

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Tisane de basilic contre l'anxiété

● Une tisane de basilic contre l'anxiété, idéale à prendre le soir avant d'aller dormir. Du beurre de basilic, une bonne source de vitamine C à tartiner sur du pain.

#### Recette

- Tisane de basilic :
- Déposez quelques feuilles dans votre tisanière.
- Versez-y de l'eau bouillante.
- Infusez pendant une dizaine de minutes avant de boire.
- Beurre de basilic :
- Utilisez les fleurs de basilic.
- Mélangez-en quelques-unes avec du beurre non salé.

### Des patates contre le rhumatisme

● Les Amérindiens et les Gaspésiens avaient un bon truc pour soulager les rhumatismes : ils enduisaient le membre endolori avec de l'huile de foie de morue. Efficace, mais on ne se fait pas d'amis avec cette recette-là. Sur les chantiers, on mélangeait térébenthine et sel et on enduisait le membre endolori. Ça procurait une chaleur.

Aujourd'hui, on trouve une panoplie d'onguents en pharmacie qui ont le même effet. Mais partout au Québec, il y a le truc de la petite patate. On prend une petite pomme de terre, qu'on glisse dans la poche du pantalon ou du veston puis on vaque à ses occupations.

La patate va durcir, noircir et absorber vos rhumatismes. Quand la pomme de terre est dure comme une roche, vous la changez pour une autre.

Effet placebo ou magie ?

## La figue noire

● La figue est originaire d'Asie mineure et s'est très vite répandue dans tout le Bassin méditerranéen. Elle était très appréciée par les Romains et les Phéniciens, notamment.

Les Corinthiens, eux, en glissaient dans les raisins qu'ils exportaient vers Venise, car elles étaient moins chères ; c'est de cette ruse que vient l'expression «mi-figue, mi-raisin». Aujourd'hui, on en dénombre pas moins de 700 variétés. Elles sont produites en Turquie, en Italie, en Grèce et en Californie.

## BUVEUSES DE CAFÉ

### Gare à l'incontinence !

● On savait que le café était mauvais pour les nerfs et pouvait déclencher l'apparition de palpitations. Une nouvelle étude américaine lui attribue de nouveaux méfaits. Voici qu'il est également accusé de participer à la survenue de certaines formes d'incontinence urinaire chez la femme.

Certains travaux antérieurs l'avaient déjà laissé entendre. Une étude de médecins américains de l'université Brown de Providence, dans l'Etat du Rhode Island, vient de le confirmer dans la revue spécialisée destinée aux gynécologues américains *Obstetrics and Gynecology*. L'ingestion de café en trop fortes quantités favorise chez la femme les pertes d'urines, probablement en rendant la vessie plus instable.

## LA PLANTE À CONNAÎTRE

## La boswellie

● Originaire du nord-ouest de l'Inde, le boswellia serrata est un arbre qui peut atteindre une dizaine de mètres de haut. Ses petites fleurs blanches, regroupées en belles grappes, tombent au bout des rameaux. Appelé salai' (ou shallaki) en Inde, ruxiang en Chine, la boswellie est plus connue sous le nom d'arbre à encens ou d'oliban.

Sa résine, qui perle des troncs, est utilisée pure ou mélangée à d'autres gommres naturelles pour la fabrication d'encens ou de médicaments traditionnels.

#### Un anti-inflammatoire naturel

La boswellie, aux propriétés anti-bactériennes et anti-inflammatoires remarquables, fait partie des plantes médicinales orientales les mieux étudiées par les scientifiques occidentaux. Son principal composant actif, l'acide boswellique, inhibe la synthèse des leucotriènes, substances métabolisées par l'organisme à l'origine du processus inflammatoire. Les chercheurs s'intéressent aussi à une possible action anti-tumorale. La boswellie n'est pas un anti-douleur, mais, agissant directement sur l'inflammation et sur les processus de dislocation du calcium, elle procure une amélioration assez rapidement. Le boswellia séduit de plus en plus ceux qui, obligés de suivre un traitement chronique aux anti-inflammatoires, veulent échapper aux effets secondaires (douleurs gastriques, allergies...).

#### Les rhumatismes

Une étude réalisée en 2002 sur des personnes souffrant d'arthrose du genou a montré qu'une association de curcuma et de boswellie réduit les symptômes de l'arthrose ainsi que les marqueurs sanguins d'inflammation. Après un mois de traitement, les patients pouvaient marcher de plus longues distances sans douleur. Au bout de trois mois, les chercheurs ont constaté une réduction de l'accumulation de liquide dans leurs articulations.

En comparaison, les patients traités avec un placebo n'ont démontré aucune amélioration. Une autre étude en est venue à des conclusions similaires : au bout de 2 mois, l'extraît de boswellie a donné des résultats nettement meilleurs que le placebo pour réduire la douleur, améliorer la souplesse du genou et augmenter la distance de marche.

# TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

## LES LÉGUMES

# Plaisir et santé

*Les légumes sont des trésors de santé qu'il convient de consommer tous les jours si l'on souhaite garder la forme. Les légumes regorgent de vitamines, sels minéraux, fibres et oligoéléments qui sont là pour notre bien-être, il serait dommage de ne pas en profiter.*

#### Petits pois

##### • Diététique

Ce légume contient des vitamines A, B et C, du phosphore, du fer et du potassium. Certaines personnes ayant l'estomac fragile ont un peu de mal à le digérer à cause de sa teneur en celluloxe.

##### • Conseils

Pour profiter de toutes les qualités du petit pois, il faut le consommer seulement quelques heures après sa cueillette. Afin de mieux le digérer, on peut agrémenter le plat avec un peu de sarriette.

Il est recommandé d'écosses les petits pois le plus rapidement possible afin d'éviter leur fermentation.

#### Pissenlit

##### • Diététique

Le pissenlit (tifaf) est riche en sels minéraux et vitamines. On trouve également dans ce légume, du manganèse.

Diurétique et utile en cas d'hépatite, le pissenlit est également précieux en cas de troubles rénaux.

##### • Conseils

Attention, la cueillette sauvage peut donner une récolte pleine de pesticides, engrais et insecticides. Il est très important de les laver avec grand soin en raison des possibilités de déjections animales.

#### Poireau

##### • Diététique

Il est riche en vitamine C et en fer. Il contient aussi 20% de protéines et pas mal de fibres.

Il a la particularité de faire perdre du poids.

##### • Conseils

Ne jamais conserver des poireaux cuits plus de deux jours au réfrigérateur car ils deviennent toxiques.

#### Poivron

##### • Diététique

Le poivron contient les vitamines A, P, K, C, il est riche en magnésium, silice, phosphore, calcium et potassium.

##### • Conseils

Il est recommandé de le peler si on veut bien le digérer.

#### Pomme de terre

##### • Diététique

Elle est riche en fibres et ses sucres lents permettent de la digérer sans difficulté. Ses acides aminés sont de très bonne qualité et si l'on souhaite avoir la totalité de ces acides, il convient d'associer un œuf à la coque à une portion de pomme de terre.

Les pommes de terre nouvelles sont très riches en vitamine C.

##### • Conseils

Il faut toujours laver les pommes de terre avec grand soin car elles sont assez perméables aux produits chimiques.

Ce légume n'est pas conseillé en cas de diabète.

#### Radis rose

##### • Diététique

Le radis rose est riche en vitamines A, B et C ainsi qu'en sels minéraux.

Il est utilisé pour les régimes minceur car il est peu calorique.

Il est diurétique et détoxifie l'organisme, il fortifie les cheveux et en combat la chute. Il protège de l'infarctus et de l'artériosclérose.

Cependant, il peut être difficile à digérer chez certaines personnes fragiles.

##### • Conseils

Il se conserve très bien durant quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur mais on peut aussi le garder pendant tout l'hiver enterré dans du sable fin et sec qui aura été placé à l'intérieur d'une caisse en bois posée sur des cales afin de laisser l'air circuler.

On peut aussi maintenir sa fraîcheur en plongeant ses tiges et feuilles (attention à ne pas mouiller les radis eux-mêmes) dans un récipient d'eau fraîche qu'il conviendra de changer tous les jours.

Les fanes de radis contiennent beaucoup de vitamines et peuvent être utilisées dans des salades, des potages ou même hachées menu et mélangées avec du beurre ramolli.

#### Salade

##### • Diététique

Elle est pauvre en glucides et en protéines mais elle est riche en eau. Peu calorique, elle contient une faible quantité de vitamine lorsqu'elle est blanche. Il est donc préférable de consommer les feuilles bien vertes car leur teneur en provitamine A et vitamine C est près de cinq fois plus élevée que pour les feuilles du cœur.

##### • Conseils

Mieux vaut éviter de choisir une salade dont les feuilles externes ont été coupées car cela montre qu'elle n'est plus de la première fraîcheur. Il est possible de la conserver dans un torchon humide ou une boîte à vivres bien étanche une fois qu'elle a été épluchée, lavée et égouttée.

Pour lui redonner du croquant si elle est un peu flétrie, il suffit de la faire tremper 30 mn dans une eau bien fraîche additionnée de jus de citron.

#### Tomate

##### • Diététique

Elle contient 94% d'eau et est donc peu calorique. Elle se compose également de tartrates et de citrates, d'une grande quantité de vitamine C, puisqu'il suffit de consommer deux tomates par jour pour que les besoins journaliers soient couverts, de provitamine A et de vitamine B. Sa teneur en sels minéraux n'est pas non plus négligeable : magnésium, phosphore, sélénium, potassium, manganèse, fer, soufre...

Elle possède de nombreuses qualités car elle est diurétique, laxative et apéritive.

