

PREPARATION DE LA SEMAINE

Décoction aux céréales

● Mélangez 5 g de racine de pissenlit (tifaf), 3 g d'absinthe (chadjret meriem), 20 g de blé, 20 g d'orge (échair), et 20 g d'avoine (chouffane).

Faites bouillir 100 g du mélange dans un litre et demi d'eau, jusqu'à réduction de moitié. Décantez.

Faites bouillir à nouveau et versez sur de la menthe ou sur une autre plante aromatique.

Laissez infuser 10 minutes. Sucrez au miel. Buvez-en (en cas d'anémie) plusieurs fois dans la journée.

ASTUCE ANTI-BOUTONS

Détoxifier avec des tisanes

● On le sait, manger du chocolat ne donne pas forcément des boutons... Ce qui ne fait aucun doute en revanche, c'est ce que nos excès alimentaires finissent par saturer notre système d'élimination, le foie en particulier. Résultat : un teint brouillé, et parfois même un peu d'acné. Un verre de **jus de carotte** ou une **tisane détox** (artichaut, fenouil...) par jour suffisent pour y remédier.

LU POUR VOUS

● Les études réalisées sur le melon, ont permis de découvrir que certaines variétés sélectionnées se conservent longtemps et «vieillissent» beaucoup plus longtemps que d'autres. Une particularité pouvant s'expliquer par leur forte teneur en SuperOxyde Dismutase, puissant anti-oxydant (SOD).

Anti-oxydant naturel, la SOD de melon est aujourd'hui l'arme la plus puissante pour lutter contre les processus de vieillissement cutané, car elle pénètre au cœur de la cellule pour la protéger de l'intérieur.

STRESS

Il active nos émotions

● «Pas d'émotions sans stress», prévient le Dr Légeron. On en distingue trois catégories : le plaisir, la peur et la colère. Le premier n'a rien d'étonnant, puisque les événements heureux (mariage, promotion professionnelle...) sont considérés comme des facteurs de stress par les spécialistes. Si vous gagnez à la loterie, sous le coup de l'émotion, vous allez sauter sur place, rire aux éclats, pousser des cris de joie...

La peur peut sembler moins positive, et pourtant... Un sentiment d'inquiétude n'est pas toujours négatif puisqu'il augmente l'attention et la vigilance. Le doute est probablement l'une des clés du succès.

Les acteurs qui, pour la plupart, souffrent du trac avant d'entrer en scène le savent. Ils se sentent dans une autre dimension... On le constate aussi lorsqu'on doit travailler sur un dossier difficile, passer des examens ou organiser une réception : la peur de l'échec nous pousse à poursuivre notre effort, sans rien laisser au hasard, ce qui est le meilleur moyen de réussir.

Quant à la colère, il ne faut pas toujours la considérer comme une ennemie : elle développe la combativité et l'agressivité (dans le bon sens du terme), en mobilisant notre esprit. Une sensation que décrivent non seulement les sportifs, mais aussi les vendeurs et tous ceux qui doivent affronter une situation de concurrence. Enfin, rien de tel qu'une injustice (reproche, mauvaise note...) pour se sentir «fouetté» par l'envie de prouver ses capacités !

Pour mieux en profiter

Exprimez vos émotions ! Si elles sont positives, ne refusez pas de vous laisser submerger : vous les vivrez pleinement. A l'inverse, évitez de vous laisser totalement emporter par une émotion négative.

Pour la maîtriser : respirez, relativisez ou simplement parlez-en...

MINCEUR

La nouvelle arme anti-cellulite

Pour lutter contre la cellulite dont les femmes modernes se passeraient bien, la recherche se mobilise. Découvrez aujourd'hui une nouvelle arme anti-cellulite, particulièrement intéressante par son mode d'actions synergiques : le citrus aurantium.

Le Citrus Aurantium est une petite orange amère. On l'appelle aussi orange de Floride, orange de Séville, orange de Néroli ou bigaradier. Elle est riche en polyamines, qui facilitent naturellement le déstockage et l'évacuation spontanée des graisses (lipolyse). Et par voie de conséquence, ces substances spécifiques aident à réduire la taille des adipocytes. Des études scientifiques ont démontré que ces polyamines étaient particulièrement efficaces grâce à leur action thermogénique, un phénomène naturel favorisant la combustion interne des graisses libérées (déstockées) et ceci sans effet secondaire.



Le mode d'action du Citrus Aurantium

Rappelons qu'il existe, à la surface des cellules graisseuses, des récepteurs dits «bêta». Lorsqu'ils sont sollicités par des substances appropriées, ils s'activent et donnent l'ordre de déstocker les graisses et de les transformer en énergie. D'où perte de graisse et gain de vitalité.

