ

Capsule
non protégée



Se dissout dans
l'acide gastrique



Détruit plus de **80 %**
des bienfaits des
probiotiques



Capsule à
enrobage
entérique GPS™

Survit à l'acide
gastrique

Fournit **100 %** des
probiotiques
promis

Les probiotiques n'agissent que s'ils sont vivants

C'est prouvé : les capsules à enrobage entérique GPS™ protègent les probiotiques du puissant acide gastrique

LAQUELLE CHOISIREZ-VOUS ?

GPS™ = Système de Protection Gastrique

40 ANS
New Roots
HERBAL
À AMÉLIORER LA VIE

newrootsherbal.com

Fabrique au Québec



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

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

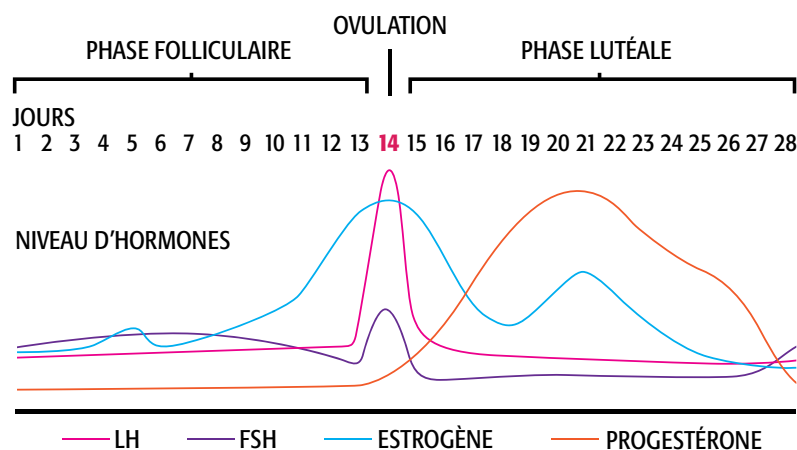
Gestion du SPM

Stratégies holistiques pour vous sentir mieux chaque mois

par Jill Northrup, ND

Le syndrome prémenstruel, ou SPM, est bien plus qu'un simple signal d'approche des règles : il se manifeste par une série de symptômes physiques, comportementaux, et émotionnels récurrents qui surviennent de manière cyclique avant les règles. Ces symptômes peuvent inclure, entre autres, ballonnements, fatigue, prise de poids, maux de tête, irritabilité, nervosité, tristesse, sautes d'humeur, et troubles du sommeil. Les symptômes du SPM apparaissent après l'ovulation (qui survient environ au 14^e jour du cycle) et disparaissent quelques jours après le début des règles. Ils peuvent durer de quelques jours à deux semaines. Leur apparition correspond aux fluctuations hormonales qui surviennent pendant la phase lutéale ou postovulatoire du cycle. Si 50 à 80 % des femmes déclarent souffrir d'un SPM léger, 30 à 40 % présentent des symptômes suffisamment importants pour nécessiter un traitement. La cause exacte du SPM n'est pas entièrement élucidée, mais on pense que certaines femmes sont plus sensibles aux variations hormonales normales, ce qui pourrait expliquer la variabilité de l'intensité des symptômes.

Niveau d'hormones du cycle menstruel



Conseils de mode de vie pour le soulagement

Diverses stratégies de mode de vie peuvent aider à gérer ces symptômes récurrents et gênants. Une activité physique régulière, quel que soit son type, réduit les symptômes de douleur, de constipation, de sensibilité mammaire, et de troubles émotionnels comme l'anxiété et la colère. L'exercice augmente la production d'endorphines, source de bien-être, favorisant une humeur saine, stimule la circulation sanguine, ce qui peut soulager les crampes musculaires et le stress, et favorise l'équilibre hormonal, notamment en réduisant l'estradiol et en augmentant la progestérone.

Une alimentation riche en graisses, sucre, sel, aliments transformés, et boissons gazeuses est associée à un risque accru de syndrome prémenstruel. En revanche, une alimentation privilégiant les aliments frais et non transformés, riches en micronutriments essentiels et en

LES SOINS DU FOIE SIMPLIFIÉS



- Le TUDCA est un acide biliaire naturel impliqué dans le soutien du foie
- Formulé avec du TUDCA bioactif et de la choline pour une fonction hépatique saine



Fabriquée au Québec



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

acides gras oméga-3, et limitant l'alcool, les glucides simples, les graisses saturées, et l'excès de sel, est associée à un risque réduit de symptômes du syndrome prémenstruel.

Suppléments intelligents

De nombreux nutraceutiques, notamment des plantes, des vitamines, et des minéraux, peuvent également aider à gérer les symptômes du syndrome prémenstruel.

Vitex agnus-castus

Le *Vitex agnus-castus*, aussi appelé gattilier, est une plante qui peut contribuer à réduire les symptômes du syndrome prémenstruel. Il diminue la prolactine tout en favorisant le taux de progestérone au cours de la mi-lutéale. Sur une période de trois mois, il a été démontré que le *Vitex* réduit significativement la gravité du syndrome prémenstruel autoévalué par rapport au placebo, notamment en réduisant significativement les douleurs dorsales, la sensation de lourdeur mammaire, les maux de tête, et l'irritabilité, tout en améliorant la qualité du sommeil.



Vitamine B₆

La vitamine B₆ est également utile contre le syndrome prémenstruel. Elle contribue à l'équilibre de l'humeur en régulant la production de sérotonine et de dopamine. Elle intervient également dans le métabolisme de l'eau : une carence en vitamine B₆ contribue à une rétention d'eau accrue, un autre symptôme prémenstruel fréquent. De faibles taux de vitamine B₆ contribuent également à une augmentation du taux de prolactine, une hormone associée aux symptômes prémenstruels. Une supplémentation quotidienne en vitamine B₆ a significativement réduit les symptômes physiques et psychologiques du syndrome prémenstruel par rapport à un placebo, à des doses allant de 40 mg à 250 mg par jour sur une période de 2 à 3 cycles menstruels.

