

# fleurir

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Bienfaits et pratiques de la  
pleine conscience

Une perspective naturopathique

Atteindre un  
équilibre de vie

Par où commencer ?

Utilisation ciblée de  
l'huile de poisson

Une analyse des éléments  
de preuve



# COMMENT PUIS-JE PASSER UN TEMPS DES FÊTES SANS STRESS ?



Le temps des fêtes peut faire surgir de temps à autre le pire de vous-même. Pourquoi ne pas vous tourner vers notre famille de produits pour l'humeur? Voilà une façon de vous mettre dans un état d'esprit festif pour un temps des fêtes des plus joyeux.

NOUS VOUS OFFRONS LA PAIX  
INTÉRIEURE. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

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

 Produit  
au Québec

# Table des matières

Novembre/décembre 2017



- 05** Atteindre un équilibre de vie :  
Par où commencer?

- 09** Vitamine C

- 10** Vitamine D et surrénale :  
Recherche émergente

- 12** Enfants vs microbes

- 13** Conseils pour les poux :  
Lavande et margousier

- 14** Diarrhée du voyageur – Saccharomyces boulardii : Une question de taille

- 15** Vivre à 100 miles à l'heure :  
Une histoire de prostate

- 16** Comment soutenir votre foie pendant  
les Fêtes

- 17** Magnésium

- 18** Utilisation ciblée de l'huile de poisson :  
Une analyse des éléments de preuve

- 21** Bienfaits et pratiques de la pleine  
conscience : Une perspective naturopathique

- 24** L'origine des huiles essentielles

- 26** La petite histoire du stévia

- 28** Coin cuisine

- 31** Aperçu du blogue de décembre



# Lettre de la rédactrice

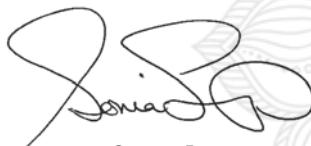


Ce dernier numéro de l'année débute sur une note d'équilibre, ce qui est important pour moi à cette période de l'année. La conciliation travail-famille est un sujet populaire; cependant, aujourd'hui cela ne suffit pas pour ceux qui, en plus d'avoir une famille et un travail, désirent

prendre du temps pour eux. Après considération, une mise au point sur notre équilibre de vie devrait donc faire partie d'un bilan annuel. Nous savons bien que le travail et la famille passent bien avant d'autres besoins, mais qu'en est-il de notre vie sociale, l'exercice physique, la relaxation, ou même le sommeil? Sans oublier la volonté de bien manger et l'importance de prendre soin de notre santé...

Je préfère ne pas attendre la nouvelle année pour prendre de nouvelles résolutions ou pour changer mes habitudes. Lorsque vient le temps de changer de saison, j'aime faire un bilan afin de me recentrer sur mes priorités, et profiter du moment présent. C'est pourquoi j'aime particulièrement les articles de ce numéro sur l'équilibre de vie et sur les bienfaits et pratiques de la pleine conscience; c'est un bon rappel de l'importance de ces pratiques.

Les odeurs émotionnelles créent des souvenirs et le temps des fêtes pour moi est grandement représenté en odeurs et parfums. Que ce soit les arômes d'un bon repas en préparation, ou le parfum d'huile essentielle diffusé dans la maison, l'odorat du moment reste encré dans ma mémoire. Que vous preniez du temps pour vous à la maison, ou que vous décidiez de partir à l'extérieur lors de la période des fêtes, respirez et prenez le temps de faire ce que vous aimez afin de créer vos propres bons souvenirs! Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite amour, santé et paix.



Sonia Lamoureux  
Rédactrice en chef

## fleurir

Fleurir est un magazine bimestriel distribué à travers le Canada.

### Rédactrice-en-chef

Sonia Lamoureux

### Graphiste

Cédric Primeau

### Traduction/Révision

Marie-Jo Mercier • Amanda Noory • Pierre Paquette • Cédric Primeau • Gordon Raza • Guillaume Landry

### Collaborateurs pour cette édition

Tanner Alden • Michelle W. Book • Sarah King • Krysten DeSouza • Dayana Deschamps • Jean-Yves Dionne • Theresa Nicassio • Heather Pace • Angela Wallace

### Ventes publicitaires

Sonia Lamoureux | 450 424-9486 ext. 262  
lamoureux@newrootsherbal.com  
flourish@newrootsherbal.com

### Total des copies distribuées

96 000 (anglais et français)

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)

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 la rédactrice-en-chef. Les informations contenues dans les articles ne remplacent nullement l'avis d'un praticien de soins de santé.

Le magazine *Fleurir* est la propriété exclusive de New Roots Herbal Inc.



### Collaborateurs maison



#### Heidi Fritz, MA, ND

Praticienne de naturopathie depuis 2007, elle s'intéresse à la santé des femmes et des enfants, à la douleur chronique, et plus.



#### Philip Rouchotas, MSc, ND

Naturopathe renommé dans la communauté, il est aussi professeur associé et rédacteur-en-chef d'*Integrated Healthcare Practitioners*.



#### Gordon Raza, BSc

En tant que rédacteur technique de *Fleurir*, Gord partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.



# Atteindre un équilibre de vie

## Par où commencer?

par Dr. Krysten DeSouza, ND

Nous connaissons tous une personne dans notre entourage qui semble avoir compris comment fonctionne la vie. La personne qui semble être en mesure de tout faire, qui profite de chaque instant, et qui semble toujours être positive et revigorée à la fin de tout cela. Vous trouvant en présence de cette personne avec vos cheveux en bataille, à bout de souffle, et en panique totale parce que vous ne trouvez pas vos clés, vous vous demandez : « Mais comment fait-elle ? »

Eh ! bien, trouver l'équilibre dans votre vie est une chose très personnelle, et peut être très différent pour chacun. Cela demande une bonne dose d'introspection, d'honnêteté, et de patience avec

soi-même, jusqu'à ce que les changements se transforment en habitudes. On dit qu'il faut 21 jours pour briser une vieille habitude et 21 jours pour en faire une nouvelle. Cela signifie que, dans un laps de temps de trois semaines, vous pouvez vous diriger dans l'une ou l'autre de ces deux directions distinctes, selon vos choix.

### Comment parvient-on à l'équilibre?

C'est la partie où l'introspection et l'honnêteté entrent en jeu. Prenez le temps de lire les étapes suivantes et réfléchissez à vos réponses.

**1. Rôles :** Créez une liste de tous les mots qui peuvent être utilisés pour vous décrire, tous les

différents rôles que vous devez jouer dans votre vie (sœur, mère, ami, athlète, chef cuisinier, etc.).

**2. Priorisez :** Placez en ordre d'importance ce qui vous tient à cœur, en tenant compte des choses que vous *devez* faire aussi bien que de celles que vous *voulez* faire pour vous-même.

**3. Gérez votre temps :** C'est de loin l'étape la plus importante, et cela peut faire passer ou casser votre routine si elle n'est pas faite correctement. Définissez vos objectifs pour la journée, et n'essayez pas de vous surpasser afin d'accomplir certaines choses au-delà de ce plan. En ajoutant trop à votre liste, votre journée sera effrénée, ce qui vous fera

travailler moins efficacement et vous épuisera plus rapidement. Planifier une quantité optimale de tâches quotidiennes vous permettra d'atteindre un sentiment de productivité et d'accomplissement.

**4. Déléguez :** Faites tout ce que vous devez faire pour respecter vos délais, et les choses qui ne doivent pas être faites par vous peuvent être faites par quelqu'un d'autre. N'ayez pas peur de demander de l'aide si vous en avez besoin. La plupart du temps, les personnes qui vous entourent ne savent même pas que vous êtes enseveli par les responsabilités et que vous seriez entièrement satisfait du travail effectué par ces personnes. Soyez donc précis lorsque vous déléguez une tâche, et n'oubliez pas de toujours être reconnaissant, même si ce n'est pas fait exactement comme vous l'auriez souhaité.

**5. Planifiez à l'avance :** Organisez les choses aujourd'hui pour faciliter la tâche de demain. Préparez les déjeuners et les collations, organsez votre sac de gym, sortez vos vêtements du lendemain, etc. Un peu de temps passé aujourd'hui économise beaucoup de temps à courir le lendemain.

**6. Soyez patient envers vous-même :** Jusqu'à 90 % de l'expérience est façonnée par votre perception de l'expérience en soi. Chaque jour vous lancera de nouveaux défis, et il est important d'être flexible avec votre calendrier pour éviter de vous décourager. Si vous vous sentez frustré par vous-même parce que vous ne travaillez pas assez vite ou n'êtes pas plus attentif, votre journée entière sera sur la même note. Prenez un jour à la fois, et n'oubliez pas de respirer profondément lorsque vous vous sentez dépassé par les événements.



## Alors, pourquoi choisir l'équilibre ?

Bien sûr, nous aimerais tous avoir de temps en temps un rappel comme quoi notre tête est bel et bien rattachée à notre corps. Ce sentiment de nébulosité constante, de brouillard cérébral, et de confusion peut vous laisser l'impression d'être déconnecté du monde et d'avoir du mal à traverser la journée. Mais l'équilibre ne commence pas seulement par la tête et la clarté de votre mental. En tant que professionnelle de santé holistique, il m'est impossible de voir le corps comme tout autre chose, ce qui signifie que la recherche d'un véritable équilibre commence à l'intérieur.

### INTESTINS

Nous sommes tous familiers avec l'expression « vous êtes ce que vous mangez ». Mais vraiment, nous devrions considérer que nous sommes aussi bons que les bactéries qui vivent en nous. Aussi, parce que 75 % de notre système immunitaire vit dans nos intestins, nous ne sommes capables de résister qu'à ce à quoi nos bactéries peuvent résister. Ainsi, l'équilibre du bon et du mauvais commence avec les bactéries qui résident dans notre corps.

### DIÈTE

Une fois notre santé bactérienne intestinale équilibrée, nous pouvons nous sentir plus confiants que les nutriments que nous consommons peuvent être correctement digérés et absorbés par notre corps. Notre prochain défi est l'équilibre des protéines, des glucides, des graisses, et des micronutriments dans notre alimentation. La nourriture est notre carburant (et notre médicament !), et l'équilibre de nos nutriments sera différent en fonction de nos objectifs

de santé et de conditionnement physique.

### EAU

Selon notre âge et notre sexe, notre corps peut être composé de 50 à 75 % d'eau. Sans même avoir soif, notre besoin d'eau au niveau cellulaire reste le même. Lorsque l'on est déshydraté, les processus corporels commencent à ralentir et à fonctionner de manière inefficace. L'équilibre des fluides est un élément clé de la performance athlétique et le négliger peut s'avérer très dangereux.

### EXERCICE

Selon vos objectifs de santé et vos intérêts personnels, votre régime d'exercice variera. Pour ceux qui ont du mal avec l'exercice, trouver l'équilibre pourrait simplement être d'égaliser dans une semaine les journées d'entraînement par rapport aux jours sans entraînement. Pour ceux qui font de l'exercice régulièrement, l'équilibre concerne davantage les types d'exercices effectués et la variété qui



accompagne une formation cardio-musculaire, ou de basse ou forte intensité.

L'exercice régulier est génial. Cela réduit notre risque pour toutes sortes de maladies chroniques (maladies cardiaques, diabète, dépression). Mais ce que nous devons réaliser est que notre corps s'adapte à tout ce que nous lui faisons endurer. Nos os sont constamment remodelés et décomposés, déposant des cellules dans des zones où une structure osseuse plus forte est nécessaire. Les coureurs ont des os solides dans leurs jambes, mais cela se fait au détriment d'une structure osseuse plus faible dans le haut de leur corps. Cela signifie que glisser et tomber sur la glace pourrait assez facilement conduire à une fracture chez quelqu'un qui a une structure osseuse très faible.

L'alternance de vos routines sportives améliorera votre forme physique globale. Si vous n'avez pas accès à une salle de gym, l'exercice pourrait être de prendre les escaliers ou de faire du jardinage, des tâches ménagères, du yoga, etc. S'entraîner à la maison, avec des exercices de chaise au mur, des pompes (*push-ups*), des planches, des squats, et des fentes (*lunges*).

