LE MONDE AU NATUREL

SANTÉ | NUTRITION | MIEUX-ÊTRE | VIVRE VERT

MAI 2018 | VOL. 6 Nº 47

HALTE À LA CELLULITE

LE MÉNAGE DU PRINTEMPS AU NATUREL

+ DES FLEURS DANS VOTRE ASSIETTE

USDA ORGANIC

Sans OGM et BIO… c'est splendide!

NON GMO Project
PROJET SANS OGM
VERIFIED • VÉRIFIÉ
nonGMOproject.org • projetsansOGM.org

gardenoflife.com
@gardenoflifecanada

Des cheveux resplendissants à tous les jours avec Florasil®.

Vous croyez que les cheveux et les ongles faibles et cassants ainsi que la peau rigide sont inévitables ? Ce n'est pas le cas. Ces signes du vieillissement peuvent être associés à une carence en minéraux. Florasil est la cure de jouvence minérale à base de plantes ultime. La silice contenue dans Florasil aide à inverser certains des effets du vieillissement en régénérant le collagène et en fournissant des nutriments essentiels dont votre corps a besoin. Des cheveux longs, moins de rides et des ongles forts ? Tout cela est à votre portée. Dites « au revoir » aux effets du temps, et dites « bonjour » à Florasil pour des cheveux resplendissants tous les jours. #HelloBeautiful

NPN02242452

Sans gluten | Sans OGM | Végétalien

florahealth.com | @florahealthy | #BeFloraHealthy | 1.888.436.6697

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

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
Luce Bertrand
Guylaine Campion
Jessica Charron
Marie Dionne
Josée Dumas
Marc-André Gagnon
Anne-Marie Gobeil
Françoise Marc
Louise-Maëna Paquette
Véronique Pierre
Marie Provost
Nicole Renaud
Véronique Robert
Chan Tep
Marie-Christine Trépanier
Michel Turbide
Catherine Vaillancourt

NOUS JOINDRE
65, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières QC G8T 3K8
1 866 694-9050 | Télécopieur : 1 855 694-9045
www.mondenaturel.ca

Pour en savoir plus sur les auteurs, visitez notre page web :
www.mondenaturel.ca/auteurs

Tous droits réservés.
Le contenu du magazine ne peut être reproduit sans autorisation.
Dépot légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018.

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

Erratum : une erreur s'est glissée dans le texte du mois dernier « Quelles huiles essentielles choisir ? ». On peut y lire que l'huile de noix de coco est riche en fibres, alors que c'est plutôt sa chair qui l'est.

SOMMAIRE

ACTUALITÉS

8 Des gaz à effet de serre menacent la valeur nutritive des récoltes

8 Une identification plus claire pour les aliments sucrés et gras

9 L'asperge nourrirait le cancer du sein

9 La consommation de plats industriels augmente le risque de cancer

10 Manger en pleine conscience aiderait à perdre du poids

10 Thé aux fruits entre les repas et risque d'érosion dentaire

SANTÉ

12 Un indispensable : le charbon végétal activé

14 Fatigue intellectuelle, plantes à la rescousse !

16 Prébiotiques ou probiotiques ?

18 La détox ayurvédique

20 Glyphosate : réveillons-nous ! ça presse !

22 Observations autour du « spectre autistique »

NUTRITION

26 Vins : les cépages blancs

28 Cuisiner avec les eaux florales

31 Des fleurs dans votre assiette

34 Les qualités nutritives des graines germées et des pousses

36 Le thé vert, un très bon allié pour une détox-beauté

38 Le pissenlit pour le foie et les reins

40 Le café : ennemi ou ami ?

43 Les aliments pour une cure « détox » en douceur

45 Recette avec des fleurs comestibles

Article coup de cœur

MIEUX-ÊTRE

48 La fin de la souffrance

50 Les cernes : comment y remédier naturellement

53 Les 10 meilleures huiles végétales pour les soins de beauté

56 Les fleurs dans les parfums naturels

58 Règles et entraînement : mode d'emploi

61 Cœur-cerveau : relation d'équilibre

64 Yoga : hakini – la puissance du cerveau

65 La beauté par les fleurs

66 Mon chakra sacré : comment en prendre soin ?

68 La cellulite

70 Look de jour, look de soir !

VIVRE VERT

74 Les huiles essentielles pour le ménage du printemps

76 Apprendre à jardiner « slow »

79 L'énergie curative des arbres

81 Billet d'humeur : Faire face à l'adversité

ÉDITORIAL

Les fleurs… Elles accompagnent la vie, la mort, les joies, les peines. On aime les regarder, sentir leur parfum, mais avez-vous osé les goûter ? Dans cette édition, nous vous proposons de mettre les fleurs et les eaux florales dans votre assiette. Nous vous les présentons aussi dans les parfums et les produits de beauté.

Le printemps est arrivé, et c'est le moment idéal pour faire le grand ménage au naturel à l'aide des huiles essentielles. C'est aussi le bon temps pour entreprendre une « détox ». À ce sujet, savez-vous en quoi consiste la détox ayurvédique ? Sauriez-vous trouver les aliments pour effectuer une cure tout en douceur ? Le thé vert et le pissenlit sont, entre autres, des alliés à privilégier. Et le café : ennemi ou ami ? Le charbon activé, quant à lui, est le remède naturel idéal pour détoxifier l'organisme, un incontournable à ranger dans votre pharmacie naturelle.

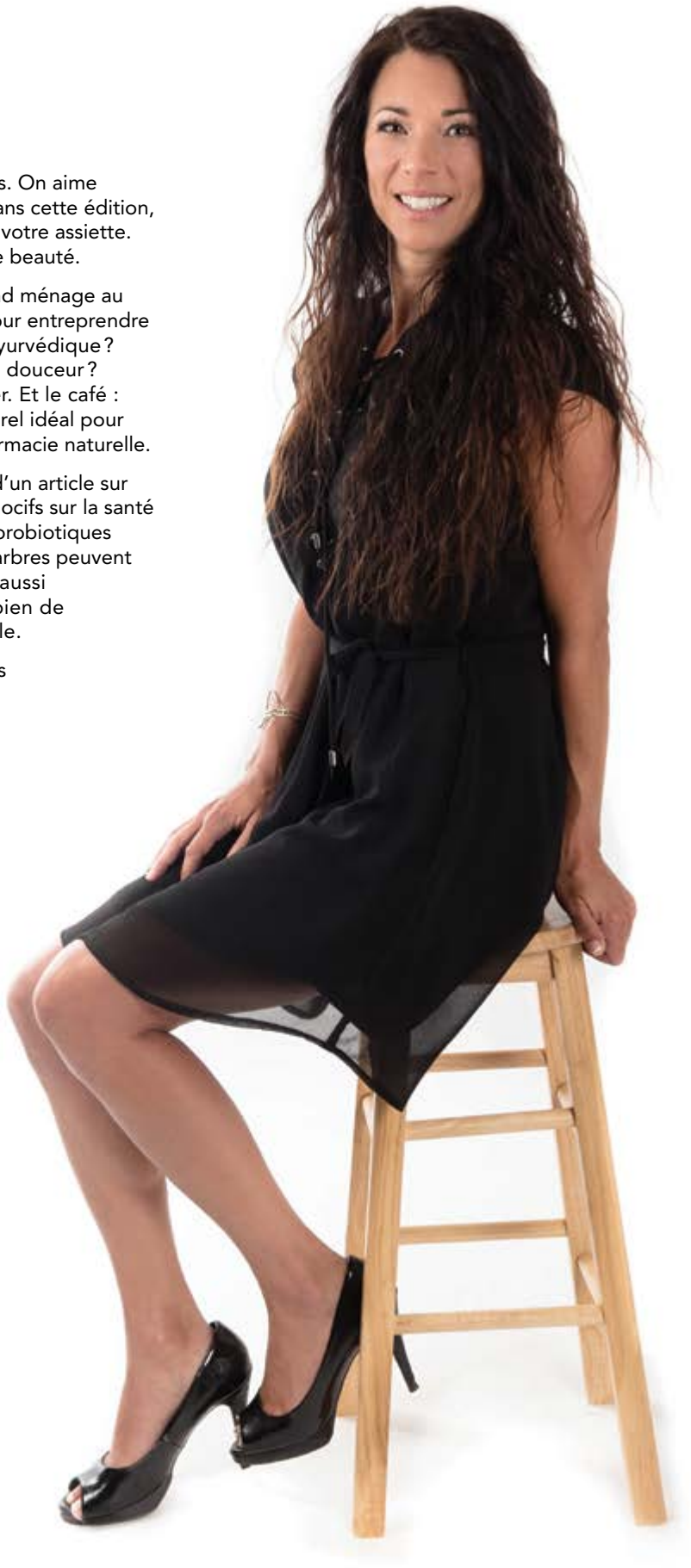
Dans notre section « Santé », ne manquez pas la première partie d'un article sur le Roundup et son agent actif, le glyphosate, ainsi que ses effets nocifs sur la santé et l'environnement. Voyez aussi l'importance des prébiotiques et probiotiques pour votre corps. Pour votre mieux-être, découvrez comment les arbres peuvent vous apporter calme, sérénité et vitalité. Nous vous proposons aussi une mudra, quelques exercices et respirations simples pour le bien de votre cerveau et des plantes pour contrer la fatigue intellectuelle.

Le printemps, c'est aussi le temps de jardiner. Les graines germées sont des petites merveilles de la nature pour la santé qu'il est facile de produire chez soi en tout temps de l'année. Et si on semait aussi des graines d'espoir, d'acceptation, de pardon et de bonheur ? C'est ce que nos collaborateurs vous proposent dans leurs observations autour du « spectre autistique », dans un message inspirant pour faire face à l'adversité, dans une réflexion sur la fin de la souffrance, ainsi qu'à travers un article sur le chakra sacré, centre énergétique qui régit la joie de vivre.

> Un proverbe chinois dit que « Toutes les fleurs de l'avenir sont dans les semences d'aujourd'hui. » Que sèmerez-vous aujourd'hui ?

Nathalie

Nathalie Gélinas
Présidente



Color & Soin®

Coloration permanente aux extraits végétaux

Couvre 100 % des cheveux

Testé dermatologiquement

Hypoallergénique

SANS

AMMONIAQUE
RÉSORCINE
PARABEN
SILICONE
SLC

LE MONDE AU NATUREL

Distributeur Canada - Natural World Distribution
T 1 866 694-9050
Trois Rivières QC G8T3K8

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

DES GAZ À EFFET DE SERRE MENACENT LA VALEUR NUTRITIVE DES RÉCOLTES

L'augmentation des concentrations de dioxyde de carbone (CO_2) dans l'atmosphère, due au réchauffement climatique, pourrait d'ici 2050 réduire la valeur nutritive des récoltes-clés telles que le riz et le blé, avec un impact néfaste sur la santé des populations dans les pays en développement. C'est ce que révèle une étude de la faculté de santé publique de l'Université Harvard publiée dans la revue *Environmental Health Perspectives*. Cette étude a été financée en partie par la fondation Bill et Melinda Gates.

C'est la part des protéines de ces céréales qui va diminuer (plus de 5 % de réduction), pouvant mener à des risques de carences sur une partie de la population.

Mondialement, 76 % de la population dépendent de plantes pour leurs apports protéiques. Or, cette étude suggère que les populations de 18 pays pourraient perdre plus de 5 % de leur apport en protéines d'ici 2050, en raison de la réduction de la valeur nutritive du riz et du blé, entre autres. « Cette recherche met en lumière le besoin d'agir pour limiter les émissions de CO_2 et autre gaz à effet de serre chez les pays les plus vulnérables afin que leurs populations puissent satisfaire leurs besoins nutritifs », affirme Samuel Myers, le principal auteur de la publication.

Lors de cette étude, les chercheurs ont déterminé un scénario où la valeur en protéines du riz, du blé, du houblon et des pommes de terre diminuait de 7,6 %, 7,8 %, 14,1 % et 6,4 % respectivement. Résultat : une aggravation de la situation dans les pays d'Afrique subsaharienne et en Asie, notamment en Inde où le riz et le blé fournissent une importante partie des protéines quotidiennes.

Une autre étude à laquelle Samuel Myers a aussi participé sonne l'alarme sur les risques de carences en fer dans les récoltes, aussi à cause du CO_2. Cette étude a été publiée dans la revue scientifique *GeoHealth* en août 2017. Selon les calculs, les pays d'Asie du Sud et d'Afrique du Nord pourraient perdre plus de 3,8 % de fer dans leur apport alimentaire. Un phénomène similaire a été démontré aussi en 2015 sur la concentration de zinc dans les aliments.

SOURCE :
Sciences et Avenir, AFP

UNE IDENTIFICATION PLUS CLAIRE POUR LES ALIMENTS SUCRÉS ET GRAS

Santé Canada identifiera plus clairement les aliments riches en sucre et en matières grasses en apposant sur le devant des emballages un petit tableau, en plus de celui plus détaillé que l'on retrouve déjà à l'arrière ou sur le côté. Par exemple, le tableau sera exigé sur les aliments préemballés qui présentent plus de 15 % de la valeur quotidienne recommandée de sucre, de sodium et de gras saturés.

Certains aliments seront toutefois exemptés comme par exemple les viandes crues composées d'un seul ingrédient et les aliments vendus dans les marchés d'agriculteurs. L'exemption s'appliquera aussi aux éléments dont les effets positifs pour la santé ont déjà été prouvés : fruits, légumes, la plupart des huiles végétales et le lait entier ou à 2 %.

Selon l'agence fédérale, les Canadiens pourront faire des choix plus éclairés au moment de faire leur épicerie.

De plus, Santé Canada souhaite uniformiser l'étiquetage des édulcorants, réviser les définitions des huiles hydrogénées et augmenter la quantité de vitamine D ajoutée dans le lait et la margarine afin d'aider les gens à atteindre les apports quotidiens recommandés.

Les compagnies de l'industrie alimentaire ont jusqu'en 2021 pour rendre leurs produits conformes aux nouveaux règlements de Santé Canada.

SOURCE :
www.radiocanada.ca

L'ASPERGE NOURRIRAIT LE CANCER DU SEIN

Le fait de primer le cancer du sein d'asparagine, un acide aminé que l'on trouve notamment dans les asperges, permettrait d'empêcher le développement de la maladie. C'est ce que révèle une étude menée à l'Institut de recherche sur le cancer de Cambridge, au Royaume-Uni. Dans un compte-rendu de l'étude, des chercheurs expliquent que des recherches menées sur des souris ont démontré que l'asparagine permet au cancer du sein de se développer. En bloquant la production de cet acide aminé, un composant entrant dans la formation de protéines, on pourrait éviter que le cancer se répande ailleurs dans l'organisme, comme dans les poumons, les os ou le cerveau, par exemple.

« Notre travail a permis d'identifier l'un des mécanismes-clés permettant au cancer du sein de se répandre. Lorsque la disponibilité de l'asparagine est réduite, on observe peu d'impact sur la tumeur primaire dans le sein, mais les cellules cancéreuses perdent une partie de leur capacité à développer des métastases ailleurs dans le corps » a expliqué dans un communiqué publié sur le site de l'organisme Cancer Research UK le professeur Greg Hannon qui a dirigé l'étude. « Dans le futur, restreindre la production de cet acide aminé avec une diète contrôlée ou par d'autres moyens pourrait s'ajouter au traitement du cancer du sein et d'autres cancers », a ajouté Monsieur Hannon.

Ces recherches permettent de croire que cette technique pourrait aussi être bénéfique pour lutter contre les cancers du rein, de la tête et du cou. L'asparagine est sécrétée naturellement par les cellules humaines, mais sa production peut être bloquée en recourant à un médicament, le L-Asparaginase. Outre l'asperge, on trouve aussi de l'asparagine dans le soya, les produits laitiers, la volaille et les fruits de mer.

SOURCE :
Agence QMI

LA CONSOMMATION DE PLATS INDUSTRIELS AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER

Une étude scientifique réalisée en France établit un lien entre la consommation des plats industriels et le risque de cancer. L'enquête, appelée *NutriNet-Santé*, a été réalisée à l'aide de questionnaires remplis sur internet entre 2009 et 2017 auprès de 105 000 participants dont l'âge moyen était de 43 ans.

Les chercheurs se sont intéressés aux « aliments ultra-transformés » qui, selon eux : « contiennent souvent des quantités plus élevées en lipides, lipides saturés, sucres et sels ajoutés, ainsi qu'une plus faible densité en fibres et vitamines ». « À notre connaissance, cette étude prospective a été la première à évaluer l'association entre la consommation de produits alimentaires ultra-transformés et l'incidence du cancer, en se fondant sur l'étude d'une vaste cohorte avec une évaluation détaillée et à jour des apports alimentaires », ont expliqué les auteurs de l'étude dans la revue médicale britannique *British Medical Journal*.

Résultat : La consommation d'aliments ultra-transformés a été associée à un risque global plus élevé de cancer (augmentation de 6 à 18 %) et de cancer du sein (augmentation de 2 à 22 %). Les aliments à risque sont : pains, sucreries, desserts, céréales, boissons sucrées, viandes transformées, pâtes et soupes instantanées, plats surgelés, etc.

SOURCE :
AFP

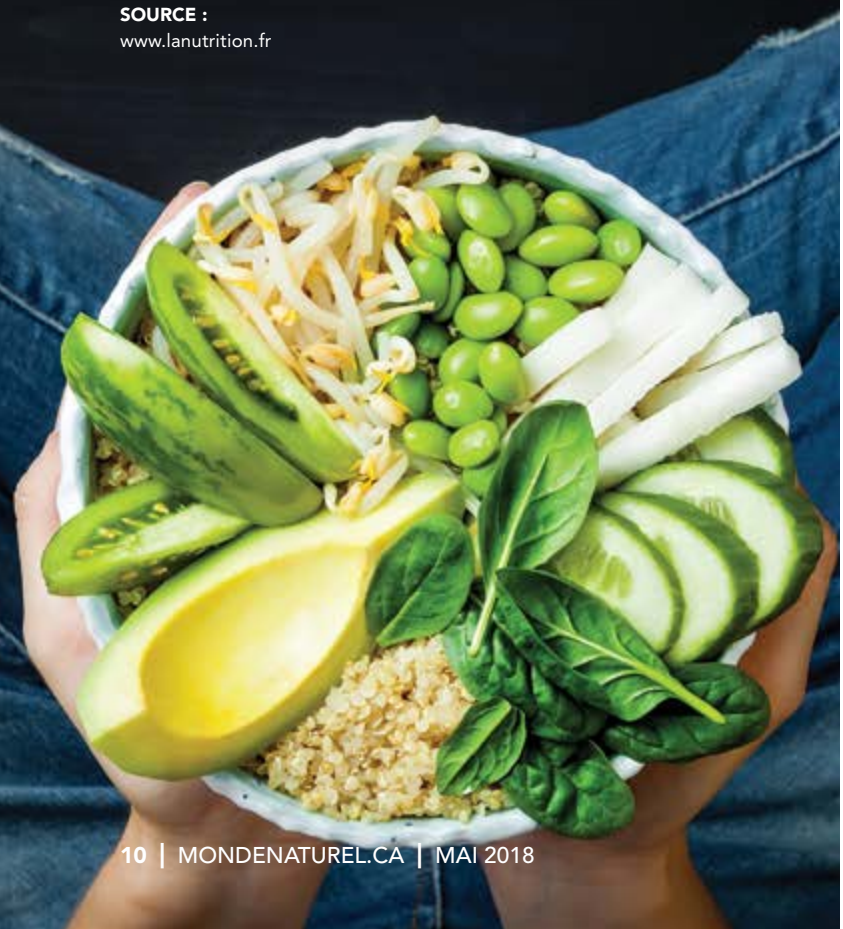
MANGER EN PLEINE CONSCIENCE AIDERAIT À PERDRE DU POIDS

Habituellement, on considère que le surpoids et l'obésité sont dus à un déséquilibre entre l'apport calorique et la dépense énergétique. Mais d'autres facteurs sont aussi en cause. Dans une étude publiée dans la revue BMJ Open en février dernier, des chercheurs japonais ont fait un lien entre la vitesse à laquelle on prend nos repas et le surpoids. Environ 60 000 personnes atteintes de diabète de type-2 et présentant un indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 25 ont participé à cette étude entre 2008 et 2013.

Les personnes qui mangeaient « lentement » (7 %) avaient déjà un tour de taille inférieur à celui des autres participants. Les personnes qui mangeaient « normalement » (56 %) et « rapidement » (37 %) avaient un IMC plus élevé. Cependant, les personnes qui ont ralenti leur rythme de repas au cours du suivi ont eu tendance à perdre du poids et à voir une diminution de leur tour de taille.

Il s'agit d'une étude d'observation qui décrit une association et pas forcément une relation de cause à effet. Il est suggéré de prendre ses repas dans un endroit calme, d'être assis convenablement, d'éviter de manger devant le téléviseur ou l'ordinateur, de se concentrer sur son assiette, de faire attention à ce que l'on met dans notre bouche et de mastiquer consciemment.

SOURCE :
www.lanutrition.fr



THÉ AUX FRUITS ENTRE LES REPAS ET RISQUE D'ÉROSION DENTAIRE

Une étude réalisée par une équipe du King's College de Londres et publiée dans le *British Dental Journal* révèle que boire des thés à saveur de fruits ou simplement de l'eau chaude avec du citron entre les repas, augmente de 11 fois les possibilités de souffrir d'érosion dentaire. Les croustilles au sel et au vinaigre sont aussi parmi les aliments problématiques puisqu'ils contiennent un taux élevé d'acide pouvant user les dents.

L'étude a aussi révélé que ce n'est pas seulement les aliments ingérés, mais aussi le moment de la consommation qui contribuaient au risque de développer ce problème dentaire, soit entre les repas. De plus, boire régulièrement des boissons acides lentement ou en les gardant dans la bouche avant d'avaler, augmente aussi les risques.

Les boissons gazeuses sans sucre sont aussi érosives que celles qui sont sucrées. Les bonbons et les pastilles consommées régulièrement ont aussi un grand potentiel érosif. Les chercheurs ont constaté que les taux d'érosion étaient réduits de moitié lorsque les boissons étaient consommées avec les repas.

SOURCE :
www.quebechuffingtonpost.com

SANTÉ

UN INDISPENSABLE : LE CHARBON VÉGÉTAL ACTIVÉ

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

Avec l'été et la saison des voyages qui se pointent à l'horizon, le charbon végétal activé est un incontournable à ranger dans votre pharmacie naturelle ou dans votre trousse de premiers soins en voyages. Il est le remède naturel idéal pour détoxifier l'organisme, combattre les indigestions, les gastro-entérites et les intoxications alimentaires. J'oserais même dire que s'il y avait qu'un seul produit naturel à avoir sous la main, c'est bien le charbon végétal activé ! Ce n'est pas d'hier qu'on lui attribue une solide réputation ! Déjà en 1550 av. J.-C., on en faisait mention dans le papyrus d'Ebers, l'un des plus anciens documents médicaux.

Le charbon végétal est une poudre noire qui provient de la calcination de bois tendres tels que le peuplier, le tilleul, le saule, le tremble, le bouleau, les coques de noix de coco ou de noyaux d'olive, dont on accroît la porosité en la traitant à la vapeur d'eau.

POUR CALMER LES BALLONNEMENTS

Le charbon végétal que l'on dit « activé » est doté de micropores, il attire vers lui les substances toxiques qui sont dans l'intestin avant qu'elles ne soient assimilées par l'organisme. Il agit comme une éponge à l'intérieur du système digestif ! Par ailleurs, nous savons tous que l'intestin est un filtre qui laisse passer les nutriments et les micronutriments qui doivent être assimilés. Mais ce filtre élimine aussi, au niveau de sa paroi, les bactéries et les toxines indésirables. Toutefois, le pH de notre intestin peut être en déséquilibre en raison d'une mauvaise alimentation trop riche en protéines animales et trop pauvre en fibres. Ce déséquilibre favorise alors l'apparition de ballonnements et de problèmes d'estomac.

Quand on empêche l'intestin de jouer son rôle essentiel de filtre, ce dernier devient encombré et laisse passer des substances pathogènes susceptibles de créer des problèmes de santé. C'est alors que le charbon végétal activé peut entrer en jeu, en rééquilibrant la flore intestinale et en absorbant les toxines. Il élimine toutes les substances indésirables telles que les produits chimiques, les médicaments de synthèse, les métaux lourds, les pesticides, les engrais chimiques, les additifs alimentaires et autres substances toxiques. Le charbon végétal activé peut même être utilisé dans les cas de surdosages de médicaments étant donné qu'il retient les substances nocives du tube digestif avant qu'elles se propagent dans le sang.

POUR COMBATTRE LA GASTRO-ENTÉRITE, LA TURISTA ET LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Ayant le pouvoir de désengorger l'intestin, le charbon végétal activé capte les bactéries pathogènes responsables de la gastro-entérite comme le staphylocoque et la salmonelle. Consommé dès le début des symptômes de diarrhée, il élimine facilement les bactéries de l'organisme. Le charbon végétal activé a la capacité de neutraliser les substances toxiques que nous ingérons telles que des pesticides ou certaines toxines présentes dans nos aliments. Cependant, il doit être pris rapidement soit quelques heures après l'ingestion pour être efficace.

Lors de la prise de charbon végétal activé, il est nécessaire de boire beaucoup d'eau et d'arrêter sa consommation après une semaine. Il est sans danger à court terme, mais il peut provoquer de la constipation et des selles noires. À noter que l'on trouve le charbon végétal activé sous forme de capsules. Pour ce qui est de la poudre de charbon végétal activé, mélangée à de l'eau, elle est utilisée comme masque facial pour éliminer les toxines et purifier l'épiderme ou pour un traitement rapide de blanchiment des dents.

> Le remède naturel idéal pour détoxifier l'organisme, combattre les indigestions, les gastro-entérites et les intoxications alimentaires.

QUELQUES MISES EN GARDE

À noter qu'il existe certaines mises en garde dont il faut tenir compte avant de consommer du charbon végétal activé. Par exemple, il est déconseillé chez les personnes souffrant d'ulcère gastro-intestinal ou ayant un risque d'occlusion intestinale.

