

2009 **Avril / Mai**  
Volume 1  
Numéro 1  
Un plaisir pour votre mieux-être!

Modèle : Moe Anderson / Photographe : Carlos Richer

Cofiture : Scandale Beauté

# Vivre en santé

## Énergiques, manifestez-vous!

### Santé

Suis-je acidifié?

### Nutrition

La révolution  
par les antioxydants

### Aromathérapie

Le printemps :  
Le grand nettoyage

Le plus puissant

probiotique



**Bio-K<sup>+</sup> PLUS** Ça marche!  
CL1285™

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



# Les superaliments Genuine

**Simple greens+**, ce sont les superaliments par excellence pour profiter d'une bonne santé, décupler votre énergie et savourer la vie au maximum. Il contient un parfait équilibre de 23 ingrédients naturels, dont une variété de 18 phytonutriments vibrants de couleur, des antioxydants, des probiotiques et des fibres, ce qui en fait le supplément d'aliments entiers et naturels incomparable.

**Éprouvé** La recherche clinique a démontré que **greens+** contribue à l'augmentation de l'énergie et de la vitalité, à l'équilibre acide-base (pH), à une recrudescence considérable de la capacité antioxydante du plasma sanguin et à la protection des cellules de l'organisme humain. De plus, il favorise l'ostéof ormation et protège contre l'ostéoporose. Le tout, naturellement et sans danger.

**Efficace** Lorsque vous prenez votre **greens+**, vous vous sentez au sommet de votre forme, et ça se voit. Par vos yeux, votre peau, votre démarche et vos propos ainsi que dans les choix que vous faites et par la façon dont vous choisissez de les réaliser.

Ressentez la différence en 21 jours

NOUVEAU! **greens+ Instant Smoothie a day**  
Maintenant offert aux fruits tropicaux.



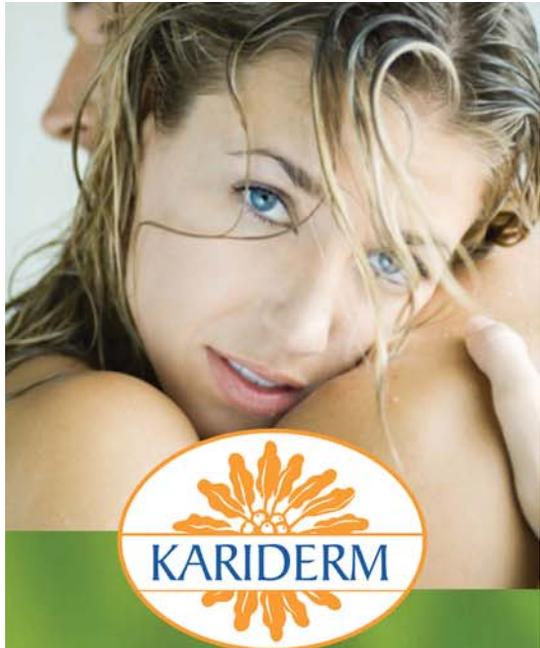
# Traitez votre cellulite !

Cauchemar au féminin, la cellulite est le fruit de causes diverses et de presque autant de remèdes. Malgré la panoplie de produits existants, aucun ne peut incarner à lui seul la solution miracle. Afin d'obtenir les meilleurs résultats, plusieurs méthodes doivent être combinées, à commencer par la persévérance.

La cellulite est une accumulation de graisse dans les adipocytes (cellules graisseuses). Ces dernières sont 10 fois plus grosses que les autres cellules. Si on n'y prend garde, elles peuvent se charger indéfiniment en graisses. Lorsque ces cellules grossissent, la circulation devient plus difficile et les toxines s'accumulent entre les cellules. La cellulite concerne 90% des femmes et à peine 2 % des hommes. L'organisme féminin est programmé pour stocker de l'énergie sous forme d'adipocytes en vue de la grossesse et de l'allaitement. À poids normal, le taux de graisse représente environ 22% de la masse corporelle chez la femme contre 12% seulement chez l'homme.

## LES ARMES DU QUOTIDIEN

Tout d'abord, modifier ses habitudes de vie en adoptant une alimentation saine et équilibrée. Préférez les produits frais et non transformés, supprimez les sucres, choisissez des huiles de première pression à froid et buvez une quantité suffisante d'eau de qualité. Bougez davantage afin de déstocker les graisses. Pour amener votre organisme à puiser dans ces réserves, il est nécessaire de l'activer sur une période minimale de 30 minutes. Pour ce faire, préférez des activités d'endurance douce comme la natation, la marche ou la bicyclette. Par la suite, vous pouvez utiliser des produits naturels à l'interne et à l'externe qui aident à drainer et assainir les tissus. Les produits seuls ne suffiront pas. Pour évacuer la cellulite, le massage des zones touchées est le geste le plus efficace. Véritable drainage, le massage favorise la diminution de la rétention d'eau et l'élimination des toxines



## L'INFINIE DOUCEUR DU BEURRE DE KARITÉ

Découvrez  
notre nouvelle gamme  
de beurres corporels bio



- De riches textures
- Des arômes envoûtants
- Une peau parfaitement hydratée

L'achat de ces produits contribue au financement du Fonds social Kariderm pour la santé des femmes en Afrique.



