

Vivre en santé

15 novembre/ 15 janvier
2009-2010

Un plaisir pour votre mieux-être!

Volume 1
Numéro 4

Alimentation

Cap sur les
aliments bons
pour le moral
Isabelle Huot



Beauté-Santé

Les poudres
minérales...
Naturelles? OUI!
**Hélène-Manon
Poudrette**



Environnement

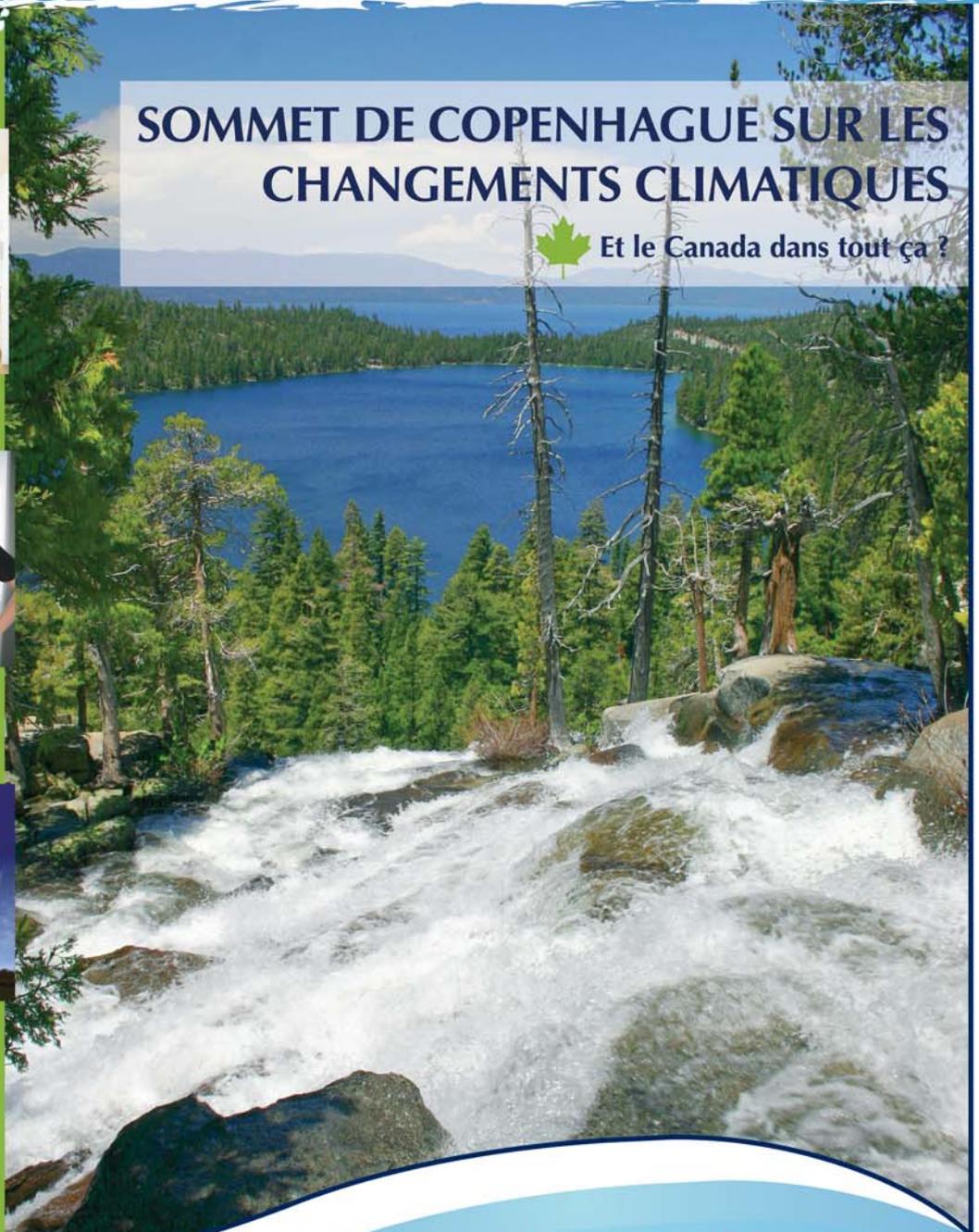
Des arbres
artificiels contre
le réchauffement
de la planète



SOMMET DE COPENHAGUE SUR LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES



Et le Canada dans tout ça ?



Maintenant en collaboration avec

InfoNaturel.ca



ca se voit

humeur
changeante
anxiété
stress
tristesse
irritabilité

frustration
stress
accablement

Prenez votre humeur en main.

irritabilité
anxiété
stress
tristesse
accablement
tristesse
anxiété
stress
irritabilité
humeur changeante
stress

Ne laissez pas les idées sombres passer aux commandes de votre vie. Avec **o3mega+ joy**, améliorez votre humeur, sans danger et naturellement. Les études cliniques démontrent que 1 000 mg d'EPA procurent d'importantes améliorations sur le plan de l'humeur, de l'anxiété et de l'insomnie (Peet M, Horrobin DF. Arch Gen Psychiatry 2002). Naturellement, il s'agit de la quantité précise de concentré d'EPA de haute qualité contenue dans chaque dose quotidienne d'**o3mega+ joy**. Les études de pointe démontrent qu'il n'existe pas de meilleure source d'oméga-3 que l'huile de poisson ni de meilleure formule qu'**o3mega+ joy**. De plus, elle ne provoque aucun effet secondaire indésirable, à moins, bien sûr, que sourire davantage et se sentir mieux n'en fassent partie. Offert en gélules gastro-résistantes id System^{MC} et en formule liquide à l'orange naturelle.

Prenez **o3mega+ joy** et trouvez votre havre de bonheur, sans danger et naturellement.



Partagez votre havre de bonheur. Contribuez à amasser 20 000 \$* pour protéger les océans.

Nous désirons savoir ce qui VOUS procure du bonheur. Partagez votre havre de bonheur et vous pourriez GAGNER* l'un des vingt ensembles de produits Genuine Health.

Pour chaque participation, Genuine Health donnera 50 cents* à la Fondation David Suzuki en appui à des océans sains et durables.

*Jusqu'à concurrence de 20 000 \$. Pour connaître tous les détails, visitez : genuinehealth.com.

IFOS Soumis à des tests de pureté indépendants en vertu des International Fish Oil Standards.

Commencez par une visite au : genuinehealth.com

Cap sur les aliments bons pour le moral !



Isabelle Huot
Dt.P, PhD, nutritionniste

Blues de saison ? Avec l'hiver qui s'annonce long et la nuit qui tombe rapidement, nous sommes nombreux à avoir le moral à plat. Alors que de plus en plus de personnes se tournent vers les anti-dépresseurs, si on mettait tout simplement du soleil dans notre vie grâce aux aliments anti-déprime ? Regards sur l'assiette thérapeutique.

La sérotonine, un neurotransmetteur régulant plusieurs fonctions du corps, dont le comportement alimentaire et sexuel, est la clé de nos humeurs. Elle a la capacité de rehausser notre moral si bien que plusieurs anti-dépresseurs ont, pour mode d'action, d'augmenter sa disponibilité. Certains aliments, à l'image du Prozac, ont le pouvoir d'augmenter la sérotonine en circulation. D'autres contiennent des composantes spécifiques qui influencent nos états d'âme. Tour d'horizon de ces must du bien-être !

Les glucides

Les aliments riches en glucides sont au cœur de l'alimentation anti-déprime. Pâtes alimentaires, riz, couscous et pommes de terre favorisent l'entrée du tryptophane (un constituant des protéines), précurseur de la sérotonine, au cerveau. Les aliments au goût plus sucré, comme les biscuits et les gâteaux, pourront aussi procurer un effet calmant, surtout s'ils sont pris aux repas plutôt qu'en collation. Avant un rendez-vous important, souvent source d'angoisse, on privilégie le bol de pâtes alimentaires avec une sauce tomatée contenant peu de matières grasses. Ces dernières nécessitant un plus gros travail de digestion, elles risquent de nous faire somnoler. Au coucher, deux biscuits et un verre de lait sauront nous faire tomber rapidement dans les bras de Morphée.