D'autre part, étant donné que son pouvoir absorbant est puissant, il est recommandé d'espacer d'au moins trois heures la prise de charbon végétal activé de tout médicament. En effet, il pourrait diminuer fortement et même annuler complètement l'action de celui-ci. N'oubliez pas qu'il absorbe tout.

La semaine de la

Naturopathie

du 30 avril au 6 mai 2018

Surveillez les activités organisées par les naturopathes agréés et les magasins de santé naturelle dans votre région!

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

C'est sous le thème « Découvrez ce que votre naturopathe de famille peut faire pour vous et vos proches! » que se déroulera la 6e édition de la Semaine de la naturopathie du 30 avril au 6 mai 2018 à l'initiative de l'Association des naturopathes agréés du Québec (ANAQ). Dans ces temps plus difficiles pour les services offerts dans le domaine de la santé, il est crucial que les gens sachent que des naturopathes de famille sont à leur disposition et vont prendre le temps de les suivre eux et leur famille. Ainsi, un professionnel de la santé qui prend le temps de vous écouter et de faire le tour de tous vos antécédents ainsi que de votre historique médical c'est quelque chose de précieux. Et c'est à votre portée!

« Il faut qu'un plus grand nombre de personnes sachent qu'avoir un naturopathe de famille peut vraiment faire une différence dans la gestion de leur santé personnelle et celle de tous les membres de leur famille. Des activités seront organisées partout au Québec par nos membres et les détaillants en produits de santé naturelle. C'est le temps d'en profiter pour vous trouver une ou un naturopathe de famille. » a déclaré Dino Halikas, nouveau président de l'ANAQ.

Pour aider à prévenir la maladie et restaurer une santé durable, la naturopathie offre une solution alternative au traitement de désordres de santé fonctionnels (hyperactivité chez l'enfant, déséquilibre de la glycémie, céphalée, troubles de la ménopause, problèmes intestinaux, difficultés digestives, gestion de poids, insomnie). La naturopathie peut aussi être choisie en complémentarité avec la médecine traditionnelle en présence de problèmes de santé chroniques et dégénératifs (cancers, diabète, arthrite, etc.). Les naturopathes agréés ont les compétences pour intervenir efficacement. Grâce à leurs études étalées sur quatre ans, les formations continues obligatoires et leur expertise unique quant aux suppléments alimentaires, les naturopathes agréés donnent plusieurs conseils qui conviennent exactement et spécifiquement à chaque client pour moduler ou corriger les métabolismes impliqués dans l'apparition de plusieurs symptômes indésirables.

Une bonne hygiène de vie prévient 90 % des diabètes de type 2, 82 % des maladies cardiaques, 70 % des accidents vasculaires cérébraux et enfin 70 % des cancers. Ainsi, par une analyse complète des habitudes de vie de leurs clients (alimentation, stress, activité physique, sommeil, hydratation), les naturopathes agréés sont les meilleurs partenaires pour vous guider et vous conseiller sur les changements à apporter à votre vie pour prévenir les problèmes de santé, y remédier ou les soulager », conclut Dino Halikas avec conviction.

À PROPOS DE LA SEMAINE DE LA NATUROPATHIE

Organisée par l'ANAQ depuis 2013, la Semaine de la naturopathie vise à promouvoir la naturopathie et la profession de naturopathe agréé. Pour tout connaître des activités organisées dans le cadre de cette semaine en collaboration avec des magasins d'aliments naturels dans plusieurs régions du Québec, visitez www.anaq.ca.

À PROPOS DE L'ANAQ

Fondée en 1993, l'Association des naturopathes agréés du Québec (ANAQ) assure l'encadrement des naturopathes agréés, la protection du public et la promotion de la naturopathie au Québec. Elle regroupe plus de 200 naturopathes agréés ayant suivi une formation de très haute qualité. Les reçus de traitements des naturopathes agréés ND. A sont acceptés par la plupart des compagnies d'assurances. Pour plus d'informations ou pour trouver un naturopathe membre de l'ANAQ dans les différentes régions du Québec, visitez www.anaq.ca.

SOURCE :
Chantal Ann Dumas, ND.A., responsable du Comité média Association des naturopathes agréés du Québec (ANAQ) Renseignements :
Pour une entrevue, communiquez avec info@anaq.ca
ou au 514 525-5225 ou le 1 866 520-5225

Ne baissez pas les bras devant la fatigue intellectuelle, l'épuisement mental, le trou de mémoire. Gardez votre corps en mouvement et votre tête en forme ! Prenez des plantes, buvez de la tisane et vieillissez en meilleure santé !

FATIGUE INTELLECTUELLE, PLANTES À LA RESCOUSSE !

Par Marie Provost | Herboriste
Fondatrice et directrice générale de Clef des Champs

Les années qui passent, les heures rivées devant l'écran, les grossesses, les nuits blanches à veiller les enfants (ou à attendre les ados qui ne rentrent pas), le stress, le cumul des vies trépidantes en famille, avec les amis et le travail. Il arrive un moment où notre cerveau donne des signes de fatigue, où notre vivacité intellectuelle connaît de petits moments au ralenti, où notre mémoire se ponctue de petits trous. Pourtant nos neurones sont sans doute complètement fonctionnels et capables de nous garder en éveil pour de nombreuses années, mais la fatigue générale et le stress accumulés ralentissent notre corps et freinent l'éveil cognitif. Ralentir est de mise. Nous pouvons aussi contourner le phénomène en adoptant une stratégie différente : réduire le stress, augmenter l'activité physique, le contact avec la nature, le déplacement actif, l'alimentation saine et prendre des plantes toniques pour redonner fougue et jeunesse à nos capacités cognitives. Reposez votre corps et gardez votre esprit en action !

NOURRIR AVEC L'AVOINE VERTE

L'avoine verte utilisée pour ses vertus thérapeutiques est préparée avec les parties aériennes d'avoine immature, c'est-à-dire lorsque ses grains sont encore en lait. Cueillie à ce stade, l'avoine est une plante tonique, riche en minéraux, calmante sans être sédative. Donc, avant de penser à stimuler nos fonctions cognitives on prendra soin de boire de grandes quantités d'infusion d'avoine pour nourrir, calmer, normaliser les échanges nerveux et permettre la reconstruction du système nerveux. Sans gluten, riche en minéraux et en vitamines, l'avoine est un magnifique tonique nutritif du système nerveux. La meilleure façon de profiter de ses propriétés nutritives est de préparer une infusion concentrée en infusant 30 grammes de plantes dans un litre d'eau durant plusieurs heures. Tamiser et utiliser en tisane froide (servir sur glace) ou en bouillon. Boire un litre d'infusion par jour, au moins 4 jours par semaine, durant 6 semaines pour permettre une action nutritive soutenue et durable.

ÉCLAIRER AVEC LE BASILIC SACRÉ

Appelé *Tulsi* dans la tradition ayurvédique, le basilic sacré est une exceptionnelle plante tonique et adaptogène qui nous aide à focaliser et renforcer notre concentration mentale. Plante de la même famille que notre basilic italien, cette espèce est très aromatique et ses principes actifs se retrouvent principalement dans ses huiles volatiles, présentes dans ses feuilles. Très agréable au goût on peut la prendre en infusion, en teinture ou en chaï latte, mélangée à des épices et du thé vert. Le basilic sacré est à la fois une plante tonique et calmante, on apprécie ses qualités de tonique nerveux, favorisant la concentration et la mémoire. C'est une plante qui redonne focus et une vision claire, dissipant le brouillard mental.

FONCER AVEC L'ASHWAGANDHA

La puissance d'un cheval, voilà une interprétation libre du nom de cette plante, issue de la tradition ayurvédique où elle est classée comme rasayana, un concept associé à la régénération et à la puissance de la force vitale. L'ashwagandha est une plante de mouvement, et un grand tonique nerveux, permettant de rester calme dans l'action. On emploie l'ashwagandha quand la fatigue nous paralyse, nous enlève l'envie de bouger, d'avancer ou de faire des efforts intellectuels. Bien sûr, on commencera par boire de la tisane d'avoine, durant quelques semaines, pour nourrir notre système et nous donner la capacité à nous remettre en action. Quand le corps est reposé et les neurones nourris, quand le basilic sacré nous aura permis de cibler les actions à prendre et les chemins à parcourir, l'ashwagandha, puissant et calme, soutient notre effort mental et nous lance dans l'action.

RÉFLÉCHIR AVEC RHODIOLA

Classé comme un adaptogène, le rhodiola est une plante nordique dont on utilise la racine. Plante tonique et stimulante, le rhodiola accroît la résistance au stress, tant sur le plan physique, immunologique que mental. En plus de réduire la fatigue mentale, il améliore la concentration, la capacité d'attention et la mémoire, particulièrement en état de stress. Le rhodiola possède une affinité particulière pour le système nerveux qu'il tonifie et protège, ce qui le rend particulièrement intéressant dans les pathologies touchant ce système, comme l'épuisement mental. On aime bien le prendre en teinture, matin et midi, à raison de 30 à 45 gouttes par dose, pour plusieurs semaines.

PERSISTER AVEC L'ORTIE

Une plante importante de la pharmacopée traditionnelle occidentale, l'ortie est une plante tonique et nutritive qu'on apprécie prendre en infusion sur de longues périodes. Riche en minéraux (particulièrement en fer) et oligo-éléments, elle donne de l'allant et de l'énergie et permet de se garder en action durant de longues périodes. On la combine à des plantes plus stimulantes (comme le rhodiola et l'ashwagandha) où son pouvoir nutritif permettra de maintenir la constance de l'effort physique et mental. Le pouvoir nutritif de l'ortie donne des résultats spectaculaires lorsqu'elle est employée à bon escient et avec constance. Boire un litre d'infusion par jour, au moins 4 jours par semaine, durant 6 semaines.

Ne baissez pas les bras devant la fatigue intellectuelle, l'épuisement mental, le trou de mémoire. Gardez votre corps en mouvement et votre tête en forme ! Prenez des plantes, buvez de la tisane et vieillissez en meilleure santé !

Oaskin

AMBIANCE

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

PRÉBIOTIQUES OU PROBIOTIQUES ?

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

Les probiotiques sont de plus en plus en vente dans les magasins de produits naturels et en pharmacie. On les appelle les bactéries lactiques. Attention, ce ne sont pas des bactéries présentes dans le lait, mais des bactéries productrices d'acide lactique. Que sont-ils et pourquoi sont-ils importants ? Que penser des prébiotiques ? Quelle est la différence entre les prébiotiques et les probiotiques ?

Je vous ai déjà entretenus sur le microbiome et le microbiote; ce sont ces variétés de bactéries qui peuplent notre intestin. Sans elles, nous ne pourrions vivre. Notre intestin contient environ 2 kg de microorganismes dont la plupart n'ont pu être identifiés par culture parce qu'ils sont anaérobiques (vivent sans oxygène). Maintenant, depuis le début du siècle, avec la découverte d'outils d'identification en biologie moléculaire, ces bactéries font l'objet de milliers d'études. De plus, ces bactéries vivent également avec les levures et d'autres bactéries, mais en symbiose, à la condition que rien ne vienne les déséquilibrer.

> Le choix des aliments joue un rôle sur la diversité des bactéries du côlon ainsi que sur la muqueuse intestinale et influence grandement la fonction du système immunitaire.

QUE SONT LES PROBIOTIQUES ?

Les probiotiques, du grec signifiant « pour la vie », sont des cultures de bactéries ou levures comme les *Saccharomyces boulardii*, consommées afin d'ensemencer notre gros intestin avec des organismes bénéfiques. Notre gros intestin contient une multitude de bactéries procurant une résistance accrue aux maladies. On a cru longtemps que l'enfant dans le ventre de sa mère était exempt de bactéries. Or, il appert, selon une étude de Kelth Bell par exemple, que les bactéries présentes dans l'intestin de la mère sont véhiculées dans le placenta par la circulation lymphatique et de là jusqu'au fœtus. Le liquide amniotique contiendrait une abondance de flore grâce au méconium. Si cette étude vous intéresse, vous pouvez lire le tout sur le site suivant : **bit.ly/2JHlqOn**

Cependant, le microbiome du bébé est influencé par l'âge de sa mère et le mode d'accouchement. Un enfant né par césarienne recevra surtout les bactéries provenant de la peau de la mère. De nos jours, on prône ceci pour les enfants nés par césarienne : après que l'enfant soit né, on touche les parties génitales de la mère avec un mouchoir et on le place sous le nez de l'enfant : sa respiration seule est nécessaire. Nul besoin de frotter. L'allaitement favorisera une meilleure colonisation et procurera les anticorps susceptibles d'influer sur le nombre et la diversité des bactéries du côlon de l'enfant.

Plus il y a de bonnes bactéries dans l'intestin et plus nous pouvons combattre les bactéries pathogènes (nuisibles). Les bactéries les plus étudiées sont les *Lactobacillus rhamnosus*, les *Lactobacillus acidophilus*, et les *Bifidobacterium bifidus*. Nous en avons besoin non seulement pour le système immunitaire, mais aussi pour protéger notre système gastro-intestinal, pour supporter la détoxication du foie et le nettoyage des reins. Ils aident également à l'élimination des toxines par l'intestin.

À QUOI SERVENT LES PROBIOTIQUES EN SUPPLÉMENTS ?

Dépendant du problème de santé à traiter ou des médicaments prescrits comme les antibiotiques, on optera pour une gamme différente selon le cas. La diarrhée du voyageur ne se traitera pas de la même façon qu'une vaginose.

Les probiotiques sont tout indiqués pour le système immunitaire, par exemple, un individu sujet aux rhume, grippe, laryngite, bronchite; pour les infections gastro-intestinales comme l'infection par *Helicobacter pylori*, par l'*E. coli*, par le *Clostridium difficile*; pour les inflammations intestinales comme le syndrome du côlon irritable, la maladie de Crohn, la recto-colite ulcéreuse, le cancer colorectal; pour l'eczéma et les diverses dermatites; pour diverses pathologies comme la gastroentérite, les infections urogénitales chez la femme, les infections nasales, la pancréatite aiguë, le syndrome de fatigue chronique; et même pour la constipation.

Le Dr Josh Axe mentionne l'importance de prendre des suppléments de probiotiques afin de protéger tout notre organisme, et ces derniers peuvent nous faire abstenir de médication surtout lors de problèmes digestifs comme la diarrhée; ils augmentent également l'assimilation des vitamines B, plus spécifiquement la vitamine B12. En effet, une élévation de B12 dans le sang indique un déséquilibre bactérien au niveau de la partie terminale de l'intestin grêle là où les bactéries synthétisent la vitamine B12. Les probiotiques abrègent les problèmes respiratoires et ses symptômes associés; ils sont également une bonne façon de combattre l'anxiété et la dépression puisqu'ils équilibrent les neurotransmetteurs. De plus, chez les personnes diabétiques et en surplus de poids, les probiotiques améliorent la flore de celles-ci et leur permettent de perdre du poids.

QUE SONT LES PRÉBIOTIQUES ?

C'est en 1995 que les prébiotiques ont été introduits comme concept. Ce sont des composés alimentaires non digestibles qui affectent favorablement les bactéries de l'intestin en stimulant la croissance ou l'activité d'une espèce bactérienne déjà présente dans le côlon. En l'occurrence, ce sont des aliments pour les bactéries telles les bifidobactéries et les lactobacilles du gros intestin. On pourrait les cataloguer comme des fertilisants pour nos bonnes bactéries intestinales en leur procurant un environnement sain pour se multiplier. Ainsi, la résistance naturelle de l'organisme sera augmentée.

Les principaux prébiotiques évalués sont les fructanes appelés FOS ou fructo-oligosaccharides (on peut voir cette abréviation sur les étiquettes des suppléments de probiotiques), et les galacto-oligosaccharides appelés GOS. Parmi les fructanes, on retrouve l'inuline rencontrée dans les aliments tels que l'artichaut, le topinambour, l'ail, l'échalote, l'oignon, la ciboulette, l'asperge, les salsifis et le poireau, la chicorée, le pissenlit, le soja, la tomate, la banane, la bardane, les haricots, les céréales comme le blé, le seigle et l'orge. Les trois premiers aliments étant les plus riches en inuline; on en rencontre en poudre dans les magasins de produits naturels.

Les fructanes comme l'inuline sont solubles dans l'eau; semblables à la cellulose, les humains ne fabriquent pas d'enzymes digestives pour les digérer, ce qui fait qu'ils passent par le petit intestin jusqu'au cæcum où les bactéries les dégradent. Ainsi, les bactéries peuvent se nourrir. Quant aux GOS, on les trouve principalement dans le lait humain d'où l'importance de l'allaitement. On a déjà commercialisé des mixtures de laits animaux avec des FOS et des GOS.

POURQUOI PRENDRE DES PRÉBIOTIQUES

Quand je questionne un client sur ses habitudes alimentaires alors qu'il a été traité pour un cancer du côlon ou colorectal, je ne suis pas surprise de constater le manque de fibres dans son alimentation. Ces gens ne mangent que très peu de légumes, très peu de fructanes. Les prébiotiques sont des fibres, mais les fibres ne sont pas toutes des prébiotiques. Pour être un prébiotique, la fibre doit pouvoir résister à l'acide gastrique, aux enzymes hydrolysantes et ne pas être assimilée dans le petit intestin; elle doit être fermentée par la flore intestinale et stimuler l'activité des bactéries bénéfiques.

Une série de publications faisant état des multiples rôles des prébiotiques ont vu le jour. Ils sont donc importants pour les maladies intestinales inflammatoires, la constipation et le cancer colorectal, l'assimilation du magnésium, l'assimilation du calcium et la réduction des triglycérides.

LA VIE DANS LE CÔLON

Les « microbes » qui peuplent notre petit et gros intestin sont très importants pour notre survie. Ils nous protègent contre les maladies, nous aident à digérer nos aliments, et peuvent nous guérir des blessures. Ils aident à garder notre cerveau en santé en le nourrissant tout en affectant notre humeur. Plus encore, les bactéries peuvent nous préserver des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et des maladies de la peau. Ils peuvent prévenir les réactions allergiques aux aliments.

Les bactéries intestinales peuvent affecter grandement la production de nos hormones sexuelles. Plus elles ont de la nourriture pour se multiplier et renforcer ainsi notre système immunitaire, plus elles peuvent être associées à une diminution du risque de cancer du sein. Les bactéries bénéfiques peuvent nous protéger en diminuant le risque du cancer du côlon, spécialement si elles sont nourries avec les fructo-oligosaccharides (FOS). De plus, elles permettent de diminuer le cholestérol et l'inflammation.

Les fibres alimentaires comme les FOS sont importantes et ont démontré une diminution du risque d'infection dans les hôpitaux. Les fructanes ont aussi fait l'objet de recherche démontrant la diminution de la prolifération du *Candida albicans* dans le côlon. Le choix des aliments joue un rôle sur la diversité des bactéries du côlon ainsi que sur la muqueuse intestinale et influence grandement la fonction du système immunitaire. En effet, l'alimentation des temps modernes a fait en sorte que celle-ci appauvrit le microbiote de l'humain, par les aliments transformés, sa richesse en gluten, en sucre, en produits laitiers, en céréales transformées, en oubliant l'importance des fruits et des légumes et l'abondance de pesticides, les OGM, les produits chimiques qu'ils contiennent. Par conséquent, mangez des fibres et ainsi vous nourrirez vos bonnes bactéries.

SOURCES :

Axe, Josh, 2016. *Eat Dirt.* Éd. Harper : New York
Lagacé, Jacqueline, 2016. *Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin.* Éd. Fides : Québec
Lewis, Charles A.2013, *Enteroimmunology.* Éd. PsyPress : Floride
Mouton, Dr Georges, 2011. *Écosystème intestinal et santé optimale.* Éd. Marco Pietteur : Belgique

LA DÉTOX AYURVÉDIQUE

Par Jessica Charron | Naturopathe certifiée en ayurveda et professeure de yoga
www.ayurvedaetyoga.com

Notre corps est un système extraordinaire qui a la capacité de s'autoréguler. Chaque cellule du corps humain travaille sans relâche, jour et nuit, pour équilibrer, nettoyer, régénérer et guérir. Ce processus de retour à l'équilibre se nomme homéostasie. La détoxification est donc un processus normal du corps humain qui élimine et neutralise les toxines à travers le colon, le foie, les reins, les poumons, le système lymphatique et la peau.

Cependant, nous vivons dans une ère beaucoup plus toxique qu'il y a 100 ans. Les toxines sont partout : dans la nourriture, dans l'eau, dans l'environnement, dans les relations interpersonnelles et au travail. Le stress est une toxine très puissante qui nous affecte tous à différents degrés. Il y a aussi l'hyper stimulation sensorielle reliée aux technologies. Imaginez, nous sommes exposés à autant de stimuli en une journée que nos grands-parents l'étaient dans toute une vie ! C'est pourquoi il devient de plus en plus difficile pour notre corps de s'autonettoyer facilement des substances indésirées. Nous sommes surchargés.

L'ayurveda propose de faire le « grand ménage » aux changements de saisons. Le printemps est la saison idéale pour nettoyer son corps et son esprit des toxines accumulées. C'est la saison du dosha *Kapha*, la nature s'éveille doucement et nous n'avons plus à combattre le froid de l'hiver. *Kapha* a une nature stable, ancrée et résistante, ce qui permet un nettoyage plus équilibrant pour les autres doshas.

AMA, CES FAMEUSES TOXINES

Les toxines sont appelées « ama » en ayurveda. Il est possible d'accumuler *ama* dans son corps, mais aussi dans l'esprit, dans la conscience. En ayurveda, le corps, l'esprit et l'âme sont traités comme un tout, ils sont interreliés. Ainsi, dans un processus de détoxification ayurvédique, le nettoyage se fait sur tous ces plans. L'accumulation de toxines (ama) est à la base de toutes les maladies. Comme l'explique Dr Vasant Lad, docteur en ayurveda dans son livre *The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies, ama* sera ressenti dans le corps comme de la fatigue, une lourdeur, des troubles digestifs tels ballonnements, gaz, constipation, la mauvaise haleine, des raideurs corporelles et de la confusion mentale.

COMMENT FONCTIONNE LA DÉTOX AYURVÉDIQUE ?

Le principe de la détox ayurvédique est de donner une pause au système digestif afin que ce dernier reprenne des forces et fonctionne à son plein potentiel. De plus, cette pause pour le système aide le corps à reprendre ses fonctions automatiques et naturelles d'autorégulation. Il est important de noter que la détox ayurvédique est faite en respectant la constitution de chacun. Elle est donc très adaptée et sécuritaire. Aucun supplément qui encombrerait le système digestif ni aucune thérapie potentiellement stressante pour le corps ne sont utilisés en ayurveda. Il s'agit plutôt de repos, de yoga, de méditation, de massages aux huiles ayurvédiques et de nourriture simple à digérer tel le kitchari, une préparation de fèves mung, de riz basmati et d'épices.

PANCHAKARMA, L'ULTIME NETTOYAGE AYURVÉDIQUE

Panchakarma est l'ultime nettoyage ayurvédique. En sanskrit, *panchakarma* signifie cinq (*pancha*) et action (*karma*). C'est donc un processus de purification et de régénération en 5 étapes utilisé en ayurveda pour libérer l'excès de doshas et ramener le corps à l'équilibre. D'une durée de quelques jours à plusieurs semaines selon le client, les diverses méthodes utilisées dans ce traitement traditionnel comprennent l'ingestion de ghee, des massages ayurvédiques, de la sudation et des purges qui ont pour effet de drainer les toxines et de les éliminer ensuite par la peau et le système digestif. Pour subir *panchakarma*, le client est évalué et doit avoir assez de force. Il est aussi préférable de suivre ce type de traitement dans des centres spécialisés pour vous reposer et profiter pleinement du traitement.

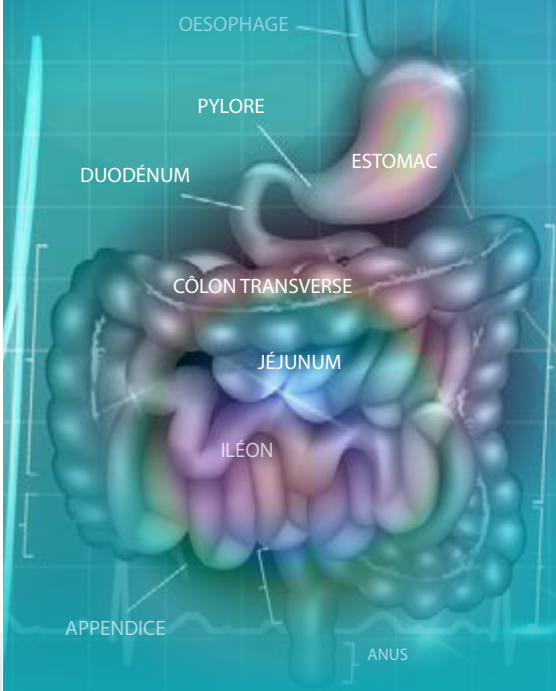
> L'ayurveda propose de faire le « grand ménage » aux changements de saisons. Le printemps est la saison idéale pour nettoyer son corps et son esprit des toxines accumulées.

DINACHARYA, DÉTOX AYURVÉDIQUE JOURNALIÈRE

Si panchakarma est la détoxification par excellence, il n'est pas accessible à tous par son coût et sa durée. Le programme ayurvédique journalier appelé dinacharya aide beaucoup à prévenir l'accumulation d'ama et aussi à l'éliminer. On commence la journée en nettoyant sa bouche et sa langue avec un gratte-langue et de l'huile selon sa constitution. Le nettoyage des sinus avec un pot neti, l'automassage, le yoga, la méditation et les thés digestifs sont aussi prévus. Finalement, pour donner une pause à son système digestif, il est possible de faire une détox d'une journée par semaine ou par mois.

