

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Sirop d'ail contre la toux

Dans une casserole, on ajoute :

- 30 cl de vinaigre de cidre
- une cuillère à soupe de graine de fenouil
- une cuillère à soupe de graine de carvi

On porte le tout à ébullition puis on ajoute 50 grammes d'ail haché et on laisse cuire pendant 5 minutes à feu doux.

Il faut filtrer le liquide au-dessus d'une casserole propre, puis ajouter 250 grammes de miel. On porte à ébullition et on laisse bouillir à gros bouillons pendant 5 minutes.

Une fois refroidi, on verse le sirop dans une bouteille ou un bocal en verre, propre et stérilisé.

Un adulte prendra une cuillère à soupe toutes les deux heures. Un enfant une cuillère à café toutes les deux heures.

### Zeste, d'où viens-tu ?

● On ne sait pas pourquoi on en est venu à appeler «zeste» l'écorce des agrumes. A l'origine, «zest» était une interjection qui marquait le refus, particulièrement la promptitude d'une décision.

A noter que «zeste» désigne également la cloison membraneuse partageant en quatre cavités l'intérieur de la noix.

## Aider son conjoint, c'est bon pour la santé

S'occuper de son partenaire malade aurait pour bénéfice de prolonger sa propre espérance de vie, selon une étude publiée dans le journal *Psychological Science*. D'après les résultats de cette étude américaine menée auprès de couples âgés de plus de 70 ans, celles et ceux qui se sont occupés de leur conjoint ont réduit de moitié le risque de décès au cours des sept années qu'a duré l'étude.

«Les résultats de l'étude montrent que les personnes qui s'occupent d'un partenaire pendant plus de 14 heures par semaine ont 50 % de chance en moins de mourir», explique l'auteur de l'étude Stephanie Brown, psychologue à l'Université de Michigan aux Etats-Unis. «Même en tenant compte de tous les facteurs, y compris l'âge et les maladies, ces personnes avaient encore 36 % de chance en moins de mourir.»

L'étude a porté sur 1 688 couples âgés de plus de 70 ans, habitant seuls et ne bénéficiant d'aucune aide à domicile. Les chercheurs ont porté leur attention sur l'état de santé des conjoints en prenant également en compte plusieurs paramètres démographiques (origine, âge, sexe, niveau d'éducation...). Ils se sont aussi intéressés à la façon dont chacun s'occupait de l'autre.

«D'autres études précédemment réalisées mettent en garde contre le fait de trop s'occuper de son partenaire. A l'inverse, cette étude suggère que l'acte même de soigner n'est pas nocif pour la santé», explique le professeur Brown. «Soigner n'est pas forcément un fardeau selon ces résultats. Pourtant, tout dépend du type de soin nécessaire. Par exemple, une personne dans les derniers stades de la maladie d'Alzheimer exige beaucoup plus de soins qu'une personne dans les premiers stades», ajoute le Dr Gary Kennedy, directeur du service de psychiatrie gériatrique au Centre Médical de Montefiore à New York City.

Des facteurs psychologiques et physiologiques expliqueraient le phénomène, selon les experts. D'après Stephanie Brown, aider les autres provoque la sécrétion de l'hormone «ocytocine», qui lutterait contre les effets du stress.

Le docteur Gary Kennedy soutient que «les interactions sociales ont un effet au niveau biologique. Par exemple, il est bien connu que lorsque les rats sont séparés prématurément de leur mère, leur rythme cardiaque ralentit de façon significative». D'ailleurs, toujours selon lui, s'occuper d'un autre donne un sens et une structure à la vie.

## LE PISSENLIT

### Contre les taches de rousseur

Quant aux fleurs de pissenlit (tifaf), cueillies au moment où elles commencent à s'épanouir, elles peuvent être employées dans les soins de beauté.

Faire bouillir une bonne poignée de fleurs de pissenlit pendant une demi-heure dans 1 litre d'eau puis passer à travers un linge très fin : on obtient une eau de toilette avec laquelle on se lave le visage matin et soir pour faire disparaître les taches de rousseur.

## SACHEZ QUE

● La peau du poulet ne change pas le contenu en matières grasses - il faut simplement éviter de la manger. La peau contient près de deux tiers du gras. Toutefois, il ne faut pas la bannir entièrement, car elle contient des protéines, du phosphore, du fer, du calcium et de la vitamine A.