Calcium

La supplémentation en calcium constitue également un traitement prometteur contre le syndrome prémenstruel. Les taux de calcium fluctuent selon le cycle menstruel et ont tendance à être plus faibles chez les femmes atteintes du syndrome prémenstruel. Une supplémentation en carbonate de calcium, à raison de 500 à 1 200 mg par jour, contribue

à une réduction significative des symptômes du syndrome prémenstruel, notamment une amélioration de l'énergie et de l'humeur, et une baisse de la rétention d'eau. L'association du calcium et de la vitamine B₆ est plus efficace pour réduire la gravité du syndrome prémenstruel que le calcium seul.

Vitamine E

La vitamine E pourrait également jouer un rôle dans la gestion des symptômes du syndrome prémenstruel. La supplémentation en vitamine E, un puissant antioxydant, peut contribuer à réduire les douleurs mammaires cycliques associées au syndrome prémenstruel. Une étude a comparé une supplémentation en vitamine E à raison de 200 UI par jour à 40 mg/j de vitamine B₆ et à un placebo, pendant deux mois. Les vitamines E et B₆ ont toutes deux contribué à une réduction significative des douleurs mammaires, et la vitamine E s'est avérée aussi efficace que la vitamine B₆.



Gingembre

Les crampes peuvent également être une composante du syndrome prémenstruel chez certaines femmes. Plusieurs études ont démontré l'efficacité d'une supplémentation en gingembre pour réduire les crampes menstruelles, à des doses allant de 750 mg/j à 2 000 mg/j pendant les 3 à 4 premiers jours des règles. Les crampes menstruelles douloureuses sans pathologie sous-jacente ne sont pas entièrement comprises, mais elles sont associées à une production accrue de molécules pro-inflammatoires contribuant à des contractions utérines excessives. La racine de gingembre contient divers composés antioxydants et anti-inflammatoires qui inhibent les molécules inflammatoires et perturbent les signaux de douleur. Une autre étude a montré que le gingembre réduisait significativement la gravité globale du syndrome prémenstruel (englobant les symptômes affectant l'humeur, le comportement, et les symptômes physiques) par rapport à un placebo.



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

Palmitoylethanolamide

Le palmitoylethanolamide (PEA), un acide gras, est connu pour ses effets anti-inflammatoires et endocannabinoïdes. Il a été étudié dans le cadre du contrôle de la douleur pour diverses affections, notamment les douleurs menstruelles. Utilisé en traitement d'urgence dès l'apparition des crampes menstruelles, 300 mg de PEA peuvent réduire significativement les douleurs menstruelles par rapport au placebo.

Un soulagement à portée de main

Le syndrome prémenstruel est un symptôme extrêmement fréquent du cycle menstruel chez de nombreuses femmes. Diverses stratégies, notamment une modification du mode de vie et la prise de suppléments alimentaires, peuvent contribuer à en réduire la gravité. Il est important de consulter un médecin si les symptômes du syndrome prémenstruel changent de rythme ou d'intensité, s'ils persistent pendant une grande partie du cycle, ou s'ils s'accompagnent de troubles de l'humeur ou de douleurs importantes.



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



Voyagez intelligemment

par Felicia Assenza, HBSc, ND

L'été est la saison idéale pour voyager. Dans mon cabinet, on me demande souvent quels suppléments alimentaires sont les plus adaptés aux aventures estivales. Bien que cela dépende de votre destination et de vos besoins, il existe quelques suppléments utiles à avoir sous la main. N'hésitez pas à consulter votre docteur en naturopathie ou un autre praticien de soins de santé spécialisé dans le bien-être afin de déterminer la meilleure approche pour vos voyages.

Probiotiques pour la « tourista »

Les probiotiques peuvent être une solution de secours utile lors de voyages à l'étranger dans des endroits différents de ceux auxquels vous êtes habitué. Des endroits où vous pourriez être confronté à des changements climatiques, une cuisine différente, ou des pratiques culturelles inconnues. Il peut s'agir de lieux qui causent fréquemment des troubles digestifs chez les touristes, comme la diarrhée, les vomissements, ou d'autres symptômes de la diarrhée du voyageur, et où l'on trouve une nouvelle gamme de bactéries auxquels vous n'êtes peut-être pas exposé régulièrement. Pour préparer votre microbiome et favoriser la présence de bonnes bactéries capables de rééquilibrer les nouvelles, les probiotiques peuvent être utiles.

Une méta-analyse a conclu que les probiotiques sont effectivement efficaces pour prévenir la diarrhée du voyageur. Différents probiotiques ont été étudiés. Un probiotique particulièrement remarquable est le *S. boulardii*, une levure que l'on trouve dans les aliments fermentés comme le kombucha, le kéfir, le litchi, ou le mangoustan. Si ces aliments sont disponibles ou font partie de la culture culinaire du pays où vous voyagez, tant mieux ! Essayez-les ! Vos papilles et votre système digestif vous remercieront probablement. Pour les patients à la recherche d'un probiotique de voyage, je recommande généralement un produit contenant une variété de probiotiques enrobés entériques, contenant le *S. boulardii*.

Gingembre contre la nausée ou le mal des transports

Ayant moi-même souffert du mal des transports, c'est un incontournable dans ma trousse de voyage. Le gingembre est une excellente plante pour lutter contre le mal des transports et la nausée, et il peut même apaiser les voyageurs anxieux. Il existe de nombreuses façons pratiques de l'emporter avec soi. Les gommes au gingembre sont généralement ma méthode préférée.