#### VIE SOCIALE

Même la personne la plus sociale a parfois besoin de temps pour elle. D'un autre côté, même les introvertis peuvent bénéficier d'une soirée. Trouver l'équilibre dans

votre vie sociale vous permettra d'obtenir le repos dont vous avez besoin, d'être productif au travail, et de garder vos amis. Si vous trouvez qu'il est difficile de faire de l'exercice et de socialiser dans votre journée, envisagez plutôt à transférer votre temps de relaxation du tabouret du bar à la promenade. Vos amis et votre compte de banque vous remercieront!

#### SOMMEIL

Avec un horaire chargé, bien dormir est souvent négligé. En moyenne, nous avons besoin de huit heures de sommeil par nuit, mais ce nombre varie selon les personnes. Le sommeil est important pour aider votre corps à se réparer, et permet à votre système immunitaire de se renforcer et de vous empêcher de tomber malade. De nombreuses applications de téléphones intelligents sont disponibles avec des minuteries qui peuvent être configurées pour vous rappeler de vous préparer à aller vous coucher ou d'éteindre la télévision. Une fois que vous savez combien d'heures de sommeil vous avez besoin pour bien vous réveiller et fonctionner correctement le lendemain, vous pouvez essayer de l'intégrer dans votre plan quotidien.

#### D'autres choses à retenir !

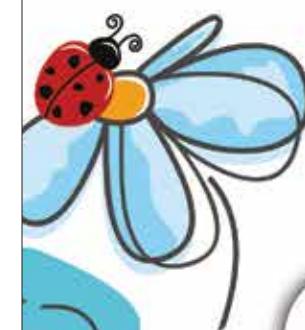
- **Maintenez votre réseau de soutien**

Parmi toutes les activités que vous faites au cours d'une journée, celles-ci ressembleraient moins à une corvée si vous n'aviez pas à le faire seul. Courir avec un groupe est l'exemple parfait de trouver des moyens de faire partie d'un groupe de soutien tout en faisant assez de pas pour la journée. Si la cuisine n'est pas votre activité favorite, faites participer



# ZANIMO

## DES PRODUITS ARTICULAIRES ADAPTÉS À LEURS BESOINS



FIER  
D'APPUYER  
**mira**



**f** 1.844.478.2001  
**WWW.ZANIMO.COM**

vos enfants à la confection de salades, à mettre la table, à faire la vaisselle, etc. Mettez de la musique, et amusez-vous dans une expérience familiale amusante !

• **Gestion du stress**

Riez-en ! Écrivez votre citation préférée sur une carte, et conservez-la dans votre portemonnaie afin de toujours vous souvenir de demeurer zen dans les situations stressantes. Gardez votre attention sur l'ensemble des choses dans leur globalité, et gardez ce point de vue. Entourez-vous de personnes qui vous inspirent et vous aident à progresser. Ne vous prenez pas trop au sérieux, et gardez *toujours toujours toujours* votre sens de l'humour.

• **Vivez chaque moment**

Concentrez-vous sur ce que vous faites en ce moment, vivez dans le présent, et ne vous inquiétez pas du passé. Ayez une idée de ce qui se passe dans le futur, mais seulement pour que cela puisse vous aider à orienter ce que vous faites aujourd'hui vers où vous le voulez. En plus de vous aider à faire les choses correctement, cela réduit considérablement le fardeau écrasant que vous ressentez et peut réduire considérablement les niveaux de stress.

Dernier conseil pour aujourd'hui : n'oubliez pas de respirer !

Pour les références et d'autres articles, visitez **NaturopathicCurrents.com**



**Dr. Krysten DeSouza,  
ND**

Elle aspire à partager son savoir et son expérience avec ses patients afin qu'ils puissent prendre en main leur santé et trouver un soulagement à leurs maux.

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



**La lavande au quotidien : 4 usages méconnus**

par Anne Hussain, ND, Doula d'accouchement

L'huile de lavande est extraite à partir de ses sommités fleuries par distillation à la vapeur pour les applications topiques ; toutefois, en aromathérapie, la plante entière est utilisée. L'huile peut être utilisée, [ ... ]



**Les 5 piliers — Approches naturopathiques**

par Christina Bjorndal, ND

Les principes de la médecine naturopathique décrètent que les traitements naturopathiques devraient toujours être adaptés aux besoins individuels du patient. Les docteurs en naturopathie examinent les [ ... ]



**Huit techniques de pleine conscience pour l'athlète amateur**

par Alison Chen, ND

Aujourd'hui, j'ai décidé de m'imaginer avec des abdominaux de rêves... Au fond, qui a besoin d'aller au gym ? Malheureusement, aucune quantité de rêverie sans activité physique ne pourra nous donner une excellente [ ... ]

# Vitamine C



par Philip Rouchotas, MSc, ND,  
et Heidi Fritz, MA, ND

La vitamine C, également appelée acide ascorbique, est une vitamine hydrosoluble et un antioxydant dans le corps. La vitamine C est surtout connue pour ses effets sur la fonction immunitaire de même que pour le traitement et la prévention de divers types d'infections, notamment les infections des voies respiratoires supérieures (IVRS), telles que le rhume et la grippe. Une étude récente a démontré que la supplémentation en vitamine C et en probiotiques était efficace pour réduire le taux d'IVRS de 33 % par rapport au placebo chez les enfants fréquentant les établissements préscolaires. Le nombre de jours avec des symptômes d'IVRS a été

réduit en moyenne de 21 jours par rapport au placebo. Une autre étude a démontré qu'une supplémentation de 1 g en vitamine C permettait de réduire l'IVRS chez les athlètes adolescents, une population qui souffre d'infections accrues dues aux contraintes physiques de l'entraînement.

La vitamine C est également utile pour d'autres types d'infections. Par exemple, une étude a démontré que l'ajout de vitamine C à un traitement antibiotique standard améliore l'efficacité du traitement de la cervicite (infection du col de l'utérus) due à la chlamydia. L'ajout de vitamine C à un traitement allopathiques combinant plusieurs

antibiotiques contre l'infection de l'estomac par *H. pylori* a permis d'augmenter le taux d'éradication des bactéries de 48 % à 78 %. La vitamine C s'est également avérée bénéfique pour les infections de la vessie. Enfin, dans une étude menée auprès de patients atteints de sepsis, une infection systémique grave du sang suite à une intervention chirurgicale, la supplémentation en vitamine C a permis de protéger et d'améliorer la fonction des neutrophiles, les globules blancs spécialisés dans la lutte contre les infections bactériennes.

Visitez [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog) pour y trouver cet article incluant les références.

EST-CE QU'UNE ORANGE  
PAR JOUR ÉLOIGNE LE  
MÉDECIN POUR  
TOUJOURS ?



Ce ne sont pas toutes les vitamines C qui sont créées égales. **VitamineC<sup>®</sup>** offre huit formes bioactives de vitamine C, liées à des minéraux essentiels, dans une formule débordante de nutriments pour une performance immunitaire accrue.

NOUS VOUS DONNONS UN COUP DE POUCE AU QUOTIDIEN.  
VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

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



Produit  
au Québec

# Vitamine D et surrénale

## Recherche émergente

par Philip Rouchotas, MSc, ND, et Heidi Fritz, MA, ND

La vitamine D a été le centre d'attention ces dernières années. Plus de Canadiens prennent conscience de son importance dans un certain nombre de rôles, y compris l'humeur, l'immunité, et la prévention du cancer; et plus de Canadiens semblent conscients de l'importance de sa supplémentation compte tenu de notre climat nordique. Néanmoins, la vitamine D demeure un sujet chaud parmi la communauté de chercheurs, et de nouvelles données ne cessent d'émerger. Cet article souligne certaines des applications novatrices de la vitamine D sur la base de ces résultats.

On néglige souvent le fait que la vitamine D possède la structure d'un stéroïde et est réellement considérée comme une hormone stéroïdienne, similaire aux hormones sexuelles estrogène et progesterone, ainsi que l'hormone surrénale cortisol (également appelée «hormone du stress»). En tant que tel, nous ne devrions pas être surpris qu'il soit démontré que la vitamine D peut augmenter certaines des fonctions de ces voies de signalisation hormonale. Par exemple, il a été démontré que la vitamine D a une incidence sur la fonction surrénalienne et réduit l'inflammation — par exemple, une propriété du cortisol —, et affecte la fonction ovarienne chez les patients souffrant de problèmes de fertilité. Cet article se concentrera sur la fonction surrénale et l'inflammation.

### Fonction surrénale

Le rôle potentiel de la vitamine D au sein de la fonction surrénale

est particulièrement fascinant. Les surrénales sont l'organe effecteur de l'axe hypothalamique-hypophysaire-surrénal (HHS). L'axe HHS s'active pendant les périodes de stress, pompant des niveaux élevés de cortisol. Le cortisol aide le corps à s'adapter au stress, à combattre l'inflammation, et à traiter d'autres hormones par la thyroïde et les ovaires. Au fil du temps, des niveaux élevés de stress peuvent entraîner une production inadéquate de cortisol, communément appelée fatigue surrénalienne.

Bien que l'existence de l'axe hypothalamique-hypophysaire-surrénal central — constituée d'organes dans le cerveau qui communiquent avec les surrénales — a été reconnue depuis des décennies, de nouvelles recherches ont décrit une entité liée appelée l'axe HHS analogique de la peau. Ce système semble être composé de cellules de pigmentation de la peau telles que les mélanocytes. Il semble y avoir un mécanisme par lequel les événements locaux dans la peau, à savoir l'exposition aux rayonnements UVB, semblent activer l'axe HHS analogique de la peau, qui interagit et active l'axe HHS central. En effet, la recherche démontre que l'exposition aux UVB accroît la production de certaines hormones, telles que la corticotropine, une hormone libérée par le cerveau pour signaler l'activité aux surrénales. La vitamine D semble en partie mesurer cet effet et peut augmenter directement l'expression locale de facteurs tels que le FLC et d'autres facteurs d'activation HHS, tels que





le POMC (proopiomélanocortine). Cela nous amène à nous demander si la vitamine D est impliquée dans la régulation de l'axe central HHS – et dans quelle mesure.

Une autre étude intéressante suggère que la vitamine D puisse jouer un rôle dans la régulation des glucocorticoïdes tels que le cortisol pendant la grossesse. Dans une étude menée sur des animaux en gestation, les chercheurs ont induit une carence en vitamine D et ont comparé les résultats à des niveaux de vitamine D suffisants chez les animaux. La carence en vitamine D maternelle a diminué l'expression d'une enzyme appelée  $11\beta$ -hydroxystéroïde déshydrogénase de type II, qui inactive le cortisol en passant au bébé par le placenta. Il s'agit d'un mécanisme de protection, car l'exposition excessive au cortisol pendant la vie foetale est associée à une multitude de résultats indésirables, y compris une malformation de diminution de croissance du foetus, des défauts de santé et le flux sanguin du placenta, ainsi qu'un risque accru de maladie cardiaque et de diabète à l'âge adulte.

Une étude sur des lignées cellulaires a révélé que la vitamine D était impliquée dans la régulation de la production cellulaire et la dégradation du cortisol. Lorsque les adipocytes ont été exposés à la vitamine D, ils ont tous deux produit des taux de cortisol de deux à six fois plus élevés, et ils ont augmenté simultanément jusqu'à deux fois l'expression de l'enzyme  $11\beta$ -hydroxystéroïde déshydrogénase de type I, qui est responsable de la dégradation du cortisol dans les tissus.

Ces études suggèrent que la vitamine D joue un rôle dans la régulation du métabolisme et de l'activité du cortisol pendant la grossesse, ainsi que dans les états non gravides. La vitamine D semble être impliquée dans la régulation de l'activation de l'axe HHS ainsi que dans la régulation des concentrations locales de cortisol

au niveau des tissus. Bien qu'une relation détaillée entre la vitamine D et la fonction surrénalienne nécessite beaucoup plus d'étude et de clarification, il semble qu'un niveau adéquat de vitamine D soit plus important que ce que l'on pensait auparavant en ce qui concerne une fonction surrénalienne optimale.

