

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

### Traitement contre l'azoospermie

L'azoospermie désigne l'absence totale de spermatozoïdes dans le sperme lors de l'éjaculation. Cette azoospermie peut être soit excrétoire (c'est-à-dire due à une obstruction quelconque sur les canaux transportant le sperme), soit sécrétoire (c'est-à-dire due à un problème de formation des spermatozoïdes) au niveau des tubes séminifères. C'est une cause de stérilité.

#### Préparation :

- 6-7 cuillères à soupe de pois chiches secs (entiers non moulus)
- 1/2 litre d'eau.

Mettre 6-7 cuillères à soupe de pois chiches dans 1/2 litre d'eau en ébullition, puis laisser bouillir pendant 10 minutes. Filtrer et laisser refroidir.

#### Posologie :

Boire la moitié de l'eau obtenue le matin après le petit déjeuner et l'autre moitié avant le déjeuner.

### Sirop contre la toux au marrube

Voici la recette d'un sirop ancien particulièrement savoureux : coupez trois citrons en tranches que vous mettrez dans une casserole avec du miel et quelques feuilles et fleurs de marrube.

Le marrube (merriouet), une plante amère, agit comme irritant, suscitant le réflexe de la toux et l'évacuation du mucus. Faites mijoter la préparation jusqu'à ce que le sirop épaississe, passez et laissez refroidir.

### Les pamplemousses sont-ils déconseillés quand on est sous traitement médical ?

D'après une étude réalisée par l'université de Caroline du Nord (USA), la consommation de pamplemousses serait déconseillée en cas de prise de médicaments anti-cholestérol. En effet, ils contiennent des substances qui perturberaient l'assimilation des molécules médicamenteuses avec parfois un risque de surdosage. Ainsi, le jus de pamplