

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Décoction hypocholestérolémiante

Faire macérer à froid dans 1 litre d'eau :  
- 30 g d'aubier de tilleul  
- 20 g de prêle (dheyl el houssane)  
- 20 g de racine de pissenlit (tifaf)  
Ensuite, laisser bouillir durant 20 minutes.  
Boire trois tasses par jour durant 10 jours. Cure à renouveler mensuellement si nécessaire.

### Masque pour dégriser le teint

● Versez dans un récipient de l'argile verte (la valeur d'une mandarine) et ajoutez 6 gouttes d'huile essentielle de citron. Travaillez le mélange de façon à obtenir une pâte bien homogène. Appliquez sur le visage pendant un quart d'heure. Ensuite rincez à l'eau tiède.  
Effet garanti, le teint retrouve tout son éclat !

## DÉCOUVREZ...

### La surconsommation des acides gras trans doublerait le risque de cancer du sein

C'est la première fois qu'un mode d'alimentation est mis en cause aussi précisément dans le cancer du sein.

Une enquête publiée dans l'*Américain Journal of Epidemiology* conclut que la consommation importante de certaines graisses utilisées en masse dans l'industrie alimentaire, les acides gras trans, doublerait le risque de cancer du sein. C'est la première fois qu'un facteur alimentaire aussi précis est mis en cause dans le cancer du sein.

On avait déjà démontré il y a vingt ans que les acides gras trans majoraient le risque d'accident cardiovasculaire.

Les acides gras trans résultent du traitement artificiel, industriel d'huiles végétales bon marché (ex : huile de palme). L'intérêt est bien sûr évident pour les industriels : ils ne coûtent pas cher et se conservent longtemps. Ils sont contenus dans de nombreux produits de supermarchés (biscuits, plats tout préparés...).

## LE GENÉVRIER Et ça soigne quoi ?

Les indications thérapeutiques du genévrier (araâr) sont nombreuses, ce qui n'est pas étonnant, car son emploi remonte à l'Égypte antique, voire avant, et il a persisté à travers les siècles sans jamais défaillir.

Les baies sont particulièrement utiles pour soigner l'arthrite, la goutte et toutes les maladies rhumatismales. D'ailleurs, à cet égard, la cure de genièvre est à l'automne ce que la cure de pissenlit est au printemps. Il s'agit d'un traitement fort connu en Europe. Il semblerait qu'à la longue, cette double cure ait pour effet d'augmenter la mobilité des membres ou des parties atteintes, et d'atténuer leur raideur tout en limitant le risque de formation de nouvelles lésions. Toutefois, le traitement n'est efficace que lorsqu'on lui reste fidèle et qu'on le suit année après année.

Le genévrier est, en outre, un bon tonique pour les enfants fragiles, sujets au mal de gorge et au rhume, en plus d'être un expectorant doux. Avec les baies, on fait traditionnellement un sirop qu'on peut leur administrer matin et soir.

Bon stomachique, il facilite la digestion des mets lourds, notamment les plats gras, le chou et les haricots.

On l'a également pris pour combattre la diabète, et des études plus récentes semblent confirmer cette indication puisqu'on a observé qu'il abaissait les taux du glucose sanguin. Une action antiplaquettaire et vasorelaxante a, en outre, été observée à la suite de l'administration d'un des composés de l'huile essentielle d'une variété de genièvre.

Il faut, toutefois, éviter de prendre du genièvre durant la grossesse, car c'est un stimulant utérin. Par contre, comme on l'a dit plus haut, il facilite l'accouchement. On pourra donc le prendre sans crainte durant le travail.

Quelle que soit l'indication, on recommande généralement de se limiter à des cures de tout au plus six semaines, la plante étant, à long terme, un irritant rénal.

On prend les baies en infusion à raison de 20 g à 30 g par litre d'eau. Infuser dix minutes. Prendre trois tasses par jour. On peut aussi les mouliner et les absorber avec de l'eau, à raison de cinq à dix baies par jour.

