

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Lotion aux pétales de rose

Depuis toujours, l'eau de rose obtenue par distillation est considérée comme un véritable trésor de beauté. Elle tonifie, rafraîchit, hydrate et apaise la peau. Adoucissante, elle convient très bien aux peaux sèches et sensibles. Purifiante et astringente, elle est très appréciée des peaux grasses. Elle complètera parfaitement votre démaquillage au lait en éliminant les dernières impuretés.

#### \* Préparation :

Jetez une poignée de pétales de rose dans un 1/4 de litre d'eau bouillante (de préférence de l'eau minérale). Laissez infuser 20 minutes puis filtrez. Lotionnez votre visage et votre cou à l'aide d'un coton matin et soir après le démaquillage.

## LA PELURE D'AUBERGINE

### Une mine d'antioxydants !

Certaines personnes peuvent être tentées de peler l'aubergine. Pourtant, sa pelure est comestible et contient même une grande quantité d'antioxydants, surtout lorsqu'elle a une couleur très prononcée.

## LU POUR VOUS

### Le yaourt : des propriétés anticancer ?

Le yaourt pourrait avoir un effet protecteur contre le cancer de la vessie, soutiennent des chercheurs suédois. L'étude a été menée auprès de 82 002 personnes âgées de 45 ans à 83 ans. Selon les résultats, celles qui avaient consommé deux portions de yaourt ou de lait fermenté par jour avaient 38% moins de risque d'être atteintes d'un cancer de la vessie que celles qui n'en consommaient pas du tout.

Durant un an, les participants devaient remplir un questionnaire détaillé sur leur consommation de 96 aliments et boissons, ainsi que sur leurs habitudes de vie incluant le tabac. Après un peu plus de neuf ans de suivi, un cancer de la vessie a été diagnostiqué chez 485 participants.

Selon les résultats, la consommation totale de produits laitiers, de fromage ou de lait n'aurait aucun effet protecteur contre le cancer de la vessie. Selon les chercheurs, l'effet bénéfique du yaourt serait lié à l'action des bactéries lactiques sur le système immunitaire.

## LA SAUGE

### Une herbe à ne pas oublier

● Les scientifiques modernes ont récemment redécouvert ce que les herboristes savent depuis au moins le XVI<sup>e</sup> siècle : la sauge (souak ennebi) semble améliorer la mémoire de ceux qui en prennent. Des chercheurs britanniques ont en effet demandé à 44 jeunes volontaires de prendre soit un placebo, soit des capsules contenant de l'huile de sauge. Lorsqu'ils ont ensuite été soumis à un test de mémorisation, les participants ayant pris la sauge ont offert une performance supérieure à celle du groupe témoin. Les résultats sont publiés dans l'édition courante du journal *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*.

Les scientifiques mènent maintenant une nouvelle expérience pour vérifier si la sauge peut être bénéfique pour les patients souffrant de troubles cognitifs graves, comme la maladie d'Alzheimer. Une étude publiée en février 2003 avait conclu à l'efficacité de la sauge dans le traitement des cas légers et moyens de cette maladie. La nature exacte de l'effet de la sauge demeure obscure, mais une expérience précédente menée en laboratoire avait permis de découvrir que l'herbe semble protéger une substance détruite par la maladie d'Alzheimer. D'autres chercheurs croient que l'huile de sauge a des propriétés qui sont à la fois antioxydantes, œstrogéniques et anti-inflammatoires, toutes des caractéristiques jugées importantes dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer. L'impact positif de la sauge sur les capacités intellectuelles en général et sur la mémoire en particulier, a été documenté pour la première fois en 1597.

## Orange et rhume

Etant donné la grande quantité de vitamine C présente dans l'orange et dans son jus, ce fruit est traditionnellement consommé pour combattre le rhume. De multiples études se sont penchées sur l'effet de la vitamine C pour prévenir ou traiter les symptômes du rhume. Une méta-analyse de près de 30 études conclut que la vitamine C ne serait pas efficace pour diminuer l'incidence des rhumes, mais pourrait avoir des effets bénéfiques sur la gravité et la durée des symptômes.

## SINUSITE

### Des soins maison pour la traiter

**Les soins maison s'avèrent efficaces et peu coûteux pour soulager la sinusite. La sinusite est une inflammation des muqueuses nasales qui a pour conséquence d'obstruer les sinus, causant de la congestion nasale, des douleurs au visage, des maux de tête et de la fatigue.**

Elle dure en moyenne de deux à trois semaines lorsqu'elle est bien soignée et ne réapparaît pas plus de trois fois par année. Elle peut cependant devenir chronique lorsqu'elle persiste pendant plus d'un mois ou qu'elle revient fréquemment.

