

# LE MONDE AU **NATUREL**

SANTÉ | NUTRITION  
MIEUX-ÊTRE | VIVRE VERT

OCTOBRE 2018 | VOL. 6 N° 50



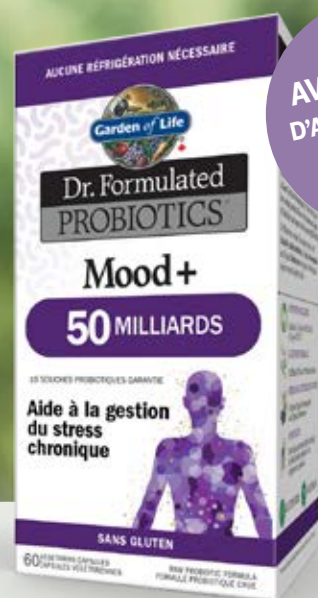
**SALADE EN  
POT MASON**

**LE POUVOIR  
DES COULEURS  
SUR LA SANTÉ**

**LES LÉGUMES  
LACTO-FERMENTÉS**

# LA JOIE DE VIVRE

Combattez la déprime hivernale avec le Probiotique MOOD+  
de Dr. Formulated



AVEC 300 MG  
D'ASHWAGANDHA  
BIOLOGIQUE

- Une nouvelle approche à la santé émotionnelle
- 50 milliards UFC et 16 souches probiotiques
- Ashwagandha biologique et bleuets sauvages biologiques de l'Alaska
- Hypoallergénique, sans gluten, végétarien et sans stress

Spécialement  
FORMULÉS PAR LE DOCTEUR





# PAS DANS VOTRE ASSIETTE ?

Aidez votre enfant à se remettre sur pied avec les Cristaux de sureau ou Sureau+ Formule liquide pour enfants.

Est-ce que vos enfants font disparaître les mouchoirs à cause des affections saisonnières? Les Cristaux de sureau pour enfants de Flora fournissent un surplus d'antioxydants et aident à soulager les symptômes du rhume et de la grippe. Vous pouvez aussi essayer le nouveau Sureau+ Formule liquide pour enfants de Flora, un mélange délicieux de sureau, d'échinacée et de réglisse. Vous n'avez qu'à le mélanger à la boisson préférée de votre enfant. Ne laissez pas les malheurs saisonniers affecter votre enfant. Utilisez les Cristaux de sureau et Sureau+ Formule liquide pour enfants de Flora pour le remettre d'aplomb.



NPN80076526

NPN80076242

Sans OGM | Sans gluten  
Végétalien | Délicieux  
Certifié biologique



[florahealth.com](http://florahealth.com) | [@florahealthy](https://twitter.com/florahealthy) | [#BeFloraHealthy](https://hashtage.com/BeFloraHealthy) | 1.888.436.6697

En vente dans les magasins de produits de santé naturels, ainsi que dans certaines épicerie et pharmacies participantes.

# SOMMAIRE

## LE MONDE AU NATUREL\*

**PRÉSIDENTE**  
Nathalie Gélinas

**RÉDACTRICE  
EN CHEF**  
Geneviève Côté

**CONCEPTION  
GRAPHIQUE**  
Procréation graphique

**RÉVISION**  
Côté rédaction

**VENTES  
PUBLICITAIRES**  
Catherine Brochu  
Nathalie Gélinas

**IMPRIMEUR**  
Solisco

**DISTRIBUTION**  
Messageries Dynamiques

**COLLABORATEURS**  
Nathalie Beaudoin  
Luce Bertrand  
Guylaine Campion  
Manon Chabot  
Jessica Charron  
Geneviève Côté  
Marie Dionne  
Marc-André Gagnon  
Susy Gervais  
Cyril Meyre  
Louise-Maëna Paquette  
Nicole Renaud  
Chan Tep  
Marie-Christine Trépanier

### NOUS JOINDRE

65, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières QC G8T 3K8  
1 866 694-9050 | Télécopieur : 1 855 694-9045  
[www.mondenaturel.ca](http://www.mondenaturel.ca)

© Tous droits réservés. Le contenu du magazine ne peut être reproduit sans autorisation.

Le magazine *Le monde au naturel* est publié neuf fois par année.

### DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque nationale du Québec, 2018  
Bibliothèque nationale du Canada, 2018  
ISSN 2561-7249 (imprimé) | ISSN 2561-7257 (en ligne)

Les opinions exprimées dans les articles ne sont pas nécessairement partagées par l'éditeur. Les informations fournies dans ce magazine ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement.

Pour en savoir plus sur les auteurs, visitez notre page web :  
[www.mondenaturel.ca/auteurs](http://www.mondenaturel.ca/auteurs)

\*La marque Le Monde au Naturel est une marque déposée.

## ACTUALITÉS

- 8 Qu'est-ce qui empêche les abeilles de butiner correctement?
- 8 Traumatismes d'enfance et côlon irritable
- 9 Réduire le risque de diabète en mangeant du chocolat noir
- 9 Les oléagineux, bons pour la fertilité masculine
- 10 Méfiez-vous de votre salière pour une meilleure flore intestinale
- 10 Acouphènes : le ginkgo biloba aussi efficace qu'un médicament?

## SANTÉ

- 12 Le rire, c'est la santé
- 15 Les différentes variétés de ginseng
- 18 Le meilleur de vous-même avec l'ashwagandha et l'éleuthéro
- 20 Tous les trucs pour atténuer les « bleus »
- 22 Les huiles essentielles en renfort du système immunitaire
- 24 L'hygiène nasale, un plus pour votre immunité
- 27 11 utilisations étonnantes du bicarbonate de soude
- 30 Les bienfaits de la zoothérapie

## NUTRITION

- 36 Pourquoi choisir le chou kale?
- 38 Trois céréales sans gluten méconnues
- 40 Quelles couleurs privilégier dans l'assiette?
- 43 Les aliments et plantes clés pour optimiser l'immunité
- 46 Les surprenantes vertus des légumes lactofermentés
- 48 Des vignerons se préparent au réchauffement climatique
- 50 J'ai lu pour vous *La vérité sur le sucre*
- 53 Salade en pot Mason

## MIEUX-ÊTRE

- 56 Être heureux ne signifie pas que tout est parfait
- 58 Les couleurs changeantes de la vie
- 60 Le yoga maman-bébé
- 62 La confiance en soi et l'estime de soi
- 65 Comment bouger et respirer favorise votre santé
- 68 La chromothérapie : des couleurs pour harmoniser sa vie
- 70 Mon chakra de la gorge : comment en prendre soin?

## VIVRE VERT

- 76 Les bienfaits de la marche afghane
- 78 Cire orientale au sucre : épilation douce, naturelle et écologique

81 Billet d'humeur : L'art de se sentir « loser »



Article coup de cœur



# ÉDITORIAL

Dans cette édition où les couleurs et l'immunité sont à l'honneur, nous vous offrons des suggestions pour prendre soin de vous et de vos proches, ainsi que des solutions pour préparer adéquatement votre corps et votre esprit.

Aimez-vous l'automne? Octobre nous apporte les citrouilles, les sorcières et les déguisements de toutes sortes! C'est également un mois d'explosion de couleurs, un spectacle éblouissant généreusement offert par Dame Nature! Chaque automne, les feuilles des arbres vont du vert au brun, en passant par le jaune et toutes les déclinaisons d'orange. Les arbres se préparent comme il se doit à l'hiver. Et c'est le moment pour nous d'en faire autant. Êtes-vous prêts pour les températures plus rudes et froides? Savez-vous comment augmenter vos défenses immunitaires pour éviter les virus?

Tout d'abord, renforcez votre système immunitaire afin qu'il devienne un bouclier infranchissable! Nous vous présentons des plantes alliées pour vous apaiser, favoriser le sommeil, vous procurer énergie et défenses immunitaires. Découvrez également l'hygiène nasale et quelles huiles essentielles vous pourrez appeler en renfort. Nous vous rappelons également l'importance de bouger et de respirer... de faire circuler la lymphe grâce Qi gong, aux Mentastics<sup>MD</sup>, au yoga maman-bébé ou encore à la marche afghane qui vous permet à la fois de bouger et méditer.

Ensuite, ne négligez pas votre alimentation! C'est votre carburant; la qualité doit primer pour vous emmener aussi loin que vos rêves veulent vous porter. Les légumes d'automne, colorés comme les feuilles qui tombent, sont à privilégier dans l'assiette. Connaissez-vous les probiotiques et aliments fermentés? Ils procurent eux aussi de nombreux effets bénéfiques. Autre conseil sage : évitez le sucre. Mais est-ce que tous les sucres sont égaux? On vous éclaire sur le sujet, car on a lu pour vous *La vérité sur le sucre*. Pour plus de variété dans votre alimentation, on lève le voile sur trois céréales sans gluten méconnues. Et pour une recette simple et rapide, vous avez rendez-vous avec notre salade en pot Mason qui vous incitera à manger plus de légumes.

Pour continuer à garder le moral malgré le temps gris et les journées qui rétrécissent, rien de mieux que de mettre de la couleur dans sa vie! L'art de la chromothérapie permet d'utiliser efficacement les couleurs pour calmer, harmoniser et rééquilibrer le corps et l'esprit. Apprenez également à accueillir les couleurs changeantes de la vie et efforcez-vous de rire davantage. Et pourquoi pas faire une promenade avec votre chien? La zoothérapie a de nombreux bienfaits physiques et psychiques.

En terminant, n'oubliez pas de vous amuser et de profiter de la vie!

Bonne lecture!

Nathalie

Nathalie Gélinas  
Présidente



*Le calme  
et non  
la tempête*

**Trouvez votre calme avec la formule au magnésium pour la relaxation de Sisu**

Offre du bisglycinate de magnésium et les qualités apaisantes du GABA et de la L-théanine dans un mélange délicieux et calmant. Ajoutez-le à votre routine de soins personnels quotidiens pour atteindre un état de calme et de relaxation, sans aucun effet sédatif.

SANS GLUTEN • SANS OGM • CONVIENT AUX VÉGÉTALIENS



Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

## QU'EST-CE QUI EMPÊCHE LES ABEILLES DE BUTINER CORRECTEMENT ?

Les pesticides en général et pas seulement les néonicotinoïdes diminuent les capacités d'apprentissage et de mémoire des abeilles.

Le déclin des insectes pollinisateurs, on le sait, fait l'objet de nombreuses études qui ont mis en évidence plusieurs causes possibles : perte d'habitat, augmentation des pathogènes d'abeilles, propagation des espèces envahissantes et changements climatiques. Les pesticides, et plus particulièrement les néonicotinoïdes, sont aussi mis en cause. Ces pesticides sont absorbés par la plante et transportés vers les fleurs. Ils peuvent donc se retrouver dans le pollen ou le nectar.

Dans une étude récente, des chercheurs ont découvert que les insecticides néonicotinoïdes étaient présents dans 75 % des échantillons de miels analysés. La question : est-ce que les néonicotinoïdes sont les seuls pesticides à pointer du doigt ?

Dans ce nouvel article publié dans le *Journal of Applied Ecology*, les chercheurs ont combiné les résultats de plusieurs études dans lesquelles des abeilles exposées aux pesticides devaient apprendre des parfums floraux. Il s'agit d'un test utilisé couramment pour évaluer les capacités d'apprentissage et de mémoire des abeilles.

Résultats : à des doses correspondant à celles utilisées dans la réalité, les pesticides ont un impact négatif important sur l'apprentissage et la mémoire des abeilles.

Précisons que chez les abeilles, les capacités d'apprentissage sont une composante essentielle dans la recherche de nourriture parce qu'elles doivent se souvenir du type de fleurs à visiter, où les trouver, de quelles fleurs elles ont récemment extrait le nectar et comment revenir à la ruche.

Par surcroît, selon les résultats des chercheurs, les pesticides néonicotinoïdes, mais aussi ceux qui ont un mode d'action différent, ont un effet négatif sur les capacités cognitives des abeilles et diminuent l'efficacité du butinage.

Donc, l'utilisation des pesticides conduit au déclin de la population des abeilles et à la diminution des activités de pollinisation. 🍯

### SOURCE

[www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)



## TRAUMATISMES D'ENFANCE ET CÔLON IRRITABLE

Dans les cas de syndrome du côlon irritable, le microbiote pourrait garder la trace de traumatismes du passé, tout comme la flore intestinale pourrait influencer la structure du cerveau.

Le syndrome du côlon irritable est une affection chronique fréquente dont les symptômes sont : des douleurs digestives, des ballonnements et des épisodes de diarrhée et de constipation. Le syndrome du côlon irritable est souvent associé au stress. Des aliments peuvent aussi en être la cause.

Dans une étude, les auteurs ont analysé le microbiote d'un groupe d'étudiants souffrant du syndrome du côlon irritable et d'un groupe témoin de volontaires sains. Ils ont aussi recueilli de l'imagerie cérébrale et des informations sur tous les participants à cette étude.

En général, les participants du groupe souffrant du côlon irritable étaient beaucoup plus susceptibles d'être anxieux et dépressifs. Les chercheurs ont donc divisé ces participants en deux sous-groupes c'est-à-dire ceux avec un microbiote comparable à celui d'une personne en bonne santé, et ceux présentant des différences considérables. Ils ont alors découvert que les personnes appartenant à ce dernier sous-groupe avaient connu plus de traumatismes dans l'enfance et que leurs symptômes duraient depuis plus longtemps. « Il est possible que les signaux que l'intestin et ses microbes reçoivent du cerveau d'un individu ayant des antécédents de traumatismes mènent à des changements permanents dans le microbiote intestinal », expliquent les auteurs de cette étude.

Enfin, le microbiote pourrait, lui aussi, avoir une influence sur les structures cérébrales. C'est ce que suggère l'imagerie rassemblée dans cette étude puisque la composition du microbiote était associée à des mesures structurelles de certaines zones du cerveau. Cependant, il est encore trop tôt pour tirer ces conclusions. 🍯

### SOURCE

Source : [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)



## RÉDUIRE LE RISQUE DE DIABÈTE EN MANGEANT DU CHOCOLAT NOIR

On observe une diminution de la résistance à l'insuline et donc du risque du diabète chez les consommateurs de chocolat noir, et ce, grâce, entre autres, à l'épicatéchine qu'il contient. C'est ce que confirme une étude d'observation publiée en 2016 dans le *British Journal of Nutrition*.

Dans cette étude, les chercheurs ont analysé les échantillons sanguins de 1153 hommes et femmes âgés de 18 à 69 ans. Leur consommation de chocolat a été évaluée à partir de questionnaires alimentaires. Les chercheurs ont mesuré le taux de glucose, d'insuline et de certains enzymes hépatiques chez les participants à l'étude.

Comparativement à ceux qui ne consomment pas de chocolat noir, ceux qui en consomment présentaient une moindre résistance à l'insuline de même que des marqueurs de risque d'infarctus et de troubles hépatiques plus faibles.

Ce résultat n'est pas sans rappeler deux études cliniques publiées il y a quelques années et qui établissaient un lien entre la consommation de chocolat noir et la diminution de facteurs de risque de diabète. Dans son ensemble, tous ces résultats semblent donc indiquer que le chocolat noir diminue le risque de diabète. On pourrait expliquer ses bienfaits par sa richesse en antioxydants et son action bénéfique sur le microbiote intestinal. 🌱

### SOURCE

[www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)



## LES OLÉAGINEUX, BONS POUR LA FERTILITÉ MASCULINE

Depuis plusieurs dizaines d'années, une baisse de la qualité du sperme, et notamment le nombre de spermatozoïdes, a été observée dans les pays occidentaux. On dénote plusieurs causes : la présence de perturbateurs endocriniens dans l'environnement, la pollution, l'obésité, la sédentarité, le stress, le tabagisme, l'alimentation, etc.

Mais voilà qu'une étude nous révèle qu'un régime riche en fruits à coque (noix, noisettes et amandes) améliore le nombre de spermatozoïdes et leur mobilité.

Auparavant, des études ont montré une amélioration avec des régimes riches en oméga-3 et antioxydants (vitamines C et E, sélénium et zinc) et en acide folique. Or, les noix, noisettes et amandes contiennent certains de ces nutriments. La question que les chercheurs se sont posée : est-ce que l'ajout de graines oléagineuses dans l'alimentation quotidienne peut améliorer la qualité du sperme ?

Une étude présentée lors du congrès de l'European Society of Human Reproduction and Embryology à Barcelone a tenté de trouver la réponse. En l'occurrence, 119 hommes en bonne santé âgés de 18 à 35 ans ont participé à cet essai clinique d'une durée de 14 semaines. Tous ces hommes avaient une alimentation occidentale classique à laquelle ils ont ajouté (ou non) 60 grammes de fruits à coque quotidiennement (noix, noisettes et amandes), et ce, sans modifier leurs autres habitudes alimentaires. Des échantillons de sperme ont été analysés au début et à la fin des 14 semaines.

Résultats : les hommes qui ont consommé les 60 grammes de noix par jour avaient, de façon significative, plus de spermatozoïdes (+16 %) et présentaient aussi plus de mobilité (+6 %). Donc, la fertilité de ces hommes était meilleure.

Notons toutefois que cette étude a été financée par l'International Nut and Dried Food Council. 🌱

### SOURCE

[www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)



## MÉFIEZ-VOUS DE VOTRE SALIÈRE POUR UNE MEILLEURE FLORE INTESTINALE

Certaines bactéries de la flore intestinale comme les lactobacilles sont sensibles à l'excès de sel.

C'est du moins ce que rapporte une étude parue dans la revue *Nature* à la fin de l'année 2017. Des chercheurs du centre Max Delbrück de Berlin ont montré que la consommation de sel affecte le microbiote intestinal. En effet, chez les souris, l'excès de sel tue des lactobacilles « *Lactobacillus murinus* » de la flore intestinale, élève la pression artérielle de même que le nombre de lymphocytes Th17. Or, ces cellules immunitaires sont associées à l'hypertension et à des maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques. L'induction des lymphocytes Th17 dépend du microbiote intestinal.

Toujours chez les souris, notons toutefois que des probiotiques améliorent les symptômes. En effet, quand celles qui suivaient un régime très salé ont reçu des probiotiques contenant des lactobacilles, les lymphocytes Th17 ont diminué de même que la pression sanguine.

Qu'en est-il chez l'homme? Les chercheurs ont réalisé une petite étude pilote sur 12 hommes en bonne santé qui ont consommé 6 grammes de sel supplémentaires chaque jour pendant deux semaines sans changer leurs autres habitudes alimentaires, doublant ainsi leurs apports quotidiens en sel. À la fin des 14 jours de régime salé, les lactobacilles n'étaient plus détectés. De plus, leur pression sanguine avait augmenté de même que le nombre de cellules Th17.

Le sel semble donc modifier la composition de la flore intestinale chez la souris comme chez l'homme, suggérant que le microbiote intestinal joue un rôle dans les maladies liées à la consommation de sel.

Ces recherches ouvrent donc la voie à la possibilité de traiter certaines pathologies avec des probiotiques. « La sclérose en plaques pourrait être l'une des maladies sensibles au sel que nous pourrions peut-être traiter à l'avenir avec des probiotiques adaptés aux besoins individuels, en plus des immunothérapies classiques », précise Ralf Linker, l'un des auteurs de ces travaux. 🌱

### SOURCE

[www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)



## ACOUPHÈNES : LE GINKGO BILOBA AUSSI EFFICACE QU'UN MÉDICAMENT ?

Le ginkgo biloba serait aussi efficace qu'un médicament pour soulager les acouphènes.

Dans un essai contrôlé randomisé, des chercheurs ont comparé l'efficacité d'un extrait de ginkgo biloba et de la pentoxifylline auprès de 197 patients souffrant d'acouphènes chroniques. Après 12 semaines d'intervention, ils ont évalué à partir de questionnaires l'évolution de différents paramètres (intensité des acouphènes et la gêne qu'ils occasionnent, l'anxiété et les symptômes dépressifs).

Résultat : sur tous les paramètres mesurés, l'extrait de ginkgo biloba est aussi efficace que le médicament pour soulager les acouphènes, mais avec moins d'effets secondaires que le médicament.

Le ginkgo biloba améliore la circulation sanguine au niveau du cerveau en dilatant les vaisseaux et en fluidifiant le sang, ce qui permettrait de diminuer les symptômes liés aux acouphènes.

Vérifiez auprès de votre médecin si ce produit vous convient. 🌱

### SOURCE

[www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr)



# SANTÉ



## LE RIRE, C'EST LA SANTÉ

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Les adultes rient de moins en moins de nos jours. Les études le prouvent. En fait, un enfant rit en moyenne 300 à 400 fois par jour alors qu'un adulte ne ritait qu'une vingtaine de fois dans une journée! Étonnant n'est-ce pas? Et pourtant, le rire s'avère être un remède à la portée de tous. En plus de chasser le stress, une quinzaine de minutes de rire quotidiennement permettrait de se maintenir en bonne santé.

### IL AGIT COMME UN ANTIDOULEUR NATUREL

Saviez-vous que le rire aide notre cerveau à produire des endorphines, des opiacés naturels qui ont un effet semblable à celui de la morphine et qui agissent comme antidouleur? Pour augmenter votre niveau d'endorphines de façon naturelle, c'est facile! Il suffit de rire et, plus spécifiquement, rire en groupe.

### IL OXYGÈNE ET PURIFIE LE CORPS

Quand on rit, l'air est expulsé à une très grande vitesse permettant du même coup un nettoyage en profondeur des muqueuses des poumons. La capacité respiratoire est alors multipliée par trois. Ce renouvellement complet de notre oxygène purifie l'organisme et chacune des cellules en bénéficie; bien entendu, celles des poumons, mais aussi celles du sang. Par surcroît, le rire éloigne les maux de tête grâce à l'oxygénation du sang.

### IL SOUTIENT LA MUSCULATURE

On dit qu'un bon fou rire fait travailler jusqu'à 400 muscles! Surprenant, n'est-ce pas? Le rire fortifie le muscle cardiaque et sollicite nos abdominaux. Et ce qui n'est pas à négliger c'est que le rire ralentit l'apparition de rides en provoquant la contraction et la décontraction de certains muscles du visage.

### IL FACILITE LA DIGESTION

En provoquant une gymnastique abdominale, le rire facilite la digestion. Il est un moyen tout à fait naturel de lutter contre la constipation et favoriser un bon transit intestinal.

En plus de chasser le stress, une quinzaine de minute de rire quotidiennement permettrait de se maintenir en bonne santé.

### IL STIMULE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

En riant, le fait d'associer des émotions positives et le rire stimule le système immunitaire.

### IL FAVORISE UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Le rire détend et supprime les tensions, ce qui permet de s'endormir plus facilement. Voilà donc un bon remède pour éloigner l'insomnie.

## IL ÉLIMINE LE STRESS

En riant, notre diaphragme est sollicité et la respiration est régulée. Du même coup, les tensions s'évacuent plus facilement. S'esclaffer de rire est un excellent antistress en plus de libérer l'esprit de nombreuses pensées négatives. N'avez-vous pas remarqué combien on se sent bien et détendu après avoir pouffé de rire ?

## IL ÉNERGISE LE CORPS

Le rire rend joyeux et de bonne humeur et énergise tout notre organisme qui libère des endorphines ayant un effet anxiolytique et antidépresseur.

## IL EST UN BON EXERCICE PHYSIQUE

Comme vous pouvez le constater, le rire procure plusieurs bienfaits à notre santé. Un éclat de rire débute par une forte décontraction du diaphragme : un muscle qui se situe entre le ventre et la poitrine. Cette décontraction provoque une importante expulsion de l'air, en comprimant les poumons. Par la suite, cet air crée une vibration des cordes vocales avec des « Ha ! » et plusieurs « Ho ! Hi ! Ha ! » Le diaphragme se contracte et se décontracte dans un va-et-vient qui s'enchaîne.

Si le rire se prolonge, vous allez alors vous plier en deux en vous vidant de votre air. Et dans un rire extrême, vous pouvez même vous rouler par terre, perdre le contrôle de vos muscles et votre ventre devient douloureux sous cette forte tension. Le rieur transpire, ses veines et les muscles de son cou et de son visage gonflent et se contractent, et des larmes peuvent même apparaître dans ses yeux.

Enfin, tout comme un athlète qui fournit un très grand effort, la douleur et la tension musculaire déclenchent une grande production d'endorphines. Après la libération d'endorphines, vous nagez dans un état de bien-être. Le rire vous rend heureux. Souvent, une sensation de douleur diminue après le rire. On se sent détendu et en paix.

## RIRE EN GROUPE : UNE « THÉRAPIE » EFFICACE

Que ce soit de faire un travail ou de pratiquer un sport en équipe, être en groupe procure un sentiment de joie et de bonheur. Par exemple, pratiquer un sport en groupe est beaucoup plus stimulant et agréable que de s'entraîner en solo. Avez-vous déjà observé un groupe de sportifs qui s'entraînent ? Ils échangent et ont du plaisir contrairement au coureur solitaire qui a souvent l'air triste.