Jetez une bonne poignée de baies mouluées dans l'eau chaude du bain. C'est supposé être génial pour soigner les rhumatismes. Pour renouveler l'air de la maison, faites brûler quelques baies dans une assiette métallique ou directement sur le rond du poêle, en veillant, naturellement, à ne pas mettre le feu à la chaumière.

## CONSTIPATION

### Adoptez les remèdes naturels

**Si comme plus de 50 % des femmes vous souffrez de constipation, découvrez les solutions simples les plus efficaces.**

#### Réviser votre assiette

Pour retrouver un bon transit, vous avez besoin de fibres, de sels minéraux et de ferments lactiques. Vous trouverez les fibres solubles dans les fruits et légumes frais, tandis que les fruits et légumes secs vous apporteront le potassium, le magnésium et les fibres insolubles.

Au petit-déjeuner, pensez aux pruneaux, figues ou abricots secs préalablement trempés dans un peu d'eau. Réensemencez votre flore intestinale avec des yaourts au bifidus, des ferments lactiques, du pollen, des levures ou de la confiture de myrtille.

En revanche, évitez riz, carottes, chocolats, et ne prenez jamais d'aliments sans résidus comme viandes, laitages ou poissons sans les accompagner de verdure.

#### Buvez

Pour glisser sans problème tout le long de vos intestins, votre bol alimentaire doit être suffisamment hydraté. Vous devez donc boire beaucoup d'eau, plate de préférence, à distance des repas pour éviter les ballonnements. Sachez que si vous les buvez le matin à raison d'un ou deux grands verres avant de vous lever, les eaux minérales riches en magnésium sont laxatives !

#### Osez les fibres et les mucilages

Si cela ne suffit pas, essayez les produits à base de fibres et de mucilages à macher ou à diluer dans un peu d'eau. Mais n'en abusez pas. A forte dose, ils irritent les intestins sensibles et provoquent des ballonnements.

#### Tentez les toniques hépatiques

La bile est notre laxatif naturel. En stimulant sa production et son évacuation avec des plantes comme le boldo, l'artichaut, le romarin

ou le pissenlit, on augmente la vitesse du transit. Mais leur prise doit rester ponctuelle, après un excès alimentaires.

#### Méfiez-vous des tisanes

Évitez les infusettes laxatives, car elles contiennent systématiquement séné (sanaa el mekki) ou bourdaine, deux purgatifs qui, pris de façon régulière, ne seraient-ce qu'une ou deux fois par semaine, peuvent entraîner une mélanose colite, un noircissement de la muqueuse intestinale qui risque de dégénérer en cancer.

#### Relativisez

Dans notre société, la constipation est un mal culturel, confie un médecin phytothérapeute. Comme les Hindous, nous avons besoin d'aller à la selle tous les jours pour nous purifier. Les Anglo-saxons eux, n'ont pas, vis-à-vis de leur corps, les mêmes exigences. Dans ces pays du Nord, les femmes se contentent généralement d'un passage aux toilettes tous les deux ou trois jours.

## Mariage heureux, sommeil radieux !

Vous avez du mal à dormir en ce moment ? Et si cela venait de vos problèmes de couple ? C'est ce que prétend une étude américaine qui a trouvé une corrélation forte entre le bonheur dans le mariage et la qualité du sommeil des femmes.

Pour en arriver à cette conclusion, les chercheurs ont examiné une étude menée auprès des femmes sur tout le territoire américain. Ils ont évalué les troubles du sommeil, les dif-

ficultés financières, les problèmes de chômage, les symptômes dépressifs, les relations sociales, la présence d'enfants, la consommation d'alcool et de café, etc.

Et ils ont trouvé que les difficultés dans le mariage étaient directement corrélées à des problèmes d'insomnie et d'éveils nocturnes.

Il semble ainsi que, indépendamment de tous les autres facteurs, les problèmes de couple aient un impact direct sur le sommeil. Les chercheurs n'ont pas encore trouvé d'explication à ce phénomène. On peut imaginer que le senti-

ment amoureux, ou le bonheur, va entraîner la sécrétion d'hormones qui favoriseraient le repos. A l'inverse, le stress lié aux tensions dans le couple va se répercuter sur les nuits, d'autant plus si mari et femme dorment dans le même lit.