La vitamine B-6

Une carence en vitamine B6 (pyridoxine) est associée à une diminution de la sérotonine au cerveau avec, pour conséquence, un sentiment de déprime et d'irritabilité. Cet état est particulièrement fréquent chez les utilisatrices de contraceptifs oraux. Pour éviter la carence, on mise sur les viandes, volailles et poisson, les légumineuses, les noix et les graines et le germe de blé. Pour les femmes qui ont une humeur catastrophique avant les règles, on envisage le complément vitaminique.

Le Chocolat

Phényléthylamine, caféine, théobromine et anandamine comptent parmi les précieux constituants du chocolat qui modulent notre humeur. Alors que la phényléthylamine est naturellement produite lorsque l'on tombe en amour, l'anandamine est une composante de la famille du cannabis. Deux substances aux propriétés euphorisantes ! Quant à la caféine et la théobromine, elles stimulent le corps et l'esprit.

Les aliments réconforts

Le ragoût de grand-mère, les crêpes au sirop de papa ou la tourtière de tante Huguette nous rappelle certains heureux moments passés en famille. À mettre au menu quand le moral est sur le déclin.

La protéine de lait

Des essais cliniques ont démontré les vertus anti-stress de certains peptides (des constituants des protéines) du lait. Le verre de lait chaud pris au coucher a bel et bien un effet apaisant puisqu'il favorise la sécrétion d'endorphines, une molécule aux effets anxiolytiques.

Le magnésium

Le stress augmente les pertes de magnésium dans l'urine. Or, une carence en magnésium peut nous rendre très émotifs. Fini les pleurs sans raison, cap sur les aliments riches en magnésium : noix et graines, tofu coagulé avec du chlorure de magnésium, flétan, épinards, pomme de terre, riz brun.

Les Oméga-3

Les femmes qui consomment plus de poissons sont moins sujettes à la dépression post-partum. Les Oméga-3 d'origine marine (retrouvés dans le saumon, thon, maquereau, sardines) pourraient prévenir les états dépressifs selon de nouvelles études. Ils seraient associés à des concentrations plus élevées de sérotonine.



Pour d'autres conseils en nutrition, visitez mon site : www.conseilsnutrition.tv. Pour toutes consultations avec moi ou les membres de mon équipe, veuillez téléphoner au 514 761-KILO.

Et si ... vous retrouviez le plaisir de manger ?

Pouvez-vous imaginer la découverte d'un composé s'attaquant directement à la vraie raison qui nous fait prendre du poids, développer la résistance à l'insuline, nous sentir épuisés ou vieillir prématurément ?

D'éminents chercheurs ont fait ce que nous croyons être l'une des plus grandes découvertes de notre temps. Aimeriez-vous savoir ce qu'ils ont découvert ? Ces chercheurs ont découvert qu'une combinaison unique de fibres naturelles peuvent aider les gens à diminuer leur appétit sans danger dans le cadre d'un programme visant à prévenir le gain de poids. De plus en plus de gens sont désormais conscients des dangers associés à l'embonpoint et cherchent des moyens naturels d'améliorer leurs habitudes alimentaires et de réduire les fringales entre les repas. En maîtrisant mieux son appétit, il est plus facile de moins manger et de perdre du poids.

Pourquoi PGX est-il si efficace ?

Les gens en surpoids sont souvent victimes de fluctuations glycémiques en dents de scie, où les concentrations de glucose sanguin peuvent monter en flèche et redescendre brusquement avant et après les repas. Le phénomène cause énormément de stress aux organes et aux mécanismes internes.

Mal contrôlées, ces montagnes russes nous conduisent au gain de poids, à l'insulinorésistance, à l'épuisement et au vieillissement prématuré.



PGX facilite la perte de poids sans danger en se mêlant aux liquides et aux aliments consommés pour créer plus de volume dans le système digestif, ralentissant ainsi la digestion et réduisant l'envie de manger entre les repas.

PGX^{MD}

changera votre vie même si vous ne le faites pas^{MD}

LES BIENFAITS DE PGX

- 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
- Procure une sensation de satiété et réduit les fringales
- Abaisse les taux de cholestérol et de triglycérides
- Ne contient aucun stimulant

pgx.com

Pour plus de renseignements, contactez le service d'assistance de PGX au

1 800 895-1470

ou par courriel à support@pgx.com

Disponible dans les magasins de produits naturels.

PGX, PGX Daily^{MD}, PolyGlycopleX^{MD}, et les gélules novatrices bicolores ultra matrix PGX Daily^{MD} sont des marques de commerce déposées par InovoBiologic Inc. PGX brevet en instance.





Des arbres artificiels contre le réchauffement de la planète

Pendant que le réchauffement de la planète s'accroît et que plusieurs pays tardent à prendre des mesures pour diminuer les émissions de gaz à effet de serre, des scientifiques créent toutes sortes de technologies quelquefois surprenantes pour renverser le processus et éviter l'irréparable. Jusqu'à maintenant, on nous a proposé d'injecter de l'eau de mer dans les nuages, d'introduire de la pollution dans la stratosphère ou d'envoyer d'immenses miroirs dans l'espace. Mais voilà que des scientifiques britanniques y sont allés d'une idée pour le moins étonnante : les arbres artificiels le long des autoroutes !

Des arbres fabriqués par l'homme pourraient être la solution pour réduire le dioxyde de carbone présent dans l'air. C'est du moins ce que révèle un rapport scientifique qui affirme que 100 000 arbres artificiels suffiraient, pour capturer les plupart des émissions de CO2 de la Grande-Bretagne.

Un mécanisme fort simple

En effet, dans un rapport de l'Institut britannique de mécanique avancée, des scientifiques suggèrent la mise en place d'arbres artificiels, pour enrayer les émissions de gaz à effet de serre. Le mécanisme de ces machines est relativement simple. À travers un filtre, ces arbres synthétiques ou machines capteraient le dioxyde de carbone qui, une fois emprisonné, pourrait être stocké au fond des océans, où sa densité plus importante que l'eau lui permettrait de rester bloqué. Seulement 5% des gaz captés serviraient à faire fonctionner la machine.

100 000 arbres artificiels pour la Grande-Bretagne

Le professeur Klaus Lackner, éminent professeur à l'Université de Columbia et inventeur de ce projet, affirme qu'un seul arbre artificiel ferait disparaître beaucoup plus de dioxyde de carbone qu'un arbre naturel. En fait, selon des estimations, la quantité de CO2 éliminée serait de 90 000 tonnes par année, soit l'équivalent des

émissions de plus de 20 000 voitures. Selon le rapport de l'Institut britannique de mécanique avancée, 100 000 arbres artificiels suffiraient pour éliminer toutes les émissions de gaz à effet de serre de logements, de transports et d'industries légères de la Grande-Bretagne. On suggère de déployer ces arbres artificiels à proximité des réserves de gaz ou de champs pétroliers, de même qu'au bord des axes routiers. D'ailleurs, un documentaire réalisé par la BBC permet de mieux comprendre le mécanisme de ces arbres synthétiques.

Des coûts élevés

Les experts prévoient un coût de 13 600 euros par arbre. Reste à savoir maintenant si les gouvernements seront tentés d'investir dans un tel projet. Car on dit que contrairement aux champs éoliens, par exemple, l'investissement placé dans ces arbres artificiels représenterait une perte économique nette, au seul gain écologique. Les scientifiques de l'Institut britannique de mécanique avancée ont d'ailleurs demandé au gouvernement britannique d'investir immédiatement 10 millions de livres (11,3 millions d'euros) pour que ce projet aboutisse un jour. Retenez bien ce mot : la « géo-ingénierie ». Il s'agit d'une nouvelle science qui vise à lutter contre les changements climatiques. Selon les auteurs de l'étude, elle ne doit pas être considérée comme une « solution miracle » mais plutôt comme un bon complément aux efforts menés contre la production de CO2 et ses effets sur la planète.