Pourquoi ? La raison est bien simple : on produit plus d'endorphines en groupe. Cette constatation a été observée en 2009 par le Dr Robin Dunbar de l'Université d'Oxford avec l'équipe locale d'aviron. Il a constaté que les rameurs qui ramaient en groupe supportaient mieux la douleur que lorsqu'ils avaient fait exactement le même effort, mais de façon individuelle. Leur niveau d'endorphines était plus élevé.

L'effet de groupe est encore plus puissant avec le rire, car celui-ci devient contagieux. En fait, vous avez plus de chances d'avoir un fou rire lorsque vous êtes en groupe.

Voilà donc de bonnes raisons de rire plus souvent ! 🔥

# La solution minérale parfaite !

Les principes du visionnaire René Quinton, la science d'aujourd'hui, notre qualité absolue: LE PLASMA MARIN PUR®



Triple  
Microfiltration  
à froid

BPF/GMP  
Qualité  
Garantie

Minéraux marins  
Électrolytes  
Oligo-éléments



Nourissant & hydratant



Revitalisant & énergisant



Minéraux alcalinisants



Spectre minéral complet

# Actimar

LA FORCE DE LA NATURE

Sans frais: 1.888.361.7878

[www.actimar.com](http://www.actimar.com)

[info@actimar.com](mailto:info@actimar.com)

## LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE GINSENG

Par Nathalie Beaudoin | Herboriste-thérapeute et auteure du livre *Des fleurs dans votre assiette*

La racine du ginseng est réputée depuis fort longtemps pour ses propriétés pharmaceutiques, utilisée en cas de fatigue générale, physique ou intellectuelle. Elle est aussi utilisée dans des boissons énergisantes comme stimulant et aussi consommée comme légume. On estime que le ginseng agit sur l'ensemble de l'organisme de plusieurs façons et qu'il contribue de manière globale à la santé et au bien-être.

### Propriétés médicinales reconnues :

- Diminue la fatigue et le stress;
- Tonifie le système immunitaire;
- Aide à mieux dormir;
- Améliore la circulation sanguine;
- Abaisse (régularise) la tension artérielle;
- Agit comme anti-inflammatoire et antipyrétique (fait tomber la fièvre);
- Aide à prévenir le cancer;
- Diminue les bouffées de chaleur et les transpirations nocturnes;
- Régularise le taux de sucre dans le sang et le taux de cholestérol.

### Principaux principes actifs

Les molécules actives connues des ginsengs sont les ginsénoïdes (de la famille des saponines). De très nombreux ginsénoïdes ont été identifiés à ce jour, et ils sont présents en proportions différentes dans les 2 principales espèces : le ginseng asiatique, *Panax ginseng* C.A. Meyer, originaire d'Asie du Nord-Est, et le ginseng américain, *Panax quinquefolium*.

### Culture du ginseng

Presque tout le ginseng du commerce mondial est aujourd'hui cultivé en champ, sous ombrières. Dans ces conditions, la plante produit une racine commercialisable au bout de 3 à 5 ans (6 ans pour le ginseng rouge de Corée). La Chine, la Corée, les États-Unis et le Canada en sont les principaux pays producteurs. La culture en milieu boisé, notamment dans des érablières, est en cours d'expérimentation au Québec.

## LES QUATRE PRINCIPALES VARIÉTÉS DE GINSENG

### Ginseng asiatique (*Panax ginseng*)

Plante aux multiples vertus médicinales, le ginseng intervient dans le traitement de nombreuses maladies depuis des siècles. Le ginseng est, aujourd'hui, toujours très apprécié pour ses propriétés énergisantes, aphrodisiaques, stimulatrices du système immunitaire et équilibrantes. Les actions du ginseng rouge, traité à la vapeur et séché, diffèrent légèrement de celles du ginseng blanc, simplement séché.

### Ginseng américain (*Panax quinquefolium*)

Le ginseng américain est aussi connu sous le nom de ginseng à cinq folioles. Herbacée vivace de la famille des Araliacées, il a une longue histoire d'utilisation de la population autochtone de l'Amérique du Nord. Il a été exporté vers la Chine pour une utilisation en médecine traditionnelle chinoise depuis des siècles. Mais attention ! Cette plante a un statut protégé et il est interdit de la cueillir dans son état naturel.

### Bambou ginseng (*Panax Japonicus*)

Originaire du Japon et cultivé aussi en Inde et au sud de la Chine, on le surnomme aussi ginseng bambou. De moindre qualité, sa consommation n'est que purement locale. L'ancienne nomination de ce ginseng est *Panax repens*.

### Sanchi ginseng (*Panax Notoginseng*)

Appelé ginseng sanchi, on le trouve dans certaines niches écologiques des forêts chinoises. Il est consommé localement sans aucune commercialisation.

SUITE À LA PAGE 16



La racine du ginseng est réputée depuis fort longtemps pour ses propriétés pharmaceutiques, utilisée en cas de fatigue générale, physique ou intellectuelle. Elle est aussi utilisée dans des boissons énergisantes comme stimulant et consommée comme légume.

## LES VARIÉTÉS DISPARUES OU RARES

Souvent de production locale sans commercialisation, très rare ou introuvable de nos jours, il existe d'autres sortes de ginseng dont le *Panax pseudoginseng wall* (anc. *Panax himalaicus*), *Panax elegantior*, *Panax trifolius*, *Panax bipinnatifidum*, *Panax assamicum*.

### Leurs différences

Les qualités thérapeutiques des différentes variétés de *Panax ginseng* diffèrent en fonction de leur richesse en substances actives. Le *Panax ginseng* C.A. Meyer constitue la variété la plus richement dotée en ginsenosides et, de ce fait, elle exerce une action complète sur l'organisme.

### Posologie du ginseng

- Extrait standardisé de ginseng (sous forme d'une pâte) à 60 à 80 mg de saponine est d'un gramme par jour, mélangé à un peu d'eau tiède.
- Extrait dans l'alcool (ratio 1 : 5 – g/ml) de 5 ml à 10 ml par jour dans un peu d'eau.
- De racine séchée en capsules de 500 mg à 2 g, soit une à six capsules par jour, prise avec un verre d'eau ou de jus d'orange, le matin, 15 à 20 minutes avant de manger.
- En décoction en faisant bouillir de 1 g à 2 g de racines dans 150 ml d'eau pendant 10 à 15 minutes.

Les dosages peuvent aller jusqu'à 3 g, 3 fois par jour, pour une utilisation de 1 à 3 mois. La posologie peut varier en fonction de vos besoins. Par exemple, pour stimuler les performances sexuelles, on recommande de mélanger 2 g dans un peu d'eau et de boire chaque jour pendant 2 à 3 semaines.

On conseillera une dose différente pour une stimulation du système immunitaire qu'en cas de fatigue.

## RÈGLES GÉNÉRALES

Pour de plus amples informations, les contre-indications possibles et en savoir plus sur les bons dosages adaptés à vos besoins, n'hésitez pas de consulter votre naturopathe, herboriste-thérapeute ou un spécialiste de la santé qui connaît bien les plantes et leurs interactions possibles avec certains médicaments. 🔥

### SOURCES

ginseng-du-dragon.fr  
www.ginseng-coree.fr  
Passeport Santé  
Wikipédia







# carburez chaque moment

La performance exige le meilleur. Avec 2000 mg d'AEP+ADH, NutraSea hp est notre oméga-3 le plus puissant. Pour une dose supplémentaire de 1000 UI de vitamine D dans chaque portion, essayez NutraSea hp+D.

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

NOUVEAU



## LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME AVEC L'ASHWAGANDHA ET L'ÉLEUTHÉRO

Par Nathalie Beaudoin | Herboriste-thérapeute et auteure du livre *Des fleurs dans votre assiette*

L'ashwagandha et l'éleuthéro sont deux plantes adaptogènes à connaître. Saviez-vous que le concept de plante adaptogène fut défini par des scientifiques russes à la fin des années 40? En effet, ces derniers étaient à la recherche de substances pouvant augmenter les capacités intellectuelles et physiques, de même que la résistance de l'organisme face à divers facteurs adverses comme le stress ou la maladie, notamment pour les athlètes, les joueurs d'échecs, les travailleurs en usine et les militaires russes.

C'est après avoir cherché en vain du côté des substances chimiques que les chercheurs se sont tournés vers le monde végétal, et qu'ils sont arrivés à leur but.

### Éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*)

Parmi les premières plantes étudiées, on note le ginseng asiatique, *Panax ginseng*, plante bien connue pour son effet énergisant, et l'éleuthérocoque, aussi appelé ginseng de Sibérie ou ginseng sibérien en raison de ses propriétés semblables au panax, même si les deux plantes ne sont aucunement liées d'un point de vue botanique.

L'éleuthérocoque a la réputation de stimuler l'appétit et les défenses immunitaires, de favoriser le bien-être, d'améliorer les performances physiques, intellectuelles et sexuelles, et de soulager les maux de tête.

L'éleuthérocoque peut causer certains effets secondaires, mais est généralement bien toléré lors de prises de façon appropriée et avec modération.

### Ashwagandha (*Withania somnifera*)

De la famille des solanacées (et donc des tomates), surnommée ginseng indien, il est à noter que botaniquement l'ashwagandha et le ginseng de la famille des araliacées ne sont pas liés.

Ce sont les racines de l'ashwagandha qui démontrent de façon générale une capacité à réduire le taux de cortisol sanguin (au niveau des glandes surrénales), ce qui reflète une meilleure gestion du stress et de l'épuisement par l'organisme. Ses effets adaptogènes ont la capacité à calmer l'anxiété engendrent un impact positif et progressivement bénéfique sur les fonctions cérébrales et le sommeil. Elle a également la capacité de fortifier les fonctions sexuelles et de favoriser la longévité.

Il est conseillé d'éviter de combiner l'ashwagandha avec des médicaments prescrits pour l'anxiété, l'insomnie ou l'épilepsie et d'éviter de boire du café une à deux heures avant ou après l'avoir consommé.

Les plantes adaptogènes ont des propriétés pouvant augmenter les capacités intellectuelles et physiques, de même que la résistance de l'organisme face à divers facteurs adverses comme le stress ou la maladie.

## Comment les consommer

En décoction en faisant bouillir de 2 g à 4 g de racines séchées dans 150 ml d'eau pendant 10 à 15 minutes. On le consomme ensuite en deux doses quotidiennes, préférablement entre les repas.

On peut prendre 0,5 g à 4 g de poudre de racine séchée dans un peu d'eau ou de jus de pomme ou 1 à 6 capsules, en 2 ou 3 doses par jour.

Il est généralement recommandé de prendre toutes les 6 à 12 semaines une pause thérapeutique de 1 à 2 semaines. 🌿

### SOURCES

L'Alchimiste en herbe  
Flora Medicina École d'Herboristerie en ligne  
Jonathan L. Raymond, thérapeute en ayurvéda et herboriste accrédité  
Anne Vastel, herboriste-thérapeute accréditée  
Passeport Santé.

# PUR santé

Votre santé naturelle à l'état pur



L'huile essentielle d'origan sauvage est un antioxydant puissant qui renforce les systèmes immunitaire, respiratoire et digestif.

Grâce au carvacrol qu'il contient, il a une action antimicrobienne puissante.



## TOUS LES TRUCS POUR ATTÉNUER LES « BLEUS »

*Guylaine Campion | ND et journaliste*

On les appelle familièrement des « bleus », mais en fait, ce sont des ecchymoses et des hématomes. Ce sont des lésions cutanées que l'on voit souvent chez les enfants et les sportifs qui sont susceptibles d'avoir des contusions. Que ce soit une ecchymose ou un hématome, dans les deux cas, le sang fuit dans les tissus à la suite de vaisseaux sanguins endommagés.

On les appelle familièrement des « bleus », mais en fait, ce sont des ecchymoses et des hématomes. Dans les deux cas, le sang fuit dans les tissus à la suite de vaisseaux sanguins endommagés.

### ECCHYMOSE OU HÉMATOME : QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

Une ecchymose est un épanchement de sang diffus peu ou pas gonflé qui apparaît comme une tache bleu violacé, et qui devient par la suite jaunâtre et verdâtre. De son côté, l'hématome est une « bosse » soit une lésion bleutée en raison de la présence de sang. L'hématome est plus gros et gonflé qu'une ecchymose. On retrouve souvent ces contusions sur les bras et les jambes. Elles peuvent être visibles de 3 à 4 semaines environ.

La plupart du temps, les ecchymoses et les hématomes apparaissent à la suite d'un choc physique. Les ecchymoses peuvent être dues à un choc léger alors qu'un hématome peut être causé par un choc violent, un coup intense, des chocs légers à modérés mais à répétition ou la chute d'un objet lourd. Dans tous les cas, le choc endommage les vaisseaux sanguins et le sang fuit dans les tissus.

Mais il existe d'autres facteurs qui peuvent causer des ecchymoses et des hématomes, par exemple :

- Les maladies qui perturbent la coagulation sanguine (anémie, hémophilie, maladies infectieuses, insuffisance hépatique, etc.);
- Certains médicaments (anticoagulants, corticoïdes sur une longue durée);
- L'âge (les vaisseaux sanguins deviennent plus fragiles et la peau plus fine);
- Une exposition trop longue au soleil peut fragiliser les petits vaisseaux sanguins;
- Une piqûre telle une prise de sang.

En général, les ecchymoses et les hématomes sont sans danger et finissent par disparaître, à part les hématomes situés sur la paupière, au niveau de l'oreille, sous l'ongle ou dans la boîte crânienne qui peuvent créer des complications.

## COMMENT SOIGNER LES ECCHYMOSES ET LES HÉMATOMES ?

Il existe différentes façons de traiter une ecchymose ou un hématome. D'abord et avant tout, on doit y déposer une poche de glace afin de combattre la douleur et empêcher l'expansion. Il faut nécessairement éviter la chaleur qui fait gonfler.

Il est important de surveiller l'évolution et ne pas hésiter à consulter un médecin si l'ecchymose ou l'hématome ne disparaît pas facilement ou si la douleur persiste.

L'**Arnica montana** est une classique en matière de traumatisme, de chocs et d'ecchymoses. On peut appliquer la crème arnica tout de suite après le choc afin d'éviter l'apparition d'un bleu. Cependant, il ne faut pas l'appliquer sur une plaie ouverte ou ulcérée. La crème arnica soulage la douleur et l'inflammation. On peut aussi combiner avec les granules homéopathiques du même nom : 5 granules 5 CH aux 15 minutes, puis à toutes les heures pendant quelques heures après le choc. Puis, on continue durant les jours suivants en prenant 5 granules 3 fois par jour, et en diminuant graduellement par la suite. La guérison sera plus rapide. Parmi les produits homéopathiques, Arnica montana est sans aucun doute l'un des plus efficaces et des plus utilisés.

En aromathérapie, on peut utiliser l'**huile essentielle d'hélichryse italienne** pour soulager les contusions. Elle prévient l'apparition de bleus et d'hématomes et favorise leur guérison. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires et favorise la cicatrisation. C'est une huile anti-hématome très puissante et anticoagulante. Mélangez une goutte dans quelques gouttes d'huile d'amande douce. Appliquez localement et massez légèrement la zone concernée.

Par ailleurs, la **consoude** est très efficace pour traiter les ecchymoses et entorses et favoriser la cicatrisation.

Enfin, l'**hamamélis** soigne les contusions, entorses et les plaies mineures.

*Les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants, les personnes qui prennent des médicaments ou qui souffrent de maladies graves ou d'allergies devraient consulter un spécialiste en santé naturelle avant d'utiliser les plantes médicinales.*

*Les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement. 🔥*



## Ne souffrez plus, obtenez un soulagement. Rapide!

### Le PAIN X

- > Contient des ingrédients brevetés, Perluxan® (pour soulager la douleur) et Enzogenol® (pour améliorer la circulation).
- > Soulage les douleurs articulaires et les symptômes de l'arthrose.
- > Améliore la mobilité articulaire et musculaire tout en réduisant la raideur articulaire.



## Adieu Douleur!

### La SERRAPEPTASE



- > Aide à réduire l'inflammation locale et systémique tout en soulageant les symptômes tels que: la rougeur, l'enflure / la raideur.
- > Peut être utilisée pour le syndrome du canal carpien, le traitement des blessures sportives, douleurs musculaires, ligaments et tendons.
- > Réduit le mucus et soulage les symptômes de la sinusite chronique, et la congestion.

**enerex**

## ♥ LES HUILES ESSENTIELLES EN RENFORT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Par Marie Dionne | Aromathérapeute et fondatrice de Vivia Aromathérapie  
www.aromavivia.com

L'automne s'installe, les journées raccourcissent, on voit moins la lumière du soleil, on a envie de rester plus longtemps à l'intérieur même si on devrait faire le contraire. Le corps se met un peu au ralenti. Et voilà le terrain idéal pour, en quelque sorte, affaiblir notre organisme. Si de plus, comme beaucoup de gens, vous vivez du stress, manquez de sommeil ou avez une alimentation plus ou moins équilibrée, le système immunitaire lui aussi peut se trouver un peu « au ralenti ». Nous voilà donc plus susceptibles d'attraper les infections et virus de toutes sortes, tels que rhume, grippe, toux, fièvre, otite, gastroentérite, etc.

Afin de mieux affronter l'automne et l'hiver, et de maintenir votre système immunitaire fort, voici une liste (non exhaustive) d'huiles essentielles\* antivirales, antibactériennes, antiseptiques et antifongiques qui pourraient vous être utiles. Grâce à certaines molécules qu'elles contiennent, elles vont agir en renforçant et en supportant le système immunitaire. Cela augmente la capacité du corps à se défendre.

Grâce aux molécules qu'elles contiennent, certaines huiles essentielles vont agir en renforçant et en supportant le système immunitaire. Cela augmente la capacité du corps à se défendre.

Certaines de ces huiles possèdent plus d'une de ces propriétés : basilic tropical, cannelle (feuille ou écorce), citron, clou de girofle, conifères (tels qu'épinette noire, sapin baumier, pin sylvestre, pruche), eucalyptus radié, menthe poivrée, origan compact, ravintsara, romarin à cinéole, sarriette des montagnes, arbre à thé (tea tree), thym à thymol. Bien sûr, il en existe plusieurs autres, mais j'aime recommander celles-ci, car elles sont facilement disponibles et leur coût est abordable. Et pour la plupart, on apprécie non seulement leur efficacité, mais aussi leur arôme!

En guise de protection ou prévention avant les grands froids et la noirceur de l'hiver, je peux vous recommander de les utiliser, surtout en diffusion (sauf, dans la liste : origan, cannelle, clou, menthe poivrée seule, sarriette et thym à thymol). En effet, voilà une méthode simple et facile à utiliser, à raison de 6 à 8 gouttes au total par réservoir d'eau ou selon les recommandations du manufacturier. Il existe plusieurs formules pour diffuseurs sur le marché qui sont prêtes à mettre dans le diffuseur et qui contiennent des huiles essentielles mentionnées ici. Une formule (c'est-à-dire, un mélange de deux ou plusieurs huiles essentielles) est toujours préférable à une huile seule.

Il n'est pas nécessaire de faire fonctionner un diffuseur pendant plusieurs heures. Diffuser de 30 à 60 minutes à la fois s'avère suffisant. Vous pouvez répéter 3 fois par jour, selon le nombre d'heures que vous passez dans le lieu où se trouve le diffuseur. Un conseil d'ami : faites fonctionner le diffuseur pendant que vous vous préparez pour commencer la journée et au moment du retour à la maison. Toute la maisonnée en bénéficiera en même temps!

Si vous ne possédez pas de diffuseur, vous pouvez prendre les huiles essentielles en massage, en raison de 60 gouttes d'huiles essentielles dans 100 ml d'huile végétale (ou huile à massage) de votre choix. Vous pouvez masser le long de la colonne avec ce mélange, sur la poitrine ou le torse, ou encore sous les pieds. À faire deux fois par jour dont une fois le matin avant de vous habiller. Il en faut très peu (environ 2-3 ml par région à masser soit environ ½ cuillère à thé, la moitié pour un enfant de 6 à 12 ans). Vous pouvez faire ceci tous les jours pendant 21 jours en guise de prévention au mois d'octobre ou novembre afin de bien préparer votre organisme à affronter l'hiver.

Si vous lisez régulièrement mes chroniques, vous savez sûrement que l'on peut faire des mélanges (ou synergies) en mélangeant deux huiles et plus.

Voici des synergies efficaces :

- Basilic, citron et menthe poivrée;
- Eucalyptus radié, romarin, pruche et citron;
- Ravintsara, épinette noire et pin sylvestre;
- Sapin baumier, eucalyptus radié et citron;
- Romarin, sapin baumier et ravintsara.

Bon, je crois que vous commencez à saisir l'astuce!

Si vous vous faites un mélange pour masser, gardez en tête qu'il faut 60 gouttes au total, non pas 60 gouttes de chaque huile essentielle, dans votre mélange avec 100 ml d'huile végétale.

Ces conseils vont vous aider à garder votre système immunitaire plus fort, plus apte à combattre des infections ou maladies et à vous empêcher de les attraper!

Les gens qui travaillent ou fréquentent des endroits où se trouvent plusieurs personnes dans un même lieu, tels que milieu scolaire ou de la santé, garderies, bureaux à aires ouvertes, gym, studios de yoga, etc. auraient avantage à bénéficier des propriétés des huiles essentielles. Les entreprises ne sont pas toutes ouvertes à cela, mais je sais que cela commence à se faire. Entre autres dans certaines garderies, où les huiles essentielles, utilisées à titre préventif, ont permis de diminuer les cas de gripes, rhumes, gastroentérites. Une autre conséquence positive est que le taux d'absentéisme des enfants et du personnel a diminué pendant les mois d'hiver.

*\*Les conseils donnés dans le cadre de cette chronique ne servent pas à poser un diagnostic sur votre état de santé ni à remplacer un avis médical. La prise d'huiles essentielles à visée thérapeutique doit se faire sur l'avis d'une ou d'un aromathérapeute certifiés. Si vous prenez des médicaments, veuillez mentionner à votre médecin et pharmacien que vous prenez ou désirez prendre des huiles essentielles.*

*Par excès de prudence, ne pas utiliser d'huiles essentielles pendant la grossesse ni l'allaitement ou si vous souffrez d'épilepsie. Ne jamais mettre d'huiles essentielles dans les yeux ni le conduit auditif. Les conseils mentionnés dans cette chronique sont pour adultes et enfants 6 ans et plus, à moins d'indications contraires. 💧*



## ♥ L'HYGIÈNE NASALE, UN PLUS POUR VOTRE IMMUNITÉ

Par Cyril Meyre | Naturopathe  
www.cyrilmeyre.com

La saison de la fatigue, des rhumes, des infections, la baisse de luminosité, l'horaire de travail plus chargé, l'immunité à plat et les infections sont au rendez-vous. Nous sommes fatigués, quoi!

Préparez-vous! Agissez avant de tomber dans le piège aux infections. Les moyens préventifs sont nombreux, et nous épargnent bien des journées d'invalidité, de fièvre, de congestion de sinus, de toux, de fatigue...

On parle souvent de l'immunité, mais beaucoup moins du nez! C'est vrai qu'avec un système immunitaire faible et un nez congestionné, la tendance à avoir des infections se fait plus facilement et avec le surmenage, les troubles immunitaires sont vastes.

Qu'est-ce qui rend notre immunité faible? Le surmenage, le stress chronique, le manque d'exercice, la sédentarité, la mauvaise alimentation, le manque de sommeil, le système lymphatique lourd, la pollution (la détoxification va soutenir le corps), la carence en certains éléments (minéraux, vitamines, etc.). Corrigez ce que vous devez améliorer dans cette liste! Évidemment, face au surmenage et au stress chronique, la mise en place de la méditation au quotidien sera votre meilleure alliée.

## MIEUX VAUT PRÉVENIR...

Une façon préventive d'agir sur l'immunité afin d'avoir une réponse immunitaire rapide, forte et efficace est de lui donner les ingrédients nécessaires pour optimiser son activité.

Soyez d'attaque en fortifiant le système immunitaire : les globules blancs. Sans eux et sans une structure irréprochable, notre corps ne peut se défendre contre les virus, bactéries, microbes... Les globules blancs stimulés par divers produits de phytothérapie seront en mesure de répondre aux agressions saisonnières.

Vous pouvez intégrer dans votre pharmacie des produits immunostimulants ou modulateurs selon les besoins. Les plus simples et de loin les plus connus : les probiotiques, les extraits de plantes en phytothérapie pour l'immunité, la bonne dose classique de vitamine C, l'huile d'origan, l'ail, l'extrait de thymus, certains minéraux comme le cuivre par exemple sont des atouts.

Ces produits permettront au corps de se défendre plus rapidement, donc d'être en mesure d'éviter les infections ou d'en réduire la fréquence. Vérifiez avec votre thérapeute ou magasin de produits naturels pour plus d'options selon vos besoins.

Sans oublier d'agir sur le système lymphatique. Car la lymphe représente 20 % de l'immunité! Elle est souvent méconnue et oubliée dans l'approche holistique. Ce système régule la nutrition cellulaire et le drainage des toxines endogènes du métabolisme et des toxines exogènes. Il régularise bien des fonctions dans notre corps comme les processus inflammatoires et immunitaires.