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

# Le printemps : Le grand nettoyage

Par Christiane Chartier

Quand les dernières traces de l'hiver disparaissent, tout le paysage semble avoir besoin de nettoyage pour faire place à la nouvelle verdure du printemps. Nos maisons qui ont surchauffé durant les temps froids semblent manquer d'air. Notre corps est au rythme de cette nature et a aussi besoin de son nettoyage. Il faut donc penser à tous nos organes d'élimination; les poumons, le foie, les intestins, les reins et la peau. Il existe de multiples cures de nettoyage sur le marché mais il est important de choisir celle qui nous convient. Les besoins de notre corps sont reliés à nos activités quotidiennes. Une personne qui mène une vie active n'aura pas les mêmes réalités physiques que celle qui mène une vie sédentaire. Il est important de bien cibler le véritable besoin de notre corps et de se souvenir qu'un nettoyage a pour fonction de vider afin de faire place à autre chose. La revitalisation cellulaire est aussi importante pour se donner un regain d'énergie. Tout comme l'érable qui se regorge de sève. Ne vous culpabilisez pas de profiter du temps des sucres puisque les produits de l'érable possèdent des vertus purgatives excellentes pour le printemps et offre une bonne dose d'énergie.

**EXISTE-T-IL EN AROMATHÉRAPIE UNE CURE DE PRINTEMPS? JE VOUS EN PROPOSE UNE TRÈS SIMPLE.**

*3 gouttes d'huile essentielle de Citron (Citrus limonum) dans une cuillère à table de sirop d'érable, prendre tous les matins durant environ 15 jours. On peut aussi l'ajouter dans une tasse d'eau chaude.*



Une pure  
*Merveille*  
de la nature

**emu**  
**DUNDEE**  
**ORIGINAL**

- Optimise l'hydratation
  - Tonifie la peau
- Renforce la barrière hydrolipidique
  - Favorise l'élasticité
- Réduit les rides et l'aspect de la cellulite

**LA FORMULE NOVATRICE** de notre baume musculaire **FLEXO-3** contient **12 plantes et fleurs médicinales**, tel l'arnica, extrait d'aiguilles de pin, du sapin Baumier qui possède tous des vertus anti-inflammatoires, calmantes contribuant au **SOULAGEMENT EFFICACE DE LA DOULEUR.**

358 ch. Grande-Côte, Saint-Eustache 450-974-3403 • 1-866-974-3403  
[www.huiledemeu.com](http://www.huiledemeu.com)

L'huile essentielle de citron agit sur tous les organes d'élimination et a aussi un effet tonique. Elle donne au corps tout ce dont il a besoin pour un drainage doux. Quand on se nettoie, il est bien important de surveiller la constipation.

L'intestin est l'organe d'élimination qui prendra en charge la plus grande partie des déchets. Vous pouvez ajouter à la cure du radis noir et du psyllium et il est essentiel de boire beaucoup d'eau pour garder une bonne activité intestinale. Même si le citron est acide, dans un premier temps, il régularise l'acidité. C'est pour cette raison qu'il est important d'ajuster la durée de la cure à vos besoins.

Pour certains, une durée trop longue pourrait causer des problèmes au niveau de la peau dû à un excès d'acidité.



Le citron aide aussi à la concentration et sur le plan psychique, il aide à faire le ménage dans les émotions. Une recherche faite aux CHUS de Sherbrooke a même démontré que certaines odeurs d'huiles essentielles pouvaient aider notamment au niveau des douleurs chez la femme, mais que pour l'homme, le meilleur choix antidouleur serait le citron. Un truc simple : pourquoi ne pas ajouter du citron dans votre eau de lavage ce printemps?

## TRIBULUS EXTRA

- *Équilibre hormonal masculin*
- *Restauration de la puissance et du désir sexuel*

Cette formule équilibrée optimise le système hormonal masculin, nourrit les surrénales, apaise le système nerveux central tout en permettant une augmentation de la libido.



## COMPLEXE PALMIER NAIN

### Santé de la prostate

À base d'herbes fraîches, ce complexe prévient et traite l'hypertrophie bénigne de la prostate et contribue au soutien de la fonction de reproduction chez l'homme en augmentant le nombre de spermatozoïdes. Cette formule contient des antioxydants et anti-inflammatoires naturels.



