

# Vivre en santé

15 Avril / 15 Mai

2008

Volume 1  
Numéro 4

Un plaisir pour votre mieux-être!

## Les antioxydants : anti-âge naturels

### Aromathérapie

Les huiles essentielles  
et le système nerveux

### Alimentation

Augmentation d'énergie  
par la conservation  
et non la consommation!

### Santé

Les parasites

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

Le 1<sup>er</sup> site d'informations spécialisé sur la naturopathie et les produits naturels

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



# Éditorial

Nathalie Gélinas, Présidente



Beau soleil d'avril, fait émerger des fleurs leur pistil... sans que mes bronches ne deviennent des ronces!

Vous êtes peut-être de ceux qui pensent qu'il est trop tôt pour se préoccuper des symptômes d'allergies... C'est plus de 15% de la population québécoise qui souffre d'allergies. Cette année, ayez une vision vitaliste et préventive, optez pour une préparation désensibilisante telle que vous le proposent les médecines douces par une approche holistique.

Selon moi, trop de gens parlent de médecine parallèle au lieu de voir la naturopathie et l'homéopathie comme des approches complémentaires à la médecine actuelle (allopathie). Une voie parallèle ne rencontre-t-elle jamais l'autre?

Les différentes façons d'aborder la santé sont pourtant toutes précieuses quand il s'agit de comprendre et traiter un ou des symptômes ou une maladie. On a la chance au Québec d'avoir accès à un riche potentiel de complémentarité entre les médecines douces et l'allopathie. Les naturopathes et homéopathes sont accessibles dans de nombreuses boutiques ainsi qu'en consultation, des associations professionnelles naissent. Des médecins osent bousculer les dogmes de leur pratique pour s'ouvrir à la médecine globale. Nous sommes encouragés à cesser de considérer notre propre santé comme un phénomène extérieur à soi, cesser d'être victime de la science pour développer une meilleure connaissance de son corps et de ses fragilités. L'importance d'un processus de traitement global et personnalisé ne fait plus aucun doute.

Nous avons tout avantage à côtoyer la naturopathie offrant une démarche préventive où la personne est mise à contribution dans l'analyse de son état et de ses réalités, donne des indications propres à faciliter les processus naturels et vitaux d'autogénération, et dont l'implication permet des résultats solides et durables.

Cette année, demandez conseil puis emboitez le pas dans la santé parfaite pour accueillir le printemps... sans désagréments!

## Genacol® C'EST COLLAGÉNIAL !

LA MATRICE DE COLLAGÈNE Genacol® PEUT AIDER :

Les découvertes sur le collagène!



**ARTHRITE  
ARTHROSE  
FIBROMYALGIE  
RIDES**

POUR RECEVOIR **GRATUITEMENT** LE LIVRET  
«Les découvertes sur le collagène!»  
DEMANDEZ À VOTRE CONSEILLER(ÈRE)



**NOUVEAU !**



**Genacol® Instant**  
POUR SOULAGER EN UN INSTANT !

GEL TOPIQUE CONTENANT DES  
**MICROBILLES DE Genacol®**

POUR **SOULAGER LES  
DOULEURS MUSCULAIRES  
ET ARTICULAIRES.**

Genacol et Genacol® Instant sont des produits du Québec DISPONIBLES CHEZ PLUSIEURS DÉTAILLANTS AFFILIÉS.

**1 888 240-3002 • www.genacol.ca**

## Des produits médicinaux d'aloès depuis 1979



Pour les problèmes d'estomac et de digestion lente.

Pour régulariser les sécrétions d'acide gastrique.

Problèmes cutanés: brûlures, acné, coups de soleil

Diarrhée.

Maux de gorge (gargarisme)

Gencives sensibles.

**20% d'escompte sur toute la gamme**

Les spéciaux sont en vigueur chez les détaillants affiliés. Voir liste en page 19.

[www.aloex.com](http://www.aloex.com) 1 800 524-1525

Vivre en santé

Tirage :

50 000 copies à travers le Québec 9 fois par année

**Présidente :** Nathalie Gélinas

**Éditeur :** Benoit Ouimet

**Coordonnatrice :** Josée Royer

**Publicité :** Josée Royer

**Infographiste :** Benoit Ouimet

**Administration :** Linda Plante

**Support à la rédaction :** Nadia Bouthillette

**Impression :** Imprimerie CNM3

**Distribution :** Poste Canada / Diffumag

Vivre en santé

1A, St-Pierre, Suite 100, Saint-Constant, (Qué) J5A 2E1

Téléphone : (819) 479-5673 / Administration : (450) 632-8564

Télécopieur : (450) 632-4086

Courriel : [vivreensante@imprimeriecnm3.com](mailto:vivreensante@imprimeriecnm3.com)



# AJOUTEZ DES FIBRES. PERDEZ DU POIDS.

*Je l'ai fait!*

Le vrai régime  
DE LA **VRAIE** VIE!

Le secret repose sur  
un apport de 35 grammes de fibres par jour  
**C'est plus facile que vous ne le croyez!**



**Aujourd'hui**

**Avant**

**Karyn a perdu 25 lb  
et maigrit encore!**

« Peu après mon 55<sup>e</sup> anniversaire, j'ai décidé de faire quelques changements dans ma vie – à commencer par une alimentation plus saine et davantage d'exercice. Le régime The Fibre35 Diet me convenait tout à fait car il s'intègre tout naturellement à mon horaire (très) chargé et ne m'empêche pas de déguster les aliments que j'aime. J'ai déjà perdu 25 livres – et je maigrit encore! »

- Karyn

## Boissons fouettées FitSMART

10 g de fibres, 20 g de protéines et moins de 165 calories

Les boissons fouettées FitSMART sont aussi délicieuses que nutritives. Elles fournissent 10 grammes de fibres et 20 grammes de protéines par portion. Elles contiennent de plus 14 vitamines et minéraux essentiels ainsi que des enzymes digestives pour assurer la dégradation et l'assimilation appropriées de tous les nutriments. Elles sont proposées en trois arômes délicieux : Crème chocolat, Vanille à l'ancienne et Rêve de fraise.



## Barres FitSMART

10 g de fibres, 10 g de protéines et seulement 220 calories

Les barres FitSMART sont probablement les plus nourrissantes que vous ayez jamais goûtées. Chacune de ces barres exquises contient 10 grammes de fibres et 10 grammes de protéines. Les barres FitSMART sont édulcorées de façon naturelle aux dattes et ne contiennent que des arômes naturels. Elles sont proposées en trois arômes irrésistibles : Pomme canneberge, Morceaux de chocolat et Citron pavot.



## Fibres de fruits et légumes

4 g de fibres et seulement 30 calories

Les Fibres de fruits et légumes super nutritives et bourrées d'antioxydants se mélangent parfaitement à du yogourt ou de la compote de pommes, ou s'incorporent aux recettes Fibre35 (voir le livre The Fibre35 Diet). Les Fibres de fruits et légumes se composent de plus de 25 fruits et légumes et contiennent 4 grammes de fibres par portion.



## GaufrettesFibres

2 g de fibres et seulement 30 calories

On a fréquemment besoin d'une collation rapide et les GaufrettesFibres sont la collation parfaite! Chaque gaufrette contient 2 grammes de fibres et sa délicieuse saveur de chocolat satisfera les fringales les plus irrésistibles. Les GaufrettesFibres sont édulcorées de façon naturelle au xylitol et au Stevia et ne contiennent que des arômes naturels. Chaque gaufrette ne contient que 30 calories.



**Rabais de 2 \$**  
lors de votre prochain achat de tout\*  
**produit Fibre35 Diet**  
\*à l'exclusion des barres FitSmart individuelles

**Rabais  
de 2 \$**

Cher détaillant : Renew Life, Canada Inc. remboursera la valeur intégrale de ce bon au détaillant à l'achat du produit spécifié. Tout autre usage de ce bon peut être considéré comme frauduleux. Les demandes de remboursement reçues plus de 6 mois après la date d'expiration indiquée ci-dessous ne seront pas acceptées. Si l'on ne peut présenter, sur demande, des preuves attestant l'achat de stocks suffisants dans les 90 derniers jours pour couvrir le nombre de bons soumis, cette offre sera nulle. Les bons soumis deviennent la propriété de Renew Life, Canada Inc. Nous ne rembourserons que le détaillant qui a remboursé le bon. Veuillez adresser toute demande de remboursement à : Renew Life, Canada, 8 - 1273 North Service Road East, Oakville (ON) L6H 1A7. Limite d'un bon de rabais par achat. Le bon de rabais expire le 30 juin 2008. Code du coupon 0408VE5



Pour plus de renseignements  
visitez [www.renewlife.ca](http://www.renewlife.ca) ou appelez le 1-800-485-0960 poste 4



# Les huiles essentielles et le système nerveux

Par Christiane Chartier



Le printemps nous pensons au nettoyage, mais trop souvent nous oublions que notre système nerveux a besoin lui aussi de se faire dorloter. Plusieurs personnes sont affectées par le manque de soleil et de clarté de l'hiver. Le surplus de stress se vit presque quotidiennement et un jour, nous constatons que nous souffrons de problèmes d'insomnie, de douleurs articulaires, de fatigue intense. Notre humeur change et nous ne savons plus quel symptôme exprimer en premier pour signifier « Je ne me sens pas bien! »

Dans la gamme d'huiles essentielles, nous retrouvons des propriétés calmantes et sédatives et aussi des propriétés tonifiantes. J'ai besoin de me calmer ou de tonifier mon système? Il est important d'écouter son corps et de se questionner honnêtement sur son état. Plusieurs personnes ressentent de faux besoins qui sont souvent contraire à leur rétablissement. Par exemple, une personne très active tolère mal la fatigue mais en demande toujours plus à son corps. Les périodes de relaxation sont pourtant très importantes pour ce genre de tempérament. Pour les tempéraments plus apathiques, sans énergie, la tendance est d'utiliser des substances ou aliments qui engourdiront encore plus leur corps et leur pensée alors qu'ils ont besoin de bouger, de s'oxygéner et aussi de se valoriser pour garder leur équilibre psychique. Il faut les tonifier. Il est impossible de régler les troubles psychiques d'une dépression en endormant sa faculté de penser. Si nous pouvons le faire un temps, il faut toutefois se relever un jour et se reprendre en main.

## Huiles essentielles calmantes et sédatives

*Lavande-Orange-Mandarine-Marjolaine des jardins-Bergamote-Petitgrain*  
Simple ou en synergie, appliquer 1 goutte à l'intérieur de chaque poignet et une goutte sur la nuque ou le plexus solaire.

