SOIR SANTE

Dimanche 28 décembre 2008 - Page 10

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Vinaigre de toilette

Il s'emploie surtout pour adoucir l'eau calcaire ou dans la dernière eau de rinçage des cheveux. On peut, également l'appliquer sur la peau lors d'irritations, coups de soleil, démangeaisons.

Placer une poignée de plantes aromatiques (lavande, calendula, camomille, pétales de rose, sauge, romarin, thym...)

Porter à ébullition délicatement un litre de vinaigre de cidre, (ou de pomme), ajouter les plantes et retirer du feu.

Verser le tout dans un bocal et laisser macérer au moins 15 jours, à l'abri de la lumière. Filtrer et mettre en bouteille.

## En amour, ce n'est pas vous qui décidez !

Le cœur à ses raisons, que la raison ignore... Ce proverbe vient de trouver une nouvelle justification. Car, selon des chercheurs canadiens, ce n'est pas vous qui choisissez votre conjoint, mais votre patrimoine génétique ! Le type de personne qui va vous attirer est, en effet, inscrit dans vos gènes. Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont étudié les rapports amoureux de vrais et de faux jumeaux (respectivement 174 et 148 paires de chaque). Les principaux intéressés, ainsi que leurs épouses et leurs proches, se sont vu remettre des questionnaires psychologiques, sociologiques et morphologiques très poussés.

Et la conclusion semble sans appel : les femmes des vrais jumeaux se ressemblent beaucoup plus que les conjointes des faux jumeaux : elles ont plus souvent la même corpulence, le même niveau scolaire, les mêmes opinions politiques, les mêmes convictions religieuses, les mêmes traits de caractère... Il en va d'ailleurs de même pour les amis et l'entourage proche, qui ont plus de similitude chez les vrais jumeaux. Le fait de comparer des vrais et des faux jumeaux, permet ainsi d'éliminer les influences extérieures : les enfants ayant grandi dans le même environnement, qu'ils soient de vrais ou de faux jumeaux, ont, a priori, connu une éducation similaire.

La seule explication serait alors le patrimoine génétique, totalement identique uniquement chez les vrais jumeaux. Alors ne dites plus à votre dulcinée «je t'aie dans la peau», mais «je t'aie dans les gènes»...

## LU POUR VOUS

**Des chercheurs ont démontré que l'ajout d'extraits de graines de coriandre (kosbar) à l'alimentation de souris diabétiques menait à une diminution de leur glycémie. Les graines de coriandre contiendraient des composés capables de stimuler la sécrétion d'insuline et d'augmenter l'entrée du glucose dans les cellules. Selon les auteurs de l'étude, la coriandre pourrait représenter un nouvel adjuvant alimentaire pour le contrôle de la glycémie chez les personnes diabétiques. Des études cliniques contrôlées sont toutefois nécessaires afin de vérifier si un tel effet se produit aussi chez l'humain.**

## CRAQUEZ POUR LE POTIRON

### Peu calorique, plein de nutriments

Originaires d'Amérique centrale et du Sud ainsi que du Mexique, ces courges dodues d'un orange rayonnant ont une faible teneur énergétique avec seulement 15 à 25 calories pour 100 g. Composés principalement d'eau (environ 95 %), potirons et potimarrons regorgent pourtant de nutriments indispensables à notre organisme : ils sont naturellement riches en bêta-carotène mais ils contiennent aussi une forte densité de vitamines (A, B, C, D, E), d'oligoéléments (fer, potassium, magnésium, calcium, phosphore, sodium...), d'acides aminés, d'acides gras insaturés et d'amidon. Concrètement, cela signifie par exemple que leur forte teneur en éléments comme le potassium en font des légumes excellents pour lutter contre l'hypertension. Ou qu'il suffit d'en manger 200 g pour que vos besoins en vitamine A (les antioxydants qui luttent contre le vieillissement des cellules) soient couverts ! Ajoutez à cela beaucoup de fibres, douces rassasiantes qui régulent en douceur le transit intestinal et vous comprendrez pourquoi le potiron a toutes nos faveurs.