**trophic**<sup>®</sup>  
[www.trophic.net](http://www.trophic.net)

En matière d'antioxydants, Pin-O-Génik, c'est : Tout simplement ce qui se fait de MIEUX!

# Pin-O-Génik

La puissance de l'antioxydation cellulaire, pour protéger les cellules contre l'usure prématurée.

Antioxydant • Antihistaminique  
Anti-inflammatoire

Avec 99% d'oligomères, la puissance d'activité de Pin-O-Genik est supérieure à celle des autres produits de sa catégorie.

À l'achat d'une bouteille de Pin-O-Genic recevez une bouteille de Citran Biotik

**GRATUITEMENT!**



# Citran BIOTIK



## Action - Synergie - Efficacité

Citran Biotik pour lutter efficacement contre :

Maux de gorge, grippe, rhume, allergies, herpès simple, champignons, parasites, turista-diarhée, candida albican.

Les laboratoires Oxus : 514-384-9650 | [www.laboratoiresoxus.com](http://www.laboratoiresoxus.com)

Le **FORSIGHT** fournit un mélange unique d'antioxydants, minéraux, vitamines, caroténoïdes et nutraceutiques, tous standardisés dans le but de procurer un soutien de valeur pour conserver en santé et vibratiles nos yeux et notre vision. Le **FORSIGHT** combine une connaissance traditionnelle et une expérience liée à des produits distinctifs à la fine pointe de la recherche pour fournir des complexes de nutriments d'excellente qualité élaborés pour maintenir les fonctions importantes des yeux.

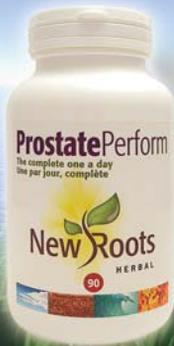
**FORSIGHT**

**Prostate Perform** est un supplément proactif en une seule dose qui maintient la santé de votre prostate. Notre formule innovatrice à base de nutraceutiques combine les ingrédients les plus efficaces en une seule dose puissante. Vous ne vous inquiétez pas si vous prenez PROSTATE PERFORM parce que ce produit soulage l'urgence et la fréquence de la miction.

**PROSTATE PERFORM**



*Des résultats que vous pourrez vraiment voir.*



*Une prostate en santé commence en prenant Prostate Perform.*

Pour information : 1 800 268-9486 | [www.newrootsherbal.com](http://www.newrootsherbal.com)

# Énergiques, manifestez-vous!

Par Nadia Bouthillette, ND et conseillère en nutrition

Où cachez-vous votre énergie? Ça fait votre affaire d'avoir l'air maussade? Tentez-vous d'exprimer un sentiment négatif? Cette tactique dangereuse vous fera dériver à coup sûr. Ne tentez pas de vous justifier; vous ne ferez qu'entretenir votre légitimité à la morosité. En chacun de nous se cache une personne énergique : laissez-la s'exprimer!

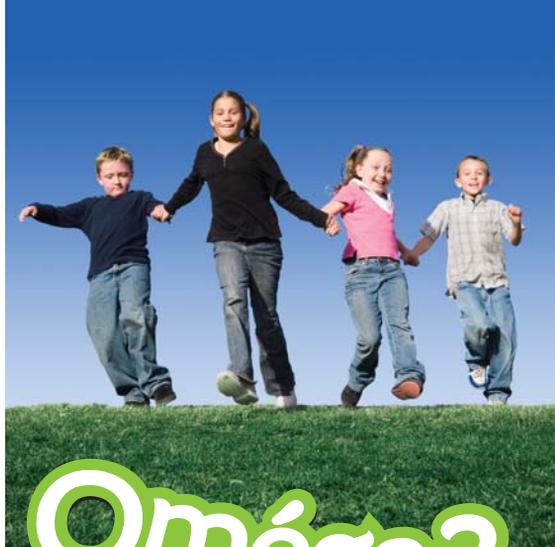
## CHANGER VOS SCANDALES EN SANDALES!

Le printemps vous invite à repenser votre énergie. Maintenant que la pluie a fait fondre les bancs de neige, avez-vous remarqué que le vieux sable si utile cet hiver embourbe la chaussée et salit le paysage qui brûle d'envie de renaître? Nous avons aussi à balayer d'une main volontaire les outils périmés qui s'entassent dans nos méandres intérieurs. Faites de la place pour que verdisse à nouveau le sol magnifique et coloré de votre personnalité!