Sources : www.lefigaro.fr • www.ledevoir.com

Vivez votre MÉNopause DIFFÉREMENT

EN APAISANT
CES SYMPTÔMES AVEC TREFOLIA :

- Bouffées de chaleur • Sueurs nocturnes
- Angoisse et anxiété • Fatigue
- Baisse de libido • Sautes d'humeur
- Tendance à l'insomnie



Pour connaître les points de vente :

Sans frais : 1 866 722-2442

www.holizen.com



Trefolia en capsules, une alternative naturelle bénéfique à l'énergie physique et psychique, à l'équilibre hormonal, pour un bien-être intime et émotionnel retrouvé.

Réchauffement climatique : les vignerons sont inquiets

Une cinquantaine de vignerons, chefs cuisiniers, œnologues et sommeliers en France sont inquiets et pour cause : le goût du vin a déjà commencé à changer et le réchauffement climatique devrait modifier les cépages traditionnels.

Ces professionnels du vin ont d'ailleurs lancé un appel au président de la France Nicolas Sarkozy et au ministre français de l'environnement, à l'aube de la Conférence sur le réchauffement climatique qui se tiendra à Copenhague en décembre.

« Le réchauffement climatique rend les vignes de plus en plus vulnérables, écrivent-ils, et les vins français sont aujourd'hui en danger. » Selon ces ardents défenseurs des terroirs français, le goût du vin a déjà commencé à changer.

Des vins moins fins et moins agréables au goût

En fait, au cours des trente dernières années, les dates des vendanges ont été avancées de façon régulière, et on sait que le soleil gorge de sucre les raisins. Résultat de ces modifications : on se retrouve avec des vins plus épicés et riches et avec des teneurs en alcool plus élevées, selon le sommelier Franck Thomas. Il ajoute que ce sont des vins moins digestes, moins fins et moins agréables à boire au quotidien. Monsieur Thomas explique que « ce phénomène est appelé à s'accroître avec l'augmentation des températures. » À long terme, on se retrouvera donc avec une carte des vins grandement modifiée et les appellations d'origine contrôlées seront complètement transformées.

Des prédictions surprenantes

Le sommelier Franck Thomas va beaucoup plus loin dans son explication et y va d'une prédiction qui pourrait en surprendre plus d'un. Il affirme que « dans quarante ou cinquante ans, le pinot noir ou le riesling tels qu'ils sont faits présentement en Bourgogne et en Alsace auront disparu. »

D'un point de vue géographique, de nouvelles régions viticoles pourraient naître en Bretagne et en Normandie, mais aussi en Angleterre. Une porte-parole de Greenpeace, Anaïz Parfait, prévient que si rien n'est fait pour réduire les gaz à effet de serre, les vignes se déplaceront de 1 000 kilomètres au-delà de leurs limites traditionnelles et ce, d'ici la fin du siècle. Autre son de cloche : Jean-Pierre Chabin, un géographe de l'Université de Bourgogne, prédit qu'il y aura des vignes dans le sud de la Suède et en Écosse.

Tous ces bouleversements dans le monde du vin pourraient donc voir apparaître des vins anglais, écossais et suédois ! Certains producteurs croient qu'il est impossible de faire du Bourgogne ailleurs qu'en Bourgogne. Ces derniers précisent que le climat n'est pas le seul facteur important. Il y a aussi les sols, l'exposition et le savoir-faire qui doivent être considérés dans l'élaboration d'un bon vin.

Cette cinquantaine de spécialistes des vins français espèrent, rien de moins, la signature d'un « accord ambitieux, qui engagera les pays industrialisés à réduire leurs émissions de gaz à effet de serre d'au moins 40% d'ici 2020.

Sources : www.lefigaro.fr • Agence France Presse



Pin-O-Oxus

Anciennement Pin-O-Génik

Le proanthocyanidine extrait de l'écorce de pin (Origine Québec-Maritimes)

La substance de la jeunesse

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-Oxus est supérieure à celle des autres produits de sa catégorie.

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



L'alimentation des Québécois : des améliorations mais aussi de mauvaises habitudes qui perdurent



L'alimentation des Québécois s'est améliorée en quinze ans, mais il reste encore du chemin à parcourir.

C'est ce que révèle une récente étude sur les habitudes alimentaires des Québécois de 19 ans et plus, publiée par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et basée sur des statistiques de 2004. L'Institut a comparé les données par rapport à celles de 1990, soit quinze ans plus tôt.

En fait, les spécialistes ont mesuré l'apport nutritionnel des repas et des collations avec les recommandations du

Guide alimentaire canadien. En général, on constate que les Québécois mangent encore beaucoup trop de pain blanc, pas assez de fruits et de légumes et encore beaucoup trop de sucreries et de grignotines.

Selon les données, la moitié de la population a de la difficulté à consommer les 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour. Le quart des répondants ne mange même pas le minimum de portions recommandées. Par ailleurs, on apprend que deux Québécois sur trois choisissent le pain blanc plutôt que celui à grains entiers. De plus, on retrouve très peu de poissons, riches en oméga-3, dans leurs assiettes et de légumineuses tels les pois chiches, les haricots rouges et les lentilles.

Excellentes pour la santé, les légumineuses sont négligées par plusieurs consommateurs. L'étude rapporte également que les jeunes adultes et les personnes âgées mettent de côté certains groupes alimentaires, comme les fruits et les légumes, les produits laitiers et céréaliers. En général, ce sont les jeunes hommes de 19 à 30 ans qui présentent le pire bilan alimentaire. Autre fait préoccupant : près de neuf Québécois sur dix ont des apports en sodium trop élevés. On sait que le sodium est très présent dans les aliments transformés comme les soupes, les sauces et les repas préparés.

Des améliorations depuis 1990

Les responsables de l'étude ont tout de même noté des améliorations depuis 1990. Par exemple, la proportion de Québécois qui consomment 5 portions de fruits et légumes quotidiennement a augmenté de 12%, passant de 48 à 60%. D'autre part, la consommation de produits laitiers a légèrement augmenté, au cours des 15 dernières années, et le lait que consomment les Québécois est moins gras.

Malgré tout, les deux tiers des Québécois ne prennent pas les deux portions quotidiennes de produits laitiers recommandées et la situation est pire chez les 51 ans et plus. Par ailleurs, de façon générale, les Québécois, surtout les hommes, ont diminué leur consommation de viandes rouges, comme le bœuf et le porc. Toutefois, pour l'Institut national de santé publique du Québec, il y a encore place à l'amélioration. L'auteure de cette étude et épidémiologiste à l'INSPQ, Carole Blanchet, rappelle que « bien manger est nécessaire pour la santé globale de la personne et ce, à tout âge. À toutes les étapes de la vie, la saine alimentation nous permet de garder la santé. La consommation de fruits et de légumes, par exemple, est associée à une réduction des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et du diabète. »

On se souviendra qu'en 2008, le gouvernement du Québec avait annoncé la mise en place d'une politique alimentaire dans les écoles, dont l'objectif visait la promotion de bons choix nutritionnels pour les élèves et l'activité physique.

Source : www.passeportsante.net • La Presse Canadienne



Il y a de quoi être fier de nos OMEGA 3. C'est simple:



- dosage optimal AEP/ADH
- sans agent de conservation
- bon goût
- pas de relent de poisson
- purifiée à froid

Suggestions de nos naturopathes
Prendre dans un jus, un smoothie, ou même ajouter à la salade du lunch ou sur un petit bout de pain.



Land Art

Les liquides pour ma santé

www.landart.qc.ca



Oméga3

avec
**Multivitamines
et Minéraux**
pour **enfants**

with
**Multi-Vitamins
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

Les poudres minérales... Naturel? OUI!



**Hélène-Manon
Poudrette**
Artiste Beauté

Même si les poudres minérales ont pris d'assaut le marché des cosmétiques depuis quelques années, leur venue ne date pas d'hier! Commercialisées à San Francisco en 1977 par la compagnie Bare Escentuals. Leur gamme BareMinerals (disponible chez Sephora) est jusqu'à ce jour, la plus populaire gamme de maquillage minéral en Amérique. Une alternative idéale, pour celles qui veulent un teint radieux sans utiliser de fonds de teint liquide.