De plus, en ces temps d'Halloween, faites attention à la consommation excessive de sucreries tant chez les enfants que les adultes. Le sucre étant un agent diminuant la capacité de la réponse immunitaire (remarquez le nombre d'enfants malades après l'Halloween).

Savez-vous que certains probiotiques sont bénéfiques afin de prévenir les infections récurrentes? En effet, des études cliniques nous démontrent les actions préventives des probiotiques sur les sinusites et les infections pharyngées. Un plus à donner à vos enfants et à vous-même et toutes personnes sensibles aux infections, aux sinusites passagères ou chroniques. Pour cette raison, la prise de probiotiques durant les saisons à risque accru d'infections permet de réduire les chances d'en contracter.





## LE NEZ, À LA DOUCHE !

Tout comme chaque partie du corps qui sécrète un liquide, il y a un certain dégoût qui émane de nous. Conditionnement social ou familial, tout est une question de perception, ou bien avec raison, car parfois c'est dégoûtant !

Dans l'hygiène corporelle que nous nous appliquons à donner à notre corps, il est souvent tabou ou répugnant de vouloir s'occuper de son nez ! Même d'en parler.

Bon, le nez, il a du poil, du mucus... Notre nez sert à respirer, à sentir. Certaines odeurs détectées par le nez permettent de nous remémorer des souvenirs, de nous faire voyager.

Un des avantages non négligeables de la douche nasale est la prévention de complications d'infections comme le rhume, l'otite et la sinusite qui tournent facilement en bronchite dans certains cas.

Se rincer le nez comme on se rince dans une douche fait partie de l'hygiène corporelle.

La douche nasale a son lot de bienfaits, mais comme n'importe quoi, pour en voir les résultats, il faut un minimum d'efforts ! Dans ce cas, il vous en coûtera de votre temps deux minutes matin et soir. C'est l'usage d'eau saline avec laquelle on rince la cavité nasale pour la nettoyer qui fera la différence positive lors des infections saisonnières.

Pour les personnes sensibles aux allergies et aux infections saisonnières, l'irrigation du nez par la douche nasale permet de prévenir la récurrence et l'aggravation des infections.

N'oubliez pas que même en automne et en hiver, et non pas seulement l'été, nous sommes exposés à des périodes de smog de plus en plus intenses. Pire dans les grands centres urbains, évidemment. Pour cette raison, l'hygiène nasale quotidienne prévient les infections sur ce plan.

En hiver, l'humidificateur dans la chambre ou par un système central doit être intégré pour contrer l'effet asséchant du chauffage. Car le chauffage assèche l'air et la muqueuse nasale par la même occasion. L'ajout d'un diffuseur d'huiles essentielles avec du pin et de l'eucalyptus vous aidera durant la saison hivernale pour prévenir les infections.

Dans certains cas, il sera pertinent de réduire l'inflammation nasale à l'aide d'un anti-inflammatoire de votre choix. Plusieurs options existent en pharmacie et en magasins de produits naturels. Les terrains allergiques, sensibles aux allergènes environnementaux et alimentaires ont cette propension à l'inflammation nasale et à la production de mucus. Si c'est le cas, faites attention à la consommation de produits laitiers qui exacerbent la production de mucus.

De plus, un des avantages non négligeables de la douche nasale, autant pour les petits que les grands, est la prévention de complications d'infections comme le rhume, l'otite et la sinusite qui tournent facilement en bronchite dans certains cas.

Alors pour votre immunité, n'oubliez pas la liste de vos critères à améliorer, et intégrez la douche nasale lors des moments critiques... ceci vous rendra la vie plus agréable et réduira la fréquence des infections.

Bonne santé! 🍷

# Dormez en paix!

- Favorise un **sommeil rapide**
- Assure un **sommeil profond** et **réparateur**
- Prévient les périodes d'**éveils nocturnes**
- Élimine la **fatigue matinale** et la **somnolence** durant le jour
- Chasse le **stress** causé par un **manque de sommeil**

Mélisse, Passiflore,  
5 HTP, L-Théanine, Magnésium



Formulé par  
Roseline Gagnon,  
M.Sc. Nutrition, ND.A.



**SANS** blé, soja, maïs, levure, arachide, gluten, oeuf, produits laitiers, agents de conservation, substances artificielles, ni OGM.

ViaZen  
La santé via la nature.

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



- **LIN**  
(oméga-3)
- **SÉSAME**  
(oméga-6)
- **TOURNESOL**  
(oméga-6)
- **NOIX DE COCO**  
(oméga-9)

# LES OMÉGA SIMPLIFIÉS

Des oméga-3, 6 et 9 dans un mélange pratique.

L'Huile d'Udo™ fournit tous les oméga dont vous avez besoin dans une seule cuillerée... Nous parlons d'oméga-3 et d'oméga-6 en plus des bienfaits des oméga-9. Nous utilisons de l'huile de lin pure fraîchement pressée et nous la mélangeons à de l'huile de noix de coco, de tournesol et de sésame pour assurer que vous obtenez tous les oméga à base de plantes dont vous avez besoin. Puisque votre corps ne peut pas les produire, il est important d'utiliser l'Huile d'Udo™ au quotidien. Vous n'avez qu'à l'ajouter à vos repas. L'Huile d'Udo™, une façon simple d'obtenir les oméga dont vous avez besoin.

❄️ Avec les produits réfrigérés



Sans OGM | Biologique  
À base de plantes | Végétalien



[florahealth.com](http://florahealth.com) | [@florahealthy](https://twitter.com/florahealthy) | [#BeFloraHealthy](https://www.instagram.com/BeFloraHealthy) | 1.888.436.6697

En vente dans les magasins de produits de santé naturels, ainsi que dans certaines épicerie et pharmacies participantes.



## 11 UTILISATIONS ÉTONNANTES DU BICARBONATE DE SOUDE

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Nos grands-mères l'utilisaient autant pour soulager les problèmes digestifs que pour purifier l'air du réfrigérateur ou nettoyer la maison. De nos jours, on redécouvre les propriétés étonnantes de ce produit indispensable dans nos armoires.

Le bicarbonate de soude est comestible, non allergène et non toxique. Il est biodégradable, économique et ne contient aucun agent de conservation.

### QUATRE SORTES DE BICARBONATE DE SOUDE

On retrouve quatre sortes de bicarbonate de soude qui se distinguent par leur pureté : alimentaire, d'élevage, technique et pharmaceutique.

Le bicarbonate de soude alimentaire se vend dans les supermarchés. Peu coûteux, on peut en faire plusieurs usages. Il peut être consommé.

Celui réservé exclusivement à l'élevage rééquilibre le taux de pH des animaux qui consomment trop de protéines.

Le bicarbonate de soude technique est plus abrasif, restreignant son utilisation uniquement aux tâches ménagères. Lors de son utilisation, il est recommandé de porter des gants, car il peut irriter la peau.

**Le bicarbonate de soude est comestible, non allergène et non toxique. Il est biodégradable, économique et ne contient aucun agent de conservation.**

Enfin, le bicarbonate de soude pharmaceutique est le plus pur et onéreux. Ayant une utilisation strictement médicale, il se retrouve en pharmacie.

Nous vous présentons 11 façons de profiter des bienfaits du bicarbonate de soude que nos grands-mères surnommaient « La petite vache ».

## 1 CALMER LES BRÛLURES D'ESTOMAC

Son pouvoir alcalin permet d'abaisser le taux d'acidité et de calmer les brûlures d'estomac. Vous pouvez diluer une cuillerée à café de poudre dans un verre d'eau que vous boirez lentement. Pour un goût plus agréable, vous pouvez y ajouter quelques gouttes de jus de citron ou du miel.

## 2 BLANCHIR LES DENTS

Le bicarbonate de soude polit et lisse l'émail des dents grâce à ses propriétés abrasives douces. Les taches sont éliminées et les dents plus blanches. Toutefois, il ne faut pas l'utiliser quotidiennement, car il peut endommager l'émail à long terme. Une fois par semaine suffit.

## 3 SOULAGER LES GENCIVES ET LES APHTES DOULOUREUX

Le bicarbonate de soude soulage efficacement les gencives et les aphtes et accélère leur guérison. On peut l'appliquer directement sur l'ulcération. Un bain de bouche est aussi suggéré. On dilue tout simplement une cuillerée à soupe de poudre dans ½ tasse d'eau froide. Ce bain de bouche élimine également les bactéries, aide à prévenir la carie et rafraîchit l'haleine.

## 4 TRAITER LES MYCOSES ET LE PIED D'ATHLÈTE

Le bicarbonate de soude est tout indiqué pour traiter les mycoses et le pied d'athlète. Il suffit de diluer quatre cuillerées à soupe de poudre dans un litre d'eau tiède et d'y tremper les pieds pendant une quinzaine de minutes. Vous pouvez aussi en saupoudrer sur la peau des pieds avant de mettre bas ou chaussettes. Ainsi, le bicarbonate absorbera l'humidité tout au long de la journée.

## 5 ÉLIMINER LES PEaux MORTES DES PIEDS

Vous pouvez tout simplement prendre un bain de pieds pour les rafraîchir et éliminer les peaux mortes. Durant une quinzaine de minutes, trempez vos pieds dans une eau tiède dans laquelle vous aurez mélangé un demi-verre de bicarbonate. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie ou de mandarine pour un effet relaxant.

## 6 HYDRATER LA PEAU DANS LE BAIN

Ses propriétés alcalines font du bicarbonate de soude un bon hydratant et adoucissant pour la peau. Versez 150 g de bicarbonate dans le bain et laissez-le fondre. Vous pouvez y ajouter trois gouttes d'huile essentielle de lavande vraie pour ses vertus relaxantes. Saviez-vous qu'un bain au bicarbonate est une bonne façon de soulager une crise d'eczéma ou des démangeaisons ?

## 7 DÉSODORISER

Le bicarbonate de soude neutralise les bactéries responsables de la mauvaise odeur de la sueur. Il peut être utilisé en toute sécurité puisqu'il est hypoallergène. Vous n'avez qu'à saupoudrer un peu de poudre sous les aisselles ou sous les pieds, lorsque la peau est légèrement humide. Vous pouvez aussi en déposer dans les chaussures.

## 8 FAIRE UN MASQUE POUR LE VISAGE

Le bicarbonate de soude peut servir à faire un masque afin d'éclaircir le teint du visage et adoucir la peau. Mélangez 1 cuillerée à café bombée de bicarbonate avec 1 cuillerée à café rase de miel. Laissez travailler ce masque sur le visage seulement 5 minutes une fois par semaine pour une peau plus saine. Vous pouvez faire doucement des mouvements circulaires pour un gommage et rincer à l'eau tiède. Essayez votre visage en tapotant sans frotter.

## 9 SOIGNER LES BOUTONS D'ACNÉ OU DE FIÈVRE

Le bicarbonate de soude peut aider à soulager l'inflammation des boutons d'acné ou de fièvre, et ce, grâce à ses propriétés assainissantes et asséchantes. Passez un coton-tige sous l'eau et versez-y un peu de bicarbonate de soude. Appliquez sur le bouton et laissez reposer quelques instants. À l'aide d'un deuxième coton-tige humide, enlevez délicatement le bicarbonate. Vous pouvez faire ce rituel deux fois par jour, après avoir bien nettoyé et soigné votre visage.

## 10 SERVIR DE SHAMPOOING SEC

On peut appliquer du bicarbonate de soude sur le cuir chevelu pour absorber le sébum si nous n'avons pas le temps de laver nos cheveux. On laisse agir quelques minutes pour ensuite brosser la chevelure. Cependant, il ne faut pas appliquer cette méthode plus d'une fois par semaine aux risques d'endommager les cheveux à long terme. Mieux vaut l'utiliser occasionnellement seulement. N'oublions pas les propriétés abrasives du bicarbonate de soude. À proscrire si vos cheveux sont fragiles, crépus ou très fins de même s'ils sont colorés ou méchés.

## 11 UTILISER EN TANT QUE PRODUIT DE NETTOYAGE

Le bicarbonate de soude peut servir de produit d'entretien ménager de multiples façons. On peut l'utiliser pour désodoriser les tapis ou le réfrigérateur, comme adoucissant pour la lessive ou comme nettoyant pour récurer la baignoire ou le four. Il est donc utile d'en avoir toujours à la maison.

## EST-IL IRRITANT POUR LA PEAU ?

Bien qu'il possède plusieurs propriétés, mieux vaut utiliser le bicarbonate de soude avec parcimonie en raison de ses propriétés abrasives. Trop de gommages, par exemple, pourraient irriter votre peau. De plus, il n'est pas conseillé de l'utiliser sur une peau sensible ou si vous souffrez de certaines pathologies dermatologiques.

En terminant, ajoutons que récemment des scientifiques ont découvert que le bicarbonate de soude pouvait être un moyen efficace pour réduire l'inflammation et l'acidité dans l'organisme, mais aussi de ralentir la progression des maladies rénales.

À noter que les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement. 🔥

# La nouvelle génération de protéines végétaliennes



100% CERTIFIÉES  
BIOLOGIQUES

20g DE PROTÉINES  
PAR PORTION

7 SOURCES DE  
PROTÉINES BRUTES

## TOUTE L'ÉNERGIE DE LA TERRE

Les protéines 100 % végétaliennes VegiDay renferment un mélange équilibré de sept sources de protéines crues ainsi qu'une gamme complète d'acides aminés essentiels. VegiDay est testé et certifié propre, certifié 100 % biologique (y compris les arômes et les édulcorants), non OGM, sans gluten et constitué d'aliments à base de plantes issues d'une agriculture durable qui nous nourrissent et qui nourrissent l'environnement.

## LES BIENFAITS DE LA ZOOTHÉRAPIE

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Avec la saison froide qui se pointe doucement le bout du nez, la présence d'un animal de compagnie à la maison peut être très réconfortante surtout pour les gens seuls. D'ailleurs, depuis plusieurs années, bon nombre d'intervenants vantent les mérites de la zoothérapie. Alors, cet automne, pourquoi ne pas accueillir un animal de compagnie chez vous ou réapprivoiser tous les bons moments partagés avec votre « toutou » si vous en avez déjà un ?

### LE POUVOIR THÉRAPEUTIQUE DE LA RELATION AVEC UN ANIMAL

Selon plusieurs chercheurs, le pouvoir thérapeutique de la zoothérapie proviendrait de la relation qu'entretient l'humain avec l'animal. Cette relation contribue à augmenter l'estime de soi et à combler une part de nos besoins psychologiques et émotionnels, comme se sentir aimé « inconditionnellement » ou se sentir utile.

La présence d'un animal de compagnie est un facteur important à plusieurs égards, par exemple, pour surmonter un moment difficile tel un deuil, sortir de l'isolement et communiquer ses émotions.

En psychothérapie, on croit que la présence d'un animal a un effet catalyseur contribuant à modifier le comportement d'une personne et à servir d'instrument de projection. En d'autres mots, si une personne perçoit de la tristesse dans le regard de son animal, elle pourrait projeter son propre sentiment intérieur sur celui-ci.

Fidèle, obéissant, facile à entraîner et à transporter, le chien est souvent l'animal préféré. Ne dit-on pas que le chien est le meilleur ami de l'homme ? Mais sachez qu'un chat, un oiseau et même un poisson rouge peuvent aussi apporter du réconfort !

### LES BIENFAITS PHYSIQUES ET PSYCHIQUES QU'APPORTE UN ANIMAL DE COMPAGNIE

Il existe une foule de belles histoires d'animaux qui ont sauvé des vies, qui ont retrouvé leur maître ou guidé des aveugles, et ce, sans pouvoir vraiment expliquer cet instinct d'amour que possède un animal pour l'humain. Et que dire de l'affection et de la fidélité inébranlable du chien pour son maître ou sa maîtresse !

Saviez-vous que l'on peut diminuer le stress seulement en observant un animal ? Avez-vous déjà fait l'exercice de regarder des poissons nager dans un aquarium ou d'admirer le comportement d'un oiseau ou d'un chat qui se prélasser au soleil ? Cela procure un effet réconfortant et apaisant.

Par ailleurs, plusieurs études ont démontré tous les effets bénéfiques sur la santé que procure la présence d'un animal de compagnie dans nos vies : réduction du stress, meilleure récupération après une opération chirurgicale, meilleure santé cardiovasculaire, diminution de la pression artérielle, amélioration des capacités de concentration et de l'humeur. Par exemple, des personnes dépressives ressentent un regain d'énergie en voyant leur animal préféré.

De plus, il a été prouvé que la présence d'un animal de compagnie en contexte familial rapproche les membres de la famille.

SUITE À LA PAGE 32

# NETTOYANT À MAINS ÉCOLOGIQUE

Avec MAINNET, ayez des mains propres pour prévenir la transmission des germes.

Composé de vinaigre de cidre de pomme et d'huiles essentielles. MAINNET gardera vos mains propres, hydratées et saines, lors de vos activités.



DÉCOUVREZ NOTRE GAMME DE SOINS CORPORELS ÉCOLOGIQUES

SOINS CAMPING

SOINS SOLEIL

SOINS YOGA

SOINS TATOUAGE

NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES EN MAGASIN ET EN BOUTIQUE  
POUR DÉCOUVRIR UN POINT DE VENTE PRÈS DE CHEZ VOUS

[www.bohemiaskincare.com](http://www.bohemiaskincare.com)

Également, combien de personnes âgées ont réussi à combler un sentiment de solitude avec leur animal préféré? Combien de personnes malades ont retrouvé une certaine harmonie du corps et de l'esprit au contact d'un animal, oubliant pendant un moment souffrances, douleurs et problèmes de santé?

Le même phénomène a été observé chez les jeunes enfants hospitalisés chez qui la zoothérapie s'est avérée être un complément intéressant aux traitements qu'ils doivent subir.

Sur le plan éducatif, il existe un programme d'intervention et d'éducation destiné aux jeunes des niveaux primaire et secondaire mis en place par l'organisme Zoothérapie Québec. Ce programme s'adresse aux jeunes qui présentent des troubles d'apprentissage, du comportement, du langage ou des troubles envahissants du développement. En fait, la zoothérapie éducative est un outil de choix pour les écoles qui constatent diverses problématiques chez certains de leurs élèves : estime de soi, contrôle, motivation scolaire, indiscipline, intégration, violence.

Enfin, on a même remarqué que chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, la zoothérapie contribuerait à réduire leur agitation.

## LES LEÇONS À APPRENDRE DE NOS ANIMAUX

Nos animaux, et particulièrement les chiens, ont beaucoup à nous apprendre, et nous avons avantage à imiter leurs habitudes de vie. En voici quelques exemples :

- Ils prennent régulièrement des siestes;
- Ils boivent beaucoup d'eau;
- Ils marchent constamment;
- Ils raffolent des activités en plein air;
- Ils aiment s'amuser;
- Ils se cajolent entre eux et se démontrent de l'affection;
- Ils se concentrent sur un seul objectif à la fois;
- Ils vivent le moment présent.

## UN PEU D'HISTOIRE...

Les premiers écrits sur la zoothérapie nous racontent que de prime abord, on se servait des animaux de la ferme en traitements complémentaires chez les patients souffrant de troubles psychiatriques. Mais ce sont les infirmières qui ont implanté cette pratique en milieu hospitalier.

Florence Nightingale, fondatrice des techniques infirmières modernes, fut l'une des pionnières. Elle utilisait les animaux pour améliorer la qualité de vie des patients. Durant la guerre de Crimée (1854-1856), elle gardait une tortue à l'hôpital. Durant son enfance, elle avait observé le comportement des animaux et savait que ceux-ci avaient le pouvoir de réconforter les gens et de les rendre moins anxieux.

Le père de la zoothérapie, le psychiatre américain Boris M. Levinson, a reconnu la contribution de cette infirmière. Durant les années 1950, il a été l'un des premiers à considérer l'importance d'utiliser les animaux de compagnie dans le traitement de troubles psychiatriques. Alors cet automne, pourquoi ne pas prendre le temps de partager de belles promenades dans la nature avec votre chien ou profiter de bons moments en compagnie de votre chat? Sa présence vous procurera calme et apaisement. N'oublions pas que ces petits êtres ont tant de choses à nous apporter! 🍀

**Le pouvoir thérapeutique de la zoothérapie proviendrait de la relation qu'entretient l'humain avec l'animal. Cette relation contribue à augmenter l'estime de soi et à combler une part de nos besoins psychologiques et émotionnels, comme se sentir aimé « inconditionnellement » ou se sentir utile.**



# Les enzymes digestives les plus efficaces et les plus puissantes

La santé commence dans le tube digestif. Ces NOUVELLES préparations d'enzymes à concentration intense ciblent des troubles digestifs particuliers pour **REVIGORER VOTRE VIE !**

Un taux de stress élevé, de l'inflammation, une mauvaise alimentation et de mauvaises habitudes de vie font des ravages dans le système digestif. Les malaises digestifs courants comprennent le ballonnement, les gaz, les crampes et la sensation de fatigue après avoir mangé. De fait, près d'une personne sur trois souffre d'un problème digestif. Bien que le corps produise ses propres enzymes, il se peut qu'il n'en produise pas assez.

Les suppléments d'enzymes ont pour avantage particulier de réduire les troubles digestifs, d'augmenter l'énergie et d'améliorer la régularité.

## VOUS DIGÉREZ MAL LES LÉGUMES ET LES GRAINS ENTIERS QUI CAUSENT DES GAZ ?

### MacroGest Végétarien

de Natural Factors est une préparation enzymatique végétale à concentration intense, expressément conçue pour soutenir la digestion des glucides fermentescibles (FODMAPs) présents dans les haricots, les légumes et les grains entiers. Les aliments à haute teneur en FODMAP représentent une cause commune d'indigestion, de gaz, de ballonnement et de malaises abdominaux.



Les enzymes entièrement végétales de MacroGest Végétarien assurent un haut taux d'activité et une stabilité sur une large plage de pH favorisant une digestion complète et apaisant les malaises digestifs.

## ALIMENTATION RICHE EN PROTÉINES ET EN LIPIDES ?

**MacroGest céto paléo** est une préparation enzymatique à concentration intense qui aide à la décomposition des aliments riches en protéines et en lipides, comme les produits laitiers, les œufs et la viande, ce qui en fait une solution idéale pour les personnes qui suivent un régime cétogène ou paléolithique.

## DES DIFFICULTÉS AVEC LE GLUTEN ?

**ReliefZyme** contient un mélange unique d'enzymes – avec DPP-IV actives – qui soutient le processus digestif et la décomposition des aliments contenant du gluten, du blé et des protéines lactiques. Cette préparation à concentration intense offre une grande activité enzymatique, améliorant l'absorption des nutriments chez les personnes qui ont des sensibilités au gluten et aux produits laitiers.



## INFLAMMATION ?

**Zymactive** est une préparation enzymatique systémique à forte concentration contenant des enzymes pancréatiques et serra-peptase, l'enzyme protéolytique « miracle » qui offre un puissant soutien pour l'inflammation et le soulagement de la douleur. Zymactive est utile pour l'arthrite, la sinusite, les blessures sportives, les allergies et autres troubles inflammatoires.



## CANDIDA ? ClenzDida

Mélange unique d'enzymes naturelles hautement actives, ClenzDida peut contribuer aux processus naturels de détoxification et de purification dans le tube digestif et aider à réduire les symptômes d'indigestion, les gaz, le ballonnement et les malaises abdominaux associés à *Candida albicans* et à d'autres levures.



**natural Factors** MD

naturalfactors.com

# La beauté commence de l'intérieur

Marisyl Hepa 4® est une synergie unique d'eau de mer, de radis noir, de chardon-marie, d'artichaut et de bardane pour une détox des plus efficaces.



- ✓ Détoxification du foie
- ✓ Protection du foie
- ✓ Énergie et hydratation
- ✓ Aide à la digestion

Chardon-marie  
Radis noir  
Artichaut  
Bardane

BPF/GMP  
Qualité  
Garantie

Minéraux marins  
Électrolytes  
Oligo-éléments

# Actimar

LA FORCE DE LA NATURE

Sans frais: 1.888.361.7878

[www.actimar.com](http://www.actimar.com)

[info@actimar.com](mailto:info@actimar.com)

The background is a solid teal color. It is covered with a repeating pattern of white line-art illustrations of various fresh produce items. These include carrots, celery stalks, mushrooms, corn cobs, tomatoes, onions, leafy greens, and other vegetables. The illustrations are scattered across the page, creating a textured, food-themed background.

# NUTRITION

## POURQUOI CHOISIR LE CHOU KALE ?

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

Longtemps mis de côté, le chou kale a effectué un grand retour dans notre assiette il y a quelques années. Consommé au temps des Romains, il s'est imposé au Moyen-Âge pour ensuite voyager au 17<sup>e</sup> siècle jusqu'en Amérique du Nord grâce aux Anglais. Cette ancienne variété de chou vert, composé de grandes feuilles frisées, n'était plus consommée depuis plusieurs décennies. Mais depuis quelques années, il a la cote, et ce, en dépit de son goût. Il s'invite à toutes les tables, dont celles des fins gastronomes qui recherchent d'abord et avant tout la santé dans leur assiette.

