



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

MAGAZINE

10 | Octobre 2025

Dossier:

HYDRATATION ET SANTÉ CELLULAIRE

LE RÔLE DE L'EAU DANS L'ÉQUILIBRE
PHYSIOLOGIQUE

Actualités:

CONFÉRENCE À VENIR

Dernière chance!

Halloween : un parcours
animé à Rosemère! - Gratuit

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

Sortir dehors 5 à 10 minutes le matin

Découverte:

ÉVoila 5

Actualités

2025: Dernière chance!

Dernière chance!

Accompagnement en naturopathie

sur 3 rencontres

Reçus d'assurance disponibles

200\$*

Pour commencer dès maintenant:

<https://calendly.com/naturotheque/premiere-consultation-direct>

Veillez noter que les taxes seront désormais ajoutées sur l'ensemble de mes produits et services à partir de 2026.

Actualités

Novembre 2025:

Conférence pour tous

Rosemère



**PRÉVENIR ET SURMONTER LA
DÉPRESSION SAISONNIÈRE GRÂCE À
LA NATUROPATHIE**

50 places disponibles - Inscription requise pour tous

Centre communautaire de Rosemère - Mercredi 5 novembre 19h

450-621-3500 poste 7221

Actualités

Vendredi 31 octobre: *Mystères et bonbons, un parcours animé!*

Venez à ma
rencontre!

**L'HALLOWEEN AU
CŒUR DE ROSEMÈRE**



**JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR CÉLÉBRER
L'HALLOWEEN DANS UNE AMBIANCE
FESTIVE, TOUT EN SOUTENANT VOS
COMMERCES LOCAUX!**

Au parc des Pionniers à Rosemère, dès 17h00. - GRATUIT POUR TOUS

Dossier

Hydratation et santé cellulaire:

Trucs et astuces!

« L'eau est aussi importante pour ce qu'elle emporte avec elle, (déchets) que pour ce qu'elle apporte (hydratation) ! »



Découvrez des solutions naturopathiques simples et efficaces pour augmenter ou maintenir votre hydratation quotidienne.

Plongez dans un dossier inspirant sur l'eau et l'hydratation cellulaire, et repartez avec des outils concrets pour mieux comprendre les besoins de votre corps, prévenir la fatigue, favoriser une peau éclatante et des fonctions métaboliques optimales. Apprenez à faire de l'hydratation un véritable réflexe santé.

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Emma".

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

L'APPORT HYDRIQUE

ASTUCES POUR AUGMENTER SON APPOINT

On pense souvent à l'eau uniquement pour ce qu'elle apporte à notre corps : hydratation, soutien aux organes, régulation de la température. Mais il ne faut pas oublier ce qu'elle emporte avec elle. En circulant, l'eau aide à drainer les déchets métaboliques, les toxines et les résidus cellulaires vers les organes d'élimination (reins, peau, poumons, intestins). Sans une consommation suffisante, ce processus d'évacuation est ralenti, ce qui peut entraîner fatigue, inconfort digestif, teint terne ou encore surcharge des reins et du foie. Boire suffisamment, c'est donc non seulement nourrir son corps, mais aussi lui permettre de mieux se nettoyer et de rester en équilibre.



VARIEZ LES TEMPÉRATURES

Bien que moins "attirante" que l'eau glacée lors d'une journée chaude, la température de l'eau tiède, se rapprochant de celle du corps, lui donne un pouvoir plus désaltérant et à tout moment de la journée et elle est plus facile à boire! Découvrez aussi les tisanes à base de plantes, Chaudes, tièdes ou glacées, si elles ne contiennent ni caféine, ni théine, elle comptent comme de l'eau!

RAPPELS ET APPLICATIONS

Vous pouvez télécharger gratuitement certaines applications ou programmer simplement des rappels sonores qui pourront vous aider à atteindre vos objectifs!

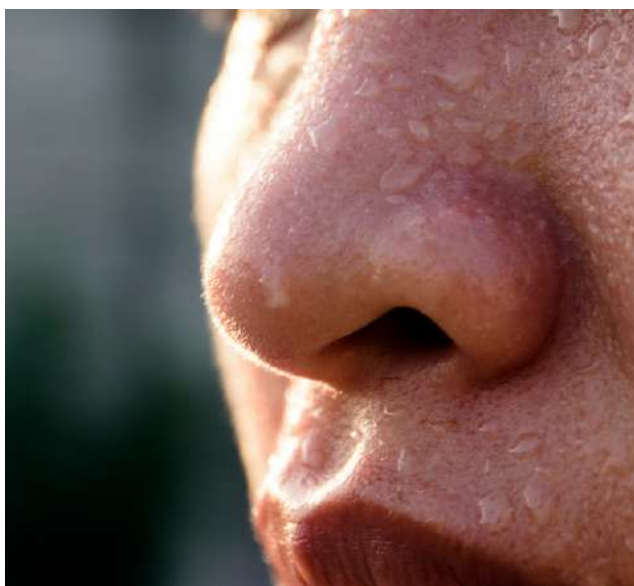
Ex: Waterlogged, Daily water,



DE L'EAU À PORTÉE DE MAIN

Investissez dans une bouteille de transport réutilisable afin d'avoir la possibilité de vous hydrater ou vous soyez, dès que le besoin de fait sentir. (Privilégiez des contenants en verre ou en acier inoxydable!)