C'est à l'essor de la chirurgie plastique dans les années 90 que l'on doit la popularité des poudres minérales. Les patients se tournaient vers ces produits naturels et hypoallergéniques pour couvrir les rougeurs causées par les traitements au laser ou chirurgies mineures.

Sa composition...

Les poudres minérales sont faites d'éléments entièrement naturels, des minéraux purs comme l'oxyde de zinc, le dioxyde de titane qui sont extraits directement du sol et broyés en fine poudre (microparticules). Ce sont les amalgames de ces pigments naturels, comme «l'outremer» (ultramarine en anglais) un pigment bleu provenant de la pierre de lapis-lazuli qui crée les différentes teintes.

Les vraies poudres et fonds de teint minéraux ne contiennent donc pas d'ingrédients artificiels comme; des fragrances, des huiles, des pigments et des agents de conservation. Mais attention, plusieurs marques offre une appellation minérale a leur produit, mais possède qu'un très faible pourcentage de minéraux. Lisez la liste d'ingrédients ou informez-vous auprès du vendeur!!!

Il faut toutefois être vigilant si on a une peau extrêmement sensible. Certains minéraux comme le mica peuvent être irritants, et peuvent causer des microdéchirures à l'épiderme.

Puisque les poudres minérales sont composées de pigments naturels uniquement, elles n'offrent pas une gamme de tons aussi vaste que les cosmétiques traditionnels (plus chimique), d'ailleurs le choix est plus restreint pour les peaux noires et basanées(foncées).

Leurs propriétés...

- Les principaux ingrédients, l'oxyde de zinc et le dioxyde de titane sont des minéraux qui offrent une protection solaire naturelle. (Les sauveteurs de plage s'appliquent souvent de la pâte de zinc sur le nez!) Cependant, même si des poudres minérales affichent un FPS 10 ou 15 sur l'emballage, plusieurs dermatologues conseillent de toujours d'utiliser une véritable lotion solaire sous la poudre. L'oxyde de zinc et le dioxyde de titane sont aussi reconnus pour leurs propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires.
- Les poudres minérales sont légères. Elles sont la solution parfaite si on cherche un look naturel, «look nude». Parfaites pour les peaux mixtes ou grasses, elles contrôlent la brillance et atténuent les pores dilatés sans assécher.
- Parce que les minéraux captent la lumière et la réfléchissent uniformément, les poudres offrent une excellente couvrance. La richesse des pigments utilisés, contrairement aux pigments artificiels qu'on retrouve dans le maquillage traditionnel, procure une tenue longue durée.



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



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

Nimbasit



Formule idéale pour personnes âgées et convalescentes

Petit-Lait

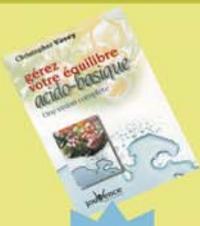


Granulés faciles à dissoudre et bonbons

Indicateur de pH



Vérifiez votre pH régulièrement



TEL QUE MENTIONNÉ DANS CE LIVRE

DISTRIBUTION BIOBASIT
1-800-643-8998

info@biobasit.com www.biobasit.com



Beauté-Santé

- Ne comportant aucun ingrédient artificiel, elles sont donc idéales pour couvrir l'acné, la rosacée et les petites couperoses, sans craindre les réactions allergiques. Elles conviennent à tous les types de peaux, même les peaux sensibles et fragilisées.
- Attention... Certaines compagnies déclarent que leurs poudres minérales sont si pures «que l'on peut dormir avec». Cependant, il est toujours conseillé de se démaquiller avant de se coucher, pour permettre aux cellules de l'épiderme de se régénérer pendant la nuit.

L'application...

- Le visage doit être bien propre et hydraté comme toujours, mais on attendra quelques minutes pour que l'hydratant pénètre complètement et uniformément dans la peau. La peau doit être parfaitement lisse et sèche lorsqu'on applique la poudre.
- On plonge un large pinceau à poudre dans le contenant puis on le frappe légèrement pour se débarrasser de l'excédant et pour que la poudre descende uniformément dans les poils de tout le pinceau. Contrairement aux poudres et fonds de teint traditionnels, on commencera l'application par les contours du visage en se dirigeant vers le centre (le nez), en mouvements circulaires. On évitera ainsi de se retrouver avec une couche plus épaisse du produit au milieu du visage.

Liste de produits...

- Les produits de la collection TRUblend MicroMinerals de CoverGirl seront offerts chez les détaillants du marché de masse partout au pays à, au prix de détail suggéré de 13,99 \$.



- La collection minérale ColorStay de Revlon Non irritant et sans parfum disponible en pharmacie et sur les grandes surfaces...



- Bare Escentuals ensemble de départ \$72.00 disponible chez SEPHORA (Aux Promenades St-Bruno, Fairview Pointe-Claire, Québec et Laval) Coup de cœur Poudrette!!



- La poudre hydratante Perfection Halo de Smashbox, le fond de teint poudre minérale révolutionnaire aux propriétés antirides 72\$ disponible chez Pharmaprix.



- La gamme Couleur Caramel entièrement naturelle et BIO chez Avril Supermarché Santé (à Granby et Longueuil).

Pour d'autres conseils beauté, visitez mon blog beauté :

www.poudrettemakeup.com/blog

Les épices, un goût venu d'ailleurs



En 1908, on définissait les épices comme une substance végétale d'origine indigène ou exotique, ou d'une saveur piquante et chaude employée pour rehausser le goût des aliments.

Aucun homme n'a jamais, avant les grands voyageurs du XIII^e siècle, parcouru de bout en bout « la route de la soie ». Chaque peuple convoie sur son territoire les produits pris au peuple précédent pour les livrer au suivant. Ceux qui les livrent sont incapables d'en décrire l'itinéraire, ce qui favorise les fables sur l'origine des produits et en augmente le prix. Les plus anciennes descriptions de cueillette des épices remontent à la fin du Ve siècle. Comme tous les produits précieux, elles sont d'accès difficile.

Les épices sont d'abord réservées à des usages nobles; elles sont réservées aux Dieux, à la mort et à la maladie. Elles servent aussi à la survie du mort. Les Égyptiens, dès le III^e millénaire, les utilisent pour l'embaumement, sous forme liquide ou solide, et les parfums précieux, comme la myrrhe et la cannelle, sont employés; c'est aussi le poivre qui comble les narines de la momie de Ramsès II. La conservation assurée par les épices est aussi garante de la survie dans l'au-delà. Dans le monde gréco-latin, le corps n'est pas embaumé, mais l'habitude se répand peu à peu d'utiliser l'encens pour les funérailles.

Au IV^e siècle avant J.-C., Théophraste réserve le poivre aux empoisonnements dus à la ciguë. Les vertus des épices contre les empoisonnements dureront longtemps. Les épices soignent, bien sûr, toute la gamme des maux ordinaires. Cette fonction ajoutée à la précédente aboutit au Moyen Âge. Ce n'est qu'au Ve siècle avant J.-C que les premières mentions d'épices apparaissent dans les « Histoires des plantes » par Hippocrate. Les épices servent enfin à une survie plus aléatoire, celle du corps malade.

L'essentiel est de savoir que les épices sont réservées aux usages les plus nobles. On ne pense pas à en assaisonner la nourriture. Le clou de girofle ou le macis, par exemple, sont utilisés uniquement comme médicament. Ce n'est qu'au VI^e siècle qu'ils sont alors employés en cuisine. Le rôle des épices se limite d'abord à parfumer le vin, leur goût trop fort pour les aliments solides se diluant mieux dans le vin. La boisson noble est associée aux produits nobles que sont les épices! Puis la cuisine elle-même devient un art noble.