Voici quelques conseils pour soigner la sinusite et prévenir les récurrences :

**Dégager les sinus à l'eau salée.** Des recherches ont démontré que rincer les narines deux fois par jour avec une solution saline (en faisant couler de l'eau salée successivement dans chaque narine) peut traiter et prévenir la sinusite. Aussi, vaporiser de l'eau salée dans la cavité nasale plusieurs fois par jour peut aider à soulager la congestion.

**Humidifier les cavités nasales avec de la vapeur d'eau.** Il suffit de respirer la vapeur provenant d'un bol d'eau bouillante. On utilise une grande serviette pour recouvrir sa tête et le bol de façon à concentrer au maximum la vapeur.

On peut aussi le faire en se penchant au-dessus d'un lavabo. Du sel ou quelques gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus ou de menthe peuvent être ajoutés à l'eau.

**Prendre une douche chaude peut soulager la congestion.** On peut aussi appliquer des compresses d'eau chaudes autour du nez,

sur les joues et les yeux à raison de 20 à 30 minutes, de deux à quatre fois par jour.

**Utiliser au besoin un humidificateur :** Idéalement, on essaie de maintenir l'humidité de la maison, en particulier les chambres à coucher, autour de 40% à 50%.

**Boire beaucoup** est essentiel puisqu'une bonne hydratation aide à éclaircir le mucus, ce qui facilite ainsi son écoulement. Cela permet aux sinus de retrouver leur drainage normal. On évite, toutefois, l'alcool, qui peut causer l'enflure des muqueuses du nez et des sinus.

**Eviter d'utiliser des décongestionnants** sous forme de vaporisateurs nasaux (Dristan®, Otrivin®) durant plus de trois jours, car ils entraînent une sinusite de rebond.

**Eviter de fumer** et de s'exposer à la fumée secondaire, car le tabac irrite les

muqueuses. Si les symptômes persistent, il faut consulter un médecin. Le recours aux antibiotiques est inutile si la sinusite est causée par une infection virale. Toutefois, il est possible qu'une infection bactérienne soit aussi en cause. Les antibiotiques sont alors le principal traitement contre la sinusite bactérienne, bien qu'ils ne soient pas toujours utiles.

En effet, dans 75% des cas, la sinusite se guérit sans traitement. La prise d'antibiotiques raccourcit légèrement la durée de la sinusite et en soulage les symptômes. Le traitement dure généralement de 7 à 10 jours.

La prise d'un antibiotique à spectre étroit est préférable (amoxicilline), car cela réduit le risque que les bactéries deviennent résistantes aux antibiotiques.

En cas de sinusite chronique, on propose parfois un traitement prolongé (jusqu'à 21 jours). Les corticostéroïdes, en vaporisation nasale, sont aussi utilisés pour réduire l'enflure et l'inflammation.

## SAVIEZ-VOUS

### QUE...

● La consommation d'épinards donne une belle peau ? C'est grâce à sa teneur en vitamines, en particulier en carotènes (provitamine A) que ce légume a une action remarquable sur vos petits minois...

## Mandarine et clémentine

Une étude visant à comparer la valeur nutritive de plusieurs types de fruits citrins a démontré que la mandarine contenait un peu plus de vitamine A et légèrement moins de vitamine C que la clémentine. Leur contenu en flavonoïdes était relativement équivalent.

D'ailleurs, ces deux fruits se sont vu attribuer un excellent statut en flavonoïdes et en caroténoïdes comparativement aux diverses variétés d'oranges évaluées.

## Une poignée de main chaleureuse pour plaire

Si vous voulez faire bonne impression lors d'une première rencontre, il faut réchauffer la main de votre interlocuteur ! C'est le constat assez surprenant de chercheurs américains, publié dans la très sérieuse revue *Science*. En fait, les scientifiques se sont livrés à une expérience amusante : ils ont recruté 41 étudiants de l'université de Yale. En les emmenant sur le lieu de l'expérience, ils se sont arrangés pour leur faire tenir une tasse de café, très chaud ou au contraire glacé. Puis, ils les ont soumis à une série de tests psychologiques, notamment pour décrire la personnalité d'un personnage fictif.