On peut dire qu'aujourd'hui, ce chou vert frisé fait assurément partie de la catégorie des « superaliments ».

### UN BOUQUET DE VITAMINES, MINÉRAUX ET ANTIOXYDANTS

Riche en nutriments essentiels au maintien de notre santé, et ce, de manière exceptionnelle, le chou kale nous permet de combler les besoins quotidiens en plusieurs vitamines et minéraux, mais également en fibres. Par surcroît, il possède un apport en antioxydants considérable. En outre, il est riche en vitamines A, C et K de même qu'en potassium.

En fait, une portion de 100 g de chou kale fournit de 80 à 110 % des besoins en vitamine A de la journée. On connaît l'importance de cette vitamine notamment pour la santé des yeux, mais aussi pour la croissance des os, la reproduction, la régulation du système immunitaire, la santé de la peau et des muqueuses et l'absorption du fer.

Par ailleurs, le chou kale est riche en vitamine C qui aide à la cicatrisation des plaies, maintient une belle peau, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libres et facilite les fonctions immunitaires, en plus d'agir comme antioxydant. Elle favorise également l'absorption du fer. En consommant 100 g de chou kale, on peut combler 150 % de nos besoins quotidiens en vitamine C.

D'autre part, sa richesse en vitamine K est considérable puisque 100 g de chou kale en fournit 817 µg alors que les besoins quotidiens varient entre 90 et 120 µg. Ce légume est aussi riche en flavonoïdes, des antioxydants ayant un fort potentiel, dont la puissante quercétine, et en minéraux (potassium, calcium, fer), fibres, protéines, lutéine, zéaxanthine et oméga 3. Le chou kale est un légume très alcalinisant, ce qui permet de réguler le taux d'acidité dans l'organisme. Il est aussi un allié minceur puisqu'il n'apporte que 50 calories sur 100 g.

### COMMENT CHOISIR SON CHOU KALE ?

En général, le chou kale est vendu sous forme de botte. Il est important de choisir un chou ayant des feuilles fermes sans taches ni meurtrissures. Il peut se conserver au réfrigérateur jusqu'à deux semaines dans la partie la plus froide, mais en l'ayant d'abord bien lavé à l'eau et asséché ses feuilles.

Le chou kale se consomme cru ou cuit. À noter que ses feuilles internes sont plus tendres et ont moins de goût alors que ses feuilles externes sont plus fibreuses et possèdent un goût plus prononcé. Consommées crues, les feuilles de chou kale peuvent être ajoutées aux salades. Elles peuvent aussi être intégrées dans les *smoothies*. Le chou kale se marie très bien à la mangue, l'ananas, les agrumes, l'avocat et le sésame. Cuites à la vapeur ou sautées dans de l'huile d'olive, ses feuilles peuvent être ajoutées à des pâtes, soupes, sautés et omelettes. On peut même les consommer sous forme de croustilles. Elles sont délicieuses!

Il est important d'acheter le chou kale en version biologique puisque ses feuilles captent les pesticides. Cependant, cultiver des choux biologiques s'avère être tout un défi pour les cultivateurs étant donné que ce légume a tendance à attirer les chenilles, pucerons, limaces, etc. Mais on dit tout de même que le chou kale est l'un des plus résistants aux ravageurs. Voilà pourquoi plusieurs préfèrent le cultiver eux-mêmes dans leur propre jardin.

*Les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement.* 💧

Le chou vert frisé fait assurément partie de la catégorie des « superaliments ». C'est un bouquet de vitamines, minéraux et antioxydants!

PUISSANT

EFFICACE

DURABLE



Les soins repigmentants 3CHÊNES rehaussent la couleur de vos cheveux tout en leur apportant un maximum de brillance !

  
**3CHÊNES**  
LABORATOIRE

## TROIS CÉRÉALES SANS GLUTEN MÉCONNUES

Par *Guylaine Champion* | ND et journaliste

Le teff, le sorgho et le fonio sont trois céréales d'Afrique à découvrir exemptes de gluten, donc idéales pour les gens qui y sont intolérants. Ces céréales aux qualités nutritionnelles élevées font le bonheur de ceux et celles qui veulent varier grains et farines sans gluten dans leur alimentation.

### LE TEFF : UNE CÉRÉALE AUX QUALITÉS NUTRITIONNELLES EXCEPTIONNELLES

Originnaire d'Éthiopie, le teff contient davantage de fibres que la plupart des autres céréales telles que le quinoa ou le riz. De toutes les céréales, il est le grain entier le plus riche en fer avec l'amarante. Il contient six à neuf fois plus de calcium que le blé. Par surcroît, il est riche en phosphore et manganèse. Il contient également beaucoup plus de protéines que les autres céréales. Le teff est donc tout indiqué pour augmenter l'apport en protéines de végétaliens. Enfin, en comparaison avec les autres céréales, le teff contient davantage de zinc, de magnésium et de cuivre. Il est aussi riche en composés ayant une activité antioxydante élevée et bénéfique en prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.

En Éthiopie, la population de ce pays très pauvre se nourrit exclusivement d'une galette à base de teff appelé « Injera ». Les Éthiopiens utilisent également la graine de teff pour les cérémonies religieuses et les événements culturels. Le teff est dorénavant en demande dans les pays occidentaux, si bien que l'Éthiopie mise principalement sur l'exploitation du teff, y voyant un nouveau marché très lucratif pour ce pays qui a de la difficulté à nourrir sa propre population.

Le teff peut remplacer les farines classiques dans la préparation des pains, muffins ou gâteaux.

### LE SORGHO : LA CÉRÉALE DU 21<sup>e</sup> SIÈCLE

Le sorgho serait la céréale de l'avenir! Pourquoi? C'est une céréale qui résiste à la sécheresse et qui a la capacité de pousser là où le blé et le maïs ne peuvent le faire. En fait, le sorgho pourrait nourrir toute la planète! Étant donné que cette céréale supporte de grandes chaleurs, elle pourra éventuellement jouer un rôle déterminant face au réchauffement climatique. Voilà pourquoi bon nombre d'experts croient que le sorgho représente la céréale du 21<sup>e</sup> siècle. De plus, à récolte égale, sa culture requiert moins de travail que le maïs.

Étant la cinquième céréale la plus cultivée au monde (après le maïs, le blé, le riz et l'orge) principalement en Afrique, en bordure du Sahara, et en Asie, le sorgho présente probablement le plus grand potentiel de développement. Cette céréale a beaucoup moins besoin d'engrais en raison du fait qu'elle a des racines très longues. Elle peut donc aller chercher très loin dans le sol de quoi se nourrir et pousser.

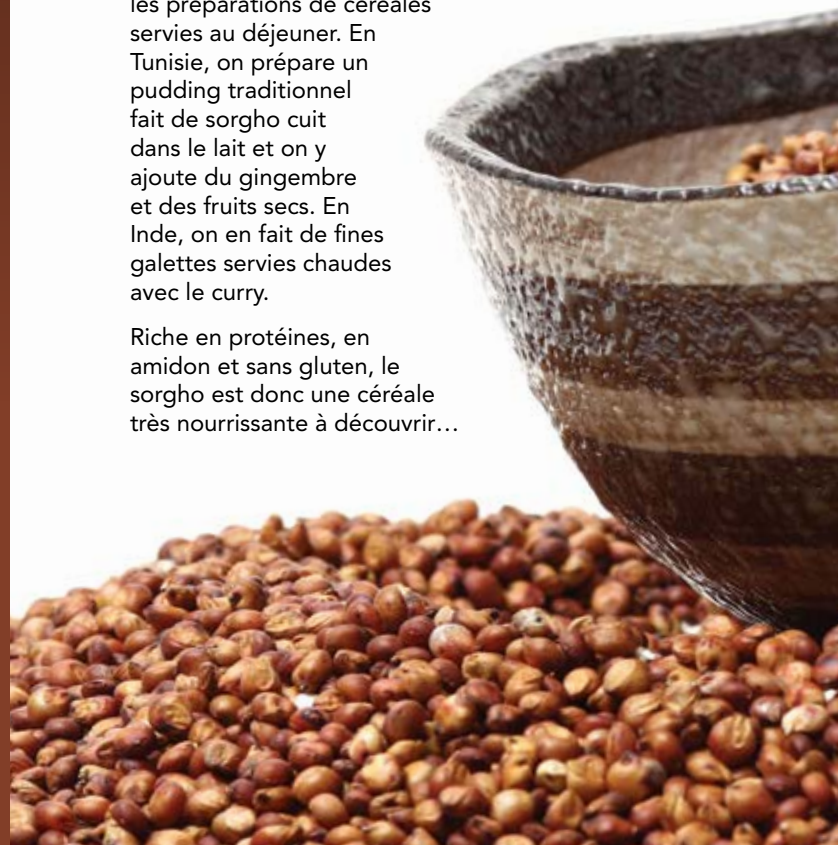
**Teff, sorgho et fonio : des céréales aux qualités nutritionnelles élevées font le bonheur de ceux et celles qui veulent varier grains et farines sans gluten dans leur alimentation.**

Les plus vieux restes archéologiques de cette céréale ont été trouvés à la frontière entre le Soudan et l'Égypte et remontent à plus de 6000 ans av. J.-C. Aujourd'hui, le sorgho est cultivé sur tous les continents.

En Afrique tropicale, le sorgho fait partie de la cuisine traditionnelle. Les femmes pratiquent le décorticage des grains et leur mouture au pilon. Puis, les grains sont séchés au soleil et réduits en farine. La farine de sorgho peut servir à fabriquer un couscous.

Du côté de l'Afrique du Sud, le sorgho remplace le maïs et le blé dans les préparations de céréales servies au déjeuner. En Tunisie, on prépare un pudding traditionnel fait de sorgho cuit dans le lait et on y ajoute du gingembre et des fruits secs. En Inde, on en fait de fines galettes servies chaudes avec le curry.

Riche en protéines, en amidon et sans gluten, le sorgho est donc une céréale très nourrissante à découvrir...



## LE FONIO : EN VOIE DE DÉTRÔNER LE QUINOA DANS LE CŒUR DES CONSOMMATEURS ?

Le fonio est une céréale sans gluten cultivée depuis des millénaires en Afrique de l'Ouest. Tout comme le sorgho, le fonio est une autre céréale qui part à la conquête de l'Occident et qui relance l'économie locale en Afrique. Céréale aux nombreuses propriétés, le journal britannique *The Guardian* l'a surnommée il y a quelques années « la graine qui voudrait détrôner le quinoa au royaume des gastronomes » !

Tout comme le sorgho, cette céréale ancestrale résiste aux aléas de la nature et ne craint ni sécheresse ni pluies abondantes. En fait, le fonio se cultive dans la savane sur des terres hostiles où l'on trouve sable et cailloux. Sa texture est semblable à celle de la semoule de blé. Ses petits grains que l'on prépare en couscous ou en bouillie accompagnent une grande variété de plats.

Il s'agit d'une céréale très riche en fibres et en acides aminés (dont la méthionine et la cystine) et en minéraux (magnésium, calcium, manganèse et zinc) et fort appréciée pour ses qualités nutritives et gustatives. Très digeste, le fonio est tout indiqué pour les gens ayant des intestins fragiles et une digestion difficile, aux enfants de même qu'aux personnes âgées.

En Afrique, le fonio est préparé à l'occasion des grands événements tels les mariages, baptêmes et autres cérémonies traditionnelles. En Égypte Ancienne, on l'associait à des rites divinatoires.

*Les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement.*



## Soyez prêts pour la rentrée avec Bio-Strath



**Bio-Strath**

Bio-Strath est un supplément nutritionnel naturel, cliniquement prouvé pour aider les enfants de 4 ans et plus à écouter plus attentivement et... à aimer l'école !

Fabriqué à partir de levure végétale, son profil nutritionnel absolument unique procure 61 nutriments provenant de vitamines/minéraux et d'acides aminés, faciles à absorber par les petits en pleine croissance.

**Bienfaits éprouvés en clinique :**

- Améliore la concentration et la mémoire
- Combat la fatigue (physique et mentale)
- Taux d'absorption et d'assimilation plus élevés que les multivitamines courantes

## Tout ce que vous avez besoin Naturellement !



Bon pour les parents aussi !



## QUELLES COULEURS PRIVILÉGIÉES DANS L'ASSIETTE ?

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

Avec toutes ces couleurs que nous offre avec générosité la saison automnale, on retrouve, bien entendu, le plaisir de colorer notre assiette. Les marchés publics regorgent d'aliments colorés plus appétissants et invitants les uns que les autres! En plus de raviver notre assiette avec des aliments variés, chaque couleur procure son lot de bienfaits pour notre santé.

Colorer notre assiette, c'est apporter à notre organisme tous les nutriments nécessaires à maintenir une bonne santé. En somme, en se composant une assiette colorée, on s'assure d'une alimentation équilibrée et aux multiples richesses. En fait, il est suggéré de manger quotidiennement au moins une portion de fruits et de légumes de chacune des couleurs : rouge, de jaune à orange, vert, de bleu à pourpre et blanc.

Mais quelles sont les richesses insoupçonnées des couleurs de l'arc-en-ciel de nos fruits et légumes ?

### LE ROUGE

Les fruits et les légumes de couleur rouge sont riches en acide ellagique et en lycopène : deux antioxydants puissants aidant à prévenir le cancer, les infarctus et les cataractes. Les petits fruits tels que les fraises, framboises et canneberges de même que la grenade sont riches en acide ellagique. Puis, on retrouve le lycopène dans la tomate et le chou rouge.

### DE JAUNE À ORANGE

Les pigments jaune et orange sont associés aux caroténoïdes, comme le bêta-carotène. Ces sources de provitamine A ont plusieurs propriétés, entre autres, ils aident à maintenir une bonne vision et à conserver une belle peau, soutiennent la croissance des os et protègent contre les radicaux libres. Plusieurs fruits de couleur jaune et orange (citron, pamplemousse, mangue, orange et mandarine) contiennent aussi de l'héspéridine : un flavonoïde naturel et antioxydant qui joue un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers. On choisit aussi l'ananas, l'abricot, le melon et la patate douce.

### LE VERT

Les éloges fusent de toutes parts lorsqu'il est question des légumes verts, et pour cause! Ils sont riches en fibres, en flavonoïdes et en caroténoïdes (lutéine). Ils protègent la rétine de l'œil. Il faut donc nécessairement prioriser le vert dans notre assiette. De plus, n'oublions pas que les légumes à feuilles de couleur vert foncé sont remplis d'antioxydants, de fibres et de chlorophylle, des composés anticancer. Donc, on consomme épinard, cresson, poivron vert, chou, chou kale, brocoli, avocat, courgette et kiwi.



## DE BLEU À POURPRE

Les aliments de couleur bleue et pourpre sont riches en resvératrol, un polyphénol connu pour ses effets anticancer et protecteur des maladies cardiovasculaires. Au marché, on remplit donc notre panier de raisins bleus, mûres, bleuets, cassis, aubergine et betterave.

## LE BLANC

Les aliments ayant une chair blanche sont une bonne source de quercétine, un flavonoïde aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antihistaminiques. Ils sont aussi riches en anthoxanthines : des nutriments qui permettent de réduire la pression sanguine et le taux de cholestérol. On opte pour l'oignon, l'ail, les champignons, le rutabaga, la pomme de terre, la poire et la banane.

La couleur d'un plat ou d'une boisson peut non seulement déterminer si ce plat est appétissant, mais aussi influencer la saveur ressentie.

## LE PLAISIR DE MANGER AVEC... NOS YEUX

La perception des saveurs des aliments est liée à nos papilles gustatives et notre odorat, mais saviez-vous que l'on mange aussi avec nos yeux? En effet, selon Charles Spence, psychologue expérimental à l'Université d'Oxford : « La vision est même plus importante que le goût et l'odeur dans la perception d'un plat. La couleur d'un plat ou d'une boisson peut non seulement déterminer si ce plat est appétissant, mais aussi influencer sur la saveur ressentie », explique-t-il. Le goût des aliments que nous percevons est donc associé à nos autres récepteurs sensoriels, comme la vue et, de façon plus précise, la perception de la couleur. Donc, il est clair que l'on mange aussi avec nos yeux!

Par ailleurs, il existe un régime nommé « Arc-en-ciel » créé par la nutritionniste Marcia Zimmerman et qui provient de la médecine indienne. Vous l'aurez sûrement deviné, sa particularité est que ce régime accorde plus d'importance à la couleur des aliments plutôt qu'à leurs valeurs nutritives. Ce régime se base principalement sur trois couleurs soit le vert, le rouge et le jaune, les autres servant à compléter les repas. Chaque couleur est associée à l'un des trois types corporels déterminés selon le système ayurvédique dans lequel chaque personne est définie selon ses caractéristiques physiques et psychologiques. La couleur jaune est associée au type corporel *Vata*, le rouge au type *Pitta* et enfin le vert au type *Kapha*.

Le régime « Arc-en-ciel » est riche en fruits et légumes et son apport vitaminique est considérable. À découvrir si la médecine ayurvédique vous intéresse...

*Les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement.*



### **B-ROLL ÉNERGIE** avec Épinette noire et Menthe poivrée

Agit comme tonique général  
Aide à la concentration  
Convient en cas de fatigue

### **B-ROLL MÉMOIRE ACTIVE** avec Romarin et Épinette noire

Agit sur la mémoire prospective  
Aide à la concentration  
Aide à demeurer alerte

Fait au Québec  
aromavivia.com



# · SOIBIO ·

AROMACOSMETIC

## LA BEAUTÉ PAR LA NATURE

*Cosmétiques naturels, bio et végétaliens*



Pour une peau visiblement rajeunie et naturellement radieuse. Vivez l'expérience de l'efficacité de l'aromathérapie, combinée à des ingrédients actifs d'origine naturelle.

Visitez [SOI-BIO.CA](http://SOI-BIO.CA)



## LES ALIMENTS ET PLANTES CLÉS POUR OPTIMISER L'IMMUNITÉ

Par *Guylaine Campion* | ND et journaliste

Le mois d'octobre est le temps idéal pour stimuler notre système immunitaire en prévision de la saison hivernale qui approche à grands pas. Durant les mois d'hiver, nous sommes plus vulnérables et fatigués, il est donc important de bien préparer notre organisme, et de renforcer nos défenses en prévision d'éventuels assauts.

Et voilà qu'en ce temps de récolte, la nature est généreuse et nous offre une multitude d'aliments-clés pour stimuler notre immunité. Il est facile de maximiser son immunité, augmenter sa vitalité et se bâtir un bon bouclier afin d'éviter virus et infections cet hiver. La recette est simple : une alimentation saine, la pratique d'activités en plein air, un sommeil réparateur et des moments de calme et de repos.

## DES ALIMENTS-CLÉS POUR MAXIMISER NOTRE IMMUNITÉ

Indéniablement, **l'ail** est une arme puissante pour affronter la saison hivernale. Depuis l'Antiquité, l'ail est apprécié pour ses vertus curatives. Reconnu pour stimuler le système immunitaire, sa consommation régulière aide, sans contredit, à prévenir les maladies respiratoires de l'hiver. D'ailleurs, des études ont confirmé que la consommation d'ail cru peut aider à diminuer les symptômes de la grippe, de la bronchite et de la congestion nasale. Pas étonnant puisque l'ail possède de puissantes vertus antivirales et antibactériennes !

Comment augmenter sa vitalité et se bâtir un bon bouclier afin d'éviter virus et infections cet hiver? La recette est simple : une alimentation saine, la pratique d'activités en plein air, un sommeil réparateur et des moments de calme et de repos.

Dans la même famille, les alliées, on retrouve **l'oignon**, très riche en soufre et en zinc. Lui aussi reconnu depuis l'Antiquité pour ses propriétés anti-infectieuses, il est excellent pour lutter contre le rhume, la grippe et les infections à répétition. Il agit aussi comme expectorant.

On ne cessera jamais assez de vanter les mérites du **chou** ! Qu'il soit vert, rouge ou sous forme de petits choux de Bruxelles, le chou a une capacité indéniable pour stimuler le système immunitaire. Il présente des vertus antivirales sans compter qu'il offre aussi une bonne protection contre le cancer.

La **patate douce** s'avère être un excellent choix pour remplacer la pomme de terre dans notre assiette. Grâce à sa richesse en bêta-carotène, elle renforce les tissus des intestins et des poumons si bien que les bactéries ne peuvent s'y réfugier.

SUITE À LA PAGE 44



En ce qui concerne les fruits, le **citron** se situe nettement dans une classe à part. Grâce à sa richesse en flavonoïdes, il stimule le système immunitaire et active la production de globules blancs. Le citron assure une protection contre les radicaux libres qui peuvent rendre l'organisme plus vulnérable aux infections. De plus, il possède des propriétés expectorantes. Une bonne tasse d'eau chaude et de jus de citron à jeun tous les matins protégera votre système immunitaire tout en prenant soin de votre foie.

Aussi, les **bleuets**, les **framboises** et les **mûres** sont de petits fruits très riches en antioxydants qui agissent comme des antibiotiques naturels.

Le **jaune d'œuf**, pour sa part, contribue largement au bon fonctionnement du système immunitaire notamment grâce à sa richesse en sélénium, un puissant antioxydant. Rappelons-nous que l'œuf est l'un des aliments les plus complets qui soient. En consommer régulièrement procure de nombreux bienfaits à la santé.

Bien entendu, le **miel** fait partie des superaliments, et son action antibactérienne est particulièrement efficace dans les cas de bronchite, angine et sinusite. Une cuillerée à soupe de miel quotidiennement peut renforcer nos défenses immunitaires durant tout l'hiver.

Durant la saison hivernale, prenez l'habitude de boire régulièrement du **thé vert**. Il contient de la théanine qui immunise l'organisme contre le rhume et la grippe. Riche en antioxydants, il est un précieux allié pour renforcer notre immunité.

Les **champignons shiitaké et reishi** sont reconnus comme étant de grands alliés de l'immunité. Ils contiennent naturellement des substances antibactériennes.

En terminant, n'hésitez pas à ajouter du **thym** et du **curcuma** à vos plats. Le thym possède des propriétés antiseptiques, et il désinfecte les muqueuses pulmonaires fragiles et sensibles aux attaques alors que le curcuma agit comme antibactérien.

En général, pour bien se protéger en prévision de l'hiver, on choisit des aliments riches en vitamines A et C, en zinc et en sélénium.

## DES PLANTES ET AUTRES « AMIS NATURELS » POUR PRÉSERVER NOTRE BOUCLIER

Parmi les plantes « amies » du système immunitaire, il y a bien entendu l'**échinacée**, si appréciée pour remonter une immunité affaiblie. Cette plante agit rapidement, particulièrement si elle est utilisée dès les premiers symptômes. L'échinacée stimule la production de globules blancs et élimine virus et bactéries. Cette plante est fort utile à court terme pour traiter les infections aiguës du système respiratoire supérieur.

De son côté, l'**astragale** peut être pris en prévention afin d'augmenter la vitalité et vous redonner de l'énergie, surtout si vous vous sentez fatigués et épuisés. Contrairement à l'échinacée qui agit au moment où l'infection ou le virus est déclaré, l'astragale travaille de façon préventive et aide à résister aux assauts.

Pour sa part, le **ginseng** est utilisé comme tonique général en médecine traditionnelle chinoise dans les cas de fatigue et d'affaiblissement. Le ginseng contribue à l'amélioration de plusieurs fonctions physiologiques y compris les fonctions immunitaires.

Si le stress est à l'origine d'un système immunitaire déficient, il peut être intéressant d'opter pour la **rhodiola**. Cette plante adaptogène aide le corps à faire face au stress chronique en modulant l'activité des glandes surrénales. La rhodiola agit à la fois contre le stress et contre la fatigue qu'il peut causer. La rhodiola a le pouvoir d'accroître l'endurance physique et la longévité.

L'ajout de **spiruline** peut vous apporter les protéines nécessaires au maintien d'un bon système immunitaire. La spiruline est riche en protéines et en acides aminés.

Enfin, plusieurs études ont confirmé au fil des ans que la santé du système gastro-intestinal influence beaucoup celle du système immunitaire. Il est essentiel de maintenir une flore intestinale équilibrée avec de bonnes bactéries protectrices, donc de repeupler la flore avec des **probiotiques** surtout après une prise d'antibiotiques ou à la suite d'une infection intestinale.

En terminant, n'oubliez pas d'avoir un bon apport en vitamine D à l'aube de la saison hivernale. Une supplémentation est souvent nécessaire durant la saison froide, car plusieurs personnes peuvent être carencées en vitamine D en raison du manque de soleil. Mieux vaut se faire de bonnes réserves!

*Les femmes enceintes ou qui allaitent, les enfants, les personnes prenant des médicaments ou souffrant de maladies graves ou d'allergies devraient consulter un spécialiste en santé naturelle avant d'utiliser les plantes médicinales.*

*Les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement. 💧*

# Authentique, testé et éprouvé.

Jamieson est fière d'avoir  
obtenu la certification TRU-ID<sup>MC</sup>.



