

# Fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Aimeriez-vous  
vivre *jusqu'à*  
*100 ans?*

Véritablement  
Canadien

On ne parle pas de ces  
suppléments « pas cool »...  
*mais on devrait !*

## Fémina Flora Oral

**Probiotique pour femmes - 55 milliards+**

- L'enrobage entérique GPS™ garantit que les 55 milliards d'UFC arrivent vivantes aux intestins
- Contient des probiotiques communs à une flore intestinale féminine saine
- Réfrigéré pour préserver la durée de vie des cellules vivantes



## Onagre (Huile)

**1 000 mg**

- Réduit les symptômes reliés à l'acné
- Soulage les symptômes des cas bénins de dermatite atopique (eczéma)
- Maintient la fermeté et l'élasticité de la peau
- Puissance validée de 680 mg d'acides gras linoléiques par capsule



## Programme Purge Parasites

**Programme de 33 jours**

- Programme de traitement thérapeutique pour l'élimination des parasites
- Éradiquer – évacuer – restaurer
- Défense à large spectre contre les parasites, leurs œufs, et les toxines pour vous donner un nouveau départ



## S.O.D.

**Superoxide Dismutase - 7 250 UI**

- SOD à haute puissance (7 250 UI) : l'un des antioxydants primaires les plus puissants du corps
- Neutralise les radicaux libres avant qu'ils ne causent des dommages
- Capsules entériques GPS™ pour protéger les enzymes de l'acide gastrique



## Clarté Mag

**L-Thréonate de magnésium 625 mg**

- Forme supérieure de magnésium pour une meilleure assimilation
- Aide au fonctionnement et à la récupération des muscles
- Corrige l'insuffisance chronique en magnésium



## Bore

**3 mg**

- Soutien minéral pour la rétention du calcium
- Aide à maintenir un métabolisme calcique optimal
- Soutient la formation des cellules osseuses, spécialement pour les femmes postménopausées



## Huile d'Argan

**Biologique**

- L'huile d'argan biologique fournit une alimentation à absorption rapide pour vos cheveux, vos ongles, et votre peau
- Réduit l'apparence des rides et des vergetures
- Laisse votre peau souple et hydratée avec un éclat frais et d'apparence jeune



## Cordyceps

**500 mg**

- Puissance standardisée – 500 mg par capsule, avec 40 % de polysaccharides fournissant 20 % de *béta*-glucanes (100 mg)
- Extrait à l'eau chaude, fournissant des *béta*-glucanes biodisponibles
- Les molécules *béta*-glucanes aident à moduler la fonction immunitaire et la vitalité



**SUR LES PRODUITS SÉLECTIONNÉS SUIVANTS,  
DANS LES MAGASINS PARTICIPANTS**

**Jusqu'au 31 décembre 2025**

**NOUVEAU! TUDCA Soin**

**Soutien fonctionnel du foie**

- Aide à compenser le déclin lié à l'âge d'un acide biliaire clé
- Formule à double ingrédient, de puissance validée, conçue pour soutenir la santé du foie
- Naturellement reconnu par l'organisme pour une utilisation optimale
- Source d'acide taouroursodésoxycholique (TUDCA), un acide biliaire multifonctionnel qui soutient la fonction hépatique
- Contient de la choline biologiquement active, un nutriment essentiel pour la santé du foie et un précurseur de l'acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel au fonctionnement du cerveau

**20 %**



**NOUVEAU! MaxAbsorb Curcumine curcuRouge® 225 mg**

- Réduit la protéine C-réactive, un marqueur clinique de l'inflammation présent dans de multiples affections inflammatoires, dont l'arthrose des articulations portantes du genou
- La curcuRouge® offre une meilleure absorption et une meilleure distribution, lui permettant d'atteindre l'endroit où il est nécessaire
- Antiinflammatoire de nouvelle génération, avec biodisponibilité accrue
- 225 mg de curcuRouge® par capsule
- Antiinflammatoire naturel sans contrindications en cas de problèmes rénaux ou hépatiques

**20 %**



**Berbérine**

**Soutien du cholestérol et du glucose**

- Étudié en clinique pour soutenir des niveaux de cholestérol sains et pour soutenir le métabolisme du glucose
- Aide à maintenir un niveau de glucose et de cholestérol sains
- Dérivé du vinettier indien (*Berberis aristata*), une source naturelle de berbérine
- Utilisée traditionnellement en Ayurvédique et en médecine chinoise pour des milliers d'années
- Un dosage deux fois par jour offre des bienfaits essentiels au vieillissement en bonne santé

**20 %**



**Vitamine K2 + D3**

**K2 120 mcg et D3 1 000 UI**

- Combine la vitamine D<sub>3</sub> et la vitamine K<sub>2</sub> pour maintenir les os et le système immunitaire en santé
- Aide le corps à absorber le calcium et le phosphore, les minéraux essentiels à la santé des os et des dents
- Active l'ostéocalcine, la protéine qui «verrouille» le calcium dans les os, là où il doit être
- Aide à réduire le risque de fragilité osseuse et d'ostéoporose avec l'âge
- Soutient la défense immunitaire tout en renforçant le système squelettique
- Des gouttes liquides faciles à utiliser vous permettent d'ajuster la quantité selon vos besoins

**20 %**



Le seul manufacturier canadien de suppléments naturels qui fabrique au Canada dans des installations certifiées BPFa et qui teste tous ses produits sur place dans un laboratoire de 8 000 pieds carrés à la fine pointe de la technologie et accrédité ISO 17025.

# Lettre de la rédactrice



Quelqu'un qui me tient à cœur a récemment partagé avec moi une citation très intéressante : « Si vous ne prenez pas de temps pour votre bien-être, vous serez obligé de prendre du temps pour votre maladie ».

Au début, je me suis sentie un peu offensée, car je me suis toujours considérée comme en bonne santé, sans problème de santé grave. Mais après réflexion, j'ai réalisé que « bien » n'est pas forcément le contraire de « malade » ; c'est un terme beaucoup plus large,

qui englobe les conditions physiques, visibles et cachées, la santé mentale et émotionnelle, l'alimentation, le mode de vie, les habitudes, et va jusqu'à inclure le lien aux autres et la réalisation d'un but personnel. De plus, tous ces aspects sont interconnectés. Pensez aux conséquences que la perte d'un emploi peut avoir, bien au-delà de la perte de revenus. Ou comment une grippe peut affecter notre appétit, notre niveau d'énergie, et notre mobilité, perturbant d'autres aspects de notre santé. Comment une seule mauvaise habitude peut avoir un impact considérable à long terme. Le bien-être peut être comparé à un escalier en colimaçon, avec de nombreux paliers et portes à quelques pas, attendant d'être ouvertes. Cet escalier peut mener vers le haut et vers des jours meilleurs, ou rapidement dégénérer. Trop de personnes que j'ai connues se sentaient parfaitement bien, jusqu'à ce qu'un diagnostic regrettable soit posé. Ou pire, elles ne se sentent pas bien mais évitent les examens de santé car elles ont peur de ce qu'on leur dira, préférant vivre dans un bonheur ignorant.

Alors pourquoi m'a-t-on rappelé de prendre du temps pour mon bien-être ? Je pense que c'est parce que quelqu'un se soucie de moi et a choisi de me le dire quand j'ai mentionné mon manque de sommeil et mon stress. À moi maintenant de trouver ce que je peux faire pour commencer à progresser vers le bien-être. J'espère sincèrement que chacun prendra un moment pour réfléchir à la même chose. Je vous invite à parcourir les articles de ce mois-ci et j'espère que vous trouverez un moyen d'améliorer votre bien-être et de *Fleurir*.

Sophia Golanowski, BCom, MBA  
Rédactrice en chef

## 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.



**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.



**Dale Drenerry**  
Coauteure de *BioDiet: The Scientifically Proven, Ketogenic Way to Lose Weight and Improve Your Health.*



**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.



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

## 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

Angela Wallace • David G. Harper

## Demandez à Gord

Gordon Raza



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



**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.

# Table des matières



07



13



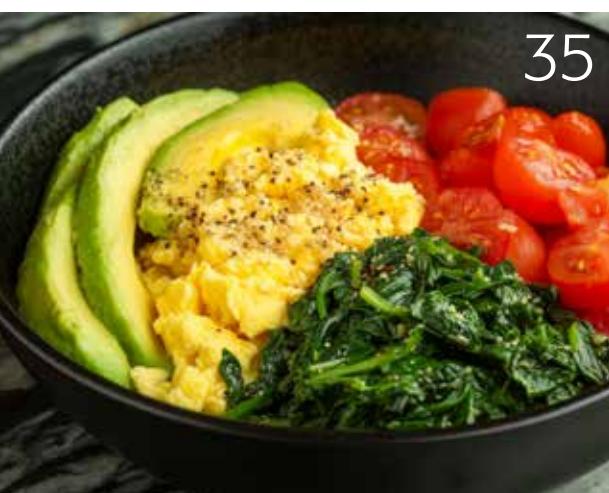
20



23



31



35

- 
- 07 Aimeriez-vous vivre jusqu'à 100 ans ?**
- 

- 10 Superaliments d'automne**
- 

- 13 Vieillir en santé**

Oxymore ou opportunité ? Partie 1

---

- 16 Garder des os solides en vieillissant**
- 

- 20 Véritablement Canadien**
- 

- 23 Les Fêtes vous chamboulent-elles le ventre ?**
- 

- 27 SOD : Un acronyme à explorer**
- 

- 31 On ne parle pas de ces suppléments « pas cool »... mais on devrait !**
- 

- 35 Coin cuisine**
- 

- 39 Demandez à Gord**
- 

© 2025, Les Courants Naturopathiques Inc. Tous droits réservés. Les informations contenues dans ce magazine sont uniquement fournies à titre informatif et ne constituent aucunement des conseils médicaux ou autres conseils ou avis de quelque nature que ce soit. Les renseignements contenus dans ce magazine ne visent pas à diagnostiquer, traiter, suggérer un plan de traitement, guérir, ni prévenir une condition, une infection, une affection, ou une maladie quelconque. Les lecteurs sont invités à obtenir l'avis d'un professionnel dans le domaine de la santé concernant tout diagnostic ou traitement particulier. Les Courants Naturopathiques Inc. ne garantit la qualité, l'exactitude, ou l'exhaustivité d'aucune information comprise dans ce magazine et n'assume aucune responsabilité résultant ou découlant de l'accès à, ou de l'utilisation de celle-ci.

