

PREPARATION DE LA SEMAINE

Crème à la lavande

● Faites fondre 50 g de cire d'abeille dans 100 ml d'huile d'olive au bain-marie. Retirez du feu et ajoutez dix gouttes d'huile essentielle de lavande.

Remuez jusqu'à ce que la crème ait complètement refroidi. Mettez ensuite dans un pot de verre. Appliquez régulièrement sur le visage (peau grasse) et le cou.

LA PLANTE A CONNAITRE

Le pélagonium

● En 1897, un Anglais nommé C. H. Stevens, atteint de tuberculose, partit en Afrique du Sud pour se soigner et trouver un climat moins humide que celui des îles anglaises. Là-bas, il rencontra un sorcier portant une peau de léopard qui lui conseilla un traitement à base de plantes. Pendant 3 mois, Stevens absorba une décoction d'une plante « zoulou » et constata que l'appétit revenait, que les symptômes liés à la maladie diminuaient ; en fait, il était guéri.

Ce remède était à base de Pélagonium.

Action anti-adhésion

Le pélagonium empêche les bactéries et les virus de se fixer sur les cellules de la membrane muqueuse. De ce fait, ils ne peuvent pas se développer. De plus, cette plante stimule le système immunitaire et facilite la mobilisation de l'organisme contre les agents pathogènes. De nombreuses études cliniques ont mis en évidence ces propriétés antimicrobiennes, expectorantes et immunostimulantes.

La racine de pélagonium, riche en tanins (catéchine, gallocatéchine, acide gallique) et en coumarines, lui confère des activités préventives et curatives sur les affections respiratoires, autant chez l'enfant que chez l'adulte. En 2003, une étude réalisée sur 468 patients atteints de bronchite, a démontré une réduction des symptômes et une diminution significative de la durée de la pathologie. Pour répondre aux fréquentes infections respiratoires qui touchent bon nombre de personnes chaque hiver, Pélagonium est une plante qui a prouvé son efficacité et qui est très bien tolérée.

LE MURIER

Antidiabétique

● Le mûrier, ronce aux fruits très appréciés, a été reconnu comme antidiabétique par des spécialistes.

Faites bouillir une poignée de feuilles de mûrier sauvage pour un litre d'eau pendant trois minutes, puis laissez infuser. Filtrez et buvez régulièrement.

DECOUVREZ

L'andropause

● Les bouffées de chaleur ont la réputation d'être réservées aux femmes. Pourtant, après 50 ans, ces messieurs ne sont pas épargnés, car leur production d'hormones diminue avec l'âge.

Chez les femmes, les bouffées de chaleur sont une des manifestations de la ménopause dont elle se plaint le plus.

Chez les hommes, elles sont moins fréquentes mais loin d'être exceptionnelles, bien qu'ils consultent rarement à ce sujet. La particularité des sueurs masculines ? Elles s'accompagnent souvent d'irritabilité, de fatigue, de baisse de la libido et même de troubles de l'érection...

Autant de symptômes qui appartiennent à l'andropause, équivalent masculin de la ménopause. A la différence près que l'andropause n'est pas systématique et que, lorsqu'elle existe, le déclin hormonal est partiel et variable d'une personne à l'autre.

Peut-il y avoir un lien entre l'andropause et des problèmes d'érection ?

Comme les bouffées de chaleur, les troubles érectiles peuvent être une conséquence du vieillissement et de la baisse de testostérone. Mais ils s'expliquent davantage par d'autres facteurs : hypertension artérielle, diabète, excès de cholestérol, dépression, anxiété, difficultés relationnelles dans le couple...

BRULURES

Des solutions maison

Bien que toutes les brûlures, à l'exception des plus superficielles, devraient être vues par un médecin pour prévenir les risques d'infection, divers aliments peuvent être appliqués sur les brûlures légères pour en soulager les symptômes.

● **Après avoir trempé** la région brûlée dans l'eau froide pour hydrater les tissus, asséchez délicatement la peau et saupoudrez la brûlure de bicarbonate de soude.

● **Au fur et à mesure** que la brûlure guérit et que



se forme une croûte, on peut soulager les démangeaisons qui accompagnent la cicatrisation en y appliquant de l'huile d'olive

ou un mélange de miel et de vinaigre, lesquels ont la propriété de garder la croûte souple jusqu'à l'apparition des nouveaux tissus.

SACHEZ QUE

● Le café, si souvent présent dans la liste des aliments-poisons en relation avec d'autres maladies, est un purgatif léger qui peut stimuler un intestin paresseux. Selon une étude britannique, le café décaféiné a le même effet que le café ordinaire.

HOQUET

● **Avalez 1 cuillerée à soupe de miel, suivie d'une cuillerée à soupe de vinaigre.**

LES OMEGA-3

Et si vous en manquez ?

