

LE MONDE AU **NATUREL**

SANTÉ | NUTRITION | MIEUX-ÊTRE | VIVRE VERT

MARS 2019 | VOL. 7 N°3

BLANCHIR LES DENTS
NATURELLEMENT

+

**PRENDRE DES
MULTIVITAMINES
EST-CE NÉCESSAIRE ?**

10 SUPERALIMENTS
EN POUDRE POUR
**VOS JUS ET
SMOOTHIES**





La façon naturelle de mettre fin à vos insomnies

Peut aider :

- le déficit de l'attention
- l'hyperactivité
- le stress
- l'anxiété



Herb-e-Concept

herb-e-concept.com

Soutenez la Planète

VegiDay^{MD}

vous donne un coup de pouce
avec un ensemble
GRATUIT de PAILLES
EN ACIER INOXYDABLE
avec un achat de
Protéines VegiDay

- Ensemble de 4 pailles avec brosse de nettoyage
- Acier inoxydable 18/8 de la plus haute qualité
- Longues et à grand diamètre
- Inclut une brosse de nettoyage
- Lavables au lave-vaisselle
- Parfaites pour les boissons fouettées, les gobelets et les grands verres

**CADEAU
GRATUIT**
Valeur 16 \$



AQN

ASSURANCE - QUALITÉ - NATURELLE

MAGASIN D'ALIMENTS NATURELS
INDÉPENDANT
certifié de haute qualité

OFFRE EXCLUSIVE ! Seulement dans les magasins
participants de produits naturels indépendants détenteurs du label de qualité AQN

Jusqu'à épuisement des stocks !



LE MONDE AU NATUREL*

PRÉSIDENTE
Nathalie Gélinas

**RÉDACTRICE
EN CHEF**
Geneviève Côté

**CONCEPTION
GRAPHIQUE**
Procréation graphique

RÉVISION
Côté rédaction

**VENTES
PUBLICITAIRES**
Catherine Brochu
Nathalie Gélinas

IMPRIMEUR
Solisco

DISTRIBUTION
Messageries Dynamiques

COLLABORATEURS
Nathalie Beaudoin
Luce Bertrand
Guylaine Campion
Jessica Charron
Martine Châtelain
Michel Demers
Cyril Meyre
Louise-Maëna Paquette
Nicole Renaud
Chan Tep
Marie-Christine Trépanier

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

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

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

DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque nationale du Québec, 2019
Bibliothèque nationale du Canada, 2019
ISSN 2561-7249 (imprimé) | ISSN 2561-7257 (en ligne)

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

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

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

SOMMAIRE

ACTUALITÉS

- 8 Les pesticides participeraient à la résistance des bactéries aux antibiotiques
- 8 Des probiotiques limiteraient la croissance du staphylocoque doré
- 9 L'hypnose pourrait aider à soulager le syndrome de l'intestin irritable
- 9 Pour vivre longtemps : améliorez vos capacités cardio-pulmonaires
- 10 L'obésité augmenterait le risque d'asthme chez les enfants
- 10 Céréales complètes non transformées et glycémie

SANTÉ

- 12 La haute technologie dentaire en dentisterie holistique
- 14 « Oil Pulling » : la nouvelle tendance en santé bucco-dentaire
- 16 Des soins naturels pour des dents plus saines
- 18 Rate-poumon : bouche du Qi!
- 20 Gastrite et reflux gastro-œsophagien
- 22 Le psoas : un muscle méconnu, ignoré, mais souvent douloureux
- 24 Vos pensées influencent votre état de santé
- 28 Les linges de cuisine sont des foyers à bactéries
- 30 Prendre des multivitamines : est-ce nécessaire ?



NUTRITION

- 34 10 délicieuses boissons pour remplacer le café
- 36 3 boissons énergisantes pour faire le plein de vitalité
- 38 Le déjeuner : le repas le plus important de la journée
- 40 Les boissons végétales : laquelle choisir ?
- 43 10 superaliments en poudre pour vos jus et smoothies
- 46 Le régime de longévité du Pr Valter Longo
- 48 La sapote noire : l'incroyable fruit à la saveur de... chocolat !
- 52 Les combinaisons alimentaires : votre meilleur allié santé
- 54 J'ai lu pour vous « The Plant Paradox »

MIEUX-ÊTRE

- 60 Des aliments pour blanchir les dents
- 62 Recette de rince-bouche aux bonnes herbes
- 64 20 mars : une journée où l'on célèbre le bonheur à travers le monde
- 67 Tout est parfait
- 68 L'ikigai : le secret de longévité des habitants de l'île d'Okinawa
- 71 Les « tentes rouges » : un lieu de partage en toute intimité

VIVRE VERT

- 76 22 mars : une journée de sensibilisation à la problématique de l'eau dans le monde
- 78 Célébrons l'eau avec la Coalition Eau Secours!

- 81 Billet d'humeur : À la recherche de l'équilibre

 Article coup de cœur



ÉDITORIAL

En mars, on peut encore profiter pleinement de l'hiver qui s'achève tranquillement, de la fraîcheur, des sports d'hiver et de l'éclatante blancheur de la neige fraîchement tombée dans les arbres.

Et si le froid vous fait claquer les dents, sachez qu'en médecine traditionnelle chinoise, le claquement des dents contribue à fortifier les articulations, à garder des dents saines et à rehausser le système immunitaire.

Pour débiter, ce mois-ci, on met l'accent sur la santé de la bouche... À cet effet, on vous présente des soins naturels pour des dents plus saines, des aliments pour un sourire plus blanc, une recette de rince-bouche aux bonnes herbes, et on lève le voile sur la haute technologie dentaire en dentisterie holistique. On vous propose également l'« Oil Pulling » qui vous donnera une telle sensation de fraîcheur dans la bouche : l'essayer, c'est l'adopter ! Certainement une pratique à ajouter à votre routine matinale.

Ensuite, mars, c'est aussi le mois de la nutrition. Vous découvrirez de beaux articles pour l'occasion dans la section « Nutrition » du magazine : 10 superaliments en poudre pour vos jus et smoothies, 10 délicieuses alternatives au café, 3 boissons énergisantes pour faire le plein de vitalité, l'importance du déjeuner et comment choisir une boisson végétale. On y aborde également les combinaisons alimentaires à éviter selon l'ayurvéda. Aussi, on a lu pour vous « The Plant Paradox », où le Dr Gundry, un grand chirurgien cardiaque, expose ses découvertes concernant les effets des lectines sur la santé. Et on parle de l'importance de l'eau à l'occasion de la Journée mondiale de l'eau.

Enfin, pour poursuivre une recherche d'équilibre, on réfléchit à pourquoi « Tout est parfait ! » et pourquoi seul le bien peut se manifester dans nos vies. On approfondit également en quoi les pensées influencent notre état de santé. Puis, on célèbre le 20 mars : une journée où l'on met en lumière le bonheur à travers le monde, et on vous dit tout sur « L'ikigai : le secret de longévité des habitants de l'île d'Okinawa ».

À ne pas manquer en mars : l'incontournable Expo Manger santé et vivre vert ! Le monde au naturel est un fier partenaire depuis de nombreuses années.

Nathalie

Nathalie Gélinas
Présidente



Votre achat
soutient
FEMMES
ET FILLES
partout au Canada

WOMENSENSE^{MD}

soutient plus de 100 programmes communautaires qui aident les femmes et les filles à se sortir de la violence, de la pauvreté et à leur redonner de la confiance et des capacités de leadership.



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



Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

LES PESTICIDES PARTICIPERAIENT À LA RÉSISTANCE DES BACTÉRIES AUX ANTIBIOTIQUES

Les herbicides perturberaient l'action des antibiotiques, entraînant ainsi une recrudescence du phénomène d'antibiorésistance. Depuis plusieurs années, les autorités sanitaires et les grandes instances médicales sont préoccupées devant le phénomène inquiétant de la résistance accrue des bactéries aux antibiotiques.

Les chercheurs ont réalisé des expériences *in vitro* afin de connaître l'impact de certains herbicides utilisés fréquemment sur la quantité d'antibiotiques nécessaire pour détruire certaines bactéries de même que sur celle nécessaire pour que certaines souches modifient leurs structures.

Après plusieurs analyses de cultures bactériennes, les scientifiques ont découvert qu'au contact d'herbicides et d'antibiotiques, certaines bactéries pouvaient muter jusqu'à 100 000 fois plus rapidement qu'en temps normal et devenaient hyperrésistantes.

Selon les auteurs, ces résultats sont inquiétants quand on sait que l'utilisation de ces produits est en augmentation constante, et ce, malgré les mises en garde des écologistes et des toxicologues. 🌱

SOURCE
- lanutrition.fr

DES PROBIOTIQUES LIMITERAIENT LA CROISSANCE DU STAPHYLOCOQUE DORÉ

Une étude du NIH, l'institut de la santé des États-Unis, révèle que des souches probiotiques de *Bacillus* peuvent éliminer certains staphylocoques.

Des chercheurs thaïlandais ont recruté 200 personnes dans une zone rurale de la Thaïlande dans le but d'avoir des volontaires peu exposés à des antibiotiques ou à de la nourriture stérilisée. Chez 25 personnes évaluées, des bactéries *Staphylococcus aureus* étaient présentes dans leur intestin et 26 en avaient dans leur nez. Cependant, aucun des participants porteurs de *Bacillus* n'avait en même temps des staphylocoques dorés. Donc, ceci suggère que la consommation de bactéries probiotiques du genre *Bacillus* pourrait empêcher la colonisation de l'intestin par des souches pathogènes.

Chez la souris, les chercheurs ont identifié un mécanisme qui permet la croissance de *Staphylococcus aureus* dans l'intestin. Or, toutes les bactéries *Bacillus* isolées dans les selles inhibaient ce mécanisme. Les chercheurs ont identifié des lipoprotéines de *Bacillus* appelées « fengycines » qui semblaient inhiber le staphylocoque.

Par la suite, les chercheurs ont étudié des souris dont l'intestin avait été colonisé par le staphylocoque doré et leur ont donné des spores de *Bacillus* à ingérer. Les staphylocoques dorés ont alors été éliminés des intestins. Cependant, si la production des fengycines était supprimée, les souches de probiotiques ne faisaient plus effet. Donc, les fengycines semblent bel et bien responsables de l'inhibition du staphylocoque doré.

En conclusion, cette étude suggère que des compléments de probiotiques contenant des bactéries *Bacillus* pourraient constituer une solution de rechange aux antibiotiques dans certains cas. Les chercheurs souhaitent maintenant pouvoir tester des souches probiotiques de *Bacillus subtilis* chez des patients. L'objectif est de pouvoir lutter contre les souches résistantes aux antibiotiques, responsables des maladies nosocomiales. 🌱

SOURCE
- lanutrition.fr





L'HYPNOSE POURRAIT AIDER À SOULAGER LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

La thérapie par l'hypnose peut aider à soulager le syndrome de l'intestin irritable en changeant, entre autres, la perception que les patients ont de leur douleur. C'est le constat d'une nouvelle étude parue dans la revue *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*.

Dans cet essai contrôlé randomisé, 354 participants souffrant du syndrome de l'intestin irritable ont été divisés en trois groupes : le premier groupe a suivi des séances individuelles d'hypnothérapie, le deuxième groupe a suivi des séances collectives et le troisième groupe a seulement reçu des soins d'accompagnement et de soutien.

Après trois mois de traitement, 40 % des patients ayant bénéficié des séances individuelles d'hypnothérapie et 33 % de ceux ayant suivi des séances collectives ont constaté un soulagement de leurs symptômes contre seulement 17 % chez les patients du groupe-contrôle.

Les résultats montrent que l'hypnothérapie permet une amélioration globale de l'état des patients de même qu'une meilleure aptitude à faire face aux symptômes. Fait intéressant : l'effet bénéfique de l'hypnose thérapeutique sur les symptômes du syndrome de l'intestin irritable s'est poursuivi jusqu'à neuf mois après la fin du traitement.

Le syndrome de l'intestin irritable (ou du côlon irritable) est un désordre gastro-intestinal qui affecte de 10 à 15 % de la population occidentale. Il provoque des douleurs abdominales, des diarrhées, de la constipation et des ballonnements. Certains facteurs tels que le stress, un déséquilibre du microbiote intestinal et une mauvaise alimentation semblent aggraver les symptômes. 🌱

SOURCE
- lanutrition.fr

POUR VIVRE LONGTEMPS : AMÉLIOREZ VOS CAPACITÉS CARDIO-PULMONAIRES

Des capacités cardio-pulmonaires élevées et une pratique sportive importante sont associées à une probabilité plus faible de mourir prématurément. C'est ce que révèle une étude de cohorte rétrospective, débutée en 1991, qui a rassemblé les données de plus de 122000 patients.

Les chercheurs ont soumis les patients à des tests sur tapis roulant afin de mesurer leurs capacités cardio-pulmonaires respectives. On a déterminé cinq groupes distincts :

- 1 Faibles capacités cardio-pulmonaires,
- 2 Bonnes capacités cardio-pulmonaires (moyenne basse),
- 3 Bonnes capacités cardio-pulmonaires (moyenne haute),
- 4 Très bonnes capacités cardio-pulmonaires,
- 5 Excellentes capacités cardio-pulmonaires.

Quelques années plus tard, les scientifiques ont vérifié la mortalité toutes causes confondues dans chaque groupe et ont analysé les résultats. Voici ce qu'ils ont observé : plus les capacités cardio-pulmonaires des sujets étaient élevées, comme c'est le cas pour les sportifs de haut niveau, et plus ils vivaient longtemps.

Si ces résultats ne peuvent faire l'objet d'une relation de cause à effet, l'association trouvée est néanmoins intéressante. Les scientifiques encouragent donc la population à maintenir un bon niveau d'activité physique et des capacités cardio-pulmonaires optimales.

Cependant, avant de vous lancer dans la pratique effrénée d'un sport, assurez-vous d'être en bonne santé et de consulter votre médecin. 🌱

SOURCE
- lanutrition.fr



L'OBÉSITÉ AUGMENTERAIT LE RISQUE D'ASTHME CHEZ LES ENFANTS

Dans environ 25 % des cas d'asthme chez les enfants, l'obésité serait en cause. C'est ce que révèle une étude récente parue dans la revue *Pediatrics*.

Dans cette étude, les chercheurs ont regroupé les données de santé de 507 496 enfants âgés de 2 à 17 ans. Les enfants considérés comme obèses avaient un risque d'asthme augmenté de 30 % comparativement aux enfants ayant un poids considéré comme « normal ». Quant aux enfants en surpoids (mais pas obèses), leur risque de souffrir d'asthme était accru de 17 %.

Les résultats montrent que l'obésité peut être mise en cause dans 23 % à 27 % des cas d'asthme. Par ailleurs, cela signifie aussi que pour 10 % des enfants âgés de 2 à 17 ans et souffrant d'asthme, la maladie aurait pu être évitée sans surpoids ni obésité.

Il est possible que le surpoids soit à l'origine d'un développement différent des poumons et des voies respiratoires et que l'obésité provoque des modifications inflammatoires dans le corps. D'autre part, le fait que la perte de poids améliore l'asthme suggère aussi que l'obésité joue un rôle-clé dans la maladie.

Assurez-vous que vos enfants pratiquent une activité physique régulièrement. Dès l'enfance, adoptez de saines habitudes alimentaires. Apprenez à vos enfants à limiter leur consommation de sucres et d'éviter à tout prix les boissons sucrées et les aliments ultra-transformés. 🌱

SOURCE
- lanutrition.fr



CÉRÉALES COMPLÈTES NON TRANSFORMÉES ET GLYCÉMIE

Une récente méta-analyse indique que seules les céréales complètes non transformées ont des effets intéressants sur la glycémie, les autres ayant le même effet que les raffinées. Cette méta-analyse a comparé différentes études afin de savoir si les céréales brutes étaient réellement meilleures pour la glycémie postprandiale (celle mesurée après un repas) que les céréales raffinées.

Les chercheurs ont réuni une vingtaine d'essais contrôlés randomisés portant sur l'impact des céréales complètes sur le taux de sucre sanguin postprandial en comparaison avec celui des céréales raffinées. Le blé, le seigle et le riz sont les céréales qui ont été évaluées.

Résultat : la réduction de la glycémie postprandiale est significative pour le grain de riz complet comparativement au grain de riz blanc. En contrepartie, dans les cas du blé et du seigle, les études ne montrent pas de différence entre le grain complet et les aliments associés (par exemple : pain complet) et leurs homologues raffinés.

Toutefois, dans la majorité des études, le blé ou le seigle complets étaient moulus, ce qui, selon les auteurs, peut amener à conclure rapidement. Ils suggèrent donc des études similaires avec les grains de blé et de seigle intacts. 🌱

SOURCE
- lanutrition.fr



LA HAUTE TECHNOLOGIE DENTAIRE EN DENTISTERIE HOLISTIQUE

Par Dr Michel Demers | Dentiste holistique

Dans le magazine de janvier, j'ai eu l'occasion d'expliquer ce qu'est la dentisterie holistique. J'aborderai cette fois-ci le sujet de la haute technologie dentaire en dentisterie holistique.

C'est un sujet délicat, car la haute technologie d'aujourd'hui est souvent reliée aux ordinateurs, cellulaires, wi-fi etc. qui sont conçus pour une durée à court terme (ou 2, 3, 4 ans). Or, je ne veux pas que mon travail en bouche soit seulement à court terme et que les patients aient à repayer pour les restaurations après quelques années pour la simple raison que c'est une restauration « hi-tech-cerec ». Je tiens au principe d'Hippocrate : « **D'abord, ne pas nuire** ». Alors, pour chaque nouvel appareil, instrument ou matériau de haute technologie, je devrais l'étudier, l'analyser, voir les recherches (non biaisées par les compagnies, ce qui est rare), pour m'assurer que cela ne nuit pas à la santé des patients, et que cela « tiendra la route » pour le plus grand nombre d'années possible. Cela fait partie des valeurs de notre « centre de santé », et je cite : « utiliser des instruments de haute technologie, efficaces et utiles. » Alors, voyons ensemble ce qui peut être en harmonie avec une vision à long terme pour notre santé dentaire.

LA FIBRINE RICHE EN PLAQUETTES AVANCÉE (PRF-A)

Avec plus de 175 publications prouvant ses bénéfices, cette technologie permet d'obtenir un caillot de fibrine riche en plaquettes et facteurs de croissance, qui seront libérés graduellement dans les tissus, favorisant une régénération et réparation de la gencive et vascularisation. **Ses avantages sont nombreux** : gestion de l'infection, guérison rapide, diminution de la douleur, de l'inflammation et de l'enflure, élimination de l'alvéolite sèche... et dans tous les cas, une amélioration de la guérison de la gencive. Indications en dentisterie : greffe de gencive et d'os, extractions, chirurgies parodontales, implants etc. En provenant du sang du patient, ce produit ne peut qu'être naturellement accepté par son corps.

RADIOGRAPHIE 3D « CONEBEAM » PLANMECA – PROMAX

Avec un filtre au cuivre réduisant les radiations, ainsi on obtient une radiographie panoramique à 26 NSV (*micro sievert*), une radiographie « 3D » de la bouche à 80 NSV,

ce qui est une très faible dose de radiation par rapport à certains scanner médicaux à 2500 NSV. Une radiographie « 3D » permet de mieux évaluer la troisième dimension qui est manquante sur les radiographies traditionnelles, nous aidant à découvrir des lésions autour des dents avec traitements de canaux ne guérissant pas, des NICO (cavitation osseuse), les maladies parodontales (la hauteur de l'os autour des dents), l'os disponible pour la pose d'implants, voir la position des dents de sagesse par rapport aux dents restantes et des nerfs et les articulations temporo-mandibulaire en plus des petites radiographies intra-orales à faibles doses de radiations. Ainsi, nous pouvons bien planifier les différents traitements possibles et prévoir les frais avec un taux de succès d'environ 95 %.

OZONE THÉRAPIE

Depuis environ trente ans, je vois les bénéfices incroyables de l'ozone en médecine générale et dentaire. L'ozone peut aider à trouver une solution de rechange aux antibiotiques avec d'autres produits naturels. L'ozone désinfecte et est un excellent anti-inflammatoire qui peut agir sur les bactéries, virus et champignons. Il accélère la guérison et active les cellules sans effet secondaire. Ses applications en dentisterie sont nombreuses : soigner des parodontites, une excellente stérilisation avant et après les chirurgies (pose d'implant, extraction de dent de sagesse et autres, greffes de gencive et d'os, etc.) Tout cela en diminuant de beaucoup la douleur après les traitements.

L'ozone désinfecte et est un excellent anti-inflammatoire qui peut agir sur les bactéries, virus et champignons. Il accélère la guérison et active les cellules sans effet secondaire.

SYSTÈME D'ANESTHÉSIE ÉLECTRONIQUE LOCALE À TRÈS PETITE AIGUILLE ET DOSAGE GRADUEL

Qui n'a pas peur des « piqûres » ou n'a pas été traumatisé de mauvaises expériences avec des aiguilles? C'est une procédure délicate, et nous sommes bien sensible au fait que cela peut être désagréable. De fait, nous utilisons une seringue électronique qui envoie une petite goutte à la fois, avec une aiguille de très petite taille. Nous laissons s'étendre l'anesthésie dans les tissus, et lorsque l'on donne une dose plus complète par la suite, vous ne ressentez aucune douleur. En mettant des huiles essentielles pour engourdir la gencive au préalable en plus, cette technique est douce pour vous et beaucoup moins traumatisante pour les tissus.

LUMIÈRE FRONTALE AU XÉNON ET DES LUNETTES GROSSISSANTES 4,5 FOIS À CHAMP ÉLARGI

Les lumières au plafond éclairent dans une direction, ce qui amène de nombreuses zones ombragées. La lumière au xénon fournit une lumière blanche vive, très proche de la lumière naturelle; parce qu'elle est attachée au front, cela lui donne une grande mobilité et élimine tout ombrage jusqu'au fond de la gorge. En y ajoutant des lunettes grossissantes 4,5 fois à champ élargi, un travail minutieux est possible avec une précision inégalée dans le passé sans ces ajouts.

APPAREIL POUR ENLEVER LES PETITES CARIES SANS ANESTHÉSIE

Grâce à un jet de sable propulsé à haute pression, cet appareil permet de nettoyer à fond des petites cavités, elle aide aussi la rétention des couronnes, ponts, facettes, incrustations et composites directs.

DÉTECTER DES CARIES PAR LASER

Souvent, je vois un petit point brun (gros comme une petite tête d'épingle) sur le dessus des dents, mais la carie s'étend comme une goutte d'eau à l'intérieur de la dent. Les petites radiographies aident à voir les caries entre les dents, mais nous voyons que 2 dimensions sur 3. Le « détecteur » de caries par laser a un taux de dépistage supérieur à 90 %, ce qui nous aide à déterminer s'il faudra anesthésier ou non pour enlever la carie, et à mieux déterminer quels traitements sont disponibles pour garder vos dents pour la vie quand c'est possible.

En terminant, je n'ai qu'effleuré le monde de la « haute technologie dentaire », mais je crois que les appareils décrits ci-haut auront vraiment un impact profond sur la qualité des soins nécessaires à garder une bonne mastication, des dents solides pour la vie et continuer de sourire à la vie malgré ses hauts et ses bas. Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à consulter notre site web : cdmd.ca 🔥





« OIL PULLING » : LA NOUVELLE TENDANCE EN SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

La médecine ayurvédique, extrêmement ancienne, ne cesse de nous étonner! Cette médecine traditionnelle indienne nous enseigne, entre autres, une pratique qui non seulement donne des dents plus blanches, mais aussi une haleine fraîche et moins de caries. C'est un complément idéal au brossage de dents qui permet d'éliminer les bactéries que la brosse à dents ne peut atteindre.

Un complément idéal au brossage de dents qui permet d'éliminer les bactéries que la brosse à dents ne peut atteindre.

Il s'agit de l'« oil pulling » ou « bain de bouche à l'huile ». Il s'agit d'une méthode 100 % naturelle qui fait de plus en plus d'adeptes à travers le monde. L'essayer, c'est l'adopter! Vous pourriez bien en devenir « accro » et l'intégrer désormais à votre routine matinale.

« OIL PULLING » : COMMENT FAIRE ?

Le « oil pulling » signifie « tirage d'huile ». Cette technique consiste à prendre une cuillerée à soupe d'huile dans la bouche et de la faire circuler entre vos dents pendant une vingtaine de minutes. Avec votre langue, vous « poussez », puis vous « tirez » l'huile vers l'avant et vers l'arrière de vos dents. À la fin, vous crachez l'huile dans la poubelle et non pas dans le lavabo, car sa texture pourrait bloquer le drain. Par la suite, rincez votre bouche à l'eau tiède et brossez vos dents comme d'habitude.

Certaines personnes ont pris l'habitude de pratiquer l'« oil pulling » sous la douche, en se maquillant ou en préparant le déjeuner.

QUELLE HUILE CHOISIR ?

Il est préférable de choisir une huile végétale. Les Indiens utilisent traditionnellement l'huile de sésame, mais sachez que les huiles de noix de coco, d'olive et de tournesol donnent aussi de bons résultats. L'huile de noix de coco a l'avantage d'être riche en acide laurique qui a la capacité de détruire virus, bactéries et levures.

Une cuillerée à soupe est suffisante. Vous pouvez essayer avec différentes sortes d'huile afin de déterminer celle que vous préférez.

