

# Vivre en santé

15 septembre / 15 novembre

2009

Volume 1  
Numéro 3

Un plaisir pour votre mieux-être!

## Collation santé ou grignotage, le choix fait le poids!

### Environnement

Alaska : La fonte des glaciers provoque une élévation du sol.

### Découverte

Les feuilles de myrtille bénéfiques contre l'hépatite C...

### Alimentation

Sols contaminés : Légumes sains ?



Maintenant en collaboration avec  
**InfoNaturel.ca**



## En Alaska : la fonte des glaciers provoque une élévation du sol

Depuis plusieurs années, lorsqu'il est question de réchauffement climatique, on associe souvent ce phénomène à la menace d'inondation des régions côtières, à cause de l'élévation du niveau de la mer.

Pourtant, à Juneau en Alaska, l'exception fait la règle. Contrairement à ce que l'on observe presque partout dans le monde, le réchauffement de la planète produit l'effet inverse : la fonte des glaciers provoque une montée des terres et par conséquent, un recul de la mer.

### Une explication à une géologie complexe

Un groupe d'experts réunis par Bruce Botelho, le maire de Juneau, s'est penché sur le phénomène et a publié ses conclusions dans un rapport en 2007. « Soulagée de milliards de tonnes de glaces, la terre s'est soulevée, un peu comme un coussin retrouve sa forme quand on se relève d'un canapé. Cette montée des terres est si rapide qu'elle n'est pas compensée par l'augmentation du niveau de la mer causée par le réchauffement de la planète ». Des territoires comme le Groenland ont connu des phénomènes similaires, selon les géologues. La fonte générale des glaciers a commencé il y a plus de deux cents ans. Cependant, les effets sont particulièrement visibles à Juneau et ses environs, ajoutent les géologues, où la majorité des glaciers cèdent plus de 9 mètres par année.

### Des problèmes écologiques inédits

En raison de ce phénomène, cette région devra faire face éventuellement à des problèmes écologiques inconnus jusqu'à maintenant. La régression du niveau de la mer s'accompagne d'un abaissement de la nappe phréatique et d'un assèchement des cours d'eau et des zones marécageuses. Résultat : la terre

émerge de l'eau et prend la place des zones humides, les limites des propriétés sont donc modifiées.

Par ailleurs, les eaux de fonte transportent des sédiments arrachés il y a longtemps à la côte par les glaciers, ce qui ensable des cours d'eau qui étaient navigables, auparavant. Aujourd'hui, sur une bonne partie du chenal de Gastineau, entre le centre de Juneau et l'île Douglas, jusqu'à la baie d'Auke, les fonds boueux apparaissent à marée basse. Les changements ont été si rapides, à certains endroits le long de la côte, que les kayakistes dont les cartes ne sont pas à jour peuvent s'échouer sur des bancs de sable. Ces derniers sont si hauts et secs qu'il y pousse parfois de l'herbe et même de petits arbres.

« Éventuellement, la réserve de gibier d'eau de Mendenhall n'existera plus », rapporte Eran Hood, hydrologue à l'université du Sud-Est de l'Alaska. Avec l'assèchement des cours d'eau, une autre menace plane également sur des espèces de saumons qui représentent une identité régionale.

En un peu plus de deux cents ans, les terres d'Alaska ont gagné environ 3 mètres par rapport au niveau de la mer, selon un rapport publié en 2007. Des scientifiques estiment qu'avec l'accélération du réchauffement de la planète, elles devraient continuer à s'élever de près de 1 mètre de plus, d'ici 2100.

Plusieurs habitants de la région se souviennent du glacier de Mendenhall, qu'ils ont visité, alors qu'ils étaient enfants. Au fil des ans, ces gens ont vu le glacier reculer et les sommets disparaître. Un bien triste paysage pour cette région de l'Alaska !

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

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

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

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



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

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



## 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](http://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

# 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**



Un produit  **Herb-e-Concept**

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

**SAVIEZ-VOUS...** qu'un citoyen québécois consomme en moyenne 400 litres d'eau par jour. Pendant ce temps, un sixième de la population mondiale n'a toujours pas accès à l'eau et les deux cinquièmes n'ont toujours

pas accès à des équipements d'assainissement minimum. Grâce à ses importantes réserves en eau, le Québec ne semble pas être très touché par ces problèmes. La gestion du patrimoine de l'eau du Québec est tout de même devenue une priorité pour un grand nombre de québécois qui ont compris qu'un gaspillage intensif de cet « or bleu » pouvait être préjudiciable pour la population du Québec.