## LA CANNELLE

### Saveur sensualité

**La cannelle est une épice au pouvoir réchauffant. Elle stimule le système respiratoire, digestif et circulatoire et influe positivement sur tout l'organisme.**

**Le lait chaud à la cannelle est un délicieux revigorant, aux vertus anti-grippe. Dans les desserts, elle accentue le goût du sucre et permet d'en diminuer les doses. Sensuelle, elle réchauffe les sens.**

## AUBERGINE ET COURGETTE

# Des vertus combinées

Souvent associés, ces deux légumes sont complémentaires pour la santé

**Elles diminuent le risque cardiovasculaire**
**VRAI**

Les personnes qui mangent beaucoup de légumes ont moins de risques de cancer, de diabète et surtout de maladies cardiovasculaires. La teneur en antioxydant jouerait un rôle important dans cet effet protecteur. Comme antioxydants, la courgette contient notamment des caroténoïdes et de la rutine, un flavonoïde. L'aubergine renferme peu de caroténoïdes, mais des quantités importantes d'autres antioxydants sous la forme de composés phénoliques.

**L'aubergine contient des substances toxiques**
**VRAI**

L'aubergine renferme des alcaloïdes (la solanosine). A dose élevée, ils peuvent en théorie entraîner des troubles digestifs. Ils pourraient aussi affecter le système nerveux. Mais, un chercheur a émis l'hypothèse que les populations méditerranéennes pourraient être «immunisées» contre les effets indésirables de grandes quantités d'alcaloïdes alimentaires.

**La courgette protège les yeux**
**VRAI**

La courgette est riche en lutéine et zéaxanthine, deux antioxydants qui protégeraient la macula et la rétine du stress oxydatif, diminuant les risques de cataracte et de DMLA.

**Elles sont riches en fibres et nutriments**
**VRAI**

L'aubergine est riche en fibres, en minéraux et en vitamines, pauvre en calories… bref, elle a une très bonne densité nutritionnelle. Ses fibres, très digestes, favorisent le fonctionnement intestinal. La courgette est aussi bien pourvue en minéraux et oligo-éléments. Par ailleurs, plus elle est consommée à un stade de maturité avancé, plus elle contient de fibres. Or, une alimentation riche en fibres insolubles issues des fruits et légumes protège contre le cancer du côlon.

**Il faut préférer les aubergines à peau foncée**
**VRAI**

L'aubergine a une peau riche en pigments appelés anthocyanes, surtout lorsqu'elle est foncée. L'un de ses composés, la namusine, protège in vitro contre le stress oxydant. Toujours in vitro, elle protégerait également l'organisme contre la prolifération anormale de vaisseaux sanguins impliquée dans le développement des tumeurs. Des chercheurs américains ont mis en évidence que les aubergines Black Magic possèdent trois fois plus d'anthocyanes que les autres variétés.

L'aubergine est également riche en acides phénoliques, une autre classe d'antioxydants. Selon les résultats d'une autre étude, les teneurs en ces composés varieraient de 1 à 20 selon les variétés.

Anthocyanes et acides phénoliques ont de multiples vertus antimicrobiennes, anticancéreuses et cardioprotectrice. Autant de bonnes raisons de consommer les aubergines avec leur peau.

## Une meilleure haleine

● La réputation que possède le persil de combattre la mauvaise haleine est bel et bien fondée. Tout comme la banane, le kiwi, le bleuet, le basilic et les épinards, le persil frais permettrait de capturer certains composés sulfurés formés dans la bouche et dans l'intestin, particulièrement à la suite de l'ingestion d'ail ou de ses dérivés.

La persistance de la mauvaise haleine en serait ainsi diminuée. Certains principes actifs du persil, tels des composés phénoliques, pourraient jouer un rôle dans les réactions observées.

## Épinard rime-t-il avec force ?

On se souvient de ce marin (Popey) qui développait une puissance exceptionnelle après avoir avalé une boîte d'épinards. Encore aujourd'hui, plusieurs associent cet aliment à un regain d'énergie.

Cette idée pourrait provenir de son contenu en fer, un minéral qui aide à protéger contre certaines anémies et les symptômes de fatigue qui s'ensuivent. Il faut toutefois garder à l'esprit que même si l'épinard en renferme une bonne quantité, le fer des aliments végétaux est moins bien assimilé que le fer provenant d'une source animale.

