Soir Santé

Dimanche 1er novembre 2009 - Page 15

TOUT SAVOIR
sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Soupe de lait à l'ail

Remède pour soigner la bronchite.

Faites bouillir un bol de lait avec deux gousses d'ail pendant une dizaine de minutes.

Sucrez au miel pour faire disparaître le goût et boire cette boisson bien chaude.

On peut faire de même avec de l'oignon, mais avec de l'eau : faire bouillir 3 oignons dans 1/4 de litre d'eau, filtrer et boire la tisane avec un peu de miel.

Intéressant à savoir

Qui mange salade n'est jamais malade ! Une chose est certaine, les salades et autres crudités contribuent activement aux apports en vitamines et en caroténoïdes, générateurs de nombreux bienfaits, quelle que soit la saison...

Sachez que ...

La sérotonine, présente dans certains aliments dont la noix est la championne, est une substance qui joue un rôle très important dans la régulation de votre humeur et de votre sommeil. N'hésitez donc pas à consommer des noix, c'est bon pour le moral !

Saviez-vous que ... ?

La racine du gingembre (skandjbir), en plus de sa réputation sulfureuse d'aphrodisiaque, est également un anticancer très efficace. Depuis quelques années, des études scientifiques montrent que le gingembre serait efficace contre le développement du cancer, cela grâce à un antioxydant de la famille des polyphénols, le gingérol.

Lotion hydratante

Chauffez doucement 150 ml de lait jusqu'à ce qu'il soit tiède. Dissolvez 2 cuillerées à soupe de miel et une cuillerée à café d'huile d'amande.

Etalez le mélange miel-lait largement sur le visage, rincez après 5 minutes.

À retenir

La consommation quotidienne de deux mandarines ou clémentines couvre la moitié des besoins en vitamine C de l'adulte.

Tisane à la camomille

La camomille (baboundj) atténue les indigestions et les flatulences. Elle soulage aussi les maux de gorge.

La plante contient une huile essentielle et des esters.

Pour préparer la tisane, il suffit de verser 2 cuillerées à café de fleurs de camomille dans une tasse et de laisser infuser 5 minutes.

Autre utilisation de la camomille

Les fleurs de camomille peuvent être utilisées pour faire un bain antifatigue. Placer une poignée de fleurs dans le bain et laisser infuser. Il est aussi possible de préparer une infusion dans une casserole d'eau bouillante. Filtrer et verser l'infusion dans le bain.