Pour limiter sa consommation d'eau, il est recommandé, entre autres, de prendre des douches de 5 à 7 minutes plutôt que des bains. En effet, un bain équivaut à 136 litres d'eau. On conseille aussi de s'assurer que les robinets ne coulent pas. Une goutte par seconde représente plus de 9 000 litres d'eau par année qui sont gaspillés. Enfin, évitez de laisser couler l'eau du robinet lorsque vous vous lavez les dents ou lorsque vous lavez la vaisselle. Il s'agit de petits gestes à faire quotidiennement mais qui peuvent faire gros pour notre environnement.



**SAVIEZ-VOUS...** qu'autrefois, les égyptiens avaient élevé l'ail au rang de divinité. Les ouvriers égyptiens qui ont construit les pyramides consommaient une gousse d'ail quotidiennement pour avoir de la force. Cultivé depuis l'Antiquité comme plante condimentaire, l'ail était surtout reconnu comme étant un puissant fortifiant et comme préventif contre la peste. Les grecs mentionnaient ses vertus diurétiques, antiseptiques, antiasthmatiques, apéritives, laxatives, emménagogues, vermifuges et toniques. D'ailleurs, dans la Grèce Antique, les athlètes olympiques mâchaient une gousse d'ail avant chaque compétition, croyant qu'elle leur donnerait de l'endurance. De leur côté, les médecins arabo-persans le considéraient comme un antidote contre le vitiligo, la rage, les morsures de serpent et les piqûres de scorpion. De nos jours, l'ail est surtout utilisé pour régulariser la tension artérielle, abaisser le taux de cholestérol ou comme antibactérien.



**SAVIEZ-VOUS...** qu'il est facile de savoir combien d'onces d'eau vous devez boire par jour. Prenez votre poids (en livres), divisez-le par 2 : le résultat équivaut au nombre d'onces d'eau que vous devez boire quotidiennement. Ex : 128 livres divisés par 2 : 64 onces d'eau par jour soit 8 verres (8 onces chacun) par jour.

**SAVIEZ-VOUS QUE...** ce sont des missionnaires espagnols qui ont donné le nom de « passiflore » à cette plante reconnue pour calmer le système nerveux. Ces espagnols avaient remarqué une ressemblance entre celle-ci et la couronne d'épines du Christ, d'où son nom de « fleur de la passion ». La passiflore est recommandée dans les cas de troubles mineurs du sommeil, de nervosité et d'anxiété. Les amérindiens utilisaient ses racines en cataplasme, pour soigner les coupures, les maux d'oreilles et les inflammations.



**SAVIEZ-VOUS QUE...** le gingembre est la plante tout indiquée pour contrer le mal des transports. Cultivé depuis des milliers d'années en Inde et en Chine, les marins chinois de l'Antiquité utilisaient le gingembre pour ne pas souffrir du mal de mer. Le gingembre peut donc aider à calmer la nausée. Il possède également des propriétés anti-inflammatoires et est utilisé pour soulager les douleurs rhumatismales. Les herboristes chinois utilisent le gingembre abondamment dans leurs mélanges d'herbes. En médecine chinoise, on dit que c'est une herbe chaude qui stimule, réchauffe et fait circuler.



Sources : - *Le guide pratique des remèdes naturels*  
*Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*, Dr Jean Valnet  
*L'aromathérapie*, Dr Jean Valnet - [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)

**Est-ce que  
la culture biologique  
est plus saine?**

**Ou est-ce que  
la culture biologique  
est plus savoureuse?**

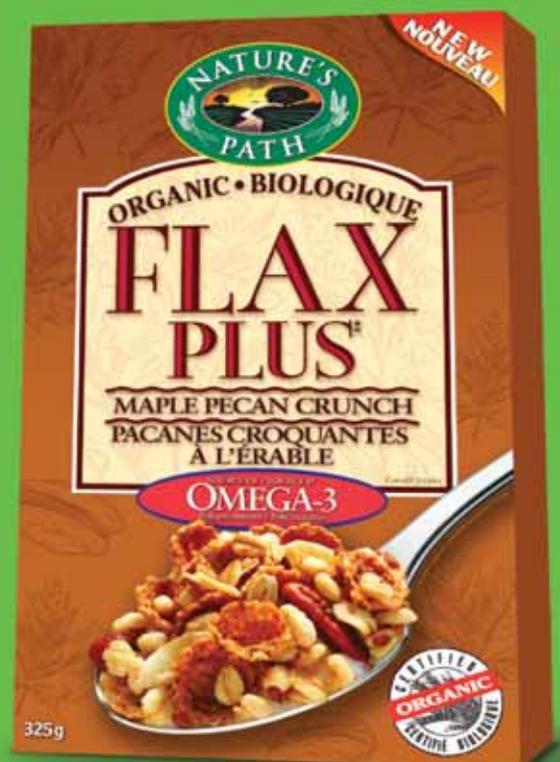
**Laissons les experts  
se prononcer.**

**(Vous.)**

Bien des gens aiment discuter des bienfaits de la culture biologique. C'est étourdissant! Chez Nature's Path, nous veillons donc à ce que chaque bouchée soit extrêmement savoureuse et merveilleusement saine. Vous n'aurez donc pas à faire un choix entre les deux. Il se peut aussi que la chose la plus importante à propos de la culture biologique soit le fait qu'elle soit meilleure pour l'environnement. Nous croyons que c'est là un aspect appétissant.