Une fraction seulement du fer de l'épinard peut ainsi être assimilée dans l'organisme. On peut cependant augmenter l'assimilation du fer des végétaux en consommant au même moment des aliments riches en vitamine C (agrumes, poivrons, etc.)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**● Le terme «chou-fleur» est apparu dans la langue française en 1611. Il vient de l'italien cavalo-fiore avant de prendre sa forme définitive, ce légume s'appelait en français «coliflori». Le nom latin de l'espèce à laquelle il appartient, *botrytis*, signifie «grappe de raisins» par analogie de forme entre les fleurs du chou-fleur et la grappe de raisin.**

## SACHEZ QUE...

● La peau de la tomate est indigeste et allergisante. Donc en cas d'eczéma ou d'autres maladies allergisantes, il faut certainement se méfier des tomates crues. Si besoin, enlever la peau et les pépins pour mieux la digérer.

## LA COURGETTE

### Un peu d'histoire...

La courgette est vieille de 1 200 ans avant l'ère chrétienne.

C'est une plante des tropiques qui aurait une origine africaine, mais l'Asie en revendique la primeur ; elle y symbolise l'abondance et la fécondité. Il faudra attendre 1920 pour qu'elle apparaisse en Europe. Les Italiens vont se spécialiser dans sa culture, puis la courgette va se répandre dans tout le Bassin méditerranéen.

## LE GINGEMBRE

# Des recettes naturelles

Le gingembre (skendjbir), est très populaire dans beaucoup de pays. Il soigne un grand nombre de maladies. Les remèdes à base de gingembre proviennent des Philippines et du Cameroun, mais on en trouve maintenant dans le monde entier. Le premier remède est très simple, en cas de nausée, d'indigestion ou de vomissements, mâchez simplement un morceau de racine de gingembre frais ou séché. Votre mal d'estomac devrait disparaître bientôt. Le second remède calme les douleurs dues à l'arthrose : commencez par chauffer une fine lamelle de gingembre dans de l'huile. Une fois l'huile refroidie, retirer le gingembre et masser la partie douloureuse avec la décoction. Cela devrait atténuer la douleur dans vos articulations. Le troisième remède est bon pour les angines, spécialement si vous avez du mal à parler : râpez le gingembre ou coupez-le en fines lamelles jusqu'à en remplir une grande cuillère.

Mettez-le alors dans un récipient, ajoutez deux bâtons de cannelle et de l'eau bouillante et laissez reposer le tout pendant 5 minutes. Buvez une demi-tasse de breuvage chaque jour.

# Les femmes fortes ont une vie sexuelle plus active

***Selon une étude américaine, le poids d'une femme ne semble pas affecter son comportement sexuel. En fait, les femmes en surpoids sont même plus susceptibles d'avoir une vie sexuelle plus active que les femmes de poids normal !***

Quelques études avaient suggéré que les femmes en surpoids ont un plus gros risque de grossesse non désirée.

Cela peut-il être dû à leur comportement sexuel et la fréquence de leurs rapports ? C'est ce qu'a cherché à savoir l'équipe de Kaneshiro qui a étudié l'impact de l'index de masse corporelle sur le comportement sexuel. «Notre analyse a démontré que les femmes obèses et de poids excessif ne diffèrent pas de manière significative dans leur comportement sexuel comparées aux femmes de poids normal», a dit Kaneshiro.

L'étude semble ainsi contredire certains stéréotypes très répandus selon lesquels les femmes en surpoids ne seraient pas aussi sexuellement actives que les autres. Au contraire, c'est l'opposé qui semble être vrai. Les femmes en surpoids sont même plus nombreuses à avoir rapporté un rapport sexuel avec un homme, indépendamment des autres facteurs. 92 % des femmes en surpoids contre 87 % des femmes avec un indice de masse corporelle normal.

Les chercheurs concluent ainsi que les médecins ne doivent pas tirer de conclusions trop hâtives sur le comportement sexuel de leurs patientes en fonction de leur apparence. «Quelques médecins peuvent ne pas suivre de manière appropriée les femmes en surpoids, supposant qu'elles n'ont pas de vie sexuelle à moins qu'elles ne leur en parlent», souligne le Pr Harvey co-auteur de l'étude.