**Dans le bain :** 3 à 6 gouttes d'huiles essentielles mélangées à 1 c. à table de sel de mer.

**En diffusion** (avec un diffuseur d'huiles essentielles : diffuser 10 minutes dans la chambre avant de se coucher ou pendant un moment de relaxation ou de méditation.

**Et pourquoi pas un bon massage?** 3 gouttes pour 1 c. à table d'huile d'amande douce.

## Huiles essentielles tonifiantes

*Citron- Romarin- Basilic- Gingembre- Menthe poivrée- Coriandre*  
Simple ou en synergie, appliquer 1 goutte à l'intérieur des poignets. Les douches étant plus tonifiantes que les bains, vous pouvez ajouter quelques gouttes sur une éponge que vous appliquerez vers la fin de la douche.

**En diffusion :** seulement le citron.

## Huiles essentielles équilibrantes énergétiques et du système nerveux

*Ravensare- Ylang Ylang- Pruche*  
Ces huiles essentielles sont excellentes pour les « downs ». Elles réagissent rapidement sur l'humeur et aident à éclaircir les idées noires. Rééquilibre les chakras. Appliquer une goutte sur le plexus solaire ou 5 à 6 gouttes dans le bain ou en diffusion.

Pour terminer, je veux vous annoncer qu'il y aura le 10<sup>e</sup> Symposium de l'Aromathérapie et de la Phytothérapie à Grasse, sur la Côte d'Azur du 11 au 13 avril prochain. J'y présenterai une conférence dont je vous ferai un résumé et vous partagerai les dernières découvertes en matière

*Christiane Chartier*

Enseignante en Aromathérapie et Phytothérapie

Téléphone : 819-872-1009 / Sans frais : 1-866-727-6635

info@managwon.com

Allergies ?  
Rhume des foins ?  
Pollinosan®



Action préventive  
120 comprimés

Action préventive  
Gouttes 50 ml

Action rapide  
Vaporisateur 20 ml



**Spécialement formulé pour soulager les symptômes d'allergies.**

- Décongestionne les nez bloqués
- Met fin aux éternuements et larmoiments
- Sûr et efficace pour toute la famille

**Profitez de la vie, sans allergies!**

Lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

info : [www.avogel.ca](http://www.avogel.ca) ou 1-800-361-6320

**Un ventre bien plat?  
C'est possible avec  
la formule  
VENTRE PLAT**



**Vos jeans n'attachent plus!  
Vous êtes gonflé et ballonné!  
Vous avez tendance à être constipé!**

**La balance ne bouge plus!**

**RIEN NE VA PLUS!**

**Faites-vous plaisir, essayez VENTRE PLAT!**



DISPONIBLE DANS TOUS LES  
PANIER-SANTÉ ET LES MAGASINS AFFILIÉS  
DE VOTRE RÉGION.

819-694-9050  
[www.paniersante.ca](http://www.paniersante.ca)





# Les Parasites

Par Marilène Perreault n.d.

Les parasites ne font définitivement pas partie des sujets dont nous aimons entendre parler et pourtant, il est important de le faire. Il s'agit d'un problème qui concerne presque tous les enfants et il est primordial d'en savoir un peu plus...

Premièrement, vous devez savoir que tous les enfants peuvent avoir ou avoir déjà contracté une infection parasitaire. Personne n'est à l'abri et ce n'est ni une question de propreté, ni de malnutrition. Il s'agit simplement d'une infection dont il faut s'occuper. Le problème est que dans la plupart des cas, il n'y a pas de symptômes majeurs... en fait ils sont présents mais nous négligeons de les associer aux parasites.

C'est dans l'estomac que l'infection parasitaire débute mais ils peuvent s'étendre vers d'autres systèmes par la suite. Si les parasites ne sont pas enrayés en début de symptômes, il est possible qu'ils atteignent la voie sanguine et les poumons. Bien que nous ne tenions pas à les voir, il est possible de les distinguer dans les selles. Les parasites sont généralement petits et/ou invisibles à l'œil nu. Pour sa part, le vers solitaire peut avoir quelques mètres de longueur mais... Pas de panique! La forme la plus commune est comparable à la forme d'un grain de riz. Il est possible que les symptômes s'aggravent lors de la pleine lune en raison de la ponte des parasites qui survient généralement à cette période. Voilà pourquoi il est recommandé de débiter un traitement de parasites un peu avant la pleine lune.

## Voici les symptômes reliés à l'infection parasitaire :

- Grincements des dents
- Nervosité et/ou agitation
- Sautes d'humeur
- Comportement perturbé
- Manque de concentration
- Sommeil agité
- Maux de ventre
- Ballonnements et gaz
- Dérangements de l'appétit
- Diarrhées ou constipation
- Démangeaisons rectales et/ou nasales
- Toux sèche au coucher
- Problèmes de peau



C'est souvent par l'eau ou les aliments contaminés que la transmission se produit. Par exemple, une viande manquant de cuisson; des fruits ou légumes mal lavés; consommer des pommes de terre crues, etc... Il est également possible qu'un enfant soit infecté en mangeant du sable, de la neige ou des glaçons (c'est tellement tentant l'hiver lorsqu'ils pendent aux toits des maisons!!!).

Nous recommandons d'éviter les sucres lors d'infections parasitaires puisque les parasites adorent le sucre. L'ail, les carottes crues, les graines de citrouille et les fraises demeurent les aliments anti-parasitaires par excellence. Il est très important de vérifier le transit intestinal car une bonne élimination peut faire toute la différence.

Il existe beaucoup de produits sur le marché et plusieurs d'entre eux sont très efficaces. Les formules liquides sont bien adaptées pour les enfants tandis que les adultes peuvent opter pour les capsules.

Le noyer noir, la citrouille et l'artémise sont de loin les produits les plus populaires pour éliminer les parasites.



Alors voilà! En espérant avoir démystifié quelque peu le thème des parasites sans trop vous avoir donné la chair de poule!



Et si les éternuements, démangeaisons et larmoiments des yeux, écoulements nasaux, picotements de la gorge et éruptions cutanées faisaient définitivement partie du passé? C'est ce que vous proposent les produits L'Herbier du Midi.

Utilisez **ALLERGINOX** chaque fois que vous côtoyez un allergène de près, que se soit la poussière, les poils d'animaux, les acariens, les moisissures ou autres. Allié de taille, ce remède constitue un excellent traitement de fond pour désensibiliser de façon progressive et globale votre terrain allergique et enrayer vos symptômes d'allergies.

Privilégiez **POLLENIX** dans les cas d'allergies provoquées par les différents facteurs saisonniers : bourgeons, pollens, graminées et herbes à poux. Ce remède est d'autant plus efficace lorsque pris en prévention avant l'arrivée des allergènes. Commencez dès maintenant!

Combinez **IMMUNHO** en début de traitement afin de corriger l'excès de réponse du système immunitaire. Puisque la production d'histamine est la réponse inflammatoire naturelle mais désagréable que l'organisme emprunte pour neutraliser et détruire les envahisseurs (allergènes), empêcher sa surproduction au lieu de contre-attaquer à l'aide d'antihistaminiques devient astucieux. Les symptômes s'en verront proportionnellement diminués!

Un mois à l'avance, ajoutez **DETOXHO** pour une période d'un mois afin de permettre au foie de se débarrasser de la surcharge de toxines encombrantes et faciliter la gestion des agressions que produiront les allergènes. Une approche par paliers reconnaît les besoins du corps étape par étape pour désamorcer les tendances allergiques... puisque prévoir évite bien des maux!

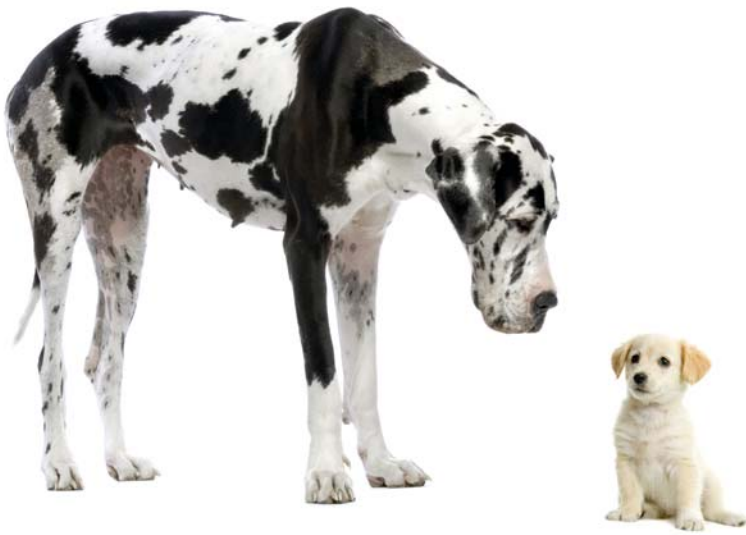
**Enfin!**  
Dites adieu aux allergies!



Pour une posologie personnalisée, demandez l'aide d'un professionnel en santé naturelle ou informez-vous auprès de L'Herbier du Midi au **1-888-691-0707** ou par courriel à [josecorriveau@herbierdumidi.ca](mailto:josecorriveau@herbierdumidi.ca)

# Un esprit sain dans un corps chien

Par Christian Allard | [www.profilcanin.com](http://www.profilcanin.com)



Les chiens partagent la vie de l'humain depuis fort longtemps. Des recherches archéologiques, réalisées à différents endroits du monde, démontrent la présence de cette vie commune entre chiens et humains depuis 12000 ans avant JC. Les caractéristiques de la relation entre ces deux espèces et les manifestations de celle-ci ont beaucoup changé au cours du temps. Les individus aussi ont subi plusieurs transformations, notamment depuis les cent dernières années, où l'on remarque que les changements sont survenus à une vitesse notable. On n'a qu'à penser au chien de nos grands-parents ou arrières grands-parents... En quoi consiste cette relation maintenant? Est-elle un facteur déterminant de la santé de l'humain et du chien?

En misant toujours sur l'amélioration des conditions de vie, l'humain cherche à aiguïser ses connaissances, à développer ses moyens. De nombreuses recherches scientifiques s'effectuent encore afin de mieux comprendre l'humain, offrir toujours plus au niveau de la santé. Nous avons évidemment partagé la même gymnastique scientifique pour qu'elle puisse rayonner sur notre environnement, et plus spécifiquement dans ce cas, servir à nos compagnons canins. En matière de santé, le chien bénéficie maintenant des mêmes traitements ou presque que l'humain; médecin privé, orthodontiste, entraîneur, diététiste... Selon les études, beaucoup de grandes innovations sont devenues en peu de temps indispensables à une bonne santé. D'un autre point de vue, plus les moyens se sont développés, plus les problèmes se sont multipliés... On constate l'apparition de nouvelles maladies chez le chien, effets secondaires aux traitements et surtout, des problèmes de comportement. Ce phénomène est encore relativement nouveau dans l'histoire de l'espèce canine. Le but principal de cette quête vers la santé n'est-il pas de permettre une meilleure vie commune entre chien et humain? Pourquoi alors arrive l'apparition de problèmes au niveau du comportement? Y aurait-il là matière à s'interroger?