**Nature's Path Biologique.  
Bien manger. Bien vivre.**

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





# Petite histoire de... *Chocolat*

par **Linda Plante**

## Au pays de la fée Cabosse, chavirage assuré...

**Q**ui n'aime pas le chocolat ? Nous lui vouons une passion sans bornes. Il est le synonyme de douceur et gourmandise. Sa saveur unique, riche, délicate et puissante, a donné naissance à des centaines de recettes qui déclinent à l'infini un plaisir sans cesse renouvelé. Le rendez-vous avec le bonheur chocolaté passe par la trilogie du savoir-choisir, savoir-conserver et savoir-déguster. De quoi donner envie à tous les « chocolâtres » d'emplir leur cuisine d'arômes exotiques et d'en savoir plus sur leur bien-aimé.

Voilà presque 500 ans qu'il fait parler de lui. Tant de souvenirs se bousculent sous son emballage. Dès 4000 avant J.-C., Mayas et Aztèques, à cette époque, ne consommaient que la pulpe du fruit et non ses graines. Normal puisque à l'état naturel, cette pulpe blanchâtre est délicieusement acidulée, alors que les fèves sont amères et âcres. Nous ne saurons jamais quel fut l'Indien plus futé qui eut un jour l'idée de faire griller ces graines en forme d'amande, découvrant ainsi un parfum délectable inconnu jusqu'alors. Le voilà qui croque et révolutionne le monde alimentaire pour des millénaires...

Les Mayas furent les premiers cultivateurs du cacaoyer aux environs de l'an 600. Comme les graines, après avoir été séchées, se conservaient longtemps, ils les utilisèrent comme monnaies d'échange. La nourriture, les esclaves, les vêtements, le tribut au roi, tout se payait en fèves. On finissait par les consommer lorsqu'elles étaient usées par de nombreux trocs. De nos jours, les traditionnelles pièces en chocolat distribuées à Noël sont un clin d'oeil à ces lointaines pratiques. Les Mayas torréfiaient les graines dans une poêle en terre, puis les broyaient entre deux pierres avant d'en préparer une décoction. Fouettée avec un rameau, elle était enrichie de piment, musc et miel ou bien de farine, s'ils avaient besoin d'énergie pour aller guerroyer.

L'extension de la culture du cacaoyer fut ensuite assurée par les Toltèques de 800 à 1100. Ils vouaient un culte immodéré à

l'arbre du paradis, comme en témoigne la légende du dieu « Quetzalcoatl ». Le cacaoyer entre en force dans l'histoire grâce aux Aztèques qui envahissent les territoires mayas et toltèques, soit la quasi-totalité du Mexique actuel. Les Aztèques font de grands progrès au niveau de la préparation du cacao. Séchage, torréfaction, concassage, broyage et fermentation n'avaient plus aucun secret pour eux. Les femmes aztèques se servaient du beurre de cacao comme cosmétique. Pour le troc, on effectuait une sélection des fèves: épaisses, dures ou striées, puis ensuite classées selon leur couleur, un critère de qualité. Le rouge et le gris étaient les couleurs haut de gamme. Le cacao quitte alors le flou de la légende.

L'étourdissante saga de sa découverte par les peuples commence avec Christophe Colomb en 1502. Il est le premier Européen à découvrir le fameux breuvage, le « tchocoatl ». Il n'y accorde aucune importance. En 1519, l'Espagnol Hernando Cortès débarque chez les Aztèques qui le reconnaissent comme leur dieu « Quetzalcoatl » revenu parmi eux. Les Aztèques offrent une immense cacaoyère royale à Cortès qui en profitera pour échanger les fèves contre l'or dont il a besoin. Les bonnes soeurs missionnaires de Oaxaca et les jésuites décident de christianiser la mixture en lui ajoutant sucre, vanille et crème. Le « chocolate » se vulgarise parmi les colons: c'est leur boisson favorite. En 1521, le jeune Mexique est né et le chocolat se répand comme une traînée

de poudre dans toute l'Amérique espagnole. En 1524, première cargaison de fèves envoyée par Cortès à Charles Quint, mais il n'y voit qu'une curiosité botanique.