NOTÉ POUR VOUS

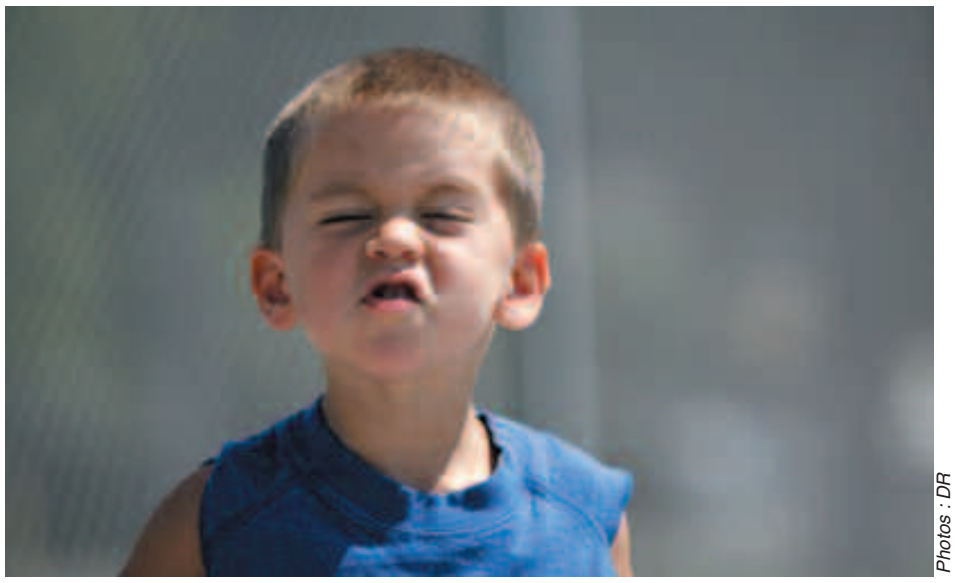
Chanter pour soulager son dos

Comme la respiration, la posture constitue un élément fondamental du chant. Pour pouvoir chanter, il est nécessaire de se tenir droit, de tendre son cou et de relâcher ses épaules. Par ailleurs, lorsqu'on chante, nos cordes vocales se mettent à vibrer. Un phénomène de résonnance qui ne se limite pas à la zone ORL. Le larynx fait vibrer les sons à l'intérieur de tout notre corps, en particulier au niveau de la colonne vertébrale, permettant ainsi à notre dos de bénéficier d'un délicieux massage vibratoire.

ENTRETIEN AVEC Mme MERIEM HAMADA, PSYCHOLOGUE-THÉRAPEUTE DE FAMILLE

L'hyperactivité, un trouble méconnu en Algérie

Agitation, manque d'attention, problèmes scolaires : l'hyperactivité, un trouble souvent mal diagnostiqué, touche 4 à 12% des enfants scolarisés. Comment s'y prendre ? Ont-ils besoin d'un traitement ? Comment les aider à s'intégrer ? Quelle est la connaissance des enseignants dans ce domaine ? Mme Meriem Hamada, psychologue et thérapeute de famille, répond à ces questions.



Photos : DR

Le Soir d'Algérie : Un enfant hyperactif, pense-t-on souvent, est un enfant qui ne tient pas en place, turbulent, souvent en échec scolaire. Est-ce la bonne définition ?

Meriem Hamada : Ce sont donc, effectivement, des enfants qui ont la bougeotte, qui ne peuvent tenir sur place, qui ont des difficultés à aller au bout d'une tâche, qui n'arrivent pas à être constants dans leur relation et qui ne peuvent pas se concentrer.

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité est une pathologie fréquente qui touche 4 à 12% de la population scolaire, selon le docteur Benamor, pédopsychiatre et chercheur à Montréal. Elle touche aussi, dans une moindre proportion, les adolescents et les adultes.

Les symptômes se traduisent par :

• Le déficit de l'attention et le manque de concentration.

• L'hyperactivité motrice

• L'impulsivité

Il existe trois formes du trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) :

TDAH avec impulsivité/hyperactivité prédominante : cette forme est rapidement repérable vu l'agitation quasi permanente que présente l'enfant à l'école et à la maison.TDAH avec inattention prédominante : il est en général tardivement remarqué car il ne se répercute pas sur le comportement de l'enfant mais sur ses résultats scolaires. Dans ce cas, l'enfant présente un retard scolaire dû à des difficultés de concentration.TDAH mixte : c'est la forme la plus fréquente qui associe à des degrés différents, hyperactivité motrice, impulsivité et difficultés attentionnelles.

Il faut préciser que la forme inactive pure est sous-diagnostiquée de par le monde alors que les professionnels pensent que c'est la forme la plus répandue.

Quelles sont les causes de cette maladie ?

Les causes du TDAH sont d'ordre neurobiologique mais les mécanismes précis ne sont pas encore connus. Les études familiales montrent les apparentés de premier degré (parents, frères/sœurs, enfants) qui ont cinq fois plus de risque d'avoir un TDAH par rapport à la population générale.

Comment expliquez-vous que ce trouble soit encore méconnu en Algérie ?

Le TDAH est méconnu en Algérie. Il est plus assimilé à une carence éducative dans sa forme hyperactivité/impulsivité et à un retard scolaire et même à un déficit intellectuel dans sa forme déficit de l'attention. C'est un trouble difficile à diagnostiquer, d'où sa méconnaissance en Algérie.

Quels sont les traitements possibles ?

M. Hamada : Lors d'un symposium tenu le 1er octobre dernier à l'hôtel Mercure, les laboratoires Eli Lilly ont fait le lancement d'un médicament pour le TDAH, le Strattera. C'est un traitement qui n'est pas un psycho-stimulant qui ne peut pas être utilisé comme psychotrope, et c'est à cette occasion que le docteur Benamor pédopsychiatre tuniso-canadienne, a présenté le TDAH à un parterre de professionnels venus de tout le territoire algérien.

