

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Tisane détente

Les feuilles de l'olivier sont fébrifuges, hypotensives, diurétiques. L'huile d'olive augmente les sécrétions biliaires.

Recette :

60 g de feuilles d'olives, 30 g de fleurs de bourrache (harcha), de feuilles d'ortie (horeïque) et de sauge (souak ennebi). Une cuillerée à soupe du mélange par tasse.

Faire bouillir 2 minutes, laisser infuser 10 minutes. Boire 2 à 3 tasses par jour.

DIABÈTE

Manger des légumineuses à grains

Manger des légumineuses à grains, comme les haricots, pois, lentilles et pois chiches, peut aider à combattre des maladies cardiaques, l'obésité et le diabète, selon les résultats de chercheurs d'universités américaines et canadiennes présentés le 7 février. La consommation de ces légumes aiderait aussi à garder une bonne santé générale.

«Les haricots, les pois et les lentilles présentent un énorme potentiel de réduction du cholestérol, de lutte contre les maladies cardiovasculaires, de gestion de l'insuline et de protection des intestins», a déclaré Peter Watts, directeur de l'innovation de la société Pulse Canada.

Les résultats des études cliniques montrent que les légumineuses à grains peuvent contribuer à une meilleure maîtrise des problèmes de santé liés au poids, notamment le diabète de type II et les maladies cardiaques.

La consommation régulière de haricots et autres légumineuses à grains peut contribuer à réduire le taux de triglycérides et de cholestérol dans le sérum, deux facteurs de risque majeurs des maladies cardiovasculaires.

L'étude établit également un lien entre la consommation de légumineuses à grains et une meilleure santé des artères ainsi qu'une réduction de la pression artérielle.

Plusieurs études ont démontré que la consommation régulière de légumineuses à grains est un outil important pour combattre l'obésité dans la mesure où elles procurent un sentiment de satiété et aident à perdre du poids.

Les diabétiques pourraient également tirer profit de la consommation des légumineuses du fait de leur index glycémique faible et de leur contribution à la régulation du taux d'insuline.

Avoir confiance dans les médias est bon pour la santé

● Les individus ayant une forte confiance dans les médias auraient tendance à être en meilleure santé, selon une étude publiée dans le journal *BMC Medicine*, qui a porté sur près de 39 000 personnes de 29 pays asiatiques.

Une équipe de chercheurs menée par Yasuharu Tokuda de l'Hôpital International St. Luke, et Takashi Inoguchi de l'Université Chuo, à Tokyo, a analysé les données rassemblées de 39 000 personnes afin d'examiner le rapport entre leur confiance dans les médias et leur santé.

«Les résultats suggèrent que les médias peuvent contribuer à une meilleure santé, surtout parmi les personnes qui se fient aux médias. Les médias doivent reconnaître l'importance-clé de leur rôle social en matière de santé publique», explique le Dr Tokuda.

Plus de 50 % des participants asiatiques ont signalé qu'ils «se fient beaucoup» ou «se fient dans une certaine mesure» aux médias. Le groupe en meilleure santé déclarée était des femmes jeunes, mariées, bien instruites, avec un haut revenu, qui avaient une forte confiance dans les relations interpersonnelles, ainsi que dans le système des soins médicaux et dans les médias.

AÉROPHAGIE-BALLONNEMENT

Des plantes dites carminatives

Les troubles de la digestion sont fréquents. Flatulences, gaz intestinaux, ballonnements, météorisme intestinal, spasmes, aérophagie, coliques douloureuses sont autant de termes utilisés pour les décrire.

Pour éviter une grande partie de ces malaises digestifs, voici quelques règles de base à respecter.

Les 10 commandements du confort gastrique :

- Manger à heures régulières dans le calme et lentement.
- Ne pas sauter de repas (s'en tenir à 3 ou 4 repas par jour).
- Bien mastiquer les aliments.
- Eviter les repas copieux.
- Ne pas boire ni manger trop chaud ou trop froid.
- Ne pas boire pendant les repas.
- Eviter les boissons gazeuses ou alcoolisées.
- Eviter les aliments trop

sucrés (ne pas consommer pur le sucre, le miel, les confitures), les crudités (artichauts à proscrire), les fromages fermentés, le pain blanc.

- Eviter le tabac.
- Se reposer 10 minutes après le repas, allongé sur le ventre.

Prenez l'habitude de boire une tisane favorisant la digestion au lieu d'un café souvent trop fort et irritant pour la muqueuse gastrique.

Cette tisane se laissera boire facilement car elle est fort agréable au goût. Elle se compose de semences dites carminatives (c'est-à-dire capables d'expulser les gaz de l'intestin).

- Anis vert (habète lahla-wa)

- Fenouil doux (besbas)
- Coriandre (kosbar)
- Anis étoilé (ou badiane)

Posologie : composer un mélange de ces cinq semences à raison de 40 g chaque. Compter une cuillerée à soupe pour une tasse à thé d'eau bouillante.

Laisser bouillir 2 à 3 minutes les semences et infuser encore cinq minutes.

Boire une tasse après chaque repas. En cas de ballonnements importants, on peut adjoindre du charbon végétal en comprimés à raison de deux comprimés midi et soir avant le repas.

Attention : le charbon végétal est très absorbant et doit donc être administré à distance d'autres médicaments pour éviter l'absorption et donc l'inefficacité de ceux-ci. La prise du charbon doit idéalement se faire à au moins deux heures d'intervalle des autres médicaments.