La relation entre individus demande de l'écoute, de la communication. On se doit d'observer l'autre pour mieux le comprendre et être bien compris. Lorsqu'il y a dysfonction dans la communication, les conflits et autres problèmes d'ordre émotifs se manifestent. Puisque nous sommes en relation avec le chien depuis tant d'années, cet aspect psychologique est incontournable. Les scientifiques étudient d'ailleurs le comportement animal depuis longtemps. Entre autres, l'éthologie est la science de l'observation du comportement animal en relation avec leur milieu. Un propriétaire de chien peut s'inspirer des études des éthologues pour découvrir qu'en observant son animal de façon neutre, sans le juger ou l'interpréter, on peut mieux l'analyser. Après tout, n'est-ce pas le premier pas à faire pour apprendre à mieux connaître l'autre? En se questionnant sur la nature du chien, l'humain a trouvé d'autres réponses, traitant des côtés physiologique et psychologique. De plus en plus, l'utilisation des médecines douces, des produits naturels et de l'alimentation à base de viande crue, deviennent facilement accessibles pour nos animaux de

compagnie. Ces méthodes ne sont-elles pas plus près de leur propre nature? Ce sont aussi des moyens d'établir une belle relation.

Aussi, on réorganise la structure de l'éducation des chiens en fonction de leurs codes de communication et des nôtres. En délaissant le dressage qui basait ses fondements sur la hiérarchie, l'humain accède à une structure relationnelle enrichie par l'écoute, la bonne communication et le respect. La santé physiologique interagit avec la santé psychologique et l'environnement; on travaille sur le système complet, on cherche l'équilibre global.

Finalement, cette relation qui a su traverser le temps n'est-elle pas porteuse d'un message bien simple nous rapprochant de notre propre nature humaine? Malgré tous les changements, malgré tous les progrès et les transformations, nous sommes toujours, comme le chien, des êtres sociaux. Il est dans notre nature de vivre en relation avec le milieu et les êtres qui le composent. Et si la relation homme/chien était le miroir de nos relations entre humains? En prenant le temps de mieux observer sa relation avec le chien, on peut y découvrir non seulement des outils pour le garder en bonne santé, mais on y perçoit aussi des solutions pour notre propre équilibre physique, psychologique et relationnel.

## Énigmes

Je commence la nuit, je termine le matin et j'apparais deux fois dans l'année. Qui suis-je ?

Réponse en page 7

Couchée avec mes soeurs, j'ai la tête rose. Si tu me frottes, j'ai la tête blanche. Souffle sur moi, j'ai la tête noire. Qui suis-je ?

Réponse en page 7

**Belle et féminine, soyez tendance et bio**

**B com BIO ORGANIC**

**Formule GAGNANTE pour le contour des yeux**  
Soin triple action - antiride

Une émulsion fraîche dermo-relaxante, Récompensé en Europe aux Victoires de la Beauté 2007, qui offre un soin complet au contour de l'œil en luttant contre les rides et les cernes.

*Il a séduit les consommatrices par sa texture légère, son parfum végétal et son efficacité!*

**Une cosmétique plus naturelle**  
Découvrez une gamme à votre image!

- Certifié ECOCERT
- Sans suremballage
- Sans parfum de synthèse
- Sans paraben
- Sans phénoxyéthanol
- Sans colorant
- Sans OGM

**HOLIZEN**

TOP10 : «Palmarès des cosmétiques 2007»

Disponible chez les détaillants de produits naturels et certains centres d'esthétique holistique.  
Dépliant et échantillon gratuit! Sans frais : 1 866 722-2442 • Visitez-nous au [www.holizen.com](http://www.holizen.com)





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

161, rue Saint-Vallier Ouest • Québec (Québec)  
T.: 418.648.1954 • TC.: 418.648.0107



# Les antioxydants : anti-âge naturels

Par Manon Letarte

Notre corps n'est en bonne santé que si toutes les cellules qui le composent le sont elles-mêmes. Chaque jour, chacune des cellules de notre organisme est sous l'attaque de toutes sortes de polluants et de molécules chimiques résultant de leur fonctionnement (métabolisme) : stress, aliments transformés, conservateurs, déséquilibres alimentaires, alcool, gaz d'échappement, fumée du tabac, pesticides, rayons X, ultra-violet, ultrasons, micro-ondes.

Ces dangers provoquent le vieillissement prématuré de la peau, une mauvaise circulation sanguine, des "bleus", le cancer. C'est le résultat des dommages dus aux radicaux libres.

Les radicaux libres sont des molécules oxydées, instables qui causent des dommages à toutes les cellules de notre organisme. Le volume d'oxygène contenu dans une seule inspiration de nos poumons donne naissance à un milliard de radicaux libres. Ils sont notamment à l'origine de réactions en chaîne. L'électron qui leur manque crée une instabilité qui les pousse à en dérober un à une molécule étrangère. Cette dernière devenue instable à son tour a été transformée en un nouveau radical libre, à la recherche d'un équilibre qu'elle ne trouvera qu'en reproduisant le même scénario avec une autre molécule. Ces réactions se passent quasi instantanément, à une vitesse de l'ordre de milliardièmes de secondes, jusqu'à ce que l'électron manquant ait enfin produit une molécule stable... sa fonction physiologique a cependant été altérée.

Heureusement, notre organisme se protège des radicaux libres grâce aux antioxydants qui neutralisent les radicaux libres dès leur formation et permettent la réparation des cellules endommagées. Un système antioxydant est un réseau complexe constitué d'enzymes, de vitamines, de métaux, d'acides aminés, etc. Ils travaillent en association pour identifier les radicaux libres et les canaliser vers des molécules antioxydantes chargées de les désamorcer.

Tous les antioxydants ne jouent pas leur rôle de la même façon. Par exemple, le cuivre, le zinc, le manganèse, le sélénium et les oligo-éléments entrent en combinaison avec une protéine pour affronter les radicaux libres. Les vitamines A, C, E et la beta-carotène peuvent agir indépendamment, mais le plus souvent les antioxydants agissent ensemble, en synergie.

## Pas de complémentation au hasard

Force est de constater que jusqu'à maintenant, il faut avoir recours aux apports de l'alimentation pour couvrir nos besoins en antioxydants. Il faut garder à l'esprit que seule une alimentation équilibrée peut nous permettre de gagner cette guerre.

Les antioxydants se trouvent dans les légumes et les fruits frais, le plus frais possible, et récoltés à maturité. Il est inutile de rappeler qu'après la cueillette, les cellules d'un légume ou d'un fruit continuent à respirer, consomment de l'oxygène et que cette respiration génère des radicaux libres qui détruisent une partie des antioxydants contenus dans la plante au moment de la récolte.

Voici une liste (non limitative) des huiles, légumes, fruits, fines herbes et plantes médicinales utiles pour contrer les méfaits oxydatifs : huile de graines de chanvre (en interne et en application topique sur la peau), huile de lin, huile de bourrache, noix, ginseng, thé vert, infusion d'ortie, graines de lin, fruits du sureau, ail, oignon, échalote, cive et ciboulette, persil, cerfeuil, romarin, carotte, tomate, épinard, chou, et en général tous les légumes à feuillage vert très foncé, raisin, framboise, cassis, myrtille, mûre, abricot, melon et cantaloup, pêche, orange et citron, certains champignons, réglisse, safran, pousses de soja, et plus encore.

Voici un dernier conseil et non le moindre : prenez garde à la cuisson au micro-onde et à l'irradiation par les rayons gamma de certaines denrées alimentaires. Cette opération a pour but de "stériliser" les aliments, c'est-à-dire y détruire le listéria des fromages ou les colibacilles des hamburgers aux Etats-Unis... comme générateurs de radicaux libres dans les cellules des denrées traitées, on ne fait pas mieux...

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

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 ajouté le Bois de Velours qui amplifiera l'action de la matrice du collagène adapté à tous les groupes sanguins.

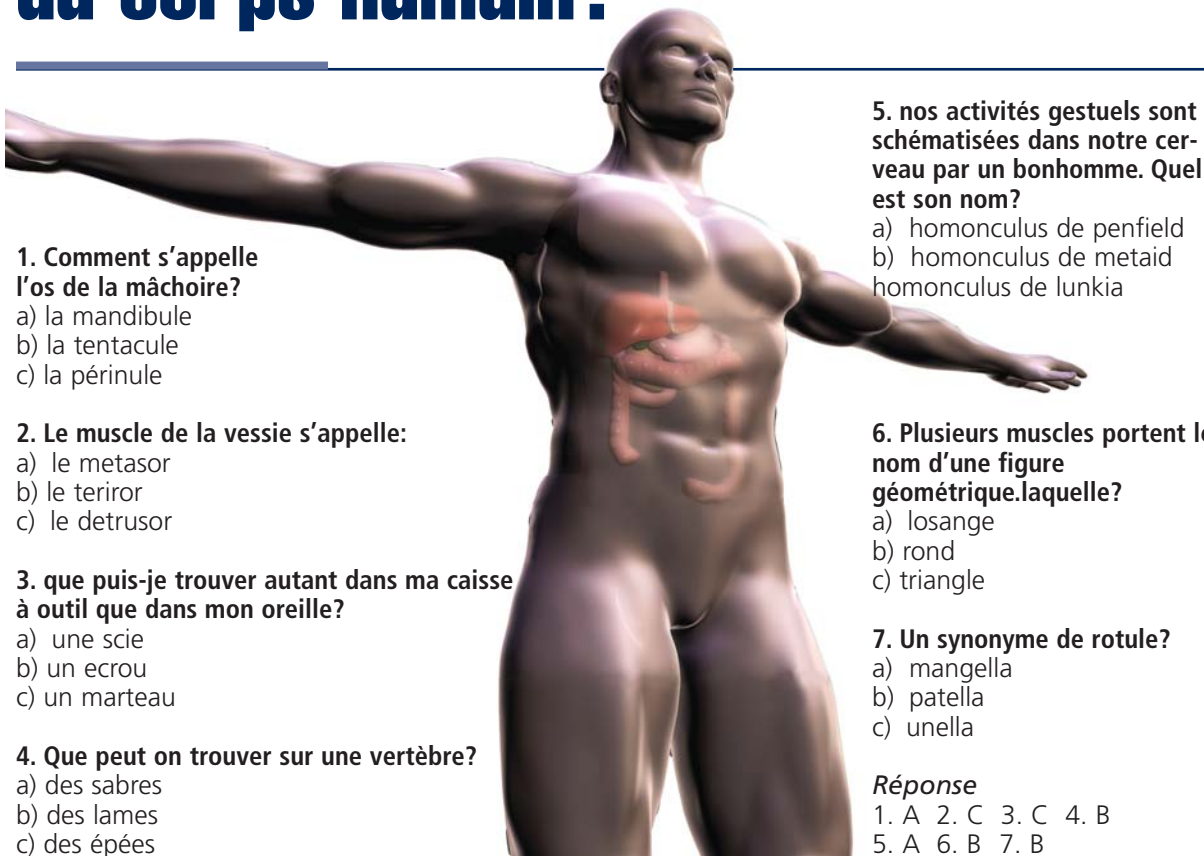
**Régénère et revitalise :  
Ossature | Articulations | Sommeil | Peau**

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



Testez vos connaissances.