L'acupression est un autre excellent moyen de soulager la nausée. Appuyer sur le *neiguan*, un point d'acupression situé trois doigts sous le pli du poignet, entre les deux tendons fléchisseurs ulnaire et radial du carpe, peut apaiser et soulager les nausées. En cas de doute, demandez à votre docteur en naturopathie ou à votre acuponcteur de vous aider à localiser ce point.

Enzymes digestives

Les enzymes digestives sont utiles si vous prévoyez de goûter à des aliments inhabituels ou difficiles à digérer, surtout si vous prenez des repas copieux. Une autre façon simple de favoriser la digestion en voyage est de boire de l'eau chaude ou du thé avec les repas. Laissez-les refroidir légèrement avant de les boire.



Extrait de pépin de pamplemousse, huile d'origan, et ail

Le pamplemousse, l'origan, et l'ail sont très utiles en cas de gastroentérite, de rhume, ou de grippe en voyage. Chacun de ces ingrédients a des propriétés antimicrobiennes, et ils peuvent contribuer à réduire la durée ou l'intensité d'une infection. Il est important de noter que ces plantes, à fortes doses, peuvent interagir avec divers médicaments ou affections. Discutez avec votre docteur en naturopathie de ces fruits et plantes antimicrobiens afin de déterminer ceux qui vous aideront le plus à répondre à vos besoins de santé pendant votre voyage.

Glutathion

Le glutathion est un allié de choix pour les patients qui souhaitent soutenir leur foie en voyage afin de récupérer en douceur à leur retour, surtout après avoir fait des excès alimentaires. Le glutathion est un excellent antioxydant qui favorise les processus de détoxification de l'organisme. D'autres antioxydants comme les vitamines C et E peuvent également être utiles.

Bon voyage !



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

NewRoots
HERBAL

ÉCHAPPEZ À
LA DOULEUR
CHRONIQUE ET AUX
NERFS COMPRIMÉS



- Soulagement efficace de la douleur chronique, avec des bienfaits antiinflammatoires
- Composé actif biologique bien absorbé par l'organisme



Fabriqué au Québec



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

VOUS RECHERCHEZ DE RÉELS BIENFAITS DANS VOS CHAMPIGNONS ?

VOUS AVEZ BESOIN D'UN EXTRAIT À L'EAU CHAUDE OU DE SPORES



SPORES !



40 ANS
New Roots
HERBAL
 À AMÉLIORER LA VIE

Fabriqué au Québec

BONNE PRATIQUE DE FABRICATION CERTIFIÉE BPfA

TESTÉ DANS UN LABORATOIRE CERTIFIÉ ISO 17025

SANS OGM

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

A woman with long brown hair is shown from the back, holding a white pregnancy test stick with a red cap. The background is a soft-focus indoor setting with light coming from a window.

Votre guide de préparation à la grossesse

Ce qu'il faut savoir avant de concevoir

par Kim Abog, ND

Se préparer à agrandir sa famille est une décision merveilleuse qui change une vie. Pourtant, ce que nous entendons dans les médias, y compris sur les réseaux sociaux et dans nos conversations quotidiennes, ne reflète pas toujours la diversité des réalités liées à la conception. Le parcours vers la parentalité peut être plus complexe pour un couple que pour d'autres.

Pour beaucoup, la préparation à la grossesse exige du temps, une planification minutieuse, et l'accompagnement d'une équipe soignante qualifiée et attentionnée. Si vous envisagez de concevoir un enfant, vous pourriez prendre en compte certains facteurs qui influencent la fertilité et la manière dont vous pouvez soutenir votre corps avant la conception, pendant la grossesse, après l'accouchement, et au-delà.

Tout le monde ne tombe pas enceinte immédiatement

En général, les chances de concevoir un bébé au cours d'un mois donné varient de 5 à 25 %. Cela dépend de l'âge de la femme, de ses antécédents médicaux, et d'autres facteurs. Cela peut prendre plusieurs mois d'essais, et pour certaines personnes, encore plus longtemps. Les praticiens de soins de santé peuvent également apporter conseils et assistance aux femmes qui envisagent des traitements contre l'infertilité.

Pour le contexte, l'infertilité est définie comme une maladie ou un état caractérisé par l'un des éléments suivants :

- l'incapacité à mener à terme une grossesse en fonction des antécédents médicaux, sexuels, et reproductifs d'une patiente, de son âge, de ses résultats physiques, de ses tests diagnostiques, ou de toute combinaison de ces facteurs ;
- la nécessité d'une intervention médicale, par exemple l'utilisation de gamètes ou d'embryons de donneurs, afin de parvenir à une grossesse réussie, que ce soit individuellement ou avec un partenaire ; et
- pour les personnes ayant des rapports sexuels réguliers et non protégés, sans aucun problème connu pouvant suggérer une altération de la capacité reproductive. Dans ce cas, les évaluations médicales doivent être réalisées après un an (12 mois) de tentative active de grossesse, lorsque la partenaire a moins de 35 ans. Si la partenaire a plus de 35 ans, les évaluations doivent commencer plus tôt, généralement après six mois de tentative de conception.

Naturellement, cette chronologie peut surprendre et engendrer beaucoup de stress chez les partenaires qui cherchent à concevoir. De plus, le stress lui-même peut rendre les choses encore plus difficiles, car il peut affecter significativement la nature et la dynamique déjà complexes des processus reproductifs.

Comment le SOPK affecte la fertilité

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est l'une des principales causes d'infertilité, touchant une femme sur dix en âge de procréer. Le SOPK perturbe l'ovulation, provoquant souvent des cycles irréguliers, voire une absence totale de règles. Il est également associé à une résistance à l'insuline, à un taux élevé d'androgène, et à une inflammation, autant de facteurs qui peuvent rendre la conception plus difficile.