## CHOISIR LA LIBERTÉ

Quand on se pratique à dire et ressentir le dynamisme, la quiétude, la joie d'être: l'engrenage positif se déclenche. Quand vous rencontrez un pépin; acceptez que tout n'est pas facile. Au fait, qui a dit que se serait facile? Les moments d'inconfort sont l'apanage de chaque individu. Chez certains les réactions sont vives et impulsives mais se résorbent rapidement. Pour d'autres, mieux vaut laisser le temps en résorber l'impact avant de répliquer adéquatement. L'important, c'est de ramener le confort en soi et autour de soi. Branchez-vous sur vos quelques bonnes habitudes! Elles vous propulseront vers l'endossement de votre vitalité et l'appréciation de la vie. Les tracas et symptômes de maladies sont des périodes souvent temporaires ou transitionnelles, avec lesquels nous avons le choix de composer en nourrissant notre énergie ou en la laissant nous miner.

La prochaine fois que vous vous sentirez déprimé, faites bouger votre corps et prodiguez-lui de bons soins : le réconfort de ces douceurs vous apporteront plus d'espace pour recouvrer votre sentiment de bien-être.



# Oméga3

avec  
**Multivitamines  
et Minéraux**  
pour enfants

with  
**Multivitamins  
and Minerals**  
for Children



Contribue au développement normal  
du cerveau, des yeux et des nerfs.  
Contribue au maintien d'une bonne santé.

*Contributes to normal brain,  
eye and nerve development.  
Contributes to maintaining good health.*

Disponible dans les magasins d'aliments  
naturels et les pharmacies participantes

**Léo Désilets**  
Maître herboriste

www.leo-desilets.com  
1-800-603-4733

# Suis-je acidifié?

Par Josée Royer ND.A.

---

L'acidité : une notion fondamentale mais combien souvent mis à l'oubliette! Nous ne pouvons faire autrement que de reconnaître aujourd'hui qu'en raison de nos habitudes alimentaires et de notre mode de vie, nous tendons de plus en plus vers l'acidification. Les acides en excès ne sont pas éliminés et nos fluides ont tendance à devenir acides. Un organisme acidifié entraîne une surcharge du terrain organique en toxines diverses. Les déchets qui s'accumulent (microbes, parasites, acide urique, urée, cholestérol, plaques d'athérome), n'ont pu être éliminés. Les toxines acides irritent, enflamment et finissent par détruire les tissus entraînant l'apparition de maladies ponctuelles, chroniques ou dégénératives telles que l'ostéoporose et les arthroses dégénératives, pour ne nommer que celles-là.

L'acidité est insidieuse et évolue à bruit couvert; elle peut passer inaperçue pendant plusieurs années. Les signes cliniques les plus évidents sont donc assez courants et trompeurs : fatigue, insomnie, des douleurs articulaires, musculaires, tendineuses, des problèmes d'absorption, une anxiété exacerbée, une perte de musculature, maux de tête, problèmes de peau, calculs rénaux et biliaires, etc.

Il existe une façon très simple pour évaluer si vous êtes en équilibre acido-basique. Il suffit de vous procurer des bandelettes de papier pH, disponibles dans les magasins d'alimentation et de produits naturels, que vous humidifierez avec votre urine. La bandelette se colorera immédiatement. Chaque couleur correspond à un pH. La première urine que vous excrétez quand vous vous réveillez ou pendant la nuit peut avoir un pH 5 ou même plus bas. Quand nous dormons, notre corps se débarrasse de son acidité. Mais dans la matinée et pendant la journée, notre urine doit avoir un pH compris entre 7 et 7.5. Cela signifie que le corps fonctionne dans une tranche de pH saine. Effectuer la mesure pendant plusieurs jours consécutifs. Si les valeurs trouvées sont très souvent, ou constamment inférieures à 7 ou 7,5 cela traduit une surcharge de l'organisme en déchets métaboliques acides.

## Que faire si votre pH est majoritairement acide?

Premièrement, modifiez votre alimentation en optant pour des aliments alcalins et biologiques et évitez les produits raffinés. Les aliments sont classés non pas d'après leur goût (acide ou non), mais plutôt selon les résidus qu'ils laissent après qu'ils aient été métabolisés. Ils sont acidifiants ou alcalinisants selon leur teneur en minéraux. *Minéraux acides* : Soufre, Phosphore, Chlore, Iode. *Minéraux alcalins* : Sodium, Potassium, Calcium, Magnésium, Fer, Zinc

## Aliments alcalinisants 80%

Les légumes (sauf asperges, épinards, tomates et choux de Bruxelles), les fruits (sauf pruneaux, prunes et canneberges), noix de coco et du Brésil, millet, fève de soya, fève de Lima, germinations, algues, sel de mer, miso, tamari, infusions de plantes.

## Aliments acidifiants 20%

Viandes, oeufs, volailles, poissons, fromages, céréales (sauf le millet), légumineuses (elles sont toutefois moins acidifiantes que les viandes), la majorité des noix, farines, sucres, alcool, huiles raffinées, chocolat, café.