## Polyarthrite rhumatoïde

Le cortisol est l'hormone endogène antiinflammatoire la plus puissante du corps. Il a été supposé qu'une production surrénalienne sousoptimale de cortisol puisse exacerber les symptômes d'états inflammatoires tels que l'arthrite auto-immune. Il est donc intéressant de noter que des études récentes ont démontré des bienfaits significatifs sur la polyarthrite rhumatoïde (PR) associée à la supplémentation en vitamine D.

Au total, 39 patients atteints de PR précoce ont reçu de façon aléatoire un traitement standard avec méthotrexate (MTX) et des médicaments glucocorticoïdes, avec ou sans addition de vitamine D<sub>3</sub> en une seule dose de 300 000 UI. Après trois mois, les patients qui ont reçu de la vitamine D ont rapporté une amélioration significative de l'état de santé général. Une autre étude portant sur 150 patients atteints de PR qui avaient démontré une résistance à des médicaments antirhumatismes modifiant la maladie pendant trois mois a révélé que les patients avaient une carence en vitamine D et que l'addition de vitamine D sur une période de trois mois a entraîné des améliorations significatives de l'activité de la maladie ainsi qu'une augmentation des taux de vitamine D. Un article publié en 2015 examine la relation entre la vitamine D et divers problèmes surrénaux et appelle à de nouvelles recherches dans ce domaine. Ce sera en effet un domaine intrigant à suivre dans les années à venir.

Visitez [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog) pour y trouver cet article incluant les références.

# Enfants VS micròbes

Maintenant que l'automne est déjà bien entamé et que l'hiver approche, il est fort probable que votre enfant a déjà souffert d'une infection et que son système immunitaire en a pris un coup. C'est sans surprise que vos enfants tombent malades jusqu'à huit fois par année ; ils peuvent même vous rendre malades. Mais ne vous inquiétez pas ; ceci est un processus normal pour le développement d'un système immunitaire fort et efficace ! Alors comment pouvez-vous vous assurer que leur système immunitaire fonctionne à leur plein potentiel ?

Commencez avec les principes fondamentaux ! Privilégiez l'eau et le savon pour vous laver les mains, et oubliez les désinfectants ; ceux-ci ne font pas la différence entre les bonnes et les mauvaises bactéries sur notre peau, et ils peuvent même avoir un réel impact nuisible sur notre immunité. Plus encore ; ils peuvent engendrer des supermicrobes résistants aux antibiotiques. Ensuite, assurez-vous de boire suffisamment d'eau, privilégiez une diète variée à base de plantes non transformées (pensez à manger les couleurs de l'arc-en-ciel), réduisez votre apport en sucre, et favorisez un long sommeil réparateur.

Une fois les principes de base assimilés, vous pouvez ajouter une aide supplémentaire pour aider votre système immunitaire à fonctionner de façon optimale. La première chose que vous devez faire est de favoriser la croissance des bonnes bactéries dans votre tractus gastro-intestinal (TGI) avec l'aide de probiotiques. De 70 % à 80 % de votre immunité provient des bonnes bactéries de votre TGI, et l'usage de probiotiques offre une action immunomodulatrice, ce qui veut dire qu'ils vont aider à accroître ou décroître la réponse immunitaire,

tout dépendamment des besoins de votre corps. Toutefois, les probiotiques ne sont pas tous identiques, et la caractéristique la plus importante à considérer est un enrobage entérique. Cela signifie que la capsule peut résister aux acides de l'estomac, conservant ainsi les précieux probiotiques à l'intérieur. Néanmoins, ne vous en faites pas si votre enfant ne peut pas avaler les capsules ; vous pouvez mélanger les probiotiques en poudre aux yogourts, frappés aux fruits, ou compotes de pomme pour une alternative plus efficace qu'aucun probiotique du tout.

Ensuite, prenez de la vitamine D ! Elle est essentielle à notre système immunitaire naturel et adaptatif, nous aidant ainsi à nous défendre contre le rhume et à réduire sa durée de jusqu'à deux jours complets. Le dosage de la vitamine D a récemment subi une réévaluation critique, car on le jugeait beaucoup trop faible, et la recherche actuelle suggère de suivre le dosage suivant, qui est plus exact :

< 1 an	1000 IU/jour
> 1 an	2000–3000 UI/jour
> 18 ans	8000 UI/jour

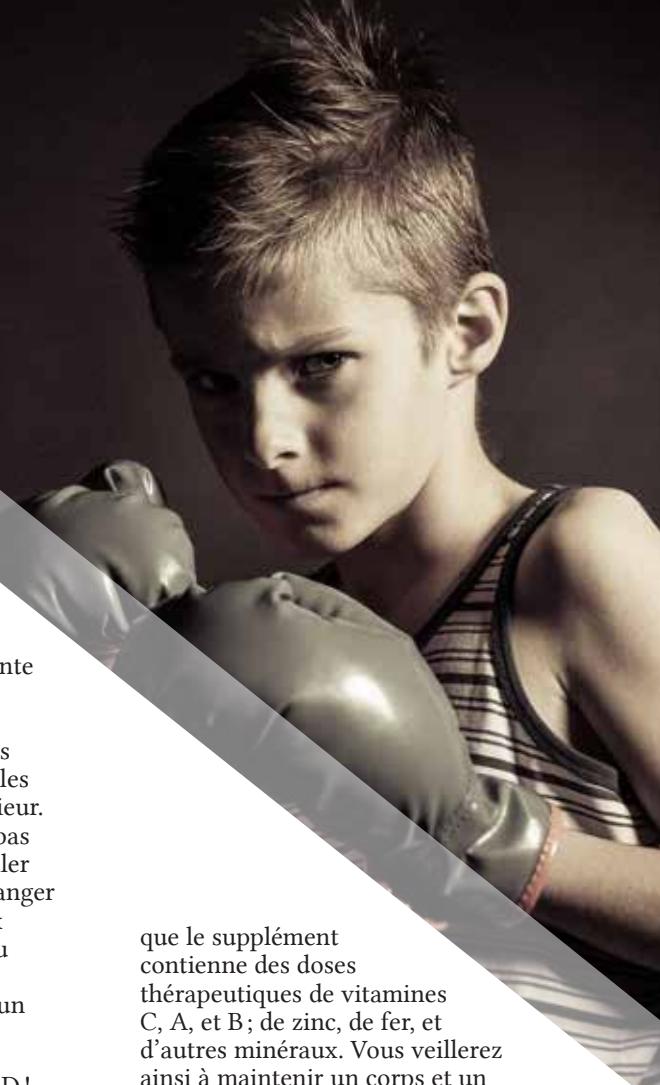
Cela pourrait prendre du temps avant que ces recommandations soient officielles, alors consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser ce dosage. Finalement, si vous vous inquiétez que votre enfant puisse souffrir d'une carence alimentaire — les enfants sont en effet reconnus pour faire la fine bouche —, vous pouvez ajouter une multivitamine à court terme pour soutenir le système immunitaire. Les produits en poudre peuvent être beaucoup plus faciles à consommer pour les enfants, et assurez-vous



**Dr. Tanner Alden, ND**

Le Dr Alden est un naturopathe qui dirige une pratique familiale à North Vancouver, en Colombie-Britannique. Il s'intéresse vivement à la santé GI, au stress et à l'épuisement professionnel ainsi qu'aux maladies auto-immunes.

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



que le supplément contienne des doses thérapeutiques de vitamines C, A, et B ; de zinc, de fer, et d'autres minéraux. Vous veillerez ainsi à maintenir un corps et un esprit sains.

En terminant, vous tomberez probablement malade cet automne ou cet hiver, mais la durée, la sévérité, et la fréquence de votre maladie peuvent toutes être réduites. Seulement quelques petites modifications à votre alimentation, votre style de vie, et votre routine de suppléments peuvent faire toute la différence. Dites-vous qu'attraper un rhume n'est qu'une mise à jour pour votre système immunitaire ! Enfin, n'oubliez jamais d'aller prendre l'air en nature ; c'est après tout le meilleur remède.

On se voit à l'extérieur cet automne et cet hiver !

# Conseils pour les poux

## lavande et margousier

par Gordon Raza, BSc

Il y a peu de choses qui terrifient les parents d'enfants d'âge scolaire davantage que la nouvelle d'une infestation de poux (*Pediculosis capititis*) dans la classe. Les traitements topiques en vente libre, tels que la perméthrine, ont longtemps été l'insecticide de choix pour les poux.

Malheureusement, leur durée de vie de 20 jours amène plusieurs générations exposées à la solution,

créant ainsi une mutation de ces vilaines lentes et l'émergence d'espèces immunisées au traitement.

Il existe des alternatives naturelles, présentant diverses applications pour les huiles essentielles, telles que la lavande et le margousier, pouvant remédier à l'infestation de poux. Le margousier contient un complexe nommé azadirachtine, qui interrompt le comportement alimentaire des poux, engendrant ainsi leur mort, tandis que l'activité biologique de la lavande étouffe efficacement leur système respiratoire.

Un examen minutieux du cheveu près de la racine et du cuir chevelu devrait révéler des poux grouillants de la grosseur de graines de sésame, et des œufs ressemblant à des pellicules jaunâtres si votre enfant est

en effet infecté. Même si votre enfant ne présente aucun pou, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande à votre shampoing habituel pourrait prévenir une infestation et vous donner à vous et à votre famille la paix d'esprit.

Si infestation il y a, ajoutez plusieurs gouttes d'huile essentielle de lavande et de margousier à un shampoing biologique, faites mousser, massez minutieusement, et laissez reposer aussi longtemps que possible (au moins 10 minutes). Cette exposition prolongée tuera les poux adultes et érodera leur substance collante qui permet aux lentes (œufs) de s'accrocher au cheveu et au cuir chevelu. Rincez et ajoutez ensuite du revitalisant. La prochaine étape requiert un examen méticuleux avec un peigne fin, beaucoup de patience, et peut-être un film qui vous plaira à tous les deux. La durée d'incubation pour les poux est entre 7 à 10 jours, alors même si votre enfant ne présente aucun symptôme, vous devriez répéter les étapes de prévention tout au long de cette période.

Courage ; votre patience et votre persistance triompheront !



# Diarrhée du voyageur

## *Saccharomyces boulardii* : Une question de taille

par Gordon Raza, BSc

Essayer de décrire l'action des probiotiques dans le tractus gastro-intestinal peut paraître légèrement dramatique, avec d'un côté les bonnes bactéries probiotiques, et de l'autre, les diaboliques souches pathogènes. La vérité est que les microorganismes bénéfiques et ceux potentiellement pathogènes coexistent chez toute personne en bonne santé. La santé digestive, l'immunité, et la santé générale sont affectées seulement lorsque l'équilibre des bonnes bactéries est compromis. Cela peut se produire en raison de mauvaises habitudes alimentaires qui peuvent stimuler la croissance de microbes néfastes et opportunistes dans l'intestin; d'une thérapie antibiotique qui peut perturber la dominance naturelle des bactéries bénéfiques; ou encore d'une exposition à une infection provoquée par des bactéries telles qu'*Escherichia coli*, *Clostridium difficile*, ou *Salmonella*, pour n'en nommer que quelques-unes.

Pour l'infection par *E. coli* – responsable de la plupart des cas de diarrhée du voyageur – ou pour l'infection à *C. difficile* – fréquente dans les milieux hospitaliers –, l'utilisation de *Saccharomyces boulardii* est appuyé par une histoire clinique de plus de 35 ans pour la prévention et le traitement des maladies diarrhéiques causées par ces bactéries.

On décrit généralement son action en disant qu'il « prédomine sur les bactéries nocives ». D'ailleurs, le fait que les cellules de *S. boulardii* soient environ dix fois plus grosses que les microbes pathogènes est en partie responsable de son efficacité. L'avantage de sa taille est amplifié lorsque les cellules bénéfiques se multiplient; elles occupent encore plus d'espace et se disputent les nutriments, ce qui supprime la prolifération bactérienne.

