

Date de parution

Décembre  
2016  
111



## Dans ce numéro :

*Qu'est-ce que  
FODMAP?*

*Gâteau au gingembre et au  
citron*

*Pain de blé concassé et noix  
de Grenoble*

*Vos suppléments de vita-  
mines sont-ils dangereux ?*

*Passation de pouvoir*

*Champignons Médicinaux*

*L'Aloe vera: Bon pour la  
glycémie*



***L'Essentielle vous souhaite***

***de passer de belle fêtes.***

***En santé, en famille et dans la joie!!!***

### 1 *Qu'est-ce que FODMAP ?*

Parmi les consommateurs de pain sans gluten, nous retrouvons typiquement 5% de personnes allergiques au gluten (maladie cœliaque) qui n'ont pas d'autres options, un tiers de personnes intolérantes au gluten pour la plupart, s'accrochent très bien des produits faibles en gluten « d'Inéwa » et un autre tiers qui, en fait, souffrent d'une intolérance qui n'a rien à voir avec le gluten. Il s'agit d'une intolérance au FODMAPS. Comme les FODMAPS accompagnent souvent (mais pas tout le temps) le gluten, ces personnes en sont venues à croire que le gluten était leur problème et consomment donc du pain sans gluten. « Inéwa » leur offre désormais une autre alternative beaucoup plus savoureuse, soit 2 produits plus savoureux, faibles en FODMAPS : Le pain épeautre et le pain épeautre-sarrasin. FODMAP est l'acronyme de « Fermentable Oligodimono saccharides and polyols. » Il s'agit de petites chaînes de glucides qui ne s'absorbent pas mais qui aident au transit intestinal pour la plupart des gens. Ce sont des fibres solubles qui ont un effet prébiotique soit qui nourrissent la flore bactérienne. L'inuline extrait du topinambour est un bon exemple de FODMAP. C'est d'ailleurs l'ingrédient actif du pain prébiotique d'Inéwa. Par contre, chez près de 7% de la population, la digestion des FODMAPS entraînent des ballonnements, des flatulences et de l'inconfort. C'est particulièrement le cas chez les personnes atteintes du syndrome du colon irritable. Les gens concernés seront heureux d'apprendre qu'Inéwa a pensé à eux et qu'ils peuvent désormais recommencer à manger des produits de boulangerie.

Trouvez facilement ces produits avec le logo jaune « Faible en FODMAP » de la Boulangerie Alternative Inéwa.



## *Les Recettes Santé*

### *Gâteau au gingembre et au citron*

#### ***Ingrédients :***

30 ml (2 c. à table) de graines de pavot  
375 ml (1 ½ tasse) de boisson de soya  
180 ml (¾ tasse) de beurre mou ou huile  
250 ml (1 tasse) de sucre bio  
3 œufs  
750 ml (3 tasses) de farine à pâtisserie  
15 ml (1 c. à table) de poudre à pâte  
½ c. à thé de sel  
30 ml (2 c. à table ) de gingembre frais râpé  
45 ml (3 c. à table) de jus de citron  
Le zeste de 1 citron

#### ***Préparation:***

Une heure avant la préparation, mettre à tremper les graines de pavot dans le lait. Dans un bol, battre le beurre avec le sucre et les œufs. Dans un autre bol, tamiser la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter au mélange beurre, sucre et œufs, la farine et le lait en alternant. Conclure avec le gingembre, le jus et le zeste de citron. Enfourner dans un moule à cheminée beurré et enfariné ou deux moules à pain à 180 C. ou 350 F. de 40-45 minutes

Extrait de: Le festin quotidien de Yves Gagnon



### *Pain de blé concassé et noix de Grenoble*

#### ***Ingrédients:***

1 1/3 de tasse d'eau  
¾ de tasse de boulgour  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
1 tasse d'oignon haché  
1 c. à soupe d'ail haché  
1 ½ tasse de carottes hachées  
2 c. à soupe de thym frais  
½ tasse de noix hachées  
¼ de tasse de miso à l'orge dilué dans 1 1/3 de tasse d'eau  
¼ de tasse de graines de tournesol  
¼ de tasse de farine pâtisserie tamisée  
¼ de tasse de farine pâtisserie