## Connaissez vous les noms bizarres du corps humain?



1. Comment s'appelle l'os de la mâchoire?

- a) la mandibule
- b) la tentacule
- c) la périnule

2. Le muscle de la vessie s'appelle:

- a) le metasor
- b) le terior
- c) le detrusor

3. que puis-je trouver autant dans ma caisse à outil que dans mon oreille?

- a) une scie
- b) un écrou
- c) un marteau

4. Que peut on trouver sur une vertèbre?

- a) des sabres
- b) des lames
- c) des épées

5. nos activités gestuels sont schématisées dans notre cerveau par un bonhomme. Quel est son nom?

- a) homonculus de penfield
- b) homonculus de metaid
- c) homonculus de lunkia

6. Plusieurs muscles portent le nom d'une figure géométrique.laquelle?

- a) losange
- b) rond
- c) triangle

7. Un synonyme de rotule?

- a) mangella
- b) patella
- c) unella

Réponse

1. A 2. C 3. C 4. B  
5. A 6. B 7. B

Mesdames et messieurs, vous aimeriez tester certains produits corporels de différentes catégories : Crèmes pour le visage et le corps, shampooing, dentifrice, gels douches, savons, produits thérapeutique pour le bains... Faites-nous parvenir vos coordonnées et si vous êtes sélectionnés en retour vous nous donnerez vos commentaires sur les différents produits.

Il est à noter que nous retournerons une réponse seulement aux personnes retenues.

vivreensante@  
imprimeriecnm3.com

Magazine Vivre en santé  
a/s Josée Royer  
1A St-Pierre, suite 100,  
Saint-Constant, Qué.  
J5A 2E1

Un équilibre hormonal pour vos plus belles années?

**Soyez-en sûr**

Ne vous contentez pas de ce sentiment d'impuissance, tout en espérant pouvoir un jour revenir à la 'normale'. Prenez en main votre système hormonal dès maintenant, avec MacaSure.

Plutôt que d'introduire dans l'organisme des hormones animales, végétales ou synthétiques étrangères, MacaSure optimise la fonction hormonale afin d'assurer un équilibre naturel, sans danger et sans effet secondaire.

Les bienfaits d'un système hormonal optimisé peuvent inclure un regain d'énergie, une capacité accrue de supporter le stress, le soulagement de symptômes de la ménopause et de l'andropause, ainsi qu'une amélioration de la libido et de la performance sexuelle.

Mieux encore, MacaSure agit aussi efficacement sur les femmes que sur les hommes et ses bienfaits augmentent avec le temps. Alors, qu'attendez-vous? Soyez-en sûr!

www.macasure.com • 1-866-839-8863.

sequel  
BEER WELLNESS

**lalma**

Régularité intestinale?  
La solution est dans la tasse!

12 sachets • 36 tasses  
12 Tea bags • 36 cups

FORMULES TRADITIONNELLES • TRADITIONAL FORMULAS

Recommandée par les génies en herbe  
Recommended by renowned herbalists

**éliminante**  
Easy Lax

270 mg de fibres  
270 mg of fiber

Plus d'efficacité  
More efficacy

12 sachets • 36 tasses  
12 Tea bags • 36 cups

33 g (1.18 oz)

L'indispensable dans les cas de constipation

Les qualités émoullientes (adoucissantes) de la MAUVE, riche en mucilages facilitent la régularité intestinale. La tisane ÉLIMINANTE ne contient pas de plantes qui sont irritantes pour la muqueuse de l'intestin, tel que le Séné ou encore le Cascara

LALMA votre option première en toute sécurité!

Rabais 1\$  
COUPON  
Rabais 1\$



**1\$**

Rabais

Sur présentation de ce coupon, obtenez 1\$ de rabais. Offre exclusive dans les marchés Panier-Santé du Québec. Cette offre ne peut-être jumelée à aucune autre offre ou promotion. Seul l'original sera accepté.

Tisane Lalma  
ÉLIMINANTE  
Rabais sur sac de 12 sachets = 36 tasses

Lalma, des breuvages réconfortants qui s'intègrent facilement au programme d'une saine alimentation. Découvrez nos 12 différentes tisanes disponibles en sacs

www.viragesante.com



# LE GAIN NET :

## Augmentation d'énergie par la conservation et non la consommation!

Par Brendan Brazier

La valeur nutritive d'un aliment, selon les « allégations de l'étiquette nutritionnelle » se rapporte bien sûr à ce qui est DANS l'aliment, et non à ce que le corps en RETIRE. Le gain net est une méthode plus logique d'évaluer les propriétés énergétiques des aliments. Il correspond à ce qu'il nous reste une fois que l'aliment a été transformé en énergie par le corps. Nous savons tous que les aliments nous procurent de l'énergie sous la forme de nutriments. Cependant, plus l'organisme doit dépenser cette énergie pour digérer, assimiler et utiliser les nutriments de l'aliment consommé, moins il nous en reste.

Le pain blanc est un bon exemple. Vous avez déjà dîné dans un restaurant qui offre du pain français avant le mets principal. Par le passé, j'avalais goulûment ce pain et, même si mon estomac était physiquement rempli, j'avais encore faim. Le pain blanc étant à peu près dénué de nutriments utiles, mon corps m'incitait évidemment à continuer de manger malgré mon estomac plein. Digérer, assimiler et éliminer le pain blanc requiert une grande dépense d'énergie. Ainsi, le gain net est très faible. En fait, si le pain est beurré ou si l'on y tartine un aliment contenant un gras trans, il peut même en résulter une perte nette!

Pour nous permettre de suivre le rythme de vie effréné d'aujourd'hui, on nous inonde d'aliments vides de nutriments. La consommation des aliments transformés et raffinés, dont la qualité principale est la commodité, nous a laissés avec une santé périlante et une note de frais médicaux plutôt salée. Vu leurs carences en nutriments utilisables, malgré leur teneur élevée en sucres et en calories, nous avons dû en consommer davantage pour bien « nous remplir », ce qui a fait de nous une société obèse, dépourvue d'énergie.

Il y a quelques années, alors que je vivais de manière plus conventionnelle, je tentais d'équilibrer mon apport calorique avec mon niveau d'activité et mon poids corporel. Je consommais environ 8 000 calories les jours d'entraînement intensif, mais peu après, il me fallait un jour de repos. Je constate aujourd'hui que ce repos m'était nécessaire pour récupérer non pas de la dépense d'énergie à l'entraînement, mais surtout de la dépense d'énergie requise pour digérer toute cette nourriture!

La consommation d'aliments sains faciles à assimiler permet d'économiser une grande partie de l'énergie pour deux raisons principales. D'abord, la dépense requise pour l'assimilation de ces aliments riches en nutriments est moins grande. Ensuite, si l'alimentation comporte une quantité supérieure de ces aliments, le corps n'a pas à en consommer autant que des aliments « pauvres ». Il n'est donc pas nécessaire de manger et, par conséquent, de digérer autant. Il en résulte un gain net d'énergie considérable, à utiliser comme bon vous semble. Si le corps est libre de choisir, il optera vraisemblablement pour l'amélioration de la fonction immunitaire et la réparation rapide des cellules endommagées par le stress – essentiellement des activités « anti-vieillesse ».

Quand j'ai compris la valeur de la densité de nutriments des aliments et de leur assimilation, je me suis mis à manger en fonction du gain net, sans égard aux directives en matière d'apport calorique. J'ai axé ma consommation sur les aliments riches en nutriments, faciles à assimiler. Mon taux de récupération s'est accéléré considérablement. Je n'ai plus besoin de journée de repos pour me remettre de la consommation de grandes quantités d'aliments conventionnels. L'amélioration apportée par des solutions simples et efficaces permet à mon corps de réserver les

### AdrenaSense

Anti-stress

Fatiguée d'être fatiguée ? Les premiers symptômes d'un stress des surrénales incluent : rages de sel, fatigue, insomnie, dépression, mains froides ou pieds froids, étourdissements, douleurs lombaires, asthme, allergies, rages de sucre, déséquilibres hormonaux, irritabilité, maux de tête, colite et autres problèmes gastro-intestinaux, problèmes de peau, arthrite et autres états inflammatoires. Fort heureusement, il existe des nutriments clés pour soutenir nos surrénales. En cas de symptômes indiquant un épuisement des surrénales, nous pouvons prendre des produits végétaux tels que la Rhodiola, le suma (Pfaffia paniculata), le ginseng sibérien, les baies de schizandra et l'ashwagandha, lesquels se trouvent tous dans AdrenaSense.



### ThyroSense

Thyroïde

La glande thyroïde joue un rôle crucial dans notre état général de santé. Si elle ne fonctionne pas de façon optimale, vous ne pourrez pas perdre de poids ou vous pourriez observer des prises de poids importantes en de courtes périodes de temps; vos cheveux pourraient amincir, incluant vos sourcils, votre peau peut rider à l'excès et être sèche, et vous pourriez subir des problèmes menstruels, des sueurs nocturnes ou de graves symptômes de ménopause. ThyroSense contient aussi d'autres nutriments importants connus pour améliorer la santé de la thyroïde, ce qui comprend la tyrosine, que l'on trouve dans les protéines et qui est utilisée pour fabriquer des hormones thyroïdiennes.



Preferred Nutrition  
notre santé est notre passion

### NOUVEAU PRODUIT!

La formule liquide pour les articulations la plus avant-gardiste, au goût le plus agréable sur le marché!  
Les ingrédients actifs agissent en synergie pour une **FORCE** optimale.

Contient:

**Sulfate de Glucosamine** (500 mg)

Contribue à la formation de cartilage sain et le protège de la détérioration.

**MSM** (500 mg)

Diminue les douleurs et raideurs articulaires, surtout celles liées à l'arthrose.

**Chondroïtine** (400 mg)

Contribue à une plus grande solidité et à une plus grande souplesse des articulations.