LES AVANTAGES DU « OIL PULLING »

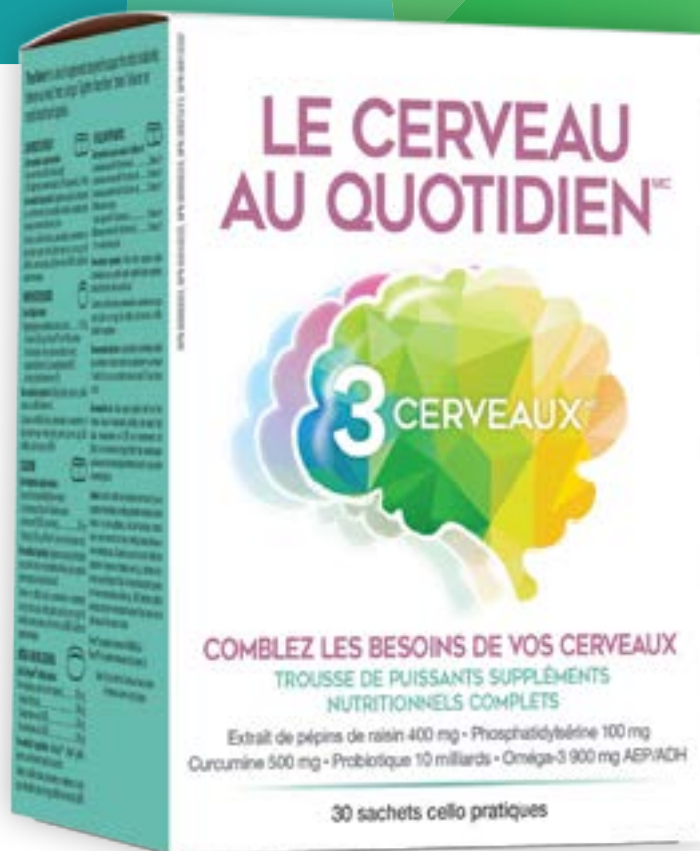
Sur chacune de vos dents vivent des milliers de bactéries bonnes ou mauvaises, et ce, même quand votre bouche est propre. Les bactéries créent une fine couche qui adhère à la surface des dents, mieux connue sous le nom de « plaque dentaire ». Trop de plaque dentaire amène son lot de problèmes : mauvaise haleine, dents jaunes, inflammation des gencives et caries.

Le fait de faire tourner de l'huile sur les dents dissout littéralement les bactéries et les élimine. Cette technique est donc une bonne façon d'en enlever une grande quantité. L'huile se mélange à la salive qui devient blanche et mousseuse. Vous pouvez pratiquer l'« oil pulling » matin et soir.

En pratiquant l'« oil pulling », vous aurez une sensation de fraîcheur dans la bouche, vos dents paraîtront plus blanches, plus brillantes et plus saines. De plus, il y a aura diminution des inflammations des gencives, des saignements, du nombre de bactéries pathogènes dans la bouche et des caries.

En médecine ayurvédique, on croit que l'« oil pulling » purifie même le corps entier puisque dans cette tradition, chaque section de la langue est reliée à un organe du corps humain. 🔥

Procurez à votre **cerveau**, à votre **intestin** et à votre **cœur** ce dont ils ont besoin, tous les jours.



LE CERVEAU AU QUOTIDIEN^{MC}

TROUSSE DE SOUTIEN NUTRITIONNEL COMPLET

Comprend cinq suppléments essentiels à la santé cognitive, cardiaque et intestinale

- La phosphatidylsérine Sharp-PS^{MD} soutient la mémoire et la concentration
- L'extrait de pépins de raisin et la curcumine Meriva^{MD} procurent un puissant soutien antioxydant et anti-inflammatoire
- 900 mg d'oméga-3 AEP/ADH contribuent à la santé cardiovasculaire et au bon fonctionnement du cerveau
- Cinq souches extra-fortes de probiotiques soutiennent la santé digestive
- Tous ces suppléments présentés dans des sachets quotidiens pratiques

CHAQUE PERSONNE EST UNIQUE

3 CERVEAUX vous permet de choisir ce qui vous convient le mieux !



Offerts exclusivement chez les détaillants de produits de santé naturels

TROUVEZ UN MAGASIN PRÈS DE CHEZ VOUS 3brainshealth.com

 **isura**
SANS OGM - SPEC DE MASSE
Documentation ✓ Testé en labo ✓

DES SOINS NATURELS POUR DES DENTS PLUS SAINES

Par *Guylaine Campion* | ND et journaliste

Nos dents sont un trésor précieux dont on doit prendre un soin jaloux afin de les conserver le plus longtemps possible en bon état. Une mauvaise santé buccale peut avoir des répercussions nocives sur la santé du reste du corps d'où l'importance de bien les traiter. Voici quelques trucs naturels qui vous aideront à maintenir une bonne santé bucco-dentaire.

NOS DENTS ABRITENT UNE MINE DE BACTÉRIES

Des milliers de bactéries, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, prennent refuge sur chacune de nos dents, et ce, même si notre bouche est bien propre. En fait, les bactéries créent une fine couche qui colle à la surface de la dent et qu'on nomme « plaque dentaire ». L'accumulation de plaque entraîne nécessairement bon nombre de problèmes tels qu'une mauvaise haleine, des caries, des dents plus jaunes et même une inflammation des gencives.

Par surcroît, les personnes qui abritent beaucoup de mauvaises bactéries dans leur bouche ont plus de risques de souffrir d'artériosclérose et de durcissement des artères. Les risques de problèmes cardiaques sont donc plus élevés chez ces gens. Ces bactéries envahissantes peuvent aussi créer de l'inflammation. De plus, on dit qu'une mauvaise santé bucco-dentaire pourrait être reliée à un risque accru de développer le diabète de type 2 et même la démence.

DES SOINS APPROPRIÉS POUR DES DENTS PLUS SAINES

Il est clair qu'un bon brossage et l'utilisation de la soie dentaire après chaque repas sont des soins de base à ne jamais négliger.

Depuis plusieurs années, l'utilisation d'un dentifrice contenant du fluor demeure dans la controverse étant donné qu'un apport trop élevé peut provoquer une fluorose qui a pour conséquences des taches sur les dents. De plus, l'accumulation du fluor dans l'organisme peut entraîner d'autres problèmes de santé. Heureusement qu'il existe dans les magasins de produits naturels des dentifrices sans fluor.

Saviez-vous que le **bicarbonate de soude** est un détartrant naturel? Vous n'avez qu'à appliquer un peu de poudre sur votre brosse à dents une fois par semaine pour bénéficier de ses propriétés abrasives douces qui permettent de réduire la plaque dentaire et lisser l'émail des dents. Le bicarbonate de soude soulage aussi efficacement les gencives et les aphtes et accélère la guérison. Il prévient la carie et rafraîchit l'haleine.

Par ailleurs, **l'huile essentielle d'arbre à thé** (tea tree) est idéale pour assainir la bouche et traiter la gingivite, les aphtes et les abcès. Elle possède des vertus antibactériennes et antifongiques. On peut se gargariser avec un demi-verre d'eau contenant quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree. On peut aussi appliquer une goutte de cette huile directement sur l'aphte à l'aide d'un coton-tige une fois par jour.



L'IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION SAINE ET ÉQUILIBRÉE

Pour éviter tout problème de santé, une alimentation saine et équilibrée demeure une base solide, et il en est de même quand il est question de santé bucco-dentaire. Dans un premier temps, il faut éliminer les aliments pro-inflammatoires tels que le sucre raffiné, le fructose et les gras trans. Le fromage, riche en caséine, est un aliment qui aide à lutter contre la carie dentaire.

Attention si vous aimez manger de la mie de pain! Celle-ci a tendance à coller sur les dents et favorise ainsi la prolifération de bactéries. De préférence, consommer votre pain bien cuit.

Une mauvaise santé bucco-dentaire pourrait être reliée à un risque accru de développer le diabète de type 2 et même la démence.

COENZYME Q10 ET VITAMINE C : DES NUTRIMENTS « AMIS » DE LA BOUCHE

La **coenzyme Q10** et la **vitamine C** sont deux nutriments qui sont nécessaires afin d'optimiser notre santé bucco-dentaire. D'abord, la coenzyme Q10 est une molécule antioxydante qui prévient le saignement des gencives. De son côté, la vitamine C est tout aussi importante. Souvenez-vous que le scorbut dont souffrait l'équipage de Jacques Cartier et que l'on retrouve encore parfois aujourd'hui chez les gens qui ne mangent ni fruit ni légume est causé par une carence en vitamine C.

DES HUILES ESSENTIELLES POUR SOULAGER UNE RAGE DE DENTS

Quoi de plus pénible qu'une rage de dents qui survient un vendredi soir alors que notre dentiste ne peut nous recevoir avant le lundi matin! Certaines huiles essentielles peuvent aider à soulager une rage de dents, le temps d'obtenir un rendez-vous à la clinique dentaire.

Appliquez une goutte d'**huile essentielle de giroflier** sur la zone douloureuse (carie, abcès, aphte) à l'aide d'un coton-tige que vous garderez en contact pendant quelques secondes. Recommencez plusieurs fois par jour. Si vos muqueuses sont très sensibles, vous pouvez faire un essai sans trop toucher à la gencive.

L'**huile essentielle de lavande aspic** peut aussi calmer les douleurs dentaires. Mélangez deux gouttes de cette huile essentielle avec deux gouttes d'huile végétale de millepertuis et massez avec le doigt sur la région douloureuse et autour de la gencive. Recommencez autant de fois que nécessaire.

Dans les cas d'aphte et d'inflammation de la gencive, vous pouvez appliquer une goutte d'**huile essentielle de thym à linalol** directement sur l'aphte ou la gencive irritée. Répétez jusqu'à cinq fois par jour.

Les informations fournies dans cet article ne peuvent remplacer des conseils médicaux, un diagnostic ou un traitement. Pour tout problème bucco-dentaire, consultez votre dentiste. 🍷

Support hépatique optimal

- Améliore le **processus de détoxification hépatique**
- Protège les **cellules du foie**
- Assure une **meilleure production et élimination de la bile**
- Normalise les **lipides en circulation**
- Élimine les **lourdeurs digestives**
- Augmente **l'énergie vitale**

Chardon-marie, Artichaut, Acide DL-alpha lipoïque, Pissenlit, Choline, Pousse de brocoli, Zinc



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



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

ViaZen
La santé via la nature.

viazenpharma.com

RATE-POUMON : BOUCHE DU QI!

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

Lorsque l'on parle de nutrition, on pense à la bouche, aux papilles gustatives reliées au goût et naturellement au système digestif. Saviez-vous qu'en médecine traditionnelle chinoise (MTC) chaque organe interne est relié à un organe de sens aussi à une ouverture somatique de ces organes de sens?

La bouche étant la première porte d'entrée de l'alimentation en nourriture, citons ici la rate qui s'ouvre à la bouche plus précisément aux lèvres en matière d'organe de sens et à la langue dans son aspect gustatif pour ce qui est de l'ouverture somatique.

Le nez et ses narines sont une autre porte d'entrée importante pour notre organisme : les poumons s'ouvrent au nez où l'olfaction devient son ouverture somatique. Les odeurs d'un bon repas ajoutent à l'ouverture de l'appétit!

Ces deux organes - en fait, nous pouvons dire trois organes puisque le pancréas se relie à la rate - sont de première importance pour une nutrition complète et totale de l'organisme concernant le *renouvellement des acquis*. La rate a la fonction de renouveler l'énergie yin par la transformation des aliments alors que les poumons sont responsables d'assimiler le Qi de l'air nécessaire au renouvellement de l'énergie yang de l'organisme.

RENOUVELLEMENT DES ACQUIS

Au-delà de notre conception de boire suffisamment d'eau et de se nourrir de lipides, glucides et protéines pour que notre organisme se maintienne en bonne santé et nous fournisse la vitalité dont nous avons besoin, la gestion et la circulation de l'énergie sont primordiales. Ce que nous appelons le *renouvellement des acquis* en MTC est le renouvellement des énergies nécessaires à la continuité de la vie qui nous anime.

Nous venons au monde avec une certaine réserve énergétique qui doit être renouvelée. L'efficacité de la rate à transformer et distribuer les nutriments permet de récupérer les molécules utiles et de les faire monter vers les poumons pour qu'ainsi l'énergie vitale du souffle de vie (Zhong Qi) puisse se synthétiser en les jumelant avec le Qi de l'air capté par les poumons.

L'étroite relation poumons-cœur engendre la suite pour que le sang nourricier se distribue dans tout l'organisme. Notez que la vitalité des membres est tributaire d'une rate en santé.

RIEZ, ÇA DILATE LA RATE!

Cette expression argotique du début du siècle dernier « se dilater la rate » fait référence à « rire de bon cœur ». Il était dit qu'un tel rire avait un effet de faire dilater la rate et ainsi réguler les humeurs et empêcher les dépressions. Ajoutons que rire de bon cœur nous amène aussi à respirer plus abondamment!

Lorsque nous connaissons un peu mieux le fonctionnement de nos organes internes, il devient plus facile d'y voir clair et d'agir.

Sachez que la rate est influencée par l'humidité. C'est donc dire qu'un environnement humide lui fait du tort. Sachant que l'humidité est un vecteur de moisissures dans l'environnement : moisissure et toxines vont de pair; il devient difficile pour l'organisme de bien fonctionner, les aliments et l'air ambiant étant soumis aux spores en suspension.

Quant aux poumons, ils sont influencés par la sécheresse. Buvez beaucoup d'eau et évitez de vivre en milieu trop sec. Le cœur s'épuise par la chaleur. Pensons à l'inconfort pendant la canicule. N'hésitez pas à boire suffisamment en consommant des breuvages qui permettront de renouveler les électrolytes perdus par la transpiration excessive.



EXERCICES POUR MAINTENIR LA SANTÉ ET RENOUVELER VOS ACQUIS

1 Ouverture : système digestif et poumons

La grue stimule les organes internes pour qu'ils soient constamment actifs et, ainsi se renforcer; c'est son secret de longévité!

Respiration lente et fine, par le nez, bouche fermée.

- Étendu sur le dos ou assis, frottez les mains ensemble pour les réchauffer.
- Déposez-les mains de chaque côté du nombril.
- Inspirez en gonflant le bas ventre; imaginez l'énergie vitale emplir vos poumons.
- Expirez en appliquant une légère pression des mains pour creuser l'abdomen; imaginez les toxines sortir des poumons.

12 répétitions – progression : contractez l'anus à l'inspiration et relâcher durant l'expiration.



2 Plexus solaire : éclaire l'esprit

Apaise l'estomac et la rate, libère les émotions refoulées et apporte un esprit clair.

- Debout, regardez droit devant; placez les mains sur l'estomac.
- Inspirez en gonflant au niveau de l'estomac.
- Expirez en pressant sur l'estomac : vers l'intérieur et le haut.
- Simultanément, tournez le haut du torse vers la gauche et le bassin vers la droite; la tête suit le mouvement, le regard en continuité le plus loin possible vers l'arrière.
- Inspirez en revenant à la position de départ.
- Reprenez le mouvement de l'autre côté.

4 à 36 répétitions complètes.



3 Bouche : reliée au cœur et à la rate

La langue (phonétique) est en correspondance avec le cœur, les lèvres avec la rate; les dents sont la prolongation des os en MTC. La stimulation des gencives active les méridiens qui fournissent l'énergie à la bouche, aux dents et aux gencives. Le claquement des dents, contribue à fortifier les articulations, à garder des dents saines et à rehausser le système immunitaire.

LANGUE ET SALIVE

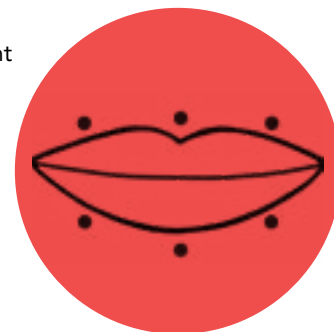
La salive est aussi nommée « eau céleste » par les taoïstes qui lui ont attribué des propriétés curatives antimicrobiennes et favorables à la digestion. Pratiquer cet exercice permet d'apaiser le cœur et de le nourrir.

- Tournez la langue dans la bouche.
- Passez et repassez la langue sur les gencives et les dents.
- Laissez la salive s'accumuler dans la bouche.
- Lavez votre bouche avec la salive accumulée.
- Avalez en trois fois, lentement.

Sentez la salive descendre dans l'estomac et lui procurer énergie et vitalité.

GENCIVES

- Point par point, en débutant par le point sous le nez, pressez fermement pour 10 secondes et massez le point.
- Continuez en vous dirigeant vers votre gauche.



Reprenez cette séquence complète trois fois.

DENTS

Pratiquez le matin pour réveiller l'organisme et dans la journée pour garder l'esprit alerte. Faites claquer les dents neuf fois. 🔥

SOURCES

- linternaute.fr/expression/langue-francaise/17980/dilater-la-rate/
- passeportsante.net/fr/Therapies/MedecineChinoise/physiologie_visceres.aspx
- lartetlavoie.fr/wp-content/uploads/2015/02/organes-et-entrailles.pdf
- Chang, S.T. Système complet d'autoguérison. 1989



GASTRITE ET REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN

Par *Guylaine Campion* | ND et journaliste

La gastrite et le reflux gastro-œsophagien sont deux problèmes de l'estomac qu'il est possible de prévenir et soulager.

D'abord, la gastrite est une inflammation de la muqueuse de l'estomac. Cette maladie inflammatoire peut être aiguë ou chronique. Les brûlures d'estomac ou la difficulté à digérer peuvent apparaître rapidement et disparaître en quelques jours, ou elle peut revenir souvent et évoluer au fil des années.

La muqueuse de l'estomac protège sa paroi des sécrétions acides produites lors de la digestion et agit comme une barrière. Sans cette barrière de protection, la paroi de l'estomac serait attaquée et un ulcère pourrait en résulter.

QU'EST-CE QUI FRAGILISE LA PAROI DE L'ESTOMAC ?

Plusieurs paramètres peuvent fragiliser la muqueuse de l'estomac et augmenter les risques de souffrir d'une gastrite. Par exemple, la gastrite aiguë peut être causée par un médicament, notamment un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) pris sur une longue période ou un corticoïde, du stress ou de l'anxiété. D'un autre côté, la gastrite chronique est souvent provoquée par la bactérie *Helicobacter pylori*. L'alcool et le tabac peuvent aussi en être responsables de même que le reflux biliaire.

À noter que la bactérie *H. pylori* peut aussi causer un ulcère d'estomac.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA GASTRITE ?

Les symptômes possibles de la gastrite sont :

- Des douleurs dans la partie supérieure de l'abdomen ;
- Des brûlures d'estomac ;
- Une difficulté à digérer ;
- Une indigestion ;
- Une sensation de plénitude ou de ballonnements après un repas même léger ;
- Des nausées ;
- Des vomissements ;
- Une perte d'appétit ;
- Du sang dans les vomissements ou dans les selles.

Il est possible de prévenir la gastrite en adoptant des mesures faciles et en évitant les facteurs de risque. Pour limiter les risques : ne pas fumer, consommer de l'alcool avec modération, bien gérer son stress et surveiller sa prise d'anti-inflammatoires non stéroïdiens.

LE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN : SES CAUSES

Le reflux gastro-œsophagien est une autre problématique pouvant provoquer des brûlements d'estomac. Il s'agit d'une remontée d'une partie du contenu de l'estomac dans l'œsophage provoquant des sensations de brûlure et d'irritation. Le reflux a pour origine un mauvais fonctionnement du sphincter œsophagien inférieur. En cas de reflux, le sphincter s'ouvre aux mauvais moments et laisse remonter les sucs gastriques de l'estomac provoquant des régurgitations acides après un repas ou pendant la nuit. Ce problème peut également être relié à une hernie hiatale (remontée de la grosse portion renflée de l'extrémité de l'estomac dans le thorax).



Une exposition prolongée de l'œsophage aux substances gastriques acides peut entraîner une inflammation de l'œsophage et des ulcères. Les principaux symptômes apparaissent souvent après le repas ou en position allongée soit une sensation de brûlure remontant derrière le sternum et des régurgitations acides. Parmi les autres symptômes, on retrouve aussi : une voix enrouée le matin, un mal de gorge chronique, de l'asthme, une toux chronique, des nausées, une mauvaise haleine persistante et une perte de l'émail des dents.

D'autres symptômes plus alarmants comme une difficulté à avaler, une douleur durant la déglutition, des vomissements récurrents, entre autres, nécessitent une consultation rapide chez le médecin. Attention : le tabagisme et l'obésité sont des facteurs qui contribuent à l'apparition du reflux.

La vitamine A et le zinc sont de précieux nutriments pour les muqueuses de l'estomac.

COMMENT PRÉVENIR LE REFLUX ?

Si vous avez un surplus de poids, il est important de prendre les mesures nécessaires pour atteindre un poids santé.

Voici d'autres conseils :

- Évitez les repas trop copieux, le café, le chocolat, les aliments gras ou épicés, les boissons gazeuses, les aliments acides, les agrumes et leurs jus, les tomates, les produits laitiers et les oignons ;
- Attention à la menthe poivrée et la menthe verte qui pourraient agir sur le relâchement du sphincter de l'œsophage ;
- Mangez lentement ;
- Attendez au moins deux heures avant d'aller vous étendre dans votre lit ;
- Évitez de manger durant les trois ou quatre heures qui précèdent l'heure du coucher ;
- Ne fumez pas ;
- Réduisez votre consommation d'alcool ;
- Évitez le stress ;
- Évitez les vêtements trop serrés ;
- Élevez la tête de votre lit.

LES AMIS « NATURELS » DE VOTRE ESTOMAC

La consommation régulière de **jus de canneberge** peut aider à prévenir les infections à la bactérie *Helicobacter pylori*, en empêchant la bactérie d'adhérer à la paroi de l'estomac. Par ailleurs, les **probiotiques** auraient une action semblable à celle de la canneberge. Des **enzymes digestives** donneront un bon coup de pouce à l'estomac.

Le **gel d'aloë vera buvable** fait des miracles dans les cas de gastrite et d'ulcères d'estomac. Cette plante réduit l'acidité,

régule le taux de pH et soulage l'inflammation dans les cas de gastrite. Par ailleurs, l'aloë vera améliorerait les conditions reliées à la hernie hiatale et au reflux gastrique. À cause de ses propriétés douces et cicatrisantes, certains l'utilisent même pour régénérer les muqueuses de l'estomac à la suite d'un ulcère gastrique ou d'une colite ulcéreuse.

La **camomille romaine** aide à réduire la dyspepsie et l'acidité stomacale. Certains comparent même son action anti-inflammatoire aux inhibiteurs de la pompe à proton. Prendre régulièrement une tisane à la camomille contribue à prévenir les ulcères.

Une des plantes les plus merveilleuses pour l'estomac et particulièrement pour le reflux gastrique est la **réglisse**. Elle facilite la formation du mucus qui tapisse la paroi de l'estomac et la protège contre le suc gastrique. La réglisse procure un effet protecteur et anti-inflammatoire sur la muqueuse. La réglisse aide à réduire les brûlures et les crampes d'estomac ainsi que les douleurs abdominales. Elle prévient l'ulcère gastrique de même que l'ulcère duodénal causé par l'*Helicobacter pylori*. Il est important de toujours choisir des comprimés de réglisse « déglycyrrhizinés », c'est-à-dire : DGL, afin d'éviter les effets secondaires de la glycyrrhizine.

La tisane de **guimauve** soulage les irritations de la muqueuse et tapisse le système digestif. Elle protège les tissus des agressions acides.

L'**orme rouge** est utilisé pour traiter les inflammations et les ulcérations du tube digestif. Cette plante tapisse les muqueuses de l'estomac et de l'œsophage. En infusion, elle neutralise l'acidité de l'estomac et apaise le reflux gastro-œsophagien. Sous forme de capsules, elle est utilisée dans les cas de côlon irritable, de colite et de maladie de Crohn.

Le **chou** et le **brocoli** contiennent des substances qui inhibent la croissance de la bactérie *H. pylori*. Le chou est particulièrement miraculeux pour cicatriser les ulcères gastro-duodénaux. La **carotte** riche en provitamine A est aussi fort appréciée pour ses vertus cicatrisantes, donc indispensables pour la santé des muqueuses.

Les jus de **chou**, **carotte**, **céleri** et **concombre** sont excellents. N'hésitez pas à combiner ces légumes dans vos jus.

Par ailleurs, le **curcuma** est utilisé traditionnellement pour traiter les ulcères gastro-duodénaux. Des études *in vitro* et sur des animaux ont révélé que le curcuma possède des effets protecteurs sur la muqueuse gastrique et qu'il peut détruire ou inhiber la bactérie *H. pylori*.

En terminant, ajoutons que la **vitamine A** et le **zinc** sont de précieux nutriments pour les muqueuses de l'estomac.

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

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

Actimar™

PLASMA MARIN PUR® - HYPERTONIC

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



**Triple
Microfiltration
à froid**

**Eau de mer
100%
naturelle**

**BPF/GMP
Qualité
garantie**

**Format
économique
1000 ml**

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

LE PSOAS : UN MUSCLE MÉCONNU, IGNORÉ, MAIS SOUVENT DOULOUREUX

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Le psoas, bien que peu connu, est l'un des muscles les plus importants de notre corps. Souvent ignoré, il peut pourtant être responsable d'environ 50 % des douleurs lombaires. Il peut aussi être mis en cause dans les cas de douleurs au ventre (points de côté) et à l'aîne. Il est donc primordial d'apprendre à mieux le connaître.

OÙ SE SITUE LE PSOAS ?