Healthy Colon Plus[MC]

- ✓ 6 fibres solubles
- ✓ 4 probiotiques et prébiotiques
- ✓ Soutien gastro-intestinal
- ✓ Bioflavonoïdes
- ✓ Soutien à la détoxication
- ✓ Sans gluten
- ✓ Sans sucre
- ✓ Végétalien



OMEGA ALPHA
Des suppléments efficaces basés sur la science
Depuis 1992

OmegaAlpha.com
1-800-651-3172
Fier d'être Canadien

GLYPHOSATE : RÉVEILLONS-NOUS ! ÇA PRESSE !

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

Connaissez-vous la firme Monsanto ? Le Roundup, ça vous dit quelque chose ? Et le glyphosate ? Plusieurs personnes à qui je pose la question me répondent par la négative. On ne connaît ni cette compagnie, ni cet herbicide, ni cette molécule qui est au cœur des recherches et des poursuites depuis plus d'une dizaine d'années déjà. Marie-Monique Robin, journaliste d'enquête et réalisatrice de documentaires, a écrit le livre *Notre poison quotidien* en 2011 dénonçant la responsabilité de l'industrie chimique dans l'épidémie des maladies chroniques. Aujourd'hui, elle lance un nouvel ouvrage : *Le Roundup face à ses juges*.

QU'EST-CE QUE LE ROUNDUP ?

D'abord, sachez que la compagnie Monsanto est une grosse entreprise multinationale spécialisée dans les biotechnologies agricoles. C'est aussi un fabricant de semences génétiquement modifiées. Le Roundup est un herbicide renommé dont l'agent actif, le glyphosate, fait état de nombreuses recherches et études par son action cancérigène et perturbatrice endocrinienne. Cet herbicide est commercialisé depuis 1975 puis mis en marché par une centaine de firmes dans 130 pays.

Depuis 20 ans, on décrie l'utilisation des herbicides à base de glyphosate (HBG) comme étant dangereuse pour la santé. En 2017, une poursuite a été intentée contre Monsanto par près de 3 000 victimes d'un lymphome non hodgkinien, un cancer attribué au Roundup. Cet événement a d'ailleurs fait la une aux États-Unis.

Au début de sa création, en 1964, le glyphosate était utilisé pour détartrer les cuves industrielles. Par la suite, en 1969, il fut breveté comme antibiotique, et utilisé dans la fabrication de désherbant. Les formules commerciales d'aujourd'hui sont à base de glyphosate, mais contiennent également des molécules 10 à 1 000 fois plus toxiques. Monsanto affirme que le glyphosate n'est pas plus toxique que le sel de table. Bien voyons !

Non seulement Monsanto commercialise des semences OGM (organismes génétiquement modifiés), mais en plus de vendre ses herbicides, fait de l'épandage à base de glyphosate partout dans le monde. En 1974, on évaluait à 3 200 tonnes l'utilisation de cet herbicide, tandis qu'en 2014, on en épandait plus de 825 000 tonnes. Si on ajoute à cet agent d'autres substances actives : des herbicides, l'atrazine, interdit en Europe, le chlorpyrifos, maintenant interdit sur les gazons, et les néonicotinoïdes faisant disparaître peu à peu les abeilles, on remarque une nette augmentation des dangers pour la santé, l'environnement et la vie aquatique.

LES OGM

Les OGM sont, à l'insu de la population, bien plus dangereux qu'on le pense. En effet, les céréales, les légumineuses, et quelques petits fruits s'ajoutent au maïs, au canola et au soya génétiquement modifiés. Parce qu'en les modifiant génétiquement, comme le soya, le maïs et le coton, ces végétaux peuvent absorber les pesticides à base de glyphosate sans en mourir. De plus, non seulement ces HBG sont utilisés pour l'agriculture, mais ils le sont aussi pour les pâturages, les boisés, les forêts et même la culture des arbres de Noël et de plantes ornementales.

Personne ou presque n'est au courant que le permis d'utilisation de cet HBG a été renouvelé au Canada grâce au vote des députés fédéraux pour une autre période de 15 ans. Ce qui veut dire que cet agent se retrouvera encore dans notre eau, notre air ainsi que nos aliments. Or, en Amérique du Nord, le glyphosate est répandu fréquemment en prérécolte sur les plantes non transgéniques : blé, orge, avoine, canola, lin, pois, lentilles, haricots secs et soya.

Le phytogénéticien André Comeau, retraité d'Agriculture et Agroalimentaire Canada, a calculé que, mondialement, l'utilisation du Roundup dans les champs pourrait atteindre en tonnage l'équivalent de 120 pétroliers. Autrefois pro-OGM, ce généticien estime s'être fait mentir par les multinationales. Au début de l'homologation de ce produit, ça ne devait pas nuire à autre chose qu'aux plantes ! Voir à cet effet l'article paru dans Le Soleil de Québec en février 2018. bit.ly/2v8nU5d

À l'été 2017, l'Agence canadienne d'inspection des aliments analysait 3 188 échantillons dont 30 % contenaient des résidus de glyphosate. Qu'est-ce qu'on attend pour crier haut et fort qu'on n'en veut pas ? Le gouvernement canadien accepte plus de 46 substances qui sont pourtant interdites ailleurs dans le monde. Il ferme les yeux sur les antibiotiques donnés aux animaux en refusant de les identifier, tout comme pour les OGM et le saumon transgénique.

EFFETS SUR LA SANTÉ

Savez-vous ce que tout cela implique sur la santé ? Des pays comme le Sri Lanka ont complètement banni l'usage des herbicides à base de glyphosate, d'autres comme le Danemark ont bifurqué vers l'agriculture biologique, justement à cause des effets des HBG sur la santé de leur population.

Chaque année, un article paraît dans les médias comme quoi il n'y a pas de différences entre un aliment biologique et non biologique. Quoi encore ? Pensez-vous qu'on va parler contre la plus grosse compagnie au monde distribuant les pesticides à base de glyphosate ? Pensez-vous qu'on va vanter les mérites des fruits et légumes biologiques ? Ce serait d'affirmer que le glyphosate est dangereux. Et Monsanto le nie. Pourtant la littérature scientifique parle des maladies s'y reliant.

Voici les corrélations établies (réf. Dr André Comeau, phytogénéticien, professeur émérite U. Laval 2017). « Au début, on ne l'a pas cru ! », dit le Dr Comeau. Se rappeler qu'une preuve robuste ou solide, appelée « preuve-béton » aurait une corrélation de 1,0 (100 %).

Alzheimer : 0,93; **autisme** : 0,99;
maladie de Crohn : 0,94; **maladies rénales** : 0,98;
diabète : 0,98; **cancer de la thyroïde** : 0,98

Il est prouvé qu'avec la vaporisation de Roundup, les sols deviennent dépourvus de minéraux nécessaires à la bonne santé des humains, dont le fer, le cobalt, le manganèse, le zinc, si nécessaires au système de défense et autres systèmes de l'organisme autant animal que végétal. On a retrouvé, dans les cas de fermes laitières où les vaches étaient nourries aux céréales OGM, une absence de cobalt dans l'urine de ces vaches. Cela les rend malades. Les vaches ont besoin de 130 mg de cobalt par jour. Sans oublier le manganèse.

De plus, il y a quelques jours (j'écris cet article en février), Avaaz, cette organisation non gouvernementale internationale de cybermilitantisme, pour laquelle vous pouvez signer des pétitions, a reçu une injonction de la compagnie *Monsanto* afin qu'il n'y ait plus de pétitions à signer contre celle-ci et, pire encore, cette dernière exige tous les documents signés par des milliers de personnes dans le monde. Elle veut qu'on l'ignore, ou plutôt qu'on l'adule. Il n'y a pas que la planète qui en souffre, mais VOUS en souffrez.

Les résidus du glyphosate qui se retrouvent dans certains aliments que nous mangeons affectent notre microbiome (les différentes bactéries de notre intestin). Les toxines résiduelles se retrouvent dans les intestins, jouant sur les jonctions intestinales si l'individu est à risque : facteurs génétiques, facteurs environnementaux, flore intestinale déséquilibrée. Les lactobacilles dans l'intestin jouent un rôle primordial non seulement pour le système immunitaire, mais aussi pour le cerveau. Le glyphosate ayant une action antimicrobienne, faisant fructifier les mauvaises bactéries qui se rendent au cerveau – voir à cet effet mon article *L'intestin, votre deuxième cerveau* - rend ainsi les enfants plus à risque du spectre de l'autisme. Le glyphosate agit en expulsant les bons nutriments tout en prenant leur place, dérangeant ainsi les bonnes bactéries de l'intestin. Les minéraux du sol sont captés par le glyphosate.

Dans les faits, le glyphosate fait sortir les bons nutriments des aliments que nous mangeons avant que le corps ne puisse les assimiler. Par conséquent, nous absorbons moins de vitamines et de minéraux. Depuis plus de 20 ans que les recherches abondent dans ce sens. Par conséquent, comme le manganèse est primordial pour les mitochondries de nos cellules, et pour la détoxication, ce que les enfants autistes manquent, ils se retrouvent alors en excès de glutamate. Attention, on ne dit pas ici que seul le glyphosate est responsable de l'autisme, mais il est une cause majeure. On a aussi relié l'ingestion de glyphosate à la stéatose hépatique non alcoolique – foie gras. Elle affecterait de plus en plus la population humaine autant en Amérique qu'en Europe.

Chez les personnes à risque, on retrouvera des problèmes de santé allant de l'intestin hyper perméable à l'autisme; certaines études affirment même la baisse de fertilité puisqu'en affectant le microbiome, on pénalise également la production de sérotonine et de testostérone. Les microvillosités seront perturbées, permettant alors l'entrée dans le sang de molécules indésirables et faisant également augmenter les levures normalement présentes dans notre côlon. Nous savons que 80 % de nos cellules immunitaires sont concentrées autour de l'intestin.

Madame Jacqueline Lagacé, auteure de deux livres sur l'inflammation, l'explique bien sur sa page dont l'adresse apparaît ci-après : bit.ly/2INnTFL et, de plus, très bien référencée.

En 2015, le centre de recherche internationale sur le cancer (CRIC) publiait la conclusion de 17 experts de 11 pays différents comme quoi le glyphosate est un cancérigène probable pour les humains. C'est un perturbateur endocrinien, affectant nos glandes telles la thyroïde, les surrénales, l'hypophyse, les ovaires et les testicules. En effet, toutes ces études montrent l'évidence du danger du glyphosate provoquant cancer, stérilité, fausses couches, malformations congénitales dont l'atrésie de l'œsophage (voir entre autres l'histoire de Sabine Grataloup), troubles neurologiques et immunitaires. Pourquoi probable et non certain ? Parce que les avocats et les spécialistes de Monsanto font des mains et des pieds pour contredire ces études.

Comme je l'ai mentionné plus haut, cet agent toxique qu'est le glyphosate cause des dégâts à notre écosystème : plantes, poissons, eaux, tous les animaux qui mangent des OGM, et pourrait même être responsable du réchauffement de notre planète.

(à suivre dans la prochaine édition)

SOURCES :

- www.detoxproject.org/glyphosate/glyphosate-chelating-agent
- www.yournewswire.com/monsanto-roundup-cancer-causing
- www.bit.ly/2v8nU5d
- www.convergencealimentaire.info
- www.fr.wikipedia.org/wiki/Les_Marchands_de_doute
- www.vigilanceogm.org/analyse-de-lepisode-ogm-pharmachien
- ROBIN, Marie-Monique, 2011. Notre poison quotidien. Montréal : Ed. Stanké
- ROBIN, Marie-Monique, 2017. Le Roundup face à ses juges.

OBSERVATIONS AUTOUR DU « SPECTRE AUTISTIQUE »

Par Françoise Marc | Homéopathe

Aujourd'hui, je ne désire pas affirmer une opinion définitive et inéluctable, mais simplement vous transmettre quelques particularités que j'ai pu observer avec mes petits malades « dits » autistes, et éventuellement quelques méthodes que j'ai trouvées efficaces. Le « spectre autistique » est un diagnostic « valise » dans lequel on met à peu près tout depuis le TDAH à l'Asperger en passant par le léger trisomique, l'attardé, le bavard impénitent, le muet, l'agité, l'amorphe, l'enfant à tics et l'enfant à tocs. Autrefois, on appelait cela parfois un enfant à problèmes.

Dans mon village, il y a avait un adolescent très très simplet que par humour inconscient les parents avaient prénommé « Esprit ». Il était sympathique, riait et ne dérangeait personne; aujourd'hui, on lui aurait assigné une pathologie pour ranger son état dans une case. Actuellement, il y a une plus grande diversité de cas, et je voue une grande admiration aux parents qui se consacrent à améliorer au maximum la condition de ces enfants pour qu'ils puissent finalement s'intégrer à la société d'une manière ou d'une autre. Cela leur demande amour, énergie, dépenses, continuité dans l'effort, bref un vrai sacerdoce.

Je veux leur dire que quoi qu'ils entament comme approche ou traitement, ils auront toujours une amélioration voire une guérison, selon le degré d'atteinte. Qu'ils utilisent les méthodes classiques, médicaments, écoles spécialisées, orthophonie, homéopathie, naturopathie, *neuro-feedback* et j'en passe, l'association des ces spécialités jointes à patience et ténacité donne toujours des résultats visibles. Et bien sûr, plus on commence jeune, plus rapides sont les améliorations. L'important toutefois est d'essayer de se mettre à la place de l'enfant, de le comprendre, de le rassurer et de l'aimer.

Pour vous donner courage, vous aider à comprendre votre enfant et vous rafraîchir le cœur je vous présente trois livres écrits sur le sujet :

Pour plus d'observations de l'auteure concernant le spectre autistique, visitez notre site web : **www.mondenaturel.ca/observations-spectre-autistique**

Les petites victoires

Une bande dessinée d'Yvon Roy. Ce papa accepte de confier son enfant à l'École spécialisée et de laisser faire les spécialistes quand il est avec eux, et même après beaucoup d'hésitations de lui donner les remèdes prescrits par le pédiatre, mais lorsque l'enfant est avec lui, il décide de trouver lui-même ses solutions en essayant de se mettre dans la peau de son enfant.

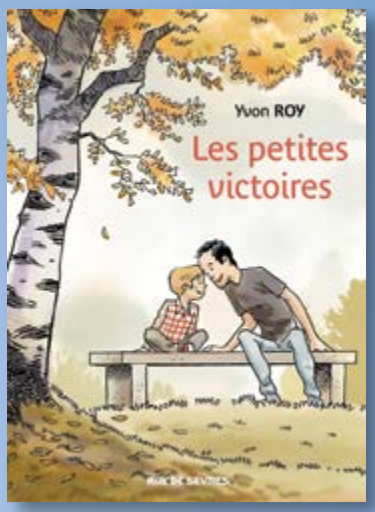
Dans ce livre, le papa instaure une structure qu'il demande à l'enfant de respecter; advenant une crise, il le prend dans ses bras, le rassure, mais ne cède pas à sa demande si elle n'est pas raisonnable. Le papa joue beaucoup avec son fils au rythme de celui-ci et, avec le jeu, lui apprend beaucoup de choses nouvelles. Et petit à petit avec beaucoup de patience et d'amour, il est arrivé en cinq ans à ce que son enfant rejoigne une classe normale pour son âge. Lisez-le, c'est un livre réjouissant d'amour.

Je suis né un jour bleu

De Daniel Tammet, un Asperger qui explique comment il voit la vie. Il vient de sortir un autre livre où il explique comment pour lui les chiffres et les lettres sont des couleurs. On dit maintenant que le poète Arthur Rimbaud était un Asperger atteint de synesthésie, il semble le prouver dans son poème *Voyelles* : « A noir, E blanc, I rouge, U vert, O bleu ».

La Poulette grise

De Marie Gingras : l'histoire d'une petite fille différente qui à 20 ans est éducatrice dans un centre d'enfants différents. Soutenue et aidée par son École et des parents très engagés à la guider dans ses choix tout au long de sa croissance. Rafraîchissant aussi.



Il y a d'ailleurs une grande fraîcheur dans ces enfants qui oublient de voir le mal et les approcher est toujours enrichissant. N'oubliez pas non plus que leur cerveau est rarement en cause, seule l'est leur incapacité à communiquer; on s'en rend compte dès qu'avec les traitements ils commencent à parler. Et selon mon expérience, lorsqu'ils parlent, ils parlent parfaitement, ce qui nous confirme l'idée que leur cerveau fonctionne dans la plupart des cas, tout à fait bien.

Donc en résumé, il faut essayer de se mettre dans leur peau pour comprendre ce qu'ils voudraient dire ou montrer, mais ne peuvent le faire que par une crise de panique ou d'irritabilité. Ce que semble bien avoir compris Yvan Roy qui chaque fois le prenait dans ses bras pour le rassurer. Il donne dans son livre des clés intéressantes de comportement. Une autre raison de ne pas leur céder en tout est que si ces enfants ont des frères et sœurs, les autres se sentent constamment soit délaissés, soit invisibles, toute l'attention étant portée sur l'enfant différent auquel on passe tous ses caprices.

C'est peu de choses, mais j'espère que ces livres vous redonneront courage dans vos moments de découragement. Dans certains cas, vous n'obtiendrez peut-être que peu d'amélioration. Il y a 30 ans, ce qu'on nommait autiste était un enfant totalement dans sa bulle inaccessible à toute relation avec le monde extérieur. Ces cas-là sont rares dans ce qu'on nomme le spectre autistique, et beaucoup plus difficiles à traiter. Heureusement, la plupart des cas actuels probablement dus à une pollution environnementale, alimentaire et autres sont plus légers. D'ailleurs, si comme certains spécialistes le refusent, on ne parle pas de pollution, comment pourrait-on expliquer cette augmentation démesurée du spectre autistique ?

Soi-Bio

Pour en finir avec les boutons!

Le Soin Matifiant Détox

- Lutte contre les boutons d'acné et les points noirs
- Réduit le sébum
- Contrôle l'apparition de nouvelles imperfections
- Fait d'ingrédients actifs et 100 % naturel

Utilisez le matin et soir!

Végétalien
Vegan

Ajoutez aussi à votre routine le SOS bouton, la pâte exfoliante à l'argile verte et menthe et la lotion nettoyante visage au genévrier de Soi-Bio.

Suivez-nous pour rester à l'affut!

Certifié PETA Certified

soi-bio.com

Soi-Bio

NUTRITION

VINS : LES CÉPAGES BLANCS

Par Marc-André Gagnon
vinquebec.com

Les vins blancs reviennent à la mode au Québec. Dans les années 1970, les Québécois buvaient surtout du vin blanc. Puis progressivement, les rouges ont pris plus de place jusqu'à même accaparer 75 % de la consommation de vin au Québec. Ainsi, les vins blancs ne représentaient plus que 23 % des ventes à la SAQ en 2007. Aujourd'hui, c'est monté à 31 %. Le vin blanc regagne donc de plus en plus la faveur des Québécois.

Il y a plusieurs raisons à cela. Premièrement, l'offre de vin blanc est maintenant de meilleure qualité. On trouve bien autre chose que ces vins blancs sucrés de type *Black Tower*. De plus, l'alimentation des Québécois a changé. Nous mangeons moins de viandes rouges et plus de légumes et de poissons.

Le Québécois a aussi redécouvert le goût de l'apéritif pas trop alcoolisé. Nous délaissons les boissons fortes et bières en apéritif au profit des vins blancs.

Le vin blanc est fait en général avec des raisins blancs. Ils sont en fait verts, roses ou même rouges, mais toujours à pulpe blanche. On appelle cépage, les types de raisin. C'est un peu comme pour les pommes. Il y a des pommes *McIntosh, Empire, Galla, Cortland* et autres. Pour les raisins, nous trouvons le chardonnay, le sauvignon, le riesling, le pinot gris et bien d'autres.

Le vin blanc n'est pas fait comme le vin rouge. En blanc, on sépare le jus des peaux. Aussitôt arrivés à la cave du vigneron, les raisins sont égrappés, puis pressés pour en extraire le jus. Ils sont pressés plus délicatement que les raisins à vins rouges. On utilise souvent maintenant un pressoir horizontal dans lequel une membrane se gonfle lentement par pression hydraulique afin d'extraire délicatement le jus sans presser les peaux et les pépins. Finalement, ce jus obtenu est fermenté sans la présence de ces peaux et pépins. Ainsi, il ne se colore pas en rose ou en rouge, et il n'a pas de tanins. Les cépages à vins blancs sont aussi récoltés en général avant maturité totale ce qui donne des vins plus acides.

Il y a plusieurs centaines de cépages utilisés dans le monde pour la production de vin. Le site de la Société des alcools du Québec (SAQ) en énumère 193 pour la seule fabrication des 2300 vins blancs de son répertoire. Le chardonnay est mentionné 809 fois; le sauvignon 347 et le chenin blanc 123.

Le type de cépage est très important dans la fabrication du vin, car c'est souvent lui qui détermine la signature aromatique et gustative du vin. Parlons maintenant des principaux cépages à vin blanc. Vous connaissez surement tous le chardonnay. C'est le cépage des vins blancs de Bourgogne.

C'est l'un des cépages les plus utilisés dans le monde. Il donne des vins assez gras, ample au goût parfois beurré. Le sauvignon est le deuxième cépage qualitatif en importance. Il donne des vins plus acides aux saveurs d'herbes et aux notes végétales qui vont même jusqu'à l'excès comme dans les vins de Nouvelle-Zélande. Les meilleurs vins de sauvignon se retrouvent dans la Loire, particulièrement à Sancerres.

Puis, il y a le chenin blanc. On le retrouve en Loire et en Afrique du Sud. En Loire, il a souvent des saveurs de miel. Le riesling donne des vins très particuliers en Alsace et en Allemagne. Il est minéral avec des arômes quelquefois pétrolées. Ils donnent souvent des vins légèrement sucrés. Vous connaissez aussi le pinot gris, ou le pinot grigio en Italie. Le premier est plus gras et le deuxième en Italie est plus léger. Voilà pour les plus répandus.

Depuis quelques années, nous voyons sur notre marché des cépages moins connus, des cépages qui proviennent d'autres régions de France, d'Espagne, d'Italie et de Grèce. Parmi ces derniers je vous suggère d'essayer d'Espagne le godello, l'albariño, la viura (macabeo), le xarel-lo et le loureiro; d'Italie le vermentino, le grillo, la garganega et le fiano; du Portugal l'alvarinho et le loureiro; de Grèce l'assyrtiko, le roditis et le moscofilero. De France : la roussanne, la marsanne, le viognier, le loin-de-l'œil, le rolle (vermentino) et le sémillon.

Il ne faut pas oublier aussi que souvent les vins sont faits d'un assemblage de deux ou plusieurs cépages. On trouvera ainsi des chardonnay-sauvignon et autres.

Au Québec, nos viticulteurs utilisent des cépages différents plus résistants à nos rudes conditions climatiques. Ce ne sont pas des cépages de la même famille que les cépages nobles d'Europe qui sont de l'espèce *vitis vinifera*. Ici, ce sont plutôt des cépages hybrides développés pour survivre à nos hivers. Ils portent les noms de seyval, vidal, vandal-cliche, frontenac blanc, st-pepin, swenson et frontenac gris. Ils donnent des vins moins aromatiques, plus acides et plus rustiques. Il faut aussi les découvrir.

Bon, voilà vous avez là de quoi vous amuser dans le merveilleux monde des vins blancs. Voici maintenant quelques suggestions de bons vins blancs biologiques.

L'auteur de cette chronique, Marc-André Gagnon est journaliste depuis plus de 30 ans. Il est maintenant journaliste indépendant (depuis 2004) et spécialisé dans le domaine du vin. Il anime le site internet Vin Québec qui est le magazine internet du vin le plus consulté au Québec. (vinquebec.com) Vous pouvez le contacter à cette adresse : info@vinquebec.com.

Causse Marines, Les Greilles 2016

Un vin blanc bien glycériné, d'un beau fruité. C'est à la fois riche tout en restant élégant. C'est original, fin et bien agréable à boire. Cépages : loin-de-l'œil 60 %, mauzac 20 %, ondenc 15 % et muscadelle 5 %.

En vendanges manuelles et sans levurages. Appellation Gaillac. Sucre 5,1 g/l.

860 387 | Prix : 24 $

Château la Tour de L'Évêque blanc 2016

Beaux arômes frais de fruits blancs, de pêches et de poires bien mûres. Une belle présence fruitée en bouche. Pêche, poire, fines herbes et notes de caramel.

C'est sec, d'une acidité bien équilibrée. Longue finale sur un fruité exotique. Savoureux. Rolle 67 % et sémillon à 33 %. Sucre 1,9 g/l. Alc. 14 %.

972 604 | Prix : 22,45 $

Château Coupe Roses, Schiste, Minervois Blanc 2016

Un très beau vin blanc biologique. De couleur dorée brillant. Une texture ronde et grasse sur de belles saveurs de miel et de fruits confits.

C'est costaud et très expressif. 100 % roussanne. Sucre moins de 1,2 g/l. À servir avec les fromages, poissons grillés et poulets rôtis.

894 519 | Prix : 23,20 $

CUISINER AVEC LES EAUX FLORALES

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Les eaux florales sont surtout utilisées en cosmétique pour les soins de la peau, mais saviez-vous qu'elles peuvent aussi apporter un bouquet de saveurs à vos plats? Moins concentrée qu'une huile essentielle, l'eau florale, aussi appelée « hydrolat », est le liquide qui demeure après qu'une huile essentielle a été extraite. Ce liquide contient encore des principes actifs et des molécules aromatiques. Son action est beaucoup plus discrète de même que son parfum. Elle est subtile et plus légère.

> Moins concentrée qu'une huile essentielle, l'eau florale, aussi appelée « hydrolat », est le liquide qui demeure après qu'une huile essentielle a été extraite.

COMMENT CHOISIR UNE EAU FLORALE?

Les eaux florales doivent être d'excellente qualité, 100 % pures, naturelles et biologiques. Les flacons doivent être opaques parce qu'elles ne supportent pas la lumière. Leurs bouchons doivent se fermer hermétiquement, car les eaux florales perdent leur parfum au contact de l'air. Il est important de ranger vos flacons à l'abri de la lumière et de la chaleur. Il est préférable d'acheter de petits formats afin de renouveler régulièrement votre approvisionnement. Vous trouverez des eaux florales de qualité à votre magasin de produits naturels.