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

# DES TROUBLES DIGESTIFS VOUS FREINENT ?



POUR  
PLUS  
D'INFOS



## REPRENEZ LE CONTRÔLE !



**40** ANS  
New Roots  
HERBAL  
À AMÉLIORER LA VIE

Fabriqué au Québec

BONNES PRATIQUES DE  
CERTIFIÉ  
BPfa  
FABRICATION ACTUELLES

TESTÉ DANS UN  
LABORATOIRE  
CERTIFIÉ  
ISO 17025

SANS  
OGM

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



# Aimeriez-vous vivre jusqu'à 100 ans ?

par Wendy Presant, RHNC, CFMP

Demandez-moi si j'aimerais vivre jusqu'à 100 ans, et je répondrai : « Oui, mais seulement si je peux rester autonome et un membre productif de ma communauté ». De nombreux Canadiens ne profitent pas pleinement de leurs dernières années en raison de maladies chroniques. On considère la démence et les maladies cardiaques comme une partie naturelle du vieillissement, simplement parce que ces maladies et d'autres sont plus fréquentes chez les personnes âgées. Il existe cependant des communautés dans le monde où les maladies chroniques sont très rares et où les gens vivent longtemps et en bonne santé. Ces régions sont appelées « Zones Bleues » par les scientifiques.

## La différence des Zones Bleues

Alors, qu'est-ce que les Zones Bleues font de différent et que nous oublions ici ? Je vous l'expliquerai dans un instant. Nous pensions autrefois que notre santé dépendait de nos gènes. Nous savons maintenant que c'est faux, car nos gènes ne représentent que 20 à 25 % de notre risque de maladie : cela signifie que 75 à 80 % de ce risque peut être modifié par un changement de mode de vie. Dans les Zones Bleues, les habitudes, la culture, et l'environnement sont les véritables facteurs prédictifs de la santé et de la longévité de la population.

Même si cela peut convenir dans ces régions, ici au Canada, la plupart d'entre nous vivent dans de grands centres urbains. Est-il seulement possible de reproduire ce mode de vie ici ?

La réponse est oui. En fait, c'est déjà fait. Baptisé « Projet Zone Bleue », cet organisme aide les communautés à intégrer les concepts de Zone Bleue. La première de ces communautés au Canada se trouve à Airdrie, en Alberta.

Les Zones Bleues offrent des conditions favorables au vieillissement, notamment un mode de vie plus agraire — à l'exception de Singapour, la plus récente Zone Bleue désignée, une cité-État fortement industrialisée.

Son statut a été récemment acquis grâce à des changements de politique gouvernementale plutôt qu'à un environnement idyllique, une première dans l'histoire des Zones Bleues.

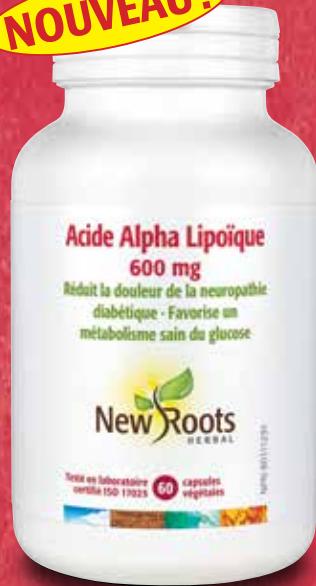
C'est une excellente nouvelle pour les autres pays industrialisés dotés de grands centres urbains. Singapour connaît un vieillissement rapide de sa population, tout comme le Canada, mais, contrairement à nous, le pays a élaboré un plan global et enviable pour soutenir ses ainés, un plan que le Canada aurait intérêt à imiter.





# 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.



## Gestes à poser pour vivre longtemps

Les données des Zones Bleues nous fournissent des outils pour adapter notre mode de vie et notre environnement afin de maximiser la longévité et de réduire les maladies chroniques. Neuf caractéristiques décrivent les habitants de ces zones et contribuent à une longévité en bonne santé.

Naturellement actif	Le mouvement fait partie intégrante de la vie quotidienne, et non des séances d'entraînement programmées.
Axé sur un objectif	Un fort sentiment d'objectif personnel
Conscient du stress	De simples habitudes quotidiennes aident à réduire la tension
Nourri en pleine conscience	Les repas se terminent lorsqu'on est rassasié, pas bourré
Axé sur les plantes	Les haricots et les plantes entières sont des aliments de base
Modérément indulgent	Une boisson quotidienne appréciée en société et en pleine conscience
Connecté socialement	Implication régulière dans la communauté
Orienté vers la famille	Des liens intergénérationnels forts
Motivé positivement	Des réseaux sociaux positifs pour renforcer les habitudes saines

Voici mes propositions d'actions pour la longévité, basées en partie sur certaines de ces caractéristiques. Comme vous le verrez, il existe de nombreuses façons de tirer parti des enseignements des Zones Bleues sans jamais quitter votre domicile !

### Bougez souvent

De petits mouvements fréquents peuvent avoir plus d'effet qu'une séance de sport. Utilisez les transports en commun. Les tâches ménagères, le jardinage, et les jeux avec les enfants et les animaux comptent. Promenez-vous lorsque vous parlez au téléphone. Faites des pauses fréquentes.

### Ayez un but et des objectifs

Trouvez une activité qui vous passionne profondément et qui vous motive à vous lever le matin. Et n'oubliez pas : avoir un but est tout aussi important à la retraite. Faire du bénévolat ; fonder une famille ; prendre soin de parents âgés ; ou encore se lancer dans un nouveau passe-temps, un nouveau cours, ou un nouveau travail peuvent tous contribuer à cet objectif.

## Ralentissez

Terminez votre journée bien remplie par une activité relaxante comme une sieste, un bain, ou une promenade dans la nature. Passez du temps avec votre famille et vos animaux de compagnie.



## Adoptez la règle des 80 %

Dans les Zones Bleues, les gens mangent un repas plus léger le soir et quittent la table lorsqu'ils sont rassasiés à environ 80 %. Un apport calorique réduit prolonge la vie et peut prévenir les maladies.

## Reslez social

La plupart des personnes qui vivent longtemps et en bonne santé participent activement à un groupe religieux ou à leur communauté, vivent à proximité de leur famille, et ont un partenaire et des amis proches. Étonnamment, même notre microbiome intestinal peut améliorer sa diversité, simplement en fréquentant d'autres personnes !



## Entretenez un jardin

L'étude de Singapour a montré que l'horticulture thérapeutique cultivait un sentiment d'utilité chez les participants. Elle les aidait à maintenir un sommeil réparateur et une bonne santé psychologique, et leurs fonctions cognitives s'amélioraient au fil du temps.

## Consultez régulièrement votre médecin

Suivez les tests de dépistage recommandés par votre médecin. Demandez un test de vitamine D. Pour une espérance de vie optimale, vérifiez votre rapport taille/hauteur (il doit être inférieur à 0,5). Une application de mise en forme ou un simple journal peuvent être utilisés pour noter votre alimentation, votre activité physique, votre sommeil, et votre humeur. J'apprécie l'application *Cronometer*, qui permet d'identifier les carences nutritionnelles. (Indice : les plus courantes sont les protéines, les fibres, la vitamine E, et le magnésium.)

## Exploitez la technologie

Utilisez des objets connectés comme une montre ou une bague intelligente pour surveiller votre santé. Ils peuvent vous aider à suivre votre activité, votre sommeil, votre niveau de stress, etc. Ils sont disponibles à différents prix et offrent de nombreuses fonctionnalités. Si vous souhaitez obtenir davantage de données de santé pour vous guider, pensez à effectuer un test génétique en ligne ou à demander à un naturopathe de tester votre microbiome intestinal.

Même si vous ne vivez pas actuellement en Zone Bleue et ne participez pas encore à un projet communautaire, l'adoption de quelques-unes de ces mesures peut vous aider à vivre longtemps et en bonne santé. Vivre 100 ans en bonne santé n'a jamais été aussi accessible !



**Wendy Presant, RHNC, CFMP**

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

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

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



# Superaliments d'automne

par Felicia Assenza, HBSc, ND

Avec l'arrivée de l'automne, les récoltes abondantes d'aliments nutritifs arrivent. Découvrons les bienfaits pour la santé des produits automnaux et comment conserver ces bienfaits pendant l'hiver.

## Citrouille, épices, et tout ce qu'il y a de bon

La citrouille est l'un des légumes phares de l'automne, et pour cause ! Sa chair est riche en vitamines A, B, C, E, et K; en antioxydants comme la quercétine; et en minéraux comme le magnésium. On peut la déguster rôtie ou la réduire en purée pour divers plats sucrés ou salés. Sa pulpe est également riche en vitamines et minéraux et peut être ajoutée aux soupes ou aux smoothies. Ajoutez une touche d'épices — comme de la cannelle, de la muscade, du clou de girofle, et du gingembre — pour un smoothie à la citrouille et aux épices délicieux et nutritif !

Les graines de citrouille sont une excellente source de protéines variées; de gras sains; et d'éléments comme le zinc, le sélénium, le magnésium, le phosphore, et le potassium. Elles sont également délicieuses grillées ou décortiquées pour être ajoutées à divers plats ou smoothies.

Saviez-vous que la peau de la citrouille est également comestible et nutritive ? Elle contient des protéines, des gras sains, des fibres, du potassium, et des minéraux comme le fer et le magnésium. Une excellente façon de profiter de ces bienfaits est de préparer des chips de peau de citrouille à la friteuse à air ou au déshydrateur.