Le psoas est un muscle qui prend son origine dans la hanche, qui traverse l'abdomen dans le quadrant inférieur et qui s'attache profondément sur les cinq vertèbres lombaires. De la hanche, il continue aussi jusqu'au fémur. C'est le muscle qui permet de lever la jambe pour marcher, courir ou faire du vélo. Ce muscle a tendance à devenir tendu, car son fascia est en continuité avec celui du rein et avec celui du diaphragme. Ainsi, ce muscle réagit beaucoup au stress émotionnel et en particulier aux peurs.

Outre les peurs, les fréquentes positions assises devant l'ordinateur font en sorte que le psoas se rétracte de même que les longs trajets en voiture, la position de sommeil en chien de fusil ou sur le ventre. En d'autres mots, en position assise, le psoas ne pouvant bénéficier d'étirement tout le long de la journée, devient plus tendu.

Malheureusement, beaucoup de professionnels de la santé ne se préoccupent pas du psoas et ne pensent pas à l'évaluer quand un patient les consulte pour une lombalgie. Sachez toutefois qu'un bon ostéopathe connaît très bien les douleurs reliées au psoas et saura vous aider à l'étirer et lui redonner toute sa souplesse.

LES CONSÉQUENCES D'UN PSOAS TROP TENDU

Quand le psoas est trop tendu, il exerce une tension très forte dans le bas du dos et provoque ainsi des douleurs lombaires. En fait, un psoas trop tendu peut entraîner une mauvaise répartition des charges sur les disques intervertébraux. Une personne ayant le psoas tendu remarquera qu'il est difficile de tenir longtemps la position couchée sur le dos les jambes allongées. Dans cette position, la douleur s'installe et oblige la personne à changer de position.

Souvent, le psoas est aussi responsable de douleurs abdominales basses. Un psoas tendu engendrera chez les personnes âgées une flexion du tronc vers l'avant. Ces personnes qui ont tendance à marcher courbées vers l'avant perdent progressivement l'extension de la hanche. Ils font de plus en plus de petits pas et peuvent parfois perdre l'équilibre. Étant donné que l'extension de la hanche devient limitée, la lubrification de la partie arrière ne se fait plus de façon adéquate et de la dégénérescence peut s'installer. Par la suite, l'usure peut mener à une intervention chirurgicale menant au remplacement total de la hanche. Avant d'en arriver à cette étape, vous pouvez consulter un ostéopathe qualifié. Il saura établir un bilan et vous donner les conseils adaptés à votre posture et votre mode de vie.

Par ailleurs, l'équilibre des structures qui entourent le psoas est important à son bon fonctionnement. Votre ostéopathe saura centrer votre bassin afin de permettre au psoas de bien fonctionner et de remplir ses fonctions correctement.

L'étirement du psoas vous permettra d'éviter une inflammation tendineuse et vous aidera à augmenter votre amplitude et favoriser l'extension de la hanche. Des activités comme le stretching et le yoga sont très appropriés pour faciliter l'extension du psoas.

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

Souvent, le psoas est aussi responsable de douleurs abdominales basses. Un psoas tendu engendrera chez les personnes âgées une flexion du tronc vers l'avant.



♥ VOS PENSÉES INFLUENCENT VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

Par Cyril Meyre | Naturopathe
cyrilmeyre.com

Combien de fois avez-vous déjà expérimenté le désir d'avoir une place de stationnement en arrivant à votre destination... et de l'avoir cette place pour votre voiture ?

D'avoir des quarts de seconde de flash avec des solutions, des conseils, des sentiments vous poussant vers la bonne voie, ou bien après coup, vous dites « Zut, je le savais, j'aurais dû m'écouter ! » Chaque jour, chaque semaine, ce genre d'anecdote nous arrive ! Pour les percevoir plus facilement, plus souvent, c'est comme tout dans la vie, un peu de pratique, et le tour est joué.

À un autre niveau, nous savons que la pensée influence les états de santé de façon positive ou négative selon notre état émotionnel et nos schèmes de pensée. La médecine appelle cela les maladies psychosomatiques. Même déjà à l'époque des philosophes grecs, il fut observé l'influence de notre état d'esprit sur la santé de notre corps.

Lors d'une recherche en Californie à l'Université Berkeley, publiée dans la revue *Nature Human Behaviour*, on a confirmé que certaines zones du cerveau s'activaient et réagissaient pendant l'impulsion d'un stimulus. Ce qui suggère que nous pouvons donner une réponse avant même d'avoir analysé l'information ! Comme l'expérience d'une ceinture noire d'art martial qui touche la cible au bon endroit en même temps que la lumière s'allume sur le mannequin afin de mesurer sa vitesse de réaction. Comme Lucky Luke : l'homme qui tire plus vite que son ombre !

Tout ça pour mettre en perspective le pouvoir des capacités cérébrales que nous avons et qui sont sous-utilisées.

L'ESPACE-TEMPS

Prenez ce temps, créez de l'espace-temps dans votre quotidien, hebdomadairement pour rejoindre l'espace de calme intérieur qui doit se cultiver dans ce monde d'hyper rapidité tourmenté. Accordez-vous cet espace de relaxation, de méditation, de détente, de visualisation, de prière, de recueillement, peu importe vos croyances ou non-croyances.

Se donner du temps n'est pas un handicap à votre horaire, mais bien une façon de gagner un temps précieux. Vous verrez assez rapidement que votre productivité, votre énergie, vos maux divers seront améliorés.

Lisez ce que Dr Kelly Turner nous rappelle dans son livre à succès « Rémission radicale » ! Une mise en évidence des solutions dans les cas de cancer perdus et condamnés par la médecine. Une des solutions possibles mises en place par ces gens qui décident de se prendre en main corps et esprit pour gérer leur bien-être en santé, c'est de mettre de l'avant une forme de méditation ou prière quotidienne afin de changer la dynamique psychique et corporelle, même lors des diagnostics ultimes comme le cancer. La tendance aujourd'hui est à la méditation pleine conscience, le yoga, le tai-chi, le Qi gong. Comme n'importe quoi, les noms changent au fil des modes, mais le principe reste le même. Incorporer des moments de détente au quotidien est une des clés vers votre bien-être corps et esprit.

Vous savez sans doute que la peur et l'anxiété chronique abaissent l'optimisation des fonctions immunitaires par une modification biochimique des réactions des médiateurs cellulaires. Ce phénomène n'est pas une lubie de naturopathe, mais un fait bien étudié en science.

Le stress par exemple qu'on expérimente tous de façon chronique ou de façon passagère est reconnu même sur les enfants comme étant un facteur manifestement aggravant et dégradant la santé.

DR HANS SELYE ET LA RÉACTION FACE AU STRESS

Dr Hans Selye, ce médecin montréalais de renommée mondiale, fut un des premiers dans la médecine moderne à démontrer l'effet néfaste des facteurs associés au stress chroniquement sur notre santé. Dr Selye préconise la théorie suivante : le stress joue un rôle dans chaque maladie et ne pas reconnaître et maîtriser les agents stressants peut produire une maladie d'adaptation qui s'exprime différemment selon les faiblesses physiologiques propres à chacun. C'est la notion de terrain.

Les trois phases définies dans les étapes du stress selon Dr Selye :

- 1** Phase de la réaction d'alarme. Réaction immédiate face à un stress. Les ressources corporelles sont mobilisées pour répondre aux facteurs stressants, anxiogènes envahissants aux dépens d'autres systèmes comme le système immunitaire.
- 2** Phase de résistance. Phase où le corps s'adapte à une réaction chronique de perception erronée ou vraie face au stress (relation difficile au travail par exemple, anxiété chronique).
- 3** Phase d'épuisement. À la suite d'une exposition ou une perception erronées du stress, de façon prolongée, le corps perd sa réponse physiologique et tombe en hyporéaction et devient alors susceptible d'être plus vulnérable aux maladies de toutes sortes selon le terrain et la sensibilité propre à chacun. C'est le présurmenage ou le surmenage, l'épuisement, qu'on appelle aussi *burn-out*.

L'article dans la revue *Behav Health* 2006 Sep;26(9) rapporte, comme bien d'autres analyses modernes tout comme la médecine chinoise datant de plusieurs dizaines de siècles, que les facteurs psychosociaux tels que le stress, la colère, l'anxiété et la dépression favorisent les maladies cardiaques. Que faire alors pour les contrer ?

Il suffit d'orienter vos pensées et de pratiquer la méditation quotidienne. Il suffit de parcourir quelques revues médicales publiées pour comprendre que ce bénéfice méditatif de pleine conscience permet d'agir sur les maladies cardiovasculaires, l'anxiété, le stress, les performances cognitives et même sur le cancer !

La revue *Cancer* dans l'édition de janvier 2019 relate justement que la pratique d'une religion ou d'une hygiène spirituelle permet d'avoir un meilleur succès face au cancer. Et les personnes ayant une hygiène spirituelle faible ou nulle, ont une récurrence du cancer plus élevée.

De multiples études constatent également que la pratique de la pensée positive dans les maladies permet d'avoir de meilleurs succès thérapeutiques. L'avantage de ce plaidoyer en faveur de l'hygiène psychique est de favoriser un renouveau cérébral, d'en faire un leitmotiv pour votre neuroplasticité.

LA NEUROPLASTICITÉ

Dans neuroplasticité, on retrouve les mots « neurone » et « plastique », donc maniabilité des neurones. Un peu comme de la pâte à modeler, vous pouvez en faire ce que vous voulez. Les laisser sécher, donc devenir rigides, ou bien les entretenir afin de maintenir une élasticité, leur donner et explorer les formes que vous désirez. Cette jargonnerie, la neuroplasticité, est une des clés essentielles pour la santé cérébrale.

Elle peut évidemment être entretenue par des produits clés comme les acides gras essentiels, le DHA des oméga 3, la phosphatidylserine, des plantes comme le ginkgo, la vinpocétine, la pratique méditative et autres approches connexes sans oublier le repos.

Mais la paresse humaine tend à prendre le chemin le plus facile pour la plupart d'entre nous. Seuls les plus motivés font l'exercice de développer les capacités psychocognitives afin de découvrir un bien-être encore plus immense. À vous de choisir ! Rien ne se fait sur terre sans un peu d'effort au départ. Une fois la routine installée, l'effort n'existe plus, car c'est intégré dans nos comportements.

Que votre technique soit un dialogue avec Dieu, une croyance religieuse, un état contemplatif, de la visualisation, de cultiver des schèmes de pensées positifs... passez à l'action au quotidien dans ce sens en appliquant ce qui vous fait vibrer afin d'obtenir des améliorations notables dans votre vie. Des cours en classe ou des groupes sur internet (voir YouTube) existent pour vous guider, vous inspirer pour les débutants.

Vous en avez le pouvoir, faites-le pour vous.

L'EFFET PLACEBO

L'effet placebo est une ruse qui fonctionne très bien! On fait croire à notre corps que nous prenons une substance thérapeutique. Dans les études cliniques, des effets secondaires graves sont ressentis avec la prise d'un placebo, d'autres sont guéris avec le placebo! Le placebo étant une substance sans aucune molécule thérapeutique active, c'est du vide. Alors que des molécules thérapeutiques ne fonctionnent simplement pas lors des études cliniques dans certains cas.

Cela laisse donc à réfléchir sur comment le cerveau fonctionne lorsqu'on lui fait croire quelque chose de vrai ou de faux. Sur ce sujet, lisez « L'effet placebo » de Danielle Fecteau. Alors, lorsque nous agissons en toute connaissance de cause avec des produits efficaces et une conviction de pensée orientée sur une thérapeutique gagnante, les résultats sont décuplés.

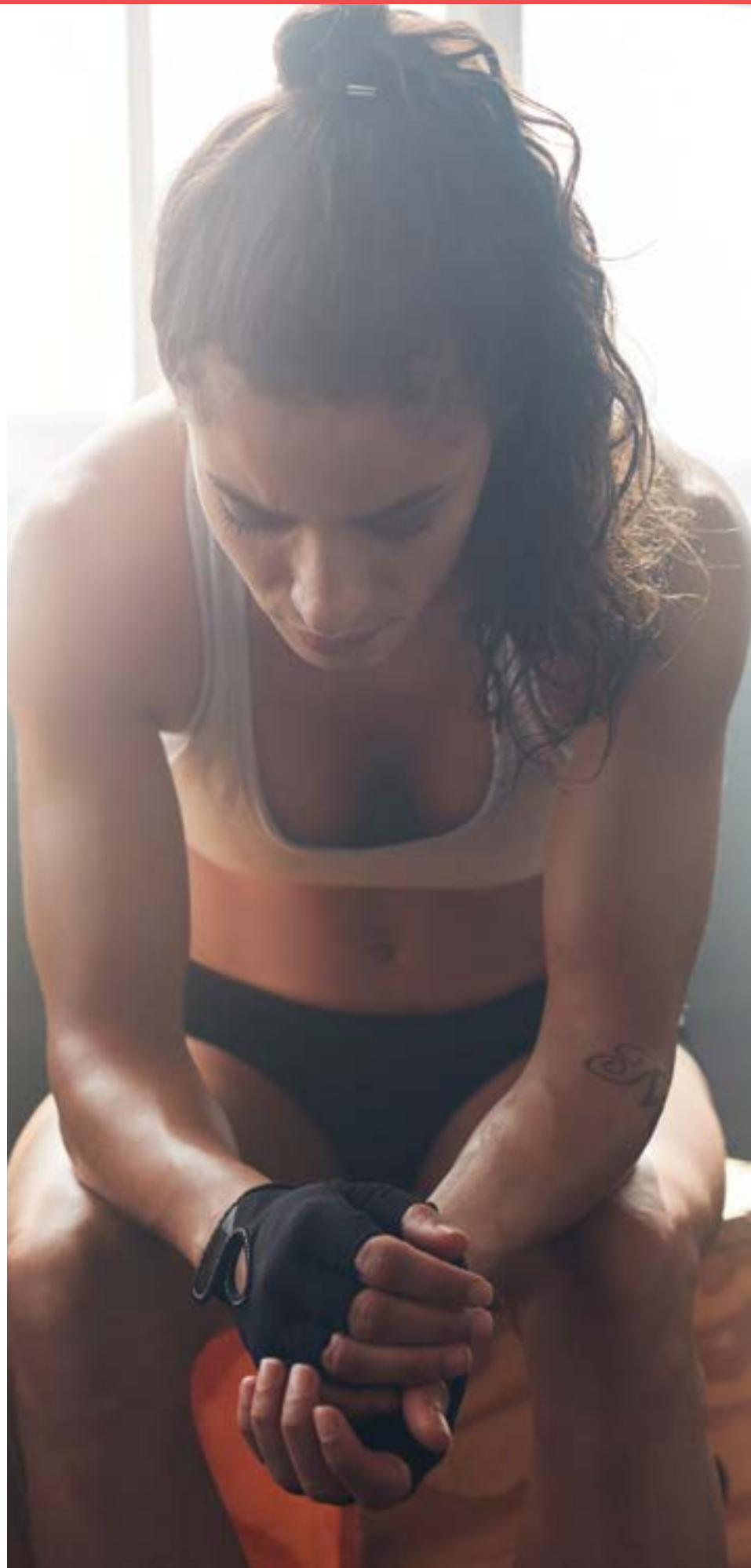
Dans les études cliniques, des effets secondaires graves sont ressentis avec la prise d'un placebo, d'autres sont guéris avec le placebo!

Prenez en exemple la fameuse expérience du Japonais Masaru Emoto sur la formation des cristaux d'eau exposés à différents messages positifs et négatifs. Les cristaux d'eau imparfaits ont été exposés à des messages négatifs tandis que ceux parfaitement formés furent sous l'influence de messages évidemment positifs. Le corps humain est composé à 70 % d'eau! Imaginez l'impact que nous pouvons avoir sur notre contenu et dynamique corporelle avec quelques exercices quotidiens de cocktails de pensées, émotions et activités positives, de cultiver le bonheur au contraire de l'apitoiement et la négativité comme nous le montrent si bien les informations médiatiques.

La médecine étudie cet angle sous la dénomination de la PNEI (psychoneuroendocrinologie-immunité).

Sans jouer à l'autruche dans notre vie, mais conscient de l'impact direct que nous avons sur nous-mêmes et notre entourage, j'espère vous avoir inspiré pour continuer, augmenter votre assiduité ou simplement commencer votre hygiène psychique personnelle par les techniques citées.

Bonne santé! 🍀



Progressive®

LORSQU'ON EST UN PERFECTIONNISTE,
ON LE CERTIFIE.



LE PREMIER PROBIOTIQUE AU MONDE AVEC CERTIFICATION TRU-ID®

Les probiotiques sont vendus en fonction de leur puissance - c'est à dire le nombre de cellules actives dans chaque portion. Cependant, qu'arrive-t-il si votre produit a effectivement la bonne puissance... mais celle-ci provient des mauvaises souches? Grâce à **TRU-ID®**, un test révolutionnaire de vérification de l'ADN qui garantit que chaque souche indiquée sur l'étiquette se retrouve actuellement dans le produit, cette question ne se pose plus. **TRU-ID®** élève le niveau de confiance et de transparence des probiotiques.

LES LINGES DE CUISINE SONT DES FOYERS À BACTÉRIES

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Il y a quelques mois, une étude en provenance de l'île Maurice révélait que les linges de cuisine pouvaient être d'importants foyers de bactéries responsables d'intoxications alimentaires. Cette étude a été présentée dans le cadre de la réunion annuelle de la Société américaine de microbiologie. Ces torchons à usages multiples seraient donc un nid tout chaud pour les bactéries qui s'y cachent.

Lors de leur étude, des scientifiques de l'Université de l'Île Maurice ont analysé une centaine de torchons de cuisine après un mois d'utilisation. Résultat : près de la moitié, soit 49 % des serviettes en tissu analysées, abritaient une colonie de microbes de toutes sortes. Près de 37 % des torchons portaient des coliformes (dont la bactérie E.coli) et des entérocoques, et 14 % contenaient des staphylocoques dorés.

Ces serviettes qui passent d'une main à l'autre donnent lieu à une prolifération de bactéries qui peuvent être responsables d'intoxications alimentaires. Les scientifiques concluent que la prolifération des bactéries que l'on retrouve dans ces tissus est la conséquence d'un manque d'hygiène et pointent du doigt certaines attitudes qui favorisent la propagation de ces microbes.

Dans un premier temps, dans les familles, le passage de mains à mains (parfois mal lavées) favorise la prolifération de la bactérie E.coli, un germe aussi présent dans les matières fécales. Par ailleurs, la consommation de viandes serait aussi l'une des causes principales de ce problème d'hygiène. En effet, celle-ci laisserait plusieurs souches de coliformes et entérocoques sur le linge de cuisine ou la serviette.

Que ce soit pour s'essuyer les mains, la vaisselle ou sortir les plats du four, l'utilisation des linges de cuisine est nécessaire, pourtant, ces gestes peuvent être néfastes pour notre santé et avoir de graves conséquences.

Douleurs abdominales, vomissements, fatigue et fièvre sont des symptômes de troubles digestifs causés par certaines bactéries à l'origine d'intoxications alimentaires allant même jusqu'à de graves infections aux lourdes conséquences sur le plan de la santé. Afin de mettre un terme à cette prolifération de bactéries, mieux vaut adopter certains comportements.



QUELLE EST LA SOLUTION ?

D'abord et avant tout, ne jamais oublier la règle de base de se laver les mains avant de cuisiner ou de se mettre à table. C'est primordial!

Bien entendu, pour être écologique et promouvoir le mouvement « Zéro déchet », pas question d'utiliser des serviettes en papier, bien que l'essuie-tout se composte. Donc, la meilleure solution est d'adopter la serviette en tissu qui est réutilisable, lavable, pratique, économique et bien évidemment... écologique. Mais voilà que nous vivons tout un dilemme puisqu'on nous dit qu'elles sont des nids à bactéries et que les serviettes en papier ne sont pas écologiques!

Les scientifiques concluent que la prolifération des bactéries que l'on retrouve dans ces tissus sont la conséquence d'un manque d'hygiène et pointent du doigt certaines attitudes qui favorisent la propagation de ces microbes

Je crois que le meilleur compromis est que chacun des membres de la famille utilise sa propre serviette en tissu et qu'à la fin de la journée on les place dans le panier à linge. Même chose pour le linge de vaisselle ou celui de la cuisine. Ainsi, tous les jours, chaque personne pourra utiliser quotidiennement une serviette propre.

Donc, dans une optique de prévention des déchets, on oublie les essuie-tout en papier. Pour la table, on opte pour de belles serviettes de table lavables au quotidien, et pour essuyer ou nettoyer, on choisit les bons vieux torchons et chiffons en microfibras. Il est possible de se procurer dans les boutiques « Zéro déchet » sur le web des rouleaux d'essuie-tout lavables, pratiques, jolis et écologiques. Il s'agit d'un rouleau contenant une dizaine de feuilles à déclipser. On peut les utiliser en remplacement des essuie-tout en papier pour tout usage. Ils sont faits de tissus fins et absorbants en coton biologique certifié. Mais n'oublions surtout pas de les laver quotidiennement!

Et pourquoi ne pas ressortir ces belles serviettes en tissu aux jolis motifs qui dorment dans le placard et y broder sur chacune d'entre elles le nom de vos enfants? 🍷

Sentez l'énergie Maca!



ULTIMATE^{MC} MACA ENERGY^{MC} est certifié biologique, préparé à partir de racines de la meilleure qualité, cultivées et séchées au soleil comme le veut la tradition, pour préserver l'intégrité des nutriments. Peu importe le format que vous adoptiez, liquide, poudre ou capsules, le produit a été soumis à un processus de gélification qui optimise sa teneur et son absorption, tout comme les résultats qu'il procure.

Plus la teneur est élevée, plus les bénéfices sont grands. Nous garantissons une teneur de 6:1 pour la formule en poudre et en capsules, et de 20:1 pour l'extrait liquide. Que vous le mélangiez à des smoothies, preniez le liquide directement ou optiez pour les capsules, vous sentirez l'énergie Maca.

En exclusivité dans les magasins d'aliments naturels



assurednatural.com

♥ PRENDRE DES MULTIVITAMINES : EST-CE NÉCESSAIRE ?

Par *Guylaine Champion* | ND et journaliste

Certains prônent la prise de multivitamines pour combler les carences alors que d'autres nous assurent que nous trouvons toutes les vitamines nécessaires à notre santé dans notre alimentation. Vous êtes-vous déjà posé la question à savoir si l'utilisation d'un complément vitaminique était essentielle à votre santé? Avez-vous des carences en vitamines à combler? Êtes-vous perdu devant l'étalage de tous les produits vitaminiques disponibles sur le marché?

Les vitamines et les minéraux exécutent plusieurs fonctions importantes dans notre organisme, que ce soit la régulation du métabolisme, une activité antioxydante capitale (considérable) et la libération d'énergie.

LES VITAMINES : DES SUBSTANCES INDISPENSABLES POUR UNE BONNE SANTÉ

« Vitamine » vient du mot latin « vita » qui veut dire « vie », et pour cause! Tout comme les minéraux, les vitamines sont des substances absolument indispensables à notre santé puisqu'elles exercent des fonctions vitales sur le plan métabolique.

Notre organisme est incapable de fabriquer des vitamines et minéraux à l'exception des vitamines D et K. En conséquence, toutes les autres vitamines et les minéraux doivent obligatoirement provenir de notre alimentation ou de compléments vitaminiques, sinon des carences se développeront. Les carences s'installent quand notre corps ne reçoit pas la dose minimale de vitamines nécessaire à son bon fonctionnement.

NOS FRUITS ET NOS LÉGUMES SONT-ILS MOINS VITAMINÉS ?

Pour plusieurs scientifiques, la prise de compléments vitaminiques est complètement inutile. Il est vrai qu'en théorie, pour les besoins quotidiens, une alimentation variée et équilibrée devrait nous fournir tous les minéraux et vitamines essentiels à notre santé. Toutefois, nous devons faire face à un constat plutôt inquiétant : depuis plus de cinquante ans, la valeur nutritionnelle des fruits et des légumes a nettement diminué en raison de l'appauvrissement des sols. Par exemple, la tomate de 2019 n'est pas aussi nutritive qu'elle l'était dans les années 50.

Plusieurs études en provenance des États-Unis, de l'Angleterre et même du Canada le confirment : une pomme qui contenait 400 mg de vitamine C autrefois en contient à peine 4 mg aujourd'hui.



De plus, la vitamine A aurait disparu de nos pommes de terre et oignons, et on constaterait également une diminution de la teneur en fer et en calcium des végétaux. Par surcroît, les traitements industriels que subissent certains aliments réduisent les nutriments comme la vitamine E que l'on retrouve dans les huiles et le magnésium issu des céréales.

Tous les facteurs environnementaux et reliés à notre mode de vie peuvent aussi provoquer une augmentation de nos besoins nutritionnels et vitaminiques : pollution, stress, tabagisme et consommation d'alcool. Aussi, la prise de médicaments peut nuire au métabolisme des vitamines et minéraux et, par conséquent, favoriser l'apparition de carences. D'autres facteurs ou changements tels que la grossesse, la pratique intensive d'un sport, la croissance chez les adolescents, les infections peuvent augmenter nos besoins vitaminiques, et la prise d'un complément peut devenir essentielle.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE CARENCES NUTRITIONNELLES ?

