

PRÉPARATION DE LA SEMAINE

Cocktail d'agrumes antirides

Un cocktail d'agrumes reconnus pour leurs effets protecteurs sur la peau !

Ingrédients : 1 pamplemousse rose, 1 pamplemousse jaune, 1 orange, 1 poire, 1 kiwi, 2 c. à s. de sucre roux, 1 c. à c. de vanille en poudre, quelques feuilles de menthe fraîche.

Préparation : Couper en deux les pamplemousses. Avec une petite cuillère, prélevez la chair entre chaque peau et retirer les peaux restantes. Réservez les demi-quartiers roses et jaunes. Pelez à vif l'orange et prenez chaque quartier (sans la peau). Coupez en deux les quartiers d'orange. Epluchez et coupez le kiwi et la poire en morceaux. Mélangez le tout avec le sucre et la vanille. répartissez ce mélange dans les quatre demi-pamplemousses. Décorez avec des feuilles de menthe. Servir frais.

APHTES

Un sachet de thé noir mouillé

● Son action anti-inflammatoire calme la douleur locale, à condition de refroidir le sachet. Ou mâchez des feuilles crues de basilic (h'baq).

LAIT MATERNEL

À la fois le café et la tisane du nourrisson

A cause de leur travail, beaucoup de femmes ne peuvent pas donner le sein régulièrement à leur enfant. Néanmoins, pour leur permettre de bénéficier de cet excellent aliment, la plupart des mamans extraient leur lait à n'importe quelle heure de la journée, puis le conservent au frais en attendant les différents repas du nourrisson. Les résultats d'une étude menée par une équipe de chercheurs d'Estrémadure et de Barcelone, et financée par les laboratoires Ordesa (spécialisés dans le lait infantile), remettent en question cette pratique usuelle. En effet, Cristina Sánchez et ses collaborateurs ont découvert que la composition du lait maternel en trois nucléotides «du sommeil» varie au long de la journée et que ces fluctuations pourraient participer à l'éveil ou au sommeil de l'enfant.

En effet, les chercheurs ont remarqué que ces trois nucléotides, 5'CMP, 5'AMP et 5'UMP, connus pour être impliqués dans la fonction physiologique du sommeil, présentent des pics d'expression respectifs à 18h40, 20h19 et 02h00. En d'autres termes, la composition du lait maternel en soirée, riche en nucléotides du sommeil, semble propice à l'endormissement de l'enfant, à l'inverse de celle du lait au matin, pauvre en 5'CMP, 5'AMP et 5'UMP, qui semblerait plutôt adaptée au réveil du nourrisson. Les auteurs de cette étude recommandent donc d'administrer le lait aux nourrissons à la même période que celle où il a été extrait.

Conseil utile

● Le mélange de farine avec du lait est un moyen efficace pour laver la peau quotidiennement.

LU POUR VOUS Des mélanges parfois explosifs

● «On connaît tous des patients âgés prenant plus de 10, voire 15 ou 20 médicaments différents, l'un pour l'arthrose, l'autre pour l'hypertension artérielle, un troisième pour dormir, un autre pour la prostate, un cinquième pour le cholestérol, etc.

Il est fréquent de constater que des personnes âgées avalent leur médicament pour dormir avec leurs anxiolytiques et prennent aussi des diurétiques pour leur hypertension artérielle. L'association de tous ces médicaments augmente le risque de chute par hypotension orthostatique : le malade se lève de son lit, sa tension artérielle chute brutalement, lui fait perdre l'équilibre et il tombe ! En particulier, l'association de tranquillisants et de diurétiques expose à ce risque de chute et de fracture !

TISANES ANTIFATIGUE

Des vertus tonifiantes

Riches en vitamine C, en caféine, en magnésium et en fer, certaines plantes sont reconnues pour lutter contre la fatigue et la baisse de tonus. Cinq tisanes ultra-tonifiantes.

