

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Sirop d'ail

Mettez 250 g d'ail émincé ou écrasé dans un bocal à col large, de 500 ml ou 1 litre. Remplissez presque le bocal en versant sur l'ail une quantité égale de vinaigre de cidre (de pomme) et d'eau distillée. Couvrez et laissez macérer quatre jours dans un endroit chaud, en secouant le bocal plusieurs fois par jour. Filtrez dans une gaze, ajoutez 225 g de miel et mélangez soigneusement. Conservez au frais. Idéal pour traiter les toux persistantes, les maux de gorge, les bronchites chroniques, l'hypertension et les problèmes circulatoires.

Prenez 1 cuillère à soupe trois fois par jour avec les repas.

NOTÉ POUR VOUS

● La sauge (souak ennebi) ne doit pas être consommée par la femme enceinte ou allaitante. L'huile essentielle de sauge est toxique en quantité excessive et ne devrait être utilisée que sous supervision d'un thérapeute qualifié.

LE FENUGREC

Pour soigner l'arthrite

● Des chercheurs en Belgique ont découvert des propriétés anti-inflammatoires douces du fenugrec (halba) qui confirment l'usage fait en Inde pour traiter l'arthrite et d'autres inflammations sous forme de décoction. 2 cuillères à café de graines pour une tasse d'eau, laissez mijoter 10 minutes.

Boire 2 à 3 tasses par jour. Pas plus d'une semaine.

LE POIREAU

Un coupe-faim naturel

● Léger, très peu calorique, le poireau primeur contribue à lutter contre l'obésité ou le surpoids, avec un atout particulier pour ceux qui souhaitent maigrir : ses fibres, très importantes dans le poireau primeur, ont un effet coupe-faim avec une rapide sensation de satiété. Ses fibres solubles et insolubles régulent le transit intestinal, diminuent les ballonnements et contribuent ainsi à donner un ventre plat «pour vous faire plaisir».

DÉCOUVREZ...

L'aspirine, ou la plus grande «succès story»

● L'acide acétylsalicylique, la molécule du plus célèbre des médicaments : l'aspirine, a été synthétisée grâce à des principes actifs contenus dans le saule et/ou la reine des prés. Ces plantes, encore utilisées de nos jours contre divers maux douloureux comme les rhumatismes, contiennent des dérivés salicylés. Après des techniques d'extraction et une acétylation, la molécule de l'aspirine a pu être obtenue. Ces plantes sont donc à la base du plus gros succès médical pour un laboratoire pharmaceutique (Bayer®) soit la création d'une molécule capable d'agir contre la douleur, la fièvre et l'inflammation. À faible dosage, l'acide acétylsalicylique peut également agir pour fluidifier le sang et limiter des maladies cardio-vasculaires (infarctus,...).

Les supporters de football risquent gros pour leur cœur

● Supporter une équipe de football n'est pas anodin pour la santé. D'après une étude allemande publiée dans la revue *New England Journal of Medicine*, pendant la dernière coupe du monde de football, qui a eu lieu en 2006 en Allemagne, les admissions à l'hôpital pour crise cardiaque ont doublé. A cette période, les admissions à l'hôpital ont été très importantes les soirs de match, et en particulier de matchs à fort enjeu pour l'Allemagne.

Le Dr Ute Wilbert-Lampen de l'Université de Munich est l'auteur de l'étude. Selon lui, devant leur poste de télévision, les supporters ressentiraient la tension du match, qui les stresserait eux-mêmes. La transmission du stress expliquerait le fait que les matchs à fort enjeu ou particulièrement serrés soient responsables du plus grand nombre d'attaques cardiaques. Ces travaux sont basés sur l'analyse de 4 279 cas de crise cardiaque, survenus dans les environs de Munich, en Allemagne, durant la Coupe du monde de football 2006.

Après comparaison avec les données sur les accidents cardiaques en 2003 et 2005, les chercheurs ont conclu que les hommes ont vu leur risque de crise cardiaque multiplié par 3,26 durant la Coupe du monde. Chez les femmes, moins amatrices de football, le risque a augmenté de 82%.

Cependant, une coupe du monde n'a pas que des conséquences fâcheuses. D'après une autre étude allemande, publiée l'an dernier, les naissances ont augmenté de 10 à 15% en Allemagne neuf mois après la Coupe du monde. Cette hausse de la natalité avait été constatée en mars 2007 par Rolf Kliche, directeur d'une clinique de Kassel, au nord de l'Allemagne. «L'énergie positive» ainsi que la «joie», procurée aux habitants du pays par un tel événement seraient à l'origine de cette hausse.

LES TISANES

Des nutriments indispensables

Sans même qu'il soit besoin de posséder des connaissances avancées en phytothérapie, l'usage de quelques plantes très connues est évidemment à la portée de tout le monde. Qui n'a jamais bu une tisane de tilleul ou de menthe ? Qui ne s'est jamais préparé une petite camomille pour mieux digérer ? Ce sont là des plantes que l'on consomme aussi facilement que le thé, et qui devraient toujours être disponibles parmi les réserves de la cuisine.

