

PREPARATION DE LA SEMAINE

Huile de beauté

● Chaque soir, après votre toilette et à la place d'une crème de nuit, massez votre visage avec un mélange de 50 ml d'huile végétale (de noisette ou de noyau d'abricot) plus 50 gouttes d'huile essentielle de lavande.

DIABETE

Du jus de tomate

● Bien connu pour ses effets protecteurs sur le système cardiovasculaire, le jus de tomate serait particulièrement bénéfique pour les diabétiques de type 2 (non insulino-dépendants).

Chez ces patients, qui présentent des risques supérieurs d'athérosclérose et de thrombose, un verre de ce doux breuvage (25 cl) par jour pendant trois semaines réduirait significativement l'agrégation plaquettaire.

Un apéritif branché, léger et excellent pour la santé. Que demander de plus ?

LU POUR VOUS

Du bouleau contre les allergies

● Des chercheurs de l'université de Vienne ont testé avec succès un vaccin contre l'allergie au bouleau. Sa particularité ? Mis au point à partir d'une molécule génétiquement modifiée très proche de l'allergène de l'arbre, ce vaccin est hypoallergénique et ne provoque donc pas de réactions secondaires. Une méthode qui pourrait s'étendre à d'autres allergies dont la fréquence ne cesse d'augmenter : 30% de la population mondiale est concernée et 50% pourrait l'être en 2010.

MALADIE DE PARKINSON

La nicotine à la rescousse

● De récents travaux suggèrent que la nicotine pourrait protéger le cerveau et réduire le risque de contracter la maladie de Parkinson.

Des conclusions qui pourraient expliquer l'incidence plus limitée de la maladie chez les fumeurs. A terme, la nicotine pourrait être utilisée pour réduire, voire enrayer sa progression.

POUR SE MUSCLER

Allez danser...

● Le rock, la salsa, la samba... Peu importe le pas pourvu que l'on ait le rythme.

La danse muscle les bras, les abdominaux, les fesses et les hanches, et bien d'autres parties insoupçonnées.

ASTHME

Moins d'antibiotiques pour bébé

● Faut-il diminuer les prescriptions d'antibiotiques chez les tout-petits ? Des chercheurs canadiens de l'université de Colombie britannique à Vancouver le recommandent. Donnés avant l'âge d'un an, les antibiotiques augmenteraient le risque de développer un asthme au cours de l'enfance, selon les conclusions d'une récente méta-analyse ayant porté sur une population de plus de 12 000 enfants.

LE RIZ

En cas d'hypertension

● Le riz, qui contient de nombreux minéraux et des vitamines A, B1, B2 et B6, est un énergétique et un hypotenseur qu'on indique en cas de croissance, sénescence, surmenage et hypertension.

APNEE DU SOMMEIL

Des recommandations utiles

Bien qu'on estime qu'un très grand nombre de personnes en soient légèrement atteintes, l'apnée du sommeil demeure une affection relativement peu connue

Appelée occasionnellement apnée obstructive du sommeil, cette affection se caractérise par un arrêt de la respiration pendant le sommeil, celle-ci étant temporairement bloquée par les tissus au fond de la gorge qui se sont détendus au point de s'affaisser. La respiration peut être interrompue pendant une minute, après quoi le dormeur se réveille pendant un moment et recommence automatiquement à respirer avant de se rendormir.

Les interruptions du sommeil peuvent être tellement courtes que le dormeur n'en a nullement

HOQUET

● Avalez une cuillerée à café de sucre sec. Vous pouvez aussi faire dissoudre le sucre dans une tasse d'eau chaude et siroter lentement le mélange.

DE L'HUILE D'OLIVE

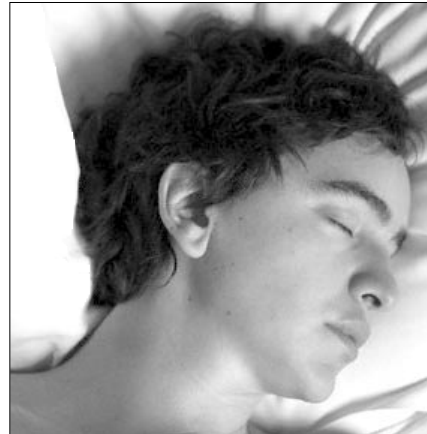
Contre les calculs biliaires

Traitement de choc en perspective, à suivre par les vrais amateurs d'huile d'olive puisque selon un spécialiste de l'olivier et de ses utilisations pour notre santé, 500 g d'huile par jour, à avaler en plusieurs fois, en dehors des repas, permettraient de lutter efficacement contre les calculs. Ce remède, précise-t-il, s'utilise comme sédatif.