## Découvrez le reste de la famille des courges d'hiver

Le terme « courge » désigne le fruit comestible des plantes de la famille des cucurbitacées. Parmi celles-ci, on trouve notamment la courge poivrée, la courge spaghetti, la courge delicata, la courge kabocha, la courge butternut, et la citrouille. On les classe généralement comme courges d'été ou courges d'hiver selon leur période de récolte et leur durée de

conservation. Avec la multitude de variétés hivernales disponibles, il existe d'innombrables façons de profiter des bienfaits de ces courges, qui présentent de nombreux bienfaits et des nutriments similaires à ceux de la citrouille. Ce qui les différencie sont leurs saveurs et leur mode de dégustation. Les recettes sont infinies : en purée, rôties, en soupes, et en ragouts comptent parmi mes préférées.

## Vive les légumes racines

Il n'y a pas de mystère ici : les légumes racines sont ceux qui poussent sous terre. Ce sont notamment les betteraves, les navets, les patates, les radis, les patates douces, les carottes, et les panais. Saviez-vous que même le céleri-rave est nutritif et délicieux ? Ces légumes racines peuvent être dégustés crus en salade, cuits en soupe, ou en ragout. Le céleri-rave fait une excellente purée et est l'un de mes accompagnements préférés pour l'Action de grâce.

Les légumes racines sont riches en vitamines, minéraux, et fibres. Ils se conservent également bien l'hiver dans un endroit frais, sombre, et humide comme une cave à légumes, ce qui vous permet de profiter de leurs bienfaits tout au long de l'hiver sans trop d'efforts.

## *Une pomme par jour éloigne le médecin*

Ce dicton a du vrai. Ce fruit d'automne hydratant soutient le système immunitaire, la digestion, et le cœur grâce à sa vitamine C, ses antioxydants, et ses fibres. Au Canada, on trouve plus de 100 variétés de pommes cultivées commercialement, et elles peuvent être consommées crues avec un minimum de préparation. Il est important de noter, cependant, que les pommes figurent sur la liste des douze plus toxiques du Groupe de travail sur l'environnement pour leur teneur en pesticides. Il est donc préférable d'opter pour des pommes biologiques et de les laver avant de les consommer ou de les cuisiner pour éviter les pesticides nocifs.

Les pommes sont un autre superaliment d'automne et, selon la variété, certaines restent dures et croquantes tout l'hiver lorsqu'elles sont conservées dans un endroit frais, sombre, et sec comme le réfrigérateur. D'autres sont particulièrement adaptées à la préparation de jus, à la pâtisserie, à la cuisson, à la mise en conserve, ou à la congélation.



## *Mise en conserve, déshydratation, ou congélation pour le stockage hivernal*

La mise en conserve et la congélation sont deux excellentes options pour avoir accès à des aliments riches en nutriments tout au long de l'hiver. La mise en conserve offre également l'avantage d'apporter une source de probiotiques à votre alimentation pendant l'hiver. Si vous débutez dans la mise en conserve, il est important de vous renseigner d'abord sur la sécurité alimentaire et les techniques de mise en conserve sécuritaires. Trouvez des ressources fiables en ligne, dans des livres, ou même auprès d'une personne de votre entourage expérimentée dans les méthodes de mise en conserve sécuritaires.

Parmi les superaliments dont nous avons parlé aujourd'hui, la purée de citrouille, la compote de pommes, ou le cidre de pomme sont d'excellentes options pour les débutants en conserves. Tous ces produits peuvent également être congelés pendant l'hiver dans des contenants hermétiques et décongelés au moment de l'utilisation. Autre bonne idée : préparer des soupes et des ragouts à l'automne et les congeler pour les déguster lors des froides soirées d'hiver !

La déshydratation est une autre option simple et efficace : elle élimine l'humidité pour prolonger la durée de conservation, tout en préservant les nutriments et la saveur. Les tranches de pommes, les pâtes de fruits, les courges, ou même les légumes-racines comme les carottes et les betteraves peuvent être déshydratés pour des collations, des soupes, ou des pâtisseries. Pour de meilleurs résultats, conservez les aliments séchés dans des contenants hermétiques, dans un endroit frais et sombre.

De nombreux légumes dont nous avons parlé aujourd'hui, comme les courges, les légumes-racines, et les pommes, ont également une longue durée de conservation s'ils sont stockés correctement, ce qui les rend disponibles pendant les mois d'hiver.

Et voilà ! C'étaient quelques superaliments phares de la saison. Quel est votre superaliment d'automne préféré ?



**Felicia Assenza, HBSc, ND**

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

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

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

# VOYEZ LA DIFFÉRENCE !

## PROTÉGER LES PROBIOTIQUES EST LA CLÉ

Capsule  
non protégée



Capsule à  
enrobage  
entérique GPS™

Se dissout dans  
l'acide gastrique



Survit à l'acide  
gastrique

Détruit plus de 80 %  
des bienfaits des  
probiotiques



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 Gastro-Intestinale

**40**<sup>ANS</sup>  
New Roots  
HERBAL  
À AMÉLIORER LA VIE

Fabriqué au Québec

BONNES PRATIQUES DE  
CERTIFIÉ  
BPfa  
FABRICATION ACTUELLES

TESTÉ DANS UN  
LABORATOIRE  
CERTIFIÉ  
ISO 17025

SANS  
OGM

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



# Vieillir en santé

## Oxymore ou opportunité ?

### Partie 1

par Dale Drewery

Selon les mots du groupe pop punk autoproclamé Bowling for Soup, « Vieillir, c'est nul (mais tout le monde le fait) ».

S'il est agréable de savoir que nous ne sommes pas seuls, vieillir n'est probablement pas une perspective réjouissante pour la plupart d'entre nous. L'Organisation mondiale de la Santé décrit le vieillissement comme « une diminution progressive des capacités physiques et mentales, un risque croissant de maladie et, à terme, de décès ». Voilà donc la mauvaise nouvelle.

La bonne nouvelle est qu'en nous concentrant sur l'anatomie du vieillissement (c'est-à-dire les changements structurels et fonctionnels qui se produisent à mesure que nous vieillissons), nous pouvons contribuer à préserver notre santé actuelle et à mieux nous préparer aux défis à venir.

Voici quelques-uns des changements que vous pourriez rencontrer dans votre corps physique à mesure que vous vieillissez, ainsi que des conseils pour maintenir une bonne santé anatomique, quel que soit le nombre de bougies sur votre gâteau d'anniversaire.

### Système squelettique

Avez-vous déjà vu le film *L'Homme qui rétrécit* (1957), où un homme rétrécit progressivement jusqu'à atteindre la taille d'un petit insecte après avoir été enveloppé par un étrange brouillard ? Dans la vraie vie, en vieillissant, on perd généralement environ 1,27 cm de taille par décennie après 40 ans, et à 80 ans, il n'est pas rare d'avoir perdu plus de 5 cm.

Cette perte de taille résulte souvent de la compression des articulations, des os de la colonne vertébrale, et des disques intervertébraux, ainsi que des changements normaux de posture. Mais elle peut également être attribuée à l'ostéoporose, quatre fois plus fréquente chez les femmes, notamment après la ménopause et la baisse du taux d'estrogènes qui en résulte.

Pour ralentir la perte osseuse et réduire le risque d'ostéoporose, veillez à ce que votre alimentation contienne suffisamment de calcium. On le trouve dans les produits laitiers — notamment le yogourt et le kéfir — ainsi que dans le tofu, les sardines, le saumon, et les légumes-feuilles comme le chou vert et les épinards. Si vous pensez manquer de calcium, consultez votre praticien de soins de santé pour savoir s'il est possible de prendre des suppléments de calcium.

La vitamine D est également essentielle au maintien de la densité osseuse. Parmi les sources de vitamine D, on trouve les poissons gras, le thon, les œufs, et, bien sûr, le bon vieux soleil. Cependant, en hiver, pour ceux qui passent plus de temps à l'intérieur, un supplément de vitamine D peut être la solution idéale.

### Articulations et muscles

Avec l'âge, nos muscles ont tendance à perdre de leur force et de leur endurance, et le cartilage de nos articulations s'use avec le temps. Trop souvent, il en résulte raideurs, douleurs, mobilité réduite, et risque accru de chutes. Si l'on ajoute à cela une faible densité osseuse, une perte d'équilibre momentanée peut entraîner une fracture de la hanche ou de



# UNE MULTIVITAMINE AVEC MULTIBÉNÉFICES



- Formule quotidienne avancée de 45 ingrédients
- Soutient la santé de la peau, du système immunitaire, et de la thyroïde
- Aide à développer et à maintenir des os solides

la colonne vertébrale qui peut changer une vie. Au Canada, le nombre d'hospitalisations liées à une chute chez les 65 ans et plus a augmenté de 47 % entre 2008 et 2019, et le taux de mortalité associé aux chutes chez les ainés a augmenté de 111 % entre 2001 et 2019.

La sarcopénie, perte naturelle de tissu musculaire liée à l'âge, réduit la force et la puissance musculaires. Elle entraîne une perte d'environ 1 % de la masse musculaire par an à partir de 30 ans environ et peut tripler après 60 ans. La force diminue deux à trois fois plus vite.

Un entraînement musculaire régulier peut aider les personnes âgées à maintenir leur masse osseuse et musculaire, à préserver leur mobilité, et à améliorer leur souplesse et leur équilibre. L'exercice aérobie peut améliorer les fonctions cognitives des personnes âgées et contribuer à soulager l'anxiété et la dépression, un atout précieux pour récompenser tous ces efforts.

## Système cardiovasculaire

Comme la plupart des organes vitaux, votre cœur perd de son efficacité avec l'âge. Il est donc fort probable que vous constatiez une baisse progressive de votre énergie et de votre endurance d'une décennie à l'autre. Le changement le plus courant au niveau du système cardiovasculaire est le durcissement des artères partant du cœur, ce qui oblige ce dernier à fournir davantage d'efforts pour pomper le sang vers vos organes et tissus.

Ces changements, exacerbés par le tabagisme, le surpoids, et l'inactivité, peuvent entraîner une hypertension artérielle, qui peut entraîner de graves complications, notamment crises cardiaques, accidents vasculaires cérébraux (AVC), et lésions rénales.