Les conquérants ramènent le chocolat en forme de pâte toute préparée car les conquistadors conservent jalousement le secret de la préparation. Cette pâte qui arrive en Espagne en 1527 est appréciée d'emblée. Mais en 1528, Cortès dévoile le secret à son roi, car sa conservation lors du voyage est difficile. C'est en 1550 que l'Europe découvre ce

### ***La véritable identité du « chocolat blanc »***

*Ce n'est qu'un imposteur, il n'a de chocolat que le nom.*

*Il contient en moyenne seulement 20 % de cacao, 55 % de saccharose, 14 % de lait et de la graisse butyrique.*

*Ennemi diététique numéro 1. Ce sont en fait les enfants qui sont les seuls à l'apprécier, mais à l'adolescence, ils le délaissent avec joie pour le chocolat.*

qui n'est qu'une boisson chaude ou froide, mais les recettes vont en s'affinant. Le chocolat devient mets de roi et séduit les grands d'Espagne. Les dames de métropole et colonies en consomment à toute heure et en tout lieu, au point de s'en faire apporter à l'église, même en plein sermon - ce qui n'est pas toujours du goût des évêques.

Espagnols et colons cultivent le cacaoyer, en 1568, et garderont longtemps le monopole du commerce. En 1569, l'église considère -par l'intermédiaire de Pie V- que le chocolat ne rompt point le jeûne puisque c'est une boisson et non un aliment. Une controverse qui durera un siècle. Les monastères espagnols, quant à eux, l'apprécient encore plus, puisqu'il adoucit les rigueurs du carême. C'est ainsi que moines et moniales deviennent les premiers spécialistes en chocolaterie. La première vraie cargaison arrive en Espagne en 1585 et les gens se l'arrachent comme des petits pains malgré son prix. L'acheminement du cacao sera désormais régulier. Au 17<sup>e</sup> siècle, le chocolat franchit les frontières de l'Espagne, tout en restant le produit de la noblesse et du clergé. Des taxes exorbitantes jusqu'à la moitié du 17<sup>e</sup> siècle font du chocolat un produit de luxe réservé à l'élite.

En 1606, l'Italien Antonio Carletti, de retour des Indes, l'introduit en Italie et le succès des «cioccolatieri» est immédiat. Le chocolat se glisse incognito en France en 1609, apporté par les Juifs chassés d'Espagne et du Portugal. Ils créent à Bayonne les premiers ateliers de traitement du cacao. Mais c'est en 1615 que le chocolat fait son entrée, par la grande porte en France, grâce à Anne d'Autriche.

En 1646, un savant nommé Johan Georg Volckammer de Nuremberg, qui revient de Naples, introduit le chocolat. Allemands et Autrichiens se passionnent pour cette nouvelle boisson. Cette même année, première fondation de

plantation à Chuao, au Venezuela, qui produit même, aujourd'hui, le meilleur cacao du monde. En 1657, l'Angleterre via la Hollande reçoit le chocolat. Louis XIV, en 1659, concède à David Chaillon (ancien page) une lettre lui laissant pour 29 ans le commerce exclusif du chocolat dans tout le royaume. Ce droit sera renouvelé jusqu'en 1692. Ainsi débute une nouvelle activité, celle de chocolatier. L'Angleterre, en 1660, implante ses premiers cacaoyers en Jamaïque. En 1662, le cardinal Bransacacio met un terme définitif à la polémique qui opposait, depuis 100 ans, le jeûne et le chocolat. Un café londonien, en 1674, fait déguster gâteaux au chocolat et « boudins espagnols », le premier chocolat à croquer. À la fin du 17<sup>e</sup> siècle, les fabriques de chocolat se multiplient et acquièrent l'art et la manière d'obtenir une qualité de chocolat exceptionnelle.

C'est en 1746 que le premier club d'amateurs de chocolat fut créé en Angleterre. Ces fans de cacao n'étaient que des partisans des Stuart. Mais ils ont innové dans l'art de préparer la boisson en remplaçant l'eau par du lait, y ont ajouté des oeufs, du madère ou du porto ou d'autres alcools. L'Amérique du Nord, quant à elle, devra attendre 1755 pour y goûter. Encore une fois, la boisson des dieux est symbole d'un certain « standing ». Du 17<sup>e</sup> au 19<sup>e</sup> siècle, le chocolat fut une panacée contre tous les maux de la terre et les apothicaires, médecins et savants ont sans fin disserté sur ses vertus et ses dangers.