Résultat : ceux qui avaient tenu la tasse chaude avaient tendance à spontanément juger les autres comme plus chaleureux, plus généreux et plus sociables.

Dans une autre étude similaire sur 53 étudiants, ils ont pu constater que les personnes qui avaient été en contact avec la chaleur avaient tendance à être spontanément plus généreuse, à faire des cadeaux aux autres. Pour les chercheurs, ces travaux sont loin d'être anecdotiques : ils montrent comment les processus cognitifs sont liés de manière forte aux sensations physiques. Ils envisagent d'ailleurs de nouveaux travaux pour évaluer les connexions neurologiques en cause.

En tout cas, si vous voulez faire bonne impression lors d'un entretien, deux solutions : soit vous gardez une chauffeuse à portée de main, pour être sûr d'avoir une poignée de main chaleureuse, soit vous offrez un café bien chaud à votre interlocuteur avec aucun endroit pour poser la tasse ... Effet non garanti.

## L'huile de citrouille

C'est en Autriche que, en 1735, on aurait pour la première fois extrait l'huile des graines de citrouille d'une variété locale (styriaca), dont la chair est insipide. Elle a d'abord été employée dans les baumes et les crèmes pour ses propriétés médicinales. Elle est ensuite passée dans l'alimentation.

Des chercheurs ont découvert son action favorable sur la prostate. Ils se sont penchés sur la composition de cette huile dans le but de comprendre le mécanisme de cette action. La fabrication de l'huile de citrouille est devenue une **institution nationale** en Autriche. La citrouille y occupe cinq fois plus de terres agricoles que les vignobles.

## SACHEZ QUE...

● L'avocat est très nutritif, énergétique, calmant, favorisant l'acidité urinaire. C'est une excellente source de folate (prévient les malformations congénitales chez l'embryon et participe à l'équilibre nerveux) et de potassium.

En outre, il contient de grandes quantités de fibres et de matières grasses monoinsaturées. Il est donc très intéressant pour les personnes menacées par le diabète ou qui se soucient de la santé de leur cœur.

L'avocat est riche en acide oléique, ce dernier contribue à faire baisser le taux de cholestérol.

Sa richesse en potassium le rend bénéfique pour le cœur.

Une alimentation riche en potassium diminue les risques d'hypertension artérielle. Il est également indiqué dans les maladies gastriques, hépatobiliaires, intestinales, surmenage, nervosisme, croissance.

## Le café diminue le tour de poitrine

**Vous êtes une accro du café, vous en buvez du matin au soir ? Attention, cela risque d'avoir une influence ... sur la taille de vos seins ! C'est en tout cas ce que prétendent des scientifiques suédois.**

Au départ, ceux-ci recherchaient des facteurs de risque du cancer du sein. Ils ont alors étudié les variations génétiques, le tour de poitrine et les habitudes alimentaires chez 270 femmes. Et ils sont tombés sur une corrélation plutôt surprenante : chez celles qui possédaient une variante d'un gène particulier, appelé CYP1A2 (la moitié des femmes étudiées étaient dans ce cas), le fait de boire 2 à 3 tasses de café par jour était corrélé à un tour de poitrine plus petit : 150 ml de volume de seins en moins.

Alors certes, il s'agit juste d'une corrélation : l'étude n'a pas montré que si vous vous mettez à boire du café, vos seins vont diminuer. La consommation de café est peut-être le marqueur d'un mode de vie et d'une alimentation différente,

et donc peut être d'un poids moins important. De plus, on ne sait pas pourquoi seules celles qui sont porteuses de la version particulière du gène CYP1A2 sont concernées.

On peut toutefois imaginer qu'il s'agit d'un mécanisme hormonal : ce gène intervient dans la production des œstrogènes.

A noter : l'étude a d'ailleurs montré que celles qui ne portaient pas cette version du gène avaient au contraire un tour de poitrine augmenté si elles étaient consommatrices de café (mais de «seulement» 50 ml). Les scientifiques soulignent toutefois un fait intéressant : une étude précédente avait montré que ces mêmes femmes, porteuses du gène particulier, et buveuses de café, avaient globalement moins de risques de faire un cancer du sein.

Alors, si vous buvez plusieurs tasses par jour, vous pouvez passer au thé pour essayer de gagner un peu de poitrine : mais il faudrait d'abord faire un test génétique pour savoir quelle version du gène vous portez... ce qui au final risque de vous coûter plus cher que d'investir dans un soutien-gorge push-up...