L'exercice physique peut, une fois de plus, affecter significativement et positivement la tension artérielle. Au moment où j'écris cet article, une analyse portant sur « le nombre de pas quotidiens et l'état de santé des adultes » atterrit dans ma boîte de courriels. Publiée par la revue médicale *The Lancet Public Health*, cette étude révèle que même une marche modérée est associée à un risque moindre de maladie cardiovasculaire. Les personnes qui marchaient 7 000 pas par jour (environ 4,8 km) présentaient un risque de décès inférieur de 47 % à celles qui en marchaient 2 000 (1,4 km). C'est la preuve irréfutable que chaque pas dans la bonne direction compte.



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

## Système digestif

La sagesse n'est pas la seule chose qui vient avec l'âge. Pour certains, les problèmes digestifs aussi. En effet, avec l'âge, le système digestif ralentit, ce qui peut aggraver les problèmes gastro-intestinaux (GI). Parmi ceux-ci figurent le reflux gastroesophagien (RGO), la diverticulose, et — un sujet que personne n'aime aborder — la constipation.

Le RGO est le trouble digestif supérieur le plus fréquent chez les personnes âgées, bien que des personnes de tous âges puissent en souffrir. Il survient lorsque l'acide gastrique remonte dans l'œsophage, provoquant des brûlements d'estomac et souvent accompagné d'un goût amer désagréable au fond de la bouche.



La diverticulose, qui touche environ la moitié des personnes de 60 ans et plus, se manifeste par la formation de petites poches dans la paroi intestinale, formant des saillies le long des points faibles de la paroi intestinale. L'inflammation de ces poches (diverticulite) peut entraîner des douleurs abdominales et une multitude d'autres symptômes désagréables.

Et en parlant d'inconfort, 30 à 40 % des personnes de plus de 65 ans citent la constipation comme un problème qui peut être aggravé par plusieurs médicaments courants, comme les inhibiteurs calciques pour l'hypertension artérielle ou les analgésiques narcotiques postopératoires.

Les changements alimentaires et de mode de vie constituent le traitement de première intention pour ces trois troubles digestifs. Parmi ces changements, on compte l'augmentation de la consommation de fibres et de liquides, la réduction des aliments transformés, et, bien sûr, la pratique régulière d'une activité physique. C'est un prix modeste à payer pour un ventre plus sain.

*Recherchez la deuxième partie de la série Vieillir en santé dans le numéro d'hiver, où nous explorerons l'effet du vieillissement sur le métabolisme, le système immunitaire, et le système nerveux du corps.*



**Dale Drewery**

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

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



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

**RESTEZ FORT  
AVEC SÉLÉNIUM**



- Oligoélément essentiel non produit par l'organisme
- Source pratique pour ceux qui ne consomment pas de viande, de volaille, de fruits de mer, ou d'œufs
- Aide à protéger les cellules des radicaux libres qui accélèrent le vieillissement



Fabriqué au Québec



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

# Garder des os solides en vieillissant

par Jill Northrup, ND



La formation et la dégradation osseuses sont un processus continu qui préserve l'intégrité du squelette et remplace les os endommagés. Chaque année, entre 5 et 10 % du squelette adulte est remplacé par le processus de remodelage osseux. Le taux de renouvellement osseux est maximal pendant les périodes de croissance rapide, notamment la puberté, et atteint son niveau le plus bas vers 40 ans. Lorsque la dégradation osseuse est supérieure à la croissance osseuse, cela peut entraîner une ostéopénie (faible densité minérale osseuse). Non traitée, l'ostéopénie peut évoluer vers l'ostéoporose, ce qui augmente le risque de fracture.

Les femmes, les Caucasiens, et les personnes âgées sont les plus exposées au risque d'ostéoporose. Les femmes ménopausées sont particulièrement vulnérables en raison de la diminution des estrogènes, qui protègent les os ; chez les hommes, la production osseuse diminue plus progressivement avec l'âge. Les causes secondaires de l'ostéoporose comprennent les carences en calcium et en vitamine D ; divers troubles gastro-intestinaux et endocriniens tels que la maladie cœliaque et l'hyperthyroïdie ; ainsi que certains médicaments, notamment les glucocorticoïdes et les chimiothérapies.

L'ostéoporose est une maladie évitable et traitable qui ne présente aucun signe avant-coureur avant une fracture, ce qui fait du maintien de la santé osseuse et des mesures préventives un élément important pour soutenir un vieillissement en bonne santé chez les adultes.

## Protéines

Les protéines sont un macronutrimoine essentiel au maintien de l'intégrité osseuse et musculaire. Une vaste étude examinant l'apport en protéines chez les femmes ménopausées et le risque de fracture de la hanche a révélé qu'une augmentation de l'apport en protéines entraîne une diminution du risque de fracture de la hanche. La masse musculaire globale est également un facteur prédictif clé de la récupération après une fracture : une masse musculaire insuffisante contribue à une mauvaise guérison et à un retard de retour à la fonction.

Une revue systématique et une méta-analyse ont montré qu'un apport protéique élevé (défini comme supérieur à 90 g de protéines par jour, soit 1,4 g de protéines par kg de poids corporel par jour), comparé à un apport protéique faible (moins de 80 g de protéines par jour, soit 0,8 g de protéines par kg de poids corporel par jour), est plus protecteur pour la densité minérale osseuse. Les principales sources de protéines sont :

Rang	Source de protéines	Protéines pour 1 tasse (cuite)
1	Poitrine de poulet (hachée)	≈ 38 g
2	Thon en conserve (dans l'eau)	≈ 39 g
3	Tempeh	≈ 31 g
4	Œufs (environ 5 gros)	≈ 30 g
5	Fromage cottage (faible en gras)	≈ 28 g
6	Tofu (ferme)	≈ 20 g
7	Yogourt grec (nature, sans matières grasses)	≈ 20 g
8	Lentilles (cuites)	≈ 18 g
9	Haricots noirs (cuits)	≈ 15 g
10	Quinoa (cuit)	≈ 8 g



Le type de protéines consommées (animales versus soja versus légumineuses) ne semble pas affecter significativement la densité minérale osseuse. Cependant, l'apport en protéines est généralement plus faible chez les végétariens et les végétaliens par rapport aux omnivores, et il constitue donc une considération alimentaire importante pour la santé osseuse chez ceux qui suivent un régime à base de plantes.

## Vitamine D

La vitamine D joue un large éventail de rôles physiologiques, notamment dans la régulation immunitaire et hormonale, et joue un rôle crucial dans le maintien de la santé osseuse. Elle contribue à réguler l'équilibre calcique en favorisant l'absorption du calcium intestinal et en soutenant le processus de formation et de minéralisation osseuse. Une carence en vitamine D peut provoquer un ramollissement des os et augmenter le risque d'ostéoporose.

Des taux sériques élevés de vitamine D ont été associés à une incidence réduite de fractures non vertébrales et de la hanche, tandis qu'une faible concentration sérique de vitamine D est également associée à une diminution de la force de préhension et de la masse musculaire, deux facteurs clés du risque de chute. Une supplémentation en vitamine D<sub>3</sub> améliore la force et l'équilibre, réduisant ainsi l'incidence des chutes.

La carence est plus fréquente chez les personnes peu exposées au soleil, obèses, présentant une pigmentation cutanée accrue, ou âgées. La carence en vitamine D est un problème mondial. Pour maintenir un taux optimal de vitamine D, une supplémentation est souvent nécessaire et constitue la solution la plus simple.

## Exercice

L'exercice physique est un autre facteur essentiel du mode de vie pour maintenir la densité minérale osseuse. Les forces appliquées aux os pendant l'exercice peuvent stimuler leur développement. Bien que tous les types d'activité physique puissent contribuer au maintien de la solidité osseuse, l'entraînement à impact et en résistance tend à offrir de meilleurs bénéfices en termes de densité minérale osseuse (DMO) que l'activité aérobie à faible impact. La musculation augmente non seulement la DMO, mais améliore également la force musculaire et l'équilibre, facteurs clés du risque de chute.

## Sources naturelles de vitamine D

Type de source	Détails
Lumière du soleil (UVB) comme source principale	<p>La vitamine D est synthétisée dans la peau par exposition aux rayons UVB sans crème solaire.</p> <p>Peau claire : 10 à 15 minutes, 3 à 4 fois par semaine sur le visage, les bras, ou les jambes exposés au soleil de midi (de 10 h à 14 h)</p> <p>Peau moyenne : 15 à 25 minutes, 3 à 4 fois par semaine ; une exposition légèrement plus longue peut être nécessaire en raison des niveaux de mélanine</p> <p>Peau foncée : ≥ 30 à 45 minutes, 3 à 4 fois par semaine ; une quantité accrue de mélanine réduit l'efficacité de la synthèse de la vitamine D : une exposition plus longue est donc nécessaire.</p>
L'apport alimentaire contribue pour une plus petite part	<p>Les poissons gras (saumon, sardines, maquereau, truite, thon) sont parmi les sources les plus riches.</p> <p>Les jaunes d'œufs contiennent des quantités faibles mais significatives.</p> <p>Les produits laitiers enrichis (lait, fromage, yogourt) sont souvent enrichis en vitamine D.</p> <p>Laits végétaux enrichis (soja, amande, avoine) – vérifiez les étiquettes pour la présence de vitamine D ajoutée.</p> <p>L'huile de foie de morue est une source traditionnelle et hautement concentrée.</p> <p>Le foie, comme le foie de bœuf, fournit de petites quantités.</p>

Les recommandations actuelles en matière d'exercice pour les personnes souffrant d'ostéoporose et d'ostéopénie comprennent :

Type d'exercice	Fréquence	Détails
Entrainement de résistance	2 à 3 fois par semaine	3 à 10 mouvements ciblant les principaux groupes musculaires
Exercices d'impact	≥ 3 fois par semaine	Des activités comme la corde à sauter pour stimuler la densité osseuse



## Calcium

Élément essentiel de la construction osseuse, le calcium est stocké dans les os sous forme d'hydroxyapatite. L'équilibre calcique de l'organisme est en partie assuré par la vitamine D sérique, comme indiqué précédemment, mais aussi par la glande parathyroïde. Lorsque le taux de calcium sanguin augmente, le calcium est transporté vers les os ; lorsque le taux de calcium sanguin diminue, le calcium est libéré des os et passe dans la circulation sanguine. Pour préserver la santé osseuse, le calcium doit être apporté par l'alimentation.