TRU-ID<sup>MC</sup> est un programme canadien de certification qui utilise la technologie la plus récente en matière d'ADN garantissant ainsi l'authenticité des ingrédients végétaux. TRU-ID<sup>MC</sup> fait partie de notre programme 360 Pure, qui garantit la pureté et la puissance de chaque produit Jamieson vendu. Voilà une raison de plus, pour votre famille et vous, de faire confiance à la qualité des produits Jamieson. Pour votre famille et vous.

**Jamieson. Naturellement.** 

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

## LES SURPRENANTES VERTUS DES LÉGUMES LACTOFERMENTÉS

Par *Guylaine Champion* | ND et journaliste

La lactofermentation est une méthode de conservation ancestrale qui révèle plusieurs bénéfices pour notre santé. Avec tous les aliments transformés et dénaturés sur le marché, il est de plus en plus intéressant de redécouvrir cette pratique de nos ancêtres, un procédé qui consiste à transformer les sucres en acide lactique par l'action de bactéries (*Lactococcus*, *Lactobacillus* et *Streptococcus*).

En fait, il s'agit d'une réaction chimique provoquée par certaines levures ou bactéries qui, sans oxygène, transforment les sucres des aliments. Le milieu s'acidifie graduellement empêchant du même coup les autres micro-organismes de se développer.

Quand on dit : « aliments fermentés », on pense tout de suite au yogourt, à la choucroute ou aux cornichons, mais saviez-vous que la lactofermentation peut aussi s'utiliser pour les légumes ?

### LES AVANTAGES DE LA LACTOFERMENTATION

Nos ancêtres utilisaient la lactofermentation parce que celle-ci permettait de conserver les aliments plus longtemps. Cette technique de conservation des plus anciennes était utilisée il y a des milliers d'années par les Égyptiens et les Chinois. D'ailleurs, la lactofermentation a permis à des populations de survivre durant des périodes de famines et lors d'épidémies.

Sans congélateur ni pasteurisation, c'était une façon simple et pratique de conserver les aliments pendant une longue période, sans perdre de micronutriments et sans trouver de produits toxiques dans le contenant. En plus, cette technique de conservation peut se faire facilement à la maison.

L'un des autres avantages est de pouvoir bénéficier d'une meilleure assimilation des nutriments puisque les aliments fermentés améliorent la biodisponibilité des minéraux par l'organisme. En effet, des scientifiques ont découvert qu'il y avait des taux plus élevés de fer et des vitamines C, B6 et B12 dans les légumes lactofermentés comparativement à ceux qui ne le sont pas.

En d'autres mots, contrairement à la stérilisation, la lactofermentation conserve les aliments tout en augmentant leurs valeurs nutritives. Les légumes lactofermentés ont plus de saveurs et d'arômes. Ils sont plus faciles à digérer et aident à lutter contre les problèmes intestinaux. Ils sont une bonne source de probiotiques et prébiotiques.

### DE NOMBREUX BIENFAITS SUR NOTRE SANTÉ

Les probiotiques et aliments fermentés procurent plusieurs effets bénéfiques sur notre santé :

- Diminuent le risque de développer le cancer du côlon;
- Luttent contre la diarrhée;
- Rééquilibrent la flore intestinale;
- Améliorent l'immunité;
- Permettent un meilleur contrôle des symptômes du syndrome du côlon irritable et de maladies inflammatoires de l'intestin;
- Réduisent les symptômes d'allergies chez les enfants;
- Aident à une meilleure tolérance au lactose.

Par surcroît, la lactofermentation permet de faire des économies d'argent tout en produisant moins de déchets.



## QUELS LÉGUMES POUVONS-NOUS FAIRE FERMENTER ?

Tous les légumes ou presque peuvent être fermentés, cependant certains ne sont pas nécessairement bons. Les meilleurs choix sont : carotte, chou, concombre, betterave, aubergine, navet, panais, oignon, haricots verts et tomates vertes. Ne pas fermenter la pomme de terre.

En plus d'avoir davantage de saveurs et d'arômes, les légumes lactofermentés ont des taux de fer et de vitamines C, B6 et B12 plus élevés que ceux qui ne le sont pas. Ils sont également plus faciles à digérer, aident à lutter contre les problèmes intestinaux et sont une bonne source de probiotiques et prébiotiques.



## COMMENT FAIRE FERMENTER DES LÉGUMES ?

Si vous souhaitez fermenter vos légumes, la recette est fort simple.

### Ingrédients :

- Bocal en verre avec un couvercle hermétique et un joint en caoutchouc
- Sel marin (de préférence non raffiné)
- Eau de source ou filtrée
- Légumes

### Préparation :

- 1 Laver vos mains soigneusement avec de l'eau et du savon. Éviter les solutions antibactériennes qui, dit-on, pourraient empêcher la fermentation.
- 2 Bien laver et ébouillanter les bocaux. Laisser sécher sans les essuyer.
- 3 Laver, éplucher et couper finement les légumes.
- 4 Diluer une cuillerée à soupe de sel dans chaque litre d'eau de source que vous allez utiliser.
- 5 Remplir de légumes (seuls ou mélangés) les bocaux et les tasser afin d'enlever l'air. Ajouter des aromates de votre choix (cumin, fenouil, coriandre, persil, basilic, gingembre, feuilles de laurier, ail, etc.).
- 6 Couvrir d'eau froide salée et refermer les bocaux.
- 7 Placer les bocaux à une température de 20 à 22 degrés Celsius pendant 2 à 3 jours afin de favoriser le début de la fermentation.
- 8 Par la suite, mettre dans un lieu plus frais (15 à 18 degrés Celsius) pendant un mois avant de les savourer.

Dès qu'il est ouvert, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 15 jours.

## NOTES

À noter que la lactofermentation peut se faire sans sel. Cependant, dans ce cas, il y a risque de moisissures.

Pour bien fermenter, les aliments ont besoin de bactéries lactiques naturellement présentes dans les légumes et dans les sols. Nul besoin d'ensemencer.

Précisons également que « lactofermentation » ne signifie pas qu'à la fin du processus, le produit contiendra du lactose. Au contraire, les produits lactofermentés peuvent être consommés sans problèmes par les personnes intolérantes au lactose puisqu'ils ne contiennent que de l'acide lactique et pas de protéines allergisantes du lait.

*Les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement.* 💧

# DES VIGNERONS SE PRÉPARENT AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

Par Marc-André Gagnon

Journaliste spécialisé dans le domaine du vin  
www.vinquebec.com | info@vinquebec.com

On n'a pas fini de se faire chauffer les oreilles avec ce phénomène de réchauffement climatique. Toutes les sphères de l'activité humaine et terrestre seront touchées d'une façon ou d'une autre. Le vin ne sera pas épargné. On en perçoit déjà les effets.

Des vigneron se préparent à de grands changements. Ils observent déjà que certaines de leurs vignes peinent à donner des vins d'aussi bonne qualité. Les taux d'alcool sont de plus en plus élevés pendant que les niveaux d'acidité baissent. Ce qui donne des vins moins équilibrés. Ces vins ont moins de fraîcheur et moins de vivacité.

Dans le sud de la France, sur la petite appellation La Clape, en Languedoc, le vigneron Christophe Bousquet observe des changements dans le climat de son plateau déjà très chaud en été. Il doute que les cépages actuels, la syrah, le grenache noir, le grenache gris, le bourboulenc et le mourvèdre puissent continuer à donner des vins de grande qualité dans un climat plus chaud. Il manque de plus en plus d'eau. Les épisodes de pluies sont rares et violents. Alors l'eau ruisselle et ne s'accumule pas. Il est difficile d'irriguer dans plusieurs secteurs. Les sources d'eau sont trop éloignées.

Ainsi avec un collègue des Terrasses du Larzac - Pierre Venture du Mas de la Serane - il est allé voir en Sicile ce qu'il s'y faisait dans ces terres très chaudes. Il a observé que le cépage local le nero d'Avola donne de très bons vins d'une belle fraîcheur, malgré le climat chaud de cette grande île du sud de l'Italie. Il a donc décidé de faire venir ce cépage rouge et d'en planter un demi-hectare sur son domaine du Pech Redon près de Narbonne. Pour ce qui est du blanc, il plante aussi un demi-hectare d'un cépage grec l'assyrτικο. Ce dernier donne de très beaux vins blancs en Grèce et particulièrement dans l'île de Santorin.

Toutefois, ces deux cépages ne sont pas reconnus par l'appellation La Clape, ni par aucune appellation protégée et contrôlée du Languedoc ou de la France. Leur plantation est cependant autorisée. Après tout, les cépages grenache, mourvèdre et carignan utilisés dans plusieurs appellations contrôlées en France proviennent d'Espagne. Ils ont été introduits en France au cours des siècles passés. Les temps changent et il faut s'adapter.

Christophe Bousquet est aussi président de l'appellation La Clape dans le sud du Languedoc. Alors, il ne fait pas tout ce travail juste pour lui, mais aussi pour ses voisins, collègues et pour la génération qui va suivre. C'est un travail de longue haleine. Car ces vignes ne commenceront à donner du vin que dans quatre ans. Ce sera le début d'une longue expérience.

« L'objectif est de voir l'adaptabilité de cépages de régions plus chaudes sur nos terroirs pour essayer d'anticiper l'évolution climatique. Nos cépages actuels risquent d'avoir des difficultés face aux accentuations des températures et des baisses de pluviométrie; ainsi qu'au problème des degrés alcooliques en hausse », nous dit M. Bousquet. Il fera donc des microcuvées de ces deux cépages, et nous verrons ce que cela donnera. Nous lui souhaitons bonne chance!

**Des vigneron se préparent à de grands changements. Ils observent déjà que certaines de leurs vignes peinent à donner des vins d'aussi bonne qualité. Les temps changent et il faut s'adapter.**

M. Bousquet est un perfectionniste. Il fait du très bon vin et ses vignes sont cultivées de façon biologique. C'est le cas de plus en plus de vigneron qui abandonnent les recettes chimiques. Le vignoble français est maintenant à 9 % biologique. Toutefois, ça varie beaucoup d'un département à l'autre. Même le Bordelais s'y met. Malgré le climat plus humide de Bordeaux, la proportion du vignoble biologique y atteint 8 %. C'est un bond considérable. Le taux de conversion biologique y serait aujourd'hui le plus élevé de France. Le Roussillon est à 17 % biologique; l'Alsace à 15 %; le Rhône à 14 % et le Languedoc à presque 8 %.

Les consommateurs en redemandent. C'est le cas ici aussi au Québec. La Société des alcools dit que ses ventes de vins biologiques ont augmenté de 28 % au cours de la dernière année. En raison de la demande grandissante pour ce type de vins, la société d'État en a augmenté son offre. Cette offre a plus que triplé en 5 ans, passant de 200 vins en 2013 à 700 aujourd'hui. De plus, la SAQ est à la recherche de nouveaux vins biologiques du Chili, d'Espagne, du Portugal, d'Afrique du Sud et des États-Unis.

Voici d'ailleurs quelques bons vins biologiques. 💧



### ***Pech Redon, L'Épervier Rouge, La Clape 2014***

Un beau vin rouge espagnol biologique. Très aromatique, il s'ouvre sur le fruit, les épices et une note végétale qui rappellent le laurier et la sauge. Les mêmes saveurs reviennent en bouche. C'est d'un fruité fin, peu tannique. La texture est lisse donnant un vin coulant, légèrement velouté et facile à boire. Finale fruitée et rappelant la sauge. Un très bon rapport qualité/prix. Syrah et grenache.

Alc. 14,5 %. Sucre 2 g/l.

**10 507 286 | Prix : : 25,05 \$**



### ***Château Laurou, Les complices 2015***

Un vin rouge original du Fronton fait des cépages négrette et syrah à égalité de parts. Il dégage de beaux arômes de petits fruits et d'épices fines. La texture est jolie et assez ferme d'un beau granulé. C'est sec et assez vif. Finale sur les petits fruits avec une note fumée. Servir frais à 15 degrés. Vinification en cuve de béton. Un vignoble de 45 hectares biologique depuis 2009. La négrette est le cépage typique de cette région du Fronton au nord de Toulouse.

Alc. 14,25 %. Sucre 0,4 g/l. Acidité 3,05 g/l. pH 3,89.

**13 402 324 | Prix : 20,80 \$**



### ***Ijalba, Genoli, Viura 2017, Rioja***

Un vin blanc de la Rioja aromatique et floral. De belles saveurs de petits fruits blancs, de melon. C'est sec, vif, fin et rafraîchissant. Un beau fruité en fin de bouche, finale sur les agrumes, pamplemousse et citron. Cépage 100 % viura. Levures autochtones. Bouchon aggloméré.

Alc. 13 %. Sucre 1,4 g/l.

**883 033 | Prix : 15,75 \$**



### ***Cébène, Ex Arena, 2015***

Aromatique, framboise. Très épicé, coulant, agréable, ample et vif. Un vin rouge juteux, élégant et qui a du tonus. Il pourrait faire quelques années de cave. Grenache en vendanges manuelles sur les hauteurs de Faugères. Productrice Brigitte Chevalier.

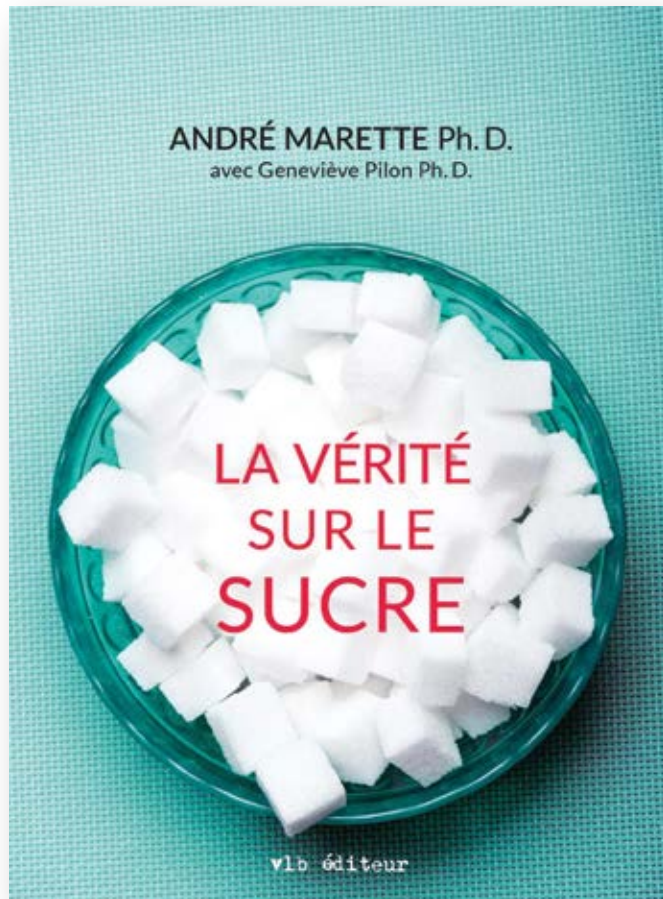
Alc. 13,5 %. Sucre < 1,2 g/l. IGP Pays d'Oc.

**12 473 825 | Prix : 18,80 \$**



# J'AI LU POUR VOUS « LA VÉRITÉ SUR LE SUCRE »

Par Nicole Renaud | ND. A. membre de l'ANAQ



Le livre d'André Marette, Ph. D., chercheur à l'institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et titulaire de la Chaire de recherche sur la pathogenèse de la résistance à l'insuline et des maladies cardiovasculaires, intitulé *La vérité sur le sucre*, a été écrit dans le but de nous éclairer sur les différents sucres qui composent notre alimentation et ceux qui y sont ajoutés et leurs liens avec différents problèmes de santé.

Avant de vous parler du livre, j'aimerais vous partager le fait suivant : chaque fois que je fais une recherche sur un sujet relatif à la santé, on y parle toujours du sucre comme étant une des causes de la maladie. J'ai appris dans ma formation en naturopathie que le sucre est acidifiant et peut occasionner plusieurs types d'inflammation. D'ailleurs, on le soupçonne d'être un facteur aggravant dans la maladie d'Alzheimer.

Pourtant, nous avons besoin de glucose pour nos cellules; sans glucose, la vie n'est pas possible. Dans ce livre, on développera le sujet du sucrose, du sucre blanc, mais aussi du fructose, naturellement présent dans les fruits et légumes. Saviez-vous que le fructose n'est pas essentiel pour l'être humain ? Sans lui, aucune manifestation pathologique n'apparaîtrait. Et pourtant...

Revenons maintenant au livre, que je vous invite à lire, sur un sujet qui concerne le monde entier : le sucre. Nous sommes biologiquement programmés pour aimer les aliments qui contiennent du sucre. Les spermatozoïdes doivent compter sur le fructose du sperme pour avoir l'énergie de se mouvoir. Le premier aliment du nouveau-né, le lait maternel, a un goût sucré. Nous avons absolument besoin de sucre pour vivre. C'est un groupe de molécules indispensable à la vie. Par contre, il y a plusieurs sortes de sucre et si nous ne devons jamais plus manger un aliment contenant ce nutriment, nous n'aurions aucune maladie. Pourtant, le sucre est à la base des maladies inflammatoires comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires. Le sucre peut-il créer une dépendance, une forme d'accoutumance ou est-ce une drogue ?

Nul besoin de boire de l'alcool pour être diagnostiqué d'une cirrhose. L'alcool a la capacité de se changer en gras, et quant au sucre, il se transforme d'abord en alcool et a la capacité de se changer en gras lui aussi, comme si nous buvions de l'alcool.

*La vérité sur le sucre* nous ramène bien loin avant Jésus-Christ pour nous raconter l'histoire du miel, et bien après quand on a découvert le goût sucrant de la canne à sucre. Doit-on bannir le sucre, toutes catégories confondues, pour ne pas nous empoisonner ? Ou tout simplement faire la différence entre les sucres ? Le miel, le sirop d'érable, le sucre de table, le sirop de maïs, les édulcorants sont-ils tous à éviter ?

Fait intéressant, la langue détecte facilement le goût du sucre des aliments qui contiennent des sucres simples. Par ailleurs, les fibres et les amidons font aussi partie des aliments contenant du sucre, mais ces molécules ne peuvent être détectées par les papilles parce qu'elles sont sous une autre forme appelée polymère complexe. D'ailleurs, 100 g de pomme de terre contient autant de sucre que 100 g de jus.

Les gens stressés, anxieux et dépressifs ont une baisse du taux de sérotonine, un neurotransmetteur qui donne envie de sucre. C'est pour cette raison que ces personnes mangent des aliments sucrés lors de stress.

Un des problèmes reliés au sucre est le diabète. André Marette nous explique très bien ce qu'est la résistance à l'insuline, un état prédiabétique. L'accumulation exagérée de graisses qui déclenche l'inflammation, l'inflammation métabolique et les maladies cardiovasculaires ne sont pas seulement réservées aux personnes obèses. Le sucre est-il la seule raison à l'obésité ?

Il y a aussi la pathologie du foie gras. Non, je ne vous parle pas ici du foie de canard, mais bien du foie des humains engorgé de lipides créant ainsi des protéines pro-inflammatoires. En buvant de l'alcool ou en mangeant du sucre, on peut se retrouver avec une stéatose hépatique qui peut mener vers la cirrhose. Nul besoin de boire de l'alcool pour être diagnostiqué d'une cirrhose. L'alcool a la capacité de se changer en gras, et quant au sucre, il se transforme d'abord en alcool et a la capacité de se changer en gras lui aussi, comme si nous buvions de l'alcool. C'est pour cette dernière raison qu'une cirrhose peut être développée même si nous ne prenons aucune goutte d'alcool.

Il faut se souvenir d'éviter le plus possible le sucre, les boissons gazeuses, les aliments à haute teneur en fructose et en sucre raffiné dans son alimentation... mais également qu'un dessert à l'occasion fait du bien pour les papilles et même pour le moral.

## SUCRE 101

Le sucre fait partie de la famille des glucides : les sucres simples, les sucres complexes dont les amidons et les fibres alimentaires.

Retenons que les sucres simples comme le fructose et le sucrose sont ceux qu'il faut surveiller de près. Les sucres complexes, appelés aussi amidons, sont les plus consommés : le riz, les pommes de terre, les pâtes, les bananes, le pain.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 bowl (400 g) / par 1 bol (400 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
<b>Calories / Calories 520</b>	
<b>Fat / Lipides 2.5 g</b>	<b>4 %</b>
Saturated / saturés 0.4 g + Trans / trans 0 g	<b>2 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol 40 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 1500 mg</b>	<b>63 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides 103 g</b>	<b>34 %</b>
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 28 g	
<b>Protein / Protéines 20 g</b>	
Vitamin A / Vitamine A	80 %
Vitamin C / Vitamine C	15 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	8 %

Si nous prenons une étiquette de valeur nutritive, nous pouvons lire, comme sur celle que l'on voit ci-contre, qu'il y a 103 g de glucides, 1 g de fibres et 28 g de sucre. Si on additionne les fibres plus le sucre :  $1\text{ g} + 28\text{ g} = 29\text{ g}$  et que nous avons 103 g de glucides, où sont passés les 74 autres grammes? ( $103\text{ g} - 1\text{ g} - 28\text{ g} = 74\text{ g}$ ) Ils ne sont pas identifiés. Ce sont des amidons, donc des sucres complexes.

Santé Canada demande aux compagnies alimentaires de se conformer aux nouvelles règles d'étiquetage d'ici 2021.

Cependant, les fibres sont bénéfiques pour nos bactéries intestinales. Ils sont donc à privilégier.

Nous devrions diminuer considérablement notre consommation d'aliments contenant des sucres ajoutés, mais aussi ceux des jus de fruits selon certains auteurs. Car le sucre est une partie du problème de l'obésité et il a aussi une conséquence sur la carie dentaire. L'obésité, selon les recherches effectuées, ne serait pas seulement due à l'augmentation des aliments sucrés, mais à l'alimentation en général, la sédentarité et les facteurs socio-économiques. Le département de nutrition et d'épidémiologie de Harvard a poursuivi des études démontrant un lien important entre la consommation de boissons sucrées et l'épidémie d'obésité et de diabète.

Monsieur Marette nous explique quel est le mécanisme biologique qui contribue à transformer les sucres, et le fructose en particulier, en graisse dans le tissu adipeux. Le fructose et le glucose ont une formule chimique identique, mais la transformation métabolique est très différente. Plusieurs groupes de recherches se sont penchés sur la question suivante : « comment le fructose, ce sucre à faible index glycémique peut-il entraîner un réel danger pour la santé? » Dans les faits, le glucose fait prendre du poids, mais le fructose, en plus de faire prendre du poids, augmente la résistance à l'insuline, augmente les mauvais lipides sanguins appelés triglycérides et augmente la graisse viscérale qu'on appelle aussi la mauvaise graisse. Il est donc impérieux, selon moi, d'éviter le fructose comme sucre ajouté, ou du moins, en consommer très peu.

SUITE À LA PAGE 52





Il est intéressant également de constater que la nourriture prise par la mère durant la gestation influencera les goûts alimentaires de l'enfant et si la mère s'adonne aux boissons sucrées, l'enfant aura plus de chance d'avoir un taux d'insuline plus élevé que la norme à la naissance.

## LES DIFFÉRENTS SUCRES

Quelle ne fut pas ma surprise de constater que certains sucres n'élevaient pas la glycémie et par conséquent n'étaient pas à éviter complètement comme on a bien voulu le faire croire. C'est le cas du **sirop d'agave**. En effet, on a déjà dit de celui-ci qu'il était néfaste pour la santé. Or, même si le sirop d'agave possède un pouvoir sucrant une fois et demi plus grand que le sucre de table, il n'augmente pas la glycémie. Comment se fait-il? Pourtant il est composé de 90 % de fructose. Après les études et compilations concernant la consommation de sirop d'agave, on a constaté qu'il n'y avait aucune accumulation de gras dans le foie des sujets. Comme pour le miel, ce sirop contient des polyphénols et des molécules de méthylglyoxal, et ces molécules font toute la différence sur son absorption.

Le sucrose, provenant de la canne à sucre ou de la betterave à sucre, est composé de glucose et de fructose. Pourtant, il n'a pas le même effet sur l'organisme que le sirop de maïs appelé **HFCS** (High Fructose Corn Syrup) qui contient à peu près les mêmes molécules que le sucre, sauf que les molécules de fructose sont sous la forme libre. Comme on a modifié la formule chimique, le HFCS utilisé un peu partout par les compagnies alimentaires, serait converti lors de la digestion et augmenterait le gras dans le foie. En continuant ses recherches, André Marette conclut que le sucre blanc et le HFCS font courir le même risque pour la santé.