En règle générale, l'alimentation à elle seule ne suffit pas. Alors revenez-nous dans la prochaine édition pour la suite.

# Explorez les incroyables bienfaits d'un pH équilibré



Produits authentiquement suisses pour toute la famille

Nourriture carencée en minéraux, stress et pollution entraînent l'accumulation d'acidité dans l'organisme. Il en résulte divers problèmes de santé tels: cancer, arthrose, arthrite, ostéoporose, caries dentaires, eczéma, psoriasis, migraines, reflux gastriques, ulcères d'estomac, dépression, fatigue chronique etc. Rien ne résiste à l'agression des acides!

## VOS ALLIÉS POUR COMBATTRE L'ACIDITÉ

### Erbasit

### Nimbasis



Le supplément de sels minéraux alcalins le plus efficace sur le marché

Formule idéale pour personnes âgées et convalescentes

### Indicateur de pH



Vérifiez votre pH régulièrement

### Petit-Lait



Granulés faciles à dissoudre et bonbons

## Saviez-vous... Saviez-vous...

Saviez-vous que 2,5 millions de tonnes de papier sont recyclées annuellement au Québec, mais que 40% de ce volume doit être acheté à l'extérieur du pays pour fournir nos usines de recyclage?

Saviez-vous que cela signifie donner une deuxième vie à 30 millions d'arbres, soit l'équivalent de 2,5 années de coupe de bois en Gaspésie?

Saviez-vous que produire une feuille de papier à partir de fibres vierges nécessite une énergie équivalente à celle d'une ampoule de 75 watts allumée pendant une heure mais que la production de papier recyclé n'exige que la moitié de cette énergie?

Les usines québécoises ont besoin de papier recyclable et 40% de nos déchets domestiques partant pour le dépotoir sont constitués de papiers et cartons (rappelons que l'enfouissement du papier émet du méthane, gaz à effet de serre).

Sources : Recyc-Québec; Cascades; Agenda 21.

Saviez-vous qu'en recyclant 1 tonne de papier, on économise près de 2,5 tonnes de bois.

Saviez-vous que le papier recyclé n'aide pas seulement les arbres? Il permet aussi de réduire de 35% la pollution de l'eau provenant de la fabrication du papier. De plus, chaque tonne de papier produite nécessite 26 500 litres d'eau!  
<http://www.ville.saint-jerome.qc.ca>

TEL QUE MENTIONNÉ DANS CE LIVRE

DISTRIBUTION BIOBASIT  
1-800-643-8998

info@biobasit.com www.biobasit.com





# Goûtez la vie au quotidien!



**RACHELLE-BÉRY**  
boutiques santé

Dans nos boutiques, le mieux-être vous est offert tout naturellement.

L'aromathérapie, l'homéopathie, la naturopathie tout comme vos thés et vitamines préférés sont à votre portée! Et n'oubliez pas le plus important: chez Rachelle-Béry, nos experts conseillers sont formés pour vous guider.

Dans nos épicerie, nous vous proposons uniquement des produits naturels et biologiques.

Vous y trouverez des fruits et des légumes frais ainsi que des mets préparés certifiés biologiques. En plus, chaque épicerie possède sa propre boutique santé. C'est vraiment complet comme épicerie! Et pour en savoir plus en matière de santé, informez-vous auprès de nos experts conseillers.



**RACHELLE-BÉRY**  
épicerie santé

#### Beauport

969, rue Nordique  
418-660-6284

#### Châteauguay

90, boul. D'Anjou  
450-698-2499

#### Drummondville

1910, boul. Saint-Joseph  
819-478-6997

#### Île Perrot

110, boul. Don Quichotte  
514-425-9128

#### Lachine

480, 28<sup>e</sup> Avenue  
514-639-4108

#### Laprairie

975, boul. Taschereau  
450-619-6441

#### Montréal

Place Dupuis  
865, rue Sainte-Catherine Est  
514-845-7152

#### Québec (Les Saules)

5005, boul. de l'Ornière  
418-877-5108

#### Québec (Sainte-Foy)

999, avenue de Bourgogne  
418-651-2362

#### Repentigny

1315, boul. Iberville  
450-582-3720

#### Rivière-du-Loup

254, boul. Hôtel-de-ville  
418-862-7861

#### Saint-Romuald

1060, boul. de la Rive-Sud  
418-834-4009

#### Sherbrooke

3950, rue King Ouest  
819-569-8642

#### Trois-Rivières

645, rue Thibeau 819-691-2619

#### Longueuil

**NOUVEAU**

217, rue Saint-Charles Ouest  
450-679-6472

#### Montréal

2510, rue Beaubien Est 514-727-2327  
505, rue Rachel Est 514-524-0725  
4810, boul. Saint-Laurent 514-849-4118

