



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

04 | Avril 2025

Dossier:

L'AIR QU'ON RESPIRE

IONS NEGATIFS: VITAMINES DE L'AIR

Actualités

CONFÉRENCE À VENIR

Une consultation à 100\$

Grâce à la campagne d'achat local!

*Une habitude à la fois :
petit changement,
gros impact!*

1-2-3 respirez et mangez!

Découverte:

Le sucre de coco

Bouchées "brownies"

Avril 2025: eBook + Conférence 50 ans +

St-Eustache



GESTION DU STRESS

[5\\$ pour les non-résidents](#)
[Inscription requise pour tous.](#)

[Bibliothèque Guy Belisle](#)
[7 avril 2025 13h30-14h30](#)

[5\\$ pour les non-résidents](#)
[Inscription requise pour tous.](#)



COLLAB EBOOK!

Découvrez une de mes recettes publiée dans le eBook 10 recettes RÉCONFORT de l'Association des naturopathes du Québec, une belle collaboration qui met en avant des alternatives saines et savoureuses.
www.anaq.ca

LA VILLE DE ROSEMÈRE CONTRIBUE À
VOTRE SANTÉ! **10\$ POUR CHAQUE 20\$!**

Campagne: *J'achète local!*



VOUS PAYEZ 20\$, MAIS DÉPENSEZ 30\$!

Vous pouvez acheter jusqu'à 5 bons, soit 50\$ de + À DÉPENSER!

Applicable sur une consultation, les suppléments ou les produits Apéro à zéro!

Suivre le lien : <https://www.ccitb.ca/outils-achat-local/>

DU 25 MARS AU 15 AVRIL

J'ACHÈTE À ROSEMÈRE

Pour acheter vos bons



Dossier

Ions négatifs et leurs effets sur votre santé...



Tout savoir + ressources !

Découvrez des solutions naturopathiques accessibles et efficaces pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Plongez dans un article inspirant et repartez avec des outils concrets pour vivre pleinement en équilibre, mieux connaître votre corps et prendre des décisions éclairées en faveur de votre bien-être.

Emma

**EMMA LECKY, ND.A
NATUROPATHE AGRÉÉE**

L'AIR QU'ON RESPIRE

IONS NÉGATIFS: LES VITAMINES DE L'AIR!

De nombreuses recherches démontrent que les ions négatifs ont des effets bénéfiques sur la santé, tandis que les ions positifs peuvent être nuisibles.

À chaque expiration, nous libérons environ 300 millions d'ions positifs dans l'air ! Un environnement riche en ions négatifs favorise une meilleure qualité de l'air, ce qui contribue à réduire le stress, l'anxiété et à améliorer notre bien-être général.



MODE DE VIE URBAIN ET MAUX SOCIAUX

Dans la nature, on retrouve environ 12 ions positifs pour 10 ions négatifs. Les moteurs électriques, l'air climatisé, la pollution des villes, accentuent ce rapport détrimental et ces environnements artificiels créent des conditions d'ionisation défavorable à notre bien-être et à notre santé.

Parmi les maux qui peuvent être associés à la qualité de l'air, on trouve l'asthme, l'eczéma, les maux de tête, et migraines, le stress, la fatigue, l'anxiété, les allergies, dépression, violence, infertilité, cancers et maladies pulmonaires.



COMMENT EN AMÉLIORER SA QUALITÉ?

AÉRATION

En Amérique du Nord, l'intérieur des maisons est quatre fois plus pollué que l'extérieur! Elles sont étanches, avec peu d'échanges d'air et construites de matériaux de nature positives bouffent les ions négatifs! De plus, notre quête de propreté fait que nous utilisons une panoplie de détergents, de parfums d'ambiance et de produits d'hygiène personnelle en aérosol, dont les petites particules s'accumulent dans notre environnement immédiat.

À savoir, une chambre mieux chargée en ions négatifs améliore grandement la qualité de notre sommeil.

Ouvrez, aérez, filtrez, éliminez et remplacez!



AUTRES DONNEURS D'IONS NÉGATIFS

Certaines huiles essentielles sont des donneurs d'électrons: elles sont donc calmantes, relaxantes, anti-inflammatoires et négativantes (gaultherie, citronnelle, eucalyptus citronné, héliochryse d'Italie, hysope officinale, laurier noble, lavande vraie, verveine citronnée, etc.)

Grâce à ses cristaux de sel rose et à la lumière de l'ampoule, la lampe à sel de l'Himalaya serait bénéfique à notre environnement grâce à la libération d'ions négatifs. Elle contribue à contrer l'action des ions positifs transportés par les bactéries, la poussière et les allergènes.



COMMENT FAIRE LE PLEIN ?



C'EST GRATUIT!

Après un orage, l'air nous semble enivrant, énergisant... Cela nous incite à prendre des grandes respirations. Justement, l'air est chargé d'ions négatifs. Les éclairs et la pluie nettoient l'atmosphère des ions positifs et créent une surproduction d'ions négatifs.