### ***D'où vient le mot cabosse?***

*Les Espagnols trouvaient une ressemblance entre le fruit et la tête «cabeza» des Amérindiens. Pas très flatteur!*

Qu'il soit doux ou amer, vigoureux ou suave, solide ou liquide, il se déguste sous toutes les formes. À la portée de tous les gourmands, antidépresseur le plus naturel qui soit, légèrement excitant et euphorisant, il atténue le stress et les peines de coeur. Avec sans cesse de nouvelles saveurs sublimes, multipliant ainsi son pouvoir de séduction. Il ne nous reste plus qu'à succomber à la tentation!



# lehning l'original est de retour...

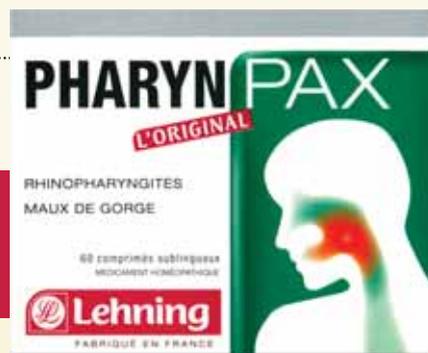
## Pharynpax

### AVANTAGES PRODUIT

Action apaisante sur les irritations du pharynx et de la gorge

Forme ambulatoire (voyage, randonnées...)

- RHINOPHARYNGITES
- MAUX DE GORGE



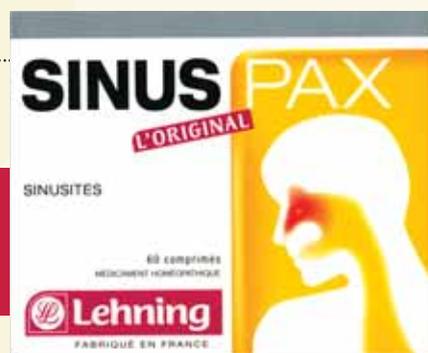
## Sinuspax

### 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



Pour information : Distri-Natur 1 888 691-0707

Disponible dans les bons magasins de produits naturels.

# Les feuilles de myrtille, bénéfiques contre l'hépatite C...

Depuis plusieurs années, on connaît les vertus de la myrtille. Ce petit fruit miraculeux représente une bonne source de vitamines et minéraux mais surtout de puissants antioxydants (anthocyanides).

Les feuilles de myrtille, on le sait, possèdent des propriétés hypoglycémiantes et sont donc recommandées aux diabétiques. Elles sont également indiquées pour contrer l'excès d'urée. De plus, elles augmentent la résistance des petits vaisseaux sanguins et améliorent la vision nocturne.

Mais voilà que des japonais leur ont découvert d'autre vertus ! En effet, selon une étude du Dr Kataoka de l'Université de Miyazaki au Japon, une substance contenue dans les feuilles de myrtille aurait un effet puissant sur la progression du virus de l'hépatite C. En d'autres mots, les feuilles de myrtille auraient la capacité de faire ralentir voire même de stopper l'infection.

## La population de Miyazaki : Très touchée par l'hépatite C

Un nombre élevé de cas d'hépatite C a été recensé du côté de la population de Miyazaki, dans le Sud du Japon. Devant ce constat, les chercheurs se sont donc intéressés à ce meilleur résultat du traitement de ce virus.

Compte tenu du fait que le virus de l'hépatite C est localisé dans le foie et peut y rester parfois plus de 20 ans avant de se développer, les scientifiques ont tenté de trouver un complément alimentaire capable de faire ralentir ou d'arrêter l'infection. Les chercheurs ont donc analysé près de 300 produits agricoles et ont découvert le potentiel des feuilles d'une variété de myrtille du Sud-Est des États-Unis : la « Vaccinium virgatum » ou « myrtille œil-de-lapin ». Ces feuilles contiennent de la proanthocyanidine, un polyphérol antioxydant qu'on retrouve aussi dans le raisin et le vin.

Si la proanthocyanidine peut parfois se révéler dangereuse, l'équipe du Dr Kataoka a constaté que sa concentration efficace contre le virus de l'hépatite C était 100 fois inférieure au seuil toxique. Ce dosage pourrait donc être pris sous forme de complément alimentaire. On peut donc sans contredit ajouter une autre propriété aux nombreuses autres que nous offrent les feuilles de myrtille.