**Acide hyaluronique** (30 mg)

Utile pour son effet anti-inflammatoire, l'AH augmente la production naturelle de collagène.



Demandez **FLEXART** à votre détaillant de produits Land Art

**Land Art**

Le spécialiste des suppléments alimentaires liquides

Visitez notre nouveau site web!  
[www.landart.qc.ca](http://www.landart.qc.ca)



ressources énergétiques à la réparation rapide des dommages causés aux muscles par l'entraînement. Aujourd'hui, je consomme environ 30% moins de calories qu'il y a deux ans et pourtant, j'ai plus d'énergie – grâce à la conservation plutôt qu'à la consommation.

Au lieu de me repaître d'aliments raffinés, je consomme presque exclusivement des aliments complets. Les aliments crus, alcalinisants, vivants, aux enzymes intacts, forment la base de mon alimentation. J'ai commencé par remplacer les sucres raffinés comme source principale de glucides par des fruits, des légumes et des grains complets. Les noix et les graines crues, notamment le chanvre et le lin, ainsi que les légumineuses m'apportent les protéines et les acides gras essentiels. Je tire la plupart des vitamines et minéraux dont j'ai besoin des légumes crus et frais, surtout les vert foncé.

**Les aliments offrant un gain net supérieur sont particulièrement :**

- alcalinisants, riches en chlorophylle
- crus et vivants, riches en enzymes
- riches en prébiotiques et en probiotiques

Aussi, on assimile plus facilement les nutriments lorsqu'ils sont consommés sous forme liquide. Il est simple d'enrichir un liquide et permettre ainsi au corps d'obtenir ce dont il a besoin, tout en dépensant moins d'énergie. Je prends quotidiennement une ou plusieurs boissons fouettées riches en nutriments pour m'assurer de couvrir mes besoins et soutenir mon niveau d'activité. Comme il est important de prendre plusieurs repas ou collations par jour, la forme liquide est des plus pratiques que quand vous êtes occupés.

Idéalement, une boisson fouettée devrait contenir tous les nutriments d'un repas complet. D'abord, il faut s'assurer que la protéine est facile à digérer comme le chanvre, qui regorge d'enzymes facilitant la digestion et l'absorption. Les acides gras essentiels (surtout les oméga3) sont tirés des graines de lin moulues. Le maca, un adaptogène, tonique surréalien et une excellente source de stéroïdes et de stérolines, est aussi un ingrédient essentiel. La chlorelle constitue une addition précieuse en raison de ses propriétés détoxifiantes, de sa teneur naturelle en vitamine B12, facteur de croissance, de ses acides nucléiques et de sa forte concentration en chlorophylle. Le chanvre, le lin, le maca et la chlorelle sont les quatre ingrédients de base de mes boissons fouettées. J'y ajoute un fruit frais et de l'eau ou un lait de noix. Ne craignez pas de varier les fruits! Les petits fruits sont toujours un bon choix parce qu'ils abondent en antioxydants. La poudre de caroube crue est aussi excellente.

La leçon à retenir en matière d'amélioration du gain net est que l'énergie non dépensée est conservée. Pensez conservation pour les fonctions vitales de digestion et d'assimilation : vous en retirerez un meilleur rendement au travail, à la maison et au jeu!

*Brendan Brazier est l'un des rares athlètes du monde à être végétalien. Originaire de Vancouver-Nord (C.B.), ce champion de 31 ans de l'Ultra marathon canadien de 50 km de 2006 est l'auteur du livre à succès Thrive. Son nouvel ouvrage, The Thrive Diet, publié par Penguin Books, décrit un régime détaillé et un mode de vie sain. Il est en vente dans la plupart des grandes librairies depuis le printemps 2007.*  
www.brendanbrazier.com

*Saviez-vous que...  
Saviez-vous que...*

- On oublie 80% de ce qu'on apprend chaque jour.
- Faites gelé vos chandelles avant de vous en servir et la cire ne coulera pas.
- Le bateau de croisière, le Reine Elizabeth 2, pour chaque gallon de diesel qu'il brûle il avance seulement de six pouces.
- Deux arbres matures peut produire assez d'oxygène pour une famille de 4 personnes.
- La plus grosse chose vivante sur terre est un arbre qui s'appelle le pin de séquoia. Le bois d'un seul arbre construirait une maison de 35 appartements.

**trophic®**

**SULFATE DE GLUCOSAMINE AVEC SULFATE DE CHONDROÏTINE**

- Facilite la production naturelle de cartilage et contribue au maintien d'articulations saines.
- Répare les cartilages détériorée en prévenant les dommages causés par les radicaux libres; protège le cartilage des articulations.
- Le sulfate de glucosamine est un des sucres aminés qui se trouvent dans l'organisme.
- Le sulfate de Chondroïtine maintien la santé du cartilage en attirant l'eau et en la conservant dans ce dernier.

**MSM ET SULFATE DE GLUCOSAMINE**

Le MSM de Trophic est un composé de source végétale pure à 100% et contient 34% de soufre organique assimilable. Le sulfate de glucosamine est un sucre aminé hydrosoluble facilement absorbé par l'organisme.

Elle contribue à améliorer et à maintenir l'état des articulations. Elle réduit l'inflammation causé par l'arthrite, les maux de dos et autres genres de douleurs musculaires et articulaires.

www.trophic.net

**1 PORTION**

- Protéine = 4 Oeufs
- Fibre = 4 tranches de pain Blé entier
- Calcium = 8 oz de lait
- Chlorophylle = 1 laitue
- Omega 3 = 8 oz de saumon
- Magnésium = 2 oz d'amandes
- Vitamine E = 3 tasses d'épinard
- Fer = 4 oz de Boeuf
- Anti-Oxydant = 1 tasse de Bleuets
- Potassium = 2 Bananes

**Comment votre petit déjeuner se compare-t-il ?**

Fait exclusivement à partir d'ingrédients naturels à base de plante, Vega combine la valeur nutritive d'aliments complets avec la commodité des repas-minute. Bourré de nutriments mais faible en calories, Vega offre un substitut de repas complet sans compromis pour toute la famille. Pur et vert sans aucun allergène commun, Vega est un meilleur moyen de commencer votre journée.

**vega** De la vraie nourriture rapidement

www.myvega.com 1-866-839-8863

Formulé par Brendan Brazier, triathlète Ironman professionnel, végétalien et auteur de livres à succès sur l'alimentation aux fins de performance.



# Portrait d'une plante médicinale



## L'ORTIE (*Urtica dioica*)

Par Martine Hamel, Herboriste thérapeute

L'ortie est une mine d'or! Dès l'Antiquité, les physiciens reconnaissaient ses vertus. La plupart des propriétés qu'on lui accorde sont dues à l'abondance de ses nutriments facilement assimilables. Après un long hiver, rien de mieux qu'une cure d'ortie pour donner un petit coup de pouce à notre corps fatigué. En effet, c'est une des premières plantes, avec le pissenlit, à pointer le bout de son nez au printemps.

### Description

Très commune dans nos contrées sauvages du Québec, peut-être s'est-elle présentée à la croisée de votre chemin et vous en avez souffert pendant quelques heures ou quelques jours. Son nom latin *Urtica* provient du latin *urere* qui signifie « brûle ». Les feuilles et les tiges sont recouvertes de petits poils extrêmement piquants qui, en contact avec la peau, provoquent une sensation de brûlure; l'acide formique étant le moyen de défense naturel de la plante. Comme la nature est bien pourvue, son jus en est un antidote. Aussi, cet effet désagréable est neutralisé lorsque la plante est ébouillantée ou séchée. Quoique la plante entière puisse être utilisée pour ces propriétés médicinales (racine, graines et parties aériennes dont les feuilles et tiges), les informations ci-dessous s'appliquent aux parties aériennes à moins d'indication contraire.

### Histoire

Traditionnellement, on l'utilisait en flagellation contre les rhumatismes. Il s'agit de frotter les régions douloureuses avec les plants d'orties frais.

Cette pratique, un peu inusitée demandait selon moi, beaucoup de courage. Encore aujourd'hui, plusieurs personnes font usage de l'ortie de cette façon et jurent de son efficacité. Les résultats obtenus sont une augmentation de l'afflux de sang dans ces régions et par conséquent une réparation des tissus endommagés ainsi qu'une diminution de la douleur. Nos aïeux l'employaient aussi comme diurétique, contre les hémorragies et les différents problèmes pulmonaires. Tout comme le lin et le chanvre, on se servait de la fibre pour en faire des vêtements, des cordages ainsi que du papier.

### Les scientifiques s'y intéressent

La racine d'ortie fait l'objet de plusieurs études dans le traitement de l'HBG (hyperplasie bénigne de la prostate) et de la prostatite. L'extrait d'ortie, souvent combiné avec du palmier nain, c'est avéré efficace pour soulager différents symptômes tels : la fréquence des mictions nocturnes, un faible débit urinaire, la sensation d'urine résiduelle et l'enflure de la prostate. Elle aide à maintenir un taux élevé de testostérone libre en prévenant la conversion de la testostérone en œstrogène (œstradiol). Les résultats de ces études sont très prometteurs.

### Plante aux 1000 vertus

Les feuilles d'ortie sont particulièrement riches en minéraux (20%), oligo-éléments, vitamines et protéines: fer, potassium, calcium, magnésium, iode, silice, chrome, cuivre, zinc, manganèse, phosphore, acide folique,

## Transcend

### Préménopause & Ménopause

**Bouffées de chaleur • Maux de tête • Sécheresse**  
**Étourdissements • Irritabilité • Insomnie**  
**Sueurs nocturnes • Ostéoporose**

À base de plantes (riche en phyto-œstrogènes), vitamines, enzymes et minéraux ; nourrit l'organisme et équilibre les fondations endocriniennes.

**Une formule complète et équilibrée pour mieux vivre sa ménopause !**

Transcend	90 co	spécial 25,99 \$
Transcend	180 co	spécial 46,99 \$



**Capital-Vue**

### Contribue au maintien de la vue

**Sécheresse • Éblouissement**  
**Fatigue oculaire • Vision floue • Larmoiement**

- Huile de poisson (DHA) pour la rétine.
- Anti-oxydants prévenant le stress oxydatif.
- Lutéine & Zéaxanthine protégeant des radicaux libres.
- Extrait de myrtille pour la rétine.
- Vitamine B2 pour le cristallin.

**Ayez l'œil !**

Capital-Vue	60 capsules	spécial 34,99 \$
-------------	-------------	------------------

Les spéciaux sont en vigueur chez les détaillants affiliés. Voir liste en dernière page.

Distribué par  
**MONNOI**  
www.monnoi.com  
1 800 463-0420

## Progressive<sup>MD</sup>

### Vitamines & Minéraux Multiples



- Ciblent spécifiquement les déficits présentés par l'âge, le genre et le niveau d'activité.
- Réduisent les taux d'homocystéine et abaissent le risque de maladies cardiovasculaires.
- Incluent des antioxydants qui protègent le corps des dommages causés par les radicaux libres.
- Contribuent à réguler le cholestérol et la pression artérielle.
- Soutiennent la fonction saine du cœur.
- Rehaussent l'endurance et les niveaux d'énergie.
- Contribuent à soutenir une perte de poids saine.

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



**Mikhael Adams, B.Sc., N.D.** est impliqué dans le développement et la formulation de suppléments de vitamines et de minéraux depuis plus de 20 ans. Mikhael donne des conférences à travers l'Amérique du Nord sur une variété de sujets reliés au bien-être et est le cofondateur du Renascent Integral Health Centre.



vitamine A, K, B2, B5. Elle active le métabolisme, tonifie tout le système et favorise l'assimilation de plusieurs nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Riche en chlorophylle, elle améliore l'oxygénation des tissus et contribue à la régénération de toutes les cellules du corps. Elle agit comme tonique général et augmente la vitalité.

Vous pouvez faire appel à l'ortie dans tous les cas où l'énergie vitale est en baisse. Elle est recommandée en période de convalescence, de fatigue ou d'épuisement chronique, de fibromyalgie ainsi qu'en post-chimiothérapie ou radiothérapie. C'est une plante très versatile qui peut être utilisée autant par les enfants que les personnes âgées de même que pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Après un accouchement, elle aide à faire le plein d'énergie et à enrichir le lait. L'ortie est l'un des végétaux les plus riches en fer en plus favoriser son absorption et contribuer à la formation d'hémoglobine dans les globules rouges. Elle est très populaire auprès des personnes carencées en ce précieux minéral ou lors de saignements excessifs. En plus de diminuer la rétention d'eau, elle soutient toute les fonctions du système urinaire. Comme jadis, on l'utilise dans la prévention des calculs rénaux, des inflammations et des infections des voies urinaires.

L'ortie supporte les organes d'élimination et augmente l'excrétion des déchets métaboliques et acides indésirables. Combinée à d'autres plantes qui ont des actions plus spécifiques, elle est utilisée contre divers problèmes de santé tels; arthrite, rhumatisme, inflammation des articulations, goutte, acné, eczéma, problèmes digestifs et respiratoires comme l'asthme, les allergies, les ulcères gastriques et intestinaux, la maladie de Chron, le colon irritable et certains cas de diarrhée chronique. Elle améliore l'intégrité des muqueuses autant respiratoires que digestives. Prise à long terme, on remarque une réduction de l'inflammation et de la douleur.

#### Modes d'utilisation

L'ortie peut être utilisée de plusieurs façons à partir de la plante fraîche ou séchée : en jus, capsules, teinture, infusion ou en décoction. Le jus fait à l'extracteur comme pour l'herbe de blé ou passé au mélangeur avec de l'eau peut se congeler en glaçons. Une autre bonne façon d'intégrer cette riche verdure est de la sécher puis de la réduire simplement en poudre pour l'ajouter aux aliments et liquides.

#### Cuisiner avec l'ortie

L'usage de l'ortie en cuisine date de plusieurs centaines d'années. Elle a été considérée quelquefois comme le légume des pauvres du fait qu'on la trouve facilement à l'état sauvage. Les feuilles d'ortie doivent être légèrement cuites (2-3 minutes) afin de neutraliser les poils piquants. Blanchies ou cuites à la vapeur, ajoutez-les à vos soupes ou à vos bouillons ou cuisinez-les comme des épinards ou autres légumes verts à feuilles. Pour congeler les feuilles d'ortie, plongez-les dans l'eau bouillante 1 minute, rincez à l'eau froide, bien égoutter et mettre au congélateur. Excellentes dans les lasagnes, les quiches, les recettes de pâtes. Essayez-les à la vapeur avec un peu de fromage feta, un filet d'huile d'olive et une larme de jus de citron. Si vous ne pouvez cueillir votre propre ortie, il est possible de s'en procurer en saison dans certaines épicerie santé ou magasins d'aliments naturels dans la section des fruits et légumes biologiques. L'ortie séchée, celle-là même offerte pour les infusions peut tout aussi bien faire l'affaire.

L'ortie est une plante très sécuritaire lorsqu'elle utilisée de façon appropriée. Par contre, elle peut causer des inconforts gastriques chez certaines personnes. À vous de l'essayer! Cet article est à titre informatif et non dans le but de guérir des maladies. Bien que l'ortie soit une plante exceptionnelle, ce n'est pas une panacée. Si vous souffrez de problèmes de santé, n'hésitez pas à consulter un herboriste thérapeute ou autres professionnels de la santé afin d'avoir un service personnalisé.

Bon ménage du printemps! *Références sur demande*

**Martine Hamel**  
Herboriste • Thérapeute  
conseillère en nutrition

514-728-5414  
martine.hamel@yahoo.ca  
Reçu pour assurances

## Je me sens en PLEINE FORME!

### L'épuration au niveau cellulaire – aussi simple qu'une tasse de tisane!

- **NOUVEAUTÉ!** Le programme d'épuration en 25 jours Flor•Essence agit en douceur mais en profondeur pour favoriser le processus de purification naturel de l'organisme
- 8 plantes médicinales agissent en synergie pour éliminer les toxines et régénérer l'organisme
- Sommeil plus profond • réduction des maux de tête • régularité intestinale • perte de poids saine • regain d'énergie!

### Une peau éclatante!

- Éclaircit le teint en ciblant les taches de vieillissement, le manque d'éclat et la pigmentation irrégulière; atténue les rides, les ridules et les cicatrices
- Stimule la régénération cellulaire en fournissant des vitamines, minéraux et antioxydants essentiels

### Favorisez l'épuration grâce à des huiles végétales

- Entraînent les toxines liposolubles et les éliminent par la peau
- Forment une barrière protectrice dans la muqueuse digestive, qui empêche les toxines de passer dans le circuit sanguin

### Ajoutez-y des fibres pour optimiser votre épuration

- L'apport de fibres solubles et insolubles prévient la stagnation dans l'intestin
- Nourrissent les cellules et les organes en fournissant des minéraux et des protéines assimilables

#### Le saviez-vous?

La détoxification, qui est un processus physiologique normal, est le moyen primordial grâce auquel l'organisme se rétablit et se maintient en bonne santé. **Conseil d'épuration** : prenez une



once de Flor•Essence® deux fois par jour pour une épuration douce et profonde.

#### Le saviez-vous?

Le lin fournit des fibres pour l'élimination des toxines.

**Conseil d'épuration** : ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe de **Farine de lin riche en lignanes** à vos céréales ou à votre boisson fouettée du matin pour améliorer la régularité de vos intestins!



#### Rajeunissez!

La **Crème rajeunissante Flor•Essence®** est dotée des propriétés curatives de sept des plantes de Flor•Essence pour revitaliser et rafraîchir la peau.



#### Le saviez-vous?

Les toxines liposolubles telles que les pesticides, le mercure et les PCB ont tendance à se déposer dans notre tissu adipeux. Les huiles de graines non raffinées aident l'organisme à les éliminer par la peau. **Conseil d'épuration** : détendez-vous dans un sauna et purifiez-vous grâce à la transpiration et à l'**Huile d'Udo™!**



www.florahealth.com

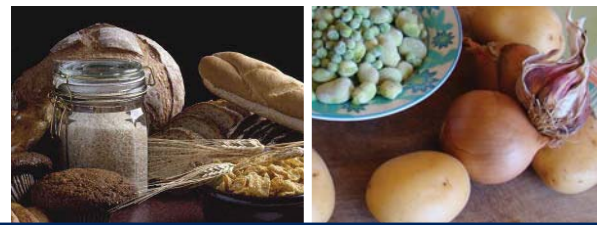




# NOTRE SYSTÈME ENDOCRINIEN ET LES GLUCIDES

Partie 3 de 3

Par Marie-Josée Rioux, n.d. A



Nous voici rendu à la troisième et dernière partie de ce dossier. Nous avons vu lors des articles précédents que l'alimentation transformée, les céréales raffinées et les sucres avaient un impact considérable sur notre santé. Voici maintenant les solutions afin de : stabiliser la glycémie, améliorer l'énergie, arrêter les envies de sucré ou de salé, améliorer la gestion du stress, améliorer l'élimination, pour cesser de stimuler tout le système endocrinien, pour obtenir et garder un poids optimal, pour reposer le système nerveux, pour diminuer l'inflammation, pour protéger les réserves d'énergie, pour favoriser une meilleure récupération durant le sommeil et aussi pour aller chercher tous les bons nutriments dans des aliments plus sains. Les changements alimentaires suggérés sont d'équilibrer vos repas et privilégier les bons glucides.

## VOICI LES BONS GLUCIDES (INDEX GLYCÉMIQUE BAS):

*Pain de farine complète ou intégrale, pain de seigle, flocons d'avoine entier, riz brun, riz sauvage, vermicelle de riz, riz collant à sushi, légumineuses, les noix et graines, fruits frais au lieu de jus de fruits, quinoa, sarrasin, pâtes complètes, patates douces, miel, craquelins de seigle, de kamut, de riz, yogourt, boisson de soya et légumes verts.* Vous remarquerez que ce sont des aliments non transformés ni raffinés, tels que la nature les a créés. Étant donné leur richesse en fibres et sucres complexes, ils sont assimilés plus lentement et s'en suit une bienfaisante élévation graduelle du taux de sucre sanguin. Les céréales complètes, en plus d'avoir un index glycémique bas, sont riches en vitamines du complexe B. Celles-ci sont importantes pour les surrénales, le pancréas, le système nerveux, le foie et la peau. Les céréales complètes contiennent aussi du chrome, un minéral responsable du facteur de tolérance au glucose qui aide le pancréas et la thyroïde à bien gérer les sucres.

Les sucres suivants sont tolérés lorsqu'ils ne sont pas les premiers ingrédients de la liste. La purée de fruits est le meilleur produit sucrant : aux dattes, abricots, raisins, puis vient le miel, nectar d'agave, stevia, jus de fruits, sirop de malt ou malt d'orge, sirop de riz brun et enfin le sucre de canne brut complet (selon tolérance).