L'activité biologique de *S. boulardii* est multiple. La bactérie sécrète une enzyme qui décompose et digère

les toxines bactériennes. Des tests menés sur des animaux démontrent également que *S. boulardii* renforce la réponse immunitaire de l'hôte (vous) à ces toxines. *S. boulardii* contribue également à réduire les symptômes de la diarrhée en sécrétant des composés qui servent de barrage aux voies inflammatoires activées par une infection bactérienne. L'inflammation du revêtement des cellules de la bordure en brosse des intestins et leur muqueuse protectrice interfèrent avec le rôle critique de la résorption des liquides, ce qui provoque la diarrhée.

*Saccharomyces boulardii* supprime définitivement la croissance et l'activité des microbes pathogènes. La supplémentation avec un probiotique à large spectre est également recommandée pour débuter votre voyage vers la guérison.



# VIVRE À 100 MILES À L'HEURE

## UNE HISTOIRE DE PROSTATE

par Gordon Raza, BSc

Le soleil brille, la vie est belle, et vous êtes au volant de votre voiture sur l'autoroute, le vent dans les voiles. Vous suivez tout bonnement le trajet indiqué par votre GPS, lorsque soudainement vous remarquez une voiture en panne. Vous ralentez donc afin de changer de voie, sans vous empêcher toutefois d'assouvir votre curiosité et de jeter un bref coup d'œil par-dessus votre épaule. Ce comportement, à l'allure tout à fait banale, est ce qui conduit à un bouchon de circulation lorsque multiplié par plusieurs centaines ou même milliers d'automobilistes.

Pour la plupart des hommes approchant la cinquantaine, les performances urologiques peuvent être sans anicroche jusqu'à ce que la prostate, normalement de la taille d'une noix de Grenoble, développe une hyperplasie bénigne (de la prostate) ou HBP ; cela peut ainsi créer un blocage similaire à un bouchon de circulation. Cette forme de grossissement de la prostate reflète une croissance accélérée des cellules à l'intérieur de cette glande, ce qui peut entraîner une restriction du flux d'urine dans l'urètre, peu après sa sortie de la vessie. Une pression subséquente sur la vessie conduit à un ralentissement du flux urinaire et multiplie inévitablement les visites aux toilettes. Pire encore est la perturbation du cycle de sommeil causé par l'urination nocturne et un sentiment de vessie partiellement vidée, qui peut affecter

négativement la spontanéité de l'intimité avec votre partenaire.

Il existe des drogues unidimensionnelles qui peuvent soit relaxer ou avoir un effet hormonal sur la prostate, mais avec des effets secondaires potentiels pouvant mener à des nausées, des maux de dos, et même de l'impuissance. Toutefois, l'apparition de nutraceutiques pouvant soulager l'HBP a générée la disponibilité de formules sans effets secondaires aux hommes nord-américains.

Les stérols végétaux de source naturelle, des composés formant la paroi cellulaire à l'intérieur des plantes, sont les composants essentiels de certaines formules. Lorsque consommé en dosage thérapeutique, ils interfèrent avec l'activité d'une enzyme ( $5\alpha$ -réductase) qui convertit la testostérone en dihydrotestostérone, l'hormone qui accélère la croissance cellulaire à l'intérieur de la prostate. L'huile de pépins de citrouille, riche en nutriments favorisant la santé de la prostate, inhibe davantage l'action de cette enzyme.

De la même manière qu'une alimentation équilibrée est recommandée pour une bonne santé, une sélection diversifiée de nutriments est essentielle à la santé de la prostate. L'extrait de pollen de fleur de seigle commence à devenir le pilier des formules pour la prostate ; il contient une myriade de vitamines, caroténoïdes, minéraux, acides aminés, enzymes, et acides gras qui réduisent les œdèmes

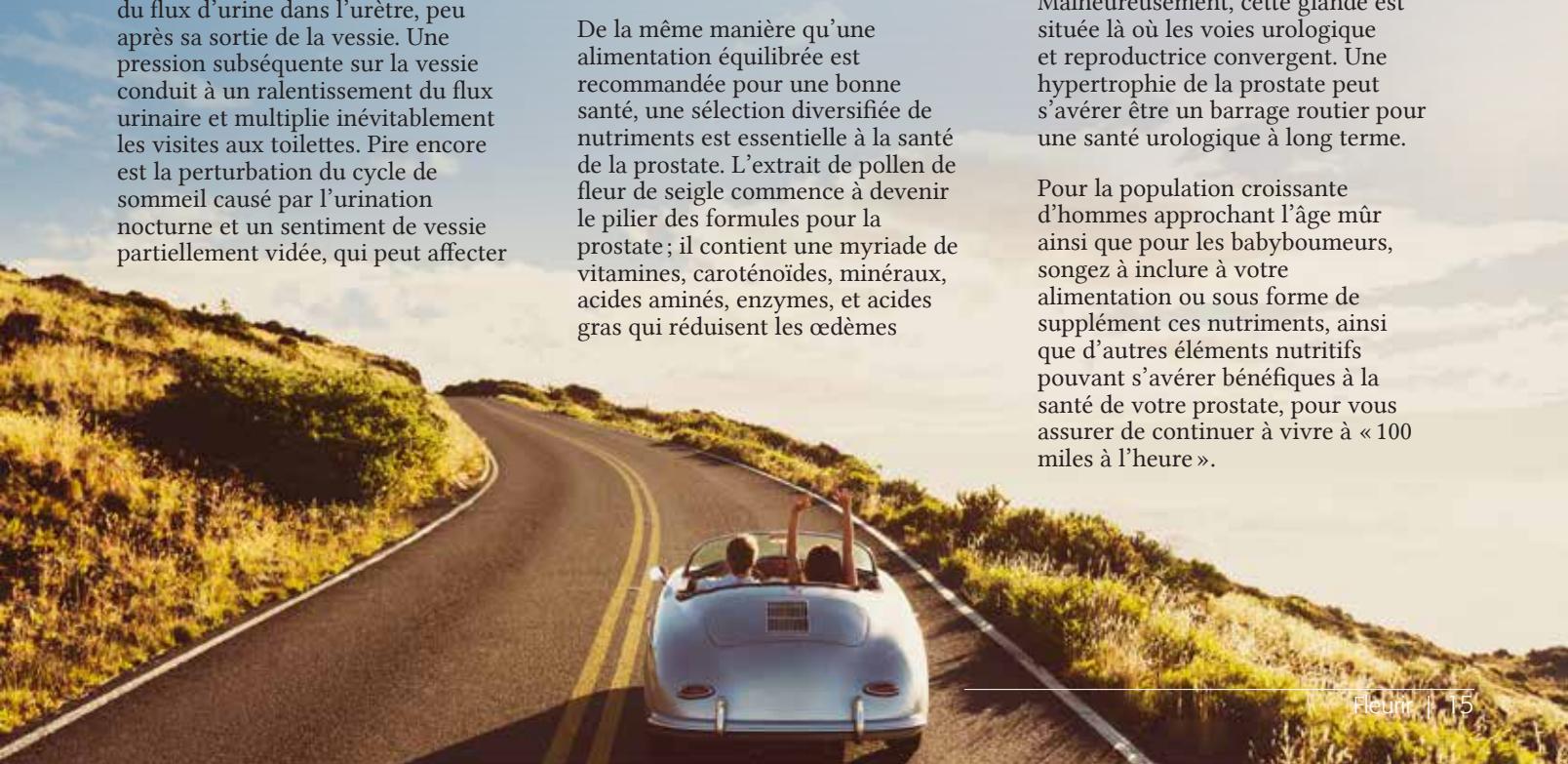
(enflure) et l'inflammation non-bactérienne de la prostate.

Des extraits de baie de chou palmiste ont été utilisés depuis plusieurs centaines d'années par les autochtones amérindiens, incluant les nations Seminole de Floride, pour la santé urologique et la fertilité. Les techniques d'extraction moderne produisent des extraits de chou palmiste riche en acides gras, en stérols, et flavonoïdes végétaux qui se sont révélés aussi efficaces que les médicaments de prescription pour soulager les symptômes de l'HBP.

Le sélénium et le zinc font partie des minéraux pouvant contribuer à la santé de la prostate. Alors, si vous ne mangez pas d'huîtres sur une base quotidienne, rechercher ces minéraux dans un supplément.

La glande de la prostate remplit plusieurs fonctions simultanées en produisant le fluide essentiel au transport du sperme et en faisant office de muscle qui livre l'ADN complémentaire masculin responsable de la conception. Malheureusement, cette glande est située là où les voies urologique et reproductrice convergent. Une hypertrophie de la prostate peut s'avérer être un barrage routier pour une santé urologique à long terme.

Pour la population croissante d'hommes approchant l'âge mûr ainsi que pour les babyboomers, songez à inclure à votre alimentation ou sous forme de supplément ces nutriments, ainsi que d'autres éléments nutritifs pouvant s'avérer bénéfiques à la santé de votre prostate, pour vous assurer de continuer à vivre à « 100 miles à l'heure ».



# Comment soutenir votre foie pendant les Fêtes

Nous avons tous hâte aux Fêtes, car nous souhaitons profiter de cette période pour nous reposer, participer à des rencontres festives avec nos amis et notre famille, et mettre un terme à l'année écoulée. Pourtant, quand décembre arrive enfin, la réalité est parfois tout autre. Notre alimentation pendant les Fêtes est rarement en accord avec nos objectifs de santé. Le lait de poule, l'excès de sel, et les généreux desserts se multiplient; l'horaire chargé peut être une plus grande source de stress que d'habitude; et pour finir, il faut lutter contre le rhume et la grippe. Mis ensemble, tous ces facteurs peuvent réellement avoir des conséquences négatives sur notre corps et particulièrement sur le foie, même le plus diligent.

Le foie accomplit de nombreuses fonctions vitales, aidant le corps à filtrer et éliminer les toxines, à transformer les nutriments, et à assurer la régulation des hormones et de l'apport en vitamines et minéraux essentiels. Nous vous rappelons de songer à soutenir le travail de cet organe vital pendant les Fêtes et de prendre l'habitude de suivre ces conseils qui pourront vous être utiles tout au long de l'année.

## Soyez conscient des risques

Le foie a pour fonction, entre autres, d'éliminer les toxines du corps, de

sorte que la consommation d'alcool et d'aliments vides lui enlève le soutien dont il a besoin pour bien faire son travail. Une consommation excessive d'alcool peut endommager le foie et l'empêcher de fonctionner, ce qui risque de poser des problèmes de santé; notamment des troubles hormonaux, une sensibilité aux produits chimiques, une hausse du cholestérol, une augmentation de la fatigue, et un gain de poids.

Une mauvaise alimentation composée de gras saturés et de malbouffe entraîne des accumulations dans le foie et, combinée à de mauvaises habitudes d'exercice physique, peut être à l'origine de stéatose hépatique. Ne vous laissez pas trop aller aux excès pendant les Fêtes et conservez votre régime d'activité physique pour aider votre foie à rester en santé.

## Un soutien naturel pour le foie

En plus de l'alimentation et de l'exercice, il peut être avisé de prendre des suppléments naturels. Le chardon-Marie est une plante qui contient plusieurs substances favorables à la fonction hépatique. Plus précisément la silymarine qui est un flavonoïde aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires pouvant protéger le foie contre les toxines et l'aider à se réparer lui-même par la production de nouvelles cellules. Le chardon-



Marie est offert sous diverses formes, incluant les capsules et les teintures mères, et est un supplément pouvant être un moyen pratique de donner un petit coup de pouce à votre foie.

La combinaison de stress et d'alcool peut rapidement épuiser les réserves de vitamines B de votre organisme. Or, ces vitamines sont non seulement nécessaires au processus de désintoxication du foie, mais elles contribuent aussi à de nombreuses autres fonctions de l'organisme. En plus d'une alimentation saine et riche en légumes verts, un supplément de qualité du complexe B peut aisément restaurer les réserves de ces importants minéraux dans l'organisme.

Rappelez-vous que de nombreux facteurs peuvent influer sur votre santé pendant les Fêtes. Soyez conscients du soutien que vous pouvez apporter à votre foie au moyen de produits naturels sûrs, efficaces et de grande qualité que vous trouverez chez un marchand local de produits naturels membre de la CHFA.



**Michelle W. Book**

Diplômée en nutrition holistique et porte-parole de l'Association canadienne des aliments de santé (CHFA), elle focalise sa pratique sur la santé ainsi que sur l'épanouissement personnel et familial.