Gardez une carafe d'eau sur le comptoir, à votre bureau, sur la table! Le fait de boire suffisamment d'eau (en dehors des repas) donnera à votre estomac une sensation de satiété qui minimisera vos envies de collations fréquentes (et par le fait même la quantité de calories ingérées entre les repas!)



COMPENSER LES PERTES

Prenez l'habitude de boire l'équivalent d'un verre d'eau après chaque passage à la salle de bain! Vous remarquerez que les toilettes publiques ont généralement une fontaine d'eau prévue à cet effet ! Ceci est valable dans les écoles également! Il est donc important de poursuivre cette habitude à la maison également!



BESOINS ACCRUS!

Attention! Les journées chaudes, la grossesse, les efforts physiques intenses, certains médicaments et une transpiration accrue nécessitent un apport hydrique supérieur. Les signes légers de déshydratation comprennent la soif, la bouche sèche, la fatigue, les maux de tête, une urine plus foncée et une sensation de faiblesse ou d'étourdissement. Il est important de s'ajuster dès les premiers signes.



LA PAILLE: ALLIER DE TAILLE!

La paille vous permet de boire plus rapidement une plus grande quantité d'eau! Munissez vos tasses préférées d'une paille réutilisable afin d'optimiser vos gorgées!

PIMPEZ VOTRE EAU!

Des fruits, légumes frais ou herbes fraîches ajoutent des vitamines, des minéraux et du goût à votre eau! Ex; melon d'eau + menthe – ultra hydratante pour l'été, pomme + cannelle – parfaite pour l'automne, concombre + lime – alcalinisante et très désaltérante, citron + gingembre + menthe – tonique pour le système digestif, fraise + basilic – rafraîchissant et légèrement sucré, etc.

LES SMOOTHIES, CA COMPTE, MAIS...

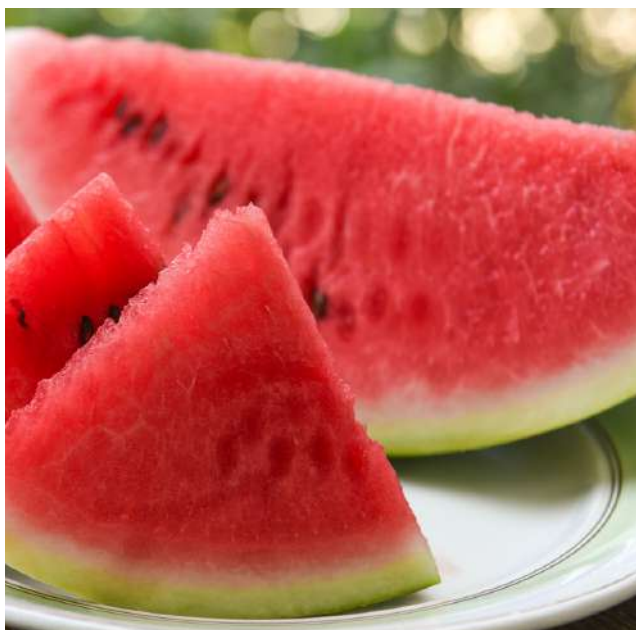
Ajoutez un smoothie à base d'eau de coco au déjeuner, ou comme collation! N'oubliez pas cependant que ces boissons ont tendance à être plus riches en sucre et en calories.

N.B. Il est important de les choisir préférentiellement biologiques et de bien les laver, surtout s'ils vont tremper dans votre eau toute la journée!



MANGEZ VOTRE EAU!

Après tout, environ 20 % de votre apport quotidien en eau provient de votre alimentation. En plus d'hydrater, les fruits et légumes riches en eau fournissent des électrolytes naturels (comme le potassium et le magnésium), des fibres et des antioxydants qui soutiennent la régénération cellulaire et l'équilibre hydrique. Pensez au melon d'eau, au concombre, aux oranges, au céleri, à la laitue romaine ou encore à la courgette, autant d'aliments légers et rafraîchissants, parfaits pour les journées chaudes ou après l'activité physique. Le melon d'eau, avec sa teneur en eau d'environ 90 %, constitue d'ailleurs une collation à la fois hydratante, reminéralisante et naturellement sucrée qui aide à recharger le corps tout en douceur.



AU RÉVEIL

Commencez votre journée avec un verre d'eau pour réveiller votre métabolisme en douceur et aider la fonction digestive à travailler de manière efficace. Gardez un verre d'eau près de votre lit ou sur le comptoir de la cuisine!

BOIRE DE L'EAU C'EST TRÈS BIEN,
BOIRE DE L'EAU FILTRÉE C'EST
MIEUX!