Les femmes atteintes du SOPK peuvent néanmoins concevoir avec un soutien adapté. Une alimentation adaptée, une meilleure activité physique, et l'introduction de suppléments alimentaires spécifiques (nous y reviendrons plus tard) peuvent contribuer à réguler les cycles et autres symptômes perturbateurs, et, surtout, à faciliter l'ovulation.

Comment l'âge affecte la qualité des ovules et la fertilité

On entend de plus en plus souvent parler de personnes attendant la trentaine, voire la quarantaine, pour fonder une famille. Si les technologies de procréation médicalement assistée s'intègrent progressivement à notre système de santé, il est important de prendre conscience du fait que

la qualité des ovules et la réserve ovarienne diminuent considérablement avec le temps. Une qualité d'ovules inférieure peut réduire les chances de fécondation et augmenter les risques de fausses couches ou d'anomalies chromosomiques. Cela ne signifie pas qu'une grossesse est impossible plus tard : elle peut simplement nécessiter plus de temps, un suivi, ou une assistance en matière de fertilité.



Comment les choix de mode de vie influencent la fertilité

Poids corporel et fertilité sont étroitement liés. Être en sous-poids ou en surpoids, surtout lorsque la composition corporelle et la santé métabolique sont altérées, peut perturber le métabolisme hormonal, l'ovulation, et les cycles menstruels. L'obésité, en particulier, est associée à une résistance à l'insuline et à des déséquilibres hormonaux, deux facteurs pouvant réduire la fertilité. Les femmes ayant un indice de masse corporelle (IMC) élevé peuvent connaître des délais de conception plus longs et un risque accru de complications liées à la grossesse.

Le tabagisme et la consommation excessive d'alcool peuvent également nuire à la qualité des ovules et du sperme. Le manque de sommeil, une mauvaise alimentation, et un mode de vie sédentaire sont également néfastes. Certes, changer radicalement son alimentation et son mode de vie peut être difficile, mais ces changements ne doivent pas nécessairement être parfaitement appliqués. Une réduction de l'exposition à ces facteurs et l'adoption d'une alimentation plus équilibrée, combinées à une activité physique régulière et à un sommeil suffisant, peuvent néanmoins avoir des effets bénéfiques significatifs sur la fertilité des deux partenaires.



Comment une supplémentation ciblée peut stimuler la fertilité

Si vous préparez votre corps à la grossesse, certains nutriments peuvent vous apporter un soutien important. Consultez votre praticien de soins de santé avant d'adopter un nouveau protocole de supplémentation afin de vous assurer que les recommandations suivantes sont adaptées à votre situation.

myo-Inositol

Souvent recommandé aux femmes atteintes du SOPK, le myo-inositol contribue à améliorer la sensibilité à l'insuline et favorise une ovulation régulière. Des études ont montré qu'il pouvait améliorer la fonction ovarienne et même la qualité des ovules.

Coenzyme Q₁₀ (CoQ₁₀)

Cet antioxydant est essentiel au fonctionnement mitochondrial et est particulièrement utile aux femmes de plus de 35 ans. La CoQ₁₀ a été associée à une meilleure qualité des ovules et à de meilleurs résultats lors des traitements de fertilité, ainsi qu'à une réduction du risque de prééclampsie chez les femmes à risque élevé.

Folate ou acide folique

Le folate (ou acide folique, une forme synthétique de folate) est essentiel à la prévention des anomalies du tube neural (ATN) chez le fœtus en début de grossesse. Les ATN peuvent être de graves malformations congénitales du cerveau et de la moelle épinière, notamment le spinabifida. L'acide folique joue également un rôle plus large dans le développement fœtal et peut contribuer à réduire le risque d'autres anomalies congénitales, notamment les fentes labiales et palatines. Dans certains cas, il peut être conseillé aux femmes présentant un risque intermédiaire à élevé d'ATN de prendre de l'acide folique à forte dose.

Il s'agit de femmes ayant déjà eu des grossesses avec ATN, ayant des antécédents familiaux d'ATN, souffrant de diabète insulino-dépendant, ou prenant certains médicaments contre l'épilepsie.



Multivitamines prénatales

Les vitamines et minéraux prénataux ne sont pas réservés à la grossesse : ils sont utiles avant, pendant, et après l'accouchement. Un complément prénatal de qualité doit contenir du fer, du calcium, de la vitamine D, de l'iode, de l'ADH, et de l'acide folique. Ces nutriments favorisent la fertilité, le développement fœtal, et la récupération postpartum.

Votre parcours, votre rythme

Se préparer à une grossesse ne se résume pas à choisir le prénom de son bébé. C'est un parcours physique et émotionnel complexe qui mérite attention, patience, et informations précises.

Que vous débutiez votre parcours ou que vous soyez déjà confrontée à des difficultés, sachez que vous n'êtes pas seule et que vous ne faites rien d'incorrect. Chaque corps est différent, et il faut parfois du temps, quelques changements, ou un soutien supplémentaire pour concevoir.

La clé est d'écouter son corps, de prendre des décisions éclairées, et de consulter des professionnels si nécessaire. La fertilité n'est pas toujours une ligne droite, mais c'est un chemin qui mérite d'être préparé.



Kim Abog, ND

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

kimabog.com

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

Fabriqu^é au Québec



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



Fertilité masculine

Soutenir la santé des spermatozoïdes

par Kim Abog, ND

Lorsqu'on parle de fertilité, on se concentre souvent sur les femmes qui portent les grossesses. Si la qualité des ovules et l'ovulation sont des éléments essentiels, la fertilité est une responsabilité partagée, et l'infertilité masculine est tout aussi réelle et importante à prendre en compte. Les problèmes de spermatozoïdes sont responsables d'environ 40 à 50 % des cas d'infertilité chez les couples qui tentent de concevoir ; il ne faut donc jamais les minimiser ni les sous-traiter.