# Magnésium

par Philip Rouchotas, MSc, ND,  
et Heidi Fritz, MA, ND

La carence en magnésium est considérée comme l'une des carences en nutriments les plus courantes. Le magnésium est impliqué dans la régulation de la conduction impulsionnelle du système nerveux ainsi que dans le système musculosquelettique, où il agit comme inhibiteur d'ions et relaxant musculaire. Le magnésium sert également de cofacteur pour de nombreuses réactions biochimiques liées à la production d'énergie dans le corps, par exemple la glycolyse et le cycle de Krebs, qui sont tous deux importants dans la génération d'une molécule appelée adénosine triphosphate (ATP). L'ATP est la forme chimique de l'énergie à l'intérieur de chaque cellule. Dans le système digestif, le magnésium a aussi un doux effet laxatif.

La supplémentation en magnésium s'est avérée bénéfique pour les conditions liées aux spasmes musculaire, comme la migraine, qui est causée par un spasme des muscles lisses des vaisseaux sanguins se dirigeant vers la tête. Les crampes menstruelles, causées en partie par la contraction du muscle utérin, sont également réduites par la supplémentation en magnésium. D'autres affections telles que le syndrome des jambes sans repos ou les crampes aux mollets peuvent également en bénéficier. Le magnésium, étant également un facteur inhibiteur du système nerveux, peut aussi favoriser la relaxation et le sommeil.

Visitez [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog) pour y trouver cet article incluant les références.



EST-CE QUE MON  
VOYAGE TOUT INCLUS  
DOIT INCLURE UNE  
DIARRHÉE ?



Vous devriez vous prélasser au soleil, pas souffrir aux toilettes. Notre Probiotique du Voyageur contient plusieurs probiotiques dans notre capsule à enrobage entérique naturel à base d'eau PH<sup>5</sup>D pour vous permettre de créer des souvenirs inoubliables, pas de passer votre temps aux toilettes.

NOUS VOUS DONNONS LA PAIX D'ESPRIT.  
VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

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

# Utilisation ciblée de l'huile de poisson

## —Une analyse des éléments de preuve—

par Philip Rouchotas, MSc, ND,  
et Heidi Fritz, MA, ND



Les poissons gras et l'huile de poisson sont les plus riches sources d'acides gras oméga-3 à longue chaîne, l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH). L'ADH est un composant structurel important du cerveau et du système nerveux, tandis que l'AEP est un puissant anti-inflammatoire et un nutriment régulateur de l'humeur. Les produits d'huile de poisson sont devenus plus sophistiqués ces dernières années, avec des variations de leur ratio AEP : ADH, de leur dosage, etc. La recherche suggère que différentes huiles peuvent avoir des effets supérieurs pour des objectifs thérapeutiques spécifiques. Comment détermine-t-on alors la meilleure huile dans un scénario donné ?

### Santé cardiovasculaire

Les acides gras omégas 3 ont d'abord gagné en importance pour leurs effets cardioprotecteurs. GISSI, l'étude italienne des patients survivants une crise cardiaque, a été le premier essai d'envergure démontrant la capacité de l'huile de poisson à réduire le risque de mort à la suite d'un infarctus ou d'une crise cardiaque. Dans cette étude, une dose d'un gramme d'AEP + ADH combiné a été administrée aux patients recevant déjà des médicaments standards. Une autre étude du nom de JELIS, cette fois au Japon, a ensuite démontré qu'à une dose plus élevée, environ 2 g d'AEP + ADH combinés, la supplémentation en huile de poisson a également été en mesure

d'empêcher un deuxième incident coronarien non fatal. À une dose de 2 g combinés d'AEP + ADH, il a également été démontré que l'huile de poisson pouvait réduire considérablement les triglycérides, un composant du profil de cholestérol qui est associé à une santé cardiovasculaire défavorable chez une personne.

### Inflammation

De nombreux problèmes de santé chroniques sont associés à des niveaux d'inflammation anormalement élevés. Certains d'entre eux comprennent l'arthrite, la douleur chronique, la fibromyalgie, de nombreuses affections cutanées telles que

l'exéma et le psoriasis, l'asthme, les maladies inflammatoires de l'intestin telles que la colite ulcéreuse, et la maladie de Crohn. En effet, on pense qu'une partie du processus de formation de la plaque du système cardiovasculaire, l'athérosclérose, est de nature inflammatoire. On pense aussi que la dépression est en partie inflammatoire. Et la liste s'allonge...

L'ADH et l'AEP ont tous deux des effets anti-inflammatoires, mais l'AEP est supérieure à cet égard. Les enzymes cyclooxygénase (COX) et lipoxygénase (LOX) sont responsables du métabolisme de certains acides gras en cytokines spécifiques ou des molécules de signalisation dans le corps. Ces

enzymes convertissent l'acide arachidonique (AA), un acide gras oméga-6, en cytokines pro-inflammatoires, les prostaglandines E2 (PGE2) et le leucotriène B4 (LTB4), ce qui favorise en outre l'inflammation. L'ADH et l'AEP sont tous deux des inhibiteurs compétitifs de ces enzymes. Cela signifie qu'ils peuvent rivaliser avec l'acide arachidonique. Plus l'AEP et l'ADH sont absorbés par l'enzyme, moins d'acide arachidonique est absorbé, et donc moins de cytokines pro-inflammatoires sont produites. De cette façon, l'ADH et l'AEP sont capables de neutraliser l'inflammation.

En outre, l'ADH et l'AEP peuvent tous deux être métabolisés en « médiateurs de la résolution de l'inflammation » appelés résolvines, protectines et maresins. L'AEP est également métabolisé en anti-inflammatoires d'espèces eicosanoïdes et semble exercer des effets plus importants sur les voies de la signalisation de l'interféron et de l'expression génétique des effets anti-inflammatoires. Par conséquent, l'AEP est considéré comme un anti-inflammatoire plus fort que l'ADH. Le traitement de l'inflammation nécessite un dosage de 2 g d'AEP.

## L'humeur

En ce qui concerne l'impact de l'AEP sur l'humeur, il existe maintenant de multiples études et méta-analyses sur les huiles de poisson à propos de la dépression, et d'autres troubles mentaux comme le TDAH. Les preuves démontrent clairement que l'AEP, et non l'ADH, est l'oméga-3 efficace en matière de dépression et de TDAH. Sublette et ses collaborateurs ont effectué une méta-analyse de 15 essais comprenant 916 participants. Les chercheurs ont conclu que « les suppléments contenant 60 % et plus d'AEP ont amélioré les scores standardisés de dépression moyenne... [tandis que] les suppléments avec 60 % et moins d'AEP étaient inefficaces ».

Dans une méta-analyse de dix essais portant sur 699 enfants atteints de TDAH, les chercheurs ont constaté que la proportion d'AEP contenue dans l'huile de poisson était associée

à son efficacité pour le TDAH. Plus précisément, l'huile de poisson plus élevée en AEP était « modestement efficace » par rapport aux traitements pharmaceutiques pour le TDAH. Il a été suggéré qu'« il peut être raisonnable d'utiliser la supplémentation d'acide gras oméga-3 pour améliorer les interventions traditionnelles pharmacologiques ou pour les familles qui refusent d'autres options psychopharmacologiques ».

L'AEP peut exercer des effets anti-inflammatoires dans le cerveau, et régule la signalisation cellulaire des cellules, ainsi que le métabolisme du glucose dans le cerveau.

Des études démontrent que la supplémentation en AEP peut être équivalente à des inhibiteurs du recaptage sélectif de la sérotonine (ISRS) pour la dépression légère à modérée. Une étude a révélé qu'une supplémentation avec 1000 mg d'AEP était tout aussi efficace que 20 mg de fluoxétine (un ISRS) dans le traitement de la dépression majeure ; cependant, la combinaison d'AEP et de fluoxétine était supérieure que l'un ou l'autre pris seul. Les taux de réponse après quatre semaines étaient d'environ 50 % pour la fluoxétine ou l'AEP, mais ont augmenté à 80 % lorsque les deux ont été combinés. Une dose d'un gramme d'AEP est considérée comme thérapeutique pour le traitement des troubles de l'humeur.

## Grossesse

Enfin, la grossesse est un état important où il a été démontré que la supplémentation en huile de poisson comprend des avantages significatifs. L'acide docosahexaénoïque (ADH) est bien connu pour ses effets bénéfiques sur le développement neurologique, où il est un composant majeur de la membrane bicoche phospholipidique des neurones. Au cours du troisième trimestre, il y a une augmentation rapide de la proportion d'acides gras omégas-3 dans le cerveau, la rétine, et le foie du fœtus.

Des études suggèrent que la supplémentation en huile de poisson pendant la grossesse

améliore les mesures d'intelligence chez les enfants, y compris le processus cognitif, la coordination oculomotrice, et la résolution de problèmes. La consommation de poisson pendant la grossesse a été associée à une note plus élevée du QI verbal, du comportement social, de la motricité fine, de la communication, et du développement social.

Bien que le rôle de l'AEP soit souvent négligé dans ce cadre, il est un élément nutritif important pour assurer la santé de la mère, en particulier par rapport à l'humeur. L'AEP peut également améliorer l'impact de l'ADH, et pour réguler à la hausse des protéines de transport d'acides gras dans le placenta, augmentant ainsi le transfert de l'ADH du fœtus. Compte tenu de la preuve discutée ci-dessus pour l'humeur, un ratio d'AEP : ADH de 2 : 1 est recommandé pour une supplémentation pendant la grossesse.

Finalement, l'huile de poisson pendant la grossesse réduit le risque de maladie allergène chez les enfants, y compris l'exéma, l'asthme, et les allergies. Une supplémentation entre 2 à 4 g d'AEP et d'ADH combinés a été associée à une augmentation du nombre de cellules T régulatrices; les cellules impliquées dans une réponse immunitaire modératrice suractivée. La supplémentation d'huile de poisson a été associée à une diminution de l'incidence d'allergie alimentaire et d'exéma, et une réduction du risque d'asthme à l'âge de 16 ans.

Visitez [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog) pour y trouver cet article incluant les références.



# Pures. Biologiques. Nouvelles.

## Huile essentielle d'Eucalyptus

- Soulage la toux ainsi que la congestion des sinus et des poumons
- Détient une activité antimicrobienne qui soulage les infections des voies respiratoires
- Largement utilisé pour les sinusites, les bronchites et l'asthme

## Huile essentielle de Lavande

- Apaise les symptômes d'anxiété
- Soulage les maux de tête liés au stress
- Facilite l'endormissement

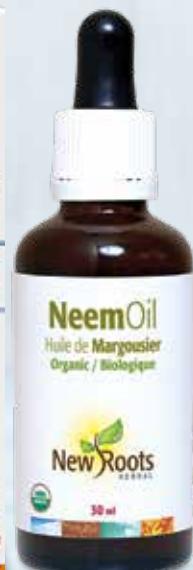
## Huile essentielle de Menthe poivrée

- Soulage les rhumatismes, les entorses et les foulures
- Apaise les maux de tête
- Accroît la concentration et l'attention

## Huile de Margousier

- Apaise les inflammations cutanées
- Soulage les démangeaisons cutanées
- Chasse-moustique naturel
- Pressée à froid et certifiée biologique

Plus d'huiles essentielles à venir bientôt!



Produits  
au Québec  
[newrootsherbal.com](http://newrootsherbal.com)

# Bienfaits et pratiques de la pleine conscience

## Une perspective naturopathique

par Dr. Sarah King, ND



Nos vies sont très mouvementées : effectuer nos déplacements quotidiens ou voyages longue-distance, prendre soin de nous-mêmes ou d'autres, tenir un agenda, travailler fort, étudier, s'entraîner, éduquer les enfants, et essayer de les rattraper. Ensuite, nous avons à gérer le « circuit électrique » : ce vaste espace électronique Internet avec des informations presque illimitées, des réseaux sociaux, et de la messagerie instantanée. Nous faisons défiler les sites de médias sociaux et les applications pour rechercher des informations, souvent comme une distraction ou pour apaiser l'ennui. Mais à quand remonte la dernière fois où vous avez vraiment pris le temps d'apprécier le moment présent ? Quand fut la dernière fois où vous avez pu calmer toutes les pensées qui vous traversaient la tête, apaiser votre voix intérieure, ignorer le passé et le futur, et vous permettre de profiter du moment présent ?