L'expédition d'Alexandre en Inde (327-325) amorce une utilisation en masse des épices par la Grèce; les guerres de Macédoine (201-188) leur font gagner Rome. Il faut alors des spécialistes pour doser les produits nouveaux qui parfument les plats. Avec l'apparition du luxe à Rome, on commence à mettre dans la préparation des repas plus de soin et à faire cas des cuisiniers qui, chez les vieux Romains, étaient au dernier rang des esclaves comme prix et comme fonction. Apicius et

ses successeurs enseignent aux riches une cuisine très épicée : poivre, gingembre, malabathrum, cannelle, nard et curcuma sont les plus prestigieux. Avec l'extension de l'Empire, l'utilisation des épices s'étend dans tous les domaines. Elle survit à l'Empire, entretenue par le commerce des marchands syriens, s'éteint presque entre le VIII^e et le Xe siècle, limitée aux besoins impérieux du culte et de la médecine, pour renaître au XI^e siècle grâce aux contacts avec les Arabes.

Dans l'Antiquité, la consommation médiévale des épices concerne les secteurs de luxe. Le culte nécessite l'encens et le chrême fabriqué avec la résine du baumier; la médecine continue à utiliser les épices et les épiciers sont en même temps apothicaires; les grands offrent et reçoivent en cadeau le poivre et la cannelle; les épices paient les tributs. Cependant, l'utilisation des épices dans la nourriture se développe, touchant des couches sociales moins aisées, et comme elle marque le prestige des grands, ceux-ci s'attachent alors moins aux épices plus communes, comme le poivre, et préfèrent le gingembre, le clou de girofle et surtout le poivre de Guinée, surnommé « graine de paradis ».

Car les mythes concernant l'origine des épices ne faiblissent pas. Ils évoluent, marqués par la christianisation et par sa plus fabuleuse tradition : le Paradis terrestre. Pour certains, les épices viennent du Paradis terrestre par l'intermédiaire du Nil, l'un des quatre fleuves qui l'arrosent. Mais toutes les épices ne viennent pas du Paradis, comme le baume du Caire qui est issu d'arbres ayant poussé près d'une source jaillie lors d'une halte de la Sainte Famille pour étancher sa soif et laver les langes de l'enfant. C'est de l'eau égouttée des langes que seraient nés les balsamiers. La cueillette des épices garde, elle aussi, sa part d'imagination. Elle peut être dangereuse : la croyance est qu'il y a beaucoup de serpents dans les forêts où sont les « arbres » à poivre et que l'on incendie les forêts avant la récolte et le poivre, au naturel blanc, devient noir.

Les descriptions des pays producteurs d'épices ont elles aussi évolué. Dans l'Antiquité, elles présentent surtout l'image de mondes inversés. Au Moyen Âge, elles offrent l'image de mondes absurdes et fantastiques. Pourtant, le monde oriental est, aux XIII^e et XIV^e siècles, mieux connu. Les marchands y commercent en nombre important; les moines se font ambassadeurs; il y a des missionnaires et des évêques jusqu'en Inde et en Chine. Ce n'est qu'au milieu du XIV^e siècle que les épices sont considérées comme de simples végétaux : la légende est alors abandonnée par tous!



**Citron • Lemon • Zitrone • Citroen • Λεμόνι • Limone
Limão • Limón • レモン • 레몬 • ЛИМОН**

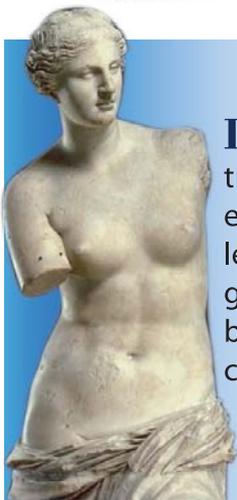
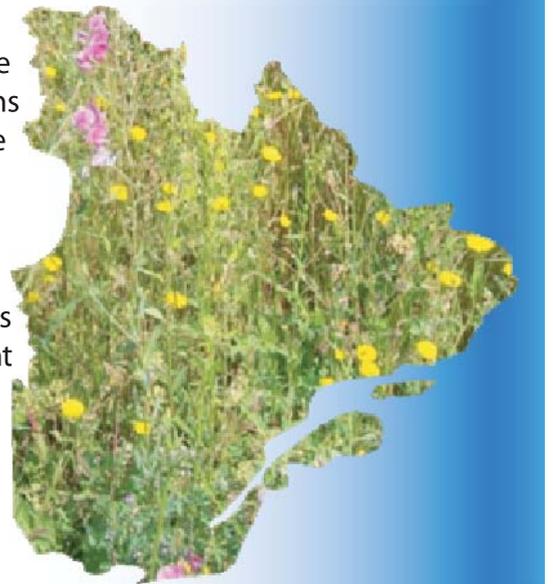


Aussi étonnant que cela puisse paraître, le citron est un alcalinisant et un antiacide gastrique. La saveur acide du citron n'implique pas qu'il soit acide pour l'organisme car son goût est dû à des acides organiques qui ne restent pas à l'état d'acide dans les cellules. Le citron est un fruit merveilleux aux nombreuses propriétés. Entre autres, le citron est un bactéricide, il est également antiseptique, hypotenseur, antirhumatismal, antianémique et vermifuge. Il aide aussi à réduire le taux de cholestérol sanguin. Une tasse d'eau chaude avec quelques gouttes de jus de citron après les repas facilite la digestion. Le citron est une excellente source de vitamine C.

Le Québec, l'une des plus grandes régions d'Amérique du Nord, abrite près de 40 000 espèces de plantes et d'animaux sauvages, des millions d'animaux domestiques et des plantations agricoles et horticoles de tous genres.



On peut acheter des pommes à l'année, mais celles offertes à l'automne sont les meilleures parce qu'elles ont mûri dans l'arbre. À noter que si les fruits issus de l'agriculture biologique sont souvent moins attrayants, leurs défauts cosmétiques n'entament en rien leur qualité.



Déjà les Grecs de l'Antiquité reconnaissent les vertus du chardon-marie pour traiter les troubles hépatiques et biliaires. Son nom vient d'une légende datant du Moyen-Âge. En effet, on dit que la Vierge Marie, qui fuyait avec son fils les persécutions d'Hérode, aurait donné le sein à l'enfant Jésus près d'un bosquet de chardons. Quelques gouttes de son lait seraient tombées sur les feuilles, d'où les nervures blanches que l'on retrouve sur les feuilles du chardon-marie. Le chardon-marie était déjà utilisé dans l'Antiquité pour soigner la vésicule biliaire et le foie. Aujourd'hui, on reconnaît ses effets protecteurs au niveau des cellules hépatiques. On l'utilise dans les traitements des hépatites chroniques et des cirrhoses.



Source : www.plantes-medicinales-28.com • Guide pratique des remèdes naturels • Aliments remèdes – 101 trucs et astuces santé • Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales, Dr Jean Valhet • www.mddep.gouv.qc.ca • passeportsante.net



PURE TRANSIT LPA

**ENZYMES DIGESTIVES NATURELLES
FAITES D'INGRÉDIENTS CERTIFIÉS BIOLOGIQUES**

- Favorise la digestion
- Procédé exclusif de microgermination

**LA SEULE FORMULE
QUI VOUS APPORTE
UNE AIDE NATURELLE
À VOS PROBLÈMES
DIGESTIFS**

Distribué par ML Health Therapy 1 866 268-3048

Témoignage d'une maman de Rimouski (Québec), Canada

Bonjour je suis la maman d'un jeune garçon éveillé et très actif de 8 ans. Il a un diagnostic d'hyperactivité avec déficit d'attention, impulsivité et déficit de l'autorité. Nous avons dû lui donner, car prescrit, trois médicaments différents sur une période d'un an et demi (à partir de 6 ans). Aucun n'était efficace et il avait tellement d'effets secondaires que nous avons choisi de cesser toutes médications. Il était devenu agressif, anxieux et faisait de l'insomnie. Je vous fais fi des troubles de comportements en classe (j'avais des mémos de l'école à signer quasi quotidiennement), de son grand sentiment de culpabilité et de sa mauvaise estime de soi. Je parlais plus souvent à la directrice de l'école qu'à ma mère.

