

PREPARATION DE LA SEMAINE

Cataplasmes de pomme au lait

Vous n'avez pas de chance : votre peau n'est ni grasse ni sèche, elle est sèche et grasse. Ce phénomène est baptisé peaux mixtes. Et, pour traiter les problèmes liés à ce type de peau, notamment en vue d'un rééquilibrage entre les deux, voici une recette simple à réaliser.

Epluchez une pomme, coupez-la en morceaux et faites-la cuire dans l'équivalent d'un grand verre de lait entier. Hors du feu, retirez la pomme du lait, écrasez les morceaux de pomme tout en réincorporant petit à petit le lait chaud.

Pendant la manœuvre, ajoutez une cuillerée à soupe de farine et une autre d'huile d'olive. Lorsque la préparation est bien homogène, appliquez-la encore tiède sur la peau (y compris celle du cou). Laissez agir une vingtaine de minutes avant de rincer en douceur les zones sèches sans graisser les parties plus grasses.

LES PIMENTS FORTS

Contre les douleurs

Les piments forts peuvent réduire les douleurs, car ils contiennent de bonnes quantités de capsaïcine. Selon les découvertes de chercheurs de l'université de l'Alabama, cette substance est efficace pour atténuer les douleurs de toutes sortes, et plus particulièrement les douleurs chroniques, y compris les douleurs associées aux tumeurs et aux crises de sciatique.

RHUME

Le lait... aliment poison ?!

Jusqu'à récemment, on pensait qu'il était préférable de ne pas consommer de lait ou de produits laitiers lorsqu'on avait un rhume, car on croyait que ceux-ci favorisaient la production de mucus.

Les plus récentes recherches ont démontré que le lait n'augmentait pas la production de mucus. Néanmoins, il demeure préférable d'éviter le lait, car il semble maintenant que celui-ci ralentisse le réflexe sécréteur, ce qui a pour effet d'épaissir le mucus et de prolonger la congestion.

MAUX DE TETE

Une tasse de café fort peut temporairement soulager les maux de tête, car la caféine a pour effet de contracter les vaisseaux sanguins dilatés. Cependant, le soulagement ainsi obtenu est susceptible d'être de courte durée, puisque sitôt l'effet de la caféine disparu, les vaisseaux sanguins se dilatent encore plus qu'ils ne l'étaient avant l'absorption de cette substance, ce qui ne fait qu'aggraver le mal de tête.

SACHEZ QUE...

Les antibiotiques sont inefficaces pour soigner le rhume d'origine viral. On ne peut traiter que les symptômes, avec un produit pour **décongestionner** le nez ou des gouttes nasales salines pour aider à libérer le mucus, éventuellement de l'aspirine et beaucoup d'eau pour **fluidifier** les sécrétions.

Calculs rénaux

Les chercheurs ont découvert qu'un apport élevé en potassium réduisait de moitié les risques de développer des calculs rénaux. *Le yaourt, les abricots séchés, les bananes, les pêches, les avocats, les pommes de terre, les tomates, le son de blé, les arachides et les amandes sont d'excellentes sources naturelles de potassium.*

RHUMATISMES

Infusion de pomme

La pomme, et plus particulièrement sa peau, semble être un remède de choix pour lutter contre les rhumatismes, puisque les principes actifs contenus dans le fruit renforcent le métabolisme du calcium, important pour entretenir la santé de vos articulations. Essayez donc une infusion de pelures de pomme (1 cuillerée de pelures sèches par tasse).

CORS ET DURILLONS

Des remèdes traditionnels

Les cors et les durillons ont les mêmes causes. Ils surviennent à des endroits où la peau est soumise à des frictions ou à des pressions répétées, pendant de longues périodes. Les cors sont souvent dus à la friction causée par des chaussures trop serrées ou des chaussettes qui se froissent entre les orteils.

Les cors et les durillons sont tous deux des callosités mais il existe des différences entre eux :

- Un cor est un durcissement ou un épaississement de la peau, siégeant entre les orteils.

- Un durillon est un dur-



cissement ou un épaississement de la peau, siégeant sur une autre partie du corps.

Voici quelques remèdes à base d'aliments pour ramollir les callosités :

► **Faites tremper** la région endolorée dans du thé de camomille tiède et non chaud. Comme la camomille peut laisser des taches, lavez-vous bien les pieds à l'eau et au savon, après le trempage.

► **Préparez un verre d'eau** et de jus de citron en parties égales. Ajoutez à ce

mélange 5 ou 6 comprimés d'aspirine et étalez-le généreusement sur les callosités.

Couvrez la région touchée d'un sac en plastique sur lequel vous placerez une serviette chaude. Attendez dix minutes, enlevez la serviette et le sac en plastique et massez délicatement la callosité, à l'aide d'une pierre ponce.

► **Le jus de citron pur**, l'ail écrasé ou la sève de figuier sont d'autres remèdes traditionnels pour soulager les callosités.