Cela arrive bien moins souvent qu'il ne le devrait. Plusieurs d'entre nous sont tellement absorbés par des événements passés ou futurs ; nous prévoyons d'avance, nous nous inquiétons des choses qui se passent, nous essayons de prédire les situations, etc. D'autres fois, nous nous attardons sur des expériences ou des échanges passés.

Quelque chose qui est arrivé dans le passé peut encore peser sur votre esprit, et beaucoup de ces pensées peuvent nous garder pris dans une boucle de stress. Nous nous inquiétons tellement du passé et du futur, que nous oublions de vivre dans le présent. Je ne veux pas dire « vivre dans le moment » comme un moyen de « saisir le jour », mais plutôt dans le contrôle de notre attention. Cette pratique est appelée « pleine conscience ».

La pleine conscience peut être décrite de plusieurs façons, mais en fin de compte, c'est l'autorégulation de l'attention et l'acceptation du moment présent sans jugement. Originaire d'une tradition contemplative bouddhiste, l'intention est d'accepter le moment présent avec une curiosité et une ouverture sur tous les aspects de ce moment. Cela inclut les pensées, les sentiments, les émotions, et les sensations.

Habituellement, nous pouvons être piégés dans un tourbillon de pensées en spirale qui s'éloigne de nous. Une pensée se transforme en émotion ; l'émotion gonfle, et nos pensées la suivent. De cette façon, la pleine conscience est un excellent moyen de calmer ces houles et peut aider à soulager l'anxiété. Pratiquer la pleine conscience est un moyen de

vivre dans le moment présent. Avec de la discipline, nous entraînons l'esprit à ne pas penser à « ce qui pourrait arriver » ou à des choses qui sont arrivées dans le passé et qui nous inquiètent ou nous stressent encore.

À quelle fréquence ressentez-vous une réaction émotionnelle liée à un événement passé ? À quelle fréquence vous inquiétez-vous des choses à venir ? Les émotions associées aux inquiétudes ou aux regrets peuvent mener à l'anxiété, à la dépression, et au stress chronique. Généralement, c'est là que nous trouvons beaucoup de stress : en pensant aux choses que nous devons faire, aux choses qui nous font perdre la tête, aux délais à respecter, aux personnes que nous ne voulons pas voir, aux situations qui sont inconfortables. Nous ne





pouvons pas éviter ces choses, mais nous pouvons changer la façon dont nous réagissons. La pratique de la pleine conscience peut augmenter la résistance au stress et réduire la réactivité aux facteurs de stress aigus.

En plus de concentrer l'attention sur le moment présent, la pleine conscience encourage une attitude sans jugement ; lâcher nos attentes et permettre ce qui doit être. Il n'est pas nécessaire de vider l'esprit de toute inquiétude, mais de simplement reconnaître que l'inquiétude est là. De ne pas vous juger pour ces pensées et ces émotions, et ensuite d'amener votre attention à l'endroit où vous êtes dans le présent.

Un exercice que je recommande souvent aux patients consiste à effectuer une autovérification au moins une fois par jour. Rappelez-vous de la faire. Appuyez sur un bouton de pause mental sur tout ce qui se trouve autour de vous et demandez-vous : « Corps, en ce moment, de quoi as-tu besoin ? » La réponse à cette question pourrait être n'importe quoi : nourriture ; eau ; câlin ; moment de silence ; enlever vos chaussures ; laver vos mains ; ou parler à un ami, votre frère ou votre sœur, ou un parent. Le but est d'écouter votre corps et votre esprit, et de savoir si vous avez été trop occupé ou stressé pour répondre à vos besoins de base et pour gérer ce stress. C'est prendre soin de soi dans le sens le plus fondamental.

La pleine conscience, comme le yoga, est vraiment une pratique. Elle ne vient pas souvent naturellement, et peut prendre du temps. Les habitudes sont difficiles à casser, mais cela peut être fait. Réglez une minuterie ou une alarme, marquez-la dans votre agenda, ou utilisez simplement un déclencheur comme un endroit, un objet, ou une activité qui active votre mémoire : « Je dois faire une autovérification ! » Un exemple serait ceux qui sont stressés en conduisant, en particulier la conduite en ville. Je me surprénais constamment à serrer ma mâchoire en conduisant. J'arrivais à destination, et mes oreilles, mes joues, et mes dents me faisaient mal. Je me suis rendu compte que j'étais stressée en conduisant et que j'avais besoin d'arrêter. J'ai pratiqué à en prendre conscience plus tôt. À chaque feu de signalisation ou panneau d'arrêt, je m'autovérifiais et attrairais mon attention sur ma mâchoire. Si je la sentais serrée, je détendais consciemment les muscles de mon visage et de ma mâchoire, laissant parfois ma bouche s'ouvrir doucement et pendre, et je répétais cela chaque fois que je m'en souvenais. Se souvenir fait partie de la pratique. Déplacer l'attention, même pour un moment, est la pratique. Ne pas vous châtier ou vous juger pour l'action (dans mon cas, serrer la mâchoire) fait partie de la pratique.

Être attentif est vraiment un contrôle sur l'attention et conduit ainsi à une autorégulation améliorée, y compris la régulation émotionnelle et la conscience de soi.

En plus de réduire les symptômes d'anxiété, de dépression, et de TSPT, des études ont démontré que cette conscience cognitive peut également réduire la gravité de la douleur.

## Moyens de pratiquer la pleine conscience

### Asseyez-vous et prenez attention

**à vos sens :** vue, ouïe, odorat, goût, toucher et autres sensations corporelles. Concentrez-vous sur chacun de ces sens sans aucun jugement.

**Respiration consciente :** Votre respiration est toujours avec vous et peut être utilisée comme ancre. Vous pouvez la contrôler, changer son rythme et sa profondeur, ou laisser votre cerveau la régler naturellement. Permettez-vous une respiration normale, et portez simplement attention à chaque respiration. Notez toutes les sensations ; sentez votre ventre se lever et tomber, comment l'air entre et sort de votre nez. Mettez votre main sur votre ventre et sentez le mouvement d'expansion à chaque inspiration, et la contraction à chaque expiration. Allongez les expirations pour ralentir le système nerveux. L'anxiété peut conduire à une respiration superficielle et rapide, mais un équilibre peut être retrouvé en la contrôlant.

**Marche consciente :** Décrite comme étant une « méditation en mouvement », cette pratique peut aider à la prise de conscience des sensations corporelles tout en utilisant le sentiment de « toucher terre ». Avoir littéralement les pieds à terre a ses avantages et bienfaits. Si le temps le permet, cet exercice peut être accentué en marchant pieds nus dans l'herbe.

L'exercice comprend l'attention aux mouvements physiques, comme une forme de pleine conscience, associée aux bienfaits psychologiques de l'activité physique.

### Étirement et postures d'équilibre

**(yoga) :** Tout comme la marche consciente, le flux et le mouvement



du corps avec une attention ciblée favorisent une prise de conscience des mouvements et des sensations du corps. Le yoga est un excellent exemple de cela, puisque chaque pose et chaque mouvement incorporent l'attention sur le souffle et le corps, alors que l'équilibre exige un contrôle et une focalisation constants. Il y a plusieurs types de yoga, et ceux qui sont nouveaux dans la pratique devraient commencer par un cours de débutant ou un cours d'initiation au yoga pour éviter les blessures et pour obtenir des instructions supplémentaires sur les techniques de respiration. Vous ne pouvez pas vous permettre de rejoindre un studio de yoga ? Il existe un grand nombre de vidéos disponibles, dont certaines qui sont gratuites en ligne, pour rendre votre pratique plus rentable.

**Méditation corporelle :** Une analyse corporelle est un excellent moyen de se connecter au corps et à l'esprit. Ce type de pratique de la pleine conscience est mieux fait en position couchée, afin de permettre aux muscles du corps d'être à leur état le plus détendu. De nombreux fichiers audio et applications existent pour vous guider tout au long du processus. Si vous ne voulez pas d'audioguide, vous pouvez pratiquer la méditation avec votre propre esprit : Commencez par quelques respirations conscientes, puis portez l'attention sur vos pieds et vos orteils. Travaillez lentement une partie du corps à la fois : le long des jambes, puis vers le bassin et les hanches, le ventre, la poitrine, et le dos ; jusqu'au bout des doigts, le long des bras jusqu'aux épaules, au cou, à la mâchoire, au visage, et à la tête. Comme votre attention

se déplace lentement d'une partie à l'autre, concentrez-vous sur les sensations que vous remarquez. Localisez n'importe quelle tension, et imaginez-la fondre. Terminez en vous concentrant à nouveau sur quelques respirations fermées.

**Manger consciemment :** La plupart d'entre nous mangeons plusieurs fois par jour, ce qui en fait un bon moment pour pratiquer la pleine conscience, puisque vous pouvez le faire à chaque repas et collation. Souvent, nous sommes distraits pendant les repas, que ce soit par la télévision, le téléphone, ou le travail. Une alimentation attentive nous oblige à ralentir et, par conséquent, à prévenir l'indigestion, à améliorer la gestion du poids (en empêchant la suralimentation), et à être plus connecté avec ce que nous mettons dans notre corps. Donnez simplement à votre nourriture toute votre attention. Regardez-la, sentez-la, gardez-la dans votre bouche, et profitez de ses saveurs et textures. Mâchez lentement, et prenez le temps de profiter de chaque bouchée avant d'avaler.

**Écoute attentive :** À quelle fréquence êtes-vous enveloppé dans vos propres pensées pendant une conversation ? Avez-vous déjà eu envie de dire quelque chose pendant que quelqu'un d'autre parlait ? Ou peut-être votre esprit a-t-il commencé à errer, et vous avez déconnecté de la conversation. Une écoute attentive nécessite toute votre attention sur la personne avec qui vous conversez. Quand quelqu'un vous parle, essayez de porter attention et de ne pas les interrompre avant qu'ils aient fini de parler. Remarquez si votre esprit commence à errer, soyez-en conscient, et ramenez votre

attention à l'écoute. Une fois que l'autre personne a cessé de parler, respirez avant de répondre.

**Émotions conscientes :** Créez un tableau « Pensées, sentiments, actions ». Prenez un moment pour prêter attention aux émotions que vous vivez. Soyez descriptif, et utilisez une banque de mots relatifs aux émotions (facile à trouver via une recherche Google) pour décrire avec précision ce que vous ressentez. Ensuite, écrivez les pensées qui ont initié ou aggravé ces émotions. Quelles pensées vous viennent à l'esprit ? Enfin, écrivez quelles actions vous avez prises suite à ces pensées et émotions : étaient-elles positives ou négatives ? Comment pourriez-vous changer ces actions, et que pourriez-vous faire à la place ?

L'objectif est la sensibilisation. Soyez conscient de la façon dont les choses vous affectent, et solutionnez plus efficacement les problèmes ; reconnaisssez comment aborder les situations différemment. Ce type de pleine conscience encourage le lâcher-prise au lieu des comportements automatiques (panique, urgence, etc.) et emploie une façon cognitive d'aborder des émotions ou des situations difficiles.

Pour les références et d'autres articles, visitez [NaturopathicCurrents.com](http://NaturopathicCurrents.com)



**Dr. Sarah King, ND**

Dr King croit en une approche holistique pour la santé ; en examinant les causes physiques et mentales du déséquilibre.

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

# L'origine des huiles essentielles

Les herbes et les plantes ont longtemps été utilisées pour soulager les causes et les symptômes de nombreux maux. Pour ce qui est de la médecine moderne, elle diffère légèrement ; elle s'attarde généralement à soulager les symptômes à l'aide de drogues synthétiques, sans examiner le tout dans son ensemble. Un soulagement temporaire est observé, mais la personne ne guérit jamais complètement. Selon une datation au carbone de peintures paléolithiques vieilles de 20 000 ans retrouvées dans une grotte à Lascaux, en France, les plantes médicinales étaient utilisées dans la vie au quotidien même à cette époque. De plus, plusieurs archives publiques et études relatent l'usage d'huiles essentielles, de baumes, d'huiles parfumées, d'écorce parfumée, de résine, d'épices, et de vinaigre aromatique chez les Égyptiens. Ils vénéraient même un dieu du nom de Nefertum : le dieu du parfum et de la guérison. Ces huiles dénombraient une multitude d'applications : purification de l'âme,

célébration des dieux, momification pour le passage dans l'après-vie, hygiène personnelle, et même en tant qu'écran solaire.