COMMENT UTILISER UNE EAU FLORALE DANS LA CUISINE?

Il est primordial de ne jamais faire cuire une eau florale, car elle perd son parfum et ses vertus à la chaleur. Pour quatre personnes, on peut utiliser 1 à 3 cuillerées à soupe d'eau florale. Commencez par des doses plus faibles afin de pouvoir ajuster le dosage la fois suivante.

Voici cinq eaux florales à utiliser dans la cuisine et leurs particularités :

Eau de fleur d'oranger

L'eau florale de fleur d'oranger dégage un parfum des arbres en fleurs. Bien utilisée dans les pays du Maghreb, elle rappelle des souvenirs d'enfance et l'odeur des bons gâteaux sortis du four. C'est une eau florale qui est apaisante, qui favorise le sommeil et calme l'anxiété.

On peut agrémenter les salades de fruits, les desserts lactés, les confitures et les pâtisseries. Elle peut aussi parfumer les sauces qui accompagnent les poissons et les volailles.

Eau de géranium bourbon

L'eau florale de géranium bourbon a une saveur fleurie et légèrement boisée. Extraite d'une variété de géranium qui pousse à Madagascar et à l'île de la Réunion, elle pourra donner un goût de voyage à vos papilles gustatives. Elle est stimulante et équilibrante dans les périodes de fatigue. On dit qu'elle chasse les idées noires.

On peut l'ajouter dans les sauces et salades sucrées et salées, dans les fruits cuits, les légumes cuits à l'étouffée, les purées, les sorbets, les glaces et les desserts lactés.

Eau de jasmin

L'eau florale de jasmin dégage un parfum sucré avec les accents miellés et capiteux de la fleur. Elle calme le stress et chasse le chagrin.

Elle se marie très bien à la noix de coco, à la cardamome, à la citronnelle et au gingembre.

Eau de lavande

Le parfum de l'eau florale de lavande est beaucoup plus délicat que celui de la fleur. Elle est apaisante et réconfortante. Elle soulage les maux d'origine nerveuse et spasmodique.

On peut l'ajouter aux desserts lactés et aux fruits (melons, abricots, pêches, nectarines, etc.), aux compotes et aux confitures.

Eau de rose

L'eau de rose est la reine des eaux florales ! Tout en douceur, elle rééquilibre le physique et le mental. Elle se marie très bien aux fruits et particulièrement à la mangue, la framboise et le lychee. Elle s'accorde bien avec le miel.

Elle est moins facile à associer au goût salé. Cependant, elle peut adoucir les sauces qui accompagnent la volaille.

Bon appétit !

SOURCE :
« Cuisinons avec les huiles essentielles », Marie Borrel, Éditions de La Martinière

Votre foie exige une petite détox !

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.

Chardon-marie
Radis noir
Artichaut
Bardane

BPF/GMP
Qualité
Garantie

Minéraux marins
Électrolytes
Oligo-éléments

- Détoxification du foie
- Protection du foie
- Énergie et hydratation
- Aide à la digestion
- Apport en silymarine, cynarine, magnésium...

Actimar
LA FORCE DE LA NATURE

Sans frais: 1.888.361.7878
www.actimar.com
info@actimar.com

DES FLEURS DANS VOTRE ASSIETTE

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Un bouquet de fleurs sur la table de jardin ou dans la salle à manger, c'est bien joli, et encore plus en été quand elles sont fraîchement cueillies! Mais les fleurs ne sont pas seulement décoratives. Plusieurs sont aussi comestibles. Savoureuses, elles apportent un vent d'originalité, de fantaisie, de douceur et de volupté dans nos assiettes.

Depuis l'Antiquité grecque, les fleurs décorent et parfument les plats. Au Moyen-Âge, les roses occupaient une place importante sur les tables des rois. De nos jours, la rose fraîche est utilisée dans la cuisine indienne, en Asie et dans les pays du Maghreb pour réaliser des desserts traditionnels, des riz et currys de légumes. La « reine des fleurs » est particulièrement appréciée en cuisine pour son parfum raffiné. D'autre part, au Japon, les fleurs font partie d'un grand nombre de plats gastronomiques.

QUELLES SONT LES FAMILLES DE FLEURS ?

Les fleurs peuvent être différenciées en fonction de leurs formes, leurs couleurs et leurs parfums, mais quand il est question de fleurs comestibles, on doit aussi les classer selon leur goût. D'abord, il y a les « fleurs salades » au goût léger qui se mangent crues. Parmi elles, on retrouve les pétales de pivoine, de pensée, d'églantine et de primevère.

De leur côté, les « fleurs condiments » comme le bégonia, l'ail sauvage, le dahlia et le chrysanthème, servent à relever les plats. Le clou de girofle et le safran sont des « fleurs épices », alors que le thym, le basilic et le romarin font partie de la famille des « fleurs aromates ». Les « fleurs légumes », elles, sont bien ancrées dans nos habitudes alimentaires. On pense au chou-fleur, brocoli et artichaut.

Pour leur part, les « fleurs desserts » aux arômes parfumés, telles que la violette, la lavande, la rose, le lilas et la camomille servent à la confection de desserts et de gâteaux. Les « fleurs contenants » sont celles que l'on peut farcir et qui tolèrent bien la cuisson. On pense aux lys et aux tulipes. Finalement, les « fleurs décoratives » telles que l'hortensia et le myosotis, qui ont très peu de goût, servent surtout à orner les assiettes.

CHOISIR SES FLEURS COMESTIBLES DE FAÇON SÉCURITAIRE

Avant de se lancer dans la « cuisine florale », il y a certaines règles à suivre afin de manger ses fleurs en toute sécurité. D'abord et avant tout, il faut s'assurer qu'une fleur est bel et bien comestible. Par exemple, le muguet, le pétunia et l'anémone sont des fleurs qui ne peuvent pas être consommées. Tout comme les champignons, certaines fleurs font les délices des amateurs de gastronomie et d'autres, par contre, peuvent causer la mort ou de graves problèmes de santé. Donc, en cas de doute, mieux vaut s'abstenir.

Nous allons bien entendu vous présenter une petite liste. Mais sachez aussi qu'il existe de bons ouvrages de référence sur les fleurs comestibles que vous pourrez trouver à la librairie.

SUITE À LA PAGE 32

De préférence, mangez des fleurs que vous avez cultivées dans votre jardin. Ainsi, vous serez assurés qu'elles n'ont pas été traitées avec des pesticides ou autres produits chimiques. Surtout, évitez de manger des fleurs cueillies en bordure des routes qui peuvent être polluées par les gaz d'échappement des voitures. Par surcroît, il n'est pas conseillé de les cueillir dans les bois ou en montagnes, car certaines peuvent s'avérer être des poisons mortels. Si vous avez tendance à souffrir d'allergies, introduisez les fleurs comestibles progressivement dans votre assiette, car elles pourraient les amplifier.

Idéalement, la récolte des fleurs s'effectue à deux périodes de la journée soit tôt le matin une fois la rosée évaporée et avant que le soleil ne soit trop chaud ou en début de soirée juste avant le coucher du soleil. Vous pouvez aussi les acheter dans certains marchés biologiques. Cependant, il est préférable d'éviter l'achat chez le fleuriste, car des produits chimiques peuvent avoir été ajoutés à leur eau, les rendant non comestibles. Ne mangez que les pétales de fleurs.

Afin de garder les fleurs fraîches, vous pouvez les placer sur du papier absorbant et humide et les réfrigérer dans un récipient hermétique. Certaines fleurs peuvent ainsi être conservées pour une période de 10 jours. On peut les revitaliser avec de l'eau glacée.

L'ART DE CUISINER LES FLEURS COMESTIBLES

Si vous souhaitez vous lancer dans la gastronomie florale, mieux vaut commencer par les fleurs qui se consomment crues dans les salades. Délicieuses, elles y ajoutent également une touche de fantaisie. Par ailleurs, plusieurs fleurs peuvent être incorporées dans les vinaigrettes, les trempettes et les sauces. Les fleurs aromates peuvent être cuites dans les soupes, bouillies, viandes, bouillons et sauces. Les pétales de fleurs peuvent parfumer les confitures et les gelées, décorer les gâteaux et les tartes. Séchées et infusées, elles se transforment en thés aromatisés ou en tisanes.

UNE PETITE LISTE DE FLEURS À SAVOURER

L'**angélique** a un petit goût qui ressemble à la réglisse tout comme **l'anis hysope**. Les fleurs rouges de la **mélisse** ont une saveur de menthe. Les fleurs de couleur bleue de la **bourrache** ont un goût de concombre. Les pétales d'**œillets** sont sucrés et parfumés. Les fleurs de **camomille** ont une saveur douce, mais attention, si vous êtes allergiques à l'herbe à poux, vous pourriez être aussi allergiques à la camomille.

Les pétales de **chrysanthème** sont un peu amers et leur saveur varie selon la couleur. L'**hibiscus**, souvent utilisé dans les thés, a une saveur acidulée de canneberge. Les fleurs de la **pensée sauvage** ont une saveur de menthe subtile qui s'adapte très bien aux salades et aux salades de fruits. Avec leur goût sucré, épicé et parfumé, les fleurs de la lavande sont excellentes à la fois dans les plats salés que sucrés. Les fleurs de **lilas** sont piquantes et ont une saveur florale d'agrumes. Les fleurs de **menthe** ont, bien entendu, un goût de menthol.

La **capucine** est l'une des fleurs comestibles les plus populaires. Ses fleurs sont colorées avec un mélange de saveurs douces et florales avec une petite touche de piment. Les pétales de **rose** ont une saveur idéale et très parfumée dans les desserts, les confitures ou les boissons. Les variétés plus foncées de roses ont un goût plus prononcé. La **violette** est tout simplement magnifique pour décorer vos plats. Avec son goût sucré, on l'utilise dans les desserts, les salades et les boissons.

Les saveurs florales font partie des 10 nouvelles tendances 2018 en alimentation selon les experts mondiaux du Whole Foods Market. Comme nous vous l'avons déjà mentionné un peu plus tôt cette année, la tendance nous invite à ajouter des fleurs dans les infusions et dans les lattés. Les lattés à la lavande ou aromatisés à la rose et le thé d'hibiscus rose sont très à la mode cette année.

PERFORMANCE OPTIMALE ET PUISSANCE ACCRUE GRÂCE AUX POUVOIRS DES PLANTES

INFORMED-SPORT.com *
Trusted by sport

Testé pour substances interdites*

IRONVEGAN.CA

LES QUALITÉS NUTRITIVES DES GRAINES GERMÉES ET DES POUSSES

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

L'utilisation des graines germées remonte à plus de 2000 ans av. J.-C. Il existe aussi des preuves que le soja germé a été utilisé dès le 2e siècle en Chine. Après avoir été reléguées aux oubliettes, voilà que les graines germées reviennent dans nos assiettes!

Il s'agit de graines de légumes, de légumineuses, d'oléagineux ou de céréales qui ont subi une germination, c'est-à-dire la reprise du développement de l'embryon contenu dans cette graine. En d'autres mots, la graine est maintenue dans un état de latence par des facteurs dits « inhibiteurs » qui empêchent l'action de différents enzymes contenus dans la graine dont le rôle est de permettre la croissance et l'éclosion du germe. Donc, l'objectif des techniques de germination est de lever ces facteurs inhibiteurs pour ensuite accompagner le développement de la graine.

Les graines germées sont des petites merveilles de la nature qui nous fournissent de précieux nutriments et qui ont la capacité d'améliorer certaines fonctions de notre organisme. Ce qui est fascinant c'est que le phénomène de la germination amplifie la valeur nutritive d'une graine. Son apport en vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes se multiplie. En effet, les graines germées et les pousses sont beaucoup plus nutritives que les meilleurs légumes parce que ce sont de « bébés plantes » en pleine croissance. Ce sont des aliments vivants et frais!

Comment faire germer des graines ?

Comment faire germer des graines de légumes, de légumineuses, d'oléagineux ou de céréales? Découvrez la marche à suivre sur notre site web **www.mondenaturel.ca/graines-germees**

UNE MEILLEURE DIGESTION

La germination de céréales, des légumineuses et de graines oléagineuses permet d'améliorer la digestibilité. Elle offre la possibilité de se débarrasser des facteurs antinutritionnels qui sont présents dans la graine et qui sont très peu digestes. Les enzymes présentes « prédigèrent » les différentes protéines, lipides et glucides de la graine. Une partie du gluten pourrait être dégradée grâce à la technique de germination. Toutefois, il est important de préciser que cette technique ne signifie pas que le blé germé devient un produit sans gluten. Les graines germées sont donc hautement digestibles et leurs nutriments davantage assimilables pour l'organisme.

LA MULTIPLICATION DE VITAMINES ET MINÉRAUX

Les graines germées représentent de très bonnes sources de vitamines. Tout dépendant des sortes de graines utilisées, on y retrouve des taux importants de vitamines C, K et du groupe B. Ainsi, une étude montre que les germes de soja sont riches en vitamines C et B2.

On retrouve des concentrations importantes de minéraux (magnésium, calcium, potassium) dans les graines germées. Ceux-ci offrent aussi une meilleure biodisponibilité pour l'organisme, et ce, grâce à l'élimination des facteurs antinutritionnels comme l'acide phytique.

AUTRES AVANTAGES NUTRITIONNELS

Les graines germées sont de bonnes sources d'antioxydants. En effet, il a été démontré que l'activité antioxydante globale des lentilles germées était supérieure à celle de lentilles non germées. Pourquoi? Parce qu'au cours de la germination, il y a augmentation du taux de vitamine C et d'autres composés ayant une activité antioxydante tels que les polyphénols, les flavonoïdes et certaines enzymes.

Les graines germées sont idéales pour maintenir un pH équilibré, car elles fournissent des quantités importantes d'éléments alcalinisants tels que le potassium, le calcium et le magnésium. La germination apporte également des effets bénéfiques sur la qualité des protéines puisque le taux d'acides aminés essentiels présents dans la graine se trouve légèrement augmenté. Les acides aminés sont dits « essentiels » quand ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent nécessairement être apportés par l'alimentation. Ce sont les briques élémentaires qui forment les protéines.

UN VENT DE FRAÎCHEUR ÉCOLOGIQUE

Les graines germées sont des aliments qui « resplendissent » de fraîcheur puisqu'on les produit chez soi. On évite ainsi les problèmes de temps d'acheminement ou de stockage dans les magasins ou autres intermédiaires. Pas de transport, ni de transformation et disponible à l'année, c'est très écologique !

> Les graines germées sont délicieuses et enrichissent vos plats de nouvelles saveurs subtiles, tout en fournissant de la fraîcheur, de précieux nutriments et un aspect décoratif à votre assiette.

CONCLUSION

En fait, lorsque vous donnez de l'eau à des graines, elles reviennent à la vie et leur teneur en vitamines, minéraux, enzymes et acides aminés atteint des sommets ! Elles se transforment en superaliments !

Inutile de semer et d'attendre de longues semaines avant d'obtenir une récolte puisqu'elles apparaissent en quelques jours ! Faciles à faire pousser, elles nécessitent peu de place. Par surcroît, la germination peut être très amusante pour vos enfants qui apprennent à jardiner et récolter en quelques jours seulement.

En résumé, les graines germées et les pousses vous garantissent une forte teneur en éléments nutritifs, l'assurance qu'il s'agit d'aliments biologiques puisque c'est vous le jardinier qui les faites pousser (pas de pesticides, d'herbicides ou de fongicides), une simplicité à faire pousser (on ajoute simplement de l'eau), de la fraîcheur, de la variété dans vos salades et des repas nutritifs.

SOURCE :
www.lanutrition.fr

LE THÉ VERT, UN TRÈS BON ALLIÉ POUR UNE DÉTOX-BEAUTÉ

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

Grâce à sa grande richesse en antioxydants et en tanins, le thé vert est idéal pour purifier la peau, préserver sa jeunesse et assainir le cuir chevelu. Depuis des siècles, le thé vert est consommé en Chine et au Japon pour son goût et ses vertus médicinales. En Corée, on utilise le thé matcha pour fabriquer des masques de beauté. Les Coréennes le mélangent au yaourt, au lait ou au miel. Dans le bain, il sert à tonifier la peau.

> Grâce à sa grande richesse en antioxydants et en tanins, le thé vert est idéal pour purifier la peau, préserver sa jeunesse et assainir le cuir chevelu.

DES PROPRIÉTÉS DÉPOLLUANTES

Le thé vert est efficace pour les peaux mixtes et grasses puisqu'il aide à resserrer les pores dilatés, et ce, grâce à sa teneur en tanins aux vertus astringentes. Il a une forte capacité à absorber les polluants et les toxines. Il peut être utilisé autant sur le visage qu'au niveau du cuir chevelu. Le thé vert est aussi fort apprécié dans la gamme de soins minceur. En effet, il aide à déstocker les graisses alors que les tanins renforcent la tonicité cutanée. Par conséquent, le thé vert devient un allié anticellulite intéressant.

D'autre part, des études ont démontré que la prise d'extrait de thé vert augmente la dépense énergétique et stimule la dégradation des gras emmagasinés dans l'organisme : des effets qui contribueraient à la perte de poids. Pas étonnant qu'on retrouve le thé vert dans la fabrication des soins cosmétiques et soins-beauté !

LES VERTUS MÉDICINALES DU THÉ VERT

Outre ses bienfaits sur la peau et les cheveux, le thé vert est réputé pour ses nombreuses vertus sur la santé. Il réduit le taux de cholestérol et de triglycérides et prévient certains cancers. En effet, trois tasses de thé vert par jour exerceraient un effet protecteur contre certains cancers (endomètre, ovaires). La théanine est un autre ingrédient actif du thé qui retient l'attention des chercheurs. En effet, selon des études préliminaires, la théanine aurait un effet relaxant sur le système nerveux et un effet stimulant sur le système immunitaire.

Boire du thé vert sur une base quotidienne aiderait à maintenir une vivacité d'esprit et la performance cognitive. D'ailleurs, en 2015, des chercheurs japonais ont démontré qu'une consommation quotidienne de thé vert (de 1 à 6 tasses par jour ou par semaine) était associée à un risque moindre de démence ou de trouble cognitif léger. Toutefois, attention : une forte consommation de thé vert peut réduire l'absorption du fer. De plus, sa consommation n'est pas recommandée chez les personnes souffrant de troubles hépatiques et chez les femmes enceintes ou qui allaitent.

UN PEU D'HISTOIRE…

La première mention du thé remonte au VIIIe siècle avant notre ère. Elle se trouve dans le *Livre des chants*, un ouvrage chinois. D'abord réservé aux dignitaires, le thé est devenu vraiment populaire au cours de la dynastie Tang, vers le VIIIe siècle de notre ère. Il est alors transporté de la Chine vers le Tibet et la Mongolie. Puis, son usage s'est répandu de façon progressive dans le monde par le Japon au IXe siècle, sous l'influence des moines bouddhistes.

C'est au début du XVIIe siècle que l'Europe a découvert le thé grâce à la marine marchande hollandaise où il connaît un très grand engouement. À un tel point que, dans les années 1800, naît le traditionnel « five o'clock tea ». De nos jours, le thé vert représente 18 % de la consommation mondiale de thé. La Chine demeure le premier pays producteur de thé suivi de l'Inde et du Kenya.

DE PUISSANTS ACTIFS ANTI-ÂGE

Que ce soit en boisson ou sur la peau, le thé vert est reconnu pour ses propriétés antioxydantes. Ce sont ses nombreux polyphénols, dont les catéchines, la principale étant l'EGCG (épigallocatéchine gallate), qui détruisent les radicaux libres. Dans les soins anti-âge, le thé vert permet de préserver l'élasticité de la peau. En débarrassant la peau de ses toxines, le thé vert améliore l'éclat du teint de tous types de peaux. Il est donc intéressant de rechercher des produits de beauté contenant du thé vert que ce soit un exfoliant pour le corps, un masque purifiant ou un gommage capillaire.

LA PUISSANCE DES PLANTES

NOURRISSEZ ET ÉNERGISEZ

votre organisme grâce à un mélange de **23** superaliments riches en végétaux colorés.

Seul **greens+** est éprouvé pour donner un regain d'énergie et de vitalité, fournir une protection antioxydante ainsi qu'équilibrer le pH.

C'EST ÇA LA PUISSANCE DES PLANTES!

genuinehealth.com

Notre principe de qualité intégrale est votre gage de satisfaction ou argent remis.

GENUINE HEALTH

Certified B Corporation

FIÈREMENT CANADIENNE

LE PISSENLIT POUR LE FOIE ET LES REINS

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

Au printemps, elles envahissent les espaces verts avec leurs mignonnes fleurs jaunes et plusieurs malheureusement les détestent! Et pourtant, le pissenlit est une plante sauvage exceptionnelle de la racine à la fleur pour notre santé. Pourquoi? Parce qu'elle travaille à la fois au niveau du foie et des reins. Il est bien de détoxifier notre foie, mais encore faut-il pouvoir évacuer les toxines de notre organisme. En travaillant aussi au niveau des reins, le pissenlit permet donc ce processus d'élimination.

SES NOMBREUSES VERTUS

Le pissenlit traite les troubles digestifs mineurs, améliore la fonction hépatique, biliaire et urinaire et contribue à prévenir les calculs rénaux. De plus, cette plante réduit la rétention d'eau, soulage la constipation, les hémorroïdes, la digestion difficile et les douleurs rhumatismales. En tant que plante médicinale, on peut utiliser ses feuilles, ses racines ou un mélange des deux. En fait, les feuilles agissent principalement sur les reins, alors que la racine est plus efficace sur le foie. Mais autant les feuilles que les racines vont stimuler l'appétit et soulager les troubles digestifs mineurs.

Les herboristes lui attribuent des effets bénéfiques sur les systèmes digestif et hépatobiliaire grâce à ses principes amers. Plusieurs mélanges de plantes pour le foie et la vésicule biliaire vont combiner le pissenlit avec le radis noir, le boldo et le chardon-marie. Concernant ses vertus diurétiques, la feuille de pissenlit possède un avantage certain sur les autres, en raison de sa richesse en potassium. En effet, contrairement à la plupart des diurétiques, les feuilles de pissenlit ne provoquent pas de perte de potassium par les reins, du moins selon des essais réalisés sur des animaux.

UNE PLANTE AUX NOMBREUSES RICHESSES

Les feuilles et la racine du pissenlit contiennent une importante variété de minéraux, de vitamines et d'autres composés qui pourraient expliquer certaines de ses propriétés si appréciées. À part sa grande richesse en potassium, le pissenlit contient, entre autres, du fer, du calcium, du cuivre, et du manganèse. De plus, sa racine renferme, outre les principes amers, de l'inuline et des sucres complexes : des substances qui favorisent la multiplication des bonnes bactéries intestinales. Le pissenlit contient aussi des acides gras, de la choline si importante pour le foie, des vitamines du complexe B, de la vitamine C de même que des flavonoïdes et des caroténoïdes, notamment de la lutéine et de la zéaxanthine : deux pigments qui protègent les yeux.

COMMENT CONSOMMER LE PISSENLIT?

Les jeunes feuilles du pissenlit peuvent être servies en salade ou blanchies comme des épinards. Autrefois, on récoltait ses fleurs pour en faire du vin qu'on qualifiait de fortifiant et que l'on servait aux malades et aux convalescents. Certains en font aussi un substitut de café en faisant sécher et rôtir sa racine. On peut faire une salade originale avec les jeunes feuilles mélangées à d'autres pousses, un légume d'accompagnement avec ses boutons floraux et du vin avec ses fleurs.

Le pissenlit est une plante sauvage exceptionnelle de la racine à la fleur pour notre santé.

Toutefois, n'allez surtout pas cueillir vos pissenlits sur un terrain qui a été traité aux insecticides, herbicides, fongicides ou engrais chimiques. Il va sans dire qu'il faut éliminer les bords de routes ou endroits pollués. Si vous doutez, mieux vaut vous abstenir ! Vous pouvez aussi en trouver dans des épiceries italiennes et moyen-orientales. Bien entendu, il faut bien les laver avant de les consommer.

QUELQUES MISES EN GARDE

En cas de calculs biliaires ou d'obstruction des voies biliaires, il est préférable de consulter un professionnel de la santé avant de prendre du pissenlit. De plus, les personnes allergiques aux plantes de la famille des astéracées comme la marguerite et la chicorée pourraient être sensibles au pissenlit. Cependant, notons que l'allergie au pollen de ces plantes n'entraîne pas nécessairement une allergie à leurs autres parties (feuilles, racines). Par contre, une sensibilité cutanée peut se manifester. Dans de rares cas, le latex des tiges de pissenlit peut causer des allergies cutanées.

UN PEU D'HISTOIRE…

Déjà autour de l'an 1000, les médecins arabes soulignaient dans leurs écrits les vertus médicinales du pissenlit. De plus, de nombreuses tribus amérindiennes comme les Iroquois l'utilisaient pour soigner plusieurs malaises. Un herbier britannique datant du 13e siècle mentionne également l'usage du pissenlit. Vraisemblablement, son nom français « pissenlit » fait référence à ses propriétés diurétiques alors que son nom anglais « dandelion », qui vient du français « dent-de-lion », fait plutôt allusion à la forme dentelée de ses feuilles.

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

Soyez calme le jour
et
dormez bien la nuit

- Calme **l'anxiété** et les **états dépressifs**
- Aide à enrayer **la fatigue**
- Permet un **sommeil profond**
- Améliore la **mémoire** et la **concentration**

Ashwaganda, Valériane, I-Théanine, Magnésium

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

FABRIQUÉ AU QUÉBEC

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

LE CAFÉ : ENNEMI OU AMI ?

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

Le café est souvent mis au banc des accusés, et plusieurs affirment qu'il peut être nocif pour la santé, notamment à cause de son effet stimulant sur les hormones de stress et l'élévation temporaire de la pression artérielle après son ingestion.

Et pourtant, plusieurs études récentes nous affirment que finalement le café ne devrait pas nécessairement être mis de côté de nos habitudes de vie ! Au contraire, il est en pleine voie de réhabilitation ! Par surcroît, on dit qu'un café renferme autant d'antioxydants que trois oranges !