Sortez!

Inspirez!

Faites le plein !

VACANCES IONISANTES!

Quand vient le temps de se ressourcer, ce n'est pas un hasard si nous choisissons instinctivement la plage, la montagne ou la forêt. Ces lieux regorgent naturellement d'ions négatifs, favorisant détente et bien-être. Respirer l'air marin, se promener en forêt ou écouter le bruit d'une cascade ne fait pas que nous apaiser mentalement... cela recharge aussi notre corps en énergie !



PLANTES OXYGÉNANTES

Une autre source très importante d'ions négatifs est la production d'oxygène par la chlorophylle exposée à la lumière du jour. Cet oxygène est ionisé négativement! Les espaces verts urbains sont importants, mais pourraient également être précieux dans votre maison!

Mettez du vert dans votre quotidien!



Motivation

Une habitude à la fois : petit changement, gros impact!



1-2-3 respirez et mangez!

Dans le tourbillon du quotidien, nous mangeons souvent sur le pouce, distraits ou stressés. Pourtant, prendre quelques secondes pour respirer profondément avant chaque repas peut transformer votre digestion et votre bien-être général. Avant de commencer à manger, essayez ceci : **Prenez trois grandes inspirations profondes par le nez, en gonflant le ventre, puis expirez lentement par la bouche.**

Ce simple rituel permet de :

- Activer le système parasympathique, qui favorise une digestion optimale en signalant au corps qu'il peut se détendre et assimiler les nutriments.
- Réduire le stress, évitant ainsi les fringales émotionnelles et les désagréments digestifs liés à l'anxiété.
- Manger plus consciemment, en étant pleinement présent, ce qui améliore la satiété et évite de trop manger.

Un petit rituel qui change tout : moins de stress, une meilleure digestion et plus de plaisir à chaque repas !

Recette

Des bouchées brownies *sans gluten ET moins sucrées* pour les lunches...



2 bouchées décadentes!

Envie d'une douceur chocolatée sans culpabilité ?

Découvrez ma recette de bouchées brownies : une version moins sucrée, sans gluten et tout aussi gourmande !

Cette recette exclusive a été publiée dans l'eBook de recettes de l'Association des naturopathes du Québec, une belle collaboration qui met en avant des alternatives saines et savoureuses.

Retrouvez les autres recettes complètes dans le eBook de l'ANAQ.

www.anaq.ca



Mini brownies faible en glucides



10 BROWNIES



10 MINS
+ 20 MINS

FAIBLE EN GLUCIDES,
AUCUN SUCRE RAFFINÉ
SANS GLUTEN



INGRÉDIENTS

- 2 c. à table de beurre ramoli (ou huile de coco)
- 1/2 t. de sucre de coco
- 1 oeuf
- 1/4 t. de lait végétal non sucré
- 1 c. à thé de vanille
- 1 1/2 tasse de farine d'amandes
- 1/4 tasse de cacao
- 1 cuillère à thé de poudre à pâte
- Une pincée généreuse de sel

DIRECTIONS

1. Préchauffez le four à 350°F et garnir un moule à muffin avec des petits papiers parchemin.
2. Dans un bol, mélangez le farine, l'avoine, le sel, la poudre à pâte, le cacao. Réserver.
3. Mélanger le beurre mou, le sucre de coco, la vanille, l'oeuf et le lait végétal.
4. Mélanger les ingrédients secs dans les ingrédients humides.
5. Répartir dans les 12 moules à muffins et garnir de quelques grains de chocolat ou noix de grenoble.
6. Cuire 24-26 minutes.

TRUCS ET ASTUCES

Taper la plaque de muffins plusieurs fois sur le comptoir, pour aplatir et densifier la pâte à brownies dans les moules.



Découverte

Sucre de coco: une douceur naturelle riche en minéraux

Coup de cœur



Substituez 1:1 dans vos recettes!

Le sucre de coco est une alternative naturelle et nutritive au sucre raffiné, avec un indice glycémique plus bas et une richesse en minéraux comme le potassium et le zinc. Son goût délicatement caramélisé en fait un ingrédient polyvalent que j'adore intégrer à ma routine. Que ce soit pour sucrer légèrement mon matcha du matin, rehausser le goût d'un granola maison ou ajouter une touche gourmande à des desserts plus sains, il se fond parfaitement dans mes préparations. C'est aussi une excellente option pour mon fils, lui permettant de savourer des douceurs sans pics de glycémie. Facile à utiliser et plus respectueux de l'équilibre énergétique, le sucre de coco est devenu un incontournable dans ma cuisine.

À propos de l'auteure...

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.

La motivation vous emballé,
l'habitude vous entraîne et la
Naturotheque vous épaulé.



© NATUROTHEQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS

FB / IG

@naturotheque

www.naturotheque.ca