Bref nous étions au désespoir, profondément. Nous refusions toutes nouvelles médications, pour le mieux-être de son système nerveux et du nôtre. Nous avons essayé quelques produits naturels pouvant aider à la concentration et qui pouvait agir sur le TDAH. Mais la plupart n'ont pas l'ingrédient actif agissant sur le SNC (système nerveux central), nécessaire pour calmer et concentrer ceux qui ont un déficit. Nous avons commencé LTO3 il y a plus de trois mois. Curieusement et très rapidement son état s'est beaucoup amélioré. Nous avons remarqué un plus grand calme, un sommeil rapide et profond, une meilleure écoute. En classe, tous les troubles de comportements sont disparus, il ne coupe plus la parole, il reste assis, il respecte les consignes. Il est toujours légèrement distrait, mais rien pouvant entraver son apprentissage et celle des autres.

Son enseignante n'en revient pas du changement, je n'ai plus aucune note négative dans son agenda, il retrouve confiance en lui et arrive même à se valoriser. Mais le plus important pour nous, c'est qu'il est redevenu le garçon éveillé, allumé et créatif qu'il était et non pas éteint et triste qu'il était devenu. Je ne cesse de "ploguer" le produit, surtout quand on me fait le commentaire que mon fils est dont changé. Merci beaucoup et longue vie à LTO3.

Voyez les témoignages sur notre site
www.herb-e-concept.com

Ingrédients actif du LTO3

L-Théanine

- Stress
- Anxiété
- Concentration

Sementis

- ADN marin
- Oméga-3 / Oméga-6

Scutellaire

- Nervosité
- Agitation
- Insomnie

Un produit  **Herb-e-Concept**

Tél.: 450 669-7275 • Sans frais 1 866 669-7275

LTO3

Déficit d'attention • Hyperactivité
• TDAH • Stress • Anxiété

Aucun effet secondaire
Pas de contre-indication

Agit en moins de 40 minutes
L'effet dure de 8 à 12 heures



Le quinoa : une pseudo-céréale à découvrir



Le quinoa est une « pseudo-céréale » originaire de la Bolivie qui est riche en protéines et en acides aminés essentiels. Les habitants des hautes montagnes de l'Amérique du sud s'en servent depuis des millénaires. Cultivé principalement en Bolivie et au Pérou, on la produit depuis quelques temps au Canada, plus précisément dans les plaines de la Saskatchewan.

La Commission canadienne des grains considère que le quinoa n'est pas un des grains officiels aux termes de la Loi sur les grains du Canada. On le qualifie plutôt de « matières autres que céréales »

La valeur nutritive du Quinoa

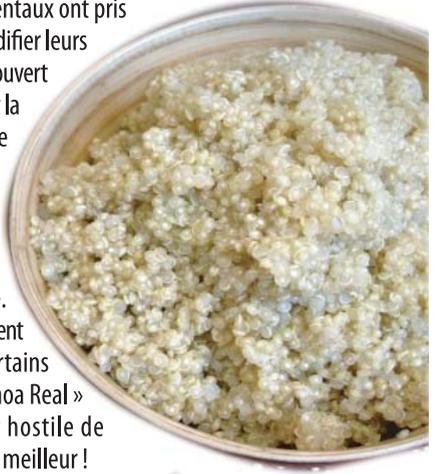
Le quinoa possède une valeur nutritive assez considérable. Tout d'abord, on dit qu'une portion de 125 ml de quinoa contient une quantité de fibres comparable à celle d'une tranche de pain de blé entier ou de celle de 125 ml de riz brun cuit. Par ailleurs, le quinoa contient environ 15% de protéines. Sa composition en acides aminés est mieux équilibrée que celle d'autres céréales telles que le millet, le riz, le blé et le maïs. Entre autres, il a une teneur élevée en lysine, un acide aminé souvent manquant dans les produits céréaliers. Il est aussi une bonne source de manganèse, fer, cuivre, phosphore, magnésium, zinc et vitamine B2.

Le quinoa est sans gluten

Quatre personnes sur 1 000 souffrent de la maladie coeliaque en Amérique du Nord. Les gens qui sont atteints de cette maladie sont intolérants au gluten, une protéine qui se retrouve dans le grain de plusieurs céréales. Étant donné que le quinoa ne contient pas de gluten, il est donc tout indiqué pour les gens qui sont intolérants à cette protéine. Le quinoa n'est pas une céréale comme le riz, l'orge ou le blé,

mais plutôt la graine d'une plante apparentée à l'épinard. Sa texture ressemble à celle du riz, mais il est croquant et il a une légère arôme de noisette. Les grains de quinoa peuvent être cuits comme du riz. On peut aussi le moulin en farine pour fabriquer des produits de boulangerie exempts de gluten. On récolte ici le quinoa blanc, plus apprécié que la variété rouge. Dans nos marchés, on trouve le quinoa en grains, en flocons, en farine ou même sous forme de pâtes alimentaires. Dans les années 1970, les Occidentaux ont pris conscience de la nécessité de modifier leurs habitudes alimentaires et ont découvert cette plante sacrée des Incas, dont la teneur en protéines et la qualité de celles-ci sont supérieures à celles des céréales classiques. Si bien qu'aujourd'hui, sa consommation augmente progressivement en Amérique du Nord et en Europe. Cultivé dans d'autres pays, notamment aux États-Unis et au Canada, certains affirment toutefois que le « Quinoa Real » qui est produit dans le climat hostile de l'Altiplano bolivien est de loin le meilleur !

Sources : www.passeportsante.net • www.radio-Canada.ca • www.grainscanada.gc.ca



Magnésium marin avec Vitamines B

Pure
MAGNESIA



- Stress
- Insomnie
- Dépression
- Digestion

Informez vous sur les bienfaits de pure magnesia auprès de votre magasin d'aliments naturels préféré. Offert en format liquide de 500ml



La majorité des Canadiens consomment trop de sodium



La majorité des Canadiens absorbent en moyenne plus de 3,5 grammes par jour de sodium, ce qui correspond à deux fois plus que l'apport quotidien recommandé.

Cet excès de sodium provient à 75% du sel qu'ajoute l'industrie agroalimentaire aux produits vendus dans les épiceries et dans les restaurants. Saviez-vous qu'une seule pointe de pizza peut contenir jusqu'à 1,7 g de sodium. En fait, on retrouve du sel partout !

Toutefois, ces aliments trop salés pourraient contenir moins de sel. C'est ce que révèle le rapport 2009 du Centre pour la science dans l'intérêt public (CSIP), un groupe canado-américain indépendant qui milite pour une alimentation plus saine et moins transformée.

Le sodium et les problèmes de santé

Dans les pays industrialisés, la consommation excessive de sodium serait responsable de 30% des cas d'hypertension. Par ailleurs, le CSPI qui cite une étude américaine, estime

qu'en réduisant de moitié le sodium ajouté aux aliments transformés, on éviterait chaque année 16 000 décès par infarctus ou accident vasculaire cérébral (AVC). Le CSPI et l'Association médicale canadienne, deux organismes qui participent à un groupe de travail sur le sodium, estiment qu'il est temps que le gouvernement canadien fasse adopter une loi pour forcer l'industrie agroalimentaire à revoir et corriger ses recettes.

En Finlande, une loi a été adoptée au début des années 1970 et a permis de réduire de 40% la consommation de sodium au sein de la population. Cette mesure a mené à une diminution de la pression artérielle des Finlandais ce qui a eu pour effet de réduire de 70% le taux de mortalité attribuable aux crises cardiaques et aux AVC. Source : www.passeportsante.net



Vivre en
santé

1A, St-Pierre, Suite 100, Saint-onstant, (Qué) J5A 2E1
Téléphone : (450) 659-9754 / Administration : (450) 632-8564
Télécopieur : (450) 659-3923
Courriel : promotion@imprimeriecnm3.com

Éditeur : Benoit Ouimet

Infographie : BedingBedang

Coordonnateur : Daniel Amyot

Administration : Linda Plante

Publicité : Daniel Amyot

Correction : Hélène Gagné

Journaliste : Guylaine Champion

Impression : Imprimerie CNM3

Photographies Isabelle Huot : Jimmy Hamelin

Photographies Hélène-Manon Poudrette : Line Fortin (couverture),
Julien Faugère

Imprimerie
cnm3

Un choix écologique!