Que vous envisagiez une grossesse avec votre partenaire ou que vous souhaitiez simplement mieux comprendre votre santé reproductive, décortiquons les problèmes souvent négligés qui affectent les spermatozoïdes et comment une personne confrontée à des problèmes de fertilité liés aux spermatozoïdes peut obtenir de l'aide.

L'infertilité masculine n'est ni rare ni honteuse

L'infertilité masculine ou liée aux spermatozoïdes est généralement associée à des problèmes de quantité, de motilité (mouvement), ou de morphologie (forme) des spermatozoïdes, ou à leur capacité à atteindre et féconder un ovule. Votre praticien de soins de santé peut également rechercher une cause médicale, comme des varicocèles (veines dilatées dans le scrotum), un dérèglement hormonal, ou des infections antérieures. Il arrive également que les problèmes de spermatozoïdes soient dus à un facteur moins évident médicalement.

Et même si les mots « faible nombre de spermatozoïdes » ou « faible motilité » peuvent sembler alarmants, ils sont plus courants que la plupart des gens ne le pensent, et la bonne nouvelle est que, dans de nombreux cas, ils sont traitables.

Le mode de vie et l'environnement peuvent affecter le sperme

Il y a du vrai dans les affirmations souvent répétées par les praticiens de soins de santé selon lesquelles « les spermatozoïdes sont sensibles ». La santé des spermatozoïdes est fortement influencée par les habitudes de vie et les expositions environnementales. Contrairement aux réserves d'ovules, qui, à notre connaissance, sont fixées dès la naissance, les spermatozoïdes sont produits en continu, un cycle complet de production de spermatozoïdes prenant environ 64 à 72 jours. Cela signifie que ce que vous faites aujourd'hui peut affecter votre fertilité en quelques mois seulement.

Voici cinq des facteurs les plus importants qui peuvent affecter la qualité du sperme.

Tabagisme et alcool

Le tabagisme est associé à une diminution de la concentration et de la motilité des spermatozoïdes



ainsi qu'à une augmentation des dommages à l'ADN des spermatozoïdes. De même, une consommation importante ou fréquente d'alcool peut diminuer le taux de testostérone et réduire la production de spermatozoïdes.

Stress chronique

Le stress à long terme peut perturber les taux d'hormones, en particulier la testostérone et l'hormone lutéinisante (LH). Ces deux hormones sont essentielles au bon développement des spermatozoïdes. Le stress peut également réduire la libido et impacter les performances reproductives globales. Il peut également influencer le métabolisme global, ce qui peut également avoir des conséquences indirectes sur les processus reproductifs.

Exposition à la chaleur

Les spermatozoïdes se développent à des températures légèrement inférieures à la température corporelle, entre 36,5 °C et 37,5 °C. Une exposition fréquente à la chaleur, comme un jacuzzi, un sauna, ou le fait de poser un ordinateur portable directement sur ses genoux, peut altérer la production de spermatozoïdes. Le port de sous-vêtements ou de pantalons serrés peut également augmenter suffisamment la température scrotale au point d'altérer la qualité du sperme avec le temps.



Plastiques, perturbateurs endocriniens, et xénoestrogènes

Certains produits chimiques présents dans les plastiques, comme le bisphénol A (BPA) et les phtalates, sont considérés comme des perturbateurs endocriniens (PE), ou plus précisément des xénoestrogènes, des substances qui imitent les estrogènes dans l'organisme. Ces substances peuvent altérer la fonction endocrinienne et sont associées à une diminution de la qualité du sperme et à des dysfonctionnements testiculaires. Vous pourriez envisager de remplacer vos contenants fréquemment utilisés par du verre ou de l'acier inoxydable et d'éviter de passer le plastique au microondes afin de réduire votre exposition aux PE en général.

Régime alimentaire et exercice physique

Une alimentation riche en aliments transformés, en sucres raffinés, et en gras *trans* peut nuire à la qualité du sperme, tandis qu'une alimentation riche en aliments complets, en antioxydants, et en bons gras semble avoir des effets bénéfiques sur l'amélioration des marqueurs spermatiques. Une activité physique modérée et régulière contribue à maintenir un taux de testostérone sain, mais le surentraînement, surtout sans récupération adéquate, peut avoir l'effet inverse.

Nutriments pouvant favoriser la fertilité masculine

Tout comme il existe des compléments alimentaires prénataux pour les femmes en période d'ovulation, il existe des nutriments et des nutraceutiques spécifiques qui favorisent la qualité, la quantité, et la motilité des spermatozoïdes. Il est important de consulter votre praticien de soins de santé avant d'adopter tout nouveau protocole de supplémentation afin de vous assurer que les quatre recommandations suivantes sont adaptées à votre situation.

Coenzyme Q₁₀ (CoQ₁₀)

Cet antioxydant joue un rôle essentiel dans la production d'énergie et protège les spermatozoïdes des dommages oxydatifs. Une supplémentation en CoQ₁₀ améliore la motilité et la concentration des spermatozoïdes.

Zinc

Le zinc est essentiel à la production de testostérone et est présent en forte concentration dans le système reproducteur masculin. Une carence en zinc est associée à une faible concentration et une faible motilité des spermatozoïdes. Les aliments riches en zinc comprennent les huîtres, le bœuf, les graines de citrouille, et les légumineuses.

Acétyl-L-carnitine (ALC)

Cet acide aminé est important pour le métabolisme et la motilité des spermatozoïdes. Des études ont montré qu'une supplémentation en ALC peut améliorer la mobilité des spermatozoïdes, en particulier chez les hommes présentant une faible motilité (asthénozoospermie).