Tisane d'orange :

D'où viennent les vertus antifatigue de l'orange ?

«Elle contient 53 mg de vitamine C pour 100 g. Une seule orange permet ainsi de couvrir pratiquement l'apport quotidien recommandé», explique un médecin homéopathe.

Quand la prendre ? En cas de fatigue physique.

Préparation : verser dans une tasse le jus d'une orange + une cuillère à café de miel. Remplir ensuite la tasse d'eau bouillante, mélanger.

Posologie : Boire bien chaud avant de se coucher, jusqu'à ce que la sensation de fatigue physique disparaisse.

Précaution : Aucune contre-indication aux doses recommandées.

Autres bienfaits de la tisane d'orange : contre les infections hivernales (grippe, rhume...).

Tisane de romarin :

D'où viennent les vertus anti-fatigue du romarin (iklil) ? «La sommité fleurie et les feuilles tonifient grâce à leur teneur en huile essentielle», selon un médecin phytothérapeute.

Quand la prendre ? En cas de grande fatigue.

Préparation : plonger 30 g de sommités fleuries dans 1 litre d'eau frémissante pendant 5 minutes. Infuser 15 minutes. Filtrer.

Posologie : 1 tasse matin, midi et soir avant les repas, pendant 1 mois. Renouveler si besoin 20 jours par mois pendant 3 mois.

Précaution : le romarin est déconseillé aux per-

sonnes ayant des antécédents d'épilepsie ou de convulsions, aux femmes enceintes et aux enfants.

Autres bienfaits : drainant contre les troubles digestifs.

Tisane de cannelle :

D'où viennent ses vertus antifatigue ? «C'est prouvé, la cannelle, c'est-à-dire l'écorce du cannelier, agit comme stimulant», explique un spécialiste de la phytothérapie.

Quand la prendre ? En cas de fatigue légère.

Préparation : 2 cuillères à café rases d'écorces de cannelle concassées pour 15 cl d'eau froide. Porter à ébullition douce, à couvert, couper le feu. Infuser 15 minutes. Filtrer.

Posologie : 4 tasses par jour (chaudes ou froides) à 8h, 11h, 14h et 17h jusqu'à ce que la sensation de fatigue disparaisse.

Précaution : pas de contre-indication connue aux doses recommandées.

Autres bienfaits : contre troubles digestifs et manque d'appétit.

Tisane d'ortie :

D'où viennent les vertus antifatigue de l'ortie (horeiq) ? Ses feuilles renferment des minéraux (calcium, fer), des acides caféiques et des vitamines.

Quand la prendre ? En cas de fatigue intellectuelle et physique.

Préparation : laissez bouillir une cuillère à soupe

de plante dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 minutes. Infuser hors du feu pendant 10 minutes. Filtrer.

Posologie : 3 tasses par jour pendant 60 jours à la fin de l'automne ou début de l'hiver et pendant 30 jours au printemps.

Précaution : les feuilles peuvent provoquer des réactions allergiques en cas d'usage prolongé. Respectez la posologie.

Autres bienfaits de la tisane d'ortie : contre les sinusites, otites, toux, rhume, grippe, gastro-entérite.

Thé vert à la menthe

D'où viennent ses vertus antifatigue ? Ses feuilles contiennent de la caféine, stimulante, et les vitamines A, C et E.

Quand le prendre ? En cas de fatigue passagère.

Préparation : infuser 1 c. à café de feuilles séchées de thé vert dans une tasse d'eau bouillante, 5 min. Filtrer. «Ajouter de la menthe augmente les capacités toniques», précise un phytothérapeute.

Posologie : 2 à 3 tasses par jour, avant 17h. Faire une cure d'un mois, à renouveler si besoin 20 jours par mois, pendant 3 mois.

Précaution : limiter la consommation chez les femmes enceintes et les enfants (insomnie...). En cas d'anémie, ne pas dépasser 4 tasses par jour.