UN ANTI-INFLAMMATOIRE NATUREL

Saviez-vous que la caféine de votre café agit contre l'inflammation et aiderait aussi à lutter contre de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires ? En effet, dans une nouvelle étude parue dans *Nature Medicine*, des chercheurs ont démontré qu'il y a un point commun entre les personnes âgées qui présentent de faibles niveaux d'inflammation : elles consomment toutes de la caféine ! En fait, les chercheurs ont découvert une connexion reliant le vieillissement, l'inflammation systémique, les maladies cardiovasculaires et... le café ! Eh oui, le café !

Les maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension, les problèmes cardiaques, les troubles articulaires et la maladie d'Alzheimer ont toutes en commun un phénomène d'inflammation. Lors de cette étude, les chercheurs ont analysé des échantillons de sang d'une centaine de participants jeunes (20-30 ans) et plus âgés (plus de 60 ans) de même que des données sur les antécédents médicaux et familiaux. Ils ont observé quels gènes avaient tendance à être plus activés chez les personnes plus âgées.

Ils ont découvert un mécanisme fondamental associé au vieillissement humain et aux maladies chroniques qui l'accompagnent. En fait, les personnes âgées ont tendance à avoir une activité de certains gènes liés à l'inflammation plus importante que les personnes plus jeunes. Plus ces gènes sont actifs, plus les personnes sont susceptibles de souffrir d'hypertension et d'athérosclérose.

Toutefois, toutes les personnes âgées ne présentent pas un niveau d'inflammation élevé et, selon les résultats de l'étude, cela dépend de leur consommation de café. En effet, les personnes qui consomment le plus de caféine sont protégées de l'inflammation. Les résultats montrent que les participants qui consomment plus de 5 tasses de café par jour présentent des niveaux d'inflammation extrêmement bas. « La caféine inhibe la voie inflammatoire », affirment les chercheurs. Donc, consommer 1 à 2 tasses de café par jour pourrait aider à garder un niveau d'inflammation bas.

UN ANTI-CANCER ?

Boire au moins 4 cafés par jour protégerait contre le cancer du côlon. C'est du moins ce que révèle une étude prospective de l'Institut du cancer Dana-Farber à Boston à laquelle 953 patients atteints du cancer du côlon au stade 3 ont participé. On a alors constaté que les patients qui ont bu 4 tasses ou plus de café par jour étaient moins susceptibles, pour 42 % d'entre eux, de connaître une récidive par rapport aux patients qui n'ont jamais consommé de café. Les plus gros buveurs voyaient aussi leur mortalité, toutes causes confondues, baisser de 33 %.

Par ailleurs, des travaux préliminaires menés par le Fred Hutchison Cancer Research Center a démontré que le cancer de la prostate progressait moins chez les hommes qui buvaient plus de 4 tasses de café quotidiennement avant leur diagnostic. Les chercheurs croient que la caféine du café augmente la sensibilité à l'insuline, un facteur de risque pour le cancer et le diabète. En buvant du café, les risques d'inflammation seraient donc atténués.

> La caféine de votre café agit contre l'inflammation et aiderait aussi à lutter contre de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète et les maladies cardiovasculaires.

UN PROTECTEUR POUR LE FOIE

Boire du café serait bon pour la santé du foie, selon une étude de l'Institut National du Cancer aux États-Unis et dont les résultats ont été publiés dans la revue *Hepatology*. Les résultats ont montré qu'une consommation élevée de café, soit au moins 3 tasses par jour, normal ou décaféiné, était liée à des niveaux plus bas d'enzymes du foie.

En fait, des composants présents dans le café, autres que la caféine, seraient bénéfiques à la santé hépatique. De plus, la consommation de 3 à 4 tasses de café quotidiennement peut réduire de 20 à 30 % le risque de calculs biliaires et le risque de maladies du foie : stéatose hépatique non alcoolique, cirrhose et cancer du foie.

UN STIMULANT DE LA MÉMOIRE

La caféine consoliderait la mémoire à long terme dans le cerveau, un processus qui permet aux souvenirs de rester permanents. C'est ce que révèle un article paru en ligne dans *Nature Neuroscience*. À l'issue d'une étude réalisée par des chercheurs de l'Université John Hopkins à Baltimore, on a découvert que la caféine permet de mieux retenir les souvenirs pour une période plus longue et avec plus de précision, et indépendamment de son action sur l'attention, l'état d'alerte et la vigilance.

EN PRÉVENTION DES ACOUPHÈNES

Voici une découverte fort intéressante : 3 tasses de café par jour permettraient de réduire le risque de bourdonnements d'oreilles, au lieu de les aggraver. C'est la conclusion d'une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Western Ontario et de Harvard et parue dans *American Journal of Medicine*.

Voici donc quelques révélations qui sauront peut-être vous déculpabiliser en sirotant votre petit café du matin !

NOUVEAU !

emu DUNDEE Cosméceutique

DÉODORANT
Homme et Femme

95% BIO

• Sans aluminium
• Sans alcool
• Sans parabène
• Non irritant

358, ch. Grande-Côte, St-Eustache, Québec J7P 1G3 450-974-3403 • 1-866-974-3403 emudundee.com

NOUVEAU de Whole Earth & Sea[MD]

ALIMENTS VERTS et PROTÉINES ET ALIMENTS VERTS 100 % FERMENTÉS

Digestion facile et nutrition maximale

Tous les ingrédients sont 100 % BIOLOGIQUES

Nos **fermes biologiques,** situées dans la magnifique vallée de l'Okanagan, produisent des **cultures aux principes actifs puissants,** débordantes d'acides aminés essentiels, de minéraux, d'antioxydants, d'enzymes et de phytonutriments. **Ces cultures destinées à la gamme Whole Earth & Sea sont 100 % fermentées.**

Les plantes, les grains et les graines renferment de l'acide phytique, un constituant naturel qui nuit à la digestion. La fermentation élimine cet obstacle. Le résultat?
Une plus grande facilité de digestion et un maximum de bienfaits sur le plan nutritionnel.

Faites-en l'essai et sentez la différence !

wholeearthsea.com

LES ALIMENTS POUR UNE CURE « DÉTOX » EN DOUCEUR

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

À l'aube de la saison estivale, il est tout indiqué d'entreprendre une cure « détox » dans le but d'être en pleine forme pour les vacances qui arrivent à grands pas. Les excès de la période hivernale ont pu malmener le foie et l'estomac. Il est donc important de purifier et rééquilibrer l'organisme.

Bien qu'il existe plusieurs plantes qui peuvent nous soutenir dans notre démarche, quelques changements à l'alimentation ont le pouvoir de nettoyer notre organisme en douceur tout en ajoutant de la variété à nos repas. Ils sont parfaits pour optimiser notre détox. De plus, ils fournissent un large éventail de bienfaits pour notre santé.

Voici donc des aliments « parfaits » à choisir et d'autres à éliminer rapidement pour obtenir de bons résultats :

LES ALIMENTS « MAGIQUES »

Sans contredit, le **citron** est l'aliment détox par excellence ! Il favorise l'élimination des toxines qui se logent dans notre corps. De plus, il est une source précieuse de vitamine C et de minéraux. Nos grands-mères le consommaient à jeun le matin ou après les repas dans une tasse d'eau chaude afin d'aider au bon fonctionnement du foie. Le citron stimule la production de bile et agit sur l'engorgement hépatique. Dépuratif, il dissout les graisses et les sucres. On l'ajoute dans nos salades, vinaigrettes ou pour parfumer les poissons et fruits de mer, pour sa saveur particulière et ses nombreuses vertus.

Avec son jus exquis, **l'ananas** est rafraîchissant et désaltérant. Ce fruit exotique est reconnu pour sa grande richesse en broméline qui facilite la digestion. Avec sa richesse en fibres, ce fruit peu calorique, détoxifie l'organisme et aide le corps à éliminer le surplus d'eau.

Souvent pointé du doigt en raison de ses nombreuses interactions avec certains médicaments, il n'en demeure pas moins que le **pamplemousse** est un fruit qui procure de nombreux bienfaits. Il aide à diminuer les taux de cholestérol et de triglycérides sanguins et augmente la capacité antioxydante dans le sang. Véritable « complice minceur » et très peu calorique, il facilite la perte de poids. Le **raisin** fait partie des « rois de la détox » ! Il agit comme décongestionnant hépatique, diurétique et laxatif. De plus, ce qui est loin d'être négligeable, il est énergétique et reminéralisant.

Un bon jus de **carotte** biologique est une source incomparable de vitamines, minéraux et antioxydants. La carotte agit à la fois sur les intestins, le foie et les reins. En effet, elle fluidifie la bile, favorise le drainage rénal et sa richesse en fibres régule le transit intestinal. Elle a un effet contre les putréfactions intestinales et cicatrise le tube digestif. **L'artichaut** purifie le foie et favorise l'élimination des toxines au niveau des reins. Il prévient la formation de calculs biliaires. Il est également un dépuratif sanguin.

La **betterave** aide à diminuer le taux de cholestérol et facilite le transit intestinal. Par surcroît, elle est remplie d'antioxydants. On dit que **l'épinard** est le balai des voies digestives. Très reminéralisant, il est très facile de l'incorporer dans les salades et les soupes. Les **légumes crucifères** font aussi des merveilles pour chasser les toxines de l'organisme.

LES ALIMENTS « INDÉSIRABLES »

S'il existe bon nombre d'aliments qui facilitent notre « détox », il y en a d'autres qu'il vaut mieux éliminer au plus vite si on veut maximiser nos chances d'obtenir de bons résultats !

D'abord et avant tout, il faut supprimer le **sucre raffiné** qui est le pire ennemi pour notre santé et grand responsable de la hausse des cas d'obésité et de diabète de type 2. Plusieurs d'entre nous sont « accros » au sucre. On en mange pour se donner de l'énergie, pour remonter notre moral, se réconforter ou simplement parce qu'il fait partie de nos mauvaises habitudes alimentaires. Les céréales, biscuits, barres chocolatées, gâteaux sont remplis de sucre. Le sucre raffiné est omniprésent dans notre alimentation. On le masque, on le camoufle et pourtant, il est partout !

SUITE À LA PAGE 44

N'oubliez pas que le sucre se transforme en gras dans le foie. En éliminant le sucre de votre alimentation, vous aurez une peau plus saine, en santé et beaucoup moins de fluctuations de la glycémie.

L'industrie alimentaire utilise tout un éventail de mots pour signifier la présence de sucre. Sur les emballages, on retrouve les mots : fructose, glucose, maltose, dextrose, galactose, sucrose, lactose, sirop, sirop de maïs, sucre de canne, miel, mélasse, cassonade, etc. Il y a du sucre dans la grande majorité des produits alimentaires industriels tels que les soupes en boîte, cornichons, marinades et pains. Toutefois, si vous faites l'expérience d'éliminer les mauvais sucres de votre alimentation, ne soyez pas surpris de ressentir des symptômes temporaires de sevrage. L'expérience en vaut le coût pour votre santé.

En fait, il faut supprimer les **produits industriels et transformés et ultra-transformés** (sauces, soupes, conserves, biscuits, gâteaux, jambon fumé, charcuteries, saucisses, plats congelés, etc.) qui sont beaucoup trop sucrés, salés et pauvres en bons nutriments. Ils contiennent des additifs alimentaires, agents de conservation, colorants, édulcorants nocifs pour la santé.

De plus en plus de gens qui sont intolérants au lactose ont remplacé les **produits laitiers** de leur alimentation par des produits à base de soja, de riz, d'amande ou de noix de coco. En plus de créer de l'inflammation, les produits laitiers peuvent entraîner des problèmes digestifs tels que des ballonnements et de la constipation de même que des problèmes de peau, sinusite, asthme, mucus et arthrite. Plusieurs personnes ayant éliminé les produits laitiers de leur alimentation ont vu de grands changements sur leur santé.

> Quelques changements à l'alimentation ont le pouvoir de nettoyer notre organisme en douceur tout en ajoutant de la variété à nos repas.

Le **gluten** a tout aussi mauvaise presse ! On en trouve partout, dans le blé, l'orge, le seigle, l'avoine, la bière, etc. Or, le gluten entraîne de l'inflammation et peut bloquer l'assimilation des nutriments essentiels à notre bonne santé. C'est maintenant confirmé par une étude scientifique américaine, le gluten favorise la porosité intestinale chez tout le monde et pas seulement chez les gens qui souffrent de la maladie cœliaque ou d'une sensibilité au gluten. La perméabilité intestinale est un facteur déterminant dans le déclenchement des réactions inflammatoires et des maladies auto-immunes. On choisit plutôt le sarrasin, le quinoa, le riz, l'amarante et le tapioca.

En terminant, il va sans dire qu'il faut éliminer **l'alcool** pour réussir une bonne cure détox. C'est évident ! Il est rempli de sucre et provoque de l'inflammation, augmente les triglycérides et le risque de diabète. De plus, il malmène notre foie si précieux pour le bon fonctionnement de notre organisme. Avec cette période estivale qui débute, pourquoi ne pas opter pour des jus verts si énergisants ?

Enfin, même si tous ces conseils semblent parfois difficiles à réaliser et même insurmontables, sachez qu'au bout du compte, votre corps vous remerciera. Santé et mieux-être seront au rendez-vous. Bonne détox !

FATIGUÉE D'ÊTRE FATIGUÉE ?

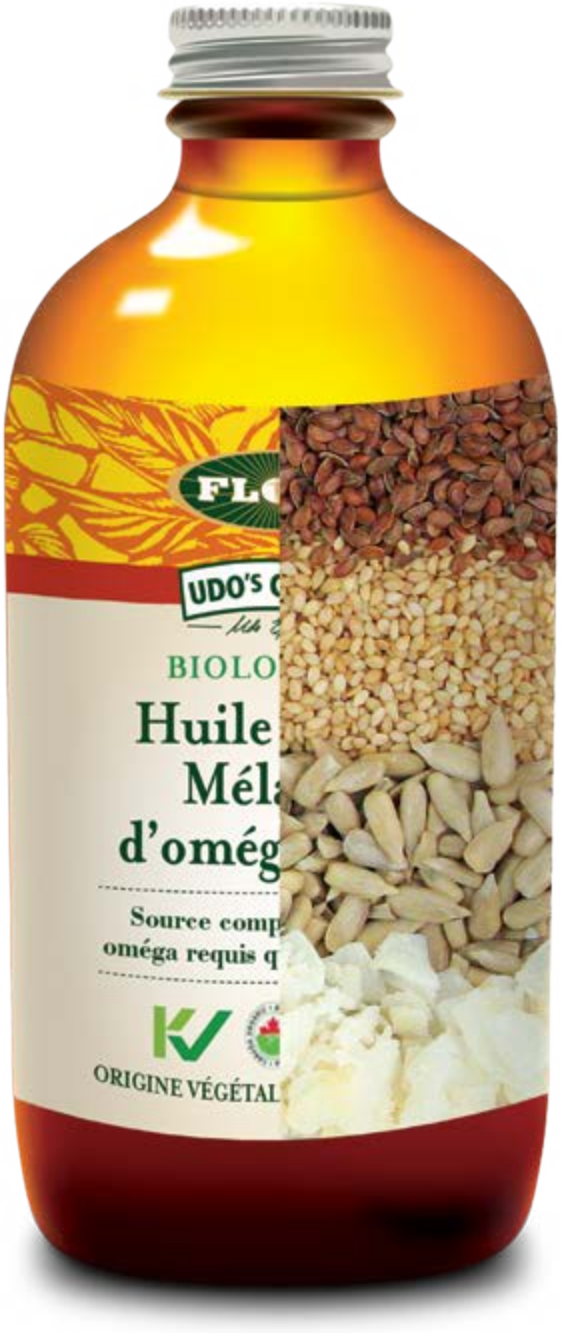
Amanda l'était aussi... avant qu'elle essaye Floradix®.

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 | @florahealthy | #BeFloraHealthy | 1.888.436.6697
En vente dans les magasins de produits de santé naturels, ainsi que dans certaines épiceries et pharmacies participantes.



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 | @florahealthy | #BeFloraHealthy | 1.888.436.6697
En vente dans les magasins de produits de santé naturels, ainsi que dans certaines épiceries et pharmacies participantes.

MIEUX-ÊTRE

LA FIN DE LA SOUFFRANCE

Par Luce Bertrand | Coach spirituelle
www.lucebertrand.com

> La fin de la souffrance vient quand nous décidons que nous avons assez souffert, que nous reprenons les rênes de notre vie ne laissant plus à l'ego le pouvoir de nous déstabiliser, de nous écraser, de nous abaisser.

Prenons, par exemple, la souffrance qui vient d'une rupture, particulièrement quand c'est l'autre qui nous laisse. Différents sentiments émergent presque instantanément dont le rejet et l'abandon. De là, suit très souvent de la dévalorisation, et peut-être encore plus quand on nous laisse pour quelqu'un d'autre. La descente en enfer qui s'ensuit est vertigineuse et plusieurs ont l'impression de n'être plus rien. Ils souffrent davantage de leur perception d'invalidité et de nullité que du fait de la rupture. Un « Cours en Miracles » nous rappelle que notre Valeur nous a été donnée par Dieu. Ce n'est pas écrit qu'elle vient d'un seul petit corps (ton ex) sur sept milliards. Il y a sept milliards d'individus sur cette planète. Comment pouvons-nous donner autant de pouvoir à un seul être ?

Graduellement et peut-être avec un peu d'aide, la personne délaissée peut commencer à mettre en doute l'ego. Est-ce vrai que je ne vaux plus rien ? Non. J'ai des qualités, des talents, des forces que l'autre ne peut pas m'enlever. J'existais avant cette relation et j'existe encore. L'autre a juste le pouvoir que je lui donne, et je peux décider de lui enlever le pouvoir de me rendre heureuse ou malheureuse. Et graduellement, elle remplit sa coupe à *sundae* (lire mon livre *Nous Sommes tous des Apprentis Sages*), celle qu'elle avait laissé tomber pour se fondre dans celle de l'autre, et elle met fin à sa souffrance.

Que dire de la souffrance de la rancœur où l'ego nous fait croire à l'attaque de quelqu'un d'autre, et en plus, pour rajouter de l'huile sur le feu, à une attaque délibérée ? Plusieurs individus se nourrissent de ressentiment, rancœur et idées de vengeance depuis de très nombreuses années. Ces pensées toxiques sont souvent causes de cancer et autres maladies. Encore une fois, l'ego leur envoie une image de victime faisant de l'autre le bourreau. De ce fait, ils se sentent diminués, perdants, infériorisés. Mais si on remet en question l'ego, ce qu'un « Cours en Miracles » nous suggère toujours de faire, est-ce vrai que je suis une victime ? Est-ce ce à quoi je veux m'identifier ? Est-ce l'image que je veux que les autres aient de moi ?

Un participant de 47 ans de mon cours s'était présenté comme enfant battu par son beau-père durant toute son enfance. C'est l'introduction qui lui avait attiré toutes les femmes de sa vie, femmes qui l'avaient finalement laissé parce qu'il était trop lourd à porter. À la fin du Cours, ayant compris que cette expérimentation, même si elle avait duré plusieurs années, n'était qu'une leçon qu'il s'était lui-même fabriquée pour apprendre entre autres à sortir d'un karma souvent répété de victime/bourreau, à s'aimer lui-même et à pardonner, il nous a dit que c'était la dernière fois qu'il se présenterait de cette façon. Même si ce vécu était très loin derrière lui, il avait alimenté lui-même sa souffrance de rancœur l'utilisant pour attirer la pitié des femmes, sans réaliser à quel point il avait pollué son existence. Il a donc utilisé son pouvoir de choisir l'amour au lieu de continuer à se nourrir des mensonges de l'ego qui lui avait fait accroire qu'il était une victime au lieu d'un divin tel qu'il avait été créé.

Un dernier exemple : la souffrance de la perte d'un être cher. Si je fais rapidement le tour de plusieurs cas en consultation, il y a celui de la mère qui, cinq ans après le suicide de sa fille, lui en voulait encore de lui avoir fait ça à elle. Quand elle a finalement compris que dans les secondes qui avaient précédé son geste, sa fille était engluée dans une émotion de vengeance/punition face à son *chum* qu'elle venait d'apercevoir avec une autre, et que l'image de sa mère n'avait pas eu de place dans sa souffrance du moment, elle a pu se libérer de ce qui était devenu une pensée obsessive. Très souvent, la personne qui pose un tel geste dans ce genre de situation veut que la culpabilité hante la vie de l'autre de façon à n'en être jamais dissociée.

Une autre femme en veut à son mari depuis des années d'être mort la laissant seule avec les enfants et toutes les responsabilités. Quand elle a compris que cette âme s'était peut-être retirée pour lui permettre de passer de grandes leçons dans sa vie, dont celles de guérir sa dépendance affective et de développer sa confiance en soi, elle a saisi que s'il était resté, elle aurait continué à se fier à lui. Elle a pu remercier cette âme de lui avoir cédé la place pour lui permettre de grandir, de s'épanouir et de se réaliser.

Peu importe ce que nous traversons, sachez que tous les tests sont des occasions d'apprentissage qui nous sont apportées par des âmes amies (j'entends des résistances) pour nous permettre d'évoluer. Aucune leçon n'est présentée à une âme qui ne serait pas équipée pour la passer ! Et la meilleure façon de mettre fin à quelques souffrances que ce soient est de faire taire la voix de l'ego qui n'est que mensonge, et de revenir à l'Amour.

Date du prochain Cours en Miracles : 24 au 27 mai 2018
Détails sur le site : www.lucebertrand.com
Réservation : 450 689-1149 | coursenmiracles@lucebertrand.com

WOMENSENSE[MD]

FIER de soutenir la **Fondation canadienne des femmes** depuis PLUS DE 7 ANS!

Les fonds recueillis des ventes des produits **WOMENSENSE** sont attribués au soutien de plus de **100 programmes communautaires** qui aident les femmes et les filles à se sortir de la violence et de la pauvreté pour leur redonner de la confiance et du leadership.

Veuillez vous joindre à nous en soutenant les femmes et les filles partout au Canada!

WS WOMENSENSE[MD]

FONDATION CANADIENNE DES FEMMES

5$ de la vente de chaque format boni de **WOMENSENSE** seront versés à la **Fondation canadienne des femmes.**

WOMENSENSE.COM CANADIANWOMEN.ORG

LES CERNES : COMMENT Y REMÉDIER NATURELLEMENT

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

Vous vous réveillez un bon matin, puis en vous regardant dans le miroir, vous voyez avec stupéfaction des cernes sous vos yeux ! Plusieurs raisons peuvent expliquer l'apparition de ces vilaines demi-lunes sombres. Heureusement, certains fruits, légumes, herbes et plantes permettent de remédier aux yeux cernés et fatigués.

> L'apparition de cernes ou de poches sous les yeux est généralement attribuable à une mauvaise circulation sanguine, un dérèglement des tissus lymphatiques, un facteur héréditaire ou par une mauvaise hygiène de vie.

QUELLE EST LA CAUSE DES CERNES ET DES POCHES SOUS LES YEUX ?

L'apparition de cernes ou de poches sous les yeux est généralement attribuable à une mauvaise circulation sanguine et à un dérèglement des tissus lymphatiques. En fait, la lymphe a la responsabilité de drainer les tissus. Lorsqu'elle ne fonctionne pas bien, l'élimination des pigments regroupés sous la peau ne peut pas se faire correctement. Étant donné que l'épiderme est jusqu'à 4 fois plus mince sous les yeux qu'ailleurs sur le corps, on voit souvent apparaître à cet endroit des cernes d'une couleur marron (pigments regroupés) ou bleutée (vascularisation visible). On les repère le plus souvent chez les personnes ayant une peau claire ou pâle.

Par ailleurs, avec le phénomène de vieillissement, la graisse sous la peau disparaît, pouvant donner l'impression que cette dernière se creuse. Les cernes peuvent aussi être causés par un facteur héréditaire ou par une mauvaise hygiène de vie. Pour ce qui est des poches, elles résultent d'une accumulation d'eau et de graisse sous les yeux. Une mauvaise hygiène de vie, c'est-à-dire abus d'alcool, consommation de tabac ou manque de sommeil, peut occasionner la rétention d'eau.

Nous vous proposons maintenant sept astuces naturelles qui vous aideront à retrouver un regard éblouissant !

1. De la fraîcheur pour dégonfler

Dans un premier temps, il faut réactiver la circulation sanguine de même que celle des tissus lymphatiques avec de la fraîcheur. D'abord, au réveil, si vous constatez que vos yeux sont gonflés, vous pouvez appliquer des compresses imbibées d'eau froide sur chacune des paupières pendant quelques minutes. Le gonflement diminuera nettement après l'application. Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'eau florale de rose aux propriétés tonifiantes et hydratantes sur les compresses d'eau froide.

Pour sa part, l'eau florale de bleuet possède aussi des vertus intéressantes pour lutter contre les yeux fatigués. Vous pouvez aussi choisir d'utiliser des petits cubes de glace emballés dans une serviette pour ne pas agresser la peau. L'effet sera encore plus rapide en raison de la température plus froide des glaçons. On dit que l'application sur les yeux des cuillères en métal refroidies au réfrigérateur a un effet tout aussi efficace.

2. La grande camomille pour apaiser

En plus d'avoir la réputation de diminuer la fréquence et l'intensité des maux de tête et des migraines, la grande camomille peut aussi faire disparaître les cernes et les poches sous les yeux. D'abord, vous devez infuser 1 cuillerée de grande camomille dans de l'eau bouillante durant 3 ou 4 minutes. Imbibez deux bouts de coton dans la tisane et placez-les au réfrigérateur durant quelques minutes afin de les refroidir. Par la suite, appliquez les cotons sur chacun des yeux pendant une dizaine de minutes. Les propriétés apaisantes, antiseptiques et nettoyantes de la grande camomille combinée au froid aideront à lutter contre les cernes et les poches.

3. Du thé vert pour activer la circulation

Outre ses propriétés pour traiter les troubles digestifs et stimuler les fonctions cognitives, le thé vert, riche en antioxydants, accélère l'élimination des toxines et active la circulation sanguine. Tout comme pour la grande camomille, laissez infuser puis refroidir au réfrigérateur le thé vert sur deux cotons. Par la suite, appliquez-les sur les yeux pour réactiver la circulation sanguine.