Le Citrus Aurantium a plus particulièrement la propriété de stimuler des récepteurs spécifiques : les «bêta-3» qui «boostent» le métabolisme de base et ont un effet «turbo». C'est ainsi que notre corps va «brûler» plus, même au repos. Autre avantage : les polyamines de ce fruit stimulent les fonctions digestives et

hépatiques. Le Citrus Aurantium possède donc trois actions ciblées, particulièrement intéressantes sur le plan de la minceur :

- Accélération de la combustion des graisses, entraînant une perte de poids et la réduction en volume des adipocytes.

- Augmentation du métabolisme de base, d'où un regain d'énergie et un tonus retrouvé, car la combustion des graisses donne la «pêche» !

- Amélioration globale des fonctions digestives.

A noter : cette action ciblée anti-cellulite du Citrus Aurantium est complémentaire et agit en synergie avec des substances comme la caféine. (En pharmacie).

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Lorsque la peau bronze, elle épaissit légèrement et que le sébum a plus de mal à s'éliminer. Cela explique les poussées réactionnelles de boutons quelques jours plus tard. Si c'est le cas, préservez votre visage des effets négatifs du bel astré et gardez-le à l'ombre.

SACHEZ QUE...

● La queue de cerise est un remède de choix pour combattre les rétentions d'eau et favoriser le retour à des «jambes légères» lorsque viennent les fortes chaleurs de l'été. Son action diurétique sûre et sans effet indésirable, la rend des plus utiles dans les régimes minceur équilibrés.

L'ABRICOT

● Antidiarrhéique à l'état frais, il devient laxatif à l'état sec ! Il est particulièrement conseillé en cas d'anémie. Vous pouvez en manger à volonté, sauf en cas de fragilité stomacale. L'application de jus d'abricot sur le visage tonifie la peau.

MÂCHER

Pour ne pas grignoter

● Vous avez tendance à goûter les plats que vous préparez ou à picorer ? Ayez le réflexe de mâcher un chewing-gum mentholé tandis que vous cuisinez : envolée, l'envie de ce petit carré de chocolat ou de ce morceau de fromage !

N'OUBLIEZ PAS...

● La vitamine C est très sollicitée en été en raison de la fragilité des capillaires (saignements de nez...) : naturelle (Acerola par exemple) sinon rien, ou simplement des cargaisons de fruits riches en vitamine C.

LA RECETTE SANTE

Compote d'abricots à la verveine

● Dénoyer 500 g d'abricots frais et mûrs à points, et les cuire 5 minutes à la vapeur douce.

Les réduire en purée fine et ajouter une dizaine de feuilles de verveine, fraîche de préférence. Consommer tiède ou frais, mais rapidement, car elle s'oxyde vite.

L'OSTEOPOROSE

Les questions que vous vous posez

L'ostéoporose touche 30% des femmes de plus de 50 ans et 50% des plus de 75 ans.

Qu'est-ce que c'est ?

Plus communément appelée «maladie des os fragiles», c'est une maladie dite silencieuse qui se caractérise par une diminution de la résistance osseuse conduisant à une augmentation du risque de fracture.

Quelles en sont les causes ?

- La perte osseuse, conséquence naturelle du vieillissement
- Antécédents familiaux
- Le risque augmente avec la sédentarité

- Les changements dans les niveaux d'hormones : les femmes sont les plus touchées en raison du déficit en œstrogènes au moment de la ménopause ; leur densité osseuse diminue considérablement les cinq premières années suivant l'arrêt des

règles (de 5 à 15%) puis de 2% par an, les années suivantes

- Un régime alimentaire faible en calcium, vitamine D et phosphate.

- La consommation excessive de tabac, alcool et caféine augmente le risque de perte osseuse

- La consommation de certains médicaments empêchant l'organisme d'absorber le calcium.

Quelles sont les fractures les plus fréquentes au cours de l'ostéoporose ?

Trois fractures particulièrement fréquentes :

- Tassement des vertèbres (aplatissement en totalité ou en partie d'une vertèbre)

- Fracture du col du fémur

- Fracture du poignet

Faut-il suivre un régime alimentaire au cours de l'ostéoporose ?

Oui, c'est fortement recommandé.

L'alimentation et surtout le calcium jouent un rôle très important dans le maintien de la masse osseuse.

Voici quelques conseils pratiques :

- Faire 3 repas par jour
- Ne pas grignoter entre les repas
- Boire beaucoup d'eau (1,5 l par jour) si possible à forte teneur en calcium

- Éviter les excès (d'alcool), de café
- Privilégier les produits laitiers
- Pas d'excès de protéines animales

- Privilégier une alimentation peu salée.

Comment la diagnostiquer ?

L'examen de référence pour diagnostiquer l'ostéoporose est un examen radiologique aux rayons X appelé : ostéodensitométrie. Il mesure la quantité d'os à un endroit donné du squelette.