#### ***Préparation:***

Préchauffer le four à 350 F.  
Dans une petite casserole amener l'eau à ébullition puis incorporer le boulgour. Réduire le feu et cuire jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée. Dans un poêlon faire sauter les oignons et l'ail dans l'huile pendant 3-5 minutes. Ajouter les carottes et laisser mijoter 3 minutes. Incorporer le miso dilué dans l'eau puis le thym. Broyer les noix et les graines au mélangeur. Dans un grand bol, combiner le boulgour, les légumes, les noix et les graines puis verser la farine. Bien mélanger. Transférer le mélange dans un moule à pain et cuire au four pendant une heure. Laisser tiédir avant de trancher le pain. Servir comme plat principal avec des légumes.  
Recette de Suzanne



### ***Vos suppléments de vitamines sont-ils dangereux ?***

Santé Canada a établi des apports nutritionnels recommandés (ANR) pour les vitamines et les minéraux. Lorsqu'un produit contient de 200% de l'ANR, ou pire, 8000%, est-il automatiquement dangereux?

#### ***Qu'est-ce que l'ANR ?***

Pour la majorité des nutriments, l'ANR représente la quantité minimale requise de ce nutriment pour couvrir les besoins quotidiens de 97% de la population. Santé Canada nous dit que cet ANR représente le besoin moyen. Le but des ANR, du point de vue du législateur, est de s'assurer qu'il n'y aura que très peu, ou pas du tout, de carences nutritionnelles cliniques symptomatiques. On comprend que cette approche statistique ne tient pas compte des différences individuelles, l'ANR ne constitue donc pas un apport optimal, puisque cette valeur est tributaire de plusieurs facteurs dont le style de vie, le taux de stress et l'alimentation (équilibre entre les nutriments, quantité) de chacun. **ANR vs AMT.** L'apport maximal tolérable (AMT) représente la dose d'un nutriment à partir de laquelle des effets secondaires sont susceptibles d'apparaître. Ainsi, la vitamine C a un AMT de 2,000 mg par jour. Cette dose est loin d'être toxique, mais chez les personnes sensibles, une dose unique de 2,000 mg de vitamine C peut entraîner des selles molles ou de la diarrhée. Par contre, en prenant une dose de 1,000 mg par heure il est possible de consommer plusieurs grammes par jour de vitamine C sans risque. Autre exemple : la vitamine B3 (niacine) a un AMT de 35 mg par jour. Pourtant, on en prescrit 1,500 à 3,000 mg par jour à des patients ayant des taux sanguins élevés de cholestérol et de triglycérides. Pour certaines vitamines, il n'existe pas d'AMT parce qu'il est impossible d'en prendre trop. Par exemple, il n'y a pas de dose toxique pour les vitamines B12 et K, Est-il utile d'en prendre de très grandes quantités?

#### ***Danger des Vitamines?***

Les médias rapportent régulièrement l'opinion d'un expert ou d'un autre selon qui l'usage des vitamines est dangereux. Pourtant il n'y a pas eu un seul décès causé par la prise de vitamines depuis que le Centre de contrôle de maladies américain tient des statistiques à ce sujet. D'ailleurs, selon Andrew Saul, éditeur de Orthomolecular Medicine, les données américaines de 2014 mentionnent qu'aucun décès n'a été causé par l'usage d'un produit de santé naturel, quel qu'il soit.

#### ***Carence Vs Excès: Comment faire la part des choses?***

Cette question du juste équilibre entre la carence et l'excès n'est pas nouvelle. Même si, comme on vient de le voir, la toxicité est rare, voire nulle dans la majorité des cas, le calcul des apports prend une importance majeure quand on regarde ou s'appliquent ces données: dans les étiquettes nutritionnelles, quand on voit un 8333% de l'ANR sur une bouteille de vitamine C, on a tendance à s'inquiéter. Il faut par contre savoir que, pour être vendu comme produit de santé naturel au Canada, un produit ne doit pas uniquement être d'origine naturelle (il n'aura pas de NPN [numéro de produit naturel] et ne pourra pas être vendu).

#### ***Des chercheurs se penchent sur le problème***

Un groupe de chercheurs hollandais vient tout juste de publier une méthode pour calculer le rapport risque / bénéfique des nutriments. Leur méthode tient compte de plusieurs aspects, notamment la forme du nutriment. Un de leurs exemples est le fer. Ce minéral se présente en supplément sous forme de sels de minéraux, le sulfate ferreux est le plus prescrit, mais ce n'est certainement pas le mieux toléré. Quiconque en a pris sait que le sulfate ferreux est irritant pour l'estomac et qu'il cause de la constipation. Par contre, sous forme de bisglycinate, le fer est beaucoup mieux toléré, ainsi, selon la méthode de ces chercheurs, le sulfate de fer cause des effets secondaires chez 50% des utilisateurs à la dose de 50 mg, soit moins qu'un comprimé (60 mg) . Par contre, le bisglycinate n'a cet effet qu'à partir de 120 mg. Cette nouvelle méthode de calcul permet entre autres de constater que, pour les vitamines, le risque de toxicité n'apparaît qu'à des dosages très élevés. Par exemple, selon Santé Canada, l'acide folique aurait un AMT de 100 mcg ou 1 mg. Selon les chercheurs hollandais, cet AMT serait de 8,200 mcg ou 8,3 gr.