L'usage d'un filtre réduit la surcharge toxémique de votre corps en lui évitant d'autres substances communément retrouvées dans l'eau du robinet. Ex: antibiotiques, hormones, métaux lourds, pesticides, fluor, etc.



2 POUR 1

Le café a ses vertus, mais comprend également son lot d'acides qui peuvent être difficiles à absorber ou à être éliminés par le corps. de plus, la caféine contenue dans le café possède un effet légèrement diurétique, ce qui signifie qu'elle peut vous faire perdre de l'eau. Le fait de boire un verre d'eau avant et après la pause-café aide à éliminer ces acides et à empêcher la déshydratation chez les très grands buveurs de café (+ de 3 tasses par jour). Pensez à prendre un verre d'eau additionnel par tasse de café. (il est de même pour les boissons énergétiques contenant de la caféine!)



TISANES

Les infusions sont une excellente façon d'augmenter votre consommation d'eau tout en profitant des bienfaits des plantes. En variant les saveurs avec des herbes comme la menthe, le gingembre, la camomille ou la verveine, vous rendez l'hydratation plus agréable et diversifiée. Les infusions sont naturellement sans caféine et peuvent être consommées tout au long de la journée.

ET L'ALCOOL DANS TOUT ÇA?

Contrairement à l'eau, l'alcool déshydrate ! Il agit comme un diurétique, augmentant la perte d'eau et d'électrolytes par les urines. Résultat : plus on boit d'alcool, plus le corps se vide de ses réserves hydriques. Pour limiter les effets de la déshydratation (fatigue, maux de tête, peau sèche), pensez à alterner chaque verre d'alcool avec un grand verre d'eau

QU'EN EST-IL DES AUTRES BOISSONS?

Tous les liquides ne se valent pas pour hydrater votre corps. Les jus de fruits, les boissons sucrées, les sodas ne comptent pas comme hydratation efficace. Ces boissons sucrées peuvent provoquer des pics de glycémie, de la fatigue ou même perturber l'équilibre minéral si on en consomme de façon excessive.

BOIRE PLUS D'EAU

ASTUCES POUR AUGMENTER SON APPORT

- Transporter une grande bouteille d'eau avec soi
- Boire un grand verre d'eau au réveil!
- Boire de l'eau après être passé à la salle de bain.
- Essayer avec une paille
- Mettre des fruits, des herbes fraîches etc.
- Essayer des électrolytes (fortement dilués)
- Varier les températures (tisanes, température pièce, avec des glaçons)
- Essayer une application ou mettre des alarmes

Boire 35ml x __ kg de poids par jour, au minimum.

***Le café, les jus, les boissons gazeuses ne comptent pas!.**



Découverte

Évoilà5 : *Pour les soirs où on veut cuisiner sans se compliquer la vie...*

Coup de coeur



Salade chaude chou-fleur et Halloumi grillé
+ pizza-salade au bacon! (oui oui! J'ai utilisé
2 kits pour 1 repas (4 invités!))

5 trousses repas, qui ont allégé ma semaine (et ma charge mentale!)

D'ordinaire, j'adore cuisiner, essayer de nouvelles recettes et préparer mes repas à la maison. Mais, avec mon déménagement récent, j'avoue que l'énergie et le temps me manquaient un peu pour planifier mes menus comme avant. C'est là qu'Évoilà5 est arrivé, juste au bon moment, pour alléger ma charge mentale sans compromettre le plaisir de bien manger !

Créées par un chef, les trousses repas Évoilà5 m'ont réconfortée après chaque longue journée : des ingrédients locaux du Québec, des plats savoureux et nutritifs prêts en 30 minutes. Aucune épicerie de dernière minute à faire, rien à décongeler, des instructions simples à suivre qui laisse également place à votre propre créativité si le besoin s'en fait sentir!

Découvrir leur site. <https://evoila5.com/>

Motivation

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



Sortir dehors 5 à 10 minutes le matin, même par temps gris

L'exposition immédiate à la lumière naturelle aide à réguler votre horloge biologique, aussi appelée rythme circadien. Ce rythme contrôle entre autres votre cycle veille-sommeil, votre température corporelle, votre concentration et même votre appétit. Le matin, la lumière du jour stimule naturellement la production de cortisol une hormone essentielle pour te sentir éveillé et alerte, tout en freinant la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Résultat : votre corps comprend qu'il est temps de commencer la journée! L'énergie, la concentration et la motivation suivront! Même quelques minutes d'exposition à la lumière extérieure peuvent faire une différence!

Prenez votre verre d'eau matinal à l'extérieur! ;)

À propos de l'auteure...

En tant que naturopathe agréée ayant également fait carrière comme enseignante, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. Cela m'a amenée à fonder la Naturothèque, accompagnement et ressources en naturopathie.

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, des recommandations sur mesure et une supplémentation au besoin, peu importe leur point de départ. Je sers une clientèle diversifiée, y compris des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive, de mon bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal ou par vidéoconférence.

La motivation vous emballe,
l'habitude vous entraîne et la
Naturotheque vous épaula.



© NATUROTHEQUE, 2025 - TOUS DROITS RÉSERVÉS