SOIR SANTE

Dimanche 27 janvier 2008 - Page 10

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Miel à l'ail

● Voici une petite recette de miel à l'ail qui traitera non seulement vos rhumes et infections hivernales, mais également vous aidera à lutter contre les allergies et les maux de gorge.

Ingrédients

• 2 têtes d'ail entières pelées et écrasées.

• 450 g de miel de bonne qualité (du miel d'eucalyptus si possible)

Pilez l'ail avec un peu de miel dans un mortier. Il doit devenir transparent. Ajoutez doucement le reste de miel et mélangez intimement.

Conservez dans un bocal.

Posologie

• 1 cuillère à café par jour à titre préventif.

• 3 cuillères à café par jour pour traiter vos infections.

LA POMME

Un pouvoir antioxydant élevé

● Des études montrent qu'une consommation élevée de pommes réduit les risques de maladies cardiovasculaires, de cancer et d'asthme et abaisse le taux de cholestérol. La pomme a un pouvoir antioxydant très élevé. Mieux vaut la manger avec la pelure, qui contient de deux à six fois plus de composés antioxydants que la chair. **A noter que les pommes rouges en renferment plus que les pommes vertes ou jaunes.**

Le chou-fleur

● Il apporte peu de calories : seulement 30 pour 100 g. Il a également beaucoup de vitamines C, c'est-à-dire davantage que le jus d'orange. Cette richesse en vitamines nous incite à consommer souvent du chou-fleur.

Naturellement riche en soufre, qui est responsable de son odeur pendant la cuisson, mais lors de sa préparation, le blanchiment, opération qui consiste à plonger les fleurettes de choux-fleurs dans de l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes, une grande partie du soufre est éliminée.

CONSEIL UTILE

● **Utilisez le persil cru, fraîchement ciselé, car la chaleur en détruit les vitamines et les sels minéraux.**

LU POUR VOUS

Les désodorisants causent-ils le cancer ?

● C'est un article paru dans le *Journal of Applied Toxicology* qui a lancé la rumeur : en analysant une vingtaine de tumeurs du sein, des chercheurs ont constaté la présence de parabènes, des agents de conservation qu'on trouve notamment dans les antisudorifiques et les désodorisants. Une nouvelle qui a suscité bien des inquiétudes chez les femmes. Pourtant, selon la société canadienne du cancer, cette découverte ne prouve pas qu'il existe un lien entre le cancer du sein et les antisudorifiques. D'abord parce que les parabènes se trouvent dans une foule d'autres produits, comme certains médicaments, aliments ou cosmétiques.

Ensuite parce que cette étude porte sur un trop petit nombre de personnes. Ce n'est pas la première fois que les désodorisants et antisudorifiques sont montrés du doigt, parfois pour des raisons farfelues. La preuve, cette théorie selon laquelle le fait de bloquer la transpiration retiendrait des toxines à l'intérieur du corps, ce qui provoquerait un cancer. Jusqu'à maintenant, aucune étude n'a réussi à établir un lien entre cancer du sein et antisudorifiques.

Detox... au réveil

● Un petit geste très simple, à la portée de toutes les bourses, des lève-tard comme des matinales, pour chasser des intestins les toxines alimentaires de la veille...

Après s'être étirée sous la couette, levée doucement, avoir ouvert la fenêtre de la chambre pour aérer la pièce, on se dirige vers la cuisine. On y boit **une tasse d'eau bouillie additionnée de jus de citron frais.** On attend une demi-heure avant d'avaler des aliments solides.

Excellent tonique, on fait le plein de vitamine C et on s'arme contre les virus hivernaux ! L'eau chaude réveille l'intérieur du corps doucement.

Mal de dos... debout !

● Pour prévenir les maux de dos quand on travaille à l'ordinateur ou qu'on est au volant toute la journée, on devrait se lever toutes les 30 minutes, marcher un peu et s'étirer, conseillent les spécialistes en kinésiologie. Malheureusement, les emplois sédentaires sont de plus en plus la norme.

Depuis 30 ans, les études indiquent que ce type d'emploi favorise l'apparition de douleurs lombaires. «La colonne vertébrale est faite pour bouger !» disent les spécialistes.

L'ARTICHAUT

Très riche en vitamines

Excellent pour les enfants, les sportifs, les gens qui doivent produire un travail intense, etc. En effet, l'artichaut contient de la levulose qui se transforme en sucre très vite assimilé par l'organisme.

L'artichaut est un légume de digestion facile qui présente une bonne valeur nutritive. Il renferme notamment des sucres sous la forme particulièrement digeste d'un amidon, l'inuline, qui est bien supportée même par les personnes souffrant de diabète.

Ce légume est également riche en vitamines et contient de nombreux sels minéraux, manganèse en particulier.

Artichaut et santé

On le dit bon pour les reins, les intestins, le foie, la vésicule biliaire, reminéralisant grâce à sa teneur en potassium, phosphore, calcium, magnésium, fer et ses diverses vitamines et on le conseille contre l'anémie, la fatigue et le cholestérol sanguin.

Pour combattre la rétention d'eau

L'artichaut contient de la cynarine qui stimule les sécrétions biliaires, de l'insuline, des tanins et des substances azotées. Elle fait partie de la pharmacopée campagnarde comme fébrifuge, remède antirhumatismal, diurétique, etc. Peu importe son utilisation, la recette est identique - nature à raison de deux artichauts cuits ou infusion (laisser infuser une douzaine de feuilles pendant 10 minutes dans 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante ; filtrer et boire chaud, idéalement à jeûn ou en fin de repas.

Apéritif

L'artichaut prévient les troubles digestifs et métaboliques. L'amer est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme pour maintenir l'équilibre métabolique du système digestif, désintoxiquer l'organisme, favoriser la régularité intestinale et fortifier le système immunitaire. (A consommer nature en hors-d'œuvre).

Céphalique

Pour diminuer les migraines causées par une mauvaise digestion. (En infusion).

Hépatique

Certains acides contenus dans l'artichaut aide à activer les fonctions du foie pour lutter contre les troubles hépatobiliaires comme le foie engorgé, etc. (En infusion).

Diurétique - épuratif (en infusion)

Précaution

Un artichaut cuit s'oxyde et doit être mangé rapidement. L'artichaut est déconseillé pendant l'allaitement.

Expression

Avez-vous «un cœur d'artichaut» ? En français, cette expression désigne quelqu'un qui tombe souvent et facilement amoureux. Le centre de l'artichaut, duquel on détache les feuilles que l'on mange, est comparé au cœur de la personne qui donne de l'amour à de nombreuses personnes symbolisées par les feuilles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● **Que boire des boissons au miel pendant la soirée donnerait un sommeil plus détendu !**

SACHEZ QUE...

● **Pour bénéficier pleinement de tous les bienfaits et vertus des fruits (ou leur jus), il est conseillé de manger les fruits avant les repas, et non après, car on en profite beaucoup plus à les consommer (ou leur jus) avant les repas. Les consommer après les repas fait que très souvent ils «fermentent» et ils pourrissent le repas qui les précède et ce, à cause de la légèreté de leur sucre !! Mais on peut consommer les sucres «raffinés» (gâteaux, bonbons...) après les repas !! Et le mieux, c'est de consommer les fruits une demi-heure avant les repas !**

POTION CONTRE LE RHUME

● Pressez 2 citrons. Faites chauffer le jus avec une même quantité d'eau. Ajoutez du sucre ou du miel et buvez aussi chaud que possible.

ENTRETIEN AVEC XAVIER FRUNEAU, DIRECTEUR MÉDICAL DU LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL

«L'alternative naturelle pour les femmes»

Pour répondre aux problèmes de la ménopause, le laboratoire Innotech (France) propose une nouvelle solution naturelle : Inoclim, un complément alimentaire aux isoflavones de soja pour stopper les bouffées de chaleur… sans effets secondaires !

Nous avons rencontré le directeur médical, M. Xavier Fruneau, à l'hôtel Sofitel, lors d'un séminaire qui a réuni mercredi dernier des rumathologues et des gynécologues.