Les tisanes ne peuvent sans doute pas remplacer le traitement de choc des aromathérapies, ni l'action ciblée des phytothérapies modernes, mais dans la mesure où elles participent à notre alimentation quotidienne, elles contribuent à nous apporter, en plus de leurs principes actifs, des nutriments indispensables.

Anis (habète lahlawa) : voilà une tisane au goût délicieux qui assure une digestion confortable, favorise l'expulsion des gaz et calme l'aérophagie. Sa préparation requiert une décoction de trois minutes, à raison d'une cuillère à café par tasse. On en prend une tasse dix minutes avant le repas.

Basilic (h'baq) : cette plante très utilisée en cuisine, mais tout à fait susceptible d'être consommée en tisane, active les digestions lentes, et lutte contre les spasmes digestifs, l'aérophagie, les coliques gazeuses, les douleurs d'estomac et la constipation. L'infusion se prépare en dix minutes, à raison d'une cuillère à café par tasse. A prendre après le repas.

Camomille romaine (baboundj) : cette tisane assez amère mais néanmoins agréable est apéritive avant le repas, digestive après, et combat également les flatulences et l'aérophagie. On la préparera en infusion de dix minutes.

Chicorée (hindaba) : consommée à table sous forme de feuilles, ou en tisane sous forme de racines, la chicorée sauvage, ou *Cichorium intybus*, est un excellent tonique général, un stomachique, un apéritif, dépuratif, diurétique, et surtout un puissant cholérétique doublé d'un cholagogue relativement efficace. On l'indique avant tout en cas d'insuffisance biliaire, de nombreux problèmes hépatiques et dans la constipation, mais aussi en cas d'anorexie, d'asthénie, d'anémie, d'atonie gastrique, d'arthritisme, ou d'infections urinaires... On ne peut que conseiller à tous les hépatiques d'intégrer quasi quotidiennement

de la salade de chicorée à leur dîner, mais également de consommer, avant chaque repas, une tasse de décoction de racines de chicorée, à raison de trente grammes par litre.

Lavande (khezama) : cette plante odorante est calmante et antispasmodique, diurétique et sudorifique. On peut donc l'employer en cas de grippe, de toux, d'asthme, de coqueluche, d'insomnies, de migraines, de vertiges ou de rhumatismes... La tisane se prépare en faisant infuser pendant dix minutes une cuillère à café de fleurs par tasse.

Menthe (naânâ) : stomacique, stimulant du système nerveux, antispasmodique gastrique, carminatif, antiseptique intestinal, analgésique intestinal, la menthe combat très bien les gastralgies, notamment lorsqu'il y a atonie digestive, aérophagie, spasmes gastriques, flatulences, ou intoxication gastro-intestinale.

On fait infuser une cuillerée de feuilles de menthe par tasse pendant dix minutes, et on boit trois tasses par jour, après ou entre les repas. Attention : ne pas en prendre trop tard le soir, car la menthe, à trop haute dose, peut empêcher de dormir.

Romarin (kilil) : excellent stimulant, le romarin est utile en cas de stress ou de surmenage, et convient parfaitement aux affections des voies respiratoires, aux fièvres, et aux troubles utérins. C'est aussi un hépatique de toute première qualité. Il régularise en effet aussi bien la vésicule biliaire que le foie, et facilite, de plus, la digestion. C'est, enfin, un très bon diurétique. La tisane de romarin se prépare en faisant

décocter une cuillère à soupe de plante par tasse pendant au moins deux minutes, puis en la laissant infuser cinq à dix minutes.

Sarriette (zaâtar sauvage) : cette plante est avant tout stimulante. On la dit même aphrodisiaque. Mais elle aide aussi à digérer les viandes lourdes et les féculents, et elle évite les fermentations intestinales.

mentales intestinales. L'infusion, de dix minutes, se prépare à raison d'une cuillère à soupe par tasse. A prendre après chaque repas.

Sauge (souak ennebi) : en tisane ou dans la soupe chaude, elle luttera avant tout contre les refroidissements et les affections des voies respiratoires, comme la bronchite ou l'asthme, mais ses autres usages thérapeutiques sont nombreux, puisqu'elle est à la fois antiseptique, tonifiante de l'estomac, stimulante, rééquilibrante du système nerveux, calmante en cas de douleurs menstruelles, fébrifuge... La tisane se prépare en faisant décocter une cuillère à soupe de plante par tasse, durant deux minutes, puis en laissant infuser cinq minutes.

Tilleul : cette plante calmante extrêmement connue possède des propriétés sédatives, hypnotiques et antispasmodiques. De plus, le tilleul fluidifie considérablement le sang. On l'emploiera donc en cas d'hypertension et d'hypocoagulabilité sanguines, ainsi qu'en cas d'athérosclérose, et bien sûr, d'insomnie, de spasmes... ou même de migraines (feuilles seulement). L'infusion doit être bien dosée et jamais trop concentrée sous peine de devenir excitante, c'est-à-dire à raison d'une pincée par tasse ; et l'on en boira deux ou trois tasses par jour dont une au coucher.