## LE CHOU

### Un médicament providentiel

**Le chou, compagnon de nos hivers culinaires, est également considéré par bien des connaisseurs comme le médecin des pauvres, un médicament providentiel. Le chou est riche en vitamines U et B1, en potassium, calcium, fer, cuivre, et magnésium.**

#### Cataplasme

• En cas d'ulcère variqueux, eczéma, gangrène, brûlures, plaies ou contusions, anthrax ou phlegmon, bronchite, pleurésie, douleurs rhumatismales, névralgies, migraines, entorse ou foulure, sciatique ou lumbago, récolter les feuilles de chou les plus vertes et les plus fraîches, les mieux nourries. Bien les laver (surtout en cas de présence de pesticides...), enlever la partie saillante de la nervure centrale, écraser les nervures collatérales avec une bouteille ou un rouleau à pâtisserie puis faire tiédir les feuilles sur une source de chaleur (poêle,

radiateur...). Les appliquer en plusieurs couches sur la partie intéressée et les maintenir en place avec un bandage.

**Pour soigner les ampoules**, faire cuire des feuilles de **chou** dans du lait, les laisser refroidir et les appliquer sur la peau endommagée.

**Contre le lumbago et les points douloureux**, faire bouillir des feuilles de **chou** dans du lait jusqu'à obtention d'une marmelade à étendre sur un morceau de toile ou de flanelle.

Appliquez cet emplâtre bien chaud. L'enlever au bout de 10 heures.

**Décoction** : contre l'enrouement, les affections des bronches, la toux rebelle, la coqueluche : boire à volonté une décoction concentrée (5 à 6 feuilles de chou pour 1 litre d'eau, faire bouillir au moins une demi-heure et sucrer avec du miel) ou 1 à 2 verres par jour de suc de **chou** saturé au maximum de miel.

**Sirop** : pour les mêmes cas que ci-dessus mais également en préventif pour les personnes fragiles des bronches : piler des feuilles de **chou rouge**, les presser dans une serviette pour en tirer le jus, peser ce jus et y ajouter la moitié de son poids en miel, faire cuire à feu doux en écumant jusqu'à consistance de sirop.

Prendre 3 à 4 fois par jour une cuillerée de ce sirop dans une tisane pectorale de son choix.

## L'obésité infantile affecte la thyroïde

Voilà un nouveau méfait encore méconnu de l'obésité infantile ! Elle changerait la structure et le fonctionnement de la thyroïde, un organe connu pour être le chef d'orchestre de l'organisme. Raison de plus pour surveiller de près l'alimentation de votre enfant !

La thyroïde est une glande située à la base du cou, qui mesure six centimètres de haut et six centimètres de large et dont le poids n'excède pas 30 g. Par ses très nombreuses fonctions et les hormones qu'elle sécrète, la thyroïde se révèle être le régulateur central de notre organisme.

Une équipe de chercheurs de l'hôpital régional de Bolzano, en Italie, a noté le niveau des hormones et la présence des anticorps dans la thyroïde de 186 enfants obèses, qui ont subi, aussi,

une échographie de la thyroïde. La présence des anticorps dans la thyroïde révèle d'habitude la thyroïdite «Hashimoto», une maladie auto-immune de la thyroïde pour laquelle les T-cellules du système immunitaire attaquent la thyroïde.

23 enfants (12 %) présentaient ces anticorps avec un aspect compatible avec une thyroïdite d'Hashimoto à l'échographie. 70 enfants (38 %) n'avaient pas d'anticorps mais un aspect échographique évocateur d'Hashimoto, tandis que seulement 73 enfants n'avaient pas d'anticorps ni d'anomalie à l'échographie. Des perturbations thyroïdiennes, biologiques ou à l'imagerie, ont donc été retrouvées chez 1 enfant obèse sur 2.

«Un lien négatif existe entre la masse corporelle et le

niveau des hormones de la thyroïde, ce qui suggère que l'excès de gras joue un rôle dans le changement du tissu de la thyroïde et réduit sa capacité à sécréter les hormones», explique le Dr Giorgio Radetti.

Le fonctionnement de la thyroïde est capable de retourner à la normale après une perte de poids, mais il faut davantage de recherches pour établir si des anomalies persistantes de la thyroïde chez les enfants obèses pourraient se transformer en maladie chronique de la thyroïde à l'âge adulte.

De précédentes études ont montré que les troubles de la thyroïde peuvent entraîner l'obésité, mais la nouvelle étude italienne suggère que, dans certains cas, l'obésité peut provoquer le dysfonctionnement de la thyroïde.

## POUR ABASSER VOTRE CHOLESTÉROL

### Consommez de l'orge

Dans certaines régions du monde reconnues pour leur faible taux de maladies cardiaques, notamment le Moyen-Orient, l'orge fait partie des denrées alimentaires de base.