Qu'en est-il des **jus de fruits**? On sait que le jus de canneberge a des effets positifs sur la santé ainsi que le jus de pruneaux. Pourtant, les jus contiennent autant de fructose qu'une boisson gazeuse. Il est intéressant - j'avais déjà écouté un reportage à cet effet - de constater qu'un jus d'orange 100 % pur n'est pas tout à fait pur. En lisant son livre, vous en apprendrez davantage sur les ajouts des molécules aromatiques. D'après les travaux de monsieur Marette, les jus de fruits purs et les fruits entiers contiennent des polyphénols et une variété de vitamines et de minéraux essentiels à plusieurs fonctions physiologiques.

Le **miel** est une denrée de plus en plus présente sur les tables. En fait, il contient également du glucose et du fructose à 47 % et 49 % respectivement, mais contrairement au sucre, il contiendrait une panoplie de molécules bioactives, soit autour de 181 substances dont certaines seraient thérapeutiques comme le méthylglyoxal, un puissant bactéricide. Certains chercheurs avancent que le miel aurait une action bénéfique sur les bactéries de l'intestin.

Le **sirop d'érable** est très prisé surtout au Québec avec le printemps qui fait couler nos érables. Une portion de 60 ml de sirop d'érable contiendrait à elle seule la quantité recommandée quotidiennement de vitamine B2, le manganèse, et plusieurs autres minéraux comme le zinc, le magnésium, le calcium et le potassium et autres molécules. De plus, la présence de composés polyphénoliques, générés lors du processus d'évaporation de l'eau, baptisés québécois, auraient un effet positif.

D'autres sucres seraient des solutions de rechange au sucre blanc, soit la mélasse, également riche en polyphénol et d'autres comme le sucre de coco, le sucre de malt d'orge, le sirop de bacon, mais ceux-ci n'ont pas fait l'objet d'études approfondies afin de vérifier les inconvénients et les avantages sur la santé.

## QU'EN EST-IL DES FAUX SUCRES ?

Au Canada, plusieurs faux sucres sont autorisés dans l'alimentation, nommons : l'aspartame, le xylitol, la saccharine, l'acésulfame de potassium, le néotame, les glycosides de stéviol, le sucralose et la thaumatococine. On les retrouve dans plus de 6 000 produits alimentaires sur le marché et dans plusieurs produits pharmaceutiques.

Certains ont été abolis et faute de preuve concrète, ont été réintroduits. L'aspartame fait partie des faux sucres à se méfier. Lors de la digestion de l'aspartame, une molécule appelée méthanol serait libérée et pourrait causer de graves problèmes de santé surtout pour les personnes qui en consomment beaucoup. On sait d'ailleurs que l'entreposage prolongé d'une boisson contenant de l'aspartame provoque la formation de dicétopipérazine, possiblement nocif pour la santé.

## CONCLUSION

Après la lecture de ce livre, j'en conclus qu'il faut éviter le plus possible le sucre dans son alimentation, mais qu'un dessert à l'occasion fait du bien pour les papilles et même pour le moral. Il faut à tout prix éviter les boissons gazeuses, les aliments à haute teneur en fructose et en sucre raffiné.

Il n'y a pas que le sucre qui est au banc des accusés, les mauvaises habitudes de vie comme la sédentarité, le manque de fibres dans notre alimentation et bien sûr les mauvais gras font partie des causes de l'épidémie d'obésité.

J'espère qu'en lisant ces lignes, je vous aurai donné le goût d'en savoir plus et de vous procurer le livre de André Marette, *La vérité sur le sucre*. 💧

### SOURCE

Marette, André. 2016. *La vérité sur le sucre*. Montréal : Édition VLB

# SALADE EN POT MASON

Par Geneviève Côté

Levé en retard, le réveil n'a pas sonné... qu'est qu'on aura pour dîner? Oubliez les sandwichs en boîte de carton du dépanneur ou les dîners congelés peu appétissants. Place aux salades en pots Mason!

Elles sont rapides et faciles à réaliser, et peuvent être conservées jusqu'à quatre jours au réfrigérateur si l'on respecte l'ordre des ingrédients. Parfait pour préparer plusieurs lunchs pour la semaine. Un régal pour les yeux et les papilles!



## Recette

### Préparation

**Commencez par remplir le fond du pot et ajoutez des étages. Il est intéressant de jouer avec les couleurs et les textures, ça rend le tout plus appétissant!**

### Étage 1

Versez au fond du bocal une vinaigrette du commerce ou préparez la vôtre. Dans ce dernier cas, placez tous vos ingrédients au fond du pot et mélangez bien au fouet.

### Étage 2

Mettez-y les ingrédients résistants. C'est l'endroit idéal pour ceux qui auront tendance à absorber la vinaigrette, comme le tofu, tempeh, légumineuses, viande ou poisson cuit, crevettes nordiques, etc.

### Étage 3

Déposez à cet étage les pâtes ou grains cuits (couscous, penne, vermicelles, riz, orge, sarrasin, quinoa, etc.). À cette étape, vous pouvez aussi parsemer de fromage, si désiré.

### Étage 4

Ajoutez une quantité généreuse de légumes et une portion de fruits frais ou séchés coupés en morceaux. Commencer par les moins fragiles et ceux qui ne ramollissent pas. Quelques idées de légumes : brocoli, daïkon, chou chinois, haricots verts et jaunes, édamame, champignons, avocats, tomates, carottes râpées ou en juliennes, olives vertes ou noires, etc. Osez les fruits : melon, fraises, bleuets, mangue, raisins, etc.

### Étage 5

N'oubliez pas la verdure! Variez les types, il y a tant de possibilités : laitue, épinards, roquette, pissenlit, kale, pousses, germinations, fines herbes, etc.

## AU MOMENT DE SERVIR

Remuer les pots vigoureusement afin que la vinaigrette et les autres ingrédients se mélangent bien. Répartir dans des bols ou des assiettes.

Note : il est préférable de garder les noix et graines dans un contenant à part pour qu'elles gardent leur croquant. Les ajouter au moment de servir seulement. Bon appétit! 🍴



La substance qui protégeait la peau de bébé toute neuve, peut maintenant être utilisée en cosmétologie et apaiser la peau abimée par les années. Préfix, une crème beauté des produits Bio-actif à base de squalane biologique

**Bio-Actif**.quebec

100%  
**VEGAN**



MIEUX-ÊTRE

# ÊTRE HEUREUX NE SIGNIFIE PAS QUE TOUT EST PARFAIT

Par Luce Bertrand | Coach spirituelle  
www.lucebertrand.com

Plusieurs personnes ont cette croyance. Elles recherchent la perfection : la relation idéale, la « bonne » personne qui ne les fera jamais souffrir, le job payant sans y mettre trop d'heures, et bien sûr, ces personnes arrivent rarement à être heureuses parce que la plupart du temps leurs attentes ne sont pas répondues. Or en changeant cette croyance, que pour être heureux tout doit répondre parfaitement à nos attentes, on apprend à apprécier ce qui est, y compris les situations et les gens qui nous offrent des leçons qui sont des occasions de grandir. Regarder au-delà des imperfections est un choix qu'on peut tous faire si on veut être heureux.

Personne n'a le mandat ou le pouvoir de nous rendre heureux. Mais on demande très souvent de façon consciente ou inconsciente à ceux qui nous déclarent leur amour de le faire. Du coup, on leur donne aussi le pouvoir de nous rendre malheureux s'ils ne remplissent pas ce contrat qu'on croit implicite à la déclaration d'amour. Si on part du principe que nous sommes tous des apprentis... sages, c'est-à-dire en cheminement sur cette belle planète Gaïa, alors on peut considérer les obstacles à notre supposé bonheur comme des chances de guérir et de grandir, ce qui est le but ultime de notre incarnation.

Une des grandes guérisons que la majorité des gens ont à faire, c'est de vaincre leur dépendance affective. Comme je l'explique longuement dans mon livre *Nous sommes tous des apprentis sages*, on doit arriver à sortir de la coupe commune dans laquelle on fusionne avec notre partenaire, mais aussi parfois avec un parent avec lequel on n'a pas coupé le cordon. L'idée, c'est de rapatrier notre constitution, c'est-à-dire notre valeur (qui est même divine), notre reconnaissance, notre potentiel, notre estime de soi, notre amour de soi et de mettre tous ces précieux ingrédients dans notre propre coupe sans pour autant briser le couple si on tient à le garder, mais en n'y étant plus dépendant. Bien sûr, on va traverser des peurs, des incertitudes, des insécurités; c'est humain, mais on n'a pas à le faire seul. On a des Guides divins qui sont toujours prêts à nous soutenir. Il s'agit de le demander.

L'idée, c'est de prendre conscience qu'en faisant cela, je deviens l'artisan de mon propre bonheur que je peux ensuite faire rayonner vers les autres. Mais je peux également parler de mes peurs tout au long du chemin et ne pas craindre de montrer ma vulnérabilité par moments, que je sois un homme ou une femme. En mettant toutes ces émotions au grand jour, l'ego a moins de prise. Choisir de regarder au-delà des imperfections, les miennes et celles de ceux qui me côtoient, est également une voie d'accès au bonheur. Et une façon de le faire, c'est de comprendre la leçon que recèlent ces imperfections. Pourquoi ai-je choisi d'expérimenter cela dans ma pièce de théâtre?

Par exemple, si l'autre qui vit à mes côtés a une dépendance à l'alcool, qu'est-ce que je devrais en apprendre? Comment voir ça autrement? Eh bien, comme on est tous des étudiants et des enseignants les uns pour les autres ça peut me permettre de regarder mes propres dépendances qui portent peut-être sur les médicaments, le magasinage, l'outrage manger, le chocolat, le « workaholisme » ou Facebook. J'en prends conscience sans me dévaloriser sachant que je suis en apprentissage et que les erreurs sont inhérentes à mon parcours. Graduellement, je diminue le jugement que je portais sur l'autre et sur moi-même et je fais le choix de me soigner, de chercher de l'aide professionnelle ou autres et de guérir.

En changeant cette croyance que pour être heureux tout doit répondre parfaitement à nos attentes, on apprend à apprécier ce qui est, y compris les situations et les gens qui nous offrent des leçons qui sont des occasions de grandir.

Ensuite, je remercie ce miroir avec lequel je peux partager cette grande prise de conscience, et je m'en fais un allié au lieu d'un ennemi que l'ego me faisait voir comme responsable de mes malheurs. Non, être heureux ne signifie pas que tout est parfait, mais d'être dans l'appréciation de chaque petite chose : choisir de regarder la moitié du verre plein au lieu de l'autre partie, terminer nos journées en se partageant trois choses qu'on a aimé l'un de l'autre, rendre service, parler à notre enfant intérieur, faire tout ce que l'on fait avec amour, se relever chaque fois qu'on tombe sans se culpabiliser en ayant l'intention de faire mieux la prochaine fois, réparer si c'est possible (ce n'est que l'ego qui veut avoir raison alors que notre âme veut avoir la paix), tout cela est une garantie d'y arriver.

Il y avait une chanson qui disait : « Tout le monde veut aller au ciel, mais personne ne veut mourir ». La Volonté est vraiment la 1<sup>re</sup> clé. Est-ce que je veux vraiment être heureux, heureuse? Plusieurs me répondront : « Mais qui ne le veut pas? » Eh bien, il y a ceux que la victimisation intéresse parce que leur ego leur a démontré qu'ils recevaient peut-être beaucoup plus d'attention en faisant pitié. Ils ne semblent cependant pas réaliser à quel prix. Mais vous, que répondez-vous? Oui, je le veux? Quand on veut, on peut. Et si ce n'est pas déjà fait, alors il est temps de mettre la joie et le bonheur à votre programme. Dès le lever du jour, passez votre commande : « Aujourd'hui, je rends grâce pour cette journée parfaite remplie de bonheur »! ✨

## DATES DES PROCHAINS COURS EN MIRACLES

1<sup>er</sup> au 4 novembre 2018  
Détails sur mon site : [www.lucebertrand.com](http://www.lucebertrand.com)  
Réservation : 450 689-1149 | [coursenmiracles@lucebertrand.com](mailto:coursenmiracles@lucebertrand.com)



# SE DÉMAQUILLER SANS PRODUITS DÉMAQUILLANTS

C'est facile avec la serviette démaquillante Face It et les pochettes démaquillantes pour yeux Eye Love It



**POUR UNE PEAU NATURELLE ET SAINNE,  
AJOUTEZ SIMPLEMENT DE L'EAU**

Nettoyez votre peau en profondeur, en plus de la masser et de l'exfolier en douceur.  
Lavables et réutilisables, donc moins de déchets pour l'environnement.  
Douce, pour tous les types de peau.

By/Par

**CL♥TH IN A BOX™**

Disponible chez Jean Coutu, sur [amazon.ca](https://amazon.ca) et [clothinbox.com](https://clothinbox.com)

## LES COULEURS CHANGEANTES DE LA VIE

Par Manon Chabot | Naturopathe  
www.manonchabot.com

En ces beaux jours aux couleurs flamboyantes d'automne, je reviens sur un sujet qui me tient à cœur. Eh oui, les couleurs changeantes de la vie.

Beaucoup d'entre nous cherchent, à petite ou grande échelle, à faire quelque chose pour améliorer leur vie, la vie des autres, leur santé, celle de la planète et ainsi améliorer les conditions écologiques, sociales, mondiales. Nous nous sentons aussi très souvent impuissants; nous croyons que les conditions de notre impuissance ou les difficultés à changer ou à améliorer les choses sont extérieures à nous.

Bien sûr, il arrive parfois que la noirceur gagne sur la lumière du jour. Il arrive un temps où notre noirceur peut émerger. Un temps où peuvent nous quitter nos certitudes tangibles. Tous, un jour ou l'autre, nous rencontrerons ou avons déjà rencontré le vide ou un deuil, quel qu'il soit. Et la perspective de la vie change.

Comment prendre appui sur ce qu'on ne connaît pas? Comment notre conscience peut-elle saisir un moyen qu'elle ne saisit pas? Comment la conscience peut-elle mourir et disparaître pour renaître autrement? Par ce vide qui sera celui qui fera apparaître le nouveau...

Le premier pas à faire est probablement d'accueillir le fait que l'énergie ne nous porte peut-être plus pour aller de l'avant, que nous nous sentons ou que nous sommes dépassés.

Nous vivons tous à un moment ou un autre la fin d'un cycle particulier, quel qu'il soit, et qui a été. Alors, on revient obligatoirement à soi. C'est la seule voie possible. On se laisse agir. Accueillir ce qui est (ou a été) agréable ou désagréable comme point d'appui qui nous permettra de récolter la suite. Descente aux enfers peut-être, probablement, mais assurément descente en soi. Et inévitablement, sur ce parcours... on rencontre des obstacles et des résistances.

**Accueillir ses limites, s'appuyer dessus, attendre et rester avec. Oui, rester avec. Rester là... Rester là, au cœur de la souffrance, c'est le premier pas vers la guérison.**

Dans nos vies, certaines expériences viennent nous bousculer, parfois violemment. Cela nous obligera à modifier nos vieilles représentations de soi et de notre relation à l'autre ou au monde, et c'est extrêmement douloureux. Nous ressentons toutes sortes d'émotions douloureuses, que ce soit de l'impuissance, du regret, des remords, du découragement, de la tristesse, de l'injustice, de la rage, de la peur, etc.

Aucune recette. Aucun truc. Accueillir ses limites, s'appuyer dessus, attendre et rester avec. Oui, rester avec. Rester là... Rester là, au cœur de la souffrance, c'est le premier pas vers la guérison. Rester là quand tout veut fuir, c'est la manifestation que nous sommes vivants devant ce qui semble nous demander de mourir à nous-mêmes. Car nous sommes continuellement enceintes de nous-mêmes. Et si toutes ces transitions douloureuses, tous deuils, toutes séparations étaient créations et qu'au fond, ce qui semble un barrage dans notre être peut aussi être une turbine?

Si, dans un premier temps, on essayait juste de rester avec ce qui nous fait peur, ce qui nous fait ressentir de la tristesse ou du désarroi. Bien sûr, nous avons beaucoup plus de facilité à demeurer avec ce qui nous crée de la joie. Mais, ce faisant, nous nous déconnectons en quelque sorte d'une grande partie de notre dimension humaine.

Pourtant, ce n'est que lorsque nous rencontrons ces zones de tristesse qu'il nous est possible, par la suite, d'avoir beaucoup plus de capacités à vivre la joie, puisque ce ne sera pas une joie de façade, une joie qui cherche à pallier le fait que nous ne voulons pas être tristes. Nous serons joyeux lorsque c'est joyeux, et tranquillement triste lorsqu'il y aura de la tristesse. Et de là, de cet accueil - et j'insiste sur le mot accueil qui se différencie de l'acceptation qui est totalement différent - de ce qui se vit en nous d'abord, de l'accueillir (pas obligatoirement l'accepter), de le « tendresser », de là, j'augmente mes capacités d'action pour améliorer les choses en moi, puis dans le monde.

Je fais le vœu que dans cette palette de couleurs d'automne, nous nous donnions de l'espace, du temps, de la tendresse pour « soi-m' aime » pour que si quelque chose est douloureux dans nos vies, l'on puisse se donner le droit de rester avec, le temps qu'il faut pour ne pas se faire violence en plus de la difficulté à vivre ce qui est, quelle qu'elle soit. Accoucher de soi, accoucher d'un autre soi... encore plus vivant. De là peut-être, des choses changées en soi, celles que l'on souhaite voir changer dans le monde, changeront.

Voici un extrait du livre de Christiane Signer « Du bon usage des crises », aux Éditions Albin Michel :

*Il existe, paraît-il, dans un maelström, un point où rien ne bouge. Se tenir là ! Ou encore, pour prendre une autre image : dans la roue d'un chariot emballé, il y a un point du moyeu qui ne bouge pas. Ce point, trouver ce point. Et si un seul instant, j'ai trouvé ce point, ma vie bascule, dans la perspective de la grande vie derrière la petite vie, de l'écroulement des paravents, de l'écroulement des représentations. Un instant, voir cette perspective agrandie...*

Merci à Martine Migaud médecin-acuponctrice et enseignante en Qi gong, à Isabelle Padovani thérapeute en communication non violente, à Jean Ratte médecin et holoénergéticien, Christiane Signer écrivaine, Caroline Gasparetto psychologue pour votre soutien et vos enseignements. 🧡

**ISOLAT DE LACTOSÉRUM  
DE LA NOUVELLE ZÉLANDE À 100%.**

**ÉDULCORÉ AU STÉVIA  
BIOLOGIQUE.**



**3 CHOIX DE SAVEUR**

**SANS OGM**

**SANS GLUTEN**

**NON IRRADIÉ**

## New Zealand Isolat

Fait d'isolat de lactosérum de la nouvelle Zélande à 100%.

- 100% sans herbicides, pesticides ou autres produits chimiques.
- 100% Sans colorants artificiels, sans arômes artificiels, sans édulcorants artificiels.
- Améliore les performances sportives et la récupération.
- Saveur : chocolat noir biologique, pure vanille naturelle et fruits des champs.

**ATP**  
athletic • therapeutic • pharma

POUR PLUS D'INFORMATIONS VISITEZ [ATPLAB.COM](http://ATPLAB.COM)

## LE YOGA MAMAN-BÉBÉ

Par Jessica Charron | Naturopathe certifiée  
en ayurveda et professeure de yoga  
[www.ayurvedaetyoga.com](http://www.ayurvedaetyoga.com)

Les cours de yoga maman-bébé sont de plus en plus populaires. C'est une pratique très intéressante autant pour la mère que pour le bébé. Ils ne sont pas réservés aux femmes ayant déjà pratiqué le yoga. Au contraire, c'est généralement une classe de niveau facile qui vise à renforcer les muscles de la ceinture abdominale et du périnée et à apaiser les douleurs cervicales, d'épaules et de dos. Ces douleurs sont assez fréquentes chez les nouvelles mères qui doivent porter non seulement bébé, mais tout le tralala des sièges d'auto et autres équipements du petit.

Les classes sont généralement adaptées pour recevoir les mères et leur bébé âgé de deux mois à deux ans. Votre médecin ou sage-femme saura vous conseiller sur le moment idéal pour débiter un cours de yoga post-partum, selon votre condition.

Je suis venue à enseigner cette pratique par hasard (ou plutôt par chance!), en remplaçant une collègue. Et j'ai tellement aimé l'expérience que je l'enseigne désormais chaque semaine. Si les cours maman-bébé ne sont pas aussi paisibles que les cours de yoga réguliers, ils nous apprennent à prendre les choses comme elles sont, chaque jour, et à laisser aller le contrôle. Chaque moment est parfait!

Le yoga maman-bébé, une pratique intéressante, même pour celles n'ayant jamais fait de yoga avant! Elle permet de faire du bien au corps, mais également de sortir de la maison, de passer du temps dans un environnement reposant et de rencontrer d'autres mamans.



## COMMENT RÉAGISSENT LES BÉBÉS ?

Comme il est impossible de prévoir les réactions des bébés, chaque cours est différent et les mères sont libres de nourrir, allaiter, bercer ou changer une couche durant le cours. Et les bébés eux ? Les plus jeunes seront installés sur une couverture devant maman, et les plus grands auront le loisir de ramper dans le studio à leur guise, de grimper sur maman ou explorer les alentours. Il est aussi fréquent que le professeur propose des postures avec bébé. Le professeur est aussi généralement très présent et aidant pour tenir un bébé et permettre à la mère de faire un bout de pratique. Surtout, ne ressentez pas le besoin de réagir au moindre pleur de votre bébé. Personne ne s'attend à ce que cette classe soit méditative et silencieuse.

La réaction des bébés varie beaucoup d'un cours à l'autre et selon leur personnalité. Si certains sont très à l'aise dans ce nouvel environnement, d'autres se sentiront plus inquiets et n'aimeront pas les nouvelles stimulations. Ne vous découragez surtout pas ! D'une semaine à l'autre, le bébé s'adaptera et prendra confiance.

## AVANTAGES POUR LA MAMAN

La classe idéale du point de vue de la maman permet de pratiquer le yoga le plus possible sans que bébé pleure ou soit gêné par quoi que ce soit. Car, disons-le, c'est la mère qui a besoin de ce cours de yoga ! Le cours permet aussi de sortir de la maison, de passer du temps dans un environnement reposant et rencontrer d'autres mamans. La valeur de ces nouvelles rencontres ne devrait pas être sous-estimée.

## QUOI APPORTER ?

- Les studios de yoga sont habituellement bien équipés en couvertures épaisses, idéales et confortables pour coucher le bébé. Apportez-en une autre pour mettre par dessus et éviter les dégâts sur le matériel du studio.
- Apportez votre sac à couche avec vêtements de rechange et équipement pour nourrir le bébé.
- Si votre bébé mange de la nourriture solide, il serait bon d'apporter des collations sèches telles petites céréales et un gobelet d'eau afin de l'occuper un peu. Évitez les collations humides comme la purée de pommes qui pourraient salir le plancher.
- Quelques jouets qui ne prennent pas trop de place aideront aussi à divertir le bébé.

Je laisse habituellement les bébés plus vieux jouer avec les sacs pour couvrir les yeux ou les blocs en mousse. J'apporte aussi quelques petits jouets de la maison, car quoi de mieux que quelque chose de nouveau pour intéresser bébé ? 🍀

## Extrait d'écorce de pin maritime



- ✓ Neutralise les effets du stress oxydatif
- ✓ Renforce les vaisseaux sanguins
- ✓ Soutient la santé cardiovasculaire
- ✓ Agit comme un puissant agent de destruction des radicaux libres
- ✓ Comporte 95 % de proanthocyanidines
- ✓ Contient des antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires
- ✓ Aide au maintien d'un système immunitaire sain



OmegaAlpha.com

1-800-651-3172



Fier d'être Canadien

## LA CONFIANCE EN SOI ET L'ESTIME DE SOI

Par Susy Gervais | Naturopathe  
www.grandmerenature.com

La confiance en soi est sans aucun doute l'un des ingrédients essentiels à l'atteinte de nos objectifs. Avoir confiance en nous va nous aider à nous mettre en action, à nous affirmer, à nous motiver et à travailler régulièrement vers l'avancement de notre objectif, parce que l'on sait à l'intérieur de nous qu'on est capable d'y arriver. Pourtant, certaines personnes, malgré leurs réussites et la confiance qu'elles démontrent, sont régulièrement envahies par une pression destructrice et par la crainte de ne pas être à la hauteur. Vues de l'extérieur, on ne devinerait jamais tout ce qui se passe à l'intérieur d'elles, et l'inconfort journalier qu'elles ressentent malgré une certaine confiance en elles. C'est souvent le manque d'estime de soi qui est en cause. Dans les lignes qui vont suivre, je vais vous expliquer la différence entre la confiance en soi et l'estime de soi, cette estime qui est souvent faible chez beaucoup de personnes.

### LA CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi est quelque chose qui va se bâtir en fonction de nos réussites et de nos échecs. Ce qui signifie que face à une activité je peux avoir une grande confiance en moi et par rapport à une autre ne pas en avoir du tout. Par exemple, envers une cliente qui me dit n'avoir aucune confiance en elle, je lui pose la question suivante :

- Comme vous avez pris votre voiture pour venir me rencontrer, aviez-vous confiance que vous seriez capable de la conduire jusqu'ici ?
- Oui, bien sûr.
- Donc vous avez confiance en vous dans certains éléments de votre vie : conduire une voiture, prendre un rendez-vous et être capable de vous y rendre à l'heure, etc.