Pour les chercheurs, il est important de ne pas sous-estimer les troubles du sommeil chez la femme, que l'on a tendance à oublier au profit des problèmes de ronflement ou d'apnées du sommeil du mari.

Et si des troubles existent, une thérapie de couple sera plus efficace que des somnifères.

## SAVIEZ-VOUS QUE

● Pour profiter des vertus médicinales de l'ail, l'oignon, l'échalote et la ciboulette, il est recommandé de les utiliser crus. C'est le meilleur moyen de préserver les substances soufrées et les anti-oxydants (vitamine C, polyphénols, etc.) qui sont potentiellement plus efficaces dans l'organisme. Il suffit de prendre l'habitude d'ajouter de l'ail émincé, des rondelles d'oignon ou de la ciboulette dans la plupart de vos plats.

## SACHEZ QUE

● Un verre ou deux par jour de jus de fruit (orange, citron, raisin) permet de prévenir les fractures osseuses liées à l'ostéoporose. C'est le résultat d'une étude pré-clinique texane conduite chez des rats présentant des faibles taux de testostérone. Le régime à base de jus de fruits a montré une augmentation de la densité osseuse.

## LU POUR VOUS

Une analyse de huit essais cliniques publiés montre qu'il y a un significatif entre la chirurgie intestinale et l'infertilité.

Les chercheurs de l'Université du Michigan ont montré que les femmes qui ont une chirurgie pour traiter leur colite ulcéreuse ont 48 % plus de risque d'infertilité que les autres femmes qui ont un risque de seulement 15 % en plus quand elles sont traitées par un médicament pour cette maladie. Cette analyse a été publiée dans la revue *Gut*. Le lien serait dû à un blocage des trompes de Fallope.

## L'INFIDÉLITÉ FÉMININE LIÉE AUX HORMONES

«Chéri, ce n'est pas de ma faute si je t'ai trompé, c'est à cause de mes hormones et c'est prouvé scientifiquement !» Voici peut-être la nouvelle excuse qu'entendront les compagnons des femmes les plus séductrices, si l'on en croit les résultats d'une étude américaine liant l'infidélité au taux de l'hormone estradiol dans le sang.

Deux psychologues de l'Université du Texas, Kristina Durante et Norman Li, ont mis en évidence un taux naturellement élevé d'estradiol (ou œstradiol) chez les femmes les plus séduisantes et les plus enclines à changer facilement de partenaire.

Mais comment ces chercheurs ont-ils pu parvenir à un tel résultat ? L'estradiol est la principale hormone sexuelle sécrétée par les ovaires et fait partie des œstrogènes, hormones impliquées dans la fertilité et la grossesse.

Les deux chercheurs ont dosé l'estradiol à différents moments du cycle chez 52 femmes âgées de 17 à 30 ans et qui ne prenaient pas la pilule, ce qui a permis d'éva-

luer précisément leur taux naturel. Ils ont ensuite interrogé ces femmes sur leur vie sexuelle (nombre de partenaires sexuels passés et actuels, tendance à «aller voir ailleurs»).

Ils leur ont également demandé d'évaluer elles-mêmes sur une échelle leur attractivité sexuelle et leur capacité de séduction en leur montrant leur photo ainsi que celles des autres participantes. Un groupe d'hommes a aussi noté séparément ces photos.

L'ensemble de ces données a donc permis de mettre en évidence un taux d'estradiol naturellement plus élevé chez les femmes ayant eu le plus grand nombre de partenaires sexuels et «ayant tendance à séduire d'autres que leur partenaire actuel». Les hommes interrogés ont trouvé ces mêmes femmes plus sexy et plus attirantes, tout comme les femmes interrogées elles-mêmes. Les auteurs concluent ainsi sur l'importance des hormones sexuelles dans la séduction et non uniquement sur la fertilité et la grossesse.