

### PREPARATION DE LA SEMAINE

#### Crème aux agrumes

● Pressez une orange pour en recueillir le jus. Au bain marie, faites fondre 10 g de beurre de karité dans deux cuillerées à soupe d'huile d'amande douce. Retirez du feu et ajoutez le jus d'orange, 3 gouttes d'huile essentielle d'orange et 2 gouttes d'huile essentielle de citron.

Remuez jusqu'à ce que le mélange ait complètement refroidi, et mettez-la dans un petit pot. Appliquez en crème pour protéger votre peau sèche.

### LU POUR VOUS

● Avoir un diabète équivaut à vieillir de quinze ans sur le plan cardiovasculaire et entraîne un risque prématuré d'accident de ce type après 40 ans. C'est ce que révèle une étude canadienne menée sur plus de 9 millions de personnes.

De plus, la maladie réduit nettement l'avantage des femmes sur les hommes, alors qu'elles sont normalement mieux protégées contre ces accidents. Des résultats qui justifient la prescription d'un traitement préventif (aspirine, hypolipémiants...) systématique dès la quarantaine, et plutôt au cas par

### DEPRESSION SAISONNIERE

#### Pour retrouver la bonne humeur

● Si vous souffrez de dépression saisonnière, c'est-à-dire liée à la baisse de luminosité, en automne, il faut que vous sortiez au grand jour dès que le temps le permet. Le manque de lux (unité de luminosité) suffit en effet à mettre l'humeur sens dessus dessous.

Si les rayons du soleil ne suffisent pas à chasser les soucis de votre esprit et à vous faire retrouver la joie de vivre, faites diffuser en alternance de l'huile essentielle de basilic (h'baq) et de lavande (khezama).

### QUESTION MEDICALE

● Pourquoi applique-t-on du froid après un traumatisme musculaire ?

— Selon les spécialistes, la cryothérapie, ou traitement par le froid, est utilisée pour limiter les gonflements après un traumatisme des muscles (par exemple élongation, déchirure, claquage, contusion) ou suite à un traumatisme des articulations (entorse, luxation).

Le froid entraîne une vasoconstriction (rétrécissement du calibre des vaisseaux sanguins). Il a des effets anesthésique, analgésique (diminution de la douleur immédiate et retardée), et anti-inflammatoire (anti-œdémateux).

En cas d'accidents sportifs, plusieurs formes de froid peuvent être utilisées. Voici les plus classiques.

L'eau froide : il s'agit de plonger le membre blessé dans un récipient d'eau froide.

Les glaçons : à ne jamais mettre en contact direct avec la peau mais à placer dans une serviette ou un sac plastique pendant moins de 20 minutes. Une solution souvent efficace contre les gonflements.

La compresse refroidissante : on la range au réfrigérateur et on la maintient avec une bande sur la zone blessée.

La bombe de froid (ou spray réfrigérant) doit être employée avec prudence : on vaporise à 15 cm de la peau en effectuant des mouvements de balayage.

Attention ! Le froid ne peut pas être appliqué dans certaines circonstances : en cas de troubles cardiaques chez la personne blessée, en cas de plaies ouvertes, de contractures musculaires.

### FOIE

## Les meilleures recettes

*Pour ceux qui n'auraient pas encore conscience de son importance, le foie est un organe vital. Sans lui, la vie est impossible.*

Le foie sert, entre autres, à la sécrétion de la bile dans l'intestin, à la synthèse du cholestérol, des acides biliaires et des protéines plasmatiques, au métabolisme des médicaments et des produits d'origine intestinale dérivés des aliments. Bref, il faut y faire attention, et veiller à son bon fonctionnement.

#### • De l'huile d'olive, tous-jours !

Pour stimuler un foie paresseux, prenez tous les matins, à jeûn, 1 cuillerée d'huile d'olive. Pour en améliorer un peu le goût, vous pouvez y ajouter quelques gouttes de citron. L'huile d'olive qui favorise le transit intestinal, est bonne pour l'estomac et la vésicule biliaire. Elle est aussi un ingrédient efficace pour lutter contre le mauvais cholestérol.

#### • Cure d'artichaut

L'artichaut est sans conteste le légume idéal pour stimuler le foie. D'ailleurs, il entre aujourd'hui dans la composition de nombreux médicaments. Mis à l'épreuve de la science, l'artichaut a révélé la présence de cyra-

nine, une substance qui agit plus particulièrement sur la sécrétion biliaire.

En manger ou consommer ses feuilles en infusion ne peut que soulager les troubles hépatiques. Un petit truc : lorsque vous préparez le légume pour le repas, ne jetez pas le jus de cuisson, car il contient encore certains principes actifs et en boire une tasse de temps à autre ne peut faire que du bien à votre foie.