4. La figue pour tonifier

La figue, riche en fibres, en antioxydants, en potassium, calcium et fer, offre de nombreux bienfaits. Placez une demi-figue au réfrigérateur que vous appliquerez ensuite pendant 4 à 5 minutes sur chacune des paupières.

5. Le concombre pour hydrater

Le concombre, composé à 95 % d'eau, est fort utile pour hydrater les yeux naturellement. En fait, le cuivre que l'on retrouve dans le concombre favorise la formation de collagène, un avantage pour la peau très fragile et sensible du contour des yeux. Choisissez un concombre bien frais pour une efficacité optimale sur les yeux bouffis. Placez des tranches de concombre sur vos yeux durant quelques minutes.

6. Le citron pour pâlir les cernes

Très riche en antioxydants, le citron possède de merveilleuses vertus pour notre santé notamment dans la prévention et le ralentissement de certains cancers et la diminution de maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, le jus de citron est tout indiqué pour lutter contre les cernes très pigmentés. Imbibez deux cotons de quelques gouttes de jus de citron et placez-les sous les yeux durant une dizaine de minutes. Répétez tous les soirs afin d'obtenir de bons résultats. Si vous souhaitez ajouter une action hydratante, vous pouvez mélanger le jus de citron à un peu d'huile d'olive.

7. Adoptez une bonne hygiène de vie

En terminant, il est primordial d'adopter une bonne hygiène de vie afin de mettre toutes les chances de votre côté. Un sommeil réparateur, boire beaucoup d'eau, l'utilisation d'une crème hydratante pour les yeux et la consommation de fruits et de légumes à profusion contribueront à vous donner un regard pétillant!

Quel est le bon nettoyant pour vous?

Lait démaquillant - contour des yeux ZAO

Pour un démaquillage efficace tout en douceur: le lait démaquillant contour des yeux élimine les impuretés et le maquillage tout en respectant la peau. Sa formule extrêmement douce à base d'hydrolat de bleuet est idéale pour les contours des yeux les plus sensibles et leurs apporte l'hydratation en douceur dont elle a besoin. Ses vertus apaisantes, revitalisantes et nourrissantes font de cet hydrolat un véritable ingrédient de soin pour les yeux fatigués ou délicats. Il est parfait pour les **peaux matures, sèches et irritées** ainsi que pour les **peaux à imperfections.**

L'huile démaquillante ZAO

Élimine tout en douceur le maquillage, même hydrofuge, ainsi que les impuretés accumulées tout au long de la journée. Sa formule contient de l'huile de babassu bio, de l'huile de macadamia bio et de l'extrait decalendula ce qui rendra la peau hydratée et apaisée. Régénérante et antioxydante, cette huile est restructurante, nourrissante, protectrice, apaisante, revitalisante et adoucissante. Idéale pour les **peaux fragiles et desséchées.**

La mousse nettoyante ZAO

Légère et au parfum délicat, la mousse ZAO permet un nettoyage purifiant et tout en douceur du visage grâce à l'action combinée de ses hydrolats de mélisse et de bleuets ainsi que de sa poudre d'aloe vera. La propriété régénérante de l'hydrolat de bambou bio laisse la peau tonifiée. L'hydrolat de mélisse bio est un actif revitalisant, apaisant et adoucissant, il est parfait pour les **peaux matures, sèches et irritées** ainsi que pour les **peaux à imperfections.**

L'eau dissolvante ZAO

L'eau dissolvante est formulée sans acétone et sans éthyle acétate. Sa formule, 100% d'origine naturelle, élimine facilement et en douceur le vernis à ongles sans dessécher la peau, ni agresser les ongles.

L'eau micellaire ZAO

L'eau micellaire nettoie, purifie et démaquille délicatement le visage, tout en apaisant les tiraillements et les rougeurs des peaux sensibles. Grâce à sa formule à base d'hydrolat de mélisse, d'hydrolat d'hamamélis et d'huile de babassu, la peau est purifiée, apaisée et tonifiée. Ces ingrédients sont également parfaits pour les **peaux matures, sèches et irritées** ainsi que pour les **peaux à imperfections.**

ZAOcanada

zaocanada

www.zaocanada.com

zao essence of nature

LES 10 MEILLEURES HUILES VÉGÉTALES POUR LES SOINS DE BEAUTÉ

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

Les huiles végétales sont à la base de plusieurs produits cosmétiques destinés à la peau et aux cheveux. Elles se substituent parfaitement aux crèmes de beauté et autres sérums et ont l'avantage, contrairement aux crèmes, gels ou lotions, de ne pas contenir des substances chimiques. De plus, les propriétés des huiles végétales se marient très bien à celles des huiles essentielles. Très riches en acides gras essentiels, elles sont des incontournables en cosmétologie, notamment grâce à leurs propriétés hydratantes et nourrissantes.

Voici une liste de 10 huiles végétales qui méritent une place de choix dans vos soins-beauté.

> Les huiles végétales se substituent parfaitement aux crèmes de beauté et autres sérums et ont l'avantage, contrairement aux crèmes, gels ou lotions, de ne pas contenir des substances chimiques.

HUILE D'AMANDE DOUCE

Précieuse pour les soins cosmétiques. On peut y mélanger des huiles essentielles. Très bien tolérée, elle se retrouve dans les formules destinées aux bébés et aux personnes ayant la peau très sensible.

Peau : calmante, apaisante et assouplissante. Ultra-réparatrice, nourrissante et hydratante. Atténue les réactions inflammatoires et les rougeurs. Conseillée dans les cas d'eczéma ou de démangeaisons. Idéale pour les peaux sèches et pour soigner les gerçures et les crevasses sur les lèvres et les mains.

Cheveux : s'utilise en masque pour les cheveux secs et abîmés.

L'HUILE D'AVOCAT

Une huile aux multiples fonctions. Grâce à sa richesse en tocophérols (vitamine E), en phytostérols et en caroténoïdes, elle protège la peau contre les méfaits des radicaux libres et stimule le renouvellement cellulaire.

Effet hydratant et apaisant : recommandée pour calmer les brûlures et soulager les problèmes de peau tels que l'eczéma et le psoriasis. Laisse un écran protecteur sur la peau, réduisant du même coup les effets desséchants du vent et du soleil. Peut être ajoutée à une crème pour le corps. En appliquer sur les talons pour les adoucir.

Effet rajeunissant : régénère la peau et efface les signes de fatigue. Atténue les cernes et les poches. Idéale pour la peau fragile du cou et du contour des yeux. Améliore la microcirculation et stoppe le vieillissement cutané.

HUILE D'ABRICOT

Bien qu'elle soit hydratante et anti-âge, elle est surtout appréciée dans le domaine de la cosmétologie.

Hydratante : fluide, l'huile d'abricot pénètre en profondeur et elle est donc très nourrissante pour la peau. Très émolliente, elle redonne souplesse à l'épiderme lui apportant douceur et hydratation.

Anti-âge : conseillée pour les peaux ternes, fatiguées et dévitalisées. Donne au visage éclat et souplesse. Sa richesse en vitamine E et en phytostérols freine le vieillissement cutané. La peau devient donc moins exposée à l'apparition de rides et de ridules.

SUITE À LA PAGE 54

L'HUILE DE NOIX DE COCO

On ne cesse d'en vanter les mérites !

Cheveux secs : fortifie, tonifie et donne de la brillance. D'ailleurs, depuis des millénaires, les Indiennes l'utilisent pour obtenir une chevelure souple et abondante.

Peau : peut être utilisée comme démaquillant et comme antibactérien pour soigner les petits bobos. Excellente pour hydrater la peau. Les hommes peuvent également l'utiliser pour un rasage en douceur.

Dentifrice naturel : mélanger de l'huile de noix de coco, du bicarbonate de soude et quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

HUILE DE ROSE MUSQUÉE

Originaire du Chili, son secret est sa richesse en vitamine A et E et en acides gras essentiels.

Élixir de vitalité et de jouvence pour la peau : stimule le renouvellement cellulaire, atténue les rides, les taches reliées à l'âge, les cicatrices d'acné et les vergetures. Améliore l'élasticité de la peau et apporte un effet tenseur. Réduit les risques de couperose et diminue les rougeurs. Aide à dégonfler les œdèmes ou à résorber les bosses après une opération. Indiquée pour traiter l'eczéma, le psoriasis, la couperose et les cicatrices.

L'HUILE D'ARGAN

Provient d'un arbre qui pousse au Maroc. Riche en vitamines A et E et en antioxydants. Très pénétrante, elle se mélange bien aux huiles essentielles, constituant ainsi un soin anti-âge. S'associe facilement aux huiles essentielles de lavande ou ylang-ylang.

Peau : effet raffermissant, redonne élasticité et souplesse à la peau, et aide à en préserver l'hydratation. Peut être utilisée pour atténuer les cicatrices d'acné et les crevasses, et dans les cas d'eczéma, de psoriasis, d'irritation cutanée et de vergetures.

Cheveux et les ongles : excellente pour les cheveux ternes et secs, et peut aider à la repousse des cheveux. Adoucit le cuir chevelu desséché ou irrité.

L'HUILE D'ARGOUSIER

Son utilisation remonte à l'Antiquité. Les Grecs l'utilisaient pour lustrer le pelage des chevaux. En Médecine traditionnelle chinoise, japonaise, tibétaine et ayurvédique, on emploie beaucoup l'argousier pour traiter plusieurs affections de la peau et des muqueuses. Son huile provenant de la pulpe des fruits et des graines est utilisée pour la fabrication de produits cosmétiques pour régénérer la peau et retarder l'apparition de rides.

Riche en vitamine A, elle procure une légère protection contre les rayons du soleil. Elle est utile pour traiter les brûlures et les blessures cutanées. L'argousier est un ingrédient fort apprécié dans les crèmes pour soigner des brûlures causées par des radiations et des plaies de lit.

L'HUILE DE JOJOBA

Produite à partir de la noix du jojoba, un arbuste robuste qui pousse dans les déserts d'Amérique du Sud. Aussi appelée « or des Incas » en raison de sa couleur dorée et des nombreuses vertus que possède cette huile précieuse, l'huile de jojoba est une cire qui se fige à une certaine température.

Peau : idéale pour les peaux grasses, car elle régule le sébum. Renforce le film hydrolipidique de la peau et fluidifie le sébum. Très bon démaquillant naturel. Soin anti-âge efficace. Appliquée quotidiennement, elle aide à prévenir et soigner les vergetures. Calme les irritations, les démangeaisons, l'eczéma et le psoriasis.

Cheveux : hydrate et nourrit le cuir chevelu des cheveux secs et stabilise les cheveux gras. On peut l'appliquer en masque capillaire.

L'HUILE DE BAOBAB

Le baobab est un arbre originaire d'Afrique à l'allure assez particulière. Cet arbre que l'on retrouve à Madagascar peut vivre plusieurs milliers d'années. Ses propriétés sont nombreuses. Son huile regorge de vitamines et d'acides gras essentiels. Sa richesse en vitamine E lui confère un très grand pouvoir antioxydant. Mais ce qui fait que l'huile de baobab est si précieuse, c'est sa rareté. En effet, un baobab peut produire en moyenne un litre d'huile par année tout au plus.

Peau : ce trésor malgache est extraordinaire pour les soins de la peau, entre autres, pour ses effets protecteurs, pénétrants et nourrissants. Elle prévient l'apparition des rides et stimule le renouvellement cellulaire. Apaisante et cicatrisante, elle est tout indiquée pour les peaux sensibles. Avec son action réparatrice, on peut l'utiliser pour calmer les irritations liées à l'eczéma et le psoriasis. En l'appliquant en massage doux, elle prévient les vergetures.

Cheveux : idéale pour traiter les cheveux secs, ternes et abîmés; en particulier ceux qui sont colorés ou très bouclés.

HUILE DE RICIN

Déjà employée dans l'Antiquité, on dit même que Cléopâtre aimait bien l'utiliser pour se démaquiller.

Cheveux, cils et sourcils : nourrit et répare.

Peau : efficace contre les taches brunes sur le visage et sur les mains, réduit l'acné, atténue les rides et les ridules, calme les démangeaisons, efface les vergetures et désinfecte les petites plaies.

Pas étonnant que certains lui attribuent des pouvoirs miraculeux!

Oaskin

BEAUTY

Antioxydant

Lutte contre le vieillissement cutané

Participe à la régénération cellulaire en cas d'acné ou de psoriasis

Prépare la peau au bronzage

Idéal comme soin après-soleil

Pour les cheveux secs et abîmés

LES FLEURS DANS LES PARFUMS NATURELS

Par Josée Dumas | Artisane-parfumeuse
www.mlleparfumee.ca

Le monde de la parfumerie est bien souvent synonyme de fleurs. Qu'on les utilise en note de fond, en note de cœur ou en note de tête dans la création d'un parfum, les fleurs offrent des effluves sublimes. On le sait, le sens olfactif est relié aux émotions, aux souvenirs; il suffit de sentir une fleur pour vous propulser dans le passé, dans un événement heureux ou malheureux. Ce sens qui est le plus développé à la naissance est celui qui établit un lien avec la mémoire; c'est la raison pour laquelle on parle de mémoire olfactive.

L'odeur de fleur la plus connue et la plus prisée est sans aucun doute celle de la rose, rappelez-vous l'avoir sentie, qu'elle provienne de l'Égypte, de l'Inde ou du Chili, son odeur vous rappelle certainement des souvenirs. La rose, cette fleur qui possède le plus haut taux vibratoire des essences naturelles est aussi celle qui saura faire ouvrir votre cœur à l'amour de soi et des autres. Il suffit de regarder ses pétales de près, ils représentent la forme d'un cœur et lorsque la rose est portée en parfumerie, elle nous apporte de la bienveillance, de l'amabilité et de l'amour.

L'énergie vibratoire de cette fleur sollicite la bonté d'une personne dont la personnalité est piquante. Elle est si précieuse qu'il faut cueillir et distiller de 30 à 40 roses pour obtenir une seule goutte d'absolue pour cette fleur, ce qui explique son prix élevé. Son odeur sublime, la vraie odeur, pure et enivrante pourra se marier avec d'autres essences de fleurs comme le néroli, le jasmin, la lavande de l'Égypte, le géranium rosat et d'autres moins connues comme l'osmanthus, la tubéreuse et bien plus encore.

Depuis la nuit des temps, on se parfume avec les fleurs. Durant toute l'histoire de l'humanité, on a recensé les fleurs dans les compositions olfactives. Qu'elles soient incorporées dans des pochettes et cousues à l'ourlet des robes afin que les femmes puissent laisser un nuage olfactif envoûtant derrière elles pour séduire ou qu'elles soient simplement macérées dans des huiles pour protéger la peau des guerriers durant les combats et les exposer au regard divin, les fleurs font partie de toutes les époques, comme leur éclosion chaque printemps.

Dans l'histoire du parfum, on relate la fleur pour ponctuer les moments de la vie, en Grèce on plongeait des fleurs dans l'eau et on les laissait macérer pour accueillir le nouvel enfant, on célébrait l'union des amoureux avec les fleurs et on se recueillait, entouré de fleurs, pour favoriser le passage dans l'au-delà. Au Moyen-Âge et à l'époque de La Renaissance, pour camoufler les odeurs, on utilisait les fleurs, on portait des bijoux olfactifs dans lesquels on avait pris soin de mélanger des fleurs et des épices.

> Le sens olfactif est relié aux émotions, aux souvenirs; il suffit de sentir une fleur pour vous propulser dans le passé, dans un événement heureux ou malheureux.

Remontons maintenant au début du siècle, avec ses idées avant-gardistes, Gabrielle Chanel a su faire ses traces dans notre mémoire, celle qui a su élaborer un parfum à base de fleurs avec Chanel No 5. Encore aujourd'hui, c'est le parfum le plus vendu au monde et, en note de cœur, la présence d'une fleur captivante est présente, cette fleur qui danse dans la brume, l'ylang-ylang aura été pour Chanel un choix judicieux.

De nos jours, on choisit un parfum pour affirmer sa personnalité. Quand on pense à la personnalité, Mlle Parfumée vous offre la possibilité de créer une eau de parfum naturelle sur mesure, selon vos goûts olfactifs. Mlle Parfumée existe depuis quatre ans et, sur consultation, elle allie ses deux passions pour vous faire vivre un moment bien à vous, un moment emballant et parfumé en créant avec vous une eau de parfum naturelle à l'image de votre personnalité. En ajoutant les fleurs de Bach, votre eau de parfum sera doublement personnalisée et s'accordera, d'une part, avec vos goûts et, d'autre part, avec votre état psychoémotionnel. Pour vous mettre au parfum, la Savonnerie Olivier de Saint-Lambert est heureuse de vous faire découvrir quelques créations originales de Mlle Parfumée. Au plaisir de vous y rencontrer.

Voyez la beauté de toute chose...

à commencer par la vôtre

Une peau éclatante, une chevelure lustrée, des ongles solides...

Les signes de bonne santé et de vitalité... viennent de l'intérieur. Inspiration beauté de Sisu met à profit le pouvoir d'ingrédients naturels tels que l'acide hyaluronique qui nourrissent l'organisme et favorisent l'épanouissement de la beauté. Cette formule complète soutient la santé et le rajeunissement de la peau, aide à réparer et à restaurer la force et la brillance des cheveux et fortifie les ongles. Inspiration beauté de Sisu pour se sentir belle... et briller de tout son éclat!

---

décuplez votre beauté de l'intérieur SiSU

@sisuvitamins
sisu.com | 1.800.663.4163

Il est possible et profitable d'adapter son entraînement et sa nutrition selon les différentes phases du cycle menstruel. Veiller à écouter son corps est primordial.

RÈGLES ET ENTRAÎNEMENT : MODE D'EMPLOI

Par Anne-Marie Gobeil
www.inabarbelleworld.com

Pour une femme active, il peut être excessivement difficile de faire face aux turbulences hormonales qui peuvent affecter non seulement sa motivation, drainer son énergie, mais également influencer ses performances. Bonjour sautes d'humeur, fatigue, gonflements et perte de contrôle!

Alors qu'il est tout à fait normal de se sentir plus fatiguée, moins forte, moins endurante ainsi que de se faire assaillir de violentes fringales à l'approche du déclenchement des règles, il faut savoir qu'on n'a toutefois pas besoin de faire une croix sur son mode de vie actif. Il vaut la peine de savoir comment aborder le « avant/pendant/après les règles » de façon stratégique et intelligente.

LA PREMIÈRE PHASE

En début de cycle, durant la phase folliculaire, le métabolisme a tendance à s'activer, l'endurance et l'énergie à augmenter ainsi que la sensibilité à l'insuline à s'améliorer.

Concrètement, que cela veut-il dire ?

A Qu'on brûlera plus de calories qu'à la normale avec un métabolisme légèrement plus actif qu'à l'habitude. On peut ainsi ajouter un peu plus de glucides à son alimentation que le corps convertira en glycogène musculaire (le corps a la capacité d'emmagasiner les glucides ingérés dans le tissu musculaire en guise de « carburant » pour alimenter les performances) plutôt que de le stocker dans les cellules graisseuses. Augmenter les portions de glucides autour de l'entraînement, soit avant et après sa séance, serait d'ailleurs une excellente façon d'influencer positivement son énergie en entraînement.

Par exemple :

- Collation AVANT l'entraînement : 175 g de fromage cottage + 2 galettes de riz brun, nature
- Collation APRÈS l'entraînement : 30 g (1 mesure) d'isolat de lactosérum (*Whey Isolate*) + 150 g de fruits des champs

B Qu'on aura potentiellement une meilleure endurance cardiovasculaire en entraînement; c'est le moment de repousser ses limites et de s'entraîner au maximum de sa capacité, voire peut-être même un peu plus fréquemment!

LA DEUXIÈME PHASE

Durant la phase d'ovulation, qui survient juste après la phase folliculaire, deux choses se produisent :

A La force augmente; c'est l'occasion de mettre l'accent sur tes entraînements plus exigeants sur le plan de l'endurance musculaire.

Favoriser les gros mouvements tels les *squats*, les *deadlifts*, les différents types de *press* et les différentes formes d'exercices de traction pour le dos. C'est un excellent réflexe pour exploiter son plein potentiel athlétique durant cette période du mois.

B Le niveau d'estrogène augmente et la sensibilité à l'insuline diminue; il est donc maintenant temps de réduire légèrement sa consommation de glucides puisque le corps aura tendance à moins bien les utiliser : la possibilité d'accumuler du gras est techniquement plus grande.

Aussi, le risque de blessure est plus important qu'à l'habitude avec l'augmentation du niveau d'estrogène dans le corps ayant une influence sur le collagène et la santé articulaire. Il faut donc réduire la fréquence de ses entraînements afin de maximiser sa récupération et évidemment, veiller à bien exécuter ses exercices de façon sécuritaire.

LA TROISIÈME PHASE

La phase finale du cycle menstruel est la phase lutéale.

Durant cette période, il est tout à fait normal de se sentir extrêmement fatiguée, plus faible de corps, moins endurante et moins motivée.

Aussi, le métabolisme ayant tendance à s'accélérer durant cette période et la température corporelle à s'élever, la faim sera au rendez-vous! Bonjour « rages de sucre »!

Attention à la consommation excessive de glucides : même si c'est exactement durant cette phase qu'on aura envie de dévaliser l'allée de biscuits au supermarché, la sensibilité à l'insuline étant à son plus bas, donner lieu à des excès ferait plus de tort que de bien.

Cependant, on doit s'assurer de consommer suffisamment de calories au quotidien (et viser un apport considérable en protéines, légumes, noix, œufs, glucides complexes comme les patates douces, riz brun, fruits des champs, etc.) afin d'éviter de stimuler davantage les fringales. La prise d'un supplément de magnésium chélaté et de glutamine peut également aider à gérer celles-ci.

De plus, c'est durant cette phase que les sensations de ballonnement et les inconforts liés à la rétention d'eau sont à leur apogée. Ces phénomènes sont causés par les bouleversements hormonaux qui s'opèrent dans le corps. Les sautes d'humeur et l'irritabilité sont aussi de la partie (remercions la sérotonine, hormone du plaisir, qui diminue à ce moment du mois), rendant les désagréments en entraînement encore juste un peu plus prononcés.

Durant cette phase, il vaut mieux miser sur la constance plutôt que la performance. Le corps n'est pas optimal durant cette période : ce n'est pas le moment de fracasser un nouveau record personnel au 5 km à la course à pied.

Garder ses entraînements réguliers, mais en en réduisant l'intensité est une stratégie censée. En utilisant des charges modérées en musculation en combinaison à des entraînements cardiovasculaires à 70 % de sa capacité maximale normale, on peut être satisfaite de soi-même.

Aussi, veiller à écouter son corps est primordial : pour certaines, la fatigue s'accompagne aussi de maux de cœur et de douloureuses crampes abdominales. On ne devrait jamais hésiter à utiliser quelques jours en guise de période de récupération pour le corps. Rien ne sert de mener un combat contre Mère Nature; elle gagnera toujours! On peut également en profiter pour se changer les idées ou bien incorporer une activité de détente comme le yoga, la randonnée ou bien la méditation.

Il ne faut pas s'en faire! Tout rentrera à la normale dans les jours suivants la fin de la phase lutéale, à l'arrivée des règles, où on se sentira redevenir soi-même. Et inévitablement, le cycle se répétera… tous les mois!

DISTRIBUÉ PAR

monnol
DISTRIBUTION

Visitez notre site web pour plus d'informations.

Monnol, distributeur exclusif de TRACE MINERALS RESEARCH au Canada.

T. : 1 800 463-0420
monnol.com

BIOSTEEL
NUTRITION SPORTIVE

JUSTINE
DUFOUR-LAPOINTE
#L'ÉQUIPEBIOSTEEL

GREENS SPORTIF

SUPERALIMENT À HAUTE PERFORMANCE

ANANAS COCONUT

LIMONADE ACAI

BAIE DE GRENEADE

Une formule unique conçue pour:

- » Aide à soulager l'inflammation
- » Antioxydants pour le maintien d'une bonne santé
- » Aide à l'amélioration de la digestion
- » Supporter la santé cardiovasculaire
- » Support musculaire

- ✓ SUCRÉ AVEC STÉVIA
- ✓ VÉGÉTALIEN
- ✓ RICHE EN ANTIOXYDANTS
- ✓ SANS GLUTEN
- ✓ PROBIOTIQUES
- ✓ SANS-OGM
- ✓ ARÔMES / COULEURS NATURELS
- ✓ SANS PRODUITS LAITIERS
- ✓ ACIDES AMINÉS FERMENTÉS
- ✓ BIFIDOBACTERIUM LONGUM

@BioSteelSports | #L'ÉQUIPEBIOSTEEL

CŒUR-CERVEAU : RELATION D'ÉQUILIBRE

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

Tous, nous savons que le cœur est le moteur central qui maintient la vie. Toutefois, saviez-vous que le cœur est collaborateur de notre cerveau ?

Nous verrons dans la présente publication des exercices et des respirations simples et efficaces pour bien nourrir notre cerveau qui a tant besoin d'oxygène pour fonctionner. Cet oxygène lui parvient par la circulation sanguine : le cœur devient l'organe précieux dont le cerveau est tributaire ! Un phénomène intéressant arrive donc dans la course : la relation cœur-cerveau. Eh oui ! Alors que nous pouvons penser que seul le cerveau est maître à bord du fonctionnement de l'organisme, ici nous trouvons une complémentarité dans la relation cœur-cerveau.

Selon Dr R. McCraty de l'Institut HeartMath, le cœur est organisé comme le cerveau : « *Le cœur contient des neurones et des ganglions qui ont les mêmes fonctions que ceux du cerveau, comme la mémoire. C'est un fait anatomique* ». Pour ainsi dire, le cœur est en mesure d'établir une communication avec le cerveau sans avoir besoin de l'aide d'un traducteur pour se comprendre. Nous pourrions avancer que c'est un synonyme d'harmonie cœur-esprit.