## Des chercheurs américains s'intéressent également au traitement de l'hépatite C.

Au lendemain de cette étude japonaise, des chercheurs américains se sont également penchés sur le traitement de l'hépatite C. Dans la revue Nature, ils avancent qu'une variation dans le code génétique contribue à expliquer pourquoi certaines personnes répondent mieux que d'autres au traitement contre l'hépatite C. Par ailleurs, l'étude révèle que cette variation serait plus fréquente chez les personnes d'origine européenne que chez les afro-américains. Des examens pour vérifier cette différence génétique pourraient donc aider à décider si un patient est susceptible de réagir positivement ou non au traitement, selon les auteurs de l'étude dirigée par David B. Goldstein et John McHutchison de l'Université Duke.

Plus de 200 millions de personnes dans le monde sont touchés par le virus de l'hépatite C. Il n'existe pas de vaccin pour prévenir cette maladie et les traitements existants sont lourds et leurs effets secondaires nombreux. L'hépatite C peut mener à une cirrhose ou un cancer du foie.

Sources : . Maxisciences . Yahoo Actualités . Phytothérapie : Traitement des maladies par les plantes, Dr Jean Valnet, Ed. Le Livre de Poche . Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales, Dr Jean Valnet, Ed. Le Livre de Poche



# 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



# 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

### Nimbasit



Formule idéale pour personnes âgées et convalescentes

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

### Indicateur de pH



Vérifiez votre pH régulièrement

### Petit-Lait



Granulés faciles à dissoudre et bons

DISTRIBUTION BIOBASIT  
1-800-643-8998

info@biobasit.com www.biobasit.com



# 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.monmol.com



# La baie d'Açaï : fruit miraculeux ou arnaque ?

Depuis quelques temps, un nouveau produit naturel a fait son entrée sur le marché et suscite l'intérêt et la curiosité : la baie d'açaï. Ce fruit provient d'un palmier que l'on retrouve exclusivement au Sud de l'Amérique Centrale jusqu'au Nord du Brésil. Ce palmier peut mesurer jusqu'à 20 mètres et pousse principalement dans les terrains marécageux. Les indigènes d'Amazonie de l'époque précolombienne se nourrissaient de la baie d'açaï. On attribue principalement à ce fruit des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et toniques. Certains avancent même qu'il ralentit le vieillissement, prévient les troubles cardiovasculaires et le cancer, mais rien n'a encore été prouvé. Ce petit fruit de couleur rouge pourpre ressemble un peu à maturité au bleuet, à la myrtille ou encore à la baie de sureau. Il est riche en protéines, glucides et matières grasses.

## L'antioxydant le plus puissant au monde ?

En 2004, l'açaï a fait l'objet d'une couverture médiatique importante aux États-Unis, notamment à la très populaire émission d'Oprah Winfrey. Le Dr Nicholas Perricone, un dermatologue qui commercialise sa propre ligne de produits et de suppléments de beauté à base d'açaï, affirmait alors que ce fruit est : « l'aliment le plus nutritif au monde et le plus puissant anti-âge au monde ».

Toutefois, il convient de mettre un bémol à une telle affirmation. Bien qu'étant une excellente source d'antioxydants, les plus récentes données indiquent que ce petit fruit exotique renfermerait davantage d'antioxydants que la goyave, la mûre, le fruit de la passion, l'orange, la pomme et l'ananas, mais moins que l'acerola, la mangue, la fraise et le raisin. Son activité antioxydante pourrait se comparer à celle de la cerise noire ou de la canneberge. Contenant des phytostérols et des polyphénols, l'action anti-

oxydante de ce fruit proviendrait surtout des anthocyanines et des proanthocyanidines qu'il contient. La baie d'açaï est également une bonne source d'acides gras essentiels, de fer, d'acides aminés, des fibres, de vitamines et de minéraux.

## Attention à l'arnaque sur internet !

Sur le web, plusieurs sites promettent des pertes de poids importantes aux gens qui consommeront la baie d'açaï. On attribue des propriétés miraculeuses à ce fruit, pour mousser la vente via Internet.

Si toutefois vous voulez profiter des vertus antioxydantes de ce produit, sachez que dans les magasins de produits naturels, l'açaï sous forme de jus se vend autour d'une cinquantaine de dollars le litre. Cependant, il est fortement déconseillé de se procurer ce produit via Internet. Beaucoup de gens se sont faits prendre au piège ! Les gens se font facturer le produit, à tous les mois, sur leur carte de crédit et sont incapables d'arrêter l'abonnement. Les frais mensuels facturés peuvent s'élever jusqu'à 150 dollars !!

François Charron, chroniqueur techno à « Salut Bonjour » sur le réseau TVA, a même créé un dossier sur son site Internet, en collaboration avec l'Office de la protection du consommateur, pour venir en aide aux victimes de la baie d'açaï ! Vous n'avez qu'à suivre ses recommandations étape par étape sur son site : [www.francoischarron.com](http://www.francoischarron.com).