Attention! Trop de bons sucres auront le même effet qu'un sucre rapide. Plus d'une portion de fruits frais consommés ensemble peuvent créer une baisse de glycémie. Il est donc recommandé d'en prendre une seule portion à la fois, idéalement entre les repas et accompagnés d'un peu de fromage, de yogourt ou de noix. Même chose pour les bonnes céréales et les pâtes complètes qui, pris en trop grande quantité, provoqueront aussi la baisse de glycémie. Il est donc important d'avoir un équilibre dans l'assiette car les protéines et les lipides sont aussi très importants pour la glycémie. Ils ralentissent la vitesse d'absorption des sucres et préviennent une hausse trop rapide du taux de sucre. En fait, selon le guide alimentaire universel, **l'équilibre dans l'assiette est de 50% légumes verts, 25% protéines, 25% glucides (féculent ou légumes amidonnés cuits).** Cette combinaison est aussi idéale pour avoir un équilibre entre aliments acides et alcalins.

Cette combinaison convient à la plupart des gens afin de stabiliser la glycémie, mais qui sera très différente si vous avez des troubles digestifs, si vous êtes enceinte, si vous voulez perdre du poids ou si vous êtes un(e) athlète. Il est important d'avoir une alimentation personnalisée selon vos besoins, votre constitution et tempérament. Un type nerveux et frileux ne mangera pas la même chose qu'un type sanguin très dynamique. De plus, il faut prendre en considération les intolérances alimentaires de certains.

**OBJECTIF: POIDS SANTÉ**

**ANTIOXYDANT PUISSANT**

Fabriqués et distribués au Canada par  
**Léo Désilets**  
Maître herboriste

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

Disponibles dans les magasins d'aliments naturels et dans les pharmacies participantes au comptoir des produits naturels.

**Pour vous, que signifie une peau saine?**

Constataz et ressentez la différence en 21 jours.

Voici **healthy skin avec greens+** :

Inspirée de la recherche de pointe au chapitre des soins pour la peau, sa formule unique à base de **greens+** est enrichie d'ingrédients entièrement naturels dont l'efficacité est scientifiquement prouvée, dont l'extrait de cacao et le lycopène.

**23<sup>99</sup>** 156 g    **54<sup>99</sup>** 469 g

**o3mega+ glow :**

le seul supplément pour la peau de sa catégorie, contient une combinaison unique d'EPA, soit d'une source vitale d'acides gras oméga-3 et de puissants antioxydants, dont le lycopène et la vitamine C.

**19<sup>99</sup>** 60 gél.    **36<sup>99</sup>** 469 gél.

Les spéciaux sont en vigueur chez les détaillants affiliés. Voir liste en page 19. [www.genuinehealth.com](http://www.genuinehealth.com)



## EN CONCLUSION

Le message est le même pour toute méthode d'alimentation saine. Que ce soit de manger selon le crudivore, le macrobiotique, l'ayurvédique, le végétarisme, les groupes sanguins, l'alimentation dissociée, le guide alimentaire universel, le gouvernement canadien, etc. Il faut éviter les mauvais glucides, LA MALBOUFFE telle que les aliments raffinés, transformés, ayant peu de fibres, peu de nutriments et à assimilation rapide. Privilégiez les bons glucides comme les aliments complets, riches en fibres et pauvres en sucres. Nous revenons au gros bon sens et aux aliments tels que la nature les a conçus contenant toutes leurs fibres, vitamines, minéraux et de préférence dépourvus de pesticides, hormones et OGM...

Afin de calmer les envies de sucrés et pour apprendre à redécouvrir le goût délicieux des aliments, il est préférable de commencer par cesser TOUS les sucres pour ensuite introduire les sucres lents. Sachez que le retrait total des sucres de son alimentation demande une grande vigilance afin de découvrir tous les sucres cachés. Comme le fumeur qui veut arrêter sa dépendance, l'élimination des sucres se vivra comme sevrage. Cela demande de la volonté, mais aussi de l'organisation et un soutien métabolique.

Commencez graduellement puis coupez ensuite complètement. Garder même un seul type de sucre (voir liste des sucres dans l'article précédent) entretiendra le cercle vicieux et vos envies reprendront de plus belle. Si vous êtes hypoglycémique, sachez que le sucre est pour vous ce que l'alcool représente pour un alcoolique et vice versa... Essayez de prendre une nouvelle attitude. Plutôt que de vous dire « Je ne mangerai plus jamais de chocolat », dont l'idée seulement peut vous effrayer, affirmez simplement : « En ce moment même, je choisis de ne pas prendre de chocolat ». Sans penser au futur, c'est drôlement moins paniquant. De toute façon, mieux vaut ne pas paniquer car du chocolat, il y en aura toujours...!

S'informer, s'organiser, choisir des ingrédients de qualité, apprendre à lire les étiquettes, apprendre de nouvelles recettes, équilibrer votre assiette, ne pas sauter de repas, manger à heures fixes, avoir une bonne digestion, prendre des collations si nécessaire, éviter les stimulants alimentaires et narcotiques, apprendre à gérer son stress, bien mastiquer et manger dans le calme, être suivi par un thérapeute de la santé, soutenir votre organisme par la supplémentation, participer à des ateliers de cuisine ou suivre un cours et coaching en alimentation saine sont tous des moyens pour vous remettre sur la voie de la santé et le rester!

**Le magazine Vivre en Santé est présentement à la recherche de personnes désirants améliorer leur santé par une approche homéopathique, présentée dans nos parutions. Votre cas, sous anonymat, sera exposé dans le magazine et un suivi sera effectué au fil des parutions.**

Votre participation implique la disponibilité pour une consultation offerte gratuitement par deux homéopathes qualifiées et de suivre leurs recommandations attentivement. Les produits homéopathiques proposés seront également gratuits.

Vous êtes intéressés? Alors faites-nous parvenir un descriptif de votre état de santé en une dizaine de ligne ainsi que vos coordonnées.

[vivreensante@imprimeriecnm3.com](mailto:vivreensante@imprimeriecnm3.com)

Magazine Vivre en santé : a/s Josée Royer

1A St-Pierre, suite 100, Saint-Constant, Qué. J5A 2E1



Marie-Josée Rioux n.d.A.



**ATELIER DE CUISINE Saine ET VÉGÉTARIENNE**  
débutant, asiatique, indienne, selon les saisons

**COURS ET COACHING EN ALIMENTATION Saine**  
(théorie et pratique) à Montréal

**CONSULTATION PRIVÉE EN NATUROPATHIE**  
Bilan de vitalité, alimentation personnalisée, programme personnalisée en santé globale

Naturopathe diplômée Agrée  
Coach en alimentation et santé globale  
Auteure et conférencières,  
Membre de l'A.N.A.Q. (A.D.N.Q.)

514. 276. 7773  
[www.naturopathecoach.com](http://www.naturopathecoach.com)

# Un esprit libéré dans un corps soulagé



L'ÉTONNANT POUVOIR DE LA NATURE



**Correctif Lympho-K GLUCOSAMINE-K**

[www.kamicanada.ca](http://www.kamicanada.ca)  
[info@kamicanada.ca](mailto:info@kamicanada.ca)

Offert dans les magasins de produits naturels.  
1.888.777.9787

# Le plaisir d'être bien

Des milliers de personnes satisfaites depuis plus de 18 ans.



- Nettoie le foie, l'intestins et les reins
- Élimine les toxines accumulées
- Idéal pour maximiser les résultats de perte de poids
- Corrige la constipation
- Redonne de l'énergie

**Kit Top Cure Plus**  
**Cure de 20 jours**  
**Foie-Intestins-Reins**  
**Spécial 44,99\$**  
rég. 74,95\$

- Nettoie le foie en profondeur
- Aide à la digestion des repas lourds
- Stimule la sécrétion biliaire
- Facilite la digestion de tous les jours
- Augmente l'énergie.

**Duo Flux O Bile**  
**Cure pour le foie**  
**Spécial 27,99\$**  
rég. 33,98\$

Les spéciaux sont en vigueur chez les détaillants affiliés. Voir liste en page 19.



1 877 688-7478 [www.nutripur.com](http://www.nutripur.com)



# Recette

## Salade rouge soleil...

### Oignons rouges et clémentines

Couper les oignons en deux puis en fines lamelles. Les faire mariner deux heures dans du jus de lime ou de citron. Ajouter les clémentines (ou des oranges tranchées minces). Huile bio au choix et un peu de sel. Servir sur un lit de laitue Boston agrémenté de cresson. Un délice joyeux !

## Saviez-vous que...

- Avec tout les additifs et le chimique qu'on mange maintenant, un cadavre prend plus de temps à se décomposer.
- Un arbre peut filtrer jusqu'à soixante livres de polluants dans l'air à tous les ans.
- Deux arbres matures peut produire assez d'oxygène pour une famille de 4 personnes.
- Aujourd'hui, 40 pour cent des journaux du monde sont imprimés sur le papier fait à partir des forêts du Canada.
- Le miel naturel cicatrise les brûlures et que le citron est un antiseptique puissant.
- Tous les fils et appareils électriques et magnétiques génèrent des CEM. Ils ont des effets cumulatifs sur la santé qui s'ajoutent aux autres produits chimiques. Qu'il s'agisse de micro-onde, de commandes à distances, de transmission de sons et d'images par satellite, des ondes télé et radio. Toutes ces énergies franchissent aussi bien les murs que l'organisme. L'organisation mondiale de la santé endosse maintenant l'approche d'évitement prudent des champs magnétiques, le risque de leucémie est doublé chez les enfants exposés régulièrement à un champ électromagnétique de bas niveau (4 milligauss). Certaines personnes hypersensible aux CEM montrent immédiatement des symptômes neurologiques lorsqu'elles y sont exposées : Insomnie, dépression, anxiété, épuisement physique, une nervosité accrue, un bourdonnement dans les oreilles et une incapacité à se concentrer. C'est l'état de santé général de la personne qui détermine sa résistance aux effets néfaste de son environnement.



**Mettez fin à vos problèmes érectiles!**

**DURAZEST** for Men

- Fonctionne pour 95% des hommes!
- 100% naturel
- Inspecté par Santé Canada
- Efficace en 45 minutes!
- 24-48 heures de sensibilité érectile!

Durazest est une formulation 100% naturelle, dont les ingrédients datent de plus de 2 siècles. La recette contient 500mg des ingrédients les plus purs et puissants afin de stimuler l'énergie sexuelle et combattre la dysfonction érectile.

\*Contre-indiqué pour personnes souffrant d'hypertension ou de problèmes cardiaques.

Durazest est distribué par L'Herbier du Midi pour informations contactez Josée Corriveau au 1-888-691-0707

**Enfin soyez à la hauteur de ses désirs...**

## À L'AISE pour faire sa MAYONNAISE

Il est maintenant possible de trouver de la mayonnaise BIO et si en plus vous souhaitez devenir à l'aise pour la fabriquer vous-mêmes, voici la recette de base facile et qu'on peut réussir à coup sûr! Économique, rapide, simple comme bonjour et quel délice !