#### Mont-Tremblant

909, rue de Saint-Jovite 819-425-7777

#### Québec

Aliments de Santé Laurier  
Membre du réseau Rachelle-Béry  
2700, boul. Laurier 418-651-3262

#### St-Sauveur

105-1, rue Guindon 450-227-3343

Visitez le [www.rachellebery.ca](http://www.rachellebery.ca)

# Les probiotiques : Bénéfiques et pratiques!

Le mot « probiotique » fait de plus en plus partie du vocabulaire des Québécois. Rien d'étonnant puisque les qualités préventives et le potentiel thérapeutique de ces bactéries « amies » font l'unanimité dans la communauté scientifique.

Tels de petits soldats, les probiotiques aident à lutter contre les infections en contribuant à l'équilibre de la flore intestinale et au développement optimal du système de défense immunitaire. Leur popularité est croissante tant auprès du grand public que des praticiens de la santé et des chercheurs qui n'ont pas fini d'en découvrir toutes les vertus.

L'âge, la prise d'antibiotiques et les changements alimentaires sont des exemples de facteurs pouvant perturber les bonnes bactéries vivant dans le tube digestif. Puisque les probiotiques ne colonisent pas l'intestin de manière permanente, il est sage d'en ingérer régulièrement afin d'y renouveler leur présence.

## AJOUTER DE LA VIE À SES REPAS ET COLLATIONS, C'EST SI SIMPLE!

Sous forme de poudre, les probiotiques de Virage Santé n'altèrent ni le goût, ni la couleur, ni la texture des aliments. Ils s'intègrent aisément à la routine quotidienne pour prodiguer leur action préventive ou curative lorsque nécessaire.

Qui ne désire pas s'éloigner de la grippe, des maladies infectieuses, les problèmes gastriques, les troubles intestinaux et des différents maux qui peuvent freiner les activités et les plaisirs de tous les jours?

## Les probiotiques sont connus et réputés pour leurs effets bénéfiques...

Contient une  
des souches les  
plus reconnues :  
**BB536**



**Contrôlez,  
améliorez  
et régénérez  
votre flore intestinale.**

Ajoutez des probiotiques à votre alimentation !

# La révolution par les antioxydants

Par Nadia Bouthillette, Naturopathe et conseillère en nutrition

Cinquante ans après la découverte du concept de la théorie radicalaire, les antioxydants sont enfin reconnus comme une réalité scientifique incontournable. Concept révolutionnaire puisqu'il explique la cause de nombreuses maladies graves dont le cancer, mais surtout, parce qu'il suggère une prise en charge personnelle comme arme de protection contre les dommages causés par les radicaux libres.

Remédier à l'oxydation excessif de nos cellules à un goût : principalement celui des fruits et légumes! En effet, certains aliments abritent de véritables lots de munitions pour contrer le stress oxydatif. Le but est de prévenir et neutraliser les réactions en chaîne morbides des bombardements de radicaux. En altérant et désorganisant l'intégrité des cellules (destruction des protéines, dégradation de la trame conjonctive, apparition de scléroses et de fibroses dans les tissus de soutien), ces derniers sont responsables de maladies cardiovasculaires, de cancers, problèmes articulaires et de maladies neurodégénératives.

## STRATÉGIE POUR UN BILAN POSITIF

Le défi est d'équilibrer le ratio des radicaux libres produits et des antioxydants ingérés. Si vous consommez quotidiennement de bons gras (oméga-3 sous forme d'huiles), pratiquez des activités sportives, ou si votre mode de vie vous porte vers des repas riches en gras saturés ou chimifiée, que vous fumez ou buvez régulièrement, si vous

habitez à proximité d'usines polluantes, ou encore si vous avez déjà des lésions cellulaires, faites-vous un cadeau aussi délicieux que bénéfique! Consommez davantage de petits fruits, de vitamines A, C et E, d'oligo-éléments dont le sélénium et le zinc, de caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène, lutéine), de bioflavonoïdes, de polyphénols, de légumes frais et crus, de légumineuses, de thé vert... les options sont nombreuses! Il existe également un vaste choix de concentrés d'antioxydants naturels sous forme liquide ou en capsules. L'indice TAC, parfois présenté sur les produits propose une mesure de l'activité antioxydante globale des aliments et des plantes. Plus l'indice TAC est élevé, meilleur est sa capacité de contrecarrer les méfaits.

En sélectionnant chaque jour une quantité d'antioxydants de qualité, vous régénérerez et vitaliserez votre armée cellulaire de même que l'ensemble de votre organisme!