##### • Conseils

Mieux vaut éviter de la consommer durant l'hiver car ses valeurs nutritionnelles sont nettement inférieures à ce qu'elles sont durant l'été. Il est recommandé de ne pas la consommer lorsqu'elle est verte car elle est indigeste. Pour les appareils digestifs fragiles, il est bon de la peler et de l'épépiner.

Les personnes souffrant de rhumatismes doivent l'éviter en raison de sa teneur en acide oxalique.

#### Topinambour

##### • Diététique

Peu calorique et pauvre en protéines, il (batata terfass) ne

contient aucun lipide. Par contre, il est riche en glucides, il est nutritif et reminéralisant. Sa teneur en mucilage (fibres) est excellente et il se compose également de calcium, magnésium, phosphore, fer, chlore, soufre et potassium.

##### • Conseils

Mieux vaut ne pas le manger lorsqu'ils est très frais car il est moins digeste.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

● De récentes études américaines et autrichiennes ont mis en avant sa capacité à freiner l'augmentation du cholestérol. Certains des composants de l'aubergine permettent, en effet, d'entraîner ces lipides dans la circulation sanguine avant qu'ils ne soient absorbés par l'organisme.

## Infusion de verveine

● Placez la verveine dans votre théière, versez l'eau bouillante et laissez infuser de 5 à 10 minutes. Conseil : après le repas, cette infusion permet de calmer les spasmes de l'estomac et de lutter contre les somnolences dues à une mauvaise digestion.

## SACHEZ QUE...

● Si vous avez des rosiers, l'oignon les protégera des maladies. Il est aussi réputé pour ses bienfaits contre les rhumatismes, sa richesse en phosphore, en calcium et en vitamines A, B et C. La légende voudrait aussi qu'il possède des vertus aphrodisiaques.

# Vivre d'amour et d'eau fraîche

● Des rapports sexuels torrides pourraient entraîner des problèmes de déshydratation. Selon une récente étude écossaise, les couples ne boiraient pas suffisamment après l'acte sexuel. Cet oubli expliquerait en partie que chez certains, l'atterrissage depuis le septième ciel s'accompagne de maux de tête et d'une certaine léthargie.

Financée par la compagnie d'eau minérale Highland Spring, cette étude s'est déroulée outre-Manche et a été conduite par l'université d'Aberdeen en Ecosse.

#### Histoires d'eau

Après et pendant les joutes sexuelles, le corps réagit comme face à d'autres activités cardiovasculaires : le cœur s'accélère, la transpiration augmente. Selon les scientifiques, une demi-heure passée à faire l'amour est aussi éprouvante (et beaucoup plus amusante, dans la plupart des cas) qu'une course de cinq kilomètres ou une séance intensive de stretching. Elle correspond à une dépense énergétique de 360 calories par heure. Alors que neuf personnes sur dix se désaltèrent après avoir pratiqué un sport «conventionnel», seulement deux per-

sonnes sur cinq boivent après avoir eu une relation sexuelle. L'importance de s'hydrater après avoir fait l'amour dépend du volume de transpiration produit pendant les ébats et de l'état d'hydratation des partenaires avant les rapports.

#### Pertes de concentration...

Une perte d'eau de plus de 2% de la masse corporelle (soit plus de 1,4 litre pour une personne de 70 kilos) entraîne une perte des performances physiques et peut affecter les processus mentaux tels que les capacités de concentration. La soif apparaît généralement à ce niveau de déshydratation. Cependant, chez certaines personnes, cette sensation n'entraîne pas une envie suffisante de boire avant le repas.

La déshydratation, si elle atteint un certain niveau, tend à réduire le volume sanguin et peut même réduire le volume d'eau des cellules. Cette carence en eau peut entraîner des dysfonctionnements dans les processus cellulaires : on sait que les cellules du cerveau sont tout particulièrement sensibles à ces problèmes de déshydratation. Cependant, le Dr John Leiper de l'université

d'Aberdeen tient à relativiser les conclusions de cette enquête : «Si les partenaires ont des rapports amoureux durant une demi-heure, ils peuvent transpirer autant que s'ils avaient couru cinq kilomètres. Cependant, un tel effort n'est pas susceptible d'entraîner une déshydratation de plus de 2% de la masse corporelle et ne peut donc pas avoir d'effet sur leurs activités quotidiennes. Cependant, si les amants étaient déjà déshydratés avant de s'ébattre ou s'ils entendent continuer leur activité sans boire, ils peuvent atteindre un état de déshydratation affectant leurs performances. Mais à ma connaissance, aucune étude scientifique ne s'est jusqu'à maintenant penchée sur la question.»

Ainsi, pour que toute votre nuit soit torride et qu'un problème de déshydratation ne saborde votre réputation, mieux vaut ne pas négliger de laisser une bouteille d'eau à votre portée. Les amants déshydratés sont sujets à la fatigue, la léthargie et aux maux de tête, en plus d'une bouche sèche.

Pour que vos nuits d'amour ne soient pas prématurément écourtées, il est plus sage de remplacer la cigarette par le verre d'eau après l'amour.