LE MIEUX-ÊTRE PRÉCÈDE LA SANTÉ

Le cœur est sensible aux émotions vécues et transmet son signal au cerveau qui agira en conséquence dans l'organisme. Plus précisément, c'est le péricarde qui reçoit l'information afin de protéger l'organe cœur. Le péricarde se contracte sous l'effet d'une situation ou d'une communication verbale inappropriée (Gascon M, 2002). La communication du moment vécu est tout de même de l'ordre cœur-cerveau.

Les pensées positives permettent au cœur de communiquer la joie qu'il porte. Alors que les pensées négatives l'amèneront dans une détresse. Dr J. Andrew Armour, chercheur en neuro-cardiologie de l'université de Dalhousie, s'y intéresse depuis plus de 20 ans. Il a même été celui qui a inventé l'expression cœur-cerveau !

Vous comprenez maintenant que les événements joyeux sont favorables à la santé et les moins bons en seront préjudiciables. Souvenez-vous que la communication cœur-cerveau est établie de façon involontaire. Ce qui veut dire que, même physiologiquement, les pensées auront un impact directement dans cette relation : les pensées positives apportent un support favorable au mieux-être alors que les négatives sont dévastatrices.

Selon les recherches à la faculté de médecine de Harvard, ces communications chimiques cœur-cerveau affecteraient ce couple d'organes qui retourne à l'organisme le débordement non géré. C'est bien connu, les gens souffrant de problèmes cardiaques sont plus sujets aux dépressions, stress, anxiété, pour ne nommer que ces effets. Les situations non gérées deviennent des somatisations que le corps saturé exprimera tôt ou tard par une maladie plus ou moins grave.

Je communique à ma clientèle depuis près de 20 ans : écoutez-vous penser et regardez-vous vivre. Ensuite, regardez-vous penser et écoutez-vous vivre. Ce sont les meilleures ressources à inclure dans les ingrédients de vos fondations. Ceux-ci élèveront votre conscience vers un mieux-être pour mieux vivre !

Parmi les autres ingrédients significatifs : la respiration consciente et l'exercice simple.

INCONTOURNABLE

Le cœur oxygène le cerveau certes, toutefois, *la capacité des cellules à capter l'oxygène* tient du rôle de la thyroïde. Nous parlons moins de ce rôle de la thyroïde à savoir qu'elle est dans le rouage de l'oxygénation des cellules. Un automassage quotidien lui permettra de conserver l'équilibre de son fonctionnement et contribuera à maintenir votre vitalité.

SUITE À LA PAGE 62

Contribution de la thyroïde : « Le cœur contient des neurones et des ganglions qui ont les mêmes fonctions que ceux du cerveau, comme la mémoire. C'est un fait anatomique ».

- Dr R. McCraty de l'Institut HeartMath.

Automassages

Ces deux automassages favorisent la circulation des liquides au cerveau.

1

PRENDRE L'OREILLER DE JADE

D'une main, saisir la peau du cou, de chaque côté de la colonne cervicale. Presser fermement avec douceur et relâcher – 9 répétitions.

2

PERCUTER L'OREILLER DE JADE

Placer vos mains sur l'arrière de la tête, l'index sur le majeur. Faites glisser l'index sur le crâne de façon à percuter cette zone. – 7 répétitions.

Ce troisième automassage maintient le bon fonctionnement de la thyroïde.

3

THYROÏDE

*Cet automassage convient aux gens qui ne sont pas médicamentés. Cet automassage ne remplace aucunement la médication.

Exercice de respiration

4

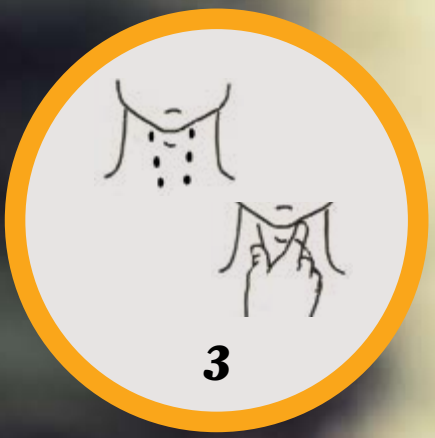
OXYGÉNER LE CERVEAU ÉCLAIRCIT L'ESPRIT, LA CONCENTRATION ET LA MÉMOIRE; RÉDUIT LA FATIGUE MENTALE

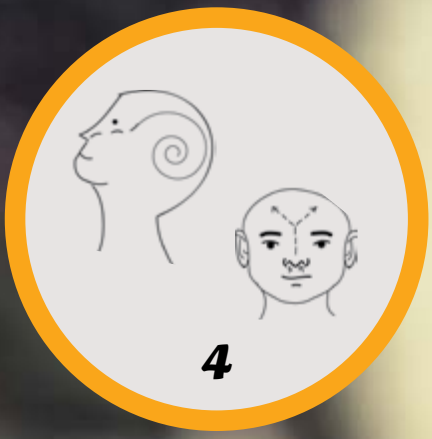
Debout ou assis, inclinez la tête légèrement vers l'arrière (si vous avez un problème cervical, n'hésitez pas à appuyer votre tête).

Langue au palais, inspirez par le nez en visualisant que le qi (tchi) pur y entre et se répand comme illustré à la figure du bas ci-contre.

Maintenir la respiration et visualiser que l'énergie pure inspirée tourne 3 fois tel que montré à la figure du haut ci-contre et, expirez par le nez. – reprendre l'exercice de 3 à 5 fois.

SOURCES :
Les découvertes en neuro-cardiologie : www.bit.ly/2JOBzlb
Gascon, M. *Vive le péricarde libre !*, ed. Altess, 2011.
Lipton, B. *Biologie des croyances*, ed. Ariane, 2016





Le BLACK SEED OIL - La Puissance de la Graine de Nigelle

- Contient plus de 100 composés chimiques actifs qui peuvent améliorer la santé & réduire les symptômes de l'asthme et des allergies.
- Aide à équilibrer la glycémie; Active les cellules bêta dans le pancréas pour produire naturellement l'insuline
- Haute teneur en ALA pour réduire la stéatose hépatique et augmenter le métabolisme du sucre dans le foie

Le GLUCO CHECK - Formule avancée pour la gestion de la glycémie

- InSea2® : ralentit la digestion et l'absorption des glucides simples / amidons et réduit leur indice glycémique; améliore la sensibilité à l'insuline
- Glucevia® : équilibre la glycémie en augmentant l'absorption du glucose dans le foie et les muscles.
- Minéraux chélatés Chrome, Magnésium, Zinc, Vanadium, Manganèse pour accroître la sensibilité des récepteurs de l'insuline et équilibrer la glycémie

enerex

1.888.411.1988 www.enerex.ca

YOGA : HAKINI – LA PUISSANCE DU CERVEAU

Par Véronique Pierre | Spécialiste en yoga et méditation
www.veroniquepierre.com

Dans les textes anciens, *Hakini* est la déesse qui personnifie le chakra *Ajna*, celui du 3e œil. C'est dans cette région que se logent la concentration et l'imagination. Nous avons tous vu de grands penseurs ramener leurs doigts ensemble lorsqu'ils semblent plonger dans de profondes pensées ou analyses. Un hasard ? Qui sait !

Une mudra (du terme sanskrit « sceau ») est un positionnement des mains qui permet de stimuler certaines parties du corps et harmoniser notre santé physique, maîtriser nos émotions, augmenter la concentration et bien plus. Cela permet aussi de méditer sur des principes précis et de balancer certaines énergies.

La mudra *Hakini* est celle que nous utilisons spécifiquement pour la concentration et pour la collaboration entre les deux hémisphères du cerveau.

EXÉCUTION

- Ramener simplement le bout des doigts de la main gauche, au bout des doigts de la main droite.
- Déposer les mains devant vous (les bras peuvent être appuyés sur les cuisses).
- Fermer les yeux et débuter avec quelques respirations yogiques complètes* afin de vous déposer.
- Puis amener d'abord votre attention au 3e œil, ce point entre les deux sourcils, et observer simplement l'effet de calme et de concentration qui se dégage de votre pratique.

Pour sortir de la posture, presser dans vos bras, et revenir dans la posture pour regarder vos pieds, puis vous allonger lentement au sol.

Je suggère de pratiquer cette mudra 2-3 fois par jour pour quelques minutes.

QUELQUES BIENFAITS

- Améliore la concentration
- Coordination entre les deux hémisphères du cerveau.
- Stimule le cerveau
- Développe l'intuition
- Aide à développer la mémoire

Bonne pratique et namasté !

*Pour apprendre la respiration yogique complète : téléchargez GRATUITEMENT cette technique au www.veroniquepierre.com/cadeau

LA BEAUTÉ PAR LES FLEURS

Par Véronique Robert | Naturopathe
Facebook : Naturo Aroma

On retrouve les fleurs dans une multitude de produits cosmétiques. Ces produits gagnent aujourd'hui en popularité, surtout ceux faits artisanalement, sans produits toxiques. On retrouve aussi les fleurs dans des soins bien-être, comme l'aromathérapie.

LAVANDE VRAIE (*LAVANDULA ANGUSTIFOLIA*)

Histoire

La lavande est utilisée depuis des millénaires. En France, elle était employée dans la lessive, entre autres. Son nom latin « 'lavare »' signifie « 'laver »'. Ses fleurs sont extraites par la distillation à la vapeur d'eau et deviennent ainsi huile essentielle et eau florale (hydrolat). Dans plusieurs produits cosmétiques et de bien-être, la lavande est souvent présente pour ses bienfaits sur la peau, sur les cheveux et sur l'esprit.

Détoxifie la peau

La lavande contient des propriétés calmante et apaisante. Elle peut prévenir contre les problèmes reliés au stress comme l'acné, l'inflammation et même les taches brunes. Elle contient des antioxydants qui nourrissent la peau et diminuent le sébum et les toxines. Recette : Fleurs de lavande en petits morceaux dans de l'huile de noix de coco, appliquer pour apaiser la peau et l'esprit.

Soulage les brûlures, piqûres d'insectes et coupures

Depuis des années, l'huile essentielle de lavande est utilisée en prévention d'infections virales, mais aussi bactériennes et fongiques à cause de ses effets antimicrobiens. Une étude parue en 2016 suggère que cette huile contribuerait à la guérison de la peau en accélérant la formation du nouveau tissu conjonctif (granulation) lors de la cicatrisation, et en améliorant la synthèse de collagène. Recette : 3-5 gouttes d'huile essentielle de lavande dans une demi-cuillerée à thé d'huile de noix de coco, appliquer sur la région affectée.

Aide à une bonne santé de la peau et des cheveux

Grâce à ses caractéristiques antimicrobienne et antioxydante, l'huile essentielle de lavande, mélangée à un corps gras comme une huile de noix de coco, de jojoba ou d'amande douce, a plusieurs bénéfices. Elle peut améliorer des problèmes de peau (peaux sèches, irritées, réactions allergiques, acné, taches de vieillesse). Ses propriétés antioxydante et anti-inflammatoire peuvent soulager les démangeaisons et inverser le processus de vieillissement.

Des études démontrent même que la lavande, mélangée avec d'autres huiles essentielles comme le thym ou le romarin pourrait diminuer la chute de cheveux et l'alopécie lorsqu'appliquée sur le cuir chevelu quotidiennement.

Rafraîchit la peau

L'hydrolat de lavande apaise et soulage la peau sèche.

Recette : vaporiser simplement l'eau florale sur le visage (attention aux yeux) et sur le corps pour un effet immédiat.

ROSE (*ROSA DAMASCENA*)

Histoire

Tout comme la lavande, la rose est utilisée depuis des décennies et est présente dans sensiblement le même genre de produits. La légende dit que Cléopâtre utilisait les odeurs de rose et de jasmin pour séduire Marc Antoine, un homme politique Romain. On en comprend donc que cette fleur est synonyme de féminité, de séduction, de beauté et d'amour. Ses fleurs sont également extraites par la distillation à la vapeur d'eau et résultent en huile essentielle et en eau florale (hydrolat). À noter que l'huile essentielle de rose ne doit pas être utilisée durant la grossesse.

Diminue l'acné

Selon une étude de scientifiques chinois, l'huile de rose aurait une des plus grandes activités antibactériennes, comparée à dix autres huiles. Ils ont découvert qu'après seulement cinq minutes, dans une dilution de 25 %, la bactérie responsable de l'acné était complètement détruite.

Aide à la santé des cheveux

L'eau florale de rose a un pH très similaire à celui du cuir chevelu, ce qui équilibre la quantité de sébum produite (bon pour les cheveux gras). Elle peut aussi soulager un cuir chevelu sec, dû à ses propriétés anti-inflammatoire et calmante. La rose peut également aider à la pousse des cheveux. Elle contient les vitamines suivantes qui sont responsables de cette action : vitamine A, vitamine B3, vitamine C, vitamine E.

Recette : quelques gouttes d'huile essentielle dans votre shampoing ou revitalisant protègera de différentes sources de pollution (chaleur, produits toxiques, environnement) et vous amènera les bienfaits mentionnés précédemment.

SOURCES :

- Wound healing potential of lavender oil by acceleration of granulation and wound contraction through induction of TGF-ß in a rat model www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4880962
- Plants used to treat skin diseases www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3931201
- Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects. 2nd edition. Chapter 18: Herbal Treatment for Dermatologic Disorders www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92761
- Activities of ten essential oils towards Propionibacterium acnes and PC-3, A-549 and MCF-7 cancer cells. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20657472

MON CHAKRA SACRÉ : COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Nous avons entrepris le mois dernier une série d'articles sur les chakras. Il s'agit de centres énergétiques ayant tous une fréquence vibratoire unique. Souvenons-nous que les chakras ne se voient pas, car ils appartiennent à l'aura. Chaque chakra émet une vibration lumineuse à l'endroit précis où il se situe dans l'organisme et exerce, du même coup, a une action sur le fonctionnement des organes internes.

Les traditions hindouistes nous rappellent l'importance que les chakras soient ouverts et bien équilibrés afin de jouir d'un bien-être tant pour le corps que l'esprit. On peut équilibrer les chakras dans le contexte d'une guérison émotionnelle ou dans un cadre physique. Aliments, plantes, huiles essentielles, fleurs de Bach, pierres et cristaux, sont autant d'outils utilisés pour retrouver l'équilibre.

LES CARACTÉRISTIQUES DU CHAKRA SACRÉ

Après avoir décrit le chakra racine ou de la base le mois dernier, nous partons maintenant à la découverte du deuxième chakra : le sacré. Connu dans la tradition hindouiste sous le nom de « Svadhisthana » en sanskrit, le chakra sacré est associé à la reproduction et à la sexualité, mais aussi au désir de vivre.

Voici quelques-unes de ses caractéristiques :

Couleur : orange

Élément : eau

Note de musique : ré

Mantra : Vam

Situation : au niveau du sacrum, au-dessus des organes génitaux

Correspondance glandulaire : ovaires et testicules

Organe sensoriel : goût

Correspondances dans la nature : lumière lunaire, eau vive

Planète : Vénus

Principales notions : sexualité, procréation, créativité, conscience du moi

Secteurs d'influence dans l'organisme : glandes génitales, organes génitaux et du bas-ventre, sacrum, bassin, utérus, reins, vessie, circulation sanguine, substances liquides.

Le chakra sacré est le centre énergétique qui régit la joie de vivre. Son appellation en sanskrit signifie « douceur » et « cours de la vie » et il est donc lié au plaisir sensoriel. Associé à l'élément « eau », son symbole fondamental est le croissant de lune qui, comme l'eau, symbolise l'énergie féminine.

SES PRINCIPALES NOTIONS

L'énergie vitale doit pouvoir se développer dans le chakra sacré. Donc, le désir de vivre, l'énergie créatrice et la sensualité en sont autant de manifestations. Un chakra sacré bien équilibré donnera à la personne une vision saine de sa propre sexualité et y trouvera une source d'épanouissement. De plus, lorsqu'il est en équilibre, le chakra sacré permet à la personne de s'épanouir totalement dans son potentiel de créativité. Il développe un sentiment d'assurance, de la vitalité et un désir de vivre pleinement.

En contrepartie, une personne qui a tendance à sous-estimer ou à surestimer l'importance de la sexualité bloquera le développement harmonieux de son chakra sacré. Un chakra sacré déséquilibré pourra mener à un attachement excessif, de la jalousie, des peurs et aussi un risque de rapports sexuels insatisfaisants. D'ailleurs, le père de la psychanalyse Sigmund Freud a reconnu le rôle essentiel de la sexualité pour l'épanouissement de l'âme.

> Un chakra sacré déséquilibré pourra mener à un attachement excessif, de la jalousie, des peurs et aussi un risque de rapports sexuels insatisfaisants.

SES LIENS AVEC LA SANTÉ

Sur le plan physique, une personne ayant un chakra sacré équilibré pourra être protégée contre les maladies pouvant affecter les organes de procréation, contre les troubles liés aux menstruations, l'impuissance sexuelle, les affections des reins et de la vessie, mais aussi contre les problèmes au niveau des hanches et du dos. Il apporte vitalité et joue un rôle capital dans la santé en général.

Un chakra sacré équilibré est aussi un synonyme de joie de vivre, une condition indispensable au bien-être.

COMMENT RÉÉQUILIBRER VOTRE CHAKRA SACRÉ ?

En matière d'alimentation, étant donné que la couleur du chakra sacré est l'orange, la consommation des aliments ayant une pigmentation orange aidera à le rééquilibrer. On pense aux carottes, poivrons orange, citrouille, mangues et mandarines.

Par ailleurs, il est important de s'immerger souvent dans l'eau, par exemple, aller à la piscine ou prendre des bains. Vous pouvez aussi boire beaucoup d'eau, passer des vacances au bord de la mer, méditer sur le bruit des vagues, vous promener au clair de lune, porter des vêtements de couleur orange, danser en couple (tango et salsa) ou pratiquer la danse du ventre et écouter de la musique orientale.

Parmi les fleurs de Bach, vous pouvez choisir : *oak* (chêne), olive ou *pine* (pin). Les huiles essentielles de bois de santal, de myrrhe et d'orange amère ont la capacité de stimuler le chakra sacré.

N'hésitez pas à en utiliser dans votre diffuseur. Vous pouvez aussi méditer avec des pierres de couleur orange comme la cornaline que vous déposerez sous votre nombril ou dans votre main.

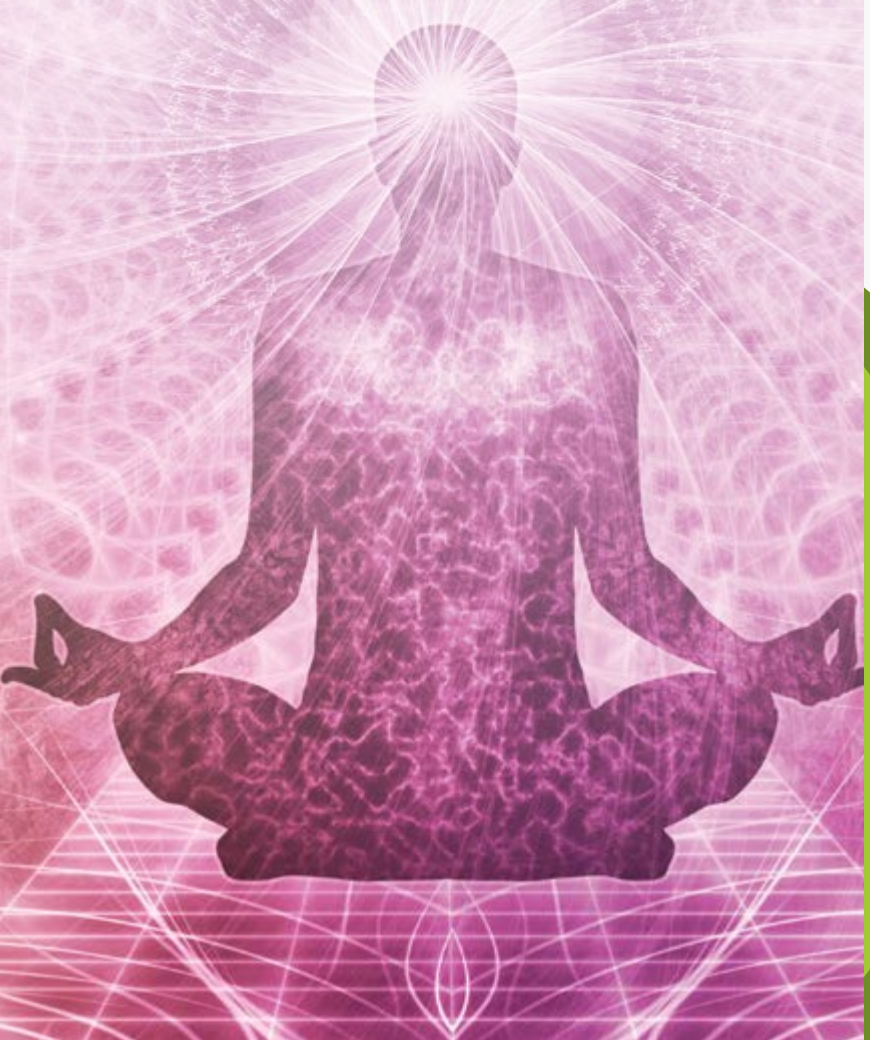
En terminant, quelques affirmations positives répétées plusieurs fois par jour sauront compléter le travail d'équilibre. En voici quelques-unes spécifiques au chakra sacré :

- « J'accepte mon corps et ma sexualité. »
- « Je me relie à mon énergie créatrice. »
- « La vie est un cadeau que j'apprécie. »

Dans un prochain article, il sera question du troisième chakra : le plexus solaire.

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

SOURCE :
GOVINDRA, Kalashatra. *Atlas des centres énergétiques, voie de la santé et de l'épanouissement*, Ed. Dangles, 2002.



pur santé

Votre santé naturelle à l'état pur

Diminue l'acidité après les repas

Effet antioxydant et hypoglycémiant

Améliore la digestion et l'absorption des nutriments

Idéal lors de constipation

Adhère aux parois du système digestif permettant une meilleure cicatrisation

LA CELLULITE

Par Michel Turbide | Professeur, auteur et conférencier en aromathérapie
www.sante-arome.com

La « cellulite » est un terme médical qui signifie inflammation de la cellule. Mais le terme populaire de cellulite désigne un tissu graisseux qui déforme la peau et génère une apparence de pelure d'orange. Les cellules adipeuses grossissent sous le derme, ces compartiments deviennent gonflés et produisent une allure gaufrée. Ce dépôt comprime les vaisseaux sanguins, lymphatiques et nuit à la circulation. La cellulite est constituée de gras en majorité de triglycérides représentant 85 % du tissu gras, 10 % d'eau et 5 % de matières sèches non lipidiques. Une alimentation riche en gras, amidon et sucre participe à l'accumulation de graisses. Un facteur influent est le dérèglement hormonal. Le manque d'exercice et la sédentarité sont des facteurs aggravants. De plus, il y a le facteur génétique, l'hérédité.

> Parmi les causes de la cellulite et les facteurs aggravants, on retrouve : une alimentation riche en gras, amidon et sucre, un dérèglement hormonal, le manque d'exercices et l'hérédité.

ACTION DES HUILES ESSENTIELLES

Quelques huiles essentielles agissent efficacement pour réduire cette dystrophie cutanée. Les huiles essentielles ont un pouvoir pénétrant étonnant, elles traversent facilement les différentes couches de la peau. Par exemple, frictionnez-vous les pieds avec l'eucalyptus, et en peu de temps vous aurez une haleine d'eucalyptus. Les composés moléculaires des huiles essentielles sont, sans contredit, un moyen efficace d'éliminer la cellulite. Parce que les huiles essentielles sont lipophiles, elles ont une capacité à dissoudre les gras pour certaines huiles essentielles, surtout celles ayant des monoterpénones et sesquiterpénones.

Le choix principal des huiles essentielles repose sur les huiles lipolytiques (réduit les gras) principalement. C'est surtout sur cet aspect qu'il faut agir. Ensuite, on choisit les huiles hydrolytiques et les huiles qui stimulent la circulation afin de réduire la congestion veineuse et lymphatique. De plus, on considérera le relâchement des tissus et le désordre hormonal.

LES CAUSES DE LA CELLULITE ET LES HUILES ESSENTIELLES QUI AIDENT À LA DIMINUER

Accumulation de gras – 85 % (action lipolytique) : sauge officinale, cèdre de l'Atlas et cèdre du Canada

Accumulation de toxines (action purifiante, nettoyante) : Niaouli à cinéole, citron (z) et pamplemousse rose

Accumulation d'eau - 10 % (action hydrolytique) : cyprès toujours vert et cèdre de l'Atlas

Congestion lymphatique et veineuse (action décongestionnante) : niaouli à cinéole, cyprès toujours vert, cèdre de l'Atlas et géranium rosat bourbon

Relâchement du tissu conjonctif (action astringente) : cyprès toujours vert, géranium rosat bourbon

Déséquilibre hormonal (action *oestrogen-like*) : niaouli à cinéole et sauge officinale

Stagnation circulatoire (action hyperémiante) : eucalyptus citronné et gaulthérie odorante

Maintenant, l'été peut arriver, vous serez prête !

SUGGESTIONS DE MÉLANGES AROMATIQUES

Voici des suggestions de soins qui peuvent aider à réduire la cellulite. Je suggère de le faire soir et matin à un seul endroit pendant au moins une semaine, et ainsi vous pourrez comparer. S'il n'y a aucun changement, cessez le traitement.