Ashwagandha

Cette plante adaptogène est utilisée en médecine traditionnelle depuis des siècles pour soutenir la vitalité et la résistance au stress. Des recherches récentes montrent que l'ashwagandha pourrait contribuer à améliorer le taux de testostérone, le nombre de spermatozoïdes, et leur motilité, en particulier chez les hommes soumis à un stress chronique.



Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour demander de l'aide

Si vous essayez de concevoir depuis plusieurs mois sans succès, il est conseillé de vous faire examiner, vous et votre partenaire — oui, tous les deux. Le spermogramme est un test simple et non invasif qui permet d'évaluer le nombre, le mouvement, la taille, et la forme des spermatozoïdes.

Les hommes présentant des symptômes tels qu'une baisse de libido, des troubles de l'érection, ou des antécédents de lésion ou d'infection testiculaire devraient également envisager une évaluation de fertilité plus précoce. Traiter les problèmes potentiels le plus tôt possible peut faire une grande différence dans les options futures pour fonder une famille.

La fertilité est un travail d'équipe

La santé reproductive n'est pas une question unilatérale : c'est un cheminement commun. Que vous débutiez votre parcours de fertilité ou que vous cherchiez des moyens d'optimiser la santé de vos spermatozoïdes, sachez que de petits changements intentionnels dans votre mode de vie et votre alimentation peuvent avoir un effet significatif. Soutenir la fertilité masculine n'est pas une question de perfection : il s'agit de sensibilisation, de choix proactifs, et, parfois, d'une petite supplémentation. En prenant soin de votre corps et de votre esprit aujourd'hui, vous investissez dans l'avenir de votre famille.



Kim Abog, ND

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

kimabog.com

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

New Roots
HERBAL

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



Fabriqué au Québec



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



Pleine conscience estivale

by Inga Bohnkamp

Que signifient pour vous les mots « pleine conscience » et « méditation » ? Eh bien, si vous êtes comme beaucoup, la méditation évoque peut-être des heures passées assis sur un coussin. Pour certains, la pleine conscience semble trop chronophage ou trop difficile à intégrer à leur routine. Ils en concluent que ni l'une ni l'autre ne leur conviennent — ni à leurs enfants.

J'espère que les pratiques suggérées dans cet article feront de vous un converti et qu'elles apporteront une dose de joie simple à votre vie et à ceux avec qui vous les partagerez.

L'été est l'occasion idéale de se retrouver en famille ou entre amis et d'explorer des pratiques de pleine conscience originales et ludiques en plein air. Non seulement ces méthodes vous aident à vous ancrer dans l'instant présent, mais elles sont aussi accessibles à tous, quel que soit votre âge.

Vous pouvez méditer n'importe où et n'importe quand en vous ramenant simplement à l'instant présent. Pour beaucoup, un point d'ancrage — un objet, un mouvement, votre respiration, une odeur, un son — peut aider.

Pour ces pratiques de pleine conscience, nous nous concentrerons spécifiquement sur la nature : une approche ludique pour transposer votre pratique à l'extérieur et dans la vie réelle. Ces techniques sont accessibles à tous ; alors, impliquez vos enfants, votre famille, et vos amis, et partagez des moments de pleine conscience tout en profitant du plein air et en vous connectant à la nature. Cela peut vous apporter un sentiment de bonheur, de légèreté, et de connexion à la nature et à ceux qui vous entourent. Vous pouvez tenir un journal pour vous souvenir de chaque expérience, de celle qui vous a le plus marqué, et comment l'adapter aux différentes saisons et circonstances.

Marchez pieds nus dans l'herbe ou le sable. Marchez lentement et concentrez-vous sur la sensation du sol, ses différentes textures, et sa température sous vos pieds. Observez quelle partie de votre pied touche le sol en premier à chaque pas, et laquelle se pose en dernier. Prenez un moment pour observer ce que vous ressentez.

Enlacer un arbre ! Trouvez-en un grand et choisissez-le intuitivement. Quelles sont les qualités qui attirent votre attention ? Est-il grand et robuste, profondément enraciné dans le sol ? Est-il plus petit ou plus jeune ? Est-il flexible, se mouvant au gré du vent ? À quoi ressemble son écorce ? Et ses feuilles ? Quelles couleurs, formes, et textures identifiez-vous ? Qu'est-ce qui vous a attiré vers cet arbre ? Ne réfléchissez pas trop ; observez simplement attentivement ce qui se présente. Enfin, serrez votre arbre dans vos bras et soyez attentif à ce que vous ressentez.

Stimulez vos cinq sens — jouez à un jeu de partage : 5 choses que vous pouvez voir, 4 choses que vous pouvez entendre, 3 choses que vous pouvez ressentir, 2 choses que vous pouvez sentir, et 1 chose que vous pouvez goûter. Pas de réflexion excessive : il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Jouez à « peindre une image dans votre tête » : demandez à chacun de choisir son objet préféré à l'extérieur. Il peut s'agir d'un

arbre, d'une fleur, d'une plante, d'une feuille, ou d'un lac. Il peut aussi être fabriqué par l'homme, mais doit se trouver à l'extérieur : un bateau, une serviette de plage colorée, une bouteille de crème solaire, une chaussure... n'importe quoi. Ensuite, demandez à chacun de décrire son objet au reste du groupe. Les autres participants peuvent fermer les yeux et laisser libre cours à leur imagination ou bien observer l'objet choisi comme s'ils devaient en peindre une image mentale. L'objectif est d'être très attentif et de concentrer son attention sur l'objet autant que possible, afin de vraiment déceler et décrire tous ses détails ainsi que la vue d'ensemble. Vous serez surpris des nuances que vous percevrez soudainement une fois que vous aurez porté votre attention sur l'objet, même si vous avez choisi un objet (comme votre chaussure) qui vous est familier.