LE SAVIEZ-VOUS ?

● Beaucoup de médicaments «en boîtes» sont fabriqués en utilisant les principes actifs des plantes. Ces remèdes d'origine végétale sont appelés «galéniques», du nom du grand médecin de l'Antiquité, Galien.

SACHEZ QUE

● Manger des pommes régulièrement permettrait d'éviter de nombreux problèmes de santé, d'après une étude présentée au congrès Experimental Biology 2008 de San Diego.

Les personnes qui consomment des pommes réduiraient ainsi de 27% leur risque de contracter un syndrome métabolique, lié à des troubles tels que le diabète ou les maladies cardiovasculaires (sources *Relax News*).

D'après l'étude, qui s'appuie sur des données fournies entre 1999 et 2004 par l'enquête national Health and Nutrition Examination, les personnes mangeant des pommes ou des produits à base de ce fruit présentent une pression sanguine moins élevée. **D'autre part, le tour de taille des consommateurs de pommes est également moins important.**

LE KARKADÉ

Pour vos poumons et vos artères

En Egypte et dans d'autres pays chauds, ceux qui préfèrent limiter le café ou le thé boivent du karkadé toute la journée. C'est une boisson douce, agréable, fruitée et rafraîchissante. En hiver, sous nos latitudes fraîches, cette jolie tisane a bien d'autres atouts. De nombreuses variétés d'hibiscus existent un peu partout dans le monde, mais c'est la fleur d'*Hibiscus Sabdariffa* qu'on utilise pour la tisane, appelée aussi karkadé, thé rose, thé fleuri ou bissap.

Composition et propriétés :

Les études phyto-chimiques ont montré la présence d'acides organiques, d'anthocyanosides, responsables de la couleur rouge

de l'infusion, de flavonoïdes, de mucilages, de pectines et d'une huile essentielle (eugénol). Ces composants expliquent l'action anti-inflammatoire, adoucissante, anti-asthénique et légèrement laxative de l'hibiscus.

La tisane d'hibiscus (karkadé) est aussi un excellent diurétique.

Pour soulager ou espacer les crises, les malades de Crohn peuvent essayer les tisanes d'hibiscus qui sont à la fois un antispasmodique intestinal, un stimulateur de l'appétit, un anti-inflammatoire léger et un régulateur du transit intestinal.

En externe, les compresses imbibées d'infusion réduisent les œdèmes, les eczéma suintants et les dermatoses.

Et aussi contre l'hypertension :

Une équipe de nutritionnistes de la Tufts University de Boston a montré que trois tasses de tisane d'hibiscus par jour améliorent rapidement la tension artérielle. Les personnes qui ont pris durant six semaines de la tisane d'hibiscus, ont pu constater une réduction en moyenne de 7 de leur valeur systolique (premier chiffre). (En vente chez nous).

NOTÉ POUR VOUS

Noté pour vous
Le gingembre (skandjbir) est avant tout reconnu pour ses propriétés tonifiantes, stimulantes et revitalisantes. Cette racine exotique fait aujourd'hui l'objet de nombreuses études dans le domaine scientifique et on lui reconnaît aujourd'hui une action vasodilatatrice sur les organes sexuels. Le gingembre stimule la vitalité physique et psychique et il semble que certains de ses effets soient de même nature que ceux du viagra.

Le rouge rend les hommes plus amoureux des femmes

Les couleurs auraient un impact sur le comportement et les pensées : une étude réalisée à l'Université de British Columbia, au Canada, met en évidence les effets des couleurs sur le fonctionnement cognitif, notamment les sentiments. Les résultats ont été publiés le 5 février dernier dans le journal en ligne Science.

Les chercheurs ont analysé les émotions suscitées par des couleurs auprès de 666 étudiants âgés de 17 à 39 ans. Tous les participants à l'étude ont été soumis à des tâches se focalisant sur la créativité ou l'attention, sur un écran d'ordinateur dont le fond était rouge, bleu ou blanc.

A partir des résultats, les chercheurs ont analysé l'influence des couleurs sur la mémoire et son traitement des informations, sur les émotions et sur la créativité par rapport à la capacité à se concentrer sur les détails. Les participants ont mieux réussi les tâches qui

exigeaient de la mémoire et de l'attention quand le fond de l'écran était rouge. En revanche, l'imagination et la créativité sont plus performantes avec la couleur bleue.

«Souvent les gens ont tendance à penser que le bleu est la meilleure couleur, sans tenir compte des circonstances, mais ce n'est pas toujours le cas», dit le Dr Rui Zhu, maître-assistante du marketing à l'Université de British Columbia. «Une salle peinte en bleu pourrait ainsi aider les gens à concevoir et développer des idées. Une salle peinte en rouge pourrait être également aider les médecins à éviter les erreurs, ou les gens qui font la relecture à repérer des fautes.»

Les résultats soutiennent les découvertes d'autres études, l'une publiée en automne dernier, dans le *Journal of Personality and Social Psychology*, a montré que le rouge rend les hommes plus amoureux des femmes.

HYPERTENSION Tisane d'aubergine

- Trancher une aubergine en rondelles et mettre dans un pot en verre.
- Ajouter de l'eau fraîche et mettre au frigo.
- Boire tout au long de la journée.

Explication : L'aubergine a un effet diurétique qui stimule la fonction des reins et pourrait agir sur l'hypertension.