Les vitamines et les minéraux exécutent plusieurs fonctions importantes dans notre organisme, que ce soit la régulation du métabolisme, une activité antioxydante capitale (considérable) et la libération d'énergie. En cas de manque de vitamines et minéraux, des dysfonctionnements dans l'organisme peuvent survenir. Même si les répercussions des carences peuvent apparaître plus tard, elles ne sont pas à négliger. Parmi celles-ci, on retrouve la fatigue, une mauvaise gestion du stress, une baisse des défenses immunitaires et des changements au niveau de la peau.

Plusieurs études ont démontré le rôle important de la prise d'un complément de multivitamines dans la prévention de certains problèmes de santé. Par exemple, des recherches ont démontré que la prise quotidienne d'un supplément de vitamine D pouvait protéger l'organisme de plusieurs types de cancers alors qu'une supplémentation en zinc et en antioxydants pouvait réduire de 25 % le risque de développer une forme avancée de dégénérescence maculaire.

Outre tous les bienfaits que peut nous procurer un supplément de multivitamines à titre préventif, il peut aussi nous aider à réduire l'anxiété, le stress et la fatigue, et ainsi favoriser une meilleure qualité de vie.

Évidemment, si vous optez pour un supplément de multivitamines, il est primordial de ne pas dépasser les doses permises quotidiennement afin de ne pas provoquer des problèmes de santé reliés à des surdoses. Il faut être vigilants principalement avec les vitamines liposolubles qui peuvent s'accumuler dans l'organisme (vitamines A, D et E).

DES TRUCS POUR FAIRE LE BON CHOIX

Un bon complément de multivitamines doit pouvoir vous offrir une combinaison de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui respectent le dosage nécessaire au maintien d'une bonne santé. Par exemple, le zinc est essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire et pour bien faire son travail, une dose quotidienne de 15 mg est recommandée.

Autre fait très important, dont il faut tenir compte lorsqu'on choisit un supplément multivitaminique, est celui d'opter pour une source naturelle et non pas synthétique. Par exemple, une vitamine E issue d'une huile végétale s'absorbe beaucoup plus facilement qu'une vitamine E synthétique, car elles n'ont pas la même structure chimique. En fait, au moment de l'absorption, notre organisme reconnaît beaucoup mieux une vitamine de source naturelle.

Pour ce qui est des oligo-éléments tels que l'iode, le chrome, le cuivre et le manganèse, il est important de respecter les doses minimales, puisque ces éléments en excès peuvent être nuisibles à la santé. Cependant, dans un complément multivitamines, ceux-ci sont généralement bien proportionnés.

LA VITAMINE D : UN INTÉRÊT DIFFÉRENT ET CAPITAL

Depuis quelques années, on ne cesse de nous rappeler l'importance d'une supplémentation en vitamine D, plus spécialement durant la saison hivernale. En effet, durant cette période froide de l'année, le rayonnement solaire est alors insuffisant pour bien la synthétiser.

La vitamine D fait partie d'une classe à part. Elle est nécessaire pour la santé des os et des dents, et elle joue un rôle essentiel pour le métabolisme du calcium. Elle prévient et ralentit la progression de l'ostéoporose. Ostéoporose Canada recommande un supplément de 400 UI à 1 000 UI par jour de vitamine D pour les moins de 50 ans et de 800 UI à 2 000 UI par jour pour les plus de 50 ans. Dans les deux catégories d'âge, il est suggéré d'y ajouter un apport alimentaire en calcium de 1 200 mg à compléter par un supplément, au besoin.

De plus, la vitamine D stimule le système immunitaire et peut même prévenir certains cancers, le diabète, certaines maladies auto-immunes dont la sclérose en plaques, et les troubles cardiovasculaires. De son côté, la Société canadienne du cancer recommande un supplément de 1 000 UI par jour de vitamine D en automne et en hiver. Par ailleurs, pour les personnes qui ont des risques plus élevés de carences en vitamine D, on suggère de prendre un supplément tout au long de l'année. Cependant, même si les autorités canadiennes et américaines ont nettement augmenté l'apport quotidien en vitamine D, plusieurs chercheurs le considèrent encore comme trop bas et suggèrent de l'augmenter à au moins 2 000 UI afin de réduire l'incidence du diabète, du cancer et des maladies cardiovasculaires.

Si vous êtes végétaliens, assurez-vous de prendre une supplémentation adéquate et suffisante. Étant donné que vous ne consommez ni viande, ni poisson, ni œuf, ni produit laitier, vous êtes plus à risque de développer une carence étant donné que votre alimentation vous fournit très peu de cette précieuse vitamine.

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

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.



Reproduction interdite. © Actimar Inc.



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

Chardon-marie
Radis noir
Artichaut
Bardane

BPF/GMP
Qualité
Garantie

Minéraux marins
Électrolytes
Oligo-éléments

Actimar

LA FORCE DE LA NATURE

Sans frais: 1.888.361.7878

www.actimar.com

info@actimar.com

The background is a solid teal color with a repeating pattern of white line-art illustrations of various vegetables and fruits. The illustrations include items like carrots, corn cobs, mushrooms, tomatoes, onions, and leafy greens, scattered across the entire surface.

NUTRITION

10 DÉLICIEUSES BOISSONS POUR REEMPLACER LE CAFÉ

Par Guylaine Campion | ND et journaliste

Le café est souvent pointé du doigt et plusieurs affirment qu'il peut être nocif pour la santé. Il stimule les hormones de stress et élève la tension artérielle. Il peut aussi occasionner des brûlures d'estomac, des palpitations et de l'insomnie. Bien que maintenant on lui confère certains bénéfices, il est préférable de le consommer avec modération.

Si vous souhaitez vous abstenir de caféine ou de théine et vous en désaccoutumer, sachez qu'il est possible de vous tourner vers de savoureuses options de remplacement qui vous donneront le coup de fouet nécessaire durant la journée. Ces boissons sont délicieuses et énergisantes sans provoquer d'excitation.

LA CHICORÉE

La chicorée est une boisson qui est consommée depuis l'Antiquité. Elle ressemble beaucoup au pissenlit pour son amertume. Plante tonifiante et dépurative, elle soulage les troubles d'estomac, draine le foie et améliore le transit intestinal. Fait intéressant : même sans caféine, elle demeure une boisson énergisante. Chaude, elle offre un délicat goût de noisette. Elle est idéale pour remplacer le premier café du matin.

LE CAFÉ D'ORGE

Le café d'orge est un choix intéressant pour les « accros » au café puisqu'il offre une saveur semblable, mais sans la caféine. Par surcroît, il est une bonne source de vitamines et de fibres, et facilite le transit intestinal. Obtenu à partir de grains d'orge torréfiés, le café d'orge se confond facilement avec le café traditionnel pouvant même le remplacer dans la confection de pâtisseries.

LE CAFÉ D'ÉPEAUTRE

Le café d'épeautre est fabriqué à partir de céréales d'épeautre torréfiées. Sa principale caractéristique est sa richesse en acides aminés, en magnésium, en phosphore et en calcium.

LE ROOIBOS

Aussi appelé « thé rouge », on aime le rooibos pour sa saveur naturellement sucrée et fruitée. Cette infusion renferme une grande quantité d'antioxydants qui aident à lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré de nos cellules. Le rooibos contient aussi du zinc qui procure une action antibactérienne. Il reminéralise l'organisme. Le thé rouge est idéal en période de fatigue et de stress. Sans caféine ni théine, le rooibos peut être bu à toute heure de la journée et même le soir. C'est la boisson nationale des Sud-Africains.

LE MATÉ

Le yerba maté, boisson traditionnelle argentine, provient d'un arbuste d'Amérique du Sud. Aussi appelé « thé du Paraguay » ou « thé du Brésil », il possède des vertus stimulantes et son infusion chasse le surmenage et la fatigue. En Amérique du Sud, on dit même qu'il favorise la bonne humeur! Avec un taux de caféine quasi inexistant (inférieur à 1 %), le maté, néanmoins, stimule tout autant les fonctions cognitives telles que l'attention et la mémoire. En médecine ayurvédique, on l'utilise pour soulager les maux de tête et les douleurs articulaires.

LE CHAÏ

Le chaï est une boisson traditionnelle consommée en Inde qui est composée d'un mélange d'épices aux multiples propriétés telles que la cannelle, l'anis étoilé, le clou de girofle et le gingembre. On dit que les Indiens ont inventé le chaï lors de l'arrivée des Anglais. En goûtant leur thé, ils décidèrent d'y ajouter leur touche personnelle en l'aromatisant de leurs épices. Avec son goût bien particulier et son aspect tonifiant, il est parfait durant l'hiver pour se réchauffer. Il peut être infusé dans du lait de soya.

LA TISANE DE GINSENG

Le matin, on peut choisir une tisane de ginseng, une plante qui possède des vertus « antifatique » et qui augmente la vigilance. Le ginseng est reconnu pour tonifier l'organisme des personnes fatiguées ou affaiblies, pour aider les convalescents à reprendre des forces et rétablir la capacité de travail physique et de concentration intellectuelle.

LA TISANE DE GINGEMBRE

La tisane de gingembre est aussi un bon choix comme boisson matinale. Elle est énergisante et tonifiante. Elle est excellente avec du miel et du citron. À noter que les tisanes sont remplies de principes actifs qui revitalisent l'organisme.

LE THÉ MATCHA

Le thé Matcha représente une bonne solution de recharge au café, car il possède des effets énergisants. Riche en polyphénols, de puissants antioxydants, il aide à prévenir plusieurs maladies. On peut le mélanger à du lait de soya. Riche en chlorophylle, il est un puissant détoxifiant qui aide à éliminer les toxines hors de l'organisme. Le thé Matcha améliore l'humeur et détend l'esprit.

On dit que le thé Matcha est le secret des Japonais pour vivre longtemps et en bonne santé. Ce thé d'un vert clair est un symbole de pureté et d'harmonie au pays du soleil levant. À l'opposé du café, le Matcha libère sa caféine sur une période de plusieurs heures. Il donne donc de l'énergie pour la journée.

LA POUDRE DE CAROUBE

Au Moyen-Orient, on dit que la poudre de caroube se boit depuis plus de 4000 ans. Elle est semblable à la poudre de cacao, mais sans caféine. D'ailleurs, la poudre de caroube peut remplacer le chocolat dans les recettes chocolatées. En boisson, elle se mélange à de l'eau ou du lait de soya ou d'amande. Elle peut être bue avec ou sans sucre, chaude ou froide. Peu calorique, elle agit comme coupe-faim.

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

Pour découvrir,
goûter et s'informer!

EXPO
MANGER SANTÉ
ET VIVRE VERT 2019

Alimentation saine • Écologie • Santé globale

MONTRÉAL
15-16-17 MARS
Palais des congrès

QUÉBEC
30-31 MARS
Centre des congrès

Nouveau!
SHERBROOKE
11-12 MAI
Centre de foires

expomangersante.com  

Présenté par: **Bio-K+**

Rachelle
Béry

Clef
DES CHAMPS

now

natural
Factors

DRUIDE

Land Art
Suppléments liquides | Liquid Supplements

Abernethy

Libertés

LA PRESSE +

3 BOISSONS ÉNERGISANTES POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ

Par *Nathalie Beaudoin* | Herboriste-thérapeute
et naturopathe | nathalieenherbe.com

Pour bien commencer la journée ou après une longue séance d'entraînement, votre corps a besoin de nutriments pour refaire le plein. Rien n'est plus pratique ou plus nutritif que les boissons à base de plantes et les *smoothies* faits maison. Regard sur trois recettes conçues spécialement pour cette édition du magazine.

Jus vert énergisant aux herbes fraîches

Ce jus vert rempli de bonnes herbes procure une dose parfaite de vitamines et de minéraux. Et en ajoutant un peu de piment de Cayenne, ça ne fait que monter l'énergie et le plaisir!

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de bébés épinards

**250 ml (1 tasse) de persil frais,
haché grossièrement**

60 ml (1/4 tasse) de feuilles de basilic

**60 ml (1/4 tasse) de coriandre,
hachée grossièrement**

**1 tasse (250 ml) d'ananas
ou de mangue surgelés**

500 ml (2 tasses) de jus de pomme brut

250 ml (1 tasse) d'eau de coco

Le jus d'une lime

1 pincée de piment de Cayenne

Préparation

Dans le compartiment d'un mélangeur à haute vitesse, déposer tous les ingrédients et réduire le tout en un jus lisse et homogène (peut prendre quelques minutes), puis servir.

Donne 4 à 6 portions

Chia fresca au gingembre et au thym

Le *chia fresca* est une limonade à laquelle on ajoute des graines de chia. Riches en fibres alimentaires, en calcium et en bons gras, notamment en oméga 3 et oméga 6, les graines de chia favorisent la digestion et améliorent entre autres la santé intestinale. Avec l'ajout du gingembre, du miel et du thym, cette recette de *chia fresca* deviendra votre préférée pour renforcer votre système immunitaire et éviter les rhumes de fin d'hiver.

Ingrédients

250 ml (1 tasse) d'eau bouillie

30 ml (1 c. à soupe) de thym séché

3 tasses (750 ml) d'eau filtrée

60 ml (1/4 tasse) de jus de citron

30 ml (2 c. à soupe) de miel

**4 c. à soupe de graines de
chia entières biologiques**

1 morceau de gingembre de 4 cm

Préparation

1

À l'aide d'une boule à thé, laisser infuser le thym séché dans la tasse d'eau bouillie pendant 20 minutes. Laisser refroidir un réfrigérateur et réserver.

2

Dans un grand pot Mason, verser l'infusion concentrée de thym et l'eau filtrée, puis ajouter le jus de citron, le miel et les graines de chia.

3

Épluchez le morceau de gingembre et pressez-le avec un presse-ail, afin d'en extraire le jus et l'ajouter au mélange.

4

Laisser gonfler au réfrigérateur 30 minutes, en secouant vigoureusement toutes les 5 minutes afin que le chia ne se dépose pas au fond du pot. Servir froid.

Donne 4 portions

Limonade au basilic, menthe et spiruline


Cette microalgue riche en éléments nutritifs est en fait une cyanobactérie, ce qui ne manque pas de renforcer le système immunitaire par ses propriétés bienfaites sur notre santé. Elle est entre autres un concentré de protéines et d'acides aminés essentiels, ce qui fait qu'elle est généralement recommandée aux végétariens, notamment en raison de sa teneur élevée en fer naturel. Avec son bon goût rafraîchissant et mentholé, cette boisson saura bien vous soutenir tout au long de la journée!

Ingrédients

1 Litre (4 tasses) d'eau filtrée
250 ml (½ tasse) de feuilles de basilic
6 à 8 feuilles de menthe
60 ml (¼ tasse) de jus de citron
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
2,5 ml (½ c. à thé) de spiruline en poudre

Préparation

Dans le contenant d'un mélangeur, déposer tous les ingrédients, puis broyer à puissance maximale pendant 2 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une belle texture lisse. Servir froid et boire tout au long de la journée.

Donne 4 portions 





Ceux qui sautent le déjeuner prennent plus de poids, souffrent plus de diabète et ont un taux de cholestérol plus élevé.

LE DÉJEUNER : LE REPAS LE PLUS IMPORTANT DE LA JOURNÉE

Par *Guylaine Champion* | ND et journaliste

« Déjeuner comme un roi, dîner comme un prince et souper comme un mendiant! » Voilà un dicton très révélateur sur l'importance du déjeuner.

Le déjeuner ne devrait jamais être négligé! Et pourtant, pour bon nombre de personnes, il se limite à des rôties et confiture, croissant, muffin ou bol de céréales sucrées et un café pris en vitesse! D'autres, encore plus bousculés par le temps, choisissent un déjeuner très riche en gras proposé par des chaînes rapides au service à l'auto.

Pourtant, dans toutes les diètes pour perdre du poids, un déjeuner équilibré et varié est recommandé systématiquement. Malheureusement, beaucoup de gens accordent peu d'importance à ce repas essentiel qui donne l'énergie nécessaire pour bien entreprendre sa journée. Ce premier repas du jour devrait pourtant nous fournir le quart de nos besoins énergétiques quotidiens.

LES BIENFAITS DU REPAS MATINAL

Après une nuit passée le ventre vide, l'organisme a besoin de recharger ses batteries. Le déjeuner permet donc de refaire le plein d'énergie avant d'entreprendre ses activités. Un déjeuner complet et bien équilibré permet d'éviter les fringales de mi-matinée et les envies de grignoter avant l'heure du dîner. Il est prouvé que le fait de prendre un bon déjeuner complet procure de nombreux bienfaits sur les performances physiques et intellectuelles, la concentration et la mémoire.

Malgré ces bienfaits, plusieurs enquêtes révèlent pourtant que le déjeuner est de plus en plus délaissé et surtout chez les jeunes. Comment peut-on expliquer ce phénomène? Plusieurs raisons sont associées au constat de ces enquêtes, notamment un réveil tardif, un manque de temps, le fait que le déjeuner est souvent pris en solitaire étant donné que les membres d'une même famille ne se lèvent pas tous à la même heure, un manque d'appétit, et l'idée qu'il s'agit d'un repas monotone sans variété dans sa composition.

Une chose est sûre : une étude réalisée par une équipe de l'École de santé publique de Harvard a observé que les hommes qui sautent le repas matinal ont 37 % plus de risques de subir une crise cardiaque. L'étude a aussi démontré que ceux qui sautent le déjeuner prennent plus de poids, souffrent plus de diabète et ont un taux de cholestérol plus élevé. Voilà donc de nombreuses raisons de s'accorder du temps le matin à la préparation d'un bon déjeuner équilibré.

QU'EST-CE QU'UN BON DÉJEUNER ?

Le déjeuner doit être un repas hautement nutritif, riche en protéines, vitamines et minéraux.

D'abord, un bon repas du matin doit contenir des glucides complexes (pain et céréales) qui fournissent du glucose jusqu'au dîner. Puis, pour éviter le coup de barre de 11 heures, on doit choisir des aliments à index glycémique bas qui vont provoquer progressivement une hausse de la glycémie et une réponse insulinaire faible. Par exemple, on consomme du pain complet ou des céréales complètes biologiques à la place du pain blanc ou des céréales sucrées. Vous trouverez sur le marché de très bons mélanges de céréales biologiques et sans gluten composées de sarrasin, quinoa et amarante. Dans votre bol de céréales, vous pouvez ajouter des petits fruits pour leur richesse en antioxydants.

D'autre part, pour ralentir l'absorption des glucides, assurez-vous d'un apport en lipides. Certains disent qu'il vaut mieux tartiner son pain d'un peu de beurre plutôt que de confiture trop sucrée. Par ailleurs, les amandes et les noix procurent de bons acides gras essentiels à l'organisme, en plus d'être riches en protéines. On choisit une boisson végétale au lieu du lait de vache, car la majorité des Occidentaux ne digèrent pas correctement le lactose. Pour votre apport en calcium, vous pouvez opter pour un yogourt.

N'oubliez pas l'importance des protéines dans un déjeuner idéal car elles sont excellentes pour fournir de l'énergie pour bien entreprendre la journée. Sans contredit, l'œuf est l'aliment protéiné le plus complet. Désormais, l'œuf a repris ses lettres de noblesse après avoir été pointé du doigt à maintes reprises en raison de sa forte teneur en cholestérol. Au cours des dernières années, plusieurs études scientifiques ont démontré que l'œuf, riche en protéines, vitamines et minéraux, devait être privilégié dans notre alimentation. De plus, l'œuf est une bonne source de choline (protecteur contre la maladie d'Alzheimer) et de lutéine (protecteur contre la dégénérescence maculaire).

Ajoutons qu'une récente étude parue dans le *American Journal of Clinical Nutrition* et réalisée par des chercheurs de l'Université de l'Est de la Finlande ont révélé qu'un régime riche en cholestérol avec une consommation fréquente d'œufs n'augmente pas le risque cardiovasculaire, et ce, même chez les personnes prédisposées génétiquement. Toutefois, les personnes souffrant de diabète ou d'hypercholestérolémie devraient s'en abstenir. Enfin, la consommation d'un fruit fournira nutriments et vitamines en plus d'apporter une petite quantité de sucres « rapides » à l'organisme. La banane, par exemple, est excellente et très énergétique.

Saviez-vous qu'il a été démontré que les gens qui prennent un bon déjeuner quotidiennement ont un indice de masse corporelle (IMC) plus faible ?

Voilà donc d'excellentes raisons de se lever une quinzaine de minutes plus tôt le matin et préparer avec amour son délicieux déjeuner! 💧



Obtenez tout ce dont vous avez besoin

Naturellement!



ÉPROUVÉ EN CLINIQUE
SÉCURITAIRE ET EFFICACE

Produit Suisse
Bio-Strath

Bio-Strath est un supplément nutritionnel naturel, cliniquement prouvé pour fournir à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin pour être au sommet de sa forme et donner le meilleur de lui-même.

Fabriqué à partir de levure végétale, son profil nutritionnel absolument unique procure 61 nutriments provenant de vitamines/minéraux et d'acides aminés.

Bienfaits éprouvés en clinique :

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



✓ 100% NATUREL ✓ FACILEMENT ABSORBÉ

bioforce.ca



LES BOISSONS VÉGÉTALES : LAQUELLE CHOISIR ?

Par *Guylaine Campion* | ND et journaliste

Le lait a de moins en moins la faveur populaire. Déjà, les personnes qui sont intolérantes au lactose et les végétaliens n'hésitent pas à le mettre de côté. D'autres préfèrent boire le lait avec modération ou même l'éliminer complètement de leur alimentation.

D'un point de vue scientifique, on a découvert un lien direct entre les produits laitiers et certains problèmes de santé tels que les ballonnements, l'acné, la sinusite, l'asthme et l'arthrite entre autres. De plus, il a été démontré que le lait est acidifiant pour l'organisme et peut provoquer de l'inflammation.

Voilà pourquoi plusieurs se tournent vers les boissons végétales. Quand on s'arrête devant les tablettes de nos épiceries d'aliments naturels, on se rend bien compte des nombreuses sortes de boissons végétales plus savoureuses les unes que les autres qui s'offrent à nous.

Parmi celles-ci, on retrouve les boissons aux amandes, de riz, de noix de coco, de cajou, de noisettes, de lin et de chanvre. Par surcroît, certaines d'entre elles nous sont offertes à la saveur de vanille, de chocolat ou de fraise, sucrée ou non sucrée. Le choix est donc parfois difficile à faire.

LES AVANTAGES DE CONSOMMER DES BOISSONS VÉGÉTALES

Il existe plusieurs avantages à consommer des boissons végétales. Dans un premier temps, elles sont exemptes de cholestérol et de lactose et certaines sont riches en protéines végétales. Donc, elles conviennent parfaitement aux personnes qui suivent un régime alimentaire spécifique, en raison d'une intolérance au lactose ou une hypercholestérolémie.

De plus, les boissons végétales sont naturellement riches en minéraux, vitamines et acides gras insaturés qui ont une incidence positive sur les taux de lipides sanguins et présentent donc des effets considérables sur les fonctions cardiovasculaires.

La plupart des boissons végétales sont enrichies de vitamines et minéraux rendant du même coup leur valeur nutritive encore plus importante. Par exemple, du calcium, étant peu présent naturellement dans ces boissons, peut souvent être ajouté.



Les boissons végétales sont naturellement riches en minéraux, vitamines et acides gras insaturés. Elles ont une incidence positive sur les taux de lipides sanguins et présentent donc des effets considérables sur les fonctions cardiovasculaires.

LA BOISSON DE SOJA : LA MEILLEURE

Parmi les boissons végétales, la boisson de soja est considérée comme étant la plus nutritionnelle. C'est ce que révèle une étude réalisée par des chercheurs de l'Université McGill. En comparaison aux boissons d'amandes, de riz et à la noix de coco, la boisson de soja se distingue grâce à son profil nutritionnel plus équilibré. Elle contient beaucoup de protéines et des phytonutriments qui lui confèrent des propriétés anticancérigènes.

Ajoutons que la boisson de soja est la plus riche en calcium. Par ailleurs, sa richesse en fibres et en acides gras polyinsaturés contribue à maintenir un taux de cholestérol favorable. Sur le plan nutritionnel, c'est la boisson végétale qui se rapproche le plus du lait de vache à condition de choisir une version enrichie de calcium, de vitamine D et de B12.

À noter cependant que cette boisson végétale n'est pas recommandée aux enfants de moins de 3 ans, aux femmes enceintes de même qu'aux personnes sous traitement hormonal en raison de la présence d'isoflavones.

LA BOISSON AUX AMANDES : POUR SA SAVEUR DÉLICIEUSE

Les chercheurs qualifient la boisson aux amandes d'équilibrée avec une faible teneur en calories, mais ils avisent qu'un complément alimentaire est indispensable pour obtenir les nutriments essentiels. Privilégiez les versions enrichies de calcium, de vitamine D et de zinc. Elle contient peu de protéines. Cette boisson au goût d'amandes ajoutera une saveur délicieuse aux bols de céréales.

LA BOISSON À LA NOIX DE COCO : POUR SA TEXTURE CRÉMEUSE

Pour sa part, la boisson à la noix de coco contient peu de calories et aucune protéine. Elle est parfaite pour ajouter une texture crémeuse et une saveur des tropiques à vos plats. Ses points négatifs : son faible taux de calcium et sa richesse en lipides.

LA BOISSON DE RIZ : PEU CALORIQUE, MAIS UN GOÛT FADE

Concernant la boisson de riz, les chercheurs sont catégoriques : elle a un goût sucré, une forte teneur en glucides, très peu de protéines et une faible valeur nutritive. « Par contre, la boisson de riz peut très bien répondre aux besoins des personnes allergiques au soya et aux amandes ».