Si les propriétés antioxydantes de la baie d'açaï ont retenu votre attention, il serait donc préférable pour vous et votre portefeuille de vous rendre directement à votre magasin de produits naturels préféré.



# 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



# Sols contaminés : Légumes sains ?

Les légumes et les grains produits dans des sols contaminés par des métaux peuvent, dans certains cas, être sécuritaires pour la consommation. C'est du moins ce que prétend une étude canadienne, dont les résultats ont été publiés récemment dans la revue « Botany », une publication du Conseil national de recherches du Canada.

L'étalement urbain et l'engouement de la population pour les produits cultivés localement ont motivé Sheila Macfie et ses collègues à mener cette étude. Selon madame Macfie, plusieurs nouveaux quartiers résidentiels sont en construction sur d'anciennes terres industrielles. Des gens sont donc tentés de faire pousser des légumes sur des terrains qui, autrefois, n'étaient pas destinés à la culture agricole.

## Métaux VS espèces et types de sols

Le but de cette recherche menée par des chercheurs de l'Université de l'Ouest de l'Ontario était de comparer les différences dans l'absorption des métaux entre des espèces et des types de sols. Les chercheurs ont évalué l'accumulation de métaux chez cinq espèces de plantes soit le blé, le navet, la carotte, la laitue et la fève de soja, chacune dans trois sols prélevés aux champs. Les sols choisis pour l'étude étaient une terre un peu trop contaminée pour la culture agricole et du terreau vendu au détail. Les métaux étudiés étaient le cadmium, le zinc, le plomb et le cuivre.

Aussi invraisemblable que cela puisse paraître, ces chercheurs ont découvert que le degré d'intoxication au métal d'une espèce de plante dépendrait beaucoup plus de sa nature que du niveau de contamination du sol dans lequel elle a poussé. Par

exemple, certaines récoltes, comme les carottes, contenaient un niveau élevé de métaux et ce, même si elles ont poussé dans un sol « non contaminé ». Par ailleurs, certaines espèces de plantes, comme les fèves de soja et le blé ont absorbé très peu de métaux et ce, même si elles ont été cultivées dans des sols contaminés par différents métaux. La carotte est le légume qui a accumulé le plus de métaux, notamment une importante quantité de cadmium. Le radis et la laitue suivent avec une quantité appréciable de zinc et aussi de cadmium. La conclusion de cette étude est qu'il est donc primordial de ne pas consommer qu'une seule sorte de légume.

## Des avis partagés chez les consommateurs

Il va sans dire que cette étude suscite de nombreux commentaires à l'heure où l'on privilégie les légumes de culture biologique. Sur son site Internet, la Société Radio-Canada a invité son auditoire à réagir sur cette étude aux conclusions pour le moins surprenantes.

Certains affirment qu'on ne fait qu'aggraver le niveau de pollution en continuant à s'alimenter sans trop de risques avec des terres contaminées. Serait-ce pour donner bonne conscience aux pollueurs et à ceux qui contaminent les sols, disent-ils, ajoutant qu'il est difficile de croire qu'une terre contaminée puisse produire des légumes sains ? D'autres se sentent plutôt rassurés à savoir que leurs récoltes qui poussent sur des terrains près d'usines ne soient pas contaminées par des métaux.

À chacun donc de tirer ses propres conclusions et de choisir ses légumes dans le respect de ses convictions.

Source : [www.radio-canada.ca](http://www.radio-canada.ca)



**Une pure**  
*Merveille*  
**de la nature**

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

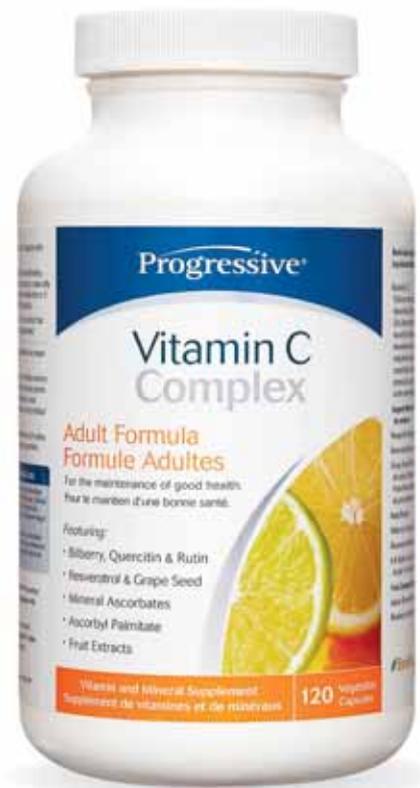
- Optimise l'hydratation
  - Tonifie la peau
- Renforce la barrière hydrolipidique
  - Favorise l'élasticité
- Réduit les rides et l'aspect de la cellulite

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

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

## Protégez-vous cette saison du froid et de la grippe

Progressive Vitamin C Complex offre une grande variété de bienfaits pour la santé incluant des propriétés antiâge, une accélération de la guérison, une fonction immunitaire améliorée et une protection contre les maladies. Deux de ces capsules végétales pures contiennent 1,200 mg de vitamine C la plus bio-disponible et non acide possible.



