

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Lotion prolongatrice de bronzage

● Faites infuser dans un demi-litre d'eau chaude 2 sachets de thé pendant 20 minutes. Laissez refroidir et ajoutez le jus d'un demi-citron. Remuez bien. Utilisez cette préparation chaque soir.
Au retour des vacances, votre joli hâle sera ainsi conservé.

Du nouveau parmi les oméga-3

● Moins connues que les graines de lin et de chanvre, les graines de salba sont elles aussi bien pourvues en oméga-3. Appelé aussi chia, le salba est originaire des zones montagneuses du Pérou.
Ses graines, qui se consomment fraîchement moulues, fournissent plus d'antioxydants, de fer, de calcium et de fibres solubles que les graines de lin, mais elles sont plus chères.

PREMIER-NÉ

Plus de risques d'allergies

Pas de chance pour les aînés ! D'après une étude menée par des chercheurs de l'université de Caroline du Sud, ils auraient plus de risques de développer de l'asthme et des allergies que leurs frères et sœurs.

Les résultats d'une étude menée sur 1200 enfants en Angleterre ont été exposés lors de la conférence internationale annuelle de l'American Thoracic Society. Les coupables de ces désagréments sont des anticorps particuliers, les immunoglobulines E (IgE). Or, ces IgE seraient présentes en plus grand nombre dans les cellules sanguines du cordon ombilical des premiers-nés que dans celui des suivants. D'après l'auteur des recherches, l'IgE serait liée à un gène spécifique. Celui-ci s'exprimerait par la production de cette substance immunitaire.

Lors de la première grossesse, ce gène serait plus actif, donc se manifesterait plus fortement. Cela expliquerait la concentration plus forte en IgE dans le sang du premier-né. L'étude montre que cette tendance allergique se prolonge pendant toute la durée de l'enfance. Ainsi, les enfants de 4 à 10 ans, qui présentaient plus d'anticorps dans les échantillons sanguins prélevés à la naissance, se sont montrés plus réactifs aux tests d'allergies cutanées que leurs frères et sœurs cadets.

Les aînés réagiraient presque deux fois plus que les plus jeunes. Cette étude permettra peut-être d'améliorer la prévention de l'asthme et des allergies en accordant ainsi une surveillance toute particulière au premier-né.

LU POUR VOUS

Crème de jour ou crème solaire ?

● Les fonds de teint et les crèmes de jour qui renferment un écran solaire nous protègent-ils suffisamment des rayons UV ? Oui, à condition que le FPS soit de 15 et plus, selon l'Association canadienne de dermatologie. Mais attention : ces écrans sont conçus uniquement pour les occupations quotidiennes.

Si l'on prévoit des activités de plein air, on doit utiliser une crème solaire contenant des filtres UVA et UVB, reconnus pour leur fiabilité et leur résistance à l'eau et à la sueur.

La ménopause donne faim

● Les femmes prennent du poids dans les années qui précèdent la ménopause et celles qui la suivent... parce qu'elles ont plus d'appétit !

C'est ce que prétendent des chercheurs qui ont étudié le comportement alimentaire de guenons (leur cycle menstruel est semblable au nôtre, et elles vivent aussi une ménopause). On a découvert que, privés d'œstrogènes, une des principales hormones féminines qui décroissent avec l'âge, les primates mangeaient 65 % plus de nourriture et gagnaient 5 % de leur poids initial en quelques semaines.

Selon les chercheurs, les œstrogènes chez l'humain pourraient jouer un rôle dans la régulation de l'appétit. Et comme on sait que cette précieuse hormone est stockée dans le gras de l'organisme, prendre du poids pourrait être une stratégie du corps pour compenser le déclin des œstrogènes.

Ce qui expliquerait pourquoi, malgré leurs efforts, la plupart des femmes grossissent entre 40 et 60 ans !

PEAUX MIXTES

Laits démaquillants naturels

Les peaux mixtes ont besoin de soins spécifiques. C'est une peau qui présente des parties grasses le plus souvent concentrées sur le nez, le front, le menton (zone T) et des zones sèches en particulier sur les joues.