**BMC + BOREAL MEDICINAL CANADA**

*Puissance antioxydante et  
pénétration cellulaire  
REMARQUABLES*

**BB3**

**Le pouvoir nutraceutique  
de nos baies nordiques :  
Une richesse exceptionnelle !**

**Une formule  
100 %  
naturelle**

**Caractéristiques du produit :**

- Potentiel in-vitro (ORAC) de  $42 \pm 2 \mu\text{M}$  trolox/ml\*
- Potentiel ex-vivo (test sur cellule) de 0.012 IC50 (%v/v)\*
- Anthocyanes (mg/100ml) 63

\*source : Laboratoire LASEVE, Université du Québec à Chicoutimi

[www.bmccanada.com](http://www.bmccanada.com) [info@bmccanada.com](mailto:info@bmccanada.com)

Airelle du Mont Idaea

Bleuet noir de forêt

Plaquebrière (chicoutai)

# sea COLLAGENIK marin aux actifs cellulaires marins et au bois de velours ultra

Le collagène est l'élément des plus important du tissu conjonctif. Il est constitué par une scléroprotéine complexe qui se polymérise en fibrilles et certains éléments de la substance du tissu conjonctif de soutien dans l'organisme et qui unit les organes entre eux.

Il prend part à la constitution d'organes aussi divers que la peau, les tendons, les os, les cartilages, la cornée etc. et forme également la substance intercellulaire.

Pour maximiser l'effet du Collagène, nous avons ajouter le Bois de Velours qui amplifiera l'action de la matrice du collagène adapté à tous les groupes sanguins.



**Régénère et revitalise :**  
Ossature | Articulations | Sommeil | Peau



Formulé par Roland Lauzon, naturopathe  
Laboratoire Oxus  
informations : 514 384-9650



## Tonifiez vos jambes

Activez votre  
circulation avec  
**Vénovar !**



- Chevilles et pieds gonflés
- Varicosités et varices
- Crampes et fourmillements la nuit
- Douleurs dans les jambes
- Veines apparentes

Holizen vous suggère Vénovar en capsules, un complexe de plantes décongestionnantes, diurétiques agissant sur votre système veineux, améliorant les états inflammatoires et douloureux et activant la circulation de retour.

Sans frais : 1 866 722-2442 | [www.holizen.com](http://www.holizen.com)

Disponible dans toutes les boutiques de produits naturels et dans certaines pharmacies.

Économisez

1,50\$

à l'achat d'une bouteille de Venovar.

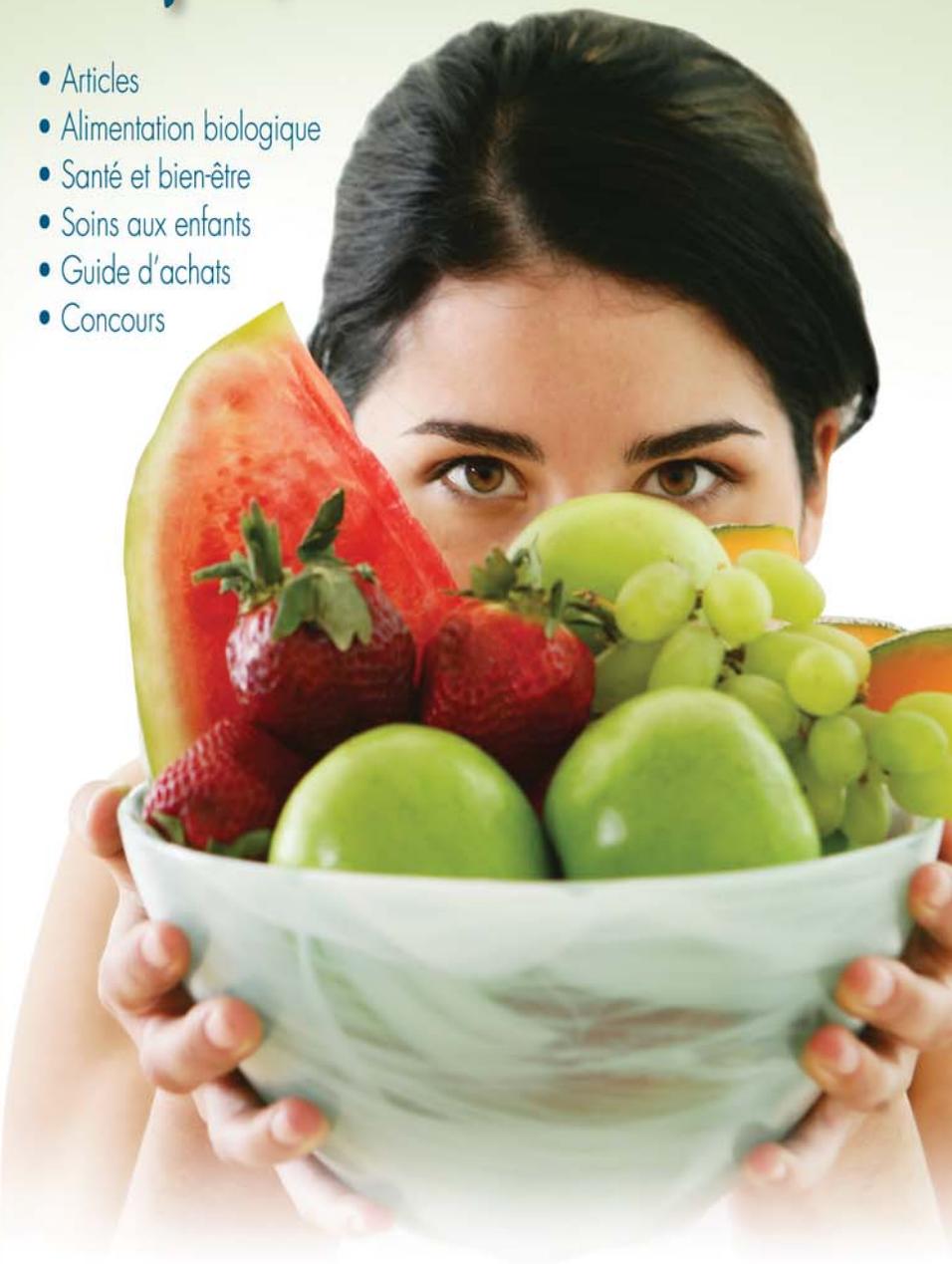
Ce coupon rabais expire le 30 mai 2009.