Nous avons tous des sphères d'activité où nous avons confiance en nous et d'autres non. Par exemple, peu d'entre nous avons confiance en nos capacités à conduire un avion. La confiance en soi est une évaluation réaliste et ponctuelle qu'on a les ressources nécessaires pour affronter une situation précise (Jean Garnot).

### L'ESTIME DE SOI

Souvent, les gens vont confondre la confiance en soi et l'estime de soi, pourtant bien différentes. L'estime de soi est reliée à la valeur que l'on s'accorde. Cette valeur se construit souvent dans l'enfance et dépend de ce que chacun a cru de lui-même. Si vous avez le sentiment d'avoir moins de valeur qu'un autre, que l'estime que vous avez de vous n'est pas optimale, c'est peut-être dû à ce que vous avez pensé de vous, par rapport à certains de vos échecs et réussites, et que vous maintenez encore aujourd'hui ces croyances.

Notre passage à l'école va avoir inscrit chez beaucoup d'entre nous le sentiment que nous avons plus ou moins de valeur dû à certains critères de réussite dont, entre autres, les notes scolaires. Comme la majeure partie de la vie d'un jeune se déroule à l'école, celui dont les notes de passage sont difficilement atteintes peut facilement développer comme croyance personnelle qu'il est moins important que ceux qui obtiennent de meilleurs résultats, car le lien entre réussite scolaire et valeurs personnelles est très imprégné dans notre société. Si en plus, le jeune n'est pas nécessairement doué dans les sports ou la musique, il devient très limité dans la possibilité de démontrer ses forces, car malheureusement, l'empathie, le courage, le respect de soi, des autres et de la planète, l'entraide, etc. ne sont pas des caractéristiques qu'on évalue dans les bulletins scolaires.



# Stressé?

Qu'en est-il de notre valeur personnelle? Avons-nous réellement moins de valeur parce que nous avons moins de réussite ou inversement plus de valeur parce que l'on réussit bien et que l'on se démarque? Lors de ma formation de coach, on nous expliquait ceci : lorsque vous voyez un nouveau-né (votre enfant ou celui d'un autre), vous percevez immédiatement la valeur inestimable que représente cet enfant. Pourtant, cet être nouvellement arrivé n'a rien réalisé concrètement encore, il n'a rien prouvé de ses capacités, il est totalement dépendant. Pourtant sa valeur reste inestimable, elle n'est en rien affectée par ses capacités. Cette valeur très élevée que l'on accorde au nouveau-né est reliée au fait d'être humain, cette valeur ne se perd donc pas. Peu importe vos réussites, vos échecs, vos acquis, vos dettes, vos capacités, que vous ayez été désiré ou pas par vos parents, abandonné, adopté, chéri ou négligé par ceux-ci, vous avez la même valeur tout au long de votre vie... aussi élevée que celle qu'on accorde à un nouveau-né.

Peu importe vos réussites, vos échecs, vos acquis, vos dettes, vos capacités, que vous ayez été désiré ou pas par vos parents, abandonné, adopté, chéri ou négligé par ceux-ci, vous avez la même valeur tout au long de votre vie... aussi élevée que celle qu'on accorde à un nouveau-né.

Il y a quelque temps, mon enfant est revenu de l'école déçu d'avoir échoué à un examen dans lequel il avait mis beaucoup d'efforts. Il me tend son examen en me disant « Je ne vaud rien! » On peut très bien voir ici la croyance entre sa valeur personnelle et sa réussite scolaire. Comme c'est un enfant qui estime beaucoup son père, je lui dis que ce dernier à son âge vivait la même situation à l'école. Malgré les efforts qu'il mettait dans ses études, il n'avait jamais des notes très élevées, et cela ne l'avait jamais empêché de se réaliser. Je lui demande s'il pense que son père a moins de valeur que les autres pères parce qu'il n'avait pas de très belles notes à l'école. Il me répond « Non! » sans hésiter. Je lui explique que c'est la même chose pour lui : il ne vaut pas moins parce qu'il réussit moins bien en quelque chose.

C'est dans des moments comme celui-là que se créent nos croyances par rapport à notre estime de soi. Penser avoir moins de valeur parce que l'on vit des échecs ou, à l'inverse, exceller dans différentes disciplines et croire qu'on se doit de toujours exceller pour garder sa valeur témoigne d'une atteinte à l'estime de soi. Accepter de faire des erreurs, de se tromper, et ce, sans penser que l'on vaut moins ainsi que reconnaître ses forces, ses réussites et ses exploits sans penser que l'on vaut plus est le chemin vers la reconnaissance de notre vraie valeur personnelle et d'une bonne estime de soi. ♡

- Détendez-vous
- Dormez mieux
- Relaxez



## Combattez les effets du stress quotidien

Le stress chronique au quotidien en raison du travail, de l'école ou de soucis constants a des effets nocifs sur vos glandes surrénales en augmentant la sécrétion de cortisol. Les symptômes courants comprennent la consommation excessive de nourriture, la prise de poids, l'irritabilité, les troubles du sommeil, la fatigue chronique, la nervosité et l'affaiblissement du système immunitaire.

Demandez **Ultimate<sup>mc</sup> Anti-Stress<sup>mc</sup>**, une formule entièrement naturelle composée de rhodiole, d'ashwagandha, de mélisse-citronnelle et de racine de valériane qui soutient les glandes surrénales, équilibre la sécrétion de cortisol et aide à maîtriser le stress chronique!

En exclusivité chez les détaillants  
de produits de santé naturels



**PNO.CA**

EFFICACITÉ CLINIQUEMENT ÉPROUVÉE

# Générateur évolué de collagène

- Atténue de 30 % les rides et les ridules\*\*
- Améliore de 89 % l'élasticité de la peau\*\*
- Épaissit et fortifie les cheveux\*\*
- Renforce les ongles\*\*

BioSil<sup>MC</sup> ne se compose pas de collagène, il aide le corps à générer son propre collagène.



BioSil<sup>MC</sup> vous donne une apparence belle, jeune et en santé – naturellement

pno.ca

\*\*Wickett RR, Kossmann E, Barel A, Demeester N, Clarys P, Vanden Berghe DA, Calomme M (2007). Effect of oral intake of choline-stabilized orthosilicic acid on hair tensile strength and morphology in women with fine hair. Arch Dermatol Res 299: 499-505.  
\*Barel A, Calomme M, Timchenko A, De Paeppe K, Demeester N, Rogiers V, Clarys P, Vanden Berghe D (2005) Effect of oral intake of choline stabilized orthosilicic acid on skin, nails and hair in women with photodamaged skin. Arch Dermatol Res 297: 147-153. \*Les résultats peuvent varier.



## COMMENT BOUGER ET RESPIRER FAVORISE VOTRE SANTÉ

Par Louise-Maëna Paquette | Naturopathe, kinésiologue accréditée, massothérapeute agréée et experte Feng Shui  
www.lasynergie.com

Nous entendons souvent parler des bienfaits de l'exercice pour favoriser un bon taux de cholestérol, de glycémie ou encore pour favoriser une baisse de l'hypertension artérielle post-exercice pour ne nommer que les plus populaires. Maintenant, que dire de l'effet de l'exercice sur l'immunité?

Le système lymphatique est peu populaire dans les articles sur l'immunité et même dans les articles sur l'exercice. Ce système tient un rôle très important dans ce qui nous intéresse ce mois-ci : l'immunité.

Le réseau des vaisseaux lymphatiques est en relation avec le système sanguin. Ses vaisseaux sont situés anatomiquement dans la même gaine que les vaisseaux sanguins. Par un mécanisme de transport des liquides à partir d'un capillaire sanguin en cul-de-sac, la lymphe se rend dans le vaisseau lymphatique pour suivre son cours vers les ganglions où elle est nettoyée des déchets organiques et pathogènes ramassés par le système veineux avant de retourner à nouveau vers le sang.

La circulation de la lymphe est assurée par le mouvement du diaphragme induit par la respiration, des articulations et la contraction des muscles. Sachant que le système lymphatique est, entre autres, impliqué dans l'épuration des toxines et la création d'agents immunitaires : bouger devient impératif pour une bonne santé sous plusieurs angles!

### LA LYMPHE ADORE LA RESPIRATION PROFONDE ET L'EXERCICE!

Sans approfondir le fonctionnement du système lymphatique, ce liquide précieux a besoin d'un coup de pouce pour contribuer à une circulation adéquate, favoriser son efficacité d'épuration des toxines de l'organisme et la création des agents immunitaires comme les lymphocytes B générés dans la partie externe des ganglions lymphatiques qui contribuent à l'immunité.

Nous ne retrouvons pas de pompe proprement dite comme dans le système cardiovasculaire : voici pourquoi la respiration et l'exercice tiennent ici un rôle très important. La circulation de la lymphe est assurée par le mouvement du diaphragme induit par la respiration, le mouvement des articulations par le cartilage et la contraction des muscles.

Au repos, la lymphe chargée normalement circule à environ 100 ml à l'heure, ce qui est très lent. Toutefois, l'apport de l'exercice peut augmenter la vitesse circulante de 10 à 30 fois. Vous comprenez bien qu'une immobilité prolongée réduit le rythme de circulation de la lymphe d'où vous pouvez éprouver des raideurs après avoir été assis trop longtemps par exemple.

Chez les gens à mobilité réduite, leur condition induit une stagnation des liquides plus importante. Au fil des années, la lymphe devient chargée d'encore plus de déchets qu'en plus jeune âge et ne circule que très peu. Cela contribue entre autres à la réduction de l'efficacité de l'immunité chez cette population.

Sachant que ce système est responsable de prendre en charge l'excès de liquide interstitiel, qui lorsque mal drainé crée l'œdème, qu'il est impliqué dans la détoxification des organes, de l'épuration des toxines et autres déchets organiques qui risquent de devenir pathogènes : bouger devient impératif pour une **bonne santé sous plusieurs angles!**

Parmi les exercices recommandés, les mouvements lents que l'on retrouve dans la pratique du Qi Gong et des Mentastics<sup>MD</sup> sont les plus efficaces pour faire bouger la lymphe. Nous pourrions penser à la marche; toutefois, pour que ce soit efficace, les membres supérieurs ainsi que la tête doivent être engagés dans le mouvement tout comme nous le retrouvons dans la pratique de la marche Guo Lin.

SUITE À LA PAGE 66



Voici quelques exercices qui jumellent respiration et mouvements pour vous venir en aide afin de favoriser l'amélioration ou le maintien de votre immunité.

## PRÉPARATION

Cinq rotations lentes internes et externes des poignets et cinq rotations lentes des épaules vers l'avant et vers l'arrière.

1

### PERCUTER L'ARRIÈRE DU CRÂNE

Mains derrière la tête, percuter la zone avec les doigts – en adaptation : utiliser une brosse à cheveux pour percuter la zone – 7 répétitions.



2

### MASSAGE DU CONDUIT THORACIQUE

Pieds à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, inspirer en ramenant le pubis vers le nombril en contractant les abdominaux. Relever le tronc à la façon d'une vague, expirer. En progression : ajouter le mouvement des bras vers l'avant – 5 minutes.



3

### ROTATION DU BASSIN

Jambes à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis, mains sur les hanches, rotation lente du bassin, vers la droite puis vers la gauche – en progression : bouger les bras vers l'avant telle une vague – 10 fois de chaque côté.



À ces exercices, vous pouvez ajouter la rotation des chevilles. 🕯



# Découvrez la puissance des **POLYPHÉNOLS**

Pour un début d'année scolaire en santé!



## **IMMUNIA**® **KIDS**

**Nouveau**

**BIO**



Produit de santé naturel  
autorisé par Santé Canada  
NPN : 80086659



Certifié  
BIOLOGIQUE  
par ÉCOCERT CANADA

### **Délicieux!**

**Un plaisir pour les enfants (2 ans +)  
afin de régulariser leur système  
immunitaire et faire face aux microbes!**

Concentré de (par dose de 5 ml)  
8125 mg de baies de sureau biologiques (*Sambucus canadensis*)  
7500 mg de bleuet sauvage biologique (*Vaccinium angustifolium*)  
Sans agent de conservation | Sans alcool | Sans sucre, colorant, ni eau ajouté.



**IMMUNIA KIDS** est utilisé en phytothérapie pour **PRÉVENIR** et **SOULAGER** les symptômes du rhume et de la grippe (tels que la toux, le mal de gorge, la fièvre et l'inflammation des muqueuses dans les voies respiratoires supérieures).

Peut être consommé quotidiennement durant les périodes plus propices aux rhumes et à la grippe.

En plus d'être délicieux au goût, **IMMUNIA KIDS** permet aux enfants de bénéficier, à la fois, des propriétés antivirales du sureau et des bienfaits déjà reconnus du bleuet sauvage sur la santé.

### **Des polyphénols pour régulariser le système immunitaire**

Le système immunitaire est essentiel pour notre organisme. Il est notre meilleur système de défense contre la maladie : il chasse les virus, lutte contre les mauvaises bactéries, tue les parasites, etc.

Plusieurs études confirment que les polyphénols régularisent la fonction immunitaire et ont un effet sur les mécanismes épigénétiques qui jouent un rôle de médiateur dans la modulation de la réponse immunitaire.

**Voici une solution efficace et agréable pour les enfants de régulariser leur système immunitaire et faire face aux microbes!**

# LA CHROMOTHÉRAPIE : DES COULEURS POUR HARMONISER SA VIE

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Avec toutes les belles couleurs que nous offre la saison automnale, le temps est tout à fait indiqué pour s'initier à la chromothérapie. D'autant plus qu'avec le temps gris de novembre qui arrivera bientôt, la thérapie par les couleurs pourra nous aider à maintenir la « luminosité » dans notre quotidien.

L'art de la chromothérapie permet d'utiliser les couleurs pour calmer, harmoniser et rééquilibrer le corps et l'esprit. Les couleurs peuvent être utilisées pour traiter la douleur, les états dépressifs et les chocs traumatiques.

## HARMONISER SA VIE AVEC L'AIDE DES COULEURS

La chromothérapie est une méthode d'harmonisation par les couleurs qui a pour principe que chacune des couleurs possède des vibrations et des rythmes qui lui correspondent. À l'image d'un arc-en-ciel, la lumière se décompose en sept couleurs fondamentales : le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu, l'indigo et le violet. En fait, c'est à partir de diverses interactions de la lumière que les couleurs voient le jour et agissent sur notre santé physique et psychique. Chaque couleur posséderait des propriétés curatives en fonction de son degré de chaleur.

Les couleurs sont omniprésentes dans notre environnement, et nous ne réalisons pas toujours à quel point elles ont des effets positifs sur notre corps, nos émotions et notre mental. Elles possèdent des vertus à la fois énergisantes et apaisantes et, tout comme la lumière, elles peuvent améliorer notre quotidien. D'ailleurs, les couleurs sont utilisées depuis fort longtemps dans les médecines traditionnelles chinoise et indienne. Aussi, dans l'Antiquité, les Grecs et les Égyptiens construisaient des temples de lumière et de couleurs.

L'art de la chromothérapie permet d'utiliser les couleurs pour calmer, harmoniser et rééquilibrer le corps et l'esprit. Les couleurs peuvent être utilisées pour traiter la douleur, les états dépressifs et les chocs traumatiques. Qu'elle soit chaude ou froide, chaque couleur apporte ses bienfaits.

D'une part, les couleurs chaudes sont synonymes d'énergie. Le rouge augmente la vitalité, l'orange est tonifiant alors que le jaune est stimulant. Ce sont donc des couleurs qui sont tout indiquées dans la cuisine et la salle à manger.

D'autre part, les couleurs froides possèdent des vertus apaisantes et calmantes. Par exemple, le bleu procure sérénité et quiétude, le turquoise est relaxant, l'indigo stimule l'intuition alors que le violet favorise l'inspiration. Le violet est souvent associé à la spiritualité. Ce sont donc des couleurs tout à fait agréables pour les chambres à coucher. Pour sa part, le vert est une couleur stabilisante souvent choisie pour décorer un salon ou un bureau.

## LES BIENFAITS DES COULEURS SUR NOTRE SANTÉ

Chacune des couleurs correspond à différentes parties du corps humain. Voici donc les bienfaits sur l'organisme des principales couleurs utilisées le plus fréquemment :

### Le rouge et la vivacité

Le rouge est une couleur très vive associée à l'amour, mais aussi à l'agressivité et la colère. Ne dit-on pas : « Être rouge de colère » ? Son usage doit donc être bien approprié. Le rouge énergise le corps et l'esprit. Il stimule le système sanguin. Et n'oublions pas qu'il est aussi aphrodisiaque !

### L'orange et la tonicité

La couleur orange serait efficace pour soulager les douleurs musculaires, lombaires et arthritiques. Elle est aussi recommandée dans les cas d'asthme et d'allergies. Elle aurait aussi des bienfaits pour la glande thyroïde et pour éliminer le surplus de gras. C'est une couleur éclatante qui tonifie et aide à conserver sa jeunesse.

### Le jaune et la lumière

Le jaune, couleur du soleil, est aussi une couleur énergisante et stimulante qui agit surtout sur les systèmes digestif et nerveux. Elle motive, facilite la communication, procure une meilleure concentration et de l'imagination. Il va sans dire que le jaune est idéal pour les personnes déprimées qui ont besoin de lumière et de soleil dans leurs vies.

### Le vert et la guérison

Le vert est depuis longtemps associé à la guérison et l'harmonie. Il est la couleur de la renaissance et de la stabilité. On l'utilise notamment dans les cas de stress intense et d'épuisement.

### Le bleu et le calme

Le bleu est la couleur du calme, de la sérénité et de la paix. Pas étonnant que plusieurs chambres soient teintées de bleu. C'est la couleur utilisée pour soulager les crises d'anxiété. Elle possède un effet hypotenseur et antispasmodique.

### L'indigo et l'intuition

Avec ses propriétés anesthésiantes, la couleur indigo soulage la douleur des rhumatismes sévères, des maux de tête et des rages de dents. Elle favorise également le développement de l'intuition.

### Le violet et la purification

Le violet procure de nombreux bienfaits. Il est un purificateur sanguin qui élimine les toxines et désengorge le foie. Par ailleurs, il stimule la rate et le système immunitaire et combat l'insomnie. Sur le plan émotionnel, il calme la colère et éveille l'inspiration.

### Le rose et l'optimisme

Avec son optimisme et sa douceur, le rose calme le stress, l'inquiétude et, bien entendu, la tendance au pessimisme. Ne dit-on pas : « Voir la vie en rose » ?

### Le blanc et la pureté

À travers les temps, le blanc immaculé a toujours été un symbole de pureté. On dit qu'il aurait des propriétés bactéricides. D'ailleurs, les hôpitaux choisissent le blanc pour la sensation de propreté qu'il procure. Le blanc rend plus productif et actif, puis il stimule l'intellect.

### Le noir et le repos

Le noir amène le corps à se reposer et ainsi à faciliter le sommeil. Attention ! Sur une longue période, le noir peut aussi conduire à un état dépressif ! N'oublions pas que le noir symbolise aussi la mort, la tristesse et le deuil. Donc, à utiliser avec réserve.

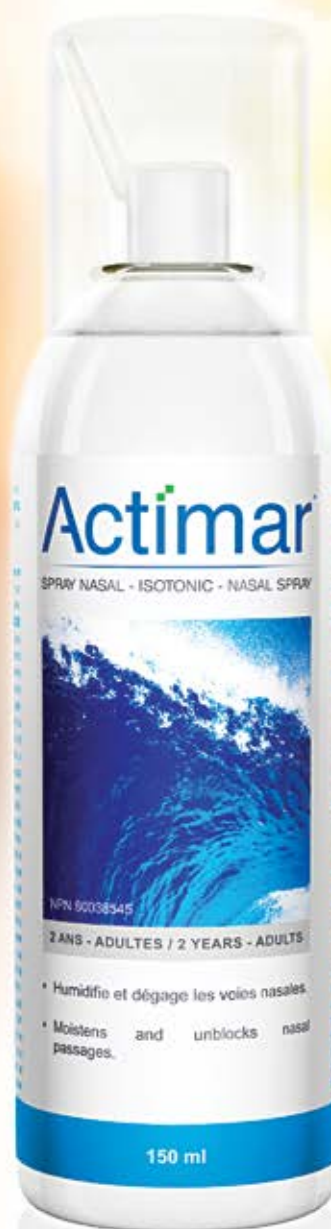
SUITE À LA PAGE 70

# Actimar™

SPRAY NASAL ISOTONIC

**Allergies, rhume, pollution...  
Bien respirer c'est si agréable!**

**Solution d'eau de mer, entièrement naturelle,  
sécuritaire et efficace pour la santé des sinus.**



**Vaporisez  
Inspirez  
Respirez!**

**Format  
économique  
150 ml**

**Eau de mer  
100%  
naturelle**

**BPF/GMP  
Qualité  
garantie**

## COMMENT UTILISER LES COULEURS ?

D'abord, en chromothérapie, on peut utiliser des rayons lumineux orientés sur la partie souffrante de la personne. Mais l'une des façons de profiter des bienfaits de la chromothérapie est tout simplement de porter des vêtements aux couleurs bienfaites pour nous. Les couleurs de nos vêtements peuvent exercer un effet sur nos émotions, nos états d'âme. Bien que la couleur des vêtements soit d'une moindre intensité qu'une lampe de chromothérapie, il n'en demeure pas moins qu'elle agit. Idéalement, les tissus des vêtements doivent être de fibres naturelles (coton, lin, soie, laine, etc.) et les couleurs provenir de sources naturelles (teintures végétales ou minérales) afin d'éviter les interférences électromagnétiques.

Enfin, les techniques de visualisation et de respiration des couleurs peuvent aussi être efficaces. Bien assis confortablement et en état de relaxation, vous inspirez un courant d'air coloré de la couleur dont vous avez besoin. Vous imaginez que cette couleur envahit tout votre corps ou un organe en particulier. Puis, vous expirez tout doucement afin de libérer le corps de ses tensions. Durant l'exercice, il est important de vous imprégner de pensées positives et purificatrices.

## LA CHROMOTHÉRAPIE ET LA MALADIE DE PARKINSON

En France, le Dr Christian Agrapart qui dirige le CEREC (Centre européen d'études et de recherches sur l'énergie et la couleur) a fait des découvertes importantes avec l'utilisation de faisceaux lumineux, notamment pour le traitement de la maladie de Parkinson. En effet, pendant des séances de chromothérapie, des symptômes de la maladie de Parkinson disparaissaient. Puis, après la séance, ils s'éteignaient pour réapparaître ensuite après quelques jours. Chez d'autres patients, l'évolution de la maladie serait freinée.

Sa technique consiste à irradier des points ciblés du corps par des rayonnements lumineux colorés. En fait, une lumière blanche est projetée à travers des filtres qui émettent des longueurs d'ondes lumineuses précises.

Au cours de ces recherches, le Dr Agrapart a constaté qu'en projetant une couleur rouge sur le crâne d'une souris atteinte au cerveau, l'activité cérébrale reprenait presque normalement. Des recherches qui donnent donc beaucoup d'espoir pour les personnes atteintes de cette terrible maladie. À suivre...

*Les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement. 🌿*

# FIBRES BIOLOGIQUES FAIBLES EN FODMAP

## FibreSense<sup>MC</sup> biologique

Soulagement du SCI et des malaises intestinaux

Drôle de mot, mais FODMAP désigne des aliments qui sont à l'origine de beaucoup de malaises intestinaux comme la constipation, la diarrhée, les gaz et le ballonnement, ainsi que du SCI. Les FODMAP forment une catégorie de glucides difficiles à digérer. Les fibres comme l'inuline, le psyllium, le son et le blé sont considérées comme étant riches en FODMAP qui sont inconfortants pour le SCI et le système digestif. FibreSense est pauvre en FODMAP, certifié par l'Université Monash, entièrement biologique, sans OGM et sans gluten.



**WomenSense<sup>MD</sup>**

Le plus recommandé par les médecins

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

# MON CHAKRA DE LA GORGE : COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Nous poursuivons notre série de sept articles sur les chakras, et ce mois-ci nous découvrons le cinquième : celui de la gorge, principalement associé à la communication.

Si vous avez lu les articles précédents, vous vous rappelez sûrement que les chakras sont des centres énergétiques invisibles à l'œil nu, mais qui jouent un rôle capital dans le maintien de notre équilibre physique et émotionnel. Afin de jouir d'un bien-être tant du corps que de l'esprit, il est important que nos sept chakras soient ouverts et bien équilibrés.

Chaque chakra possède une fréquence vibratoire unique et exerce une action sur le fonctionnement des organes auxquels il est associé. Que ce soit sur le plan émotionnel ou physique, la tradition hindouiste précise qu'il est possible d'équilibrer nos chakras avec des aliments, des plantes, des huiles essentielles, des fleurs de Bach, des pierres et des cristaux.