En fait, il s'agit d'une boisson faible en calories et moins riche en protéines que les autres boissons végétales. Sa composition la rend digeste et elle est particulièrement indiquée dans les cas de troubles intestinaux (diarrhée). Elle est riche en vitamines A, B et D de même qu'en minéraux. Fait intéressant : elle ne contient pas de gluten. Cependant, son goût est fade.

SUITE À LA PAGE 42

LA BOISSON DE CAJOU : DÉLICIEUSEMENT CRÉMEUSE

Faite de noix de cajou, cette boisson est délicieusement crémeuse et accompagne très bien les céréales. Elle est riche en calcium et en vitamine D. Elle est sans gluten.

LA BOISSON AUX NOISETTES : CALORIQUE, MAIS COMBIEN SAVOUREUSE

Aromatisée au chocolat, la boisson aux noisettes a très bon goût, toutefois, elle fournit peu de protéines. Elle est calorique et riche en glucides. Malgré tout, elle fournit un apport considérable en calcium et en vitamine D. Mais l'essai en vaut le coup, ne serait-ce que pour chatouiller vos narines et vos papilles!

LA BOISSON DE LIN : RICHE EN OMÉGA-3

Fabriquée à partir de l'huile de lin, cette boisson se distingue par son apport important en oméga-3. C'est un atout fort intéressant et en particulier pour les personnes qui ne consomment pas de poisson. Cette boisson est aussi riche en calcium et en vitamine D, mais ne contient pas de protéine. Elle est peu calorique.

LA BOISSON DE CHANVRE : UNE ODEUR ET UN GOÛT PARTICULIERS

La boisson de chanvre est moins connue, cependant, elle se distingue par sa richesse en oméga-3. Notons que même si elle contient un peu plus de protéines que la boisson de riz et d'amandes, son apport en protéines est grandement inférieur à la boisson de soja. La boisson de chanvre possède une odeur et un goût très particuliers qui ne plaît pas à tous.

En conclusion, parmi les boissons végétales, la boisson de soya représente la meilleure solution pour remplacer le lait. Toutefois, il est préférable de choisir une boisson non sucrée et enrichie de calcium et de vitamine D. Les autres sont moins riches en protéines. Cependant, si votre petit déjeuner est très protéiné, elles pourront y ajouter une note variée.

À noter que les boissons végétales ne sont pas recommandées pour les nourrissons. Sur le plan nutritif, le lait maternel demeure celui qui correspond le mieux à leurs besoins. ♡

APPROCHE GLOBALE EN SANTÉ DENTAIRE



- Matériaux biocompatibles
- Alternatives aux antibiotiques et médicaments
- Hygiène dentaire préventive
- Dentisterie fonctionnelle
- Dentisterie esthétique et écologique
- Équipements de haute technologie
(radiographie digitale 3D)
- Service d'implants en zircon (sans métal)
- Chirurgie et prothèses
- Réhabilitation complète de la bouche

SANTÉ DENTAIRE GLOBALE
MICHEL DEMERS
et son équipe

♥ 10 SUPERALIMENTS EN POUDRE POUR VOS JUS ET SMOOTHIES

Par Nathalie Beaudoin | Herboriste-thérapeute et naturopathe | nathalieenherbe.com

Un « superaliment » définit un aliment riche en éléments nutritifs qui procure également des bienfaits médicaux et thérapeutiques. Ce sont des aliments qui contiennent des minéraux et des vitamines en quantités importantes. Ils peuvent aussi aider à prévenir les maladies chroniques tout en favorisant le bien-être physique et mental général.

PROPRIÉTÉS DES SUPERALIMENTS EN POUDRE – 1^{re} PARTIE DE 2

Lorsque ces « superaliments » sont transformés en extrait, en poudre, ils deviennent incroyablement faciles à incorporer dans vos recettes de jus et de *smoothies*. Voyons ensemble les bienfaits de ces suppléments alimentaires et comment les intégrer facilement dans son alimentation quotidienne.

Poudre de baies d'açaï *Euterpe oleracea*

Cette poudre issue de baies séchées et broyées à froid est riche en polyphénols, puissants antioxydants aidant à ralentir le processus de vieillissement cellulaire. Elles sont également riches en acides aminés, fibres et vitamines. D'une belle couleur pourpre, la poudre au goût délicat, rappelle les arômes du pruneau et de la noisette. Elle fait de merveilleux *smoothies* en mélange avec des petits fruits rouges, une orange biologique et le lait végétal de votre choix. Elle donne même un petit goût de noisette au cacao !

Ashwagandha en poudre *Withania somnifera*

C'est la racine de l'ashwagandha qui agit favorablement sur le système nerveux et l'humeur, aidant ainsi à réduire les effets de l'anxiété et du stress. Cette plante adaptogène est également utilisée dans le cadre de dépression et d'épuisement. Elle favorise l'apaisement et la détente en régulant les énergies physiques et mentales. Ajouter la poudre d'Ashwagandha à l'eau, l'eau de coco, votre jus préféré ou à des *smoothies*.

Poudre de betterave *Beta vulgaris*

La racine de betterave rouge déshydratée et réduite en poudre a des propriétés magnifiques pour tonifier la digestion. En effet, elle augmenterait la production de sucs gastriques et la production de globules rouges. De plus, la betterave contient de l'oxyde nitrique qui est un puissant vasodilatateur et de la bétaine, une molécule importante qui soutient la purification du foie ainsi que la production d'acide chlorhydrique (HCL) pour bien soutenir la digestion des protéines dans l'estomac. Pour plus de goût et de couleur, ajoutez-la dans toutes vos boissons, jus et *smoothies* de fruits ou de légumes préférés.



Un « superaliment » définit un aliment riche en éléments nutritifs qui procure également des bienfaits médicaux et thérapeutiques.

Cacao cru en poudre *Theobroma cacao*

Le cacao cru en poudre, biologique et sans additif, est issu de fèves fermentées et séchées au soleil, non torréfiées. Riche en flavonoïdes, ses antioxydants ont des bienfaits pour le cœur et la fonction cognitive. La poudre de cacao est également riche en fer, magnésium et potassium. Elle a même la réputation d'être aphrodisiaque. Polyvalente, la poudre de cacao peut être mixée avec les ingrédients de votre choix comme les agrumes, les petits fruits rouges, la banane, l'huile de coco, les fruits secs oléagineux, le lait de coco, la poudre de lucuma et même l'avocat... tout lui va!

Poudre de camu camu *Myrciaria dubia*

Originaire du Pérou, le camu camu est un petit fruit lisse aux couleurs rouge et violacé. Riche en flavonoïdes, polyphénols et anthocyanes, agents combattant les radicaux libres, il est reconnu comme un puissant anti-âge et antioxydant. Pourvoyeur officiel de vitamine C naturelle, il est recommandé pour stimuler et tonifier les défenses immunitaires, ainsi que de maintenir l'organisme en bonne santé. Sur le plan gustatif, le camu camu est légèrement acidulé, rappelant le piquant doux du citron. En raison de ½ cuillerée à thé, une à deux fois par jour, la poudre peut être mélangée dans 250 ml de liquide, comme de l'eau, du jus de fruits ou ajoutée aux recettes de *smoothies* sucrés.

Poudre protéinée de chanvre *Cannabis sativa*

La poudre protéinée de chanvre agricole est passée dans un tamis fin pour obtenir une poudre très aérienne. Vidée au maximum de ses fibres alimentaires, son taux de protéine s'en trouve mécaniquement augmenté. Elle atteint ainsi près de 50 % de protéine! Cela en fait un complément idéal pour les enfants, les femmes enceintes, les sportifs, et même dans les périodes de convalescence ou de fatigue. Attention toutefois à l'utiliser en complément d'une alimentation équilibrée, et non en substitut de repas.

Poudre de lucuma *Pouteria lucuma*

Les bienfaits du lucuma sont nombreux. Ce fruit des Andes est un antioxydant naturel et aurait des bienfaits pour la mémoire, la peau et la vision. La poudre de lucuma biologique contient du bêta-carotène et a un fort taux de vitamine B3 et de vitamine C. Elle est également riche en minéraux et en oligo-éléments. Cette poudre aurait la propriété de renforcer les systèmes cardio-vasculaire et immunitaire. Connue également sous le nom de « l'or des Incas », la poudre de lucuma diminuerait aussi la dépression, le cholestérol et le stress. Elle améliore les performances intellectuelles, donne de l'énergie et de la vitalité lors de période de grande fatigue. À mélanger à un lait végétal, du cacao et du beurre de noix pour donner une boisson savoureuse, riche en énergie et en nutriments.





Poudre de spiruline *Arthrospira platensis*

Cette microalgue riche en protéines et en nutriments est un complément idéal pour tous, notamment sportifs, petits-enfants et grands! Après l'entraînement, elle renforce la vitalité, reminéralise après l'effort et aide à la récupération. Avec sa couleur bleu foncé et son subtil goût iodé, elle se marie bien avec les fruits acides comme le citron ou le kiwi, ou avec des aliments en poudre plus doux comme le cacao ou le lucuma. Et pour un smoothie vert très tonifiant, mélanger ¼ de cuillerée à thé de spiruline à de l'avocat, des jeunes feuilles d'épinard, de l'eau de coco et une poire coupée en morceaux. Une excellente façon de bien commencer la journée!

Poudre de thé vert matcha *Camellia sinensis*

Le thé vert matcha est un puissant antioxydant aux vertus stimulante et tonifiante. Ce sont les jeunes feuilles de thé passées à la vapeur, séchées puis réduites en poudre à la meule de pierre, qui en font un superaliment exceptionnel. En plus de sa couleur vert intense, d'un goût velouté et d'une texture douce en bouche, le matcha a une très faible amertume. On le marie avec de la mangue, des fruits de la passion, du lait végétal ou avec un yogourt, mixé avec de la poudre de cacao et de lucuma.

Topinambour en poudre *Helianthus tuberosus*

Le topinambour, connu également sous le nom d'« artichaut de Jérusalem », est une plante vivace très rustique appartenant à la famille des astéracées. Déshydraté pour être transformé en poudre, le topinambour renferme des glucides qui favorisent le bon fonctionnement du transit, contribuant ainsi à une bonne santé intestinale. C'est également un allié contre la perte de poids. Riche en fibres et en inuline (un glucide spécifique non assimilable), le topinambour constitue également une excellente source de vitamines du groupe B, de minéraux (magnésium, phosphore, potassium) et oligo-éléments (cuivre, fer, zinc, etc.), idéal entre autres pour les gens souffrant de diabète et de constipation.

QUELQUES RÈGLES D'OR D'UTILISATION

L'avantage de ces plantes en poudre est qu'elles se conservent plusieurs mois dans un endroit frais et sec (environ 6 mois), à l'abri de la lumière et de l'humidité. Pour plus de goût et de bienfaits, toujours en vous fiant aux recommandations du fabricant, ajoutez-en de une à quatre cuillerées à thé pour 250 ml (une tasse) dans toutes vos boissons, jus et smoothies de fruits ou de légumes. À vous de tester les mélanges, de jouer sur les couleurs et d'oser de nouvelles combinaisons!

Encore plus de superaliments pour vos jus et smoothies le mois prochain dans la deuxième partie de l'article! 💧

SOURCES

- Feminbio
- Lapara
- Organic traditions
- Prana.bio

LE RÉGIME DE LONGÉVITÉ DU PR VALTER LONGO

Par *Guylaine Champion* | ND et journaliste

Pour le Pr Valter Longo, spécialiste du vieillissement, le mot « longévité » signifie « atteindre l'âge de 110 ans en bonne santé » ! Un objectif considérable, mais possible selon ce gérontologue italien !

Après avoir passé les 30 dernières années à faire des recherches sur le sujet, le Pr Longo a mis au point une nouvelle stratégie alimentaire pour régénérer et rajeunir l'organisme, combattre les maladies et atteindre un poids idéal. Pour ce faire, il a étudié le régime alimentaire des habitants des « zones bleues » qui bénéficient d'une santé remarquable et d'une longévité record. Il est l'auteur du livre : « Manger jeune, vivre vieux : le régime de longévité ».

LES RECHERCHES DU PR VALTER LONGO

Le Pr Valter Longo est l'une des sommités scientifiques mondiales dans le domaine de la longévité et du jeûne. Sa feuille de route est impressionnante. Il dirige l'Institut de la longévité de l'Université de la Californie du Sud à Los Angeles où il est également professeur de gérontologie et de biologie. Depuis 2014, il dirige aussi le Programme oncologie et longévité de l'Institut Firc d'oncologie moléculaire à Milan. Il est l'auteur de plusieurs articles parus dans des revues scientifiques.

Selon le Pr Valter Longo, le secret de la longévité pour vivre 30 ans de plus en bonne santé consiste à manger moins de protéines, mais plus de légumes, de céréales et de bons gras tout en observant quelques jours de jeûne par année.

Spécialisé dans la recherche des mécanismes cellulaires et génétiques du vieillissement, le Pr Valter Longo s'est fait connaître pour ses travaux sur le jeûne, constatant ses effets bénéfiques dans le traitement du cancer : le jeûne limiterait de manière considérable les effets secondaires de la chimiothérapie et permettrait de relancer la production de cellules souches.

Pendant 30 années de recherche, Valter Longo a observé les liens entre la nutrition, les gènes, le vieillissement et les maladies, lui permettant de développer une stratégie unique pour vieillir en bonne santé. Pour ce faire, il a accompagné des centenaires à travers le monde qui avaient conservé une bonne mémoire et qui jouissaient d'une bonne santé.

Le secret de ses recherches : adopter au quotidien son régime de longévité et pratiquer trois à quatre fois par année une « Fasting-Mimicking Diet » (FMD), c'est-à-dire une diète qui imite les effets du jeûne, durant 5 jours. Grâce à la FMD, il est possible, selon lui, de tirer tous les bénéfices du jeûne sans en subir les inconvénients (faim, manque d'énergie, difficulté à s'endormir, etc.).



SON SECRET DE LA JEUNESSE ÉTERNELLE

Selon le Pr Valter Longo, le secret de la longévité pour vivre 30 ans de plus en bonne santé, consiste à manger moins de protéines, mais plus de légumes, de céréales et de bons gras tout en observant quelques jours de jeûne par année. Sa diète repose principalement sur la réduction considérable de l'apport en protéines. Le Pr Longo suggère de bannir complètement les protéines animales qui, selon lui, sont trop riches en gras saturés. Donc, on oublie les viandes, les charcuteries, les fromages et on limite le lait et les œufs. En fait, il propose de manger de la viande rouge seulement quelques fois dans l'année. En contrepartie, les poissons et les fruits de mer sont grandement recommandés.

Par ailleurs, il suggère d'opter pour la diversité en mélangeant les légumes, les céréales, les fruits secs et l'huile d'olive (jusqu'à 3 cuillerées à soupe par jour). Il conseille aussi d'observer une pause maximum de 12 heures entre le premier et le dernier repas de la journée avant une période de 12 heures de jeûne.

TROIS À QUATRE PÉRIODES DE JEÛNE ANNUELLEMENT

Enfin, le spécialiste en gérontologie recommande trois à quatre périodes de jeûne par année et durant 5 jours un « Fasting-mimicking diet », c'est-à-dire un régime qui imite les effets du jeûne, mais tout en continuant à manger certains aliments comme des potages, des barres de céréales et des thés d'herbes.

Selon ses recherches, un tel régime active la production de cellules souches et régénère les organes tout en limitant l'apparition de maladies cardiovasculaires et en réduisant les risques de diabète ou de cancer.

Toutefois, le gérontologue précise que ce régime s'adresse à des personnes dans la fleur de l'âge. En d'autres mots, au-delà de 65 ans, il faut légèrement augmenter son apport en protéines pour ne pas perdre de masse musculaire. Il ajoute qu'avant d'adopter son régime de longévité, il est nécessaire de s'adresser à son médecin généraliste ou un nutritionniste.

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

En baisse d'énergie ?

L'énergie vous fait-elle défaut en cette période hivernale?

La fatigue, qu'elle soit physique ou psychologique, est un état qui puise dans nos ressources énergétiques et ainsi affaiblit l'organisme peu à peu. Si, en plus, le corps doit se défendre contre les écarts climatiques, le rhume ou la grippe hivernale, les jours trop courts, le manque d'ensoleillement combiné à un sommeil inadéquat, une prise insuffisante d'eau, la malbouffe, l'énergie est en plus grande demande.

Vivance

Cette combinaison d'actifs liquides (gelée royale, ginseng coréen, échinacée, jus de betterave, spiruline, vitamine C, propolis, ginseng de Sibérie et luzerne) est utilisée en phytothérapie pour aider à accroître la capacité physique et à réduire la fatigue mentale lors de stress physique et/ou mental.



VACHON

LES LABORATOIRES VACHON

1 800 463 4319

www.leslaboratoiresvachon.com

info@leslaboratoiresvachon.com

POUR EN APPRENDRE D'AVANTAGE

Formation en ligne de Naturopathie-Phytothérapie

Web-Conférence mensuelle gratuite.



LA SAPOTE NOIRE : L'INCROYABLE FRUIT À LA SAVEUR DE... CHOCOLAT!

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

La sapote noire fait partie des aliments « tendance » pour 2019. Étrangement, ce fruit goûte le chocolat! Voilà donc un fruit qui saura plaire à tous les amateurs de chocolat, et ce, sans culpabilité ni risque d'engraisser.

La sapote noire est plus riche en vitamines A et C que l'orange, le citron ou le pamplemousse.

D'OÙ VIENT LA SAPOTE NOIRE ?

La sapote noire dont le nom scientifique est : « *Diospyros digyna* Jacq » provient de l'Amérique Centrale. Elle est surtout cultivée au Mexique, au Guatemala, en République dominicaine et à Cuba. Le sapotier noir est un arbre ayant un tronc qui déploie son feuillage jusqu'à 25 mètres de haut. Il porte des fleurs blanches. Son fruit, la sapote noire, a la couleur et la saveur du chocolat, mais... sans les calories!

Ce fruit exotique mesure en moyenne entre 5 à 10 centimètres de diamètre. Il ressemble de l'extérieur à une grenade à la peau verte. À l'intérieur, sa chair renferme un parfum très corsé. Sa texture ressemble à celle du pudding au chocolat.

DES AVANTAGES NUTRITIONNELS

Bien qu'elle a tout du chocolat, il n'en demeure pas moins que la sapote noire présente aussi les avantages nutritionnels d'un fruit. D'abord, la sapote noire n'a que 45 calories pour 100 grammes alors que la même quantité de chocolat est nettement plus calorique. De plus, la sapote noire est plus riche en vitamines A et C que l'orange, le citron ou le pamplemousse. On dit qu'elle aide à la digestion.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

En Amérique Centrale, on mélange souvent la sapote noire dans du lait ou du jus d'orange le matin ou on la déguste crue arrosée de citron ou simplement à la petite cuillère. Mais elle peut aussi faire des délices en pâtisserie et remplacer le chocolat dans de nombreux desserts comme les gâteaux, les mousses, les crèmes, les fondants et les biscuits. On obtient donc des desserts chocolatés tout aussi délicieux, beaucoup plus sains et moins caloriques.

S'il est parfois difficile de trouver de la sapote noire dans nos marchés québécois, sachez qu'il est possible de dénicher une entreprise qui se spécialise dans la production de plantes tropicales, et ainsi se procurer un plant pour environ 55 \$. Sinon, il sera toujours possible de découvrir la sapote noire lors de votre prochain voyage dans le Sud et goûter à ce fruit sur place. 🍌

**FAVORISE UNE FLORE INTESTINALE
SAINE ET UN SYSTÈME
IMMUNITAIRE ÉQUILIBRÉ.**



30 CAPSULES

SAVEURS NATURELLES

SANS GLUTEN

ANTIOXYDANT

PreBioFib

est une formule unique et puissante de fibres prébiotiques.

- Utilisé en phytothérapie comme laxatif mucilagineux.
- Utilisé en phytothérapie pour favoriser le mouvement intestinal en augmentant le volume des selles et le contenu en eau.
- Utilisé en phytothérapie pour soulager en douceur les problèmes de constipation ou d'irrégularité.*

ATP
athletic • therapeutic • pharma

POUR PLUS D'INFORMATIONS VISITEZ ATPLAB.COM

À la découverte de La Thérapie Marine®

Une solution de santé universelle

Auteur: Marc Biss, spécialiste de production pharmaceutique et de l'assurance de la qualité. Reproduction interdite. © Actimar Inc.

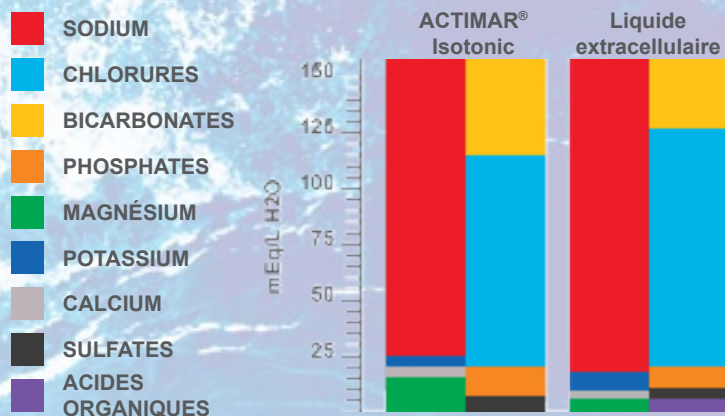
Le 20^{ème} siècle est une période fructueuse d'innovations et de découvertes. C'est à cette époque que l'on développe la thalassothérapie, le sérum physiologique, mais aussi que l'on se questionne sur les origines de la vie. En observant attentivement la nature et, en particulier les océans, deux scientifiques de renom, Archibald Macallum au Canada et René Quinton en France, en arrivent à la même conclusion : **notre organisme est un vrai aquarium vivant et nos cellules baignent toujours dans leur milieu originel, les anciens océans !**

Suite à cette découverte, le premier plasma marin verra le jour. L'efficacité du plasma marin est révolutionnaire pendant cette période sombre où sévissaient le choléra, la malnutrition, les fausses couches et plusieurs autres affections en tout genre. Le plasma marin sera classé en France comme médicament injectable pendant plusieurs décennies avant de devenir un produit de santé à usage oral. Le plasma marin hydrate, nourrit, relance et stimule les fonctions naturelles de l'organisme et promeut, de façon exceptionnelle, la santé.

En Amérique du Nord grâce à Myriam Biss : passé d'injectable à produit oral, on ne sait plus comment utiliser le produit mais Myriam Biss, homéopathe professionnelle, voit tout le potentiel de ce produit et l'introduit pour la première fois en Amérique du Nord en 1989. Elle travaille avec acharnement ensuite pendant les 30 prochaines années à développer et parfaire le Plasma Marin Pur® et La Thérapie Marine®. La Thérapie Marine® est une solution de santé universelle qui vise l'atteinte d'un *Terrain Biologique* et d'un *Milieu Intérieur* sains et ultimement la santé globale par un apport naturel, complet et parfaitement équilibré de minéraux, d'électrolytes et d'oligoéléments qui sont en symbiose avec notre organisme.

Une composition unique pour des résultats exceptionnels: de l'eau de mer ramenée à l'isotonie organique, oui mais encore... Récolté en zone protégée Natura 2000 en France dans l'océan Atlantique dans une zone de vortex où les marées sont parmi les plus hautes du monde, le Plasma Marin Pur® est unique de par sa pureté, son équilibre mais surtout de par sa similitude avec le liquide extracellulaire dans lequel nos cellules baignent, se nourrissent et échangent constamment. Récolté en pleine zone de pénétration solaire où l'activité planctonique est à son paroxysme, le Plasma Marin Pur® est triple micro-filtré à froid et possède, de ce fait, des qualités nutritionnelles et énergiques hors du commun. Il contient naturellement plus de 80 éléments dont tous les minéraux essentiels à l'être humain pour une santé et des fonctions optimales. C'est ce spectre minéral complet et hautement bio-disponible qu'il n'est pas possible de reproduire en laboratoire qui fait du Plasma Marin Pur® un produit de santé unique et si efficace.

Comparaison entre le Plasma Marin Pur® Isotonic et le liquide extracellulaire



Le monde minéral, la base même de la santé : nous pensons souvent aux vitamines, aux omégas ou aux probiotiques. Nous oublions que les minéraux sont les acteurs irremplaçables d'innombrables fonctions physiologiques vitales telles que :

- La construction des os, des dents et des tissus conjonctifs
- La régulation du cœur et de la contraction musculaire
- La réplication de l'ADN et le maintien de l'intégrité de l'ARN
- Le métabolisme des gras, des protéines et des sucres
- Le maintien de l'intégrité cellulaire et des fonctions immunitaires
- La synthèse des hormones et la production d'énergie
- La communication cellulaire
- La catalyse des réactions enzymatiques
- La protection des cellules contre le stress oxydatif
- La régulation du système nerveux
- La régulation de l'homéostasie, de l'hydratation et du pH...