Nombreuses sont les vertus qu'on accorde aux Oméga-3. Premier bienfait – et non des moindres – ils auraient un effet protecteur contre la maladie. Quels sont au juste ces nouveaux ingrédients ? Est-ce un simple effet de mode ou possèdent-ils de véritables atouts santé ? Le point avec le concours de M. Mourad Serri, responsable du laboratoire Nature Bio. Les Oméga-3 sont des compléments alimentaires riches en acides gras polyinsaturés. Ces acides gras sont dits essentiels car ils sont indispensables à une bonne santé, mais notre organisme ne peut pas les fabriquer, ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

Est-ce un effet de mode... Non ! Le phénomène Oméga ou Omégamania a connu un boum en France, notamment, suite à la publication du livre *Guérir* par le psychiatre David Servan Schreiber, qui souligne, quant à lui, leur impact bénéfique dans le traitement de la dépression.

Un nombre très important de travaux scientifiques menés par des chercheurs de renommée, depuis plus de quarante années, ont conclu à l'efficacité des Oméga-3 dans le maintien de la forme et la prévention de certaines maladies. Les rôles très bénéfiques et positifs joués par les Oméga-3 dans la prévention et le traitement

des maladies cardiovasculaires sont maintenant reconnus et admis par la plupart des communautés scientifiques dans le monde. On y trouve une relation des Oméga-3 dans tous les maux que connaît la société moderne : il y a un lien entre les Oméga-3 et les maladies cardiovasculaires, les Oméga-3 et l'équilibre émotionnel, les Oméga-3 et la vision, les Oméga-3 et mémoire et concentration la liste peut se rallonger... Imaginez le stress lié aux examens du baccalauréat, aux contraintes journalières de la vie moderne et professionnelle, les Oméga-3 permettent d'amortir toutes ces pressions.

Sont-ils aussi une arme contre le stress et la dépression ?

Outre leur action sur nos artères, les Oméga-3 sont une véritable protection naturelle contre les maladies des temps modernes : le stress, la dépression, le trac, etc. Ces maux et ces maladies étaient méconnus de nos ancêtres car leur alimentation était naturellement équilibrée par des apports sains et

variés. Donc, notre état émotionnel, notre humeur, notre mémoire dépendent directement de nos apports en acides gras polyinsaturés, donc en Oméga-3.

Où les trouve-t-on ?

Les Oméga sont donc des huiles extraites de poissons sauvages vivant dans les mers froides. Cette huile est la caractéristique d'une race de poisson comme la sardine, maquereau, thon, hareng, saumon... Des études épidémiologiques menées dans les années 1970 ont montré que les habitants du pôle nord, qui sont de gros consommateurs de poissons crus, souffraient moins de maladies cardiovasculaires, de rhumatismes articulaires, etc.

Mais voilà, il faut consommer du poisson cru, ce qui n'est pas évident de nos jours... Le poisson cuit possède aussi, à moindre échelle, des vertus en Oméga-3, mais là aussi, il faut contrôler le degré de cuisson et choisir le bon poisson.

Alors, dans notre assiette manquons-nous d'Oméga-3 ?

S'il ne fait plus aucun

doute que les Oméga-3 sont bons pour la santé, trouver dans son alimentation ces acides gras polyinsaturés et dans les bonnes proportions n'est pas une mince affaire.

Si sardines, anchois, hareng, saumon, thon ne sont pas assez souvent dans votre assiette, vous êtes probablement carencés en Oméga-3.

Par contre, les Oméga-3 issus de poissons des mers profondes existent en supplémentation sur le marché local et permettent ainsi de vous garantir l'apport quotidien en acides gras polyinsaturés indispensables à votre organisme. Les Oméga-3 sont vendus en capsules molles au niveau des pharmacies pour la prévention des maladies cardiaques (Oméga-3) pour le confort oculaire, pour le confort émotionnel et vous garantissent ainsi vos apports quotidiens en Oméga-3.

A qui s'adressent-ils surtout ?

Les Oméga-3 s'adressent à tous sans exception, sauf si vous présentez des allergies aux poissons et aux crustacés...

Alors avis aux carencés.

LU POUR VOUS

La salive, potion antidouleur ?

● Une équipe de l'Institut Pasteur (en France) a découvert un nouvel antalgique, l'opiorphine, dans la salive de l'homme. Injectée à des rats, cette molécule s'est révélée jusqu'à six fois plus efficace que la morphine contre la douleur aiguë.

Si elle est assez proche des hormones antidouleur produites par le cerveau, comme les endorphines, endomorphines ou enképhalines, son mode

d'action est différent. En fait, elle prolonge l'effet de ces dernières, qui n'agissent que quelques secondes. Les recherches doivent être poursuivies pour déterminer si l'opiorphine est présente dans d'autres fluides (sang, larmes...) ou tissus de l'organisme.

Et si certaines affections peuvent déclencher ou empêcher sa production. Pour à terme, peut-être, mettre au point de nouveaux médicaments aussi efficaces que la morphine, mais avec moins d'effets secondaires.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● C'est en 1956 qu'un chercheur américain Gregory Pincus met au point la première pilule contraceptive. Elle est testée sur des femmes volontaires d'une banlieue de Porto Rico. C'est une réussite, la pilule est efficace !