Une peau mixte nécessite donc deux types de soins : des soins assainissants afin de traiter la zone médiane de votre visage et des soins nourrissants sur les parties les plus sèches. Ces laits normaliseront l'excès de sébum (présent sur le front, le nez et le menton) tout en hydratant le reste de votre épiderme.

Lait à la poire

Ingrédients :

- 1 poire
- le jus d'un 1/2 citron
- 1 yaourt nature liquide
- 1 cuillère à café d'huile d'amande douce.

Conseils d'utilisation :

Epluchez et mixez la poire. Ajoutez le yaourt, le citron et l'huile. Mélangez bien et versez cette préparation dans un flacon en verre. Agitez bien avant chaque utilisation.

Après l'application de votre lait, lotionnez votre visage avec un coton imbibé de tonique.

La poire a des propriétés vivifiantes.

Lait à la pomme

Ingrédients :

- 1 pomme

- 1 yaourt nature liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce.

Conseils d'utilisation :

Passez la pomme à la centrifugeuse afin d'en recueillir le jus puis ajoutez le yaourt et l'huile. Mélangez bien et versez cette préparation dans un flacon en verre. Agitez bien avant chaque utilisation.

Après l'application de votre lait, lotionnez votre visage avec un coton imbibé de tonique.

Le jus de pomme est connu pour raffermir l'épiderme.

Lait au miel

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 yaourt nature liquide
- 1 cuillère à café d'huile de noisette.

Conseils d'utilisation :

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur afin d'émulsionner le mélange. Versez cette préparation dans un flacon en verre. Agitez bien avant chaque utilisation.

Après l'application de votre lait, lotionnez votre visage avec un coton imbibé de tonique.

Le miel est un antiseptique naturel.

Lait à la laitue

Ingrédients :

- 5 belles feuilles fraîches de laitue
- 4 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre

Conseils d'utilisation :

Faites cuire la laitue dans 1/2 litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrez, laissez refroidir et ajoutez le lait. Versez cette préparation dans un flacon en verre. Agitez bien avant chaque utilisation. Après l'application de votre lait, lotionnez votre visage avec un coton imbibé de tonique.

La laitue éclaircit le teint et est souvent employée contre la couperose.

Lait à la tomate

Ingrédients :

- 2 tomates
- 3 à 4 cuillères soupe de lait écrémé en poudre.

Conseils d'utilisation :

Passez la tomate à la centrifugeuse afin d'en recueillir le jus puis ajoutez le lait.

Versez cette préparation dans un flacon en verre. Agitez bien avant chaque utilisation. Après l'application de votre lait, lotionnez votre visage avec un coton imbibé de tonique.

La tomate combat boutons et points noirs.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Il est inutile d'éplucher le concombre : sa peau contient un trésor de vitamines, de fibres et une substance appelée « pepsine » qui facilite la digestion.

En savoir plus...

● La légende raconte que le thé fut découvert en 2737 avant l'ère chrétienne par l'empereur Chen Nong. En faisant bouillir de l'eau sous un thier, quelques feuilles tombèrent... Cheng Nong apprécia le parfum et le goût si agréable et remarqua ses effets toniques et euphorisants.

SACHEZ QUE...

● Selon les études scientifiques, le sucre n'a pas d'effet excitant sur les enfants, pas plus qu'il n'aggrave le comportement des petits hyperactifs. C'est plutôt le contexte dans lequel les friandises sont consommées qui serait de nature stimulante. Par ailleurs, les gâteries prennent souvent la forme du chocolat qui, lui, contient de la caféine, la vraie coupable !

LÉGUME SANTÉ À DÉCOUVRIR

● Récoltée dès juillet au Québec, la bette à carde a de grandes feuilles lustrées qui rappellent celles des épinards. Elle en a d'ailleurs le goût, mais en plus parfumée. Cru ou cuit, ce légume contient une foule d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, en particulier le magnésium, qui fait souvent défaut dans l'alimentation. Seul bémol : la bette à carde est déconseillée aux personnes sujettes aux calculs rénaux, à cause de sa teneur élevée en oxalates.