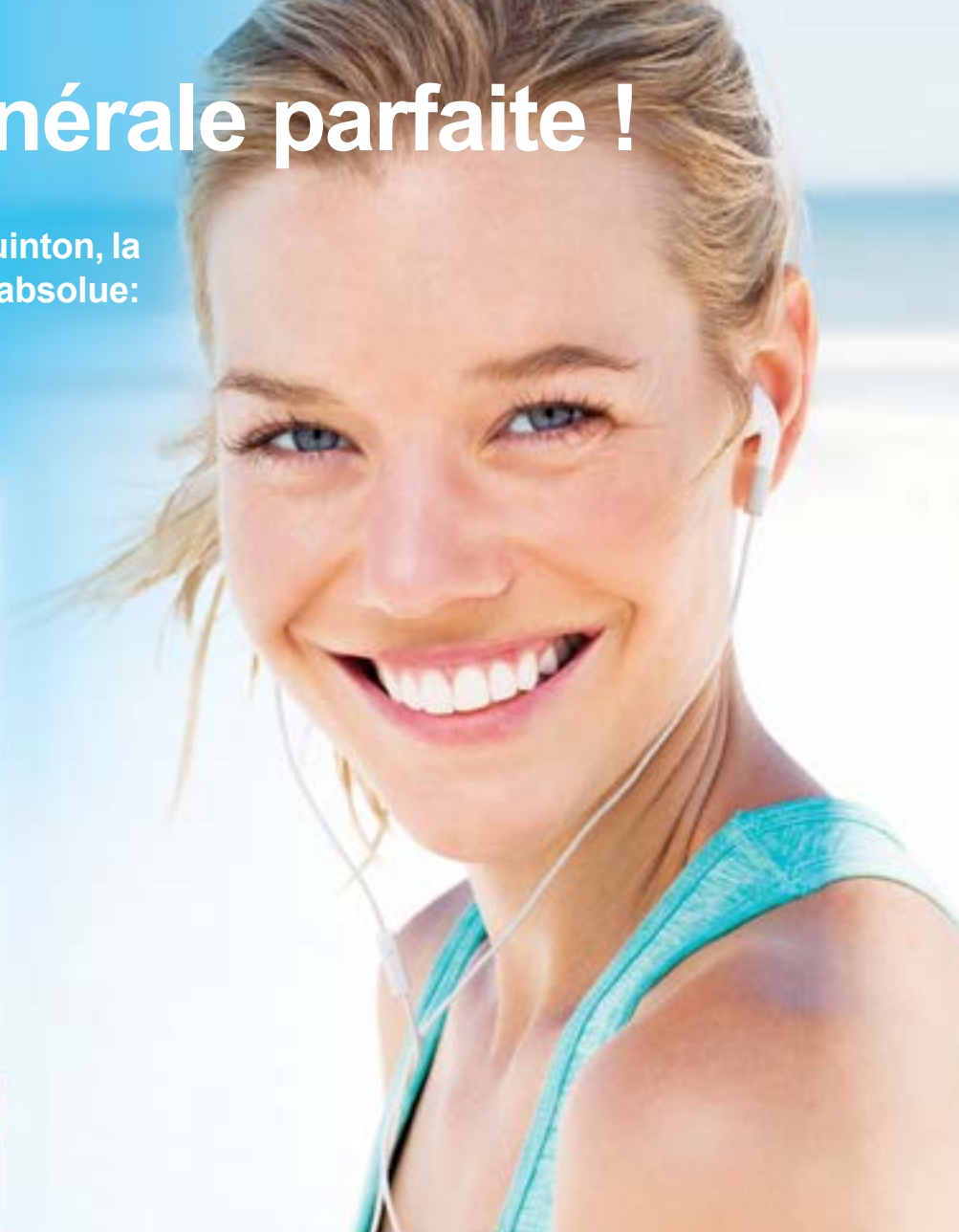
Les produits trop concentrés sont non seulement inefficaces mais ils peuvent être possiblement dommageables. Le Plasma Marin Pur® représente un équilibre parfait de minéraux hautement assimilables pour une efficacité à court, moyen et long terme.

La qualité ça se mesure : nous ne pouvons pas parler d'un produit efficace ou de Plasma Marin Pur® sans parler de qualité et la qualité...ça se mesure ! Actimar cumule plus de 3 décennies d'expertise et se distingue par son savoir-faire, son innovation et sa production entièrement pharmaceutique certifiée BPF. Voici quelques-uns des paramètres de qualité qui distinguent Actimar Inc. :

- Produit triple micro-filtré à froid à durée de vie extra longue
- Plus de 300 paramètres de qualité pour la matière première
- Fabrication en laboratoires pharmaceutiques certifiés BPF
- Conditionnement en verre pharmaceutique type 1, jamais de verre instable et incompatible (par ex: bouteilles en verre brun avec bouchons vissables)
- Produit exempt de toute bactérie, testé pour les sporulées, les endotoxines, les microcystines, les polluants organiques, etc.

La solution minérale parfaite !

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



- ✓ Nourrissant & hydratant
- ✓ Revitalisant & énergisant
- ✓ Minéraux alcalinisants
- ✓ Spectre minéral complet

Triple
Microfiltration
à froid

BPF/GMP
Qualité
Garantie

Minéraux marins
Électrolytes
Oligo-éléments

Actimar

LA FORCE DE LA NATURE

Sans frais: 1.888.361.7878

www.actimar.com

info@actimar.com

IMPORTANT : Le texte adjacent est à but informatif seulement. Il ne constitue pas un avis médical et ne remplace en aucun cas celui de votre médecin. Il ne suggère en aucun cas que les produits présentés soient des médicaments ou servent au diagnostic ou à l'amélioration d'une maladie. Les produits présentés sont des produits de santé naturels. Toujours lire l'étiquette et vous assurer que le produit vous convient. Reproduction interdite. © Actimar Inc.

LES COMBINAISONS ALIMENTAIRES : VOTRE MEILLEUR ALLIÉ SANTÉ

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

Nos habitudes alimentaires nord-américaines sont basées sur les groupes d'aliments. Pour manger une diète équilibrée, le Guide alimentaire canadien suggère de manger chaque jour des portions de chacune des catégories d'aliments soit les fruits et légumes frais, les produits céréaliers, le lait et substituts et les viandes et substituts. Mais avez-vous déjà pensé aux combinaisons alimentaires ?

Lorsque deux aliments ou plus comprenant différents goûts, énergie ou effet post-digestif sont combinés, le feu digestif devient surchargé. En découlent une inhibition du système enzymatique et la production de toxines.

Ajouter des fruits dans son yaourt du matin, donner un bon grand verre de lait frais aux enfants avec le repas, une assiette déjeuner au restaurant servie avec des morceaux de melon, une lasagne à la viande gratinée, un *smoothie* avec tout ce qui est bon pour la santé... voilà des habitudes alimentaires communes, mais aussi néfastes pour la santé.

L'Ayurveda, une science holistique très ancienne, offre une approche logique pour déterminer la diète qui vous convient selon votre constitution propre. Cette approche est très différente du point de vue contemporain d'une saine alimentation. Selon l'Ayurveda, chaque aliment a son propre goût (*rasa*), une énergie réchauffante ou rafraîchissante (*virya*) et un effet post-digestif (*vipaka*). Lorsque deux aliments ou plus comprenant différents goûts, énergie ou effet post-digestif sont combinés, le feu digestif devient surchargé. En découlent une inhibition du système enzymatique et la production de toxines.

Bref, même si l'on mange des aliments sains et frais, les mauvaises combinaisons alimentaires créent une confusion dans notre système et notre digestion devient alors beaucoup moins efficace pour digérer, transformer et distribuer les nutriments dans notre corps. S'en suit des troubles de la digestion tels les gaz, ballonnements, la mauvaise haleine, les douleurs gastriques, des indigestions et, à plus long terme, des problèmes de santé plus importants telles les allergies et intolérances alimentaires. Dans ma pratique, j'ai souvent aidé des clients à régler leurs problèmes de santé simplement en les informant sur leurs mauvaises habitudes de combinaisons alimentaires, de méthode de préparation et de consommation des aliments.



LES MAUVAISES COMBINAISONS ALIMENTAIRES LES PLUS COURANTES

1 LES FRUITS ET LES AUTRES ALIMENTS

Il est préférable de manger les fruits frais seuls, en collation entre les repas. Certains fruits ne se combinent pas bien, les bananes et le melon en particulier ne doivent pas être mélangés à d'autres aliments ni à d'autres fruits. Cependant, si les fruits sont cuits, ils peuvent être mélangés à d'autres aliments, par exemple, des muffins aux bleuets.

2 LE MÉLANGE DE PLUSIEURS SOURCES DE PROTÉINES

Manger dans un même repas une ou plusieurs protéines, dont les œufs, la viande, les poissons, les produits laitiers et les légumineuses, constitue une mauvaise combinaison alimentaire. Dans cette catégorie, les œufs et le lait sont les pires options.

3 LES BOISSONS CHAUDES ET LES ALIMENTS AYANT UNE ÉNERGIE RAFRAÎCHISSANTE

Il est préférable de ne pas boire une boisson chaude avec des fruits frais, particulièrement les mangues, les melons, le poisson, le yaourt, l'amidon ou le fromage.

4 LES SOLANACÉES ET LES MELONS, CONCOMBRE ET PRODUITS LAITIERS

Les solanacées regroupent entre autres les tomates, les aubergines, les pommes de terre, les piments et les poivrons. Le gratin de pommes de terre et les salades grecques sont de bons exemples de mauvaises combinaisons alimentaires dans ce groupe.

Le concept ayurvédique de combinaisons alimentaires remet en question notre façon de manger. Si cela peut vous paraître très compliqué, je suggère de débiter tout doucement en mangeant vos fruits frais en collation. Petit à petit, vous pourrez ajouter une autre règle de combinaison alimentaire à vos habitudes. De plus, sachez qu'il se peut que votre corps soit habitué à certaines combinaisons alimentaires, par exemple la pizza, car il s'est adapté au fil des ans. Si vous ne ressentez aucun effet négatif à manger de mauvaises combinaisons alimentaires, cela ne veut pas dire que votre corps ne crée pas de toxines quand vous les consommez.

Aussi, vous aiderez grandement la digestion de vos enfants en leur servant le lait chaud plutôt que frais. Le lait en soi est difficile à digérer et affaiblira le feu digestif s'il est consommé froid. Si bu froid, ses qualités rafraîchissantes contribueront à la production de mucus, surtout chez les enfants. Mes enfants sont habitués au lait chaud dans leurs céréales du matin. Faites simplement chauffer une quantité de lait avec la même quantité d'eau à feu doux et ajoutez une pincée de gingembre en poudre.

Règle générale, pour améliorer votre digestion, buvez de petites quantités d'eau tiède avec vos repas, mâchez bien votre nourriture, évitez les boissons froides ou glacées, utilisez des épices digestives appropriées comme la cardamome, le poivre et le gingembre, et mangez dans un endroit calme sans autres distractions. 💧

SOURCES

- Ayurvedic Cooking for Self Healing, Usha Lad & Dr. Vasant Lad

Il est devenu encore plus facile d'être végétalien!

Le nouveau Vgan5+™



Sources de protéines : riz biologique, pois biologiques, chanvre, quinoa, spiruline, moringa (Moringa oleifera) et herbe de blé germée

Vgan5+™ est offert en deux saveurs, chocolat et vanille



OmegaAlpha.com

1-800-651-3172



Fier d'être Canadien

Partenaire de confiance depuis 1992

J'AI LU POUR VOUS...

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



... Le livre du Dr Steven R. Gundry, M.D., appelé en anglais *The Plant Paradox*. Il est paru en français sous le titre suivant : *Les dangers cachés de l'alimentation saine*. Dans ce livre, il est question des lectines. Dr Gundry, un grand chirurgien cardiaque, a réalisé qu'il pouvait renverser les maladies cardiaques avec une diète sans lectine et ainsi éviter une intervention chirurgicale.

La lectine est une protéine « collante » présente dans certains végétaux et les animaux, pouvant interrompre la communication entre les cellules et causer des réactions toxiques ou inflammatoires.

Ce qui est intéressant dans son livre, entre autres, c'est comment les plantes ont réussi à survivre aux animaux depuis le début des temps. En bref, les plantes réagissent au fait qu'elles peuvent se faire manger en augmentant une sorte de toxine dans les feuilles afin de repousser le prédateur. Les plantes produisent une protéine, appelée lectine, qui joue un rôle défensif et de protection afin de ne pas être mangées.

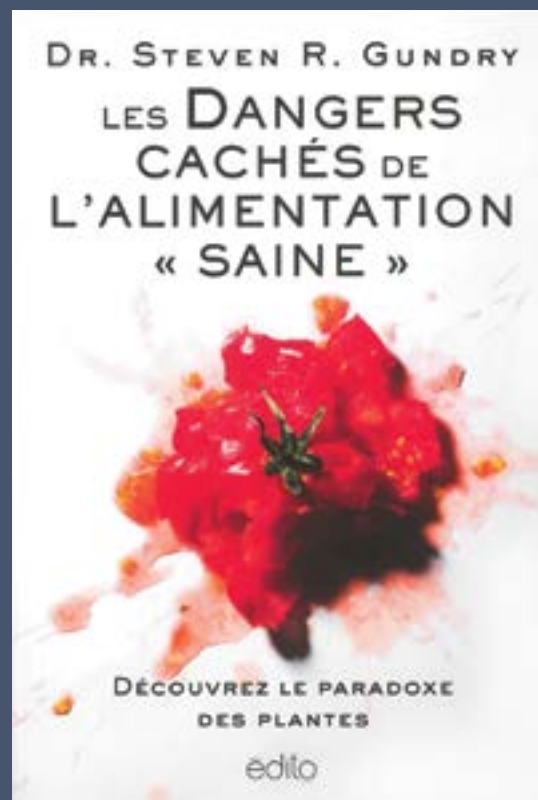
En 1996, paraissait un livre sur les groupes sanguins appelé « 4 régimes, 4 groupes sanguins » de l'auteur Peter d'Adamo. Pour lui, il était nécessaire, pour chaque groupe sanguin, d'éviter des aliments qu'il considérait comme nuisibles parce que ceux-ci génèrent des lectines.

Dr Gundry approfondit dans son livre le sujet des dangers des lectines sur notre santé, même en ayant une alimentation dite saine. Il y présente également les études à ce sujet.

LA LECTINE

La lectine est une protéine « collante » présente dans certains végétaux et les animaux, pouvant interrompre la communication entre les cellules et causer des réactions toxiques ou inflammatoires. Elle a été découverte en 1884 en même temps qu'on a mis en lumière les différents types sanguins. Une des lectines que vous connaissez probablement est le gluten.

Les personnes qui sont les plus sensibles aux lectines sont celles qui sont le plus souvent sujettes aux infections bactériennes et virales, mentionne Dr Steven Gundry.



La plus connue des lectines est celle du blé. La **WGA** appelée agglutinine du germe de blé, présente dans le blé entier, est responsable de la prise de poids. Nos ancêtres mangeaient beaucoup de blé entier pour engraisser, se « faire » du gras et ainsi se protéger quand la famine apparaissait. Avoir un gros ventre était un bon signe vis-à-vis des autres.

La **WGA** a une affinité pour les cartilages des articulations auxquelles elle s'attache et peut ainsi stimuler le système immunitaire contre celles-ci. S'ensuivent des douleurs et de l'inflammation. Le sulfate de glucosamine, ingéré par certaines personnes, se lie à la **WGA** éliminant par le fait même l'inflammation et la douleur. Par conséquent, la glucosamine vous fera croire qu'elle gère vos douleurs articulaires. En éliminant de votre diète les lectines telles que le blé et les autres aliments à haute teneur en lectine, vous améliorerez la santé de vos articulations.

Les lectines dans les légumineuses, les légumes, le blé et les autres grains peuvent être problématiques pour les humains, mentionne Dr Gundry. Ils peuvent être responsables de plusieurs problèmes de santé; par exemple : douleurs articulaires, allergies, asthme, maladie auto-immune, cancer, syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, dépression, migraine, Parkinson, psoriasis; l'auteur en énumère une cinquantaine dans son livre.

POURQUOI SOMMES-NOUS SENSIBLES AUX LECTINES?

Depuis les cinquante dernières années, on a abandonné la façon « naturelle » de cuisiner et de manger au profit du « fast food », des mets transformés, des repas au micro-ondes. Le maïs, le soya, le blé, tous pourvus de lectines, font partie des mets transformés et ont un impact sur la santé humaine, en plus des herbicides, insecticides, médicaments, fertilisants, colorants et additifs alimentaires. Tous ces produits influent sur le système interne des messagers cellulaires, sur l'intestin et les bactéries de celui-ci, interférant avec notre habileté à traiter avec les céréales, les légumineuses et autres plantes contenant des lectines.

Une autre raison de notre sensibilité aux lectines est la présence de celles-ci dans les produits animaux. Les vaches sont constituées naturellement pour manger de l'herbe. Au contraire, on les nourrit de grains comme le soya, riche en lectines, et celles-ci se retrouvent dans le lait et la viande. Les vaches souffrent de brûlures d'estomac justement à cause de leur alimentation dénaturée. Pour que les vaches continuent à engraisser et à manger ces grains, on leur donne du carbonate de calcium afin de calmer leur estomac.

Le lait a également subi une transformation. Il y a environ deux mille ans, il y eut une mutation chez les vaches du nord et de l'Europe du Nord provoquant un changement dans la caséine. La caséine A-2 s'est transformée en caséine A-1 ce qui fait augmenter la lectine lors de la digestion du lait. Ce serait entre autres une des causes responsables du diabète de type I. Si vous croyez que le lait vous cause un problème, le responsable n'est pas le lactose, mais bien la caséine A-1, présente dans nos vaches Holstein. Les vaches de l'Europe du Sud, la vache Guernesey, la vache blanc-bleu belge, la brune de Suisse sont de type caséine A-2. Si vous ne pouvez y avoir accès, utilisez le lait de brebis ou de chèvre.

À ce sujet, je suis allée sur Internet et voici ce que j'y ai trouvé : bit.ly/2MZPDui

L'auteur nous fait remarquer qu'il serait important de vérifier comment a été cultivé ou élevé ce que nous mangeons afin de minimiser les effets sur notre santé.



SUITE À LA PAGE 56

MÉCANISMES DE DÉFENSE CONTRE LES LECTINES

- 1** Le mucus piège les lectines et empêche celles-ci de provoquer de l'inflammation. S'il y a baisse de mucus, il y aura plus d'assimilation de lectines. Le mucus est donc la première ligne de défense contre les lectines. Le mucus protège tout le système digestif à l'exception de l'œsophage. Le mucus est aussi présent dans le nez et la salive. Si en mangeant un aliment, le nez se met à couler, c'est qu'il y a présence de lectines et que cet aliment ne convient pas à notre système.
- 2** L'acide gastrique : par conséquent, si vous prenez des médicaments pour éliminer l'acide gastrique, il est certain que les lectines de votre alimentation vous nuisent.
- 3** Les bactéries de la bouche et de l'intestin détruisent les lectines avant d'agir sur la paroi intestinale d'où l'importance de bien mastiquer et de prendre soin de notre microbiote¹.

Si vous prenez des antibiotiques, les bactéries pour piéger les lectines seront absentes de votre intestin. Par conséquent, optez pour un régime sans lectines à ce moment.

Les lectines peuvent interrompre la communication cellulaire tel que mentionné précédemment. Par conséquent, l'insuline n'opérera pas comme prévu ; elle fera réduire la masse musculaire, privera de nourriture le cerveau et les nerfs et stockera les graisses.

LES PERTURBATEURS INTESTINAUX

- Les antibiotiques à large spectre (ciprofloxacine, lévofloxacine) ;
- L'arsenic, imitant les estrogènes (on en retrouve dans le riz, mais à faible dose dans le riz basmati indien) ;
- Les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens comme Advil, sauf l'Aspirine, Celebrex, Motrin pour ne nommer que ceux-là ;
- Les IPP, antiacides gastriques, traversent la barrière du cerveau, empoisonnent les mitochondries des neurones ;
- Les édulcorants artificiels comme le splenda qui tue la moitié de la flore intestinale ;
- Le fameux Roundup et les OGM (ces dernières sont des lectines artificiellement ajoutées à l'ADN des plantes pour accroître la résistance aux insectes et aux parasites) ;
- La lumière bleue des téléviseurs et des ordinateurs ;
- Les perturbateurs endocriniens (empêchent l'absorption de la vitamine D), parmi ceux-ci notons : l'azodicarbonamide (E927a) encore autorisé au Canada. C'est un agent ajouté aux pains pour conditionner la pâte et aux farines pour les blanchir ; le BHT, le téflon, les plastiques BPA, etc.

Les règles dont nous fait part Dr Gundry :

- 1** Ce que vous cessez de manger a beaucoup plus d'impact sur votre santé que ce que vous commencez à manger ;
- 2** Soignez et nourrissez les bactéries de votre intestin, ils vous en seront reconnaissants et vous nourriront ;
- 3** Les fruits peuvent être de réelles confiseries, préférez les fruits de saison ;
- 4** Vous êtes ce que vous mangez et ce que vous mangez a déjà mangé avant vous.

Selon Dr Gundry, si vous souffrez de problèmes de santé énumérés dans son livre (j'en cite quelques-uns dans cet article), il préconise d'éviter les aliments contenant des lectines comme : le riz, les pommes de terre, le pain, les céréales, le sucre, les légumineuses, certaines noix et graines, certains fruits et légumes, les produits laitiers sauf ceux contenant la protéine A-2, les aliments fermentés, les farines (comme le blé, le kamut, l'avoine, le quinoa sauf le millet qui est permis), les huiles de soya, pépins de raisin, maïs, tournesol et canola.

Lorsque vous lirez son livre, vous connaîtrez les trucs pour éliminer les lectines par la cuisson ou par le levain et d'autres façons de consommer des aliments sans qu'ils vous nuisent. Ainsi, vous retrouverez la santé dont on a tant besoin. 💧



¹ Le microbiote est l'ensemble des bactéries et microbes faisant partie de notre système digestif, notre peau et autres parties de notre corps.

L'énergie de la terre vous redonnera DE LA VITALITÉ !



✓ SANS OGM ✓ SANS GLUTEN ✓ DURABLE

Chaque capsule végétarienne facile à avaler VitaDay contient :
des aliments verts complets, riches en nutriments, **100 % biologiques, sans OGM.**
Des nutriments actifs hautement biodisponibles et innovateurs : des vitamines B coenzymées,
des antioxydants, des enzymes digestives et des extraits végétaux concentrés.

Illuminez votre regard !



La rose de Damas un allié pour atténuer

cernes
poches
rides

· SOIBIO ·
AROMACOSMETIC



MIEUX-ÊTRE

DES ALIMENTS POUR BLANCHIR LES DENTS

Par *Guylaine Champion* | ND et journaliste

Plusieurs personnes n'hésitent pas à dépenser une fortune pour avoir des dents plus blanches. Mais saviez-vous qu'il est possible de conserver un sourire éclatant grâce à des moyens naturels ?

QUELS SONT LES ALIMENTS QUI TACHENT LES DENTS ?

L'émail des dents étant légèrement poreux, de fines particules d'aliments peuvent s'y loger. Voilà pourquoi notre sourire peut tourner au violet après avoir mangé des bleuets ou bu un verre de vin.

Soyez assuré que si un aliment peut tacher une nappe en tissu, il en sera de même pour vos dents. Parmi les aliments pouvant tacher les dents, on retrouve : les boissons colorées le café, le thé, le vin rouge, le jus de raisin, le jus de canneberge, les mûres, les bleuets, les cerises, la grenade, la sauce tomate, la betterave et les sauces au curry. Ces aliments qui contiennent des pigments laissent nécessairement des traces sur l'émail des dents. Plus l'émail est poreux, plus les traces s'y accrochent et y demeurent.

Les fraises contiennent un composé qui agit comme agent blanchissant pour les dents.

QU'EST-CE QUI CAUSE LA POROSITÉ DE L'ÉMAIL ?

Notre bouche contient des millions de bactéries qui fermentent les résidus des aliments. Parmi ces bactéries, on trouve le *Streptococcus mutans* qui transforme les sucres et les glucides en acides. Ces acides déminéralisent les cristaux de l'émail des dents et contribuent à l'invasion de bactéries dans la dent, pouvant entraîner sa destruction. Il est donc très important d'éviter les aliments qui produisent des acides après fermentation comme le sucre, les confitures, les confiseries, le miel, les boissons énergétiques, la bière, et aussi dans une moindre mesure les céréales, le pain, les pâtes, le riz et les féculents.

À noter cependant que l'huile de coco a la capacité de détruire la bactérie *Streptococcus mutans*. Vous pouvez faire tourner dans votre bouche et faire circuler entre vos dents une cuillerée d'**huile de coco vierge** pendant une vingtaine de minutes. En plus d'éliminer les bactéries, virus et levures, vos dents seront plus brillantes (voir notre article sur le *Oil Pulling*).



COMMENT PRÉSERVER L'ÉMAIL DES DENTS ?

Pour ne pas abîmer l'émail des dents, un bon truc est d'éviter le brossage durant les 30 minutes suivant l'ingestion d'aliments acides. Ainsi, l'émail aura eu le temps de se reminéraliser. N'oubliez pas que chaque fois que vous consommez du sucre l'émail de vos dents se déminéralise. Peu importe la quantité, c'est vraiment la fréquence de consommation de sucre qui nuit le plus à l'émail.

Afin de favoriser le blanchiment de vos dents, optez plutôt pour des aliments tels que les **pommes**, les **carottes** et les **amandes**. Ces aliments sont riches en fibres. Les manger produit un brossage naturel qui stimule la production de salive, tout en neutralisant l'acidité des bactéries.

D'autre part, les **épinards**, les **carottes**, les **crucifères** (chou-fleur, brocoli, etc.) et la **rhubarbe** sont des aliments riches en acide oxalique qui forment une couche protectrice sur les dents. Cependant, sachez que ces aliments ne sont pas recommandés si vous souffrez d'insuffisance rénale.