Faites un vœu à l'étoile du soir — qui a dit que les vœux et les intentions étaient réservés au réveillon du Nouvel An ? Préparez des étoiles colorées en carton découpé et écrivez ou dessinez dessus un vœu sincère. Partagez-le ou gardez-le pour vous. Emportez votre étoile chez vous et créez ensemble un magnifique collage de « ciel étoilé de vœux » sur une grande feuille de carton colorée.

Fermez les yeux et prenez une longue inspiration d'air frais, en remplissant vos poumons et votre ventre. Expirez très lentement, en expirant encore plus longuement que l'inspiration. Si vous le souhaitez, imaginez-vous inspirer toute cette joie estivale et expirer vos petits et grands soucis, votre lourdeur, ou votre tension. Répétez quelques fois. Souriez. Observez ce que vous ressentez, puis ouvrez les yeux lorsque vous êtes prêt.



Inga Bohnkamp

Inga est titulaire d'un diplôme en psychologie et d'une formation postuniversitaire en thérapie cognitivo-comportementale, thérapie comportementale dialectique et pleine conscience. Elle est diplômée de la formation de professeur de yoga Strala Yoga (200 h) et de tai-chi avec Tara Stiles et Mike Taylor. Elle est également instructrice de yoga certifiée pour enfants et adolescents.

ingabohnkamp.com

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

NewRoots
HERBAL

DES ÉLECTROLYTES POUR UNE VIE ACTIVE



NOUVEAUX SACHETS!

- Deux saveurs délicieuses
- Formule de réhydratation soutenue par la science
- Sachets pratiques : 30 par boîte
- Aussi en pot de 40 portions



Fabriqué au Québec



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



Salade de tortellinis arc-en-ciel

Une salade d'été vibrante et fraîche qui convient parfaitement aux piqueniques, pour nourrir une foule ou pour préparer des repas pour une semaine chargée.

Ingrédients

- 400 g de tortellinis rouges, verts, et jaunes; farcis à votre goût
- Petit panier de tomates cerises
- 1 boîte de 418 mL (14,75 onces) de maïs
- 2 tasses (500 mL) de roquette
- 8 onces (225 g) de cubes de pancetta (à omettre si vous préférez une version végétarienne)
- ½ tasse d'olives, de n'importe quelle sorte
- ½ tasse de noix de pin
- ¼ tasse de pesto au basilic
- ¼ tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de parmesan fraîchement râpé
- Basilic frais pour la garniture
- Sel et poivre, et un filet de citron frais au goût

Instructions

Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-doux et faites griller délicatement les noix de pin jusqu'à ce qu'ils soient parfumés et dorés. Transférez-les dans une assiette et laissez-les refroidir.

Dans la même poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les cubes de pancetta jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Pendant que la pancetta cuit, portez une grande casserole d'eau à ébullition, salez, et ajoutez les tortellinis. Faites cuire selon les instructions sur l'emballage.

Lavez, égouttez, et hachez tous les légumes et herbes. Laissez quelques feuilles de basilic intactes pour la décoration.

Râpez le parmesan.

Mélangez le pesto de basilic avec quelques cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre, et du citron fraîchement pressé au goût pour créer la vinaigrette.

Mélangez maintenant les tortellinis, la sauce pesto, la pancetta, les légumes, la moitié des pignons de pin, et la moitié du fromage dans un grand bol (j'aime utiliser un bol en céramique de couleur vive pour un joli contraste de couleurs) et mélangez bien.

Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer au réfrigérateur pendant quelques heures.

Avant de servir, décorez votre salade de pâtes avec des touches supplémentaires de parmesan, de noix de pin, et de feuilles de basilic.

À savourer en plein air avec la famille ou entre amis, ou pour un dîner gourmand et coloré. Idéal pour toute la famille.



Inga Bohnekamp

Inga est titulaire d'un diplôme en psychologie et d'une formation postuniversitaire en thérapie cognitivo-comportementale, thérapie comportementale dialectique et pleine conscience. Elle est diplômée de la formation de professeur de yoga Strala Yoga (200 h) et de tai-chi avec Tara Stiles et Mike Taylor. Elle est également instructrice de yoga certifiée pour enfants et adolescents.

ingabohnekamp.com

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



Sauce rosée aux carottes rôties

Pâtes

- 500 g de pâtes de votre choix, cuites selon les instructions sur l'emballage

Ingrédients pour la sauce rosée

- 4 grosses carottes, pelées et coupées en lanières (environ 2 tasses au total)
- 10 gousses d'ail
- 1 tasse de parmesan râpé
- 2 tasses d'eau de cuisson réservée pour obtenir la consistance rosée souhaitée
- 3 cuillerées à soupe de Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf de New Roots Herbal
- 2 cuillerées à soupe d'Huile d'Olive Heart Smart de New Roots Herbal
- 2 cuillerées à soupe de pâte de tomates
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillerée à soupe de levure nutritionnelle
- 1 cuillerée à thé de sel de mer de l'Himalaya
- ½ c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- Une pincée de flocons de piment

Ingrédients pour la garniture aux amandes grillées et à la sauge

- ½ tasse d'amandes effilées ou concassées
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 20 à 30 petites feuilles de sauge (ou 10 à 15 grandes feuilles coupées en deux ou en trois)
- ¼ c. à thé de sel de mer de l'Himalaya

Instructions

Mélangez les carottes et l'ail avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et une cuillerée à thé de sel marin, puis répartissez uniformément sur un plat de cuisson recouvert de papier sulfurisé. Faites cuire au four à convection à 205 °C (400 °F) pendant environ 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres à la fourchette. Transférez le contenu (y compris les jus résiduels) dans un robot culinaire.

Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Après quelques minutes de cuisson, retirez environ 500 mL d'eau de cuisson. Mixez les carottes rôties et l'ail avec l'eau de cuisson. La sauce obtenue doit être épaisse, mais fluide ; préférez-la plus épaisse, car vous pouvez toujours ajouter de l'eau de cuisson pour l'éclaircir une fois mélangée aux pâtes. Transférez la sauce dans une grande poêle à sauter profonde, ajoutez le reste des ingrédients, et remuez à feu doux jusqu'à obtenir une sauce homogène.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter les amandes effilées et les feuilles de sauge, faire grésiller, et remuer jusqu'à ce que le tout soit parfumé. Une fois cuit, transférer les amandes et les feuilles de sauge dans une petite assiette recouverte de papier absorbant et saupoudrer d'un quart de cuillerée à thé de sel de l'Himalaya.

Une fois les pâtes cuites, égouttez-les et ajoutez-les à la sauce. Mélangez délicatement les pâtes avec la sauce à feu doux. Ajoutez de l'eau de cuisson si nécessaire pour obtenir la consistance souhaitée. Transférez sur un plat de service et garnissez d'amandes grillées et de sauge.

Pour six personnes.

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

Recette originale Fleurir



Pain de maïs au jalapeño

L'accompagnement idéal pour un barbecue! Cette recette originale a été réalisée dans un plat à gratin de 10 cm de profondeur et 25 cm de long, et l'ajout de phytostérols apporte une touche santé pour le cœur à ce classique du Sud.

Ingrédients

- 4 œufs
- 2 boîtes (341 mL / 12 oz) de maïs en crème
- 1 boîte (418 mL / 14,75 oz) de maïs sucré en grains, grillés ou frits à l'air pour la garniture
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 jalapeño, coupé en fines tranches et épépiné; réserver pour la garniture
- 1¼ tasse (10 oz) de cheddar fort, râpé; réserver la moitié pour le dessus
- ½ tasse de semoule de maïs jaune
- ½ tasse de farine
- 3 cuillerées à soupe de beurre fondu
- 3 cuillerées à thé de Phytostérols de New Roots Herbal
- 1 cuillerée à thé de levure chimique
- 1 cuillerée à thé de sel de mer
- ½ cuillerée à thé de poivre fraîchement moulu

Instructions

Faire griller les grains de maïs au barbecue; la friture à l'air est une autre option.

Enrober le plat à gratin de beurre, fouetter les ingrédients dans un bol à mélanger (à l'exception de 5 oz de fromage, des tranches de jalapeño, et des grains de maïs), puis verser dans le plat à gratin.

Garnir de grains de maïs grillés, de tranches de jalapeño, et du fromage réservé. Cuire au four pendant environ 40 minutes à 190 °C (375 °F). Le temps de cuisson varie selon la profondeur du plat.

Retirer du four et laisser reposer dix minutes.

Pour six portions généreuses.

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

Recette originale Fleurir

Demandez à Gord



Je suis ménopausée et on m'a conseillé de prendre un supplément de calcium pour prévenir l'ostéoporose. Mon mari pourrait-il également en bénéficier?

Tout comme les maladies cardiovasculaires ont été cataloguées comme une maladie masculine, l'ostéoporose a été cataloguée comme une maladie féminine. Femmes et hommes produisent chacun leur propre hormone qui les protège de la perte de densité osseuse. La chute drastique de la production d'œstrogènes après la ménopause est le principal facteur contribuant à l'incidence plus élevée de l'ostéoporose chez les femmes. Chez les hommes, la baisse du taux de testostérone est plus progressive, ce qui la rend souvent non diagnostiquée. L'espérance de vie plus courte des hommes réduit encore davantage la probabilité d'un diagnostic; cependant, selon les statistiques de la Bone Health and Osteoporosis Foundation, un homme sur quatre de plus de 50 ans souffrira d'une fracture de fragilité liée à l'ostéoporose.

Privilégiez le calcium d'origine bovine sous forme d'hydroxyapatite microcristalline (HAMC ou MCHA en anglais), reconnue pour sa ressemblance avec la matrice minérale du tissu osseux. La vitamine D₃, la vitamine K₂ biologiquement active, et le magnésium comptent parmi les nutriments essentiels au maintien d'os solides. Recherchez ces ingrédients clés dans une formule pour la santé osseuse dont vous bénéficierez tous les deux.

Depuis une grosse poussée de feux sauvages pendant les examens de fin d'études secondaires, j'en ai qui apparaissent aux moments les plus inopportuns. Auriez-vous des suggestions pour m'en débarrasser, autres que des crèmes sans ordonnance couteuses?

Les feux sauvages autour de la bouche sont dus à des poussées d'herpès simplex de type 1 (HSV-1). Une fois l'organisme infecté, le virus y reste toujours présent. Environ 50 à 80 % des adultes nord-américains en sont atteints. Les poussées peuvent être déclenchées par le stress, les changements hormonaux, une exposition prolongée au soleil ou au froid extrême, après un rhume ou une grippe qui affaiblit le système immunitaire, ou encore comme effet secondaire de certains médicaments.

Les crèmes contre les boutons de fièvre contiennent des ingrédients synthétiques pour freiner la propagation du virus, certaines contenant des agents anesthésiants pour soulager temporairement la douleur. Une alternative naturelle est la L-lysine, un acide aminé essentiel à la synthèse des protéines et à la formation du collagène. Elle inhibe la réplication normale du virus responsable des feux sauvages, réduisant ainsi la durée des poussées et les récurrences. Évitez les aliments riches en L-arginine comme les noix, les graines de citrouille, diverses légumineuses, et le chocolat, car cet acide aminé favorise la multiplication du virus de l'herpès.

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

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

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

40^{ANS}

New Roots
HERBAL

À AMÉLIORER LA VIE

**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