Tousser pour éviter une crise cardiaque

● C'est une étude originale que le Dr Tadeusz Petelenz a présentée lors du congrès de la Société européenne de cardiologie. Cet éminent spécialiste polonais espère pouvoir sauver des vies grâce à une technique basée sur la toux ! Depuis les années 1960, on sait que la circulation sanguine peut être maintenue pendant une crise cardiaque, et que les patients peuvent prévenir la mort subite en toussant.

Le changement abrupt de pression permettrait de faire circuler le sang à travers le cœur. Cette technique pourrait sauver le patient en attendant l'arrivée de l'ambulance. Mais jusqu'à présent, les spécialistes doutaient de la possibilité de reconnaître les signes avant-coureurs de la crise cardiaque et de la possibilité d'engager des quintes de toux salvatrices de manière efficace.

L'étude polonaise prouve désormais qu'une telle technique est possible. L'équipe a recruté 115 patients à fort risque d'arrêts cardiaques, leur a appris à reconnaître les signes annonciateurs (manque de souffle, nausées soudaines, suées...) et la technique de réanimation cardiopulmonaire par la toux.

Ces personnes ont utilisé cette technique 365 fois face aux symptômes caractéristiques. Dans 292 cas, les symptômes ont disparu et seuls 73 ont eu besoin d'une assistance médicale supplémentaire.

Tous ont survécu jusqu'à ce qu'un traitement adéquat leur soit prodigué (pacemaker, chirurgie, médicaments). Selon les auteurs, cette technique devrait être rapidement élargie. Plus sceptiques, cer-

tains spécialistes notent qu'on ne sait pas si les patients ont effectivement subi un arrêt cardiaque.

De plus, la petitesse de l'échantillon et l'absence de comparaison peuvent atténuer l'engouement suscité par un principe séduisant. Quels que soient les retentissements de cette étude, n'oubliez pas qu'en cas de symptômes annonciateurs, la meilleure réaction reste d'appeler le Samu.

Diabète : la faute aux pesticides ?

● L'exposition à des pesticides à long terme augmenterait le risque de diabète. C'est ce que révèle une récente étude du National Institute of Health (NIH), autorité de santé américaine.

« C'est une des plus grandes études regardant les effets potentiels de pesticides sur le diabète chez l'adulte », souligne Freya Kame, chercheur et coauteur de l'article paru dans l'édition de mai 2008 du Journal américain d'épidémiologie.

Pour accomplir ce travail, les chercheurs ont analysé les données de plus de 30 000 utilisateurs de pesticides. Au début de l'étude, chacun a subi un examen médical pour vérifier sa bonne santé.

Aucun ne présentait de diabète ou de pré-diabète au moment de l'enrôlement. Parallèlement, une enquête visant à déterminer les niveaux d'exposition aux pesticides a été menée. Ces hommes ont ensuite été suivis pendant cinq ans. Résultats : au bout de cinq

années, 1,171 des 31,787 personnes suivies ont développé un diabète.

Les chercheurs ont alors comparé l'exposition aux pesticides des 1,171 utilisateurs ayant développé un diabète à celle des personnes saines. Ils en ont trouvé sept récurrents : aldrin, chlordane, heptachlor, dichlorvos, tri-chlorfon, alachlor et cynazine, tous chlorés.

De plus, le risque semblait s'accroître au fur et à mesure que les jours d'exposition augmentaient. Ces résultats suggèrent que les pesticides peuvent être un facteur de risque au diabète tout comme la corpulence, le manque d'exercice ou les prédispositions familiales. Ils montrent aussi clairement que l'exposition cumulative est aussi très importante.

Alors certes, cela démontre un risque lié aux pesticides chez les agriculteurs, et non chez les consommateurs. Néanmoins, cette découverte est un pas de plus dans la compréhension de cette maladie, même s'il reste encore de nombreux points à éclaircir.