Thym (ziitra) : ce phytothérapeutique aux multiples indications est particulièrement apprécié dans les cas de toux, de bronchite, d'angines et de grippe, mais aussi comme stimulant général (physique, intellectuel, digestif...). comme vermifuge et enfin comme diurétique pour soulager la goutte, l'arthrite et les rhumatismes.

Verveine (louiza) : la verveine méditerranéenne est la «verveine odorante», ou «verveine citronnelle», à ne pas confondre avec la «verveine officinale» qui, elle, est inodore et compte de nombreux usages thérapeutiques. La verveine odorante, par contre, bien que tout de même digestive et antispasmodique, est surtout appréciée pour ses qualités gustatives. Une infusion de dix minutes, à raison de cinq feuilles par tasse, à la fin du repas, notamment en été, pourra parfaitement remplacer un thé à la menthe.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● La vitamine C est concentrée dans les parties de la plante exposées au soleil. On en trouvera beaucoup dans les feuilles, moins dans les racines !

Mal de tête

● 2 cuillères à soupe d'essence de camphre.
● 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Massez vos tempes avec le mélange.

SACHEZ QUE...

● La consommation régulière d'ouf est bénéfique pour la santé des yeux. L'ouf est riche en lutéine, un élément nutritif favorable pour préserver la vue et protéger de la cataracte et autres maladies des yeux liées au vieillissement.

Le séné

Le séné (sana mekki) constitue un traitement d'appoint efficace de la constipation occasionnelle. A ce titre, son emploi chez l'enfant est déconseillé, de même qu'un traitement dépassant dix jours chez l'adulte. Pour retrouver un transit harmonieux, il convient d'utiliser pendant quelques mois une plante riche en fibres telle l'ispaghul. (Voir en pharmacie).

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.

La mélisse

La mélisse (trandjane) soigne les troubles qui ont une origine nerveuse : flatulences, spasmes intestinaux et digestifs, coliques, crampes d'estomac, éructations. La mélisse est aussi conseillée dans les vomissements dus à la grossesse et une action bénéfique sur les bourdonnements d'oreille qui sont des sensations auditives désagréables.

LA PLANTE À CONNAÎTRE

Le chia, aliment du futur ?

● Le chia (*salvia hispanica* L.) est une plante originaire des zones montagneuses du Pérou. Chez les Aztèques et les Mayas, il faisait partie de l'alimentation de base. Il était également utilisé comme offrande dans les rituels religieux. Cette plante que la colonisation espagnole a fait tomber dans l'oubli commence à être redécouverte pour son exceptionnelle richesse nutritive.

Le chia ressemble aux graines de psyllium pour la taille et existe en deux couleurs : claire et foncée. En Amérique du Nord il est surtout disponible sous la marque commerciale Salba®.

C'est au professeur Vladimir Vuksan, attaché à la faculté de médecine de l'Université de Toronto au St. Michaels Hospital de Toronto, que l'on doit la plus extensive recherche menée sur cette plante. Cette étude, étalée sur une période de 15 ans, a révélé que le chia contient plus de nutriments essentiels que bien des aliments réputés.

Seulement 2 cuillérées à soupe de cette graine apporteront 2,5g d'acides gras

Oméga-3 et 4,2 gr de fibres ! Les acides gras Oméga-3 du chia proviennent de l'acide alpha linoléique qui doit être transformé dans l'organisme en acides gras à longue chaîne Oméga-3 tels que les bénéfices EPA et DHA.

Une comparaison de la teneur en acide alpha linoléique du chia par rapport aux graines de lin et le degré de transformation de ceux-ci en acides Oméga-3, le chia montre une efficacité supérieure de 230% par rapport au lin (en expérience animale).

Cette nette différence serait imputable à la grande richesse du chia en antioxydants.

La meilleure efficacité du chia quant à la transformation des acides gras par rapport au lin peut être liée au processus de digestion des lipides. De plus, aucun des facteurs toxiques du lin ni aucun autre n'ont été trouvés, ni dans la graine de chia, ni dans l'huile qui en est extraite.

Le chia ne contient pas de gluten et il apporte une bonne quantité de vitamines du groupe B, de même que d'importantes quantités de calcium, magnésium, potas-

sium, zinc et autres. Le chia absorbe jusqu'à 14 fois son poids en eau, ce qui lui permet de ralentir l'absorption des sucres dans l'organisme. Il prolonge également la sensation de satiété.

Selon une étude publiée en 2007 dans *Diabetes Care*, les chercheurs ont découvert que les patients atteints de diabète de type 2, qui consommaient 37g de chia (environ 6 c. à soupe) quotidiennement, voyaient leur taux de protéine C-réactive (un marqueur de l'inflammation) diminuer de 32%, une diminution de la pression systolique et diastolique, de même qu'une amélioration du taux de glycémie.

Comment le consommer ?

Le chia peut se consommer de différentes manières. La plus simple est probablement de le mouliner et de l'ajouter aux céréales, salades, yaourt et boissons à base de petits fruits et protéines. On peut également l'utiliser sous forme de farine pour préparer des galettes ou des biscuits.

2 c. à soupe par jour suffisent. Ne pas dépasser 30 g par jour.