Autres bienfaits : anti-âge, drainant et bon pour la digestion.

SACHEZ QUE...

● Tout modification de la taille de vos grains de beauté ou de leurs bords, tout changement de couleur, tout saignement doivent immédiatement vous alerter et vous conduire à consulter.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

Le traitement de la ménopause provoque l'incontinence...

● Contrairement à une idée largement répandue selon laquelle le traitement hormonal substitutif de la ménopause aurait un effet bénéfique sur l'incontinence urinaire, il a été démontré, au contraire, que ce trouble de la vessie serait un effet indésirable de ces traitements. A partir d'une analyse de données portant sur plus de 20 000 femmes réalisée en février 2005 (essai Women's Health Initiative), il a été montré une augmentation de la fréquence des incontinences urinaires chez les femmes ménopausées sous traitement hormonal substitutif (association d'œstrogène et de progestérone) par rapport à un groupe placebo. Et, surprise chez des femmes jusquelà sans histoire sur le plan vésical, la fréquence des incontinences urinaires survenues dans un délai d'un an a été de 16 % sous œstrogène et de 9 % sous placebo.

Curcuma et poivre : anticancer du sein ?

Le curcuma et le poivre, deux épices très répandues, pourraient se révéler utiles dans le traitement du cancer du sein en limitant la croissance des cellules souches qui font grossir la tumeur, a indiqué une étude publiée en ligne par la revue *Breast Cancer Research and Treatment*.

Le curcuma (erq lasfar) et le poivre sont étudiés depuis longtemps comme traitements potentiels contre le cancer, mais cette nouvelle étude laisse entendre pour la première fois que ces épices pourraient prévenir le cancer en visant spécifiquement les cellules souches.

Le cancer peut revenir et se développer, car les chimiothérapies conventionnelles n'éliminent pas les cellules souches du cancer. Les chercheurs du centre de cancérologie de l'université du Michigan aux Etats-Unis ont découvert que lorsque la curcumine, un élément chimique se trouvant dans le curcuma, et la pipérine, qui provient du poivre noir, sont ajoutées à une culture de cellules, le nombre de cellules souches est réduit, tandis que les cellules normales sont épargnées. Les dérivés ont été testés sur des cellules mammaires à une dose 20 fois supérieure en puissance à ce qui serait consommé lors des repas.

Les chercheurs estiment que l'élimination des cellules souches cancéreuses et la réduction du nombre de cellules normales sont essentielles dans la lutte contre le cancer.

La pipérine renforce les effets de la curcumine, et les deux éléments stoppent le proces-

sus de renouvellement des cellules souches cancéreuses.

«Cela montre que ces composés ne sont pas toxiques pour les tissus mammaires normaux», souligne Madhuri Kakarala, chargé d'enseignement en médecine interne à l'école de médecine de l'université du Michigan, et auteur principal de l'étude. «Les femmes qui courent un fort risque de cancer du sein peuvent actuellement choisir de suivre un traitement préventif au tamoxifène ou au raloxifène, mais la plupart des femmes ne prennent pas ces médicaments, car ils sont trop toxiques. L'idée que des éléments alimentaires peuvent aider est séduisante, et la curcumine et la pipérine semblent avoir une toxicité très faible».

Ces deux composés étant toujours étudiés, pour leur possible rôle dans le traitement du cancer, les chercheurs notant qu'il ne faut pas ajouter davantage de curcumine ou de poivre à son alimentation.

La curcumine est connue pour beaucoup d'autres bienfaits sur la santé, en particulier dans la médecine asiatique. Elle est utilisée pour traiter les problèmes gastro-intestinaux et l'arthrite, et est également un antioxydant puissant.

La pipérine possède des propriétés anti-inflammatoires, et est connue pour améliorer la digestion. Elle est souvent utilisée dans les régimes amincissants. La pipérine améliore également l'absorption des nutriments lorsqu'elle accompagne d'autres aliments.