Groupe	Apport quotidien recommandé
Femmes (19–50 ans)	1 000 mg
Femmes enceintes ou allaitantes	1 000 mg
Femmes (≥ 51 ans)	1 200 mg
Hommes (19–70 ans)	1 000 mg
Hommes (≥ 71 ans)	1 200 mg

Les sources alimentaires de calcium comprennent les produits laitiers (lait, fromage, yogourt), les jus enrichis en calcium et les laits végétaux non laitiers, les légumes à feuilles vert foncé, les amandes, l'edamame, et les sardines.



Jill Northrup, ND

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

aspire-health.ca

Dans la mesure du possible, il est recommandé de commencer par l'alimentation pour obtenir l'apport recommandé en calcium, car les suppléments de calcium à forte dose peuvent entraîner des calculs rénaux et des maladies cardiovasculaires. Si l'alimentation seule ne permet pas d'obtenir un apport suffisant en calcium, une supplémentation peut être envisagée en plus. Cependant, même en cas d'ostéoporose, il est déconseillé de dépasser 1 200 mg de calcium par jour, et il est également important de ne pas dépasser 500 mg en une seule prise, car des doses élevées de calcium peuvent entraver son absorption.



## Conclusion

Maintenir une bonne santé osseuse est un engagement à vie qui repose sur un équilibre nutritionnel équilibré, une activité physique régulière, et un mode de vie sain. En privilégiant un apport adéquat en protéines, en vitamine D, et en calcium, ainsi qu'en pratiquant des exercices de résistance et d'impact, chacun peut renforcer ses os, réduire le risque d'ostéoporose, et favoriser un vieillissement en bonne santé. La prévention commence tôt, et même des efforts modestes et réguliers peuvent contribuer à la solidité et à la résilience du squelette à long terme.

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

# RENFORCEZ VOTRE IMMUNITÉ



## VOTRE DÉFENSE, DE L'INTÉRIEUR



**40** ANS  
New Roots  
HERBAL  
À AMÉLIORER LA VIE

Fabriqué au Québec



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

# Véritablement Canadien

par Peter Wilkes  
Fondateur et propriétaire de  
New Roots Herbal, depuis 1985



Ces derniers temps, la feuille d'érable et les références au Canada semblent apparaître un peu partout. Il nous semblait important que les consommateurs sachent ce que cela signifie réellement. Selon l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) et le Bureau de la concurrence, les mentions officielles autorisées sur l'étiquetage à propos de l'origine d'un produit sont « Produit du Canada » et « Fabriqué au Canada ».

## Produit du Canada

Au moins 98 % des couts de production totaux doivent être canadiens. Cela comprend les ingrédients, la transformation, et la main-d'œuvre. Bien que de nombreuses herbes et aliments fonctionnels puissent être cultivés localement, de nombreux produits botaniques, vitamines, et minéraux spécialisés proviennent souvent de l'étranger. Cela complique la tâche de la plupart des fabricants de produits de santé naturels (PSN) pour atteindre systématiquement le seuil de 98 %.



## Au-delà de l'emballage

Certaines entreprises utilisent des termes comme « Embouteillé au Canada » ou « Emballé au Canada ». Bien que cela soit techniquement vrai, cela ne représente que 5 à 10 % de la valeur totale d'un produit. Cela peut se produire pour des entreprises étrangères cherchant à concurrencer les fabricants locaux. Cela pourrait également être le cas pour des entreprises soi-disant canadiennes qui se contentent d'importer des produits finis en vrac et de les mettre en bouteille dès leur arrivée.



## Fabriqué au Canada

Plusieurs marques réputées de PSN ou de suppléments, dont la nôtre, portent la mention « Fabriqué au Canada ». Cette mention exige qu'au moins 51 % des couts de production, y compris la main-d'œuvre et les tests, soient canadiens, et que la dernière transformation importante — formulation, encapsulation, et mise en bouteille — ait lieu ici.

L'embouteillage ou l'emballage peuvent apporter une petite contribution à notre économie, mais cela n'a rien à voir avec la production locale. Cela n'offre pas non plus une grande garantie de sécurité ou de qualité.



## Notre norme : certifié BPFa

Les suppléments New Roots Herbal sont non seulement « fabriqués au Canada », mais ils sont également produits dans une usine certifiée conforme aux Bonnes pratiques de fabrication actuelles (BPFa), la norme internationale la plus stricte pour la fabrication de produits de santé naturels. Cela confirme que des procédures rigoureuses sont suivies à chaque étape, notamment la propreté des espaces de production, les tests rigoureux des ingrédients, les registres d'essais par lots, la précision et l'étalonnage de l'équipement, la formation et l'hygiène des employés, la prévention de la contamination croisée, et l'intégrité de l'emballage. Des inspections annuelles par des auditeurs indépendants recertifient tous ces aspects de la production, qui peuvent être tenus pour acquis dans les usines non certifiées. Les usines certifiées BPFa garantissent véritablement l'uniformité, la sécurité, et la plus haute qualité des produits naturels.



## Testé en laboratoire accrédité ISO 17025

Chez New Roots Herbal, chaque produit que nous fabriquons est soumis à une surveillance réglementaire rigoureuse, à de l'assurance-qualité (AQ), à des contrôles de la qualité (CQ), et à des tests rigoureux. Notre équipe compte 6 spécialistes de la réglementation et 19 professionnels du CQ et de l'AQ. Tous nos ingrédients et produits finis sont testés dans un laboratoire indépendant accrédité ISO 17025, doté d'équipements de pointe et composé de scientifiques qualifiés. L'identité, la pureté, la puissance, la présence de contaminants, et bien plus encore sont vérifiés. Ces tests complets, effectués ici au Canada, vont bien au-delà des exigences habituelles des installations étrangères. Ils garantissent que tous les produits New Roots Herbal sont conformes aux allégations de l'étiquette, sans révélations inattendues.



## L'essentiel

Lorsque vous voyez « Fabriqué au Canada » sur nos produits, vous avez l'assurance d'acheter local et de soutenir notre économie, mais aussi de bénéficier de la plus haute qualité. Certifiés BPFa et soumis à des tests rigoureux, nos produits représentent bien plus que la fierté canadienne : ils offrent une qualité et une sécurité sans compromis pour votre tranquillité d'esprit.

# À CHAQUE ÂGE, À CHAQUE PHASE



## ÉLEVONS LE BIENÊTRE DES FEMMES



**40** ANS  
**New Roots**  
HERBAL  
À AMÉLIORER LA VIE

Fabriqué au Québec



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

# Les Fêtes vous chamboulement-elles le ventre ?

par Angela Wallace, MSc, RD



De la farce de l'Action de grâce aux biscuits de Noël, en passant par tous les délices entre les deux, la période des fêtes est souvent synonyme de bons moments, de joie, et... d'abondance alimentaire. S'il est normal de se faire plaisir, tous ces repas riches, ces soirées tardives, et ces petites douceurs supplémentaires peuvent exercer un stress considérable sur le système digestif.

## Des raisons pour lesquelles votre système digestif peut souffrir durant les Fêtes :

- Repas plus copieux
- Consommation accrue d'alcool
- Excès de sucreries et de desserts
- Manque de sommeil
- Stress accru
- Repas irréguliers (ou sautés)

La combinaison de ces facteurs peut surcharger votre système digestif. Résultat : fatigue, ballonnements, et malaise généralisé. Un intestin déséquilibré peut aussi influencer votre humeur et votre niveau d'énergie à cause de l'axe intestin-cerveau — cette communication bidirectionnelle entre le système nerveux central et le tube digestif.

## Six façons de soutenir votre santé digestive durant les fêtes

### 1. Restez dans une routine

Prendre des repas réguliers (déjeuner, dîner, souper) aide à stabiliser la glycémie et fournit une énergie constante pour traverser la période des Fêtes.

**Astuce :** Ne sautez PAS de repas parce que vous avez des événements plus tard dans la journée. Sauter des repas peut conduire à une suralimentation et entraîne souvent une envie accrue de glucides et d'aliments sucrés.

### 2. Équilibrerez votre assiette

Essayez d'inclure à chaque repas une combinaison de protéines, de bons gras, et de fibres (glucides complexes et légumes). Ce mélange permet de :

- Ralentir la digestion
- Prolonger la satiété
- Prévenir les chutes de glycémie

### 3. Restez bien hydraté

L'eau aide à décomposer les aliments et à faire progresser la digestion. Buvez 1,5 à 2 L d'eau par jour. Les tisanes comptent aussi ! (Plus sur les tisanes à la page 25.)

**Astuce :** Commencez votre journée avec 1 à 2 verres d'eau, avant le café ou la nourriture.

#### 4. Mangez en pleine conscience

Essayez de ralentir, mastiquez bien vos aliments, et mangez en minimisant les distractions. Si cela n'est pas possible pendant tout le repas (car c'est souvent le cas), essayez d'être attentif, ne serait-ce que pendant quelques bouchées. Bien mâcher active les enzymes digestives présentes dans votre salive et facilite la digestion.

#### 5. Bougez régulièrement

Une activité physique régulière peut réduire le stress, améliorer la digestion, et régulariser le transit intestinal. Les promenades après le dîner et le souper sont un excellent moyen de stimuler la digestion.

#### 6. Gérez le stress

Le stress peut ralentir la digestion et entraîner des symptômes intestinaux tels que des ballonnements, des crampes, de la constipation, ou d'autres changements dans les selles. Bien que les Fêtes puissent être une période joyeuse, elles peuvent également être assez stressantes. Il est important de prendre du temps pour soutenir votre bien-être mental pendant cette période, car cela favorisera également votre santé digestive (grâce, encore une fois, à notre axe intestin-cerveau).