#### • Tisane purifiante

Deux fois par jour, entre les repas, préparez-vous une infusion de romarin (ikil) une cuillerée à soupe de plante fraîche infusée 10 à 15 minutes dans une tasse d'eau bouillante que

vous sucrerez avec une cuillerée à café de miel.

#### • Citron tonifiant

Pressez un citron, ajoutez autant d'eau puis une cuillerée à café de miel additionnée de 2 gouttes d'huile essentielle (essence) de menthe.

#### • Tisane de mélisse

Si vous avez un peu abusé de plats riches (et en cas de crise de foie) mettez-vous à la diète et préparez-vous une tisane de mélisse (trandjane), une cuillerée à café de plante pour une tasse d'eau bouillante, en laissant infuser 10 à 15 minutes que vous sucrerez avec une cuillerée à café de miel.

### DÉCOUVREZ...

#### Des conseils plus efficaces que les somnifères

● Si vous dormez mal, avez-vous pensé à la thérapie comportementale ? En Norvège, des médecins ont conduit une étude comparative auprès de 46 patients souffrant d'une insomnie non liée à une pathologie. Pendant six semaines, 16 ont pris un somnifère, 12 un placebo et 18 ont bénéficié d'une thérapie cognitive comportementale (TCC). Au programme : conseils sur l'hygiène du sommeil et découverte des techniques de relaxation. Résultat après enregistrements du sommeil à l'appui ? Une amélioration très médiocre six semaines plus tard et aucun bénéfice à long terme dans les deux premiers groupes, mais une réelle diminution des insomnies pour le troisième groupe, même six mois plus tard.

### VITAMINE C

## Elle améliore la fertilité masculine

En ce domaine, la vitamine C possède des effets surprenants ; les hommes qui en ont un niveau élevé sont beaucoup plus fertiles", explique un médecin nutritionniste à Paris ... Parmi les nombreuses études réalisées à ce sujet, en voici deux faites avec un supplément de vitamine C de 1 g par jour.

L'une concerne des hommes stériles dont les spermatozoïdes s'agglutinaient : si ce phénomène touche plus de 20% des spermatozoïdes, il est quasiment impossible de concevoir. Chez les participants à l'expérience, le taux d'agglutination dépassait 33%. Après trois semaines de prise de vitamine C, ce chiffre était de 11% et la fertilité restaurée. L'autre étude a été menée sur des couples ayant tenté, sans succès, d'avoir un enfant pendant deux ans, les femmes n'étant pas stériles. Après deux mois de prise de vitamine, les hommes avaient des spermatozoïdes plus nombreux et plus mobiles, et leurs femmes étaient



PH. : D. B.

enceintes. Des résultats qui n'ont pas été retrouvés sur des groupes non traités ou ayant pris un placebo (produit inactif).

Un supplément de 1g de vitamine C est également capable de réduire d'éventuelles altérations des spermatozoïdes, dues au tabac, par exemple, ou aux pesticides et pouvant conduire à des fausses couches.

### CONSEIL UTILE

● Le lavage des mains est le premier geste à faire pour éviter la transmission des microbes.

### STOMATITE APHTEUSE (CHANCRES)

● Manger du yaourt 1 fois par jour peut prévenir les chancres, selon un spécialiste du Iowa Collège of Dentistry : bien qu'aucune recherche ne vienne confirmer cette affirmation, de nombreux patients ont convié qu'ils n'avaient pas de chancres lorsqu'ils mangeaient du yaourt tous les jours.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

● Prendre un peu de jus de citron dilué dans un verre d'eau tiède, en se levant le matin, peut aussi rafraîchir l'haleine. Les jus de pomme, de céleri et de carotte ont les mêmes propriétés.

### SACHEZ QUE

● Des recherches préliminaires indiquent qu'une intoxication aux métaux lourds, en général à l'aluminium ou au mercure, peut être un facteur qui prédispose à la maladie de Parkinson.

### STRESS

#### Tisane relaxante

● En cas de stress, de nervosité, faites-vous une tisane de tilleul ou de camomille que vous sucrerez avec une cuillerée à café de miel.

### SCIATIQUE

● Les adeptes des médecines douces recommandent souvent des compresses d'huiles de lin (kettan) sur les régions endolories.

### DIGESTION DIFFICILE

#### La tisane digestive

● En fin de repas, préparez-vous une tisane de mélisse (trandjane) ou de semences de fenouil (besbass), une cuillerée à café de l'une ou l'autre infusée 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante que vous sucrerez avec une cuillerée à café de miel.