### 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.



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

# Collation santé ou grignotage, le choix fait le poids!

Ce sont les parents (et non les enfants) qui doivent décider du contenu de l'épicerie. Ce sont les parents qui doivent voir à l'organisation des repas et des loisirs. Les parents et tous les intervenants extérieurs, dont les politiciens, doivent se donner comme objectifs de mettre de l'avant les facteurs de santé pour nos jeunes.

Il va sans dire que la santé des enfants et de la famille implique de la part des parents, de connaître les bases d'une saine alimentation et d'un mode de vie garants d'une bonne santé.

## Lorsque grignotage devient collation santé

La majorité des enfants ont besoin de 2 ou 3 collations pour leur apporter de l'énergie et des éléments nutritifs. Gestes simples, efficaces et accessibles, les parents peuvent préparer et offrir « à volonté » des fruits et surtout des légumes crus à leurs enfants. À leur retour de l'école, dans leurs boîtes à lunch, en collation, partout les légumes frais, arrosés d'un peu de jus de citron et bien présentés, feront le régal des enfants.

Il faut mettre un « frein » aux friandises, aux croustilles et aux boissons gazeuses. Si les parents n'achètent pas ces aliments camelotes, les enfants (et même les grands) sont moins tentés de les manger.

Faire de l'exercice avec eux en apportant de l'eau, des noix, une pomme...pourquoi pas! Il n'en tient qu'à nous. Plus tard, ces enfants seront reconnaissants et installeront sûrement à leur tour, la même dynamique dans leur famille.

Le grignotage le plus populaire se compose de : frites, boissons gazeuses ou sucrées ou énergisantes, gâteaux, bonbons,

croustilles, chocolat, biscuits, beignes, barres granola, crème glacée, pâtisseries. Se rappeler qu'une boisson gazeuse contient 68 grammes de sucre, soit l'équivalent de...13 sachets, par format de 591 mL !!! Avec de tels aliments et boissons : tôt ou tard notre enfant aura de « gros » problèmes.

## Vivement de vrais aliments

**Légumes crus** : bâtonnets de carotte et de courgettes, carottes miniatures, lanières de poivrons, tomates cerises, branches de céleri.

**Fruits frais** : pomme entière ou en quartiers citronnés, raisins rouges, banane, tranches de kiwi, quartiers d'orange. Pour une collation plus nourrissante, ajouter une tranche de pain de farine entière tartinée de beurre d'arachide ou d'amande.

**Varié les garnitures** : hummus, fromage ricotta, pâté végétal, graines de lin moulues incorporées dans du beurre de noix. Maïs soufflé nature assaisonné de levure alimentaire. Noix variées dont les amandes, graines de citrouille ou de tournesol. Vous pouvez les griller légèrement à sec et ajouter quelques gouttes de tamari. Eau, ne pas oublier l'eau et la privilégier en tout temps. Leur donner l'exemple ! Lait, yogourt ou boissons de soya ou de riz enrichies. Petit muffin aux bleuets ou aux canneberges.

Ce type de collations, rendra votre enfant plus énergique, améliorera sa dentition, l'incitera à mieux manger aux repas car il n'aura pas ingurgité trop de gras et de sucre, lui fera découvrir le plaisir de manger des légumes et des fruits frais, développera son goût pour différentes saveurs et l'aidera à maintenir un poids santé et à lui assurer une bonne croissance.

Retrouvez votre  
vitalité avec

**miviton®**



Un supplément de source marine, riche en protéines, vitamines et minéraux, formulé pour vous redonner encore plus d'énergie!



## Prêt pour l'école ?

Naturellement formulé pour renforcer le système immunitaire, soutenir la croissance tout en améliorant la concentration et le comportement.



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



Les habitudes changent avec

# PERFORM-X

Supplément  
naturel pour  
homme



PERFORM-X est un tonique dont la formule provient d'ingrédients utilisés traditionnellement pour supporter l'énergie sexuelle et la libido, stimuler la réaction sexuelle masculine et combattre la dysfonction érectile.

Pour information : Distri-Natur 1 888 691-0707

*Disponible dans les bons magasins  
de produits naturels et dans les pharmacies.*