Ce n'est plus une légende, mais un fait maintenant admis que l'orge est efficace contre les maladies du cœur, la constipation et d'autres dérèglements du système digestif et, probablement également contre le cancer. La façon dont l'orge réduit le taux sanguin de cholestérol est semblable à celle des spécialités pharmaceutiques anticholestérol. Trois corps chimiques, contenus dans l'orge, freinent la synthèse du cholestérol LDL par le foie. Ce type de cholestérol provoque dans les vaisseaux sanguins des dégradations pouvant aboutir à des crises cardiaques et à des accidents cérébro-vasculaires.

L'orge est notamment riche en tocotriénols, qui, comme la vitamine E, sont des antioxydants très puissants. Ils sont même potentiellement plus puissants que la vitamine E.

Leur capacité à lutter contre les radicaux libres serait au moins 50% supérieure à celle des autres formes. Les tocotriénols agissent sur deux fronts. Ils contribuent à empêcher l'oxydation des radicaux libres, un processus qui génère le mauvais cholestérol, ou LDL. C'est celui qui se dépose sur la paroi des artères et en provoque le durcissement qui mènera à des compli-

cations cardio-vasculaires. De plus, ils exercent une action sur le foie en freinant la production de cholestérol par l'organisme.

L'orge, tout comme la graine de lin, contient des lignanes qui possèdent également un pouvoir antioxydant et protègent contre le cancer.

L'orge contient également de très grosses quantités de sélénium et de vitamine E. On reconnaît généralement au sélénium des propriétés contre le cancer, surtout lorsqu'il est associé à d'autres antioxydants et particulièrement à la vitamine E. Les fibres solubles contenues dans l'orge contribuent à faire baisser le cholestérol, mais elles se lient également dans l'intestin à certains agents cancérigènes et empêchent leur absorption.

En conclusion, consommer régulièrement de l'orge est une bonne façon de contrôler son taux de cholestérol et de se prémunir des affections cardio-vasculaires.

De plus, l'orge possède d'excellentes propriétés pour lutter contre la constipation.

Il existe plusieurs sortes d'orge sur le marché. Il faut privilégier l'orge mondé que l'on retrouve surtout dans les magasins d'aliments naturels. L'orge perlé que l'on retrouve dans la plupart des commerces est un orge qui a subi un raffinage poussé qui lui fait perdre les substances nutritives bénéfiques.

## SAVIEZ-VOUS QUE

● Le citron s'est d'abord appelé «limon», terme emprunté à l'italien *limone*, qui venait lui-même de l'arabo-persan *limûm*. Le mot est apparu dans la langue française en 1351. De là vient «limonade», en 1640, qui, contrairement à «limon», existe encore aujourd'hui. Le terme «citron», né en 1398, est dérivé du latin *citrus*. Il a graduellement remplacé «limon» dans la langue populaire.

## LA PLANTE À CONNAÎTRE Le desmodium, la plante du foie

Cette plante africaine a été rapportée dans les années 1970 par le Dr Pierre Tubéry. Depuis, elle a été utilisée par des dizaines de milliers de personnes qui ont pu se débarrasser des troubles hépatiques les plus graves.

#### Le cheminement d'une découverte

Tout a commencé vers 1960. A cette époque, le Dr Pierre Tubéry et son épouse le Dr Anne-Marie Tubéry-Crauzes exercent dans un dispensaire au Cameroun. Ils recueillent les témoignages de plusieurs Européens guéris en quelques semaines d'hépatites sévères. Grâce à un infirmier camerounais, ils réussissent à identifier la plante utilisée par les guérisseurs traditionnels : le *desmodium adscendens*. De retour en France, avec d'autres scientifiques de la faculté des sciences de Toulouse, ils commencent des recherches botaniques, phytochimiques, toxicologiques et pharmacologiques. D'autres laboratoires en Europe et en Afrique s'y mettent aussi. Ainsi, trois études du Centre international de toxicologie d'Evreux, montrant une totale absence de toxicité, sont confirmées par des scientifiques de Metz et de Montpellier. L'analyse des principes actifs révèle une concentration d'alcaloïdes (dont l'isovitexine), de saponines, d'antocyanes et de flavonoïdes. En 1994, Olivier Heard, de la faculté de pharmacie de Tours, réussit à expliquer le fonctionnement du *desmodium adscendens* qui agit comme protecteur de la cellule hépatique.

#### Il soigne le foie et de nombreuses affections

En France, la première guérison spectaculaire a été observée en 1973. Rapidement, le remède s'est imposé comme le traitement naturel le plus efficace pour lutter contre les agressions que subit le foie, qu'elles soient virales ou chimiques, notamment suite à une intoxication alcoolique ou médicamenteuse. De nombreux essais cliniques en France, en Italie et au Mali ont confirmé l'action de la plante, non seulement pour les troubles hépatiques, mais aussi pour ses deux autres indications majeures : pendant un traitement de chimiothérapie et en cas d'allergies.