En vigueur seulement chez les détaillants participants du magazine Vivre en Santé.

Découvrez la santé globale et les produits naturels

# Info/Naturel.ca

- Articles
- Alimentation biologique
- Santé et bien-être
- Soins aux enfants
- Guide d'achats
- Concours



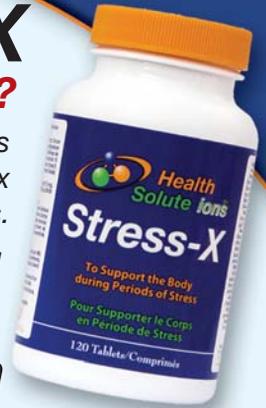
[www.infonaturel.ca](http://www.infonaturel.ca)

# Stress-X

**Stressé? Anxieux? Fatigué?**

Stress-X peut vous aider sur quatre plans **calme**, **énergise**, **nourrit** et permet de mieux s'**adapter** aux situations difficiles.

**Agit rapidement!**



## Supreme Collagen

**Collagène Hydrolysé dosé à 5000 mg/ljr**  
+ Glucosamine + Chondroïtine + MSM

**Articulations, cartilages, os, ligaments,  
tendons, peau et plus ...**

**Pour soulager les douleurs  
arthritiques et rhumatismales**



**MONNOL**  
Distribué par  
1 800 463-0420



[www.mon nol.com](http://www.mon nol.com)



# Panier- santé



Liste des détaillants  
affiliés Panier-Santé  
région Québec

[www.paniersante.ca](http://www.paniersante.ca)

**Épicerie du Quartier**  
1024, avenue Quartier  
Québec / (418) 524-2226

**Épicerie-Santé Lévisienne**  
5255, boul. de la Rive-Sud  
Lévis / (418) 835-3191

**Grandeur Nature**  
100, rue St-Thomas  
Montmagny / (418) 248-8897

**Alimentex inc**  
1188, 1ère Avenue  
Québec / (418) 529-7988

**Centre de Santé La Cajolerie**  
160, rue Saint-Jean-Baptiste  
Baie St-Paul / (866) 282-0299

**Carotte et Chocolat**  
180, Saint-Joseph  
Saint-Raymond / (418) 337-3323

**Solution Saveur Santé**  
3773, rue Du Campanil  
Ste-Foy / (418) 650-5298

**Ô Turnesol**  
163, rue du Collège  
Pont-Rouge / (418) 873-1233

# Progressive®

Finis l'hiver, bienvenue au printemps!

Le temps d'hiberner est fini. Découvrez pour votre santé globale les bienfaits anti-âge et purificateurs de **Progressive PhytoBerry®**, l'Antioxydant pour le corps entier.

- **Augmente** votre niveau d'énergie.
- **Stimule** votre système immunitaire.
- **Combat** les radicaux libres.
- **Réduit** le risque de maladie chronique.
- **Débarrasse** votre corps des impuretés.



Une portion des profits de la vente de ce produit sont versés à la **Fondation David Suzuki** afin d'aider à la cause sur les changements climatiques.

Formulé par Mikhael Adams, B.Sc., N.D.

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