- Au mélangeur
- 1 œuf entier
  - Le jus d'un demi citron
  - 2 mL (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon ou de moutarde sèche
  - 250 mL (1t.) d'huile d'olive pressée à froid
  - Une pincée de sel marin
  - Ail, feuilles de basilic ou oignons verts au choix

Casser l'œuf dans un mélangeur et ajouter tous les ingrédients sauf l'huile. Mélanger à basse vitesse en versant l'huile en filet. Donne 1 tasse de mayonnaise.

## Cocktail vitalité

Les pousses de tournesol composent des salades imbattables, des collations succulentes et des jus verts étonnants.

- 250 mL de jus de légumes ou de fruits au choix
- 250 mL de pousses de tournesol et /ou de luzerne
- 15 mL de graines de lin moulues
- 1 banane (avec jus de fruits)

Placer le tout dans un mélangeur, actionner et déguster.

*Renée Frappier*

Professeure en alimentation naturelle

Auteure de livres de référence en cuisine végétarienne : Le Guide de l'alimentation saine et naturelle tomes 1 et 2 et co-auteure Le Guide des Bons Gras



Tous ces suppléments

Pourquoi en prendre plus?

Alors que vous pouvez obtenir les 12 SUPPLÉMENTS essentiels dans DEUX GÉLULES seulement!

Ressentez la différence!

Rendez-vous à votre magasin d'aliments naturels ou appelez-nous pour avoir un échantillon gratuit.

PLATINUM

www.platinumnaturals.com  
1.800.668.5028



# Des antioxydants à chaque repas!



Par Renée Frappier de l'Association Manger Santé Bio

## Les antioxydants, ces protecteurs indispensables...dans votre assiette!

Déjà, et encore davantage dans la prochaine décennie, l'engouement est et sera aux antioxydants. Pourquoi un tel intérêt? La raison est de taille : les antioxydants retardent le vieillissement et combattent les maladies cardiovasculaires et certains cancers, de quoi tenir le haut du palmarès durant de nombreuses années! En effet, les antioxydants sont parmi les substances les plus testées en laboratoire. Les résultats positifs de ces recherches ont créé un véritable attrait pour certains aliments et/ou suppléments. Le rôle de l'alimentation et de la supplémentation dans la prévention des maladies chroniques est indéniable. Des centaines d'études montrent une diminution de risques des maladies du cœur et certains cancers chez les populations qui consomment 5 portions ou plus de légumes et de fruits par jour. Cet effet bénéfique serait attribuable à des composés comme le bêta-carotène et les vitamines C et E ainsi qu'à d'autres composés appelées substances phytochimiques.

## Choisir des aliments protecteurs

Les antioxydants sont des substances qui en protègent d'autres contre l'action de l'oxygène, en étant elles-mêmes oxydées, donc détruites. Les antioxydants peuvent remplir cette fonction aussi bien dans notre corps que dans les aliments.

Par exemple, dans les aliments, la vitamine C prévient l'oxydation des fruits coupés et exposés à l'air. C'est pourquoi des quartiers d'orange (riche en vitamine C) ne brunissent pas, tandis que des tranches de banane (très peu de vitamine C) s'oxydent rapidement.

Dans cet article, nous allons partir à la découverte de tous les plaisirs rattachés à la consommation quotidienne D'ALIMENTS riches en substances protectrices !

## À RETENIR :

Nous serons toujours gagnants de choisir des aliments sains et variés, plutôt que de se fier sur les suppléments pour compléter notre apport alimentaire. En effet, les aliments sains ne contiennent jamais qu'une seule substance intéressante et ne protègent pas que d'une seule maladie. Au contraire, ils renferment une multitude d'éléments nutritifs et d'autres substances protectrices comme les fibres alimentaires et les antioxydants.

## Quels sont les aliments les plus performants?

Les légumes colorés ajoutent au plus simple repas, une note de beauté

et avivent l'appétit. Pensons à consommer régulièrement des légumes orangés riches en caroténoïdes comme la citrouille, la patate sucrée, les carottes si appréciées et très accessibles ainsi que toutes les courges à chair orangée qui apporteront de la variété au menu. Les légumes verts comme le chou frisé, les épinards, le persil réjouissent l'oeil et le palais.

Les crucifères, c'est-à-dire les choux, les brocolis, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et le navet contiennent, en plus de leur valeur nutritive exceptionnelle, des indoles et des sulforaphanes, des substances puissantes qui protègent contre certains cancérigènes. L'ail, l'oignon et le poireau doivent être consommés chaque jour. Leurs composés soufrés et la quercétine sont anticancérigène et capables d'abaisser la tension artérielle et le taux de cholestérol, un must dans la cuisine. Pensons à les consommer crus ou cuits à la vapeur.

## Le rouge au menu

Ces derniers temps, on écrit beaucoup sur les bienfaits du lycopène, un caroténoïde à la puissante action antioxydante. Vite les tomates, le melon d'eau, les fraises et le pamplemousse rose. Hors saison, il est possible de trouver des jus, sauces ou tomates entières ou broyées et... BIOlogiques! C'est pas sorcier, ni compliqué : Mangeons beaucoup de fruits et de légumes!

Les légumineuses constituent des aliments gagnants : nutritifs, économiques, protecteurs. Des isoflavones y ont une action anticancérigène, tandis que le raffinose et le stachyose qu'elles renferment favorisent la multiplication intestinale de bactéries bifidus inhibitrices des pathogènes. Ces aliments augmentent l'action protectrice de notre flore intestinale.

Les graines de lin, les noix, le soya devraient avoir une place d'honneur dans notre menu. Valeur nutritive exceptionnelle et substances (lignanes) aux propriétés estrogéniques réduisant les risques de cancers hormono-dépendants (sein, prostate, utérus) et leurs oméga-3 et coenzyme Q10 qui inhibent certaines substances inflammatoires et abaissent le taux de cholestérol. Moudre les graines de lin et les intégrer dans nos céréales du matin, les jus, les sauces à salades, les céréales, etc. Tremper les noix et les ajouter aux salades. Tremper les fèves soya, les cuire et les ajouter à la plupart des plats principaux. Penser au tofu, si facile à apprêter.

Certaines épices et fines herbes recèlent des valeurs antioxydantes non négligeables : le romarin, la sauge, le gingembre, le curcuma et le clou de girofle.

## Faites de vos jus, des cocktails d'antioxydants délicieux!

Les jus verts représentent une façon très contemporaine, adaptée aux horaires exigeants de plusieurs d'entre nous. Il est très intéressant de les découvrir et de les adopter. Dans le mélangeur, ajouter à votre jus préféré 15 mL (1 c. à s.) de poudre verte de votre choix (il en existe plusieurs marques de qualité sur le marché à base de spiruline ou d'herbe de blé), une banane, des germes de luzerne, des graines de lin moulues ou de l'huile de lin et, vroom...Voilà préparé en un tour de main, un jus délicieux et si bon pour la santé. Pour un maximum d'efficacité, boire à jeun, lentement, garder et agiter chaque gorgée dans la bouche une trentaine de secondes afin de procéder à une insalivation maximale et de profiter de l'effet nettoyant sur les gencives. Tous ces jus verts en plus de nettoyer, tonifier et protéger par leur teneur concentrée en bêta-carotène et en chlorophylle, constituent également une très bonne source de vitamines C et B accompagnées de flavonoïdes, de minéraux tels potassium, calcium, magnésium, fer, cuivre, et en prime des enzymes... Qui dit mieux? Faites vos jus!

## Trois nouveaux produits d'huiles de poissons sauvages à haute teneur de SISU :

**Omega 3 Bursts à mâcher** – Gélules molles à mâcher en forme amusante de poisson contenant de l'huile de thon pour assurer la croissance du corps et du cerveau. Une délicieuse saveur fruitée qui éclate dans la bouche!

**Omega 3 Liquide** – Un liquide à délicieuse saveur d'orange facile à prendre à haute teneur en EPA et DHA pour le support de la santé cognitive et des fonctions du cerveau. Aucun soupçon d'arrière-goût de poissons.

**Omega 3, 1000 mg** – Huile de poissons pure moléculairement distillée à haute teneur et à saveur d'orange pour aider le maintien de la santé cardiovasculaire. Sans arrière-goût de poissons.

Visitez votre magasin de santé local et intégrez SISU à votre régime quotidien dès aujourd'hui!



SISU

sisu.com

1.800.663.4163



# Pause détente

L'équipe du magazine Vivre en Santé tient à remercier toutes les personnes qui ont participées au concours des erreurs. Nous avons reçus une grande quantité de coupon-réponse. Le nom du gagnant sera publié dans le prochain numéro du mois de mai/juin. Continuez à prendre la pause détente et à participer à notre concours.



Trouvez les 7 erreurs



## Mots cachés

Sujet: ESTHÉTICIENNE



- |            |            |              |             |         |          |
|------------|------------|--------------|-------------|---------|----------|
| agréable   | décoration | figure       | mine        | régime  | synthèse |
| art        | défi       | frise        | minutieuse  | reitere | talent   |
| artiste    | dessin     | genie        | meuble      | rideau  |          |
| beau       | élément    | gerbe        | orne        | rinseau |          |
| contour    | envie      | ideal        | pendant     | risque  |          |
| création   | esthète    | joli         | présent     | rôle    |          |
| créativité | évolution  | matière      | primitif    | sens    |          |
| culture    | femme      | métamorphose | réalisation | simple  |          |

UN MOT DE 14 LETTRES  
pawabpqtjse

Trouvez les 7 erreurs du dessin ci-haut et courez la chance de gagner un séjour détente pour 1 personne à L'Auberge de la Cité de Ham Nord



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

Cocktail de bienvenue au Gîte, Souper champêtre biologique, 1 nuitée, Déjeuner santé biologique, massage Suédois (1hre) une valeur de 125.00\$



Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél.: \_\_\_\_\_

Retourner votre coupon avec les 7 erreurs à : Imprimerie CNM3  
1A, St-Pierre, Suite 100, Saint-Constant, Qué J5A 2E1  
Le tirage aura lieu le 30 mai 2008.



# PGX<sup>MD</sup>

changera votre vie même  
si vous ne le faites pas

- Contribue à la régulation et à l'équilibre glycémiques
- Abaisse l'indice glycémique des repas jusqu'à 50 %
- Facilite une perte de poids saine à vie
- Donne une sensation de satiété et réduit les fringales
- Abaisse les taux de cholestérol et de triglycérides
- Ne contient aucun stimulant



Pour avoir des détails au sujet de PGX  
consultez [www.pgx.com](http://www.pgx.com) ou composez  
sans frais: 1 800 895-1470

Disponible dans les magasins de produits naturels.

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