Version complète

1 c. à thé cèdre de l'Atlas (N**)

1 c. à thé cyprès toujours vert

1/2 c. à thé gaulthérie odorante (C)

1/2 c. à thé géranium rosat bourbon

1/2 c. à thé pamplemousse rose

1 c. à thé sauge officinale (N+**)

1 c. à thé thuya occidental (N+**)

2 + - c. à soupe huile végétale de ricin

Quantité suffisante pour bien recouvrir la région

Version courte

1 c. à thé cèdre de l'Atlas (N**)

1/2 c. à thé géranium rosat bourbon

1 c. à thé sauge officinale (N+**)

1 c. à thé thuya occidental (N+**)

1 + - c. à soupe d'huile végétale de ricin

Quantité suffisante pour bien recouvrir la région

Mode d'emploi

- Mélanger les huiles essentielles (sans l'huile végétale de ricin).
- Ensuite, à l'aide d'une serviette rugueuse, bien frotter la région afin d'activer la circulation et de réchauffer la peau, ainsi les pores de la peau seront ouverts.
- Puis appliquer le mélange d'huiles essentielles sur la peau, faire pénétrer.
- Par la suite, appliquer l'huile végétale de ricin. Très important.
- Et enfin, brosser la surface de la peau, à l'aide d'une brosse avec des dents en bois ou caoutchouc, 5 minutes. Le but de ce brossage avec cette brosse est d'activer en profondeur la circulation et de stimuler l'action des huiles essentielles.

N+ : neurotoxique si consommé buccal
C : caustique

* Si vous avez une peau sensible, mélanger les huiles essentielles à 66 % d'huile végétale (2/3)

** Les huiles essentielles neurotoxiques le sont si on les consomme par voie buccale, mais elles ne le sont pas si elles sont appliquées localement sur la peau.

De plus, il est préférable de choisir des huiles essentielles certifiées biologiques.

LOOK DE JOUR, *LOOK* DE SOIR !

Par Catherine Vaillancourt | Artiste-maquilleuse professionnelle
Facebook : Catherine Vaillancourt Maquillage Professionnel

Le temps parfois nous manque le matin avec nos réalités de vie. Ceci étant dit, voici ce que je vous suggère pour réaliser un maquillage de jour (bonne mine) pour votre journée au bureau et votre quotidien. Tout d'abord, une bonne hydratation de votre peau est primordiale avant toute application de maquillage. Votre peau demandera moins de produits, elle aura plus d'éclat, une meilleure tenue du maquillage, et le résultat sera encore plus magnifique.

> Les 5 à 7 entre amis ou collègues et les terrasses seront bientôt au rendez-vous ! Je vous propose donc mes trucs et astuces beauté pour passer du look du jour au look du soir comme par magie !

LOOK DE JOUR

Premièrement, on cache nos traits de fatigue. Votre cache-cerne doit être un ton plus clair ou complémentaire à vos cernes. Appliquez-le en V et estompez vers vos tempes. De cette façon, les cernes seront camouflés et vous aurez un effet *lift* instantané. Si vous avez des petites rougeurs, je vous recommande de mettre un fond de teint naturel à l'aide de vos doigts, d'un pinceau ou d'une éponge légèrement mouillée.

Deuxièmement, on recherche un effet bonne mine, et pour ce faire, mon produit chouchou est le fard à joue en crème appelé aussi le multipot. On sourit ! On pose le produit du bout du doigt ou à l'aide d'un pinceau sur nos pommettes et on estompe vers les oreilles. D'un geste non précis, on vient faire un petit rappel sur l'ossature en haut de notre paupière mobile et sur nos lèvres.

Finalement, on vient définir notre regard en maquillant nos sourcils. À l'aide d'un goupillon, j'aime bien fixer mes poils de sourcil vers le haut avec un mascara transparent ou un fixateur naturel pour cheveux. On termine avec une couche de mascara et on vaporise au visage de l'eau florale pour fixer le tout, et hop au boulot !

LOOK DE SOIR

Pour transformer ce *look* de jour en *look* de soir, intensifiez votre regard en y ajoutant une ombre à paupières pâle et lumineuse, au coin interne de l'œil, sur la paupière mobile au niveau de votre pupille et sous votre arcade sourcilière. D'un trait fin de crayon ou d'un traceur (*eye-liner*), souligner vos cils supérieurs pour définir votre regard et fournir vos cils. Pour plus d'intensité, rajouter du mascara ! Attention de ne pas prendre vos cils en « mottons ».

Par la suite, on vient structurer notre visage avec une poudre bronzante mate, au haut du front, le creux des joues, la mâchoire et légèrement dans le cou. Illuminez le haut des joues, le dessus de l'arrête du nez, l'arc de cupidon (haut des lèvres) avec votre fard à paupières lumineux.

Maquillez vos lèvres avec une couleur tendance *punch !* Pour le printemps, osez les différents tons de fuchsia et de rouge. Choisissez des textures mates et hydratantes, les deux sont tendances. Allez-y selon votre humeur du moment. On termine avec l'eau florale pour fixer et le tour est joué... c'est l'heure de s'amuser !

La solution parfaite de minéraux, d'électrolytes et d'oligo-éléments !

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

Triple Microfiltration à froid

Minéraux marins Électrolytes Oligo-éléments

BPF/GMP Qualité Garantie

Procédé et Emballage Pharma.

- Nourissant & hydratant
- Revitalisant & énergisant
- Minéraux alcalinisants
- Cofacteurs essentiels
- Spectre minéral complet

Actimar
LA FORCE DE LA NATURE

Sans frais: 1.888.361.7878
www.actimar.com
info@actimar.com

SOINS CORPORELS ÉCOLOGIQUES POUR LE PLEIN AIR

Découvrez la gamme ECOCAMPING à l'eucalyptus citronné

Pour vos activités extérieures, en camping, au chalet ou à la maison

BOHEMIA
SKIN CARE

DÉCOUVREZ NOTRE GAMME DE SOINS CORPORELS ÉCOLOGIQUES

SOINS SOLEIL SOINS YOGA SOINS TATOUAGE NETTOYANTS

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

www.bohemiaskincare.com

VIVRE VERT

LES HUILES ESSENTIELLES POUR LE MÉNAGE DU PRINTEMPS

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

Les huiles essentielles possèdent plusieurs propriétés, nous l'avons vu dans des chroniques précédentes. Ces propriétés peuvent être mises à profit dans notre environnement. Voilà qui serait approprié pour « le ménage du printemps »! En effet, plusieurs huiles essentielles (HE) possèdent les propriétés suivantes : antibactériennes, anti-infectieuses, assainissantes, tonifiantes et même antifongiques. Plusieurs études, dans des universités, au Québec et partout dans le monde, ont démontré ou sont en cours afin d'évaluer ces propriétés de nombreuses HE contre des bactéries, infections, virus, champignons, etc.

> Les mélanges aux huiles essentielles sont des solutions de rechange naturelles aux produits ménagers de grandes marques commerciales qui contiennent souvent des ingrédients nocifs pour la santé. Parfait pour « le ménage du printemps » !

Vous pouvez donc utiliser des huiles essentielles afin d'améliorer la qualité de votre environnement (maison, bureau, auto, lieux publics, etc.). Je vous donne aujourd'hui quelques trucs pour nettoyer, assainir, désinfecter votre espace à l'aide d'huiles essentielles. De plus, les « recettes » que je partage avec vous aujourd'hui sont des solutions de rechange naturelles aux produits ménagers de grandes marques commerciales qui contiennent souvent des ingrédients nocifs pour la santé. Plusieurs personnes sont incommodées par ces produits des grandes marques commerciales, qui peuvent irriter, voire causer des maladies de la peau, causer de l'inconfort respiratoire ou encore des réactions allergiques. Ces personnes apprécieront ces autres possibilités saines, sans danger pour toute la famille et les petits animaux.

Voici donc des produits faciles à réaliser, économiques et surtout bons pour vous et les gens qui vous entourent!

Avant de commencer, assurez-vous de travailler sur un plan de travail ferme, qui ne soit pas en bois verni, d'avoir les mains propres et d'utiliser des contenants propres pour y mettre vos réalisations!

NETTOYANT POUR MIROIRS ET VITRES

Ce produit remplace les nettoyants à vitres de type « Windex ».

Dans une bouteille de plastique vide avec embout vaporisateur, mettre :

- 150 ml de vinaigre blanc
- 100 ml d'eau
- 25 gouttes d'huiles essentielles d'orange ou citron, ou un mélange des deux.
- Toujours remuer la bouteille avant utilisation. L'odeur du vinaigre s'évapore rapidement.

SOURCE :
www.davidsuzuki.org

Consultez notre site web pour fabriquer un nettoyeur tout usage désinfectant et même un vaporisateur désinfectant et assainissant pour l'air ambiant.
www.mondenaturel.ca/he-menage-printemps

APPRENDRE À JARDINER « SLOW »

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

JARDINER POUR LA SANTÉ

Avec ses cerisiers et ses pommiers en fleurs, le mois de mai donne officiellement le coup d'envoi à la saison de jardinage. Voici quatre bonnes raisons de jardiner :

1 JARDINER AUGMENTE LA CONFIANCE EN SOI

Le jardinage augmenterait la confiance en soi et l'amour de soi. C'est ce qu'affirme une étude publiée par l'Université d'Oxford. L'étude a révélé que les adeptes du jardinage avaient une estime de soi nettement supérieure à ceux n'ayant pas le pouce vert. Selon les chercheurs, « le jardinage peut jouer un rôle-clé dans le développement du bien-être et de la confiance en soi ».

2 JARDINER EST BON POUR LE CŒUR

Une étude publiée par The International Journal of Environmental Health Research démontre que le jardinage est très bon pour le cœur. En plus de réduire la pression artérielle, le jardinage libère des endorphines et procure une sensation de bien-être.

3 JARDINER PEUT PRÉVENIR CERTAINES MALADIES NEUROLOGIQUES

La thérapie par le jardinage ou l'hortithérapie est un bon moyen de maintenir l'éveil intellectuel et prévenir certaines maladies neurologiques. Elle est fortement recommandée pour les personnes qui souffrent de la maladie d'Alzheimer, d'autisme et aussi de migraines. Cette thérapie inventée au 18e siècle par le psychiatre Benjamin Rush nécessite non seulement une mémorisation des noms de plantes, mais les patients doivent aussi savoir se repérer dans le temps et dans l'espace, ayant pour effet de toujours stimuler leur cerveau.

4 JARDINER CONTRIBUE AU BONHEUR

Le jardinage donne de l'énergie, de la vitalité et rend heureux. Par surcroît, la terre du potager contribue à augmenter notre bonheur. D'ailleurs, une étude de l'Université de Bristol révèle que les bactéries présentes dans la terre ont un taux élevé de sérotonine qui lutte contre le stress et la dépression. Ainsi, en visitant votre jardin ou en vous occupant de vos plantes et de vos fleurs, vous serez envahi par un sentiment de bien-être et de paix.

JARDINER « SLOW »

De plus en plus, on nous parle de « slow » cosmétique et de la nouvelle cuisine « slow food », mais saviez-vous que l'on peut aussi jardiner « slow » ? En fait, jardiner « slow » signifie prendre soin de son jardin avec zénitude. En d'autres mots, c'est l'art du jardinage « zen ».

> Jardiner... un moment pour s'ancrer dans le moment présent, se relier à la nature et à sa beauté. Un moment pour se déconnecter des soucis quotidiens et retrouver le calme et la sérénité.

Voici donc six trucs pour adopter cette nouvelle façon de jardiner en pleine conscience.

1 CHANGEZ VOTRE RYTHME

Dans un premier temps, on chasse le stress et on adopte un rythme plus lent. En touchant la terre, on ralentit les mouvements et on agit avec douceur. Votre jardin devient votre refuge pour vous recentrer. Prenez plaisir à plonger vos mains dans la terre, à semer, à planter, afin que le jardinage devienne un moment de « pure méditation ».

2 ORGANISEZ VOTRE TEMPS

Dans votre agenda, accordez-vous des moments de jardinage « zen » et créez-vous des périodes au cours de la journée ou durant la semaine. Sans toujours jardiner, vous pouvez tout simplement prendre plaisir à observer votre jardin et chaque fleur qui y prend vie. Votre jardin sera un lieu de bonheur.

3 ÉVEILLEZ VOS SENS

Votre jardin devient un lieu où vos sens s'éveillent. Tentez l'expérience avec une fleur. Humez-la, touchez la texture de ses feuilles, s'il s'agit d'une fleur comestible, goûtez ses pétales tout en écoutant le chant des oiseaux. Vos sens seront alors en éveil et vous serez en communion avec la nature.

4 CRÉEZ UN POTAGER SUR VOTRE BALCON

Vous n'avez pas d'espace vert pour faire un jardin ? Peu importe, vous pouvez créer un potager sur votre balcon. C'est d'ailleurs très « tendance » ! L'important est de privilégier des variétés adaptées à la culture en pots, comme les plantes aromatiques ou les tomates. Vous pouvez aussi cultiver d'autres légumes en fonction de l'espace dont vous disposez.

5 PORTEZ ATTENTION AUX CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

Votre jardin a besoin d'eau et de soleil pour être productif. Vérifiez si certaines plantes reçoivent assez de lumière ou s'il y a eu suffisamment de pluie pour arroser vos plants. Tout comme les agriculteurs d'autrefois qui observaient le ciel et les nuages, vous pourrez ainsi vous relier encore plus à la nature.

6 MÉDITEZ DANS VOTRE JARDIN

Au retour de votre journée de travail, installez-vous confortablement sur votre balcon ou dans votre jardin et prenez le temps de méditer au milieu de vos fleurs et de vos plantes. Fermez les yeux, portez attention à votre respiration et écoutez les sons de la nature, le bruit du vent, le chant des oiseaux. Ancrez-vous dans le moment présent tout en vous reliant à la nature et à sa beauté. Vous serez alors déconnectés des soucis quotidiens et retrouverez calme et sérénité.

Bon jardinage !

Aromathérapie
VIVIA
Aromatherapy

VAPO FRAICHEUR ET LÉGÈRETÉ
Pour pieds et jambes

Avec HE* Cyprès, Tea tree, Menthe poivrée et +
Contre les odeurs de transpiration des pieds
Active la circulation sanguine (jambes lourdes)

LOTION ESTIVALE AU GRAND AIR
Pour vos activités extérieures

Avec HE* Lavandin, Géranium,
Eucalyptus citronné et +
HE* aux propriétés répulsives des moustiques
Base aqueuse, non grasse et non-collante, appréciée de tous

* : Huile Essentielle

Fait au Québec
aromavivia.com

Prêts pour l'été?

RÉDUISEZ VOS RIDES PROFONDES en 28 JOURS

AMÉLIORE L'ÉLASTICITÉ | AUGMENTE L'HYDRATATION

La solution à une belle peau passe par l'intérieur

ACTIVE COLLAGEN avec Élastine aide à réduire la quantité et la sévérité des rides profondes de 20%, tout en améliorant l'hydratation, et en raffermissant et tonifiant la peau. **Tant de bienfaits en seulement 28 jours!**

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ ACTIVECOLLAGEN.CA

AUSSI DISPONIBLE EN POUDRE

L'ÉNERGIE CURATIVE DES ARBRES

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Au printemps, il est fort agréable de se promener dans les bois et d'admirer toutes les beautés de la nature qui s'éveillent. Tout reprend vie et les arbres peuvent nous transmettre une énergie forte et puissante. En fait, les arbres sont des distributeurs d'énergie très importants, car ils produisent l'oxygène que nous respirons. Depuis la nuit des temps, l'homme utilise toutes les parties de l'arbre (feuilles, fleurs, racines, écorce, etc.) pour se guérir. Ils nous fournissent de précieux remèdes naturels.

> On dit que les pins émettent le Chi, c'est-à-dire l'énergie vitale, la force de vie. Ils nourrissent l'âme et l'esprit.

On peut bénéficier du flot d'énergie curative des arbres en s'appuyant sur leur tronc afin de laisser leur puissant pouvoir agir sur nous. D'autres personnes vont aimer s'asseoir au pied d'un arbre. Le but est de capter le rayonnement énergétique de l'arbre. L'arbre peut aussi nous apporter calme, sérénité et vitalité et notre lien avec lui mérite d'être « cultivé ».

SUITE À LA PAGE 80

VOUS DOUTEZ DE L'ORIGINE
DES INGRÉDIENTS DANS
VOS PRODUITS POUR BÉBÉ?

NE DOUTEZ PLUS.

WWW.GREENBEAVER.COM

CHOISIR SON ARBRE

On dit que les meilleurs arbres sont les plus grands et en particulier les pins. Pas étonnant que les Amérindiens l'adorent! C'est d'ailleurs avec des infusions de sapinage qu'ils ont guéri des membres de l'équipage de Jacques Cartier qui souffraient de scorbut. On dit que les pins émettent le Chi, c'est-à-dire l'énergie vitale, la force de vie. Ils nourrissent l'âme et l'esprit. Ils sont qualifiés « d'arbres immortels ». Bien que les pins représentent un excellent choix, beaucoup d'autres types d'arbres le sont aussi. Les arbres ayant un maximum d'énergie sont les plus grands et ceux situés près d'un cours d'eau.

Voici donc une liste d'arbres et leurs bienfaits :

Bouleau : le bouleau est l'arbre magique du printemps et de la jeunesse. Son rayonnement énergétique chasse l'oppression et favorise la résolution des problèmes.

Hêtre : son rayonnement aide à combattre les migraines et les maux de tête. Il favorise le travail intellectuel et la concentration. Il équilibre l'âme et éveille la joie de vivre.

If : le rayonnement énergétique de l'if renferme de grandes forces curatives, spécialement contre la goutte, les rhumatismes et les problèmes de foie. De plus, il renforce les défenses immunitaires. Attention : après avoir touché un if, vous devez vous laver les mains, car son bois et ses aiguilles sont toxiques.

Chêne : déjà, nos ancêtres considéraient le chêne comme étant un « arbre sacré » et un symbole de force et de vigueur. Son rayonnement énergétique ordonne les pensées et favorise la raison.

Frêne : il renforce la volonté et la capacité à prendre des décisions. Il aide à mieux reconnaître son but dans la vie.

Sureau : le sureau stimule le métabolisme. Son énergie procure un effet diurétique et favorise la guérison. Son rayonnement énergétique rafraîchit, régénère et vivifie.

Pin : son rayonnement énergétique est vivifiant. Ses énergies fortifient les bronches et les poumons.

Cerisier : son rayonnement énergétique procure une très grande force à l'organisme, et encore plus lorsqu'il et en fleurs.

Tilleul : la vibration énergétique du tilleul adoucit le cœur. C'est pourquoi on le surnomme : « arbre de l'amour ». Il vivifie et rajeunit.

Il n'est pas nécessaire d'aller en forêt pour trouver « son » arbre. On dit que les arbres dans les parcs des villes et des banlieues sont tout aussi puissants. Ils sont « habitués » au contact humain. Ils sont accessibles et faciles à trouver.

FAIRE COMMUNION AVEC UN ARBRE

Il existe une manière d'interagir avec un arbre, de créer une communion et d'accroître le potentiel d'une interaction harmonieuse. Cette communion avec l'énergie subtile de l'arbre peut aussi s'appliquer avec les pierres (lithothérapie), les animaux, les humains.

Aussi invraisemblable que celui puisse paraître, on dit que chaque arbre, tout comme chaque personne, a une personnalité, des désirs et une vie qui lui est propre. Certains sont très généreux à vous offrir leur énergie, d'autres sont faibles et malades. On dit que certains apprécient la compagnie des humains, d'autres sont indifférents.

« Cultivez l'amitié » avec votre arbre. Allez le voir régulièrement. Prenez le temps de savourer ses moments de bonheur avec cet arbre. Méditez en sa compagnie. Parlez-lui comme vous parlez à vos plantes ou à votre animal de compagnie. Soyez respectueux envers cette beauté de la nature. Soyez ouvert à son énergie car en plus de vous fournir son Chi (énergie vitale), il vous apportera joie et bien-être.

Billet d'humeur

FAIRE FACE À L'ADVERSITÉ

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

La vie est injuste en soi. Ce n'est pas vrai que tout le monde naît sur le même pied d'égalité. Les inégalités sociales à l'échelle mondiale le prouvent, le PIB du Soudan du Sud (classé comme le pays le plus pauvre au monde en 2018 selon le Fonds monétaire international) est de 3,09 milliards de dollars US comparativement aux États-Unis, qui est le pays le plus riche sur la planète, avec 19 377 milliards de dollars US… Et je ne parle même pas des droits de la personne qui varient selon les États et les mœurs de chaque pays. Les maladies qui frappent un proche sans crier gare, les violences et guerres qui sévissent sur certains peuples, des conditions géopolitiques qui font que grandir dans des environnements instables ne sont pas comparables au confort matériel et sociétal des autres. Mais encore. L'injuste atteint aussi les milieux sociaux les plus favorisés où la détresse psychologique est palpable, où les coups sournois en bas de la ceinture sont communs, où des cas d'intimidation ou de maladie mentale ne se traitent pas en un claquement de doigts.

Me trouvez-vous déprimante en ce mois de mai? Probablement, mais la vie est faite ainsi, tout le monde vit une histoire, des drames extérieurs ou intérieurs à soi. Quand je regarde les nouvelles, je ne peux m'empêcher d'éprouver de la compassion et de la peine profonde pour des parents dont leur enfant manque à l'appel (comme l'histoire du petit Ariel Jeffrey Kouakou), pour des victimes de près ou de loin des crimes horribles commis dans notre société. Malgré tout, il y a un espoir. Certains d'entre nous font le choix de prendre ces malheurs de la vie et d'en faire quelque chose d'utile. De beau. De bien. De transformer sa douleur ou sa frustration en quelque chose de positif. Et c'est ce qui me fascine lorsque je lis l'histoire de gens qui, malgré la tristesse, la colère, la peine, la perte, la maladie, décident de prendre ces adversités à bras le corps et d'en faire une œuvre, une cause, une fondation, de redonner un sens à l'injustice vécue, qui était évidemment injustifiée. Il y a quelque chose de très fort et d'inspirant à voir une personne renverser des blessures physiques ou mentales, et de ne pas la laisser définir pour toujours son parcours de vie.

L'espoir est un moteur puissant, vecteur de changements quand on arrête de blâmer les autres, la vie, les injustices vécues. Ajoutez à cela la responsabilisation de soi et dans sa gestion émotive des événements, une forme d'acceptation, le pardon, une bonne connaissance de soi et de ses limites, de la ténacité, de la persévérance, de la patience, un bon réseau autour de soi, et on obtient forcément un baume un peu plus acceptable sur les malheurs de la vie. L'amertume et le ressentiment sont des sentiments typiquement humains, et je ne saurais vous expliquer pourquoi nous avons tendance à nous accrocher aux défaillances de la vie plutôt qu'aux instants de bonheur qui sont parfois difficiles à déceler pour certains. Mais une chose qui m'a été transmise durant ma jeunesse, c'est en voyant mon père et ma mère travailler si fort malgré les événements vécus (le génocide cambodgien, la perte d'enfants et de leurs proches, les violences et souffrances, le déracinement, l'adaptation à la vie québécoise, les drames familiaux, etc.) tout en gardant le sourire, la légèreté et l'humour de la vie à des moments si dramatiques. Et ces moments lumineux me prouvent que malgré tout, tout ira bien…

D'ailleurs, mon père répétait souvent : « Aide-toi et le Ciel t'aidera ». C'est depuis une phrase que je me dis à voix haute quand j'ai l'impression que tout va s'écrouler autour de moi et que je me demande pourquoi j'en fais autant, que les choses ne fonctionnent pas comme voulu, que je ne vois pas la lumière au bout du tunnel…

« Aide-toi et le Ciel t'aidera » - Saroeun Tep (alias Papa Tep!) L'espoir qu'un jour, les choses vont réellement changer en mieux. Oui, c'est possible, le parcours de mes parents de 80 ans en est la preuve vivante.

« Vous êtes maître de votre vie et qu'importe votre prison, vous en avez les clés » - Hervé Desbois

Êtes-vous le prochain gagnant ?

Gagnante

MARS
Lucienne Lafrenière

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN PANIER CADEAU D'UNE VALEUR DE **100 $**

NOM _____

ADRESSE _____

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

LE PROCHAIN GAGNANT SERA ANNONCÉ EN JUIN 2018

ABONNEMENT

NOM _____

ADRESSE _____

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._____

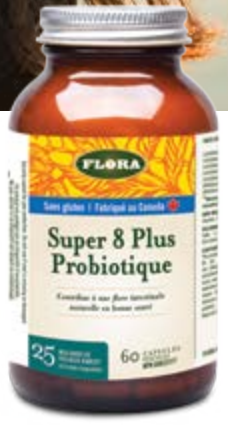
ABONNEZ-VOUS EN LIGNE ! WWW.MONDENATUREL.CA/MAGAZINE

Abonnez-vous au magazine !

FINI LE CONFLIT AVEC LES LEVURES

La guerre avec les levures se termine avec le Probiotique Super 8 Plus.

Si vous vous battez avec les symptômes déplaisants d'un déséquilibre de levures, les démangeaisons, la sensation de brûlure....il est temps de faire appel au Probiotique Super 8 Plus. Super 8 Plus contient 8 souches de probiotiques bénéfiques et 25 milliards de cellules pour rétablir l'équilibre des levures. C'est comme si vous aviez votre propre armée personnelle prête à vous défendre lorsque l'équilibre tourne au vinaigre « là-dessous ». Avec Super 8 Plus de votre côté, vous pouvez finalement faire la paix avec les levures.



NPN 80022377

Sans gluten | Sans OGM
Produit au Canada

❄ **Les probiotiques Flora sont avec les produits réfrigérés**

florahealth.com | @florahealthy | #BeFloraHealthy | 1.888.436.6697
En vente dans les magasins de produits de santé naturels, ainsi que dans certaines épiceries et pharmacies participantes.

Garden of Life®

Raw Fit biologique

La marque de protéine la plus vendue pour la perte de poids*

- Élevé en protéine pour la perte de poids
- Végétalien, sans gluten, sans produits laitiers ni soya, à faible indice glycémique
- Soutien à l'exercice
- Probiotiques vivants et enzymes

28G
DE PROTÉINES

170
CALORIES

<1G
DE SUCRE

5G
D'AACR

USDA ORGANIC · NON GMO Project VERIFIED · PROJET SANS OGM VÉRIFIÉ · CERTIFIED GLUTEN-FREE NSF · INFORMED-CHOICE.ORG Trusted by sport · CERTIFIED VEGAN VEGAN.ORG

*SPINScan Naturel 12/25/16

gardenoflife.com
@gardenoflifecanada