Le chakra de la gorge a pour nom en sanskrit « vishuddha », ce qui signifie « purifier ». Outre la communication, il est aussi associé à la faculté d'apprentissage et de concentration, à la pensée rationnelle et à l'individualité. Il constitue le centre du son et de la parole.

On sait que les mantras ou la répétition chantée de certains sons font naître dans l'organisme des vibrations capables d'éveiller et d'élargir la conscience.

## SES CARACTÉRISTIQUES

Voici quelques-unes des caractéristiques du chakra de la gorge :

**Couleurs :** bleu

**Élément :** éther

**Note de musique :** sol

**Mantra :** HAM

**Situation :** vertèbres cervicales, région du larynx

**Correspondance glandulaire :** thyroïde et parathyroïde

**Organe sensoriel :** ouïe

**Correspondances dans la nature :** ciel bleu, eau de mer

**Planète :** Saturne

**Principales notions :** sens de la communication, aptitude à l'expression orale, inspiration, énergie mentale, vérité

**Secteurs d'influence dans l'organisme :** cou, mâchoires, larynx, voix, œsophage, voies respiratoires, respiration, épaules

Le chakra de la gorge représente le pont reliant le cœur à la tête. Il apporte l'équilibre entre le monde de la pensée et celui des sentiments.



## SES PRINCIPALES NOTIONS POUR LES ÉMOTIONS ET L'ÂME

Étant donné qu'il est le centre de la parole et de la communication, une personne ayant un chakra de la gorge bien développé n'aura aucune difficulté à s'exprimer. L'être humain a la capacité de s'exprimer par les mots par la voix et l'écriture. Un chakra de la gorge bien équilibré facilite le maniement des mots. Il va sans dire que les écrivains, poètes et journalistes ont avantage à avoir un chakra de la gorge bien développé. Mais le chakra de la gorge régit également la faculté d'apprentissage et de concentration. Le timbre de la voix reflète aussi l'état du chakra de la gorge, révélant l'état d'âme et d'esprit de la personne qui parle.

À l'inverse, on remarque un déséquilibre du chakra de la gorge dans des attitudes de domination, manipulation d'autrui, lutte de pouvoir, désir de gloire, intolérance et fuite de la réalité.

Enfin, quand l'énergie du chakra de la gorge est affaiblie, cela peut se traduire par de la timidité, des blocages et la peur d'exprimer son opinion, de la solitude et des conflits.



Le chakra de la gorge représente le pont reliant le cœur à la tête. Il apporte l'équilibre entre le monde de la pensée et celui des sentiments.

## SES LIENS AVEC LA SANTÉ

Une voix harmonieuse, une bonne respiration, des muscles des mâchoires, du cou et des épaules détendus sont autant de signes d'un chakra de la gorge dans lequel l'énergie circule bien et librement.

D'un autre côté, l'enrouement, l'extinction de voix, les inflammations du larynx, du pharynx et des amygdales, des troubles de la parole, de la glande thyroïde, des otites et des problèmes des dents et des gencives peuvent être des symptômes d'un chakra de la gorge en déséquilibre.

## COMMENT RÉÉQUILIBRER VOTRE CHAKRA DE LA GORGE ?

Sur le plan de l'alimentation, étant donné que la couleur associée au chakra de la gorge est le bleu, les bleuets, par exemple, sont parfaits pour maintenir son équilibre.

Par ailleurs, on peut énergiser notre chakra de la gorge en contemplant le bleu du ciel ou de la mer, en portant des vêtements et en décorant notre maison dans les tons de bleu. Vous pouvez également apprendre une langue étrangère, suivre des cours de chant ou écrire votre journal personnel. Écouter de la musique dans laquelle l'expression de la voix joue un rôle essentiel comme des chants grégoriens, des chorales, des mantras chantés peut également être bénéfique au chakra de la gorge.

En ce qui concerne les fleurs de Bach, vous pouvez choisir : mimulus (muscade), agrimony (agrimoine) ou cerato (cérato). Les huiles essentielles d'eucalyptus, de menthe poivrée et de gingembre ont la capacité de stimuler le chakra de la gorge. Vous pouvez les utiliser dans votre diffuseur.

En lithothérapie, méditez avec des pierres et des cristaux de couleur bleu clair que vous déposez sur votre gorge ou dans votre main comme l'aigue-marine, la calcédoine, la tourmaline bleue, la turquoise et l'azurite. Plus particulièrement, il est à noter que l'azurite apaise la confusion mentale et aide à développer la maîtrise mentale des émotions.

Pour terminer, nous vous suggérons quelques affirmations positives que vous pourrez répéter plusieurs fois par jour afin de bien équilibrer votre chakra de la gorge. En voici quelques-unes :

- ➔ Je m'ouvre au pouvoir de la parole.
- ➔ J'utilise des paroles vraies qui viennent tout droit de mon cœur.
- ➔ Je me réjouis de mes capacités à bien m'exprimer.
- ➔ J'exprime facilement ma créativité.

Dans un prochain article, il sera question du sixième chakra : celui du troisième œil.

*Les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement. 🍀*

### SOURCE

Atlas des centres énergétiques, voie de la santé et de l'épanouissement, Kalashatra Govindra, Ed. Dangles

**NOUVEAU  
PRODUIT**

# MEGA-MAG

**MAGNÉSIUM EN POUDRE  
AVEC MINÉRAUX ET  
OLIGO-ÉLÉMENTS IONIQUES**

**350 MG DE MAGNÉSIUM / CUIL. À THÉ**

**Aide à atténuer les effets  
physiques reliés au stress**

**Source d'électrolytes**

**Support au maintien du bon  
fonctionnement des muscles**



DISTRIBUÉ PAR .....

  
**monnol**  
DISTRIBUTION

**Visitez notre site web  
pour plus d'informations.**

**Monnol, distributeur  
exclusif des produits  
de la gamme TRACE  
MINERALS RESEARCH  
au Canada.**

**T. : 1 800 463-0420  
monnol.com**

Voici Amanda. Voici son histoire.

Visitez [florahealth.com/floradix](http://florahealth.com/floradix)  
pour en apprendre plus.

# FATIGUÉE D'ÊTRE FATIGUÉE ?

Amanda l'était aussi... avant qu'elle essaye Floradix®.

C'est une histoire assez courante : entre le travail et la famille, elle était constamment épuisée. Elle évitait le gym parce qu'elle était trop fatiguée. Parfois, faire le souper semblait être une tâche insurmontable. Puis Amanda a appris qu'elle souffrait d'une carence en fer, la carence alimentaire la plus courante au monde. Amanda a essayé Floradix, une formule liquide de vitamines et de fer facilement absorbée et à base de plantes qui aide les femmes à retrouver leur énergie depuis plus de 60 ans. Si l'histoire d'Amanda vous parle, la fatigue constante, la peau blafarde et les cernes sous les yeux, il est temps de retrouver votre énergie avec Floradix.



NPN 02242012

Sans additifs ni agents de conservation artificiels  
Végétarien | Sans OGM  
Ne cause pas de constipation



[florahealth.com](http://florahealth.com) | [@florahealthy](https://twitter.com/florahealthy) | [#BeFloraHealthy](https://hashtage.com/#BeFloraHealthy) | 1.888.436.6697

En vente dans les magasins de produits de santé naturels, ainsi que dans certaines épiceries et pharmacies participantes.

**Salus**



VIVRE VERT

## LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ AFGHANE

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Avec les belles journées automnales aux vives couleurs, la pratique d'activités en plein air est des plus agréables. Le mois dernier, nous vous présentions les vertus des bains de forêts. Ce mois-ci, nous partons à la découverte de la marche afghane, une autre activité antistress à pratiquer en forêt. Au rythme de la respiration, la marche afghane cumule les bienfaits de la méditation et de l'activité physique. Voilà une combinaison idéale puisqu'il est recommandé de pratiquer la marche et de méditer régulièrement.

### QU'EST-CE QUE LA MARCHÉ AFGHANE ?

La marche afghane a été conçue par Édouard G. Stiegler, un Français passionné par la marche et la respiration rythmée. Au début des années 80, lors d'une mission économique sous l'égide de l'ONU en Afghanistan, il avait remarqué l'endurance physique exceptionnelle des nomades caravaniers capables de traverser le désert sans fatigue excessive. Leur rythme soutenu, leur port altier et leur respiration ont attiré son attention.

La technique consiste à marcher au rythme de notre respiration ou si vous préférez : respirer au rythme de nos pas, avec une séquence 3-1 c'est-à-dire : 3 pas en inspirant, un pas en bloquant la respiration les poumons pleins, 3 pas en expirant et un pas en bloquant la respiration les poumons vides.

Édouard Stiegler a baptisé la technique « marche afghane » en l'honneur de ce modèle issu du peuple afghan.

Le marcheur afghan coordonne sa respiration et ses pas. Le rythme de base est le 3-1, mais il existe d'autres variantes avec des rythmes plus longs soit 5 pas d'inspiration et 7 pas d'expiration. Sur des terrains avec des pentes ou des escaliers, on prend des rythmes plus courts soit 2 pas d'inspiration et 2 pas d'expiration.

Il suffit de synchroniser son pas et sa respiration. L'importance du contrôle de la respiration dans la marche afghane rappelle la similitude avec la pratique du yoga. D'ailleurs, certaines personnes qualifient la marche afghane de « yoga de la marche ».

### SES BIENFAITS POUR NOTRE SANTÉ

La marche afghane est accessible à tous et peut se pratiquer partout. Autant le randonneur endurant, celui en quête d'une activité physique en pleine conscience ou à la recherche d'une activité à la fois douce et énergisante y trouveront des bénéfices.

En effet, ses bienfaits sont nombreux puisqu'elle combine ceux de la marche et de la méditation. En voici quelques-uns :

- Favorise la circulation et l'oxygénation du sang;
- Régularise le rythme cardiaque;
- Augmente la capacité respiratoire;
- Aide à réduire le stress et l'anxiété;
- Améliore les fonctions digestives;
- Réénergise les centres nerveux;
- Contribue à maintenir la souplesse des muscles et des articulations;
- Favorise un sommeil réparateur;
- Raffermit le ventre et affine la taille;
- Permet de développer la capacité d'attention;
- Donne de meilleurs réflexes;
- Favorise une bonne posture;
- Améliore la confiance en soi;
- Contribue à acquérir une meilleure conscience et présence en soi;
- Développe la bienveillance envers les autres et envers soi-même;
- Permet de marcher longtemps et sans effort;
- Harmonise le corps et l'esprit;
- Nourrit les pensées positives.



S'il n'est pas toujours possible pour vous de pratiquer la marche afghane en pleine nature en raison de vos activités quotidiennes, vous pouvez toujours le faire en marchant dans la ville, par exemple, en revenant du travail si la distance le permet.

Je vous invite à visiter le site de l'organisme Marche Afghane Québec au [www.marcheafghanequebec.com](http://www.marcheafghanequebec.com). Ils organisent des activités, des ateliers de même que des voyages dans le désert marocain.

En pratiquant régulièrement la marche afghane, on arrive à atteindre un vide mental tant recherché par la méditation active. En fait, la marche afghane c'est l'art de marcher vers soi! 🌱

En pratiquant régulièrement la marche afghane, on arrive à atteindre un vide mental tant recherché par la méditation active. En fait, la marche afghane c'est l'art de marcher vers soi!

# Plus de vert, moins de revers

Ne laissez pas le rhume et la grippe gâcher votre hiver!

Soutenez votre système immunitaire et débarrassez-vous de vos symptômes grâce à la gamme de remèdes à base de plantes de St. Francis. Nous avons consacré 30 années au développement et au perfectionnement de formules à base de plantes pour vous aider, vous et votre famille, à demeurer en santé. Parce que, chez St. Francis, nous croyons au pouvoir des produits à base de plantes conçus avec soin.



**StFrancis**  
HERB FARM

30 années de santé



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

## ♥ CIRE ORIENTALE AU SUCRE : ÉPILATION DOUCE, NATURELLE ET ÉCOLOGIQUE

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

L'histoire de l'épilation à la cire orientale au sucre remonte à plus de 2000 ans alors que cette technique était utilisée chez les rois et les reines de la Mésopotamie et de la Phénicie. Dans l'Égypte ancienne, les pharaons, leurs femmes et les aristocrates l'utilisaient afin d'éliminer toute trace de poils sur leurs corps. Dans ce temps-là, l'épilation était considérée comme un symbole de pureté.

De nos jours, plusieurs femmes redécouvrent et choisissent cette méthode d'épilation 100 % naturelle, sans résine ni produits chimiques, et si efficace. En fait, si vous l'essayez, il est fort à parier que vous l'adopterez à cause de ses nombreux avantages.

### UNE CIRE AUX INGRÉDIENTS NATURELS

Connue aussi sous le nom de « cire orientale au sucre », celle-ci est composée uniquement d'ingrédients naturels soit du sucre, de l'eau, du miel et du citron.

Le sucre possède des vertus cicatrisantes et antiseptiques. Le miel, quant à lui, est utilisé pour ses propriétés antibactériennes et adoucissantes. Pour sa part, le citron possède une action purifiante, exfoliante et désincrustante. Il agit sur les pores avec ses qualités antiseptiques, et il aide à maintenir un pH de la peau équilibré. Par surcroît, il a un effet rajeunissant sur la peau. Sans contredit, le mélange citron et miel est un allié beauté!

Mêlé à de l'eau, ce mélange produit une cire à la texture semblable à celle du caramel qui se travaille avec les mains puisque cette méthode se pratique sans bandelettes ni spatule. Cette cire au sucre est déposée sur les zones à épiler avec l'aide des mains et se retire de la même manière pour arracher les poils. Tiède, cette cire ne provoque pas de brûlure comme cela peut se produire avec une cire chaude conventionnelle. On peut même l'utiliser sur des varices et sur toutes les zones du corps.

### LES AVANTAGES DE LA CIRE ORIENTALE AU SUCRE

La cire orientale au sucre possède plusieurs avantages. Naturelle, écologique, elle ne contient aucun additif. Les risques d'allergies sont donc nettement diminués. Peu douloureuse, il s'agit d'une technique très douce où les risques d'irritations et de rougeurs sont assez limités. De plus, cette technique est idéale pour éviter les poils incarnés et éliminer les cellules mortes. Grâce à son action « gommante », elle laisse la peau douce et soyeuse.

Fait particulièrement intéressant : l'utilisation de cette cire naturelle permet de ralentir la repousse des poils. Avec le temps, les poils deviennent de plus en plus fins et moins nombreux. On peut donc profiter de belles jambes lisses pendant plusieurs semaines pouvant aller de 4 à 8 semaines.

En plus d'être naturelle, écologique, sans additif et peu douloureuse, l'épilation à la cire orientale au sucre ralentit la repousse des poils, réduit les risques d'irritations et de rougeurs et laisse la peau douce et soyeuse.

### Y A-T-IL DES INCONVÉNIENTS ?

L'un des rares inconvénients de la cire orientale au sucre est probablement la difficulté d'exécution. En effet, il peut être difficile de bien maîtriser la technique. De plus, si on fabrique soi-même la cire, il n'est pas toujours aisé d'obtenir la texture parfaite.

Voilà pourquoi plusieurs femmes préfèrent confier cette tâche à une esthéticienne qualifiée. En effet, les professionnelles de l'esthétique pourront exécuter parfaitement ce geste traditionnel et ancestral. Le coût est un peu plus onéreux qu'une épilation conventionnelle, cependant, au bout du compte, cela revient au même puisque déjà après quelques épilations, on peut espacer les séances de plusieurs semaines.

Pour ma part, j'en ai fait l'expérience récemment en clinique d'esthétique, et après seulement une séance et des résultats concluants, j'ai été convaincue de l'efficacité de cette technique ancestrale. À découvrir et adopter.



# Oaskin

AMBIANCE

## Recette pour faire sa propre cire

### Ingrédients

- 2 verres de sucre en poudre (50 grammes)
- 1 demi-verre d'eau
- Le jus d'un demi-citron
- 2 cuillerées à soupe de miel

### Préparation

#### **Étape 1**

Dans une casserole, mélanger les ingrédients et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que vous obteniez une pâte homogène de couleur dorée. Avec les doigts, vérifiez si sa texture est épaisse et souple. Si oui, elle est prête!

#### **Étape 2**

Versez-la sur une surface plate afin de la laisser refroidir. Elle doit être malléable afin de bien se travailler avec les doigts.

#### **Étape 3**

Une fois tiède, faites une boule de taille moyenne et étalez par petites bandes sur la peau avec la main dans le sens du poil.

#### **Étape 4**

Retirez d'un geste sec dans le sens inverse. 🍋



*Découvrez la sensation de bien-être et le pouvoir des huiles essentielles avec notre diffuseur ultrasonique*

Dans les magasins participants, obtenez 3 complexes gratuits à l'achat du diffuseur Éléa de Oaskin



# Quel changement de vie?



Utilisez MENOsmart plus<sup>®</sup> et contrôlez les symptômes de la ménopause.

Apprenez à mieux vous connaître  
[www.hormonehelp.com](http://www.hormonehelp.com)







## Billet d'humeur

### L'ART DE SE SENTIR « LOSER »

Par Chan Tep | Productrice, auteure, animatrice  
www.chantep.com

Par le biais de mon travail (et aussi personnel, disons-nous les vraies choses!), je passe beaucoup de temps sur les réseaux sociaux. À consulter les nouvelles, regarder ce qui se passe dans la vie des gens, lire les histoires, etc. La FOMO (un acronyme qui provient de l'expression anglaise « *fear of missing out* ») en moi fait que je multiplie mes observations sur internet, les réseaux sociaux, et que j'écoute la télé et la radio tous les jours.

Et puis là, systématiquement, je tombe dans le panneau de la comparaison, surtout sur les réseaux sociaux : les #gensheureux qui font des voyages extraordinaires sur YouTube et Facebook; les photos sur Instagram léchées au max qui te font sentir que tu as de toute évidence un problème de surpoids et le corps le plus imparfait qui soit; les bonnes nouvelles professionnelles des premiers de classe pour qui tout semble toujours bien aller avec une progression épique sans jamais aucun échec à l'horizon; les partys, restos et sorties mondaines où tu aurais bien aimé être; les couples pour qui l'exposition de leur passion amoureuse aux yeux du monde est un gage de réussite et de bonheur; les performances de leurs enfants et les familles unies qui respirent la joie de vivre...

Pourtant, des recherches en psychologie le prouvent, il est tout à fait normal de se comparer, la comparaison sociale est une tendance humaine fondamentale. La raison pour laquelle nous nous comparons, c'est pour mieux se comprendre, s'évaluer et se situer dans nos compétences et notre position sociale. Assez réconfortant comme explication, mais toujours est-il que ces comparaisons, d'autant plus facilement accessibles à l'ère du gouffre virtuel illimité, jouent pour beaucoup dans notre santé mentale.

Mais on ne se le dira jamais assez : c'est D-E-S-T-R-U-C-T-E-U-R ! Pour les individus à l'estime de soi fragile, en manque de confiance, qui vivent des moments de doutes,

de mauvaises passes de la vie : divorce, décès, maladie, endettement, perte d'emploi, cassures de toutes sortes... Le bonheur des uns fait le malheur des autres.

Avez-vous regardé la série *Insatiable* sur Netflix, vivement critiquée cet été ? L'histoire d'une jeune fille qui faisait de l'embonpoint et qui, après une perte de poids drastique, devient la « *hit girl* » de l'école, la fille que tout le monde envie après qu'elle ait passé sa jeunesse à être intimidée... et à envier les autres ? Elle obtient, grâce à sa nouvelle apparence, tout ce qu'elle a toujours voulu : popularité, chum parfait, nouveau cercle d'amies... Et pourtant - sans vous vendre le *punch* - la morale de l'histoire est qu'on a beau se comparer aux autres et penser qu'après être devenu physiquement tout ce qu'on a toujours souhaité ou même avoir atteint nos rêves les plus fous, tout ira mieux, on n'est toujours pas plus heureux à l'intérieur.

Les insatisfactions chroniques, notre société d'hyper consommation, de performance à outrance et le regard des autres nous poussent à nous définir par ce que l'on a et non par ce que l'on est. On remplit obsessionnellement le vide d'un bonheur artificiel.

Octobre au Canada se conjugue aussi avec une nouvelle législation qui accepte la vente de cannabis. Qu'importe la nouvelle substance extérieure, pot, drogue, alcool, bouffe, cigarettes, jeu... s'emplir d'un bonheur qui ne part pas de soi ne règlera jamais en nous-mêmes nos propres démons et nos lacunes personnelles.

Savoir vivre avec soi-même et ses émotions, même les plus négatives, garder sa tête hors de l'eau quand tout va mal et continuer, bon an, mal an, avec un brin d'optimisme et de confiance en la vie, s'entourer de gens qui nous font du bien, voilà les grandes lignes d'une vie heureuse, loin du regard des autres et de la comparaison. Vivre en harmonie avec ce que l'on est, tout simplement.

Enfin, et surtout à garder en tête : tout est une question de perception dans la vie. L'être humain a malheureusement tendance à surestimer la vie fabuleuse des uns et à sous-estimer les malheurs des autres, qui sont pourtant là, pour tout le monde.

Et... note à moi-même : « Ben non... t'es pas une *loser* ! ». 💧

# Gagnante été 2018

Violaine Vermette

## COUREZ LA CHANCE DE GAGNER DEUX ENTRÉES À L'EXPÉRIENCE THERMALE AU **STRØM SPA NORDIQUE**

Valide au Strøm de Sherbrooke, Mont St-Hilaire et Vieux-Québec.

strøm  
SPA NORDIQUE  
CARTE GRATUITE  
Personne



NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_

COURRIEL \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir l'infolettre pour être  
au courant de toutes les actualités santé.

### RETOURNEZ VOTRE COUPON À

Le Monde au Naturel : 65, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières QC G8T 3K8  
Pour information : 1 866 694-9050

Octobre 2018

**LE PROCHAIN GAGNANT SERA ANNONCÉ EN NOVEMBRE 2018  
ENVOYEZ VOTRE COUPON AVANT LE 15 OCTOBRE 2018**

## ABONNEMENT



NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_

COURRIEL \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE \_\_\_\_\_

Je désire m'abonner au magazine Le Monde au Naturel  
pour 1 an, 9 numéros pour 50 \$ taxes incluses.

### CHEQUE

À l'ordre de : Le Monde au Naturel  
65, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières QC G8T 3K8

### CARTE DE CRÉDIT

Visa  MasterCard

Numéro \_\_\_\_\_ Exp. \_\_\_\_\_

**ABONNEZ-VOUS EN LIGNE! [WWW.MONDENATUREL.CA/MAGAZINE](http://WWW.MONDENATUREL.CA/MAGAZINE)**

**Abonnez-  
vous au  
magazine!**



# JOYEUSE PURIFICATION

Il est temps de repenser votre purification avec Flor•Essence®.

Vous avez peut-être évité les purifications parce que, soyons honnêtes, elles peuvent être dures pour le corps et vous confiner aux toilettes pour quelque temps, une expérience particulièrement déplaisante. Flor•Essence est différent. Il s'agit d'une purification quotidienne douce qui favorise les procédés naturels du corps en l'aidant à éliminer les toxines de façon plus efficace. En réalité, votre corps est très bon pour se purifier lui-même, mais avec la quantité de toxines auxquelles nous sommes exposés, il peut bénéficier d'un coup de pouce quotidien. Oubliez les purifications extrêmes et utilisez Flor•Essence pour une purification quotidienne douce qui revigore le corps et l'esprit. #CleanseHappy



NPN80035176

NPN80035222

Sans OGM | Sans gluten  
À base de plantes | Végétalien



[florahealth.com](http://florahealth.com) | [@florahealthy](https://twitter.com/florahealthy) | [#BeFloraHealthy](https://www.instagram.com/florahealthy) | 1.888.436.6697

En vente dans les magasins de produits de santé naturels, ainsi que dans certaines épicereries et pharmacies participantes.

# Vos vitamines sont-elles faites d'aliments complets?



mykind  
ORGANICS

Complétez votre alimentation avec de savoureuses vitamines en vaporisateur, faites d'aliments complets, certifiées USDA Organic et vérifiées par le Projet sans OGM.

## VITAMINE B-12 BIOLOGIQUE - EN VAPORISATEUR

» 500 mcg de vitamine B-12 pour relancer l'énergie et soutenir la formation de globules rouges sains. Facilement absorbée, la méthylcobalamine est la forme naturelle active de la vitamine B-12 qui se trouve dans le corps.

## VITAMINE B-12 BIOLOGIQUE - EN VAPORISATEUR

» Contient des baies d'amla biologiques, une des sources alimentaires les plus riches en vitamine C qui inclut des bioflavonoïdes naturellement présents et des nutriments de soutien pour l'absorption de la vitamine C.

## VITAMINE D3 VÉGÉTALIENNE BIOLOGIQUE - EN VAPORISATEUR

» Le produit D3 Végétalienne est composé de Vitashine®, une vitamine D certifiée végétalienne sous forme de cholécalciférol dérivé du lichen—et non pas de la lanoline.



gardenoflife.com  
@gardenoflifecanada