Les humains ont pris conscience des pouvoirs de guérison des herbes par pur instinct et par simple observation. La découverte d'un site funéraire Néandertal à Shanidar, en Iraq, a permis à plusieurs scientifiques et chercheurs de comprendre l'importance historique des plantes et des fleurs, grâce à des échantillons de pollen recueillis sur des fleurs sauvages retrouvés près de corps décédés.

Éventuellement, les manuels botaniques sont devenus de plus en plus populaires et ont mis de l'avant leurs usages à travers le temps. Le premier manuel botanique publié, portant le nom de *Le Grant Herbier*, a été imprimé à Paris par Pierre Le Caron à la fin du 15e siècle. *Le Grant Herbier* est une pharmacopée médiévale qui liste un grand nombre de plantes, incluant leurs vertus médicinales. Cela a été un pas dans la bonne direction, qui a mené à l'archivage et à la compréhension de plusieurs plantes médicinales ainsi que leurs usages.

## Les débuts de l'usage des huiles essentielles dans le monde moderne

Les huiles essentielles sont utilisées par de nombreuses cultures différentes à travers le monde. En 1937, le chimiste et parfumeur français René-Maurice Gattefossé inventa le terme aromathérapie. Il est intéressant de noter que René-Maurisse ne croyait pas au départ au mouvement de santé naturel. Toutefois, il s'est intéressé aux huiles essentielles après avoir subi une grave brûlure aux mains pendant une expérience. Il a immédiatement immérité ses membres brûlés dans le contenant de liquide le plus proche, qui était de l'huile essentielle de lavande. Plus tard, il a observé une guérison incroyablement rapide qui n'a presque pas laissé de cicatrice. Il est devenu fasciné par cette découverte et a débuté sa recherche approfondie sur les huiles essentielles. Cela lui a inspiré l'usage des huiles essentielles sur des soldats logés aux hôpitaux militaires pendant la Première Guerre mondiale. Il a utilisé de la lavande, du thym, du citron, et du clou de girofle pour leurs propriétés antiseptiques. Son œuvre, incluant le livre *Aromathérapie : Les huiles essentielles hormones végétales*, fait mention de cures contre le cancer de la peau, les ulcères faciaux, la gangrène, ainsi que pour les morsures d'araignées Veuve noire.

## Comment sont fabriquées les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont extraites de différentes façons. La majeure partie des techniques d'extraction



sont basées sur le fait que la majorité des huiles essentielles se mélangent avec l'huile, le gras, l'alcool, et certains solvants, mais pas avec l'eau. La plupart des huiles essentielles sont extraites à partir de plantes par distillation à la vapeur.

## Usage pour une assimilation optimale

La peau, étant notre plus grand organe, en fait une porte d'entrée potentielle pour plusieurs nutriments ou toxines. De nombreuses études ont démontré que près de 60 % des produits appliqués sur la peau sont absorbés dans la circulation sanguine. Par conséquent, masser votre corps avec des huiles essentielles aidant à la guérison peut être très favorable. La peau est perméable aux substances liposolubles et relativement imperméable aux substances

hydrosolubles. Vous pouvez utiliser une huile de support qui est moins épaisse, telle que l'huile de pépins de raisin, pour une absorption plus rapide.

Une autre façon de récolter les bienfaits des huiles essentielles est à travers l'inhalation. L'inhalation conduit à une stimulation du système limbique. L'impulsion nerveuse du système limbique amène d'autres parties du cerveau, responsables de la sécrétion d'hormones, à assister au métabolisme et aux autres fonctions du corps. Il y a deux façons de procéder : par la diffusion aromatique à l'aide d'un diffuseur ou bien en recouvrant votre tête d'une serviette par-dessus un bol fumant d'eau très chaude et de quelques gouttes d'huile essentielle ; vous n'aurez qu'à inspirer la vapeur d'eau, préféablement avant l'heure du coucher. Vous pouvez également

tenir la bouteille d'huile essentielle près de votre nez pour un effet thérapeutique similaire.

## Bienfaits pour la santé

Les huiles essentielles sont utilisées par les massothérapeutes, les infirmières, les réflexologues, les esthéticiennes, et beaucoup d'autres. À l'aide de la vapeur ou d'un vaporisateur, l'huile peut être ajoutée à votre bain. Grâce à leurs nombreux bienfaits pour la santé, les huiles essentielles sont de plus en plus étudiées par la communauté scientifique pour le traitement d'une variété de maladies telles que le cancer, le VIH, l'asthme, les bronchites, l'alopecie, l'anxiété, les déséquilibres hormonaux, la dépression, l'insomnie, et les douleurs, entre autres.

## Le top 10 des incontournables !

Ma trousse de premiers soins inclut les huiles essentielles suivantes. Je vous encourage à investir dans ces huiles pour prévenir les maux et soutenir le système naturel de guérison de votre corps.

1. **Origan** : soulage les colites, la diarrhée, les gastrites, les allergies, le rhume, et les infections virales et bactériennes.
2. **Lavande** : appropriée pour les maux de tête, l'insomnie, la dépression, et la nausée.
3. **Eucalyptus** : aide à combattre la toux, le rhume, et la grippe.
4. **Camomille** : très efficace contre les brûlures, l'arthrite, les troubles digestifs, et les symptômes prémenstruels et de la ménopause.
5. **Menthe poivrée** : excellent contre la nausée, les maux de tête, et le mal des transports.
6. **Arbre à thé** : puissant antiseptique qui soulage le rhume, les bronchites, et les abcès. Il peut également être utilisé comme agent nettoyant pour la maison.
7. **Thym** : soulage les gaz, combat les vers intestinaux et la perte des cheveux, tel que l'alopecie diffuse.
8. **Romarin** : réduit les gaz intestinaux et la rétention des fluides. Bénéfice de propriétés antiseptiques pouvant aider à combattre la grippe.
9. **Gingembre** : aide à soulager les indigestions, la nausée, les SPM, l'inflammation, et les problèmes articulaires.
10. **Clou de girofle** : propriétés antibactériennes, antiparasitaires, et antifongiques. Peut aussi être employé comme rince-bouche ou pour les maux de dents.

### Dayana Deschamps, BSc, Clr, PCSH

Dayana est une praticienne certifiée en santé holistique, une iridologue et une analyste en cellules sanguines certifiée. Elle est candidate au doctorat en médecine naturelle, en plus d'être enseignante, blogueuse et modèle créatif.

<http://lanaturolisticadayana.com>



# La petite histoire du Stévia

Lorsqu'on considère le lien évident entre la consommation excessive de sucres et de glucides à l'épidémie d'obésité et de diabète qui afflige notre société, la course aux édulcorants non caloriques s'explique de soi. La logique veut qu'en diminuant la consommation de sucre, on devrait agir sur le surpoids. Comme nous l'avons vu dans l'article *Les produits «sans sucre» feraient engraisser*, le fait de remplacer le sucre par des édulcorants synthétiques ne donne pas les résultats escomptés. Mais qu'en est-il du stévia?

## Origine du stévia

Le stévia est une plante originaire d'Amérique du Sud et Centrale qui fait partie de la famille des astéracées, comme la marguerite et l'échinacée. Il est utilisé depuis des temps immémoriaux pour adoucir les boissons et sucrer les aliments.

Le stévia a été identifié par le botaniste Moïses Santiago Bertoni au Paraguay en 1899, d'où son nom latin : *Stevia rebaudiana* Bertoni. Les premières analyses ayant isolé et identifié les stéviosides (particulièrement le rébaudioside A) datent de 1931, en France.

L'effet édulcorant du stévia, plus spécifiquement des stéviosides, est donc connu depuis le début du 20e siècle, et même longtemps avant, vu son usage traditionnel. Ce sont les Japonais qui, les premiers, ont travaillé sur le développement d'un édulcorant non calorique à partir du stévia. Le stévia a été approuvé dans ce pays en 1970. À cette époque, la réglementation japonaise interdisait l'usage des édulcorants de synthèse.

## Une autre histoire de gros sous

De ce côté-ci de l'océan, l'histoire s'inverse. Nous sommes à l'époque de l'engouement pour le cyclamate et la saccharine. En 1965, c'est la découverte de l'aspartame. Toutes ces molécules sont brevetées. Les marchés sont monumentaux... et les lobbys aussi. Qui aurait intérêt à voir arriver sur le marché un agent sucrant naturel et non brevetable? (Ce n'est pas d'hier que des intérêts particuliers mènent l'agenda politique.)

S'installe alors une polémique à propos de l'innocuité du stévia. Selon les opposants à sa mise en marché, le stévia sous toutes ses formes est dangereux pour la santé!

## Bataille d'études

En 1968, dans le *Journal de la Science*, des chercheurs publient qu'une décoction de stévia affecte la fertilité des rats, et ce sur une période allant jusqu'à 60 jours



après l'arrêt de la décoction. Lorsqu'on y regarde de plus près, la méthodologie (concentration de l'extrait et identité de la plante) n'est pas parfaite.

Une étude de 1989 démontre que la consommation d'un extrait de stévia pourrait peut-être avoir un effet sur la fertilité des rats, mais que cet effet est incertain et qu'il ne s'applique certainement pas aux mâles.

Une autre étude démontre que la consommation d'un extrait de stévia par des rats mâles entraîne une baisse de testostérone, une diminution du contenu en fructose du sperme, et une diminution de la fertilité.

Bref, c'est la bataille des études *in vivo*. La vente de stévia est donc interdite aux États-Unis, et, par la suite, au Canada.

## Le stévia comme produit naturel

Avec le temps, la position des autorités se nuance: vers le milieu des années 1990, on maintient l'interdit sur les extraits, mais on permet la vente de la plante entière. Le stévia se retrouve donc dans le monde des produits naturels. Il faut

savoir que la plante elle-même a un goût sucré très prononcé, entre 45 et 300 fois le pouvoir sucrant du sucre, selon la saison et la concentration en actifs.

## Une guerre politique

Curieusement, avec la récente levée de boucliers contre l'aspartame dans la population, les géants du *néfaste food* (Coca-Cola et PepsiCo) ont besoin de trouver une solution pour redorer leur blason et maintenir leurs ventes. On voit donc apparaître des études et autres analyses qui confirment la tradition d'innocuité du stévia ainsi que de ses composés purifiés. Les instances gouvernementales font maintenant l'objet de pressions pour approuver le stévia et ses dérivés.

Ainsi, on voit le stévia apparaître dans divers pays. Au Canada, l'usage de la plante est officiellement accepté en 2004; auparavant, il n'était pas interdit comme PSN (produits de santé naturel) puisqu'il n'y avait pas de réglementation. Aux États-Unis, l'usage du stévia dans un supplément (*dietary supplement*) est permis — ou enfin, non interdit — dès 1995.

En ce qui concerne les extraits, ce n'est qu'en 2008 que le rebaudioside A purifié est disponible et approuvé aux États-Unis, en Russie, en Suisse, en Australie, et en Nouvelle-Zélande. En 2009, c'est au tour de la France de l'approuver. Au Canada, la réglementation à propos du rebaudioside A est promulguée en septembre 2009.

# Dangereux ou pas ?

## Fertilité

Si le stévia est depuis longtemps utilisé par les populations indigènes d'Amérique du Sud et Centrale, a-t-il réduit la fertilité de ces populations? Il semble bien que non!

## Allergies

Comme le stévia fait partie de la famille des astéracées (marguerite, herbe à poux, etc.), le risque d'allergie croisée est à envisager. Cependant, la partie utilisée en tant qu'agent sucrant est la feuille, et non la fleur. Des chercheurs ayant évalué cette possibilité arrivent à la conclusion que le risque d'allergie est virtuellement nul et ne mérite pas d'avertissement. En outre, lorsqu'on utilise une fraction purifiée ou des stéviosides, le risque est totalement absent.