Changez votre papeterie pour : Du papier 100% recyclé, certifié FSC. Idéal pour vos entêtes, cartes d'affaires et enveloppes. Également disponible pour vos dépliants, brochures et pochettes.

Imprimerie CNM3 vous offre un service personnalisé selon vos besoins. De la conception graphique à l'impression

*Pensez
environnement...*

Tél.: 450. 659.4648

Sans frais 1 888 632.7333

Télec.: 450.659-3923

benoit@imprimeriecnm3.com

Les vertus anti-inflammatoires du raisin

Encore une fois, les scientifiques se sont intéressés aux bienfaits de certains composants du vin rouge sur notre santé, lors d'une consommation modérée. En effet, des chercheurs d'Écosse et de Singapour se sont penchés sur les vertus anti-inflammatoires du resvératol, une molécule dont le vin est riche. Cette étude a été publiée dans The FASEB Journal, en août dernier. Ces chercheurs ont réussi à démontrer sur des souris de laboratoire que les propriétés anti-inflammatoires du resvératol étaient réelles.

Qu'est-ce que le resvératol ?

Le resvératol est un hydrocarbure aromatique (polyphénol de la classe des stilbènes) que produisent les plantes pour se défendre contre leurs agents pathogènes, insectes ou micro-organismes. Par exemple : le raisin, les mûres ou les cacahuètes en produisent en bonnes quantités. Certains arbres, pins ou eucalyptus en produisent également.

Au début des années 1990, on associait le resvératol à une moindre sensibilité aux maladies cardio-vasculaires. En effet, le resvératol présent dans la peau du raisin possède un effet cardioprotecteur. D'autres vertus lui sont aussi attribuées.

Des propriétés anti-inflammatoires

Nos chercheurs qui se sont intéressés aux vertus anti-inflammatoires du resvératol ont travaillé avec deux groupes de souris. Ils ont administré du resvératol au premier groupe et un placebo au second. Puis, on a injecté aux deux groupes de puissants agents inflammatoires capables de déclencher des septicémies pouvant entraîner la mort.

Résultat : les souris ayant reçu le resvératol allaient très bien, alors que celles qui ne l'ont pas reçu ont développé de forts symptômes inflammatoires.

Les chercheurs ont démontré que le resvératol agissait en empêchant la formation de deux enzymes jouant un rôle essentiel dans le processus inflammatoire. Même si les résultats de cette étude sont très préliminaires, ils pourraient paver la voie à des traitements plus efficaces contre les infections. « L'objectif de notre étude, explique Alirio Alendez de l'Université de Glasgow, était effectivement d'identifier une piste de thérapie, pour aider aux traitements des maladies inflammatoires sévères. Il faut maintenant concrétiser tout cela par des travaux sur l'homme. » Cette étude vient donc démontrer de façon scientifique les propriétés déjà connues du raisin. Déjà il y a plusieurs années, dans son livre : « Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales », le Dr Jean Valnet recommandait le raisin notamment dans les cas d'arthritisme, de rhumatisme et de goutte.

Par ailleurs, on sait que l'extrait de raisin, riches en anthocyanines, resvératol et quercétine, peut réduire l'inflammation. Riche en antioxydants, il protège les cellules contre les radicaux libres.

On associe également au raisin d'autres vertus, notamment, une diminution du mauvais cholestérol et de la formation de caillots sanguins, de même que la réduction de la tension artérielle.

D'autres chercheurs ont déjà comparé le raisin rouge et le vert. Selon eux, le raisin rouge posséderait environ deux fois plus de composés phénoliques que le raisin vert et une qualité antioxydante presque deux fois plus élevée. Le raisin rouge devance donc le raisin vert quant à ses propriétés antioxydantes.

Source : www.lefigaro.fr • www.passeportsante.net • « Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales »

Dr Jean Valnet, Livre de Poche



Problèmes Articulaires ?

Collagène Hydrolysé

dosé à 5 000 mg /jour

CONTRIBUE À :

SOULAGER : Douleurs Arthritiques et Rhumatismales

RÉGÉNÉRER : Cartilage, ossature, muscles, tendons et ligaments

AMÉLIORER : Texture de la peau, des ongles et des cheveux



SUPREME COLLAGEN

Collagène
+ Glucosamine
+ Chondroïtine
+ MSM



100% Collagène
NUTRA COLLAGEN

ConcenTrace

Multi-Minéraux Ioniques

- Équilibre le pH du corps
- Contribue à éliminer l'acidité tissulaire

En plus de son action globale sur l'organisme, **ConcenTrace** est un complément par excellence au **Collagène**, car Arthrite et Arthrose = problème d'acidité.



Distribué par MONNOL Inc.

1-800-463-0420

www.mon nol.com



Que fera la Canada au Sommet de Copenhague sur les changements climatiques ?



À l'aube de la Conférence de Copenhague au Danemark (l'après Kyoto) sur les changements climatiques, Greenpeace et le Réseau Action Climat Canada sonnent l'alarme et interpellent le gouvernement Harper sur la nécessité pour le Canada de changer de cap et de fournir des solutions et du financement, pour lutter activement contre les changements climatiques.

Les gouvernements se rencontreront lors de ce sommet du 7 au 18 décembre. L'objectif est de conclure un accord sur une réduction contraignante des gaz à effet de serre après 2012, année où se terminent les engagements du protocole de Kyoto. Le Réseau Action Climat Canada, dont Greenpeace fait partie, a d'ailleurs envoyé une lettre au premier ministre Stephen Harper, lui demandant que le Canada fasse partie de la solution et non pas du problème, en matière de changement climatique.

Une image ternie à l'échelle planétaire



On demande, entre autres, au Canada de modifier sa mauvaise image en matière de climat, aggravée depuis l'arrivée au pouvoir de Stephen Harper. N'oublions pas que le Canada fait partie du triste palmarès des dix États les plus émetteurs de gaz à effet de serre de la planète.

Une coalition d'organisations demande également au premier ministre de prendre part dès maintenant à la lutte contre les changements climatiques, dans le cadre de négociations post-Kyoto. On souligne que lors de conférences internationales ultérieures sur le sujet, le pays a déjà bloqué les négociations et a tenté de minimiser les efforts internationaux, afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial. À l'approche de la Conférence et Copenhague et des discussions finales, on veut que le Canada soit un leader en la matière.

Le plan proposé à Monsieur Harper

Dans une lettre adressée au premier ministre Stephen Harper, le Réseau Action Climat Canada propose au gouvernement de renforcer la cible internationale de réduction des émissions du pays à au moins 25% sous les niveaux de 1990, d'ici 2020, et à au moins 80% sous les niveaux de 1990, d'ici 2050. Deuxièmement, de mettre en œuvre un plan intérieur pour régler la pollution causée par les gaz à effet de serre industriels et qui soit équitable pour tous les secteurs économiques et toutes les régions. Enfin, que le Canada fasse sa juste part pour aider les pays pauvres à s'adapter aux répercussions du changement climatique et à adopter une technologie d'énergie propre. Ce financement doit être adéquat, prévisible, durable et régi de manière équitable.

Le premier ministre Harper sera-t-il présent ?

Refusant de confirmer sa présence à Copenhague, le premier ministre Stephen Harper estime que cette conférence internationale « n'est qu'une étape dans la lutte aux changements climatiques ». C'est du moins ce qu'il a affirmé lors de la rencontre du G-20 à Pittsburgh, à la fin septembre.