***Le Soir d'Algérie* : Quelles sont les raisons de votre présence à ce séminaire ?**

M. Xavier Fruneau : Pour présenter notre activité dans le domaine de la ménopause, on a réuni des gynécologues et des rhumathologues pour parler de l'activité du laboratoire dans le domaine des bouffées de chaleur et dans le domaine de l'ostéoporose. On a deux produits à proposer : un produit pour lutter contre le déficit en calcium et vitamine D, qui s'appelle Idéos, un produit très connu en Algérie, et un deuxième produit qui est plus nouveau qui s'appelle Inoclim et est destiné au traitement des bouffées de chaleur.

Inoclim, qui est à base d'isoflavones de soja, comment agit-il ?

Inoclim est un produit aux phytoœstrogènes, c'est-à-dire ce sont des œstrogènes végétaux issus du soja. Et ce sont des produits qui ont démontré leur efficacité pour réduire de 50 % des bouffées de chaleur au moment de la ménopause.

Les femmes connaissent-elles l'existence de ce produit ?

Non, je pense que les femmes ne sont pas informées suffisamment et qu'elles ne savent pas qu'il y a des produits qui sont efficaces pour lutter contre les bouffées de chaleur. Les bouffées de chaleur, c'est un symptôme très handicapant au moment de la ménopause, très inconfortable qui détruit la qualité de vie. Et ce type de produit permet de répondre à la demande des femmes, avec un gros avantage celui de ne pas avoir d'effets secondaires, et donc de ne leur faire courir aucun risque.

Des études laissent envisager un effet préventif, des isoflavones sur l'ostéoporose et l'apparition de certains cancers notamment le cancer du sein. Qu'en pensez-vous ?

C'est un peu tôt pour le dire parce que cela demande à être démontré de façon plus poussée, d'avoir des études sur les domaines qui sont importants et sérieux, donc, il faut que ce soit des études à grande échelle qui soient confirmées. Mais c'est vrai que les premiers résultats montrent que les isoflavones de soja auraient un effet positif sur l'os, et donc rendent service effectivement au moment de la ménopause, mais ils n'ont pas non plus un effet suffisant pour que ce soit le seul traitement contre l'ostéoporose. Donc, il n'y a pas tellement un effet bénéfique, mais il faudra le confirmer par la suite. En ce qui concerne le cancer, c'est trop tôt, et ce n'est certainement pas un anticancéreux, mais ce qu'on peut dire, c'est qu'il y a des chances que cela ne fasse pas courir de risques aux femmes.

Y a-t-il des nouveautés en perspective ?

Pour nous, l'Inoclim est le dernier produit que l'on lance depuis un an, donc, c'est la nouveauté, et nous n'avons pas de nouveauté en cours.

Quelle place réservez-vous à la phytothérapie ?

On n'est pas spécialisé en phytothérapie, mais elle peut être intéressante quand elle est efficace, et dans certains domaines, elle est efficace, et là, dans le domaine de la ménopause, elle apporte l'intérêt de pouvoir remplacer éventuellement les traitements hormonaux qui ont été contestés parce qu'ils avaient, eux, des risques en terme de cancer et, avc la phytothérapie, on peut rendre service aux femmes sans leur faire courir de risques. Donc, ce sont des produits intéressants à partir du moment où ils sont efficaces, qui nous intéressent.

Pensez-vous que la phytothérapie et la médecine classique soient complémentaires ?

Il n'y a pas d'incompatibilité. Beaucoup de médicaments sont faits à base de plantes. Donc, la phytothérapie n'est pas une médecine à part, c'est simplement l'utilisation d'actifs végétaux pour la médecine, et cela se fait depuis longtemps.

Quels conseils donneriez-vous aux femmes qui souffrent de la ménopause ?

D'abord d'en parler à leur médecin. Il faut qu'elles en parlent facilement, il faut qu'elles n'aient pas peur de parler des problèmes qu'elles rencontrent, qu'elles n'aient pas peur de penser que c'est une fatalité. Il y a des moyens pour retrouver un confort de vie et ensuite qu'elles ne vivent pas la ménopause comme un écart de la société, mais juste une étape, et elle peut être très bien vécue si on garde une activité physique, si on garde des relations normales, et si on prend des produits justement qui peuvent aider à pallier aux petits symptômes qui surviennent à ce moment-là.