Voici quelques options à essayer :

- La respiration profonde
- Écouter de la musique
- Écrire dans un journal (pensées ou gratitude)
- Passer du temps présent avec vos proches
- Dire NON quand vous avez besoin d'une pause

### Que faire si vous avez trop exagéré et que vous ne vous sentez pas bien ?

Pas de panique, cela arrive à tout le monde ! Si votre digestion est déréglée, voici quatre gestes simples :

#### Revenez à vos habitudes normales

Ne cherchez pas à compenser en vous restreignant. Reprenez vos repas réguliers, ajoutez des fibres et restez hydraté.

#### Bougez un peu

Une marche, des étirements ou du yoga aident à stimuler la digestion, améliorer l'humeur, et réduire les ballonnements. Même 10 minutes suffisent.



#### Privilégiez des repas doux pour l'intestin

Après un excès, misez sur :

- Soupes à base de bouillon
- Smoothies protéinés avec légumes verts
- Légumes cuits et protéines maigres (plus faciles à digérer)
- Tisanes de menthe ou de gingembre

#### Soutenez votre foie

Durant les fêtes, il travaille fort à cause de l'alcool, du sucre, et des aliments transformés. Aidez-le avec des légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles), des betteraves, du curcuma, de l'eau citronnée, et du thé vert.



## Suppléments et tisanes utiles

### 1. Probiotiques

Ils aident à réduire ballonnements, irrégularité, effets postantibiotiques, et soutiennent l'immunité. Ils rééquilibrent le microbiote intestinal souvent perturbé par stress, sucre, et alcool.

#### À privilégier :

- Souches *Lactobacillus* et *Bifidobacterium*
- 10–50 milliards d'UFC
- Enrobage entérique (protège les bactéries de l'acide gastrique)

Alternativement, consommez chaque jour des aliments riches en probiotiques : yogourt, kéfir, choucroute, kimchi.

### 2. Magnésium (glycinate ou citrate)

Soulage constipation, tensions et troubles digestifs liés au stress. Favorise la détente musculaire et le transit intestinal.

- Dose maximale: 200–400 mg le soir.
- Attention : le citrate peut provoquer des selles molles, introduisez-le graduellement.



### 3. Tisanes

Tisane	Bienfaits principaux
Menthe poivrée	Calme les spasmes intestinaux, réduit ballonnements et gaz. À éviter en cas de reflux.
Gingembre	Réchauffant, apaisant. Aide contre ballonnements, nausées, digestion lente.
Fenouil	Réduit les gaz et ballonnements après repas.
Camomille	Douce, calmante. Soulage ballonnements légers et troubles liés au stress.
Mélisse / Basilic sacré	Apaise le système nerveux (connexion intestin-cerveau). Utile contre indigestions liées au stress.

Il est normal de se faire plaisir durant les fêtes, mais prenez le temps d'observer : comment certains repas influencent-ils votre digestion ? Comment vous sentez-vous ? Priorisez hydratation, mouvement, équilibre alimentaire, et gestion du stress. Cela aidera votre système digestif à rester résilient.

N'oubliez pas : il ne s'agit pas d'être parfait, mais d'écouter votre corps, de vous accorder de la bienveillance, et de lui offrir ce dont il a besoin pour que vous puissiez vraiment profiter du temps des Fêtes.



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

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

# L'ÂGE N'A PAS LE DERNIER MOT



## VOUS AVEZ LE POUVOIR DE CHOISIR



**40** ANS  
New Roots  
HERBAL  
À AMÉLIORER LA VIE

Fabriqué au Québec



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



# S O D

## Un acronyme à explorer

par Colleen Hartwick, ND

Dans notre monde actuel, où tout va très vite et où le stress est omniprésent, les antioxydants sont devenus un sujet central pour la santé et le bien-être. Des soins de la peau à la santé cardiaque, ces composés sont essentiels pour protéger l'organisme des effets néfastes du stress oxydatif. Parmi les antioxydants dont notre corps a besoin, l'un d'eux se distingue par sa puissance et son importance : la superoxyde dismutase (SOD).

La superoxyde dismutase n'est pas un simple antioxydant alimentaire : c'est une enzyme naturellement présente dans chaque cellule vivante, où elle joue un rôle essentiel dans la première ligne de défense de l'organisme contre les dommages causés par les radicaux libres. Comme toutes les enzymes, la SOD dépend de cofacteurs minéraux – dont le zinc, le manganèse, le nickel, le fer, et le cuivre – pour convertir le superoxyde, une molécule hautement réactive et nocive, en substances moins nocives comme l'oxygène et le peroxyde d'hydrogène. En inactivant le superoxyde, la SOD protège les cellules de l'inflammation, des mutations de l'ADN, et du vieillissement prématûr.

Bien que notre corps produise naturellement de la SOD, ses niveaux diminuent avec l'âge, le stress chronique, et l'exposition environnementale. Cette diminution progressive a suscité un intérêt croissant pour la supplémentation en SOD comme stratégie pour soutenir la santé et la résilience à long terme.

Examinons de plus près comment la SOD soutient la santé dans de multiples systèmes biologiques.

### Vieillissement cutané et protection cellulaire

Le vieillissement cutané se caractérise par une atrophie, la formation de rides, et une diminution de la résistance à la traction, principalement dues aux lésions cellulaires, à la dégradation structurelle, et à l'altération du réseau de fibres de collagène. Le stress oxydatif est l'un des principaux facteurs de ces changements. Lors d'une étude animale, une supplémentation en SOD a retardé le vieillissement cutané chez la souris en favorisant la production de collagène. Plus récemment, une autre étude, utilisant une forme microbienne hautement stable de superoxyde dismutase (hsSOD), a révélé que, correctement stabilisée, la SOD peut réduire significativement les marqueurs du stress oxydatif dans un modèle murin de vieillissement. Ces souris présentaient une densité de fibres de collagène plus élevée et une meilleure intégrité cutanée.

### Santé cardiovasculaire

Le système cardiovasculaire est très sensible au stress oxydatif, qui joue un rôle essentiel dans le développement des maladies cardiaques. Une faible activité de la SOD a été associée à un risque accru d'accident vasculaire cérébral, d'hypertension, d'hypercholestérolémie, d'athérosclérose, d'insuffisance cardiaque, et d'autres maladies cardiovasculaires. En neutralisant les dérivés réactifs de l'oxygène (DRO), la SOD contribue



# DÉFIEZ LES EFFETS DE L'ÂGE



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



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

au maintien de la fonction endothéliale et de l'intégrité vasculaire. Des modèles précliniques ont démontré qu'une expression élevée de la SOD réduit le stress oxydatif et l'inflammation vasculaire, deux facteurs clés de l'athérosclérose. Ces effets protecteurs suggèrent que la SOD pourrait contribuer à réduire le risque d'événements cardiovasculaires en préservant la fonction artérielle.

## Santé métabolique

Le métabolisme énergétique génère naturellement des sous-produits oxydatifs, notamment lors de la production d'adénosine triphosphate (ATP) à partir du glucose et des acides gras. Cette charge oxydative est souvent amplifiée dans les troubles métaboliques. Dans une étude, des souris obèses nourries avec un régime riche en graisses et supplémentées en SOD ont présenté des réductions significatives de leurs taux de triglycérides, ce qui suggère une meilleure sensibilité à l'insuline. De même, dans un modèle d'obésité induite par l'alimentation chez le hamster, la supplémentation en SOD a entraîné une diminution de l'adiposité, une meilleure réactivité à l'insuline, et une réduction des dommages oxydatifs. Ces résultats soulignent le potentiel de la SOD pour le bon fonctionnement du métabolisme.

## Santé intestinale et maladies inflammatoires de l'intestin

Le tube digestif est une autre zone où le stress oxydatif exerce des effets néfastes. Dans une étude portant sur une colite induite chimiquement (utilisant du TNBS et du DSS), des animaux carencés en SOD ont subi de graves dommages oxydatifs, une altération de l'intégrité de la barrière intestinale, et une perte de poids. Ces animaux présentaient également des taux élevés de cellules immunitaires inflammatoires telles que les macrophages, les cellules dendritiques, et les neutrophiles. En revanche, une supplémentation orale en SOD a entraîné une réduction significative de l'inflammation, suggérant un rôle protecteur pour la santé intestinale et une approche thérapeutique potentielle pour les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin.

## Neuroprotection et santé cognitive

Les maladies neurodégénératives, dont la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, et la sclérose latérale amyotrophique (SLA), sont étroitement liées aux dommages oxydatifs. Une diminution de l'activité de la SOD a été observée dans le cerveau de patients atteints de la maladie d'Alzheimer, et des mutations des cofacteurs Cu/Zn-SOD sont directement impliquées dans la SLA familiale. L'augmentation de l'activité de la SOD s'est révélée prometteuse pour protéger les neurones des dommages oxydatifs, réduire les taux de superoxyde dans l'hippocampe, et préserver la fonction mnésique lors d'études animales. De plus, l'utilisation de mimétiques de la SOD a même démontré sa capacité à atténuer l'accumulation d'amyloïde et de tau, interrompant ainsi la progression du déclin cognitif.



## Potentiel de défense contre le cancer

Bien qu'encore à l'étude, le rôle de la SOD dans la prévention du cancer suscite un intérêt croissant. En neutralisant les dérivés réactifs de l'oxygène (DRO), la SOD contribue à réduire les dommages à l'acide désoxyribonucléique (ADN), l'inflammation, et le stress cellulaire chronique, autant de facteurs contribuant au développement tumoral. Bien que des preuves cliniques supplémentaires soient nécessaires, les premières recherches suggèrent que la SOD pourrait améliorer les défenses contre le cancer en renforçant les défenses oxydatives naturelles de l'organisme ou en soutenant les thérapies traditionnelles.



## Pourquoi la SOD orale est souvent insuffisante

Malgré son potentiel thérapeutique, la supplémentation orale en SOD se heurte à des limites importantes :

- **Dégénération gastrique**

La SOD standard est rapidement décomposée par l'acide gastrique et les enzymes digestives comme la pepsine.