QUELQUES RECETTES DE GRAND-MÈRE À EXPÉRIMENTER

Frotter les dents avec l'**intérieur d'une pelure d'orange**, c'est-à-dire la partie blanche entre l'écorce et la partie charnue aussi appelée « mésocarpe », favoriserait le blanchiment des dents. Le mésocarpe contient des composés qui blanchissent les dents. Il s'agit tout simplement de frotter les dents pendant environ 45 secondes et de les brosser comme d'habitude une trentaine de minutes plus tard.

Un autre truc de grand-mère consiste à écraser une **fraise mûre** et de la mélanger avec du bicarbonate de soude afin d'obtenir une pâte. Il semblerait que les fraises contiennent un composé qui agit comme agent blanchissant. Appliquez cette pâte sur vos dents pendant une vingtaine de minutes et rincez. Puis, 30 minutes plus tard, brossez vos dents.

Le **bicarbonate de soude** est un classique de la santé bucco-dentaire. Il polit et lisse l'émail des dents grâce à ses propriétés abrasives douces. Vous n'avez qu'à appliquer un peu de poudre de bicarbonate de soude sur votre brosse à dents. Les taches sont éliminées et les dents deviennent plus blanches. De plus, le bicarbonate de soude agit comme détartrant naturel. Cependant, il ne faut pas l'utiliser quotidiennement. Une fois par semaine est suffisante.

En terminant, saviez-vous que des dents grises et vitreuses résultent d'une carence en **vitamines D3 et K2** ? Ces vitamines liposolubles nourrissent la dentine et procurent des dents blanches et brillantes. 🔥

L'huile la plus fraîche, équitable et soucieuse de l'avenir



Îles Salomon
Océan Pacifique Sud



L'huile de noix de coco biologique d'Alpha est certifiée équitable Fair Dinkum. Elle est pressée à froid à partir de noix de coco fraîches par les habitants des îles Salomon dans leurs propres installations agricoles familiales. Le processus **DME^{MC}** fait appel à des dispositifs manuels de pression à froid permettant de produire de l'huile brute de noix de coco fraîches en aussi peu que deux heures ou moins.

RECETTE DE RINCE-BOUCHE AUX BONNES HERBES

Par Nathalie Beaudoin | Herboriste-thérapeute
et naturopathe | nathalieenherbe.com

La santé bucco-dentaire joue un rôle important dans la santé globale de votre corps. Et pour la préserver, il est primordial de bien prendre soin de votre bouche et de vos dents. En plus du brossage et de la soie dentaire, certains choisissent d'inclure l'usage d'un rince-bouche à leur routine d'hygiène. Et pourquoi ne pas apprendre à le faire soi-même? Voici une recette simple et efficace avec des ingrédients faciles à trouver en boutique d'aliments naturels ou dans une herboristerie.

Recette

Ingrédients

60 ml (4 c. à soupe) de sauge séchée

30 ml (2 c. à soupe) de romarin séché

15 ml (1 c. à soupe) de thym séché

**150 ml (2/3 tasse) de vinaigre de cidre
(minimum de 4,5 % d'acide acétique)**

**125 ml (1/2 tasse) d'hydrolat
de menthe poivrée**

**5 gouttes d'huile essentielle
de menthe poivrée**

3 gouttes d'huile essentielle de tea tree

**Optionnel : 15 ml (1 c. à soupe) de teinture
mère dans l'alcool d'hydraste ou de myrrhe**

Préparation

1 coupe à vin ou flûte à champagne par personne,
1 fleur d'hibiscus dans le sirop par personne

1

Dans un pot en verre à couvercle en plastique bien hermétique, versez le vinaigre de pomme préalablement réchauffé sur les plantes.

2

Laissez macérer 10 jours, puis filtrez en pressant les plantes.

3

Ajoutez l'hydrolat de menthe poivrée, les huiles essentielles et la teinture-mère si désiré.

4

Embouteiller dans un flacon ou une bouteille en verre stérilisée.

Mode d'emploi

Diluez une cuillerée à thé de la macération dans un demi-verre d'eau, soit 125 ml. Prenez une gorgée du mélange puis faites circuler dans la bouche. Crachez le mélange, puis recommencez une nouvelle fois. Ensuite, rincez la bouche avec de l'eau pure.

Propriétés

Le vinaigre de cidre de pomme possède une action sur les muqueuses de la bouche. Il active la circulation et les échanges cellulaires, ce qui atténue l'inflammation en favorisant les processus de guérison. Votre bouche sera rafraîchie grâce à l'hydrolat et l'huile essentielle de menthe poivrée, ainsi que débarrassée de ses impuretés.

Votre rince-bouche maison aux bonnes herbes se conservera six mois dans un endroit frais et à l'abri de la lumière. Bien entendu, gardez votre bouteille hors de la portée des enfants. 🍯



Retrouvez votre Vitalité!



Enerex GREENS Mixed Berries, Original & Nouveau PURE GREEN ENERGY



- > Un mélange synergique de super aliments crus et de probiotiques bénéfiques.
- > Réduit l'inflammation, riche en antioxydants puissants, alcalinisant.
- > Améliore la digestion et les fonctions cognitives.
- > Fait à partir de jus mis en poudre pour une valeur nutritive de 2 à 3 fois plus élevée que les autres marques.
- > Entièrement pur, sans stévia!



Mélange de baies

Enerex HEAVY METAL DETOX

- > Élimine les toxines pour plus d'énergie
- > Contient les acides humiques et fulviques puissants qui se combinent avec les ions des métaux lourds pour les éliminer en toute sécurité de l'organisme.
- > Aide à améliorer le sommeil, la vigilance, la peau, la fonction immunitaire
- > Mélange de minéraux, d'oligo-minéraux, et de chou frisé cru pour la désintoxication optimale



enerex

1.888.411.1988

www.enerex.ca

20 MARS : UNE JOURNÉE OÙ L'ON CÉLÈBRE LE BONHEUR À TRAVERS LE MONDE

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Nous sommes tous à la recherche du bonheur ! Et si on profitait de cette journée du 20 mars, « Journée mondiale du bonheur », pour prendre le temps de réfléchir à tous ces petits moments de joie qui parsèment nos vies de jour en jour...

Cette « Journée mondiale du bonheur » a été décrétée par l'Organisation des Nations Unies (ONU) à l'unanimité des pays membres en 2012. À noter cependant que ni la Russie ni la Chine n'ont exercé leur droit de veto sur ce vote. « Tous les peuples du monde aspirent à mener des vies heureuses et épanouissantes, à l'abri de la peur et du besoin, et en harmonie avec la nature », rappelait l'ex-secrétaire général de l'ONU, Ban Ki-Moon, à l'occasion de la première célébration de la Journée du bonheur en 2013.

Ainsi, depuis 2013, l'ONU célèbre la « Journée mondiale du bonheur » le 20 mars et invite tous les États membres, les organismes des Nations Unies et les autres organisations internationales et régionales, ainsi que la société civile, y compris les organisations non gouvernementales et les particuliers, à souligner cette journée, notamment dans le cadre d'initiatives éducatives et d'activités de sensibilisation.

Avez-vous remarqué que la « Journée mondiale du bonheur » coïncide avec l'arrivée du printemps ? Une saison remplie de promesses où tout renaît avec le retour de la lumière et le réveil de la nature !

QU'EST-CE QUI DÉTERMINE LE BONHEUR ?

Y a-t-il des prédispositions au bonheur ? En fait, on dit qu'à 50 % nous disposons d'un héritage génétique, puis 10 % sont en lien avec des circonstances extérieures alors que 40 % proviennent de notre investissement personnel. Donc, nous avons de bonnes possibilités de cultiver notre bonheur et nos capacités à le ressentir. Les études scientifiques nous rappellent que « l'argent ne fait pas le bonheur ». Ce sont plutôt les liens sociaux qui sont importants.

Le bonheur, c'est aussi faire preuve de compassion, d'altruisme et de gratitude. Nous allons mieux dans nos vies quand nous faisons du bien aux autres. Il est gratifiant de faire preuve de bienveillance, de générosité, de rendre service et de mettre de la joie dans la vie des autres avec un sourire, un « merci », un compliment, une reconnaissance. N'avez-vous pas déjà senti dans votre cœur de la joie après une journée de bénévolat auprès des plus démunis ou des personnes âgées ? N'oublions jamais que poser un simple geste peut faire le bonheur dans la journée d'une personne dans le besoin.



On peut cultiver le bonheur dans nos vies en vivant le moment présent, en goûtant aux petits plaisirs au quotidien, en éliminant les relations toxiques et les émotions négatives, en voyant le bon côté des choses. L'empathie, la compassion et l'écoute sont des qualités à mettre en œuvre dans nos vies que ce soit en famille, au travail ou en société.

Même s'il y a parfois des jours plus gris, l'idée d'un rêve, d'un succès futur, d'un projet à réaliser peut donner du sens à notre existence.

VOUS POUVEZ MESURER VOTRE INDICE DU BONHEUR

Saviez-vous que depuis novembre dernier, il est possible de mesurer votre indice de bonheur, votre indice de l'humeur et votre indice de bonheur au travail sur internet et de les comparer aux moyennes de la population? Les trois indices sont fournis gratuitement sur le site indicedebonheur.com par la firme de sondages Léger.

Dans un communiqué, Léger explique que cet indice de bonheur est consulté annuellement par plus de 100 000 personnes en Amérique du Nord, mais aussi en Europe, qui répondent à différents sondages.

« Nous voulons permettre aux utilisateurs de calculer le changement de leur humeur dans le temps, et ce, tous les jours. Un peu comme la météo, cet indice nous permet maintenant de mesurer comment se porte la population d'une certaine ville, d'un certain âge, à un même moment », a déclaré Jean-Marc Léger, président de Léger. Pour la firme, le calcul permettant d'établir le niveau de bonheur dans les organisations et les entreprises pourrait « révolutionner le monde du travail ».

« Les données que génère l'indice de bonheur au travail sont différentes de toutes les autres formes de consultation et poussent la réflexion dans des directions insoupçonnées. Elles permettent, entre autres, de comparer son groupe avec l'ensemble des Québécois, et ce, en fonction de leur âge et de leur sexe », peut-on lire.

En terminant, en cette « Journée mondiale du bonheur », prenons la résolution qu'à la fin de chacune des journées qui s'écoulent dans l'année nous puissions identifier un instant de bonheur, grand ou petit, qui a mis de la joie dans notre cœur et dans celui des autres! 🍀

Aloex

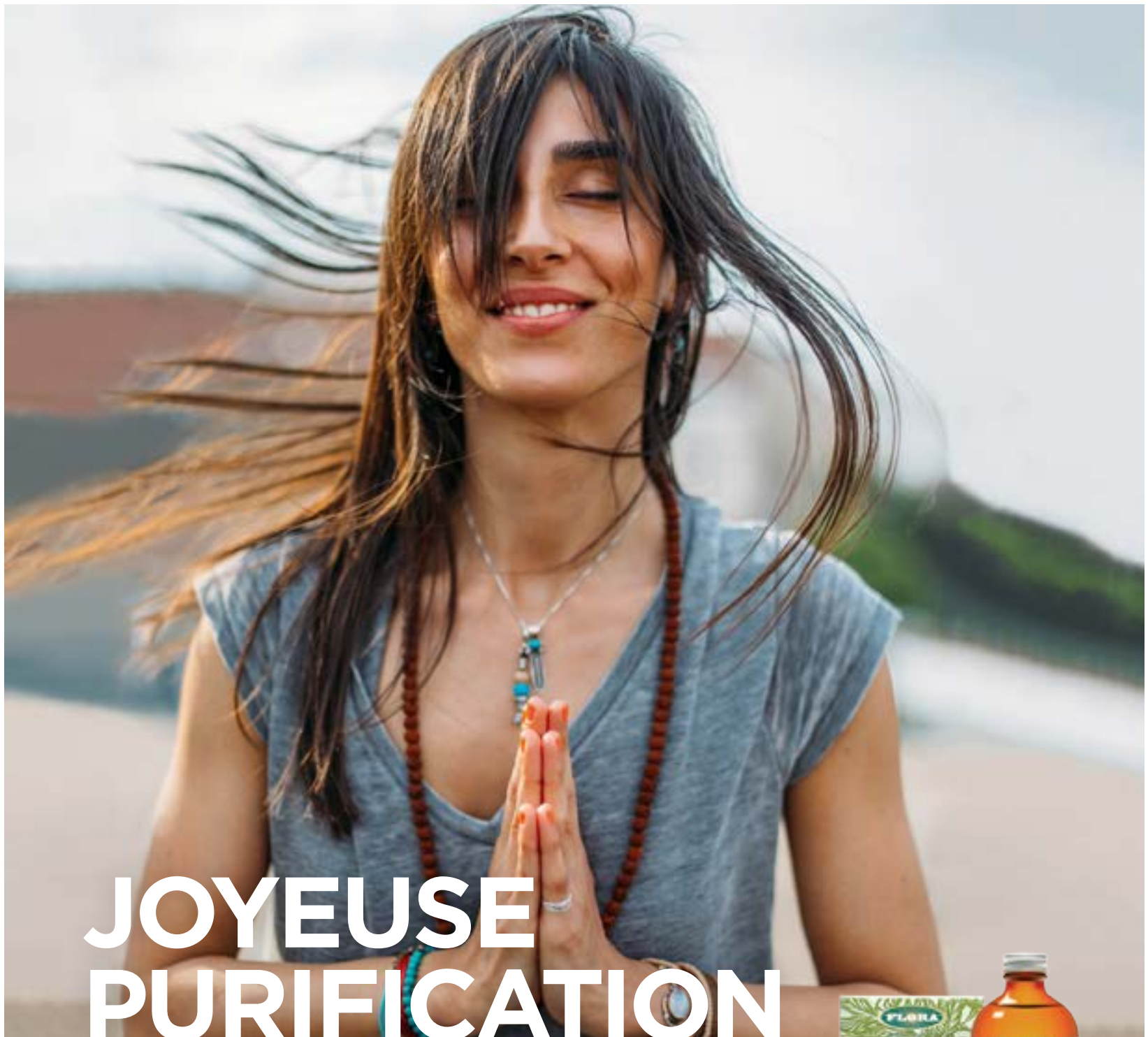
toute la pureté de l'Aloès!
www.aloex.com

Sans colorant ni parfum
et sans parabène

Gel d'Aloe Vera Pur

Pour traiter les brûlures, plaies et coupures mineures, coups de soleil et irritations de la peau tout en favorisant la cicatrisation.





JOYEUSE PURIFICATION

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

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



NPNB0035176

NPNB0035222

Sans OGM | Sans gluten
À base de plantes | Végétalien



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

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

TOUT EST PARFAIT

Par Luce Bertrand | Coach spirituelle lucebertrand.com

Tout ce qu'on ressent profondément est imprimé dans le subconscient et se manifeste dans le moindre détail.

En fait, le subconscient n'a pas de véritable pouvoir. Il accomplit simplement ce qu'on lui commande par notre pensée et notre ressenti. Prenons comme exemple une jeune femme qui avait la hantise d'avoir des enfants handicapés, ce qu'elle répétait constamment. Pourtant il n'y en avait pas dans sa famille ni dans celle de son mari, et ils étaient tous les deux en parfaite santé. Elle mit cependant au monde deux enfants sourds. Son subconscient, impressionné par la pensée qu'elle avait, l'extériorisa sans égard pour sa douleur. Mais même là, tout était parfait, car ces parents décidèrent d'accueillir cette réalité au lieu d'y résister. Leur couple en devint plus uni, ils trouvèrent des solutions miracles et en firent profiter de nombreux autres parents.

Le conscient, c'est l'esprit humain qui voit la vie telle qu'elle lui apparaît. Il peut s'imprégner de l'idée de la maladie, la misère, les désastres et les limitations de toutes sortes, et il imprime tout cela dans le subconscient.

La peur doit être effacée de notre subconscient, car c'est notre plus grand ennemi. Il est important de substituer la foi à la peur, car la peur n'est que la foi inversée.

Quant au super-conscient, c'est l'Esprit divin qui est en chaque humain, c'est le plan des idées parfaites.

C'est là où se trouve le « modèle parfait », car il y a un plan divin pour chacun de nous. Il y a une place que l'on doit occuper et une tâche à faire que personne d'autre ne peut accomplir. Il existe de ceci une image parfaite dans le super-conscient. Cette image se projette parfois comme un éclair dans le conscient et semble un idéal hors d'atteinte, quelque chose de trop beau pour être vrai. En réalité, c'est la destinée véritable, la destination de l'humain projetée par l'Intelligence infinie qui est en nous, qui est notre véritable identité, notre Soi supérieur ou Soi divin.

Beaucoup de gens sont dans l'ignorance de leur véritable destination. Ils vont vers des choses et des situations qui ne leur appartiennent pas. Elles ne leur apporteraient qu'échec et mécontentement s'ils arrivaient à les posséder surtout s'ils n'étaient pas ouverts à en comprendre le message. J'ai déjà rêvé d'habiter sur le bord d'un certain lac dans les Laurentides, et j'ai attendu cet endroit pendant des années puisque les propriétaires oscillaient toujours entre le vendre ou le garder. Et le moment venu, c'est quelqu'un d'autre qui en devint acquéreur. Heureusement pour moi, mon premier réflexe ne fut pas la déception, mais la conviction que j'avais été divinement protégée. De fait, j'ai réalisé par la suite que je me serais ennuyée à cet endroit, et que quelque chose de beaucoup plus approprié m'attendait ailleurs. C'était donc parfait!

On appelle ça la loi de la substitution. Une idée juste est substituée à une idée fautive, et par conséquent, il n'en résulte ni perte ni sacrifice. **Il est donc important de toujours s'en remettre au Plan divin de notre vie, et tout nous sera donné par surcroît.** C'est le Plan des idées justes et non pas celui des désirs de l'ego qui lui ne travaille pas précisément pour notre plus grand bien. En fait, derrière toutes propositions de l'ego se cache une peur comme nous l'explique si bien un « cours en Miracle ». Peur de la maladie, de l'échec et même de la réussite, peur de la pauvreté, des pertes, enfin tout sentiment d'insécurité sur quelque plan que ce soit.

Le mari d'une cliente est mort d'une crise cardiaque au gym où il s'entraînait trois jours par semaine. Il joggait aussi régulièrement et s'alimentait très bien. Ses proches étaient donc sidérés par son décès une semaine après avoir fêté ses cinquante ans. Ma cliente était révoltée et me disait. « À quoi ça sert de faire attention à sa santé pour mourir à cinquante ans? » Mais tous les efforts de son mari n'étaient motivés que par une seule obsession : la peur de la maladie et de la mort. Il ne s'entraînait donc pas par plaisir, mais par peur, par obligation, pensant s'offrir une garantie de ne pas mourir jeune tout en ne pensant qu'à cela.

La peur doit être effacée de notre subconscient, car c'est notre plus grand ennemi. Il est important de substituer la foi à la peur,

car la peur n'est que la foi inversée. C'est la foi dans le mal, le malheur, le mal-être au lieu du bien et du bien-être. C'est pourquoi j'apprends à mes clients et à mes participants à toujours dire que « Tout est parfait ». Tu veux quelque chose et tu l'as, c'est parfait! Tu ne l'as pas, c'est aussi parfait. Sois convaincu que seul le bien peut se manifester dans ta vie, et ceci dans les moindres détails.

Une cliente m'appelle un matin toute chavirée pour annuler son rendez-vous. Elle a une gastroentérite. Elle frise la catastrophe et se promène depuis des heures entre son lit et sa toilette, entre des crampes et des hauts le cœur. Je lui dis que c'est parfait, qu'elle expérimente un grand nettoyage de tout son organisme et qu'au lieu d'avoir peur de rendre l'âme à chaque nausée, qu'elle bénisse tous ces résidus qui sortent de son corps, et qu'elle se réjouisse de cette élimination naturelle. En même temps, je lui suggère d'en profiter pour voir qu'est-ce qu'elle avait sur le cœur comme ressenti, colère, frustration, etc., et qu'est-ce qui la faisait cheminer dernièrement et qu'elle est en train d'évacuer?

Enfin, tout le monde a connu des survivants de graves maladies ou d'accidents qui ont témoigné que, sans ces événements, ils n'apprécieraient pas la vie comme maintenant, que ces expériences avaient transmuté leurs jugements en compassion, leurs critiques en gratitude, leur égoïsme en générosité et leur impatience en tolérance... comme quoi « Tout est parfait »! Dans mon livre *Quand les morceaux sont ensemble*, je démontre à partir de mes expériences de vie comment se vit cette affirmation même dans des situations très difficiles. Libre à vous de vous en inspirer! 💡

DATES DES PROCHAINS COURS EN MIRACLES

7 au 10 mars et 2 au 5 mai 2019

Détails sur mon site : lucebertrand.com

Réservation : 450 689-1149 | coursenmiracles@lucebertrand.com



♥ L'IKIGAI : LE SECRET DE LONGÉVITÉ DES HABITANTS DE L'ÎLE D'OKINAWA

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

L'île d'Okinawa au Japon est surnommée : « l'île aux centenaires ». Les gens y vivent plus longtemps qu'ailleurs dans le monde et souffrent cinq fois moins d'affections que le reste des Japonais. Mais quel est leur secret ? Ils cultivent leur ikigai, c'est-à-dire un état d'être qui leur permet de trouver un sens à leur vie. Ils éprouvent le grand bonheur de pouvoir faire quelque chose qui a du sens pour eux. C'est le bonheur à la japonaise !

L'ikigai nous apprend à suivre nos rêves, à prendre soin de nous, à éviter le stress, à pratiquer la gratitude et à écouter notre cœur tout en restant ouverts aux autres.

LA JOIE D'AVOIR UN IKIGAI

Les gens qui ont un ikigai mènent une vie épanouissante et savent pourquoi ils se lèvent le matin. De plus, ces gens ont une espérance de vie supérieure à la moyenne. L'ikigai, c'est une force vitale qui influence la santé physique et psychique. C'est logique puisqu'une personne qui ne voit aucun sens à sa vie, qui ignore sa raison d'exister et celle de se réveiller le matin possède une énergie et une envie de vivre moins fortes qu'une personne qui, chaque jour, fait des choses qui la rendent heureuse.

Les gens qui ont un ikigai mènent une vie épanouissante et savent pourquoi ils se lèvent le matin. Ils ont une espérance de vie supérieure à la moyenne.

L'ikigai est une philosophie de vie inspirante qui procure joie et énergie. Connaître son ikigai fournit la même sensation que vous pouvez avoir lors d'un week-end de congé, lorsque vous êtes enthousiaste de sauter de votre lit pour prendre la route vers une station de ski ou partir en vélo. Peu importe l'activité, bricolage, musique, dessin, sports, etc., votre ikigai vous procure dynamisme et motivation.

COMMENT TROUVER SON IKIGAI?

Nous possédons tous un ikigai comme un trésor caché au fond de nous. Il suffit de l'identifier pour pouvoir le mettre en œuvre.

Notre ikigai personnel comprend quatre grandes catégories :

- Les choses que nous aimons faire (passion) ;
- Nos points forts, nos capacités ou compétences (vocation) ;
- Les choses pour lesquelles nous sommes ou pourrions être rémunérés ou pour lesquelles nous pouvons obtenir une contrepartie de la part des autres (profession) ;
- Des choses dont le monde a besoin (mission).

Les aspects de notre ikigai peuvent appartenir à un, deux, trois ou même les quatre catégories.

Prenons l'exemple d'un pianiste. Il fait quelque chose qu'il aime. Il a un talent pour jouer du piano. Il donne parfois des concerts en public. Les gens apprécient sa musique et y trouvent peut-être une part de leur propre ikigai.

Par ailleurs, l'ikigai peut aussi se cacher dans des choses simples de la vie. Voici quelques exemples :

- Bien s'alimenter et trouver de nouvelles recettes santé ;
- Admire un coucher de soleil ;
- Faire de longues promenades dans la nature avec son chien ;
- Soigner un petit animal blessé trouvé dans le jardin ;
- Faire de la musique avec les amis et organiser des spectacles ;
- Faire du bénévolat ;
- Aider une personne âgée ;
- Voyager et apprendre à connaître d'autres cultures ;
- Exprimer sa créativité ;
- Faire son jardin et cultiver ses légumes ;
- Prendre un congé d'un mois pour aller apprendre une langue à l'étranger.



SUITE À LA PAGE 70

LES RÈGLES D'OR POUR UNE VIE RICHE DE SENS

À quoi cela sert-il de connaître le sens de sa vie si d'un autre côté nous vivons dans un tourbillon de stress et de course contre-la-montre sans veiller à préserver notre équilibre intérieur ?

Il est important de décompresser, de s'accorder des pauses et de maintenir un équilibre sur tous les plans. Voici quelques soins pour favoriser cet équilibre et faire de la place aux belles choses de la vie et à notre ikigai.

La respiration consciente

Orientez consciemment et régulièrement votre attention sur votre respiration, même dans les situations stressantes. Inspirez et expirez profondément. La méditation est un bon moyen d'apprendre à diriger votre conscience vers votre souffle. Après un certain temps, vous pourrez vous « brancher » intérieurement et faire face à la plupart des situations. Vous sentirez détente, bien-être et légèreté.