## Microbiote

Concernant l'effet du stévia sur le microbiote, on sait que les stéviosides sont utilisés par les lactobacilles et les bifidobactéries comme source de nutriments. Cet effet n'est pas assez puissant pour que l'on puisse affirmer que le stévia a un effet prébiotique (qui augmente la population des bonnes bactéries dans l'intestin). En revanche, cela nous assure qu'il n'a pas d'effet délétère sur la microflore intestinale.

L'histoire du stévia et de ses principes actifs en est une d'intérêts particuliers, de lobbys, et de gros sous. Lorsque les géants n'en voulaient pas, il était dangereux, et maintenant qu'ils s'y intéressent, il est devenu sécuritaire... Mais ne l'a-t-il pas toujours été?

Visitez [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog) pour y trouver cet article incluant les références et les liens vers d'autres sites Web.

## Jean-Yves Dionne



Pharmacien, formateur, consultant clinique, et conseiller scientifique en produits de santé naturels (PSN), il enseigne à l'Université de Montréal et à l'Université Laval.

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



# Coin cuisine

## Courge farcie aux lentilles et aux champignons



### Ingrédients

- 1 courge poivrée
- 4 tasses d'épinards
- 1 tasse de champignons blancs, coupés en tranches
- 1 oignon blanc émincé
- 1 gousse d'ail émincée
- $\frac{1}{2}$  tasse de lentilles séchées et cuites, ou 1 boîte, rincée et égouttée
- 1 tasse de quinoa sec, cuit
- $\frac{1}{4}$  tasse de noix de Grenoble ou de châtaignes, rôties et hachées
- $\frac{1}{4}$  tasse de graines de grenade (facultatif)
- $\frac{1}{2}$  tasse de bouillon de légumes
- Sel et poivre noir au goût
- 1-2 cuillerées à thé de flocons de chili
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, divisées
- 2 cuillerées à soupe de persil émincé (frais si disponible)

### Instructions

- Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- Couper la courge poivrée en deux. Retirer les graines et frotter la courge avec 1 cuillerée à thé d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre noir.
- Cuire au four pendant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre.
- Sur la cuisinière, chauffer la poêle avec l'huile d'olive restante, ajouter l'oignon émincé et les champignons, et faire sauter pendant 5 à 7 minutes. Une fois les champignons brunis et les oignons translucides, ajouter les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils tombent complètement. Ajouter les flocons de piment, le sel et le poivre noir, les lentilles, le quinoa, les noix de Grenoble ou les châtaignes, le persil, et le bouillon. Cuire pendant 2 à 3 minutes supplémentaires.
- Une fois la courge retirée du four et refroidie, enlever une partie de la chair et l'ajouter au mélange. Faire sauter pendant 2 minutes supplémentaires.
- Retirer du feu. Option d'inclure des graines de grenade.
- Mettre la farce dans la courge poivrée.
- Garnir de persil et déguster !
- Note : vous aurez probablement un peu de farce supplémentaire ; conservez-la pour un lunch rapide.
- Pour 2 à 4 personnes.



**Angela Wallace**

Angela est membre de l'Ordre des diététistes de l'Ontario, une entraîneuse personnelle, et une experte en alimentation familiale spécialisée dans la nutrition et la condition physique des femmes et des enfants.

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

# Mini boules de gâteau aux fruits

## (Cru et végétalien)



### Ingrédients pour le gâteau

- ½ tasse d'amandes
- ½ tasse de noix de coco râpée
- ¼ tasse de noix de cajou
- ½ tasse de dattes dénoyautées tassées, hachées
- 1 cuillerée à thé d'extrait d'amande
- 1 cuillerée à thé de zeste d'orange
- 1 cuillerée à thé de zeste de citron
- ½ tasse de fruits secs mélangés (j'aime les cerises, les baies de goji, les mûres et les raisins secs)
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron
- ¼ tasse de jus d'orange fraîchement pressées
- ¼ tasse de pacanes hachées

### Ingrédients pour le glaçage

- 2 cuillerées à soupe de beurre de noix de coco fondu
- 1 cuillerée à soupe de beurre de noix de cajou cru \*
- 2 cuillerées à soupe d'huile de noix de coco fondue
- ½ cuillerée à soupe de sirop d'érythritol



**Heather Pace**

Heather est devenue chef spécialisée en desserts crus après avoir reçu une formation de chef classique. Elle adore voyager, raffole du chocolat, et est professeure certifiée de yoga.

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

### Instructions pour le gâteau

Faire tremper les fruits secs dans le mélange de jus de citron et d'orange pendant 30 à 60 minutes pour les imbiber de saveurs et les faire ramollir. Égouttez les fruits, MAIS conservez le jus.

Broyez dans un robot culinaire les amandes, les noix de cajou et la noix de coco jusqu'à former des miettes. Ajoutez les dattes, les extraits et les zestes. Pulser jusqu'à ce que les dattes soient en morceaux et que le mélange soit homogène. Ajoutez le mélange de fruits trempés et pulsez plusieurs fois pour l'intégrer (brièvement!). Ajoutez jusqu'à 1 cuillerée à soupe de jus, au besoin pour créer une pâte qui se tient ensemble (elle doit être humide, mais pas mouillée). Incorporez les pacanes à la main.

Utilisez une petite cuillère à crème glacée pour créer des boules de pâte et les déposer sur un plateau recouvert de papier parchemin. Placez-les au congélateur pendant que vous faites le glaçage.

### Instructions pour le glaçage

Au bain-marie (afin de s'assurer que le liquide reste chaud et fluide pendant le mélange), fouettez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse. Retirez du bain-marie et fouettez à intervalles fixes, jusqu'à épaississement, environ 10 minutes. Versez sur les boules glacées et le glaçage se solidifiera rapidement. Mettre au réfrigérateur.

Donne 20 mini boules.

\*Note : le beurre de cajou rôti a un goût très différent de celui cru, ce qui changera la saveur et la couleur.

# Crème de carottes et gingembre

## (Sans produit laitier, gluten, ou solanacée)



### Ingrédients

- 2 tasses de carottes hachées grossièrement
- 1 oignon jaune (petit ou moyen), haché grossièrement
- 2 branches de céleri, hachées grossièrement
- 2-3 gousses d'ail coupées en deux
- $\frac{1}{4}$  tasse d'ognons verts, hachés
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 boîte (14 oz ou 400 ml) de lait de coco riche en matières grasses
- $\frac{1}{4}$  tasse de pois chiches cuits
- 2 cuillerées à soupe de tiges de coriandre hachées grossièrement
- 4 cuillerées à thé de jus de citron, ou au goût
- 2 cuillerées à thé de gingembre râpé, bien tassé
- $1\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de vinaigre blanc
- 1 cuillerée à thé de sel de l'Himalaya, ou au goût
- $\frac{3}{4}$ -1 cuillerée à thé d'aneth séché, ou au goût
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de cumin moulu
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé de poivre noir
- $\frac{1}{4}$  cuillerée à thé de poudre de cari
- $\frac{1}{8}$  cuillerée à thé de poudre d'ail
- $\frac{1}{8}$  cuillerée à thé de cannelle

Avec le temps qui se refroidit à cette période-ci de l'année, sans oublier les festivités et la bonne compagnie, il n'y a rien de mieux qu'un bon bol de délicieuse soupe chaude pour réchauffer le corps et l'esprit.

Cette recette sans produit laitier et sans gluten extraite de mon livre YUM n'est pas seulement délicieuse et hyper simple à préparer ; c'est aussi une recette que la plupart des gens, et même ceux avec des allergies et des conditions auto-immunes, peuvent savourer en toute quiétude.

Trouver des façons de créer des plats respectant les besoins uniques de chacun est spécialement important pendant le temps des fêtes. Encore mieux : cette recette sera un succès assuré, avec des ingrédients que vous avez probablement déjà à la maison.

Le seul problème avec cette recette est qu'elle peut non seulement créer une forte dépendance, mais elle ne fera pas long feu non plus ! Alors, si vous voulez avoir des restants ou si vous avez des invités, assurez-vous de doubler ou même tripler la recette. Je vous suggérerais donc de la réduire en purée en petites quantités.

### Instructions

Placer les carottes, l'ognon, le céleri, l'ail et les ognons verts dans un grand plat de cuisson. Arroser avec l'huile d'olive et remuer pour bien les enrober. Préchauffer le four à 315 °F (160 °C) et cuire pendant 45 minutes. Avant que les légumes soient cuits, réduire en purée le reste des ingrédients avec de l'eau au mélangeur à grande vitesse, en utilisant la boîte de lait de coco pour mesurer la quantité d'eau. Ajouter ensuite les légumes rôtis et réduire de nouveau en purée jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.

Servir chaud directement à partir du mélangeur, ou réfrigérer pour une soupe froide. Se congèle bien et peut être réchauffée doucement pour un repas rapide (ne pas surchauffer).

Donne 5 tasses.



**Theresa Nicassio, PhD, Psychologist**

Theresa est psychologue, éducatrice en nutrition Raw-Food, et auteur du livre de recettes primé YUM: *Plant-Based Recipes for a Gluten-Free Diet*.

# fleurir

---

Aperçu du blogue de décembre

Pour plus d'articles sur la santé, le mode de vie, et le bien-être — en plus de recettes délicieuses! —, le tout dans un format des plus dynamiques et accessibles, visitez notre blogue *Fleurir* à [newrootsherbal.com/fr/blog](http://newrootsherbal.com/fr/blog)



## La vitamine E : pour une peau radieuse cet hiver

Nous retrouvons la vitamine E en abondance à la fois dans le sébum, la substance qui protège la peau, et dans les membranes cellulaires. Découvrez comment une supplémentation de vitamine E pendant les rudes mois d'hiver, occasionnant aussi des environnements secs à [ . . . ]



## Le gingembre - Anti-inflammatoire et analgésique pour la dysménorrhée

*Zingiber officinale*, communément appelé gingembre, a été largement reconnu comme remède pour son action antinauséante. Cependant, la médecine traditionnelle chinoise utilise le gingembre comme agent anti-inflammatoire pour les troubles musculo-squelettiques depuis [ . . . ]



## Truffes à la menthe et thé vert matcha

Pour le temps des fêtes, quoi de mieux que des bouchées délicieuses et énergisantes? Ces bouchées enrobées de chocolat noir augmenteront votre niveau d'énergie en plus d'offrir une bonne source d'antioxydants. [ . . . ]



## L'automne : faire le point, lâcher prise, se préparer et faire des réserves

En automne, nous sommes naturellement portés à faire des réserves et à nous préparer pour les durs mois d'hiver. L'automne peut aussi être un temps propice à l'introspection afin d'examiner et de lâcher prise ce qui ne nous sert plus avant que le temps froid [ . . . ]



## Lait de coco glacé au curcuma

Le temps des fêtes peut s'avérer être une période stressante. J'espère que vous prendrez le temps de ralentir et de passer du temps à apprécier les festivités avec votre famille, vos amis, et de bons petits plats. Voici une recette santé du temps des fêtes qui est délicieuse et facile à préparer, en plus d'être végane, paléo et sans gluten. [ . . . ]



## Régalez-vous à volonté pendant le temps des fêtes avec Enzymes Digestives

Découvrez comment Enzymes Digestives peut vous aider à combattre les gaz, les ballonnements, les brûlures ou les maux d'estomac que peuvent occasionner vos gâteries préférées du temps des fêtes. Un large spectre d'enzymes peut faire toute la [ . . . ]

EST-CE QUE DE BONS  
RÉSULTATS SANS EFFETS  
SECONDAIRES EST TROP  
DEMANDÉ DE MON  
MAGNÉSIUM ?



Vous travaillez fort. Vos suppléments le devraient aussi. Nos formes de magnésium diglycinate entièrement réagi sont validés dans notre laboratoire accrédité ISO 17025 pour une absorption maximale, sans effets secondaires désagréables.

NOUS MAXIMISONS L'ABSORPTION. VOUS FLEURISSEZ EN SANTÉ.

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