- **Mauvaise absorption**

En raison de sa grande taille et de sa polarité, la SOD est mal absorbée à travers la barrière intestinale.

- **Faible biodisponibilité**

Des études radiomarquées confirment que la majeure partie de la SOD orale est excrétée sous forme inchangée, avec une absorption systémique minimale.

Par conséquent, les formes non protégées de SOD, telles que celles contenues dans des poudres ou des capsules de base, sont peu susceptibles d'apporter des bienfaits cliniquement significatifs.

## Enrobage entérique : une innovation essentielle

Pour remédier à la faible disponibilité orale de la SOD, de nouvelles formulations utilisent des enrobages entériques, formés de couches résistantes aux acides qui contournent la dégradation gastrique et libèrent la SOD dans l'intestin grêle. Cette innovation améliore la stabilité, l'absorption, et l'activité potentielle.

## Conclusion

La superoxyde dismutase est l'un des antioxydants les plus essentiels à l'organisme. Elle offre une puissante protection contre le stress oxydatif et les maladies associées telles que les maladies neurodégénératives, les troubles cardiovasculaires, l'inflammation chronique, le vieillissement, et même le cancer. Cependant, les bienfaits de la SOD reposent sur sa capacité à rester active dans le tube digestif. Sans apport protecteur, la SOD orale se dégrade rapidement et devient inefficace.

L'avenir de la supplémentation en SOD repose sur des systèmes d'administration avancés, notamment les enrobages entériques et les formes enzymatiques stabilisées, qui préservent la fonction enzymatique jusqu'à son absorption dans les intestins ou les tissus enflammés. Choisir des suppléments de SOD biodisponibles et scientifiquement validés, idéalement avec l'aide d'un praticien de soins de santé qualifié, permet d'exploiter pleinement le potentiel thérapeutique de ce remarquable antioxydant.



**Colleen Hartwick, ND**

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

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

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

# VOUS POUVEZ EN FAIRE PLUS LORSQUE VOUS AVEZ DES OS FORTS



**40** ANS  
New Roots  
HERBAL  
À AMÉLIORER LA VIE

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

Fabriqué 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.

# On ne parle pas de ces suppléments « pas cool »... *mais on devrait !*

par Annick Moffatt, ND



Dans le monde des compléments alimentaires, nous avons souvent tendance à privilégier les produits familiers tels que les oméga-3, les probiotiques, et la vitamine D, tous des nutriments dont beaucoup de gens souffrent d'une carence et qui offrent des bienfaits bien documentés. Bien que ces produits de base méritent certainement leur place, il existe toute une catégorie de vitamines et de minéraux moins connus qui sont tout aussi essentiels et souvent négligés. En fait, ces nutriments méconnus pourraient profiter à plus de gens que nous ne le pensons. Mettons en lumière quelques-uns de ces héros sous-estimés.

## Le zinc : le héros méconnu de la santé au quotidien

Même si le nom de ce supplément commence par la dernière lettre de l'alphabet, le zinc ne devrait certainement pas figurer en dernière position sur votre liste des essentiels quotidiens. Le zinc est l'un des oligoéléments les plus importants dans l'alimentation humaine, jouant un rôle dans des centaines de fonctions physiologiques.

Chez les hommes, le zinc favorise un métabolisme sain de la testostérone et peut aider à maintenir des niveaux normaux de testostérone, en particulier en cas de carence marginale. Il peut également contribuer à la santé reproductive masculine, en favorisant la qualité des spermatozoïdes en termes de nombre, de motilité, et de morphologie.

Le zinc est essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire. Il est largement reconnu pour son rôle dans le développement et le fonctionnement des lymphocytes T, qui jouent un rôle clé dans la réponse immunitaire adaptative. Cependant, son influence va au-delà des lymphocytes T. Le zinc favorise également l'activité, la survie, et la régulation des monocytes, des cellules tueuses naturelles, des lymphocytes B, et de divers sous-ensembles de lymphocytes T. Ces cellules immunitaires travaillent ensemble pour monter une défense efficace contre les agents pathogènes, et lorsque les niveaux de zinc sont insuffisants, leur fonction peut être considérablement altérée.

Une carence légère peut affaiblir à la fois l'immunité innée et l'immunité adaptative, tandis qu'une carence chronique peut entraîner une augmentation de l'inflammation, contribuant à des affections telles que la polyarthrite rhumatoïde et d'autres troubles inflammatoires.

Au-delà de l'immunité, le zinc soutient également plus de 300 enzymes impliquées dans des processus biologiques clés tels que la synthèse de l'ADN, l'expression génétique, la réparation cellulaire et la régénération tissulaire, ce qui en fait un minéral essentiel pour la santé globale de l'organisme.

En raison de son abondance dans l'épiderme, la couche protectrice la plus externe de la peau, le zinc joue un rôle essentiel dans le maintien de l'intégrité de la peau, et même une carence légère est associée à une peau rugueuse et à une cicatrisation altérée. En fait, la carence en zinc est systématiquement associée à un retard de cicatrisation et à une altération de la réparation cutanée.

Au-delà de ses bienfaits dermatologiques, le zinc contribue au maintien d'un tissu conjonctif



# LES CHAMPIGNONS MÉDICINAUX NE SONT PAS UN MYSTÈRE POUR NOUS !



- Extrait à l'eau chaude standardisé à 40 % de polysaccharides
- Aide à augmenter l'énergie et la résistance au stress
- Soutient l'immunité



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

sain et soutient les fonctions cognitives. Il joue également un rôle clé dans le métabolisme des glucides, des lipides, et des protéines, ce qui le rend essentiel à la production d'énergie et au bien-être général.

## Sélénium : bien plus qu'un simple antioxydant

Le sélénium est souvent reconnu pour ses puissantes propriétés antioxydantes, notamment grâce à son rôle dans l'augmentation des niveaux de glutathion peroxydase, une enzyme cruciale qui aide à réduire la peroxydation lipidique. La peroxydation lipidique se produit lorsque les graisses de vos cellules sont endommagées par les radicaux libres, des molécules instables générées par le stress, la pollution, une mauvaise alimentation, ou le vieillissement. Ce type de dommage cellulaire peut affaiblir les membranes cellulaires, favoriser l'inflammation, et contribuer au vieillissement et aux maladies chroniques.

Mais le sélénium fait bien plus que lutter contre le stress oxydatif. Il joue un rôle essentiel dans le métabolisme des hormones thyroïdiennes, notamment en favorisant la conversion de la thyroxine ( $T_4$ ) en triiodothyronine ( $T_3$ ), la forme active de l'hormone thyroïdienne que l'organisme utilise au niveau cellulaire. Cette conversion est essentielle au maintien d'un métabolisme sain. L'hypothyroïdie, une affection caractérisée par une insuffisance de la fonction thyroïdienne, est souvent associée à des taux plus faibles de  $T_3$  actif, ce qui peut entraîner des symptômes tels que fatigue, prise de poids inexplicable, sensibilité au froid, et métabolisme lent.



Le sélénium, associé à l'iode, peut contribuer au bon fonctionnement de la thyroïde, en particulier chez les personnes présentant un faible taux de sélénium ou celles atteintes de troubles thyroïdiens auto-immuns tels que la thyroïdite de Hashimoto. Un apport suffisant en ce minéral peut contribuer à une activation plus efficace des hormones thyroïdiennes et à un meilleur équilibre métabolique.

Des recherches récentes soulignent également le rôle du sélénium dans la santé reproductive et hormonale. Chez les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), le sélénium peut contribuer à l'équilibre hormonal et à l'amélioration des marqueurs métaboliques. Chez les hommes, le sélénium est essentiel à la motilité et à la morphologie des spermatozoïdes, et une carence est associée à une baisse de la fertilité. Un apport adéquat en sélénium peut donc être un facteur important pour favoriser la santé reproductive masculine et féminine.

En outre, certaines études ont exploré les propriétés antivirales potentielles du sélénium, en particulier dans le contexte du VPH et du VIH, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre pleinement son rôle dans la défense immunitaire contre ces virus.



## Bore : un allié pour les os et l'équilibre hormonal

Le bore joue un double rôle dans le maintien de la santé osseuse et la régulation des hormones sexuelles, deux systèmes étroitement liés.

Des recherches montrent que le bore est essentiel à l'ostéogenèse, c'est-à-dire à la formation du tissu osseux. Une carence peut nuire au développement osseux et ralentir la guérison. Il a été démontré que la supplémentation réduit les pertes urinaires de calcium et de magnésium, améliore leur absorption, et favorise leur incorporation dans les os. Ces effets peuvent être en partie dûs à la capacité du bore à inhiber la dégradation du 17 $\beta$ -estradiol, une hormone essentielle à la densité osseuse. Le bore augmente également les niveaux de 25-hydroxyvitamine D<sub>3</sub>, ce qui favorise davantage la santé du squelette et des hormones.

Sur le plan hormonal, le bore aide à réguler l'estrogène et la testostérone, en particulier pendant les étapes de la vie marquées par des changements hormonaux, telles que la ménopause et l'andropause. Des études montrent que le bore peut augmenter l'estradiol chez les femmes et la testostérone libre chez les hommes.

Un mécanisme clé est l'interaction du bore avec la globuline liant les hormones sexuelles (SHBG). Cette protéine se lie étroitement à la testostérone et à l'estradiol, limitant leur disponibilité. Le bore semble réduire l'affinité de liaison de la SHBG, ce qui entraîne des niveaux plus élevés d'hormones libres et actives. Ce changement a été associé à une amélioration de l'énergie, de la libido, de l'humeur, et des fonctions cognitives.

Chez les hommes, le bore réduit également les marqueurs inflammatoires tels que l'interleukine-6 (IL-6), la protéine C-réactive (CRP) et le facteur de nécrose tumorale *alpha* (TNF- $\alpha$ ), renforçant ainsi ses bienfaits pour la santé hormonale et immunitaire.

Ensemble, ces actions font du bore un micronutrimoine essentiel pour l'intégrité osseuse, l'équilibre hormonal, et un vieillissement en bonne santé.