Il existe également en Algérie un traitement à base de plantes qui aide les enfants atteints de ce trouble. Il est également conseillé à ceux présentant des difficultés scolaires, un problème de concentration, du stress au moment des examens et des difficultés d'apprentissage. Ce traitement porte le nom de Genikid des laboratoires Phytopharm. C'est un produit qui ne présente aucun effet secondaire et peut être administré à long terme.

En plus de la prise en charge médicamenteuse, celles psychothérapeutique, psycho-éducative et rééducative ont une grande importance. La prise en charge des parents revêt aussi une importance capitale.

Souvent ce sont des parents qui se sentent malheureux et culpabilisés, ils sont souvent perçus par leur entourage comme de mauvais parents, ne sachant pas éduquer leur enfant, ils n'osent plus sortir avec lui par crainte de son comportement incontrôlable. Des problèmes de coupe surviennent et mettent en péril l'harmonie de la famille et culpabilise également l'enfant lui-même. Donc un travail sur le système familial s'impose et doit être effectué par un thépareute de famille. Dans d'autre cas, le recours au groupe de parole peut également aider les familles en détresse à partager avec d'autres familles ayant les mêmes difficultés.

Faut-il un milieu scolaire adapté pour l'enfant hyperactif ?

Pour ce qui est de la scolarité, il faut dire que ce sont les enfants qui sont convenablement traités et pris en charge, qui peuvent tout à fait suivre le cursus scolaire. Mais si le trouble est associé à un problème intellectuel, un placement en structure spécialisée s'impose. Mais n'oublions pas que nous sommes en Algérie et que le manque de structure est flagrant.

De plus, moi-même en tant que psychologue et thérapeute de famille, je ne conseille le placement que comme dernier recours.

Les enseignants sont-ils préparés à ce type de comportement ?

Il y a un travail de sensibilisation et de formation à faire au niveau des professionnels de l'éducation qui, par leur prise de conscience et leur professionnalisme, peuvent sauver ces enfants de toutes les conséquences que peut entraîner la non-prise en charge de ce trouble.

D'ailleurs, au niveau de l'association Thada, dont je suis membre, tout un programme de sensibilisation est déjà mis sur pied que nous essayons de suivre selon nos moyens.

LE KIWI

Bienfaits et vitamines

Le kiwi est le fruit d'éléments nutritifs par excellence : 100 g consommé permettent à l'adulte d'obtenir l'apport en vitamine C nécessaire pour une journée. C'est ainsi une astuce simple pour les réticents aux légumes crus, les fumeurs et les personnes âgées.

Doté de minéraux (essentiellement du potassium avec 300 mg/100 g) et de fibres (2,5 mg/100 g), le kiwi aide à équilibrer l'alimentation quotidienne, à combattre la fatigue et à donner l'énergie pour la journée. Il contribue également à une meilleure digestion des aliments.

Récemment, les analyses scientifiques ont prouvé l'efficacité de ce fruit pour lutter contre les maladies cancérigènes et cardio-vasculaires.

Deux à trois kiwis consommés au quotidien seraient suffisants pour éviter ces maladies et favoriser la formation de plaquettes dans votre corps.

Riche en vitamines A et E (3 mg/100 g), ses graines ont des vertus antioxydantes et antivirales et luttent contre le vieillissement cellulaire. Contrairement à certaines idées reçues, le kiwi n'est pas gras et ne fait donc pas grossir. Pourvu de 0,05 mg/100 g de pro-vitamines, le kiwi offre une quantité intéressante de vitamine B surtout B6 et B9.

Lutter contre les problèmes de transits intestinaux :

Chaque matin, buvez un grand verre d'eau et ajoutez un kiwi à votre petit-déjeuner. Effet garanti !

Revivifier votre peau :

Epluchez deux kiwis ou récupérez les épluchures de ceux déjà consommés. Servez-vous en pour masser votre peau en des mouvements circulaires. Laissez reposer votre visage durant dix minutes et rincez abondamment à l'eau froide.