Cure d'huile d'olive : 1 cuillerée à soupe le matin, à jeun, pour faciliter l'expulsion des petits calculs. Durée de la cure : vingt jours environ.

Un dernier remède mais que les scientifiques n'ont pas validé, consiste à se coucher sur le dos et à boire 1 ou 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive bien citronnée. Une demi-heure plus tard, il faudra se tourner du côté droit.

Ce stratagème permettrait aux calculs de ne pas se bloquer.



conscience. Elles peuvent toutefois survenir des douzaines, sinon des centaines de fois au cours d'une nuit, de sorte que leur accumulation peut entraîner une grande lassitude au réveil.

L'apnée du sommeil frappe surtout les hommes d'âge mûr. En général, cette affection est dépistée parce qu'elle s'accompagne de renflements si bryuants que la victime finit par consulter un médecin, qui diagnostique alors l'apnée du sommeil.

Bien que le café ne soit pas habituellement recommandé pour les troubles du sommeil, l'apnée fait exception à cette règle générale, de sorte qu'une tasse de café fort, prise peu de temps avant le coucher, peut faire beaucoup de bien aux personnes atteintes de cette affection. Comme la caféine nuit légèrement au sommeil normal, elle pré-

vient l'apnée, en empêchant les personnes qui en souffrent de dormir assez profondément pour qu'elle survienne.

Renoncer complètement à l'alcool peut grandement améliorer les choses. L'alcool est un dépressur du système nerveux central, ce qui favorise la relaxation des muscles et augmente les risques que les voies aériennes ne s'affaiblissent pendant le sommeil.

Si vous êtes obèses et souffrez d'apnée du sommeil, la décision de suivre un régime amaigrissant devrait vous faire beaucoup de bien.

L'obésité aggrave, en effet, les problèmes d'apnée car les tissus adipeux dans le cou et la gorge peuvent contribuer à restreindre le passage de l'air dans la partie supérieure du système respiratoire.

LA BANANE

Contre la fatigue

● La banane, lorsqu'elle est bien mûre, est riche en potassium et magnésium, ainsi qu'en vitamines A, B1, B2, B9 et C.

Ce fruit très nutritif stimule aussi bien le travail intellectuel que physique et ne peut qu'être recommandé en cas de fatigue ou de déséquilibre nerveux.

VOTRE VITALITE

Cultivez-la en pots !

Mettez donc quelques pots de plantes aromatiques dans votre cuisine. En plus de disposer d'herbes fraîches à volonté, vous pourrez profiter de leurs nombreuses vertus.

● Le thym. En infusion (une tasse trois fois par jour, éventuellement sucrée au miel), il lutte contre les coups de froid et les infections de la gorge. Il est aussi prescrit aux asthmatiques car il favorise la respiration.

● Le basilic. En inhalation et en infusion, on l'utilise contre les rhumes et les affec-

LE SAVIEZ-VOUS ?

● La salive joue un rôle protecteur contre les bactéries. Boire de l'eau ou mâcher un chewing-gum sans sucre aide à relancer les glandes salivaires quand celles-ci se font plus paresseuses.

SACHEZ QUE...

● Il existe un remède très efficace pour soulager les douleurs du zona qui surviennent en dessous du cou : faites-vous tremper dans un bain d'eau chaude, additionnée de quelques poignées de farine de maïs ou d'avoine colloïdale.

FURONCLES

● Les médecins pensent qu'un affaiblissement de la résistance est propice au développement des furoncles. Si vous êtes sujet aux furoncles, veillez à bien équilibrer votre alimentation et à y inclure beaucoup de fruits et de légumes frais, de préférence crus.

PIMENT ROUGE

● Excellentes sources naturelles de capsaïcine, le composé qui donne la sensation de brûlure dans la bouche, les piments rouges entrent souvent dans la composition de remèdes traditionnels. Au cours des dernières décennies, les chercheurs ont commencé à reconnaître que les propriétés curatives attribuées à cet aliment s'appuyaient sur des faits démontrés.