L'HIVER

On pense à la vitamine D

Les enfants et les adolescents ont souvent besoin de vitamines D pendant l'hiver. Essentiellement à la constitution de leur capital osseux, elle fait souvent défaut sous la grisaille, faute de soleil indispensable à sa synthèse. Si les plus petits sont généralement quotidiennement supplémentés jusqu'à deux ans, on observe des manques chez les enfants de 4-5 ans. Une déficience que l'on pallie avec 2 ou 3 doses saisonnières à administrer en attendant le retour des beaux jours.

A PROPOS

Pleurer c'est aussi laisser libre cours à ses émotions. Ne pas refouler sans cesse, mais se laisser aller, ouvrir la porte. En quelque sorte, c'est retrouver le chemin de soi-même, l'expression spontanée d'une vérité intérieure trop souvent oubliée derrière l'éducation et les conventions sociales. Nos larmes nous renseignent sur ce qui nous touche, nous attriste ou nous déplaît. C'est seulement en écoutant nos émotions profondes que nous sommes amenés à faire des choix fidèles à nous-mêmes.

LA PLANTE A CONNAITRE

Le cerfeuil

Sa saveur doucement anisée accompagne une action diurétique des plus efficaces.

Comme bon nombre d'autres petites plantes aromatiques (persil, coriandre, aneth, anis vert...), le cerfeuil (*Anthriscus cerefolium*) appartient à la famille des ombellifères. Son feuillage est une véritable dentelle ciselée qui correspond bien à la finesse de sa saveur doucement anisée. Il a deux proches parents : le cerfeuil tubéreux, ancien légume bisannuel formant des racines de la taille d'une noix, le cerfeuil vivace (myrrhe odorante) formant de grosses touffes avec un feuillage qui rappelle celui de certaines fougères, et dont les feuilles sont moins tendres et la saveur anisée plus forte et plus tenace.

Le cultiver

C'est une plante annuelle très prolifique, de culture simple. Cela vaut donc la peine d'en profiter sur son balcon ou dans son jardin, aussi petit soit-il. Pour en avoir presque toute l'année (sauf pendant les gelées), semez-la en jardinière, à l'ombre. Le cerfeuil craint la chaleur et la sécheresse qui le font monter à graines... mais il rachète cette propension à fleurir en regerment très vite. Il suffit donc de le laisser grainer, assurant lui-même une nouvelle génération pour peu que l'on continue à l'arroser. Avec au départ 2

semis espacés de 3 à 4 semaines qu'on laisse ensuite essaimer, vous en aurez à souhait.

Le conserver

Il ne supporte pas le séchage. On peut à la rigueur essayer de le conserver au congélateur, en petits bouquets ou sous forme de glaçons, mais le résultat reste moyen. Comme sa saveur lui est donnée par une essence volatile qui disparaît très vite à la cuisson ou au séchage, il faut donc l'utiliser frais dans les crudités, ou l'ajouter tout en fin de cuisson ou juste au moment de servir dans les plats chauds.

Ses propriétés

Sa simplicité de culture et sa richesse en vitamine C (60mg/100g) incitent les marins à en embarquer et à en cultiver dans leurs voyages au long cours pour lutter contre le scorbut. Associé au poireau à l'oseille et à la laitue, il composait le fameux "bouillon d'herbes" qu'on donnait déjà aux malades au Moyen Âge... et toujours conseillé pour rééquilibrer et pour lutter contre la constipation. Le cerfeuil est considéré comme une plante purgative et diurétique, et comme anti-laitéux. La phytothérapie le conseille dans d'autres cas : jus de cerfeuil frais (2 gouttes dans l'œil), contre les ophtalmies, en compresses imprégnées de décoction pour les peaux grasses ou ridées.

LU POUR VOUS

Dénutrition... attention aux seniors !

Plus de 10% des seniors entre 80 et 85 ans souffriraient de dénutrition, un mal qui concernerait 40% en institution ! Cet état — qui s'explique par la diminution progressive de l'appétit — fragilise l'organisme et favorise la survenance de maladies.

La dénutrition est d'autant plus dangereuse qu'elle s'installe progressivement et qu'elle n'est souvent pas perçue par le sujet vieillissant ni par ses proches. La plus grande vigilance est donc de rigueur.

A SAVOIR

La constipation par dyschésie

Autre forme, la constipation par dyschésie se caractérise par des selles régulières mais qui peuvent être difficiles à émettre.

Outre les mesures hygiéno-diététiques déjà décrites, le traitement local de la dyschésie rectale peut associer des microlavements et des suppositoires à la glycérine ou à dégagement de gaz carbonique agissant par stimulation ano-rectale. Dans certains cas, on pourra aussi envisager une rééducation anale.

JAMBES LOURDES

Que manger ?

Limitez les graisses et les sucres simples. Au contraire, pensez aux légumes verts et aux agrumes, sources naturelles de vitamines. Les aliments riches en vitamines C et E, qui s'opposent aux radicaux libres facteurs de vieillissement des parois veineuses, peuvent jouer un rôle réellement bénéfique.