#### ***Des précautions, quand même !***

Quelques vitamines et minéraux sont tout de même à prendre avec précaution. Par exemple, selon Santé Canada, on ne devrait pas dépasser 10,000 UI de vitamine A animale par jour en supplément. A cette dose, sur une longue période, des effets toxiques sur le foie (nausée, fatigue, élévation des enzymes) et sur la peau (dermatite) peuvent apparaître. Les provitamines A végétales (carotènes) par contre, n'ont pas cette toxicité. Le calcium, en trop grande quantité, augmente le risque de calcification des tissus et de calculs rénaux. Ne dépassez pas 2,000 mg d'apport par jour, en tenant compte de l'alimentation (l'alimentation fournit généralement 700 mg ou plus de calcium par jour).

Extrait De: Jean Yves Dionne sur <http://www.jydionne.com/vos-supplements-de-vitamines-dangereux/>



### ***Passation de pouvoir***

Un mythe celtique ancien met face à face le Roi Houx et le Roi Chêne.

Symbolisant le froid et le repos de la nature, le premier cède sa place au second au solstice d'hiver (vers le 21 décembre). Le renouveau peut commencer alors que les jours s'allongent jusqu'au solstice d'été (vers le 21 juin), moment où le Roi Houx reprend peu à peu le dessus sur le monarque solaire bientôt épuisé.

Ainsi va la roue du temps, en équilibre entre le sombre et le clair.

Extrait de Nature sauvage, Hiver 2016



### ***Champignons Médicinaux***

L'importance des méthodes d'extraction. Les champignons médicinaux font partie d'une catégorie nouvellement émergente parmi les produits de santé naturels. Il y a une foule de preuves démontrant leurs nombreux avantages : cependant, l'efficacité des produits de champignons dépend largement du procédé d'extraction approprié. Les champignons médicinaux offrent une gamme impressionnante d'applications, comprenant entre autres le renforcement et la tonification du système immunitaire, le traitement de la fatigue surrénale, les effets anti- vieillissement et les bienfaits sur les fonctions cognitives, l'amélioration de la fertilité tant chez l'homme que la femme, et bien sur, l'utilisation dans le traitement d'appoint du cancer. Avec cette large gamme d'usages, il est essentiel de comprendre l'utilisation thérapeutique optimale de chaque et bon dosage.

#### ***Extraction à l'eau chaude:***

L'extraction à l'eau chaude, en plus d'être la méthode traditionnelle asiatique d'extraction, est essentielle pour l'obtention de champignons efficaces et de haute qualité, les polysaccharides fongiques interagissent avec les récepteurs à la surface des cellules pour remédier certaines fonctions spécifiques. Dans l'ensemble du champignon, les polysaccharides sont liés par des parois cellulaires non digestibles constitué de chitine: la chitine doit être dissoute dans l'eau chaude afin de libérer doucement les composants médicinaux, les polysaccharides de champignons. Le Chaga et le Reishi sont deux exemples de champignon à infuser

Par Heidi Fritz, MA, ND, extrait de TOPO nov-décembre 2016



### ***L'Aloe vera: bon pour la glycémie***

Originnaire d'Afrique et des îles de l'océan Indien, l'aloë vera est utilisée depuis des millénaires en Grèce, en Égypte, en Inde, en Chine et au Japon. Déjà reconnue pour ses vertus dans les affections de la peau telles que l'eczéma, le psoriasis et les brûlures, de même que les troubles intestinaux, voilà que l'aloë vera a montré récemment son efficacité pour prévenir le diabète. Dans une étude publiée cette année, des chercheurs canadiens ont analysé les effets de la consommation d'aloë vera sur le taux de glucose à jeun. Cette méga-analyse a pu démontrer l'efficacité de sa prise orale, qui menait à une réduction de la glycémie. Elle stimulerait la libération de l'insuline permettant ainsi de diminuer le taux de glucose dans le sang.

Extrait de TOPO nov-dec.