Bien qu'ils ne soient pas sous les feux de la rampe, le zinc, le sélénium, et le bore sont loin d'être ordinaires. Ces nutriments méconnus soutiennent tout, de la résilience immunitaire et l'équilibre hormonal à la santé osseuse et la fertilité. Dans un monde du bien-être obsédé par les tendances, il est temps d'accorder à ces puissances discrètes l'attention qu'elles méritent. Parfois, les solutions les plus efficaces ne sont pas tape-à-l'œil : elles sont simplement essentielles.



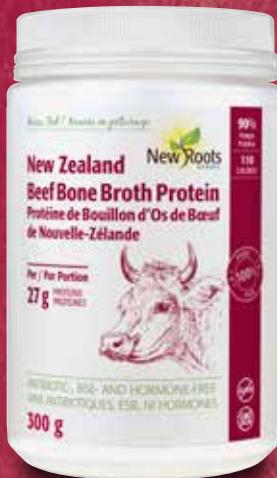
**Annick Moffatt, ND**

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](http://newrootsherbal.com/fr/blog)

**New Roots  
HERBAL**

**PLUS QU'UNE  
POUDRE PROTÉINÉE**



- **Bouillon d'os pur de première qualité fournissant 90 % de protéines provenant de vaches néo-zélandaises nourries à l'herbe et élevées au pâturage**
- **Riche source de collagène, d'acides aminés et de B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub> et B<sub>12</sub> énergisants**
- **Savourez-le à votre façon, chaud ou froid**



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

# NE LAISSEZ PAS LA DOULEUR VOUS ARRÊTER!



GÉRER LA  
DOULEUR EST  
POSSIBLE



**40** ANS  
New Roots  
HERBAL  
À AMÉLIORER LA VIE

Fabriqué au Québec

BONNES PRATIQUES DE  
CERTIFIÉ  
BPfa  
FABRICATION ACTUELLES

TESTÉ DANS UN  
LABORATOIRE  
CERTIFIÉ  
ISO 17025

SANS  
OGM

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



## Bol petit-déjeuner à base d'œufs et de quinoa

J'adore les bons repas servis dans un seul bol, et celui-ci est parfait pour les amateurs de déjeuners salés, comme moi. C'est également une excellente option pour les soupers en semaine, riche en protéines, en gras sains, et en légumes.

### Ingrédient pour la base

- $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  tasse de quinoa cuit (chaud ou refroidi)

### Ingrédients pour les garnitures

- Épinards sautés (1 tasse d'épinards frais, 1 c. à thé d'huile d'olive,  $\frac{1}{4}$  c. à thé d'ail en poudre, une pincée de sel marin)
- Œufs brouillés (2 œufs, 1 c. à thé de beurre, une pincée de sel marin)
- $\frac{1}{4}$  d'avocat, coupé en tranches ou en cubes
- $\frac{1}{4}$  tasse de tomates cerises, coupées en morceaux
- $\frac{1}{4}$  tasse de kimchi (facultatif, mais excellent pour la santé intestinale)
- 1 c. à soupe de féta émiettée (facultatif, pour plus de saveur)

### Ingrédients la sauce crèmeuse à la mayonnaise (optionnelle)

- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à thé de jus de citron
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de moutarde de Dijon
- Une pincée de sel marin
- Épices facultatives : sauce piquante à votre goût

### Instructions

Cuire le quinoa selon les directives figurant sur l'emballage et réserver.

Faire revenir les épinards. Verser l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter les épinards, une pincée de sel marin, et l'ail en poudre. Remuer jusqu'à ce que les épinards soient fanés.

Retirer les épinards de la poêle et ajouter le beurre. Casser 2 œufs, ajouter une pincée de sel marin, et mélanger. Faire cuire jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Préparer le bol : commencer par mettre le quinoa comme base, ajouter les œufs et les autres garnitures.

**Optionnel :** Parsemer de féta émiettée et garnir le bol avec la sauce crémeuse à la mayonnaise.

### Remarques sur la recette

**Protéine optionnelle :** Ajouter du poulet, du tofu, du tempeh, ou des haricots.

Au lieu des épinards, vous pouvez utiliser de la roquette ou du chou frisé cuit à la vapeur ou cru.

Remplacer le quinoa par du riz brun ou du riz de chou-fleur.

Pour plus de croquant, ajouter des graines de citrouille.



**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

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



## Pain plat rouge tout simple

Nourrissante et naturellement sans gluten, cette recette de pain plat est facile à faire et infiniment polyvalente. Rempli de lentilles et rehaussé de betteraves fermentées, le pain plat est la base idéale pour toutes vos garnitures préférées, lorsque le pain ordinaire n'est pas une option.

### Ingrédients

- 1 tasse de lentilles rouges
- 1½ tasse d'eau
- 1 c. à thé de Betterave Rouge Fermentée de New Roots Herbal
- ¼ c. à thé de sel de mer

### Instructions

Combiner les ingrédients dans un mélangeur. Laisser reposer pendant une heure ou plus.

Mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Faire cuire à feu moyen dans une poêle légèrement huilée, comme il serait fait pour une crêpe. Attendre que des bulles apparaissent sur les bords, puis retourner.

Ajouter les garnitures ou la tartinade de votre choix.

### Remarques sur la recette

Cette recette est facile à réaliser et très peu coûteuse, alors n'hésitez pas à essayer d'autres ingrédients pour créer de la variété et satisfaire vos goûts personnels ! Faites participer vos enfants.

**Alternatives :** Vous pouvez remplacer Betterave Rouge Fermentée par :

- Curcuma Fermenté ;
- Gingembre Fermenté ;
- ou augmentez votre apport en protéines avec Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf.

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

### Recette originale Fleurir



## Muffins aux œufs BioDiet

Cette recette est un moyen délicieux de nourrir votre corps tout en respectant le régime cétonique. Riche en protéines et en ingrédients antiinflammatoires, c'est un plat sain qui favorise à la fois l'énergie et le bien-être.

### Ingrédients

- 8 gros œufs
- 1 tasse de fromage râpé (cheddar ou autre)
- $\frac{1}{2}$  tasse de farine d'amande
- $\frac{1}{4}$  tasse de farine de noix de coco
- $\frac{1}{4}$  tasse de crème épaisse
- 2 échalotes vertes, finement hachées
- $\frac{1}{2}$  c. à thé d'herbes de Provence
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de curcuma

### Instructions

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.

Verser  $\frac{1}{4}$  tasse de pâte dans un moule à muffins antiadhésif ou bien graissé.

Saupoudrer plus de fromage râpé sur le dessus avant de les mettre au four, et cuire pendant 25 minutes.

Déguster chaud ou laisser refroidir sur une grille, puis réfrigérer.

### Remarques sur la recette

**Protéine optionnelle :** Vous pouvez ajouter du bacon ou du jambon finement coupé en dés pour rendre le plat encore plus savoureux.



**David G. Harper, PhD**

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

biodiet.org

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

**BioDiet**



# L'accent sur la qualité



Faites une visite du labo



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

Chacun de nos ingrédients est testé pour 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 19 scientifiques supplémentaires dans les domaines de l'assurance qualité et du contrôle qualité, ainsi que 6 scientifiques en 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 ?***

# Demandez à Gord



*Je prends du collagène depuis environ un mois. Mes rides sont moins visibles, mais ma peau est relâchée. L'élastine peut-elle m'aider?*

Ces deux protéines contribuent à la structure et au soutien de l'ensemble du corps, en particulier de la peau. Le collagène apporte fermeté et résilience à la partie visible de la surface de la peau. L'élastine, comme son nom l'indique, apporte l'élasticité qui permet à la peau de s'étirer et de retrouver sa forme initiale. Dans la couche dermique, les fibres d'élastine sont disposées en couches perpendiculaires qui se chevauchent, ce qui en fait une protéine fondamentale pour maintenir une apparence saine et jeune.

Environ 75 % du poids sec de la peau est constitué de collagène, tandis que l'élastine représente un peu moins de 5 %. Avec l'âge, la production d'élastine diminue plus rapidement que celle de collagène, laissant moins de marge de manœuvre pour maintenir l'élasticité.

Recherchez un complément de collagène cliniquement testé contenant au moins 6 % d'élastine validée par une tierce partie. Cette combinaison peut aider à réduire l'apparence des rides profondes et à renforcer l'élasticité de la peau, tout en apportant des bienfaits supplémentaires aux tissus conjonctifs de tout votre corps. Parfois, on peut juger un livre par sa couverture.

*Je suis une personne âgée active souffrant de douleurs chroniques aux genoux et aux hanches. J'aimerais réduire ma dépendance aux antiinflammatoires en vente libre. La curcumine peut-elle m'aider?*

La curcumine, le composé clé du curcuma, peut aider à soulager l'arthrite et les douleurs articulaires chroniques en réduisant l'inflammation dans le corps. La première génération de suppléments alimentaires à base de curcumine associent souvent la curcumine à la pipérine, un composé issu du poivre noir qui favorise son absorption. Cette option est largement disponible et efficace ; cependant, elle peut nécessiter des doses plus importantes pour obtenir le même effet thérapeutique que les formats plus récents, ce qui peut provoquer de légers troubles digestifs chez certaines personnes.

Une option plus récente au Canada est le curcuRouge®, produit grâce à un procédé exclusif qui transforme la curcumine de sa forme solide naturelle dense en une structure amorphe. Ce changement augmente la surface et améliore sa capacité à se dissoudre et à être absorbée, ce qui entraîne des taux sanguins plus élevés de curcuminoïdes, les composés actifs qui aident à réduire l'inflammation. Il en résulte une forme puissante et bien absorbée de curcumine qui favorise le confort articulaire, la mobilité et une vie active, avec une dose plus faible.

Que ce soit pour jouer au pickleball sans douleur ou pour profiter de vacances actives, cette nouvelle version de la curcumine peut faire la différence dans votre qualité de vie.

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](https://facebook.com/newrootsherbalsupplements), ouappelez au 1 800 268-9486, poste 237.



**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**