Une alimentation saine

Privilégiez une alimentation saine et équilibrée en éliminant le sucre, le sel, les additifs et les aliments transformés. Les habitants de l'île d'Okinawa mangent abondamment toute une variété de fruits et de légumes, des produits à base de soja (ex. le tofu), des algues et du poisson. Ils consomment peu de viande. Leur nourriture est pauvre en graisse, en sel et en sucre. Ils boivent beaucoup de thé vert. Ils appliquent la règle du « Hara hachi bu », c'est-à-dire sortir de table avec l'estomac rempli à 80 % seulement. Ce sage principe est peut-être bien l'un des secrets de longévité de cette population.

Une activité physique suffisante

Bougez régulièrement à l'image des habitants d'Okinawa qui demeurent alertes et actifs jusqu'à un âge avancé. Le mouvement procure détente et bien-être, diminue le stress et améliore les performances physiques et intellectuelles.

Un bon sommeil

Un manque de sommeil perturbe notre équilibre et mène à la fatigue. Un sommeil réparateur nous permet de nous régénérer et de recharger nos piles.

Équilibre entre travail et vie personnelle

Après avoir répondu à des exigences extérieures importantes, nous avons besoin de retrouver notre équilibre. À des périodes particulièrement stressantes doivent succéder des périodes de repos. Il est important de se détendre, voir les amis, prendre des vacances, retrouver sa créativité, rêvasser, réfléchir au sens de la vie et être à l'écoute de son propre rythme intérieur.

Encourager la résilience

Tous ces conseils stimulent la résilience. Lorsque nous sommes dans un bon équilibre physique et psychique, les problèmes nous atteignent moins. L'ikigai contribue également à la résilience. La personne qui voit du sens à sa vie et qui lui donne forme, peut préserver et retrouver son équilibre intérieur malgré des circonstances extérieures défavorables et des obstacles.

Vivre en communauté

« Être ensemble » encourage l'humour, la convivialité et les activités sociales. Les suggestions et points de vue différents des autres nous permettent de conserver un esprit ouvert, stimuler notre intérêt et notre curiosité. De plus, les relations stables et de confiance où chacun est prêt à soutenir l'autre en cas de besoin, donnent un sentiment d'appartenance. Vivre en communauté donne aussi du sens à l'existence.

Si vous souhaitez trouver votre ikigai, je vous suggère de lire *Le livre de l'ikigai : la méthode japonaise du bonheur* de Bettina Lemke aux Éditions Hugo New Life. À travers une foule de questions (livres préférés, films, occupations favorites, qualités, défauts, rêves d'enfant, personnages préférés, modèles, etc.) et des exercices (se projeter dans le futur, etc.) sur une centaine de pages, vous trouverez votre ikigai.

Bonne recherche du trésor caché au fond de vous! 🔥

SOURCE

- Le livre de l'ikigai – La méthode japonaise du bonheur, Bettina Lemke, Éd. Hugo New Life

LES « TENTES ROUGES » : UN LIEU DE PARTAGE EN TOUTE INTIMITÉ

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Le mouvement des « tentes rouges » est un phénomène qui prend de plus en plus d'ampleur à travers le monde. Il s'agit d'un cercle de paroles entre femmes qui se déroule dans une ambiance intimiste où elles peuvent se ressourcer et partagent leurs vies en toute confidentialité. C'est un lieu de partage authentique et sans jugement, un espace sacré.

C'est l'occasion pour les femmes de parler et d'être écoutées dans le respect, la confiance et la totale liberté.

LES ORIGINES LOINTAINES DE LA TENTE ROUGE

La tente rouge provient d'une tradition ancienne où les femmes se regroupaient en un lieu bien à elles, afin de célébrer les grands événements de leurs vies : puberté, grossesse, naissance, ménopause. Depuis des millénaires, ces cercles de femmes servent aussi à la transmission intergénérationnelle, à vivre des rituels ou simplement à prier.

De nos jours, on retrouve partout sur la planète ces traditions de transmissions et de célébrations entre femmes. D'ailleurs, les Amérindiens ont ce même mouvement qu'ils appellent la « Moon Lodge », c'est-à-dire l'endroit où les femmes amérindiennes se retrouvaient entre elles pendant leurs menstruations : temps de lune. Aujourd'hui, le but est de recréer cette transmission générationnelle de femme à femme dans un endroit qui invite au partage.

LE DÉROULEMENT D'UNE TENTE ROUGE

La tente est installée dans une pièce de la maison ou à l'extérieur avec un tissu de couleur rouge afin de créer un climat de douceur, d'amour et de sécurité. La tente rouge peut se dérouler le jour ou le soir selon le choix des participantes. Ce partage peut avoir lieu un soir de pleine lune ou de nouvelle lune afin que les femmes puissent ainsi bénéficier de toute l'énergie de l'astre lunaire.

Les femmes entrent dans la tente et sont accueillies par la gardienne. Elles s'assoient en cercle et la gardienne leur rappelle les règles. Certaines règles doivent être respectées afin d'assurer le bon fonctionnement de la tente rouge. Par exemple : il faut parler au « je », le conseil n'est pas admis puisque ce n'est pas le but, il n'y a aucun échange entre les participantes et la prise de parole est facultative. La tente rouge permet de bénéficier d'une écoute attentive dans la douceur et l'empathie.

SUITE À LA PAGE 72



Puis, elles se donnent la main pour se relier énergétiquement entre elles et se promettent bienveillance les unes aux autres. Des bougies sont au centre du cercle de même qu'un objet de parole que la femme prend dans ses mains afin de déposer sa parole au cœur du cercle. Souvent, il s'agit d'un bâton. Lorsqu'elle a terminé de parler, elle redépose l'objet permettant ainsi à une autre femme de le prendre et de partager à son tour. Au moment où elle prend la parole, la femme peut s'exprimer de différentes façons soit en partageant ce qu'elle vit, en racontant une histoire, en lisant un poème, en chantant, etc.

Puis à la toute fin, les participantes se lient symboliquement grâce à un fil rouge. Chaque femme coupe un morceau de ce fil rouge et peut s'en faire un bracelet.

QUELS SONT LES BIENFAITS D'UNE TELLE PRATIQUE ?

La tente rouge est un espace sacré où les femmes se permettent d'être elles-mêmes en toute simplicité. Il n'y a aucun sujet tabou et chaque intervention est accueillie dans le respect et l'amour. En fait, la tente rouge permet la transmission de la Sagesse féminine.

La tente symbolise la matrice, le ventre, l'utérus : une grotte sacrée où guérir ses blessures. Tout y passe : les joies, les peines, les angoisses. Le fait que chaque femme peut guérir ses propres blessures permet aussi à la conscience féminine de guérir sur le plan collectif.

UN MOUVEMENT EN PLEINE EFFERVESCENCE

Les tentes rouges se multiplient à travers le monde. Les femmes qui y participent se retrouvent ensemble dans un univers sain où elles peuvent partager et se reconnecter à leur féminin sacré dans le respect et l'amour. C'est une puissance qui les unit à la Mère Terre. L'amour inconditionnel, la guérison, la compassion, l'empathie, la voie du cœur, la créativité et l'intuition font partie de cette reconnexion.

Le même mouvement existe pour les hommes, mais il est beaucoup moins répandu. Il s'agit des « tentes bleues » que l'on retrouve surtout en Europe et qui permettent, entre autres, aux futurs pères de s'interroger sur leur nouvelle paternité et réfléchir sur leur identité parentale.

Toujours en Europe, il existe aussi les « tentes violettes », des tentes mixtes destinées à tous. Les tentes violettes permettent aux hommes et aux femmes de s'accueillir, partager et s'écouter en toute humilité, dans la simplicité et le respect, pour un meilleur dialogue entre eux. 🔥

Une tente rouge est un cercle de paroles entre femmes qui se déroule dans une ambiance intimiste où elles peuvent se ressourcer et partagent leurs vies en toute confidentialité. C'est un lieu de partage authentique et sans jugement, un espace sacré.



POURQUOI L'ESTER-C®?

L'Ester-C® demeure dans votre organisme plus longtemps que la vitamine C ordinaire

L'Ester-C® est la seule qui vous assure 24 HEURES DE SOUTIEN IMMUNITAIRE



En plus elle est >

Mieux assimilée et plus biodisponible du fait que l'Ester-C® est la seule forme de vitamine C qui contienne des métabolites actifs

Mieux tolérée du fait que l'Ester-C® est non acide et plus douce pour l'estomac que la vitamine C ordinaire

Mieux documentée que toutes les autres formes tamponnées de vitamine C

Voici Amanda. Voici son histoire.

Visitez florahealth.com/floradix
pour en apprendre plus.

FATIGUÉE D'ÊTRE FATIGUÉE ?

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

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



NPN 02242012

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



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

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

Salus



VIVRE VERT

22 MARS : UNE JOURNÉE DE SENSIBILISATION À LA PROBLÉMATIQUE DE L'EAU DANS LE MONDE

Par Marie-Christine Trépanier | Journaliste

Tous les ans, le 22 mars, on souligne la Journée mondiale de l'eau. Cette journée a pour objectif d'attirer l'attention sur l'importance de l'eau et de promouvoir la gestion durable des ressources en eau douce.

La surconsommation d'eau ainsi que les pertes et fuites des réseaux de distribution placent toujours les Québécois parmi les plus grands consommateurs d'eau potable au monde.

En 1992, la Conférence des Nations Unies sur l'environnement et le développement a recommandé qu'une journée internationale soit consacrée aux ressources en eau douce. Puis, l'Assemblée générale des Nations Unies a adopté une résolution et déclarait le 22 mars 1993 : première Journée mondiale de l'eau.

POURQUOI SOULIGNER UNE « JOURNÉE MONDIALE DE L'EAU » ?

En cette Journée mondiale de l'eau, les États sont invités à consacrer ce jour à sensibiliser le public par divers moyens à la problématique de l'eau.

Outre les États membres de l'ONU qui organisent à cette occasion des événements pour faire connaître les messages-clés de la campagne à la sensibilisation de l'eau, un certain nombre d'ONG profitent de cette journée pour attirer l'attention du public sur les enjeux cruciaux en lien avec l'eau. De plus, des écoles dans le monde entier organisent des activités afin de souligner l'événement.

Plus de 25 ans après la première Journée mondiale de l'eau, on constate encore que l'alimentation en eau potable à travers le monde n'est pas assurée partout. En effet, de nombreuses zones agricoles souffrent toujours d'une alimentation en eau médiocre qui est source de maladies et nuisible au développement.



L'ACCÈS À L'EAU POTABLE : UN DROIT FONDAMENTAL

L'eau est source de vie et sans eau, nous n'existerions pas. Avoir accès à de l'eau potable est le droit de la personne le plus fondamental et pourtant, il est menacé dans le monde. Bien au-delà de la disparition des ours polaires avec la fonte des glaces, les changements climatiques concernent la vie de millions d'enfants à travers le monde qui sont confrontés à des risques de catastrophes liées au climat tels que des inondations, des sécheresses et des ouragans.

L'eau potable, un assainissement de base et de bonnes habitudes en matière d'hygiène sont nécessaires pour la survie et le développement des enfants dans le monde. Pour les enfants de moins de cinq ans, les maladies liées à l'eau et à l'assainissement sont l'une des causes principales de mortalité.

Selon l'UNICEF, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), l'UNESCO et la FAO, voici quelques chiffres :

- 2,1 milliards de personnes n'ont pas accès à des services d'eau potable gérés de manière sûre ;
- 4,5 milliards de personnes manquent de services d'assainissement gérés de manière sûre ;
- 340 000 enfants de moins de cinq ans meurent de maladies diarrhéiques annuellement ;
- La pénurie d'eau affecte 4 personnes sur 10 ;
- 80 % des eaux usées retournent dans l'écosystème sans être traitées ou réutilisées ;
- Le secteur agricole est le plus grand consommateur d'eau douce, responsable de pratiquement 70 % des prélèvements d'eau dans le monde.

UNE LUEUR D'ESPOIR

En l'an 2000, 189 pays ont adopté les Objectifs du millénaire pour le développement (OMD), à l'issue du Sommet du millénaire à New York. Les Nations Unies estiment maintenant que 91 % de la population mondiale a accès à l'eau potable. La cible visait à réduire de moitié d'ici 2015, le pourcentage de la population qui n'a pas accès à un approvisionnement en eau potable ni à des services d'assainissement de base par rapport à 1990, l'année de référence. Le cycle de 25 ans s'est clos en 2015.

L'accès à l'eau potable a constitué une réussite majeure pour la communauté internationale puisque la cible a été atteinte 5 ans plus tôt que prévu. En 2010, 88 % de la population mondiale y avait déjà accès et ce taux continue d'augmenter. On estime qu'environ 2,6 milliards de personnes ont obtenu l'accès à un « point d'eau amélioré » au cours des 25 dernières années. Notons qu'un « point d'eau amélioré » est défini par l'ONU comme étant une installation ou un point de distribution qui protège l'eau d'une contamination extérieure notamment la contamination fécale.

D'autre part, entre 1990 et 2015, le nombre de pays où 100 % de la population a accès à l'eau potable a grimpé durant ce quart de siècle, passant de 36 à 58.

Enfin, en septembre 2015, l'Assemblée générale des Nations unies a adopté de nouveaux Objectifs de développement durable (ODD). L'un d'eux est consacré exclusivement à l'eau propre et à l'assainissement. Il vise à « garantir l'accès de tous à l'eau, l'assainissement et assurer une gestion durable des ressources en eau ». Il s'agit d'un objectif ambitieux que la communauté internationale souhaite atteindre d'ici 2030. Le défi est de taille puisque la population mondiale augmente sans cesse alors que les ressources en eau diminuent.

La Journée mondiale de l'eau est un bon moyen d'attirer notre attention sur cette réalité et d'encourager la prise de mesures concrètes.

DES TRUCS POUR PRÉSERVER LA QUALITÉ DE L'EAU

Voici quelques trucs que vous pouvez appliquer dans votre quotidien afin de participer à la préservation de la qualité de l'eau :

- Recycler, récupérer et jeter les débris dans des contenants appropriés, ainsi, on évite de contaminer les sols et l'eau qui y circule ;
- Participer à des journées de nettoyage des berges et des rivières ;
- Faire fonctionner le lave-vaisselle uniquement lorsqu'il est rempli ;
- Ne pas laisser couler l'eau pendant le brossage des dents ;
- Opter pour une douche rapide plutôt qu'un bain ;
- Mettre de côté l'eau qui a servi à la cuisson des pâtes afin de l'utiliser pour arroser les plantes.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- Au Québec, 10 % du territoire québécois est recouvert d'eau douce. Avec ses dizaines de milliers de rivières et plus de 3 millions de plans d'eau, le Québec possède 3 % des réserves d'eau douce renouvelable de la planète, et près de 40 % de toute cette eau se concentre dans le bassin hydrographique du Saint-Laurent. À cet égard, les Québécois ont tout de même une grande responsabilité : celle de faire de notre mieux afin de préserver cette richesse collective.
- La plupart du temps, les Québécois ont accès à des volumes d'eau suffisants pour s'alimenter en eau potable. Par ailleurs, la surconsommation d'eau ainsi que les pertes et fuites des réseaux de distribution placent toujours les Québécois parmi les plus grands consommateurs d'eau potable au monde.
- Au Québec, 86 % de la population est alimentée en eau potable par un réseau municipal ou privé. L'eau, ainsi distribuée, respecte à plus de 99 % les quelque 80 normes de qualité de l'eau potable. 💧

CÉLÉBRONS L'EAU AVEC LA COALITION EAU SECOURS!

Par Martine Chatelain |
Porte-parole de la Coalition Eau Secours

Depuis 1992, l'ONU célèbre chaque année la Journée mondiale de l'eau pour attirer l'attention du public et des médias sur cet élément essentiel à la vie. L'eau nous hydrate, nous nourrit, elle est l'habitat de la moitié de toutes les espèces vivantes. L'eau fait partie de nos paysages, nous permet de nous déplacer et de relaxer.

La bouteille de plastique est un déchet qui pollue nos océans et nos dépotoirs. Il lui faut plus de 400 ans pour se dégrader.

Le cycle de l'eau apparut à la création de notre planète, aucune nouvelle eau n'est apparue sur Terre depuis. L'eau est constamment recyclée. Notre défi est de la partager équitablement en protégeant sa qualité. Comme nous sommes composés à 65 % d'eau, nous ressentons continuellement le besoin de faire le plein. Si l'eau que nous buvons est de bonne qualité, nous serons en santé. Malheureusement, toutes les huit secondes quelqu'un meurt de soif ou d'une maladie transmise par de l'eau impropre à la consommation.

Au Québec, depuis 1998, la Coalition Eau Secours fait la promotion de la protection et de la gestion responsable de l'eau dans une perspective de santé environnementale, d'équité, d'accessibilité et de défense collective des droits de la population. Pour réaliser sa mission, Eau Secours fait de l'éducation et de la sensibilisation auprès du grand public, soutient des comités de citoyens aux prises avec des problématiques liées à l'eau et fait des représentations auprès des élus pour favoriser une meilleure gestion de ce bien collectif.

Principalement géré par des bénévoles, cet organisme à but non lucratif a fait avancer le débat sur la privatisation. Le Québec, avec ses quelque 500 000 lacs et 3 % des ressources mondiales d'eau douce, porte une grande responsabilité. Les Québécois sont parmi les plus grands utilisateurs d'eau au monde, mais parmi ceux qui l'utilisent avec le plus d'insouciance. Nos mesures collectives pour réduire notre consommation sont récentes. Cent municipalités québécoises rejettent encore leurs eaux usées dans les cours d'eau sans traitement.

Certaines industries salissent de grandes quantités d'eau. L'extraction du gaz ou du pétrole par fracturation hydraulique utilise des millions de litres d'eau par puits, eaux qu'on ne peut nettoyer. Une seule goutte de pétrole peut rendre impropres à la consommation plus de 25 litres d'eau. Les mines, les centrales nucléaires produisent des déchets qui restent dans l'eau pendant des siècles. Le secteur de l'agriculture utilise 70 % de l'eau potable disponible et l'ajout d'engrais, d'herbicides, de pesticides contribue à la pollution des lacs (algues bleu-vert ou cyanobactéries). Un seul gramme d'herbicide pour votre pelouse peut contaminer 10 millions de litres d'eau. Les médicaments, les fluorures, les peintures et les résidus de construction sont parmi les polluants à surveiller.

Certaines compagnies tirent profit de l'eau. Un milliard de bouteilles d'eau sont vendues chaque année au Québec. Cette eau puisée dans nos ressources collectives, revendue 2000 fois plus cher que l'eau du robinet, a rapporté moins de 150 000 \$ de redevances au trésor québécois en 2017. La bouteille de plastique est un déchet qui pollue nos océans et nos dépotoirs. Il lui faut plus de 400 ans pour se dégrader.

Alors que pouvons-nous faire en cette Journée mondiale de l'eau ?

- Refuser d'acheter de l'eau embouteillée, boire l'eau du robinet;
- Réduire notre consommation de biens et de viande, acheter biologique, fréquenter les friperies, réutiliser, réparer, recycler et composter;
- Fabriquer nos produits de nettoyage, ou les choisir écologiques;
- Modérer nos transports, réduire notre utilisation de carburant fossile;
- Devenir membre d'un comité de lac, de bassin versant pour surveiller les cours d'eau;
- Sensibiliser un voisin, un élu municipal, provincial ou fédéral aux enjeux de l'eau;
- Amener notre communauté à devenir communauté bleue (voir le site : eausecours.org);
- Rester informé et participer aux mouvements citoyens de protection de l'eau;
- Devenir membre d'Eau Secours (sur le site : eausecours.org).

Bonne journée mondiale de l'eau! 💧

RenewLife® enfants

Vitalité quotidienne Probiotiques

- Contribue à soutenir la santé digestive chez les enfants
- Contribue à soutenir la santé intestinale et gastro-intestinale
- Saveur de punch aux fruits
- Aucune réfrigération requise



Probiotiques Défense de la gorge

- Contribue à maintenir la santé des voies respiratoires chez les enfants
- Contribue à soutenir la santé intestinale et gastro-intestinale
- Saveur d'orange
- Aucune réfrigération requise



100% de source naturelle



**Aide à atténuer l'apparence
des rides et des cernes**

Le gel contour des yeux Bio-Actif aide à atténuer
l'apparence des pattes d'oie, des yeux bouffis et des cernes.

Tous ses ingrédients 100% de source naturelle pour
l'épiderme délicat du contour de l'oeil. Ce gel aux extraits
biologiques peut également être utilisé pour tonifier la peau
délicate du contour de la bouche.



Bio-Actif.quebec

100%
VEGAN



À LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE

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

Écrire ce billet chaque mois me permet de réaliser le superbe privilège d'avoir accès à une tribune de masse (comme ce magazine) et d'en faire un outil pour prendre du temps pour moi, m'analyser, m'ouvrir, observer ce qui se passe autour de moi et d'en faire un constat, qu'il soit positif ou négatif.

Écrire ce mois-ci me permet de vous révéler une de mes grandes fascinations (très naïvement me direz-vous!)... pour les voyantes et voyants! *Mea culpa* assumé, l'un d'eux me répétait à qui mieux mieux ce que les précédents m'avaient dit : l'année 2019 en serait une de renouveau et de la recherche de l'équilibre pour moi.

Billet d'humeur

Cette dernière phrase me hante encore. Mmmmh... En 2019, est-ce encore possible de vouloir se souhaiter de l'équilibre? On passe notre temps à courir après tout, à vouloir satisfaire tous les pans de notre vie : professionnel (le travail, les études, le perfectionnement), intime (de la relation avec soi-même et les membres de notre famille, nos amis, notre entourage), financier (ses entrées et sorties d'argent, ses placements, ses dettes, sa retraite), la santé et les loisirs (les activités, l'alimentation, les activités culturelles) et enfin social (les gens autour de nous, nos collègues de travail, des amis plus éloignés, nos voisins)...

À travers tout cela, le déchirement d'avoir à faire des choix, car comme l'a dit Ariane Moffatt « Je veux TOUT, toi et les autres aussi... aux quatre coins de ma vie ». Nous voulons tout. Absolument tout. Que tout soit en parfaite harmonie, que tout soit en parfait équilibre. En même temps, la vie évolue, et elle nous a malheureusement obligés à faire des choix et à privilégier certains aspects de notre vie plus que d'autres. Ce qui forcément a contribué au perpétuel déséquilibre de notre vie. Nous sommes condamnés au déséquilibre.

Alors, ce que le voyant m'avait prédit, était-ce finalement un but à atteindre qui... n'aura jamais lieu? L'optimiste en moi me fait dire non. Que l'équilibre ne peut se définir que par une égalité entre tous les aspects de notre vie. Non, cela ne se peut pas. La seule théorie que j'ai pu trouver (et qui me convenait) était celle des attentes de la vie. Nous nous imposons beaucoup trop d'attentes envers celle-ci, et l'insatisfaction subsiste quand nous n'arrivons pas à atteindre nos objectifs de vie, quand nos souhaits ne se réalisent pas.

Bouddha nous l'avait pourtant dit : « La racine de la souffrance est l'attachement. » Paraît-il qu'il est très libérateur de ne plus avoir d'attentes et de se défaire de nos idées préconçues. Avoir une famille dans la trentaine, atteindre un niveau de salaire satisfaisant dès la vingtaine, se bâtir un héritage familial... Se détacher du quand et du comment en ce qui concerne nos vœux les plus sincères afin d'améliorer nos vies serait une des clés vers ce fameux équilibre.

Alors finalement, est-ce vraiment cela l'atteinte d'un équilibre dans notre vie? Se détacher de nos attentes et de vivre pleinement notre déséquilibre... Ne le dites pas à mon voyant, mais moi j'adhère dans tous les cas! 💎

*Êtes-vous
le prochain
gagnant ?*

*Gagnante
janvier 2019*

Danielle Mousseau

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



NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

COURRIEL _____

TÉLÉPHONE _____

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

RETOURNEZ VOTRE COUPON À

Le Monde au Naturel : 65, boul. Ste-Madeleine, Trois-Rivières QC G8T 3K8

Pour information : 1 866 694-9050

Mars 2019

LE NOM DE LA PERSONNE GAGNANTE SERA ANNONCÉ EN JUIN 2019

ABONNEMENT



NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

COURRIEL _____

TÉLÉPHONE _____

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

CHEQUE

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

CARTE DE CRÉDIT

Visa MasterCard

Numéro _____ Exp. _____

*Abonnez-
vous au
magazine !*

ABONNEZ-VOUS EN LIGNE ! MONDENATUREL.CA/MAGAZINE

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

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



Vaporiser
Inspirer
Respirer

Eau de mer
100%
naturelle

BPF/GMP
Qualité
Garantie

- ✓ Dégage les voies nasales
- ✓ Hydrate et apaise le nez irrité
- ✓ Format économique de 150 ml
- ✓ Naturel et sans accoutumance

Actimar

LA FORCE DE LA NATURE

Sans frais: 1.888.361.7878

www.actimar.com

info@actimar.com

Reproduction interdite. © Actimar Inc.



Entretenez votre beauté de l'intérieur avec le nouveau **BÂTISSEUR DE COLLAGÈNE VÉGÉTAL BIOLOGIQUE**



- » Soutient la beauté des cheveux, de la peau et des ongles
- » **1250 mcg de biotine** d'aliments entiers dérivés d'un mélange de fruits et légumes biologiques
- » **3,15 mg de silice** d'aliment entier dérivé de bambou épineux biologique
- » Antioxydants provenant de la **grenade** et du **thé vert**
- » Fait de plus de 30 fruits, légumes et plantes biologiques



mykind
ORGANICS



gardenoflife.com
[@gardenoflifecanada](https://www.instagram.com/gardenoflifecanada)
[#golcanada](https://www.instagram.com/golcanada)