Pour sa part, le président de la France Nicolas Sarkozy insiste sur la nécessité de débloquer les négociations sur la lutte contre le réchauffement de la planète. Si le président français se félicite que l'Europe ait su répondre pleinement aux demandes établies par les scientifiques unanimes, il déplore que ce ne soit pas le cas des autres pays industrialisés qui doivent préciser leurs objectifs de réduction

des émissions de gaz à effet de serre au plus vite. « Chacun devra assumer ses responsabilités, dit-il. Tout retard dans l'action sera irrattrapable, il n'y a pas de session de rattrapage », ajoutant que « conclure à Copenhague est indispensable. » Nicolas Sarkozy a également prôné la mise en place d'une « véritable Organisation mondiale de l'environnement ». Selon le secrétaire général de l'OMM (Organisation météorologique mondiale) Michel Jarraud, « l'une des composantes d'un accord à Copenhague sera le recours accru aux énergies renouvelables – hydraulique, éolienne, solaire. Il faudra une meilleure circulation pour que ces énergies soient mises en œuvre », affirme-t-il.

La Chine s'engage publiquement

De son côté, la Chine a attiré l'attention internationale, lors de l'assemblée extraordinaire de l'ONU, à New York, à la fin septembre. La Chine s'est alors engagé pour la première fois publiquement à réduire ses émissions de gaz à effet de serre. On sait que la Chine a récemment surpassé les États-Unis en tant que plus grand émetteur de gaz à effet de serre de la planète. Ces deux pays comptent ensemble pour plus de 40% des émissions de CO2 du globe. Pour le président chinois Hu Jintao, le plan d'ensemble de la Chine comprendra, entre autres, une protection accrue de son couvert forestier pour soustraire davantage de carbone à l'atmosphère, un appui majeur aux technologies (bonnes pour le climat) et un développement accéléré des énergies vertes renouvelables, lesquelles devront atteindre 15% du bilan chinois en 2020.

Pendant ce temps, le premier ministre Stephen Harper brillait par son absence à New York, une absence dénoncée par plusieurs groupes environnementaux canadiens.

Sources : www.greenpeace.org • www.cyberpresse.ca • www.lexpress.fr • www.ledevoir.com • MaxiSciences
 Reuter • www.radio-canada.ca



EMU DUNDEE *Cosmécétique*

Vous présente sa gamme de produits
Beauté, Santé et Bien-être

*La Beauté
au Naturel!*

C'est plus qu'une promesse...

Gagnez ce panier cadeau
d'une valeur de:

\$ 175.00

En collaboration avec "Vivre en Santé"

www.huiledemeu.com

1 866 974 3403

Produits Hypoallergéniques

Nom _____

Adresse _____

_____ CP _____

Téléphone _____

Courriel _____

Retournez avant le 10 janvier 2010 à: EMU DUNDEE ORIGINAL
358, Chemin Grande-Côte, Saint Eustache, Québec J7P 1G3



Le gagnant sera annoncé le 15 Janvier 2010 sur notre site ainsi que dans le magasin Vivre en Santé



La Fondation est un organisme sans but lucratif mis sur pied dans le but de favoriser l'expression du potentiel de chaque personne dès sa naissance en propageant les méthodes naturelles d'une santé globale tout en respectant l'écologie, l'environnement de la personne et la vie.

La Fondation désire favoriser, pour la population québécoise, l'accessibilité, la diversité et la qualité des choix et de l'offre de produits, appareillages et services en matière de santé.

La Fondation place la vie au coeur de son fonctionnement: L'être humain au service de la vie, engagé à son épanouissement organique et à la pleine expression de toutes ses potentialités. Voilà ce qui se nomme «**le principe biocentrique** » et qui gouverne nos actions. La fondation désire favoriser toute approche ou modalité qui adhère à ce principe.

Les priorités de la fondation sont **la mise en valeur et le développement de l'expertise québécoise en santé naturelle** et en particulier les différentes approches visant le maintien et l'amélioration de la santé globale, physique, mentale, émotionnelle et spirituelle; l'appui aux organismes, groupes ou individus, qui ont des causes caritatives, holistique, écologique, environnementales, sociales, éducationnelles, humanitaires, artistiques et sportives **cohérentes avec le principe biocentrique**; l'adoption et le maintien d'une **Charte de droits et libertés en matière de santé** ou d'une réglementation à la fois simple, cohérente et adéquate favorisant la responsabilité personnelle, collective et corporative.

La Fondation vise à soutenir et stimuler le désir d'apprentissage, de perfectionnement et d'enseignement auprès de la population, des regroupements professionnels et du réseau de l'enseignement en organisant, réalisant ou participant à des rencontres et activités diverses incluant la recherche et le développement.

En devenant membre ou donateur vous permettez à la Fondation d'accomplir sa mission et de vous offrir différents services continus. Vous rendez possible l'épanouissement d'une société naturellement saine, plus heureuse et humaine.



**Fondation
liberté choix
santé**

Les donateurs de 20\$ et plus deviennent automatiquement membres. 60\$ et plus reçoivent gratuitement le livre de Shiv Chopra. Faites votre don auprès d'un membre de l'équipe de la Fondation ou directement en ligne sur notre site web.



**PROTÉGEZ
NOS DROITS ET LIBERTÉS
EN MATIÈRE DE SANTÉ**

450, Beaubien E, Montréal(Qc) H2S 1S3 / 514.800.0499
11560 Beauville, Québec(Qc) G2B 5K5 / 418.800.0044
Ailleurs au Québec: 1 877 800 0544

info@fondationlcs.org www.fondationlcs.org

Nom*: _____

Téléphone*: _____

Adresse*: _____

Code Postal*: _____

Courriel: _____

Don 20\$() 40\$() 60\$() 100\$() autre (_____)

Ponctuel () mensuel () / Comptant () Chèque ()

Livre Shiv Chopra 25\$() plaque énergik 59.95\$()

Livraison livre 9\$ Plaque 3\$ TOTAL: _____

Visa () # _____ EXP /

MC () # _____

_____ signature _____ date .

Lehning,

Le meilleur de l'homéopathie pour une santé naturelle.

Pharynpax

AVANTAGES PRODUIT

Action apaisante sur les irritations du pharynx et de la gorge

Forme ambulatoire (voyage, randonnées...)

- RHINOPHARYNGITES
- MAUX DE GORGE



Sinuspax

AVANTAGES PRODUIT

Décongestionnement nasal

Libère le nez

- NEZ BOUCHÉ
- CONGESTION NASALE
- RHINITES



Biomag

AVANTAGES PRODUIT

3 sels de magnésium associés, à dose homéopathiques

Forme ambulatoire (voyage, déplacement...)

- STRESS
- ANXIÉTÉ
- FATIGUE



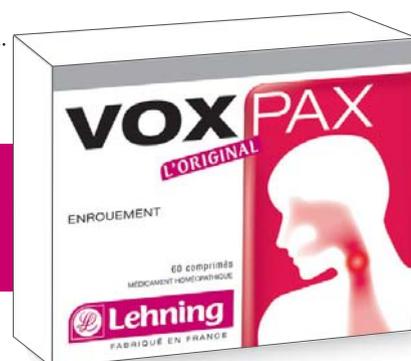
Voxpax

AVANTAGES PRODUIT

Traditionnellement utilisé pour :

- L'aphonie suite à un surmenage vocal
- L'enrouement hivernal
- Les irritations de la gorge associées

- ENROUEMENT
- APHONIES
- LARYNGITES



Des formules aussi individuelles que vous.

La gamme Progressive® MultiVitamins offre une solution au dilemme des formules multi-vitaminiques "une seule convient à tous", en présentant huit formules personnalisées allant des enfants aux hommes et femmes de 50 ans et plus. Ces formules mettent en vedette des concentrés d'aliments verts, des enzymes végétales et des capsules végétales à prendre en doses divisées pour une absorption et une utilisation optimales.

- Soutient un cœur en santé
- Protège contre la maladie
- Rehausse la clarté mentale
- Stimule les niveaux d'énergie
- Formulée spécifiquement pour vous!



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



Mikhael Adams, B.Sc., N.D. travaille activement à la formulation et au développement de suppléments nutritionnels depuis plus de 20 ans. Mikhael est Président de la International Association of Auricular and Bioenergetic Medicine de même que cofondateur de la Renascent Integral Health Clinic.



Hommes et Femmes ADULTES

Hommes ACTIFS

Hommes et Femmes 50+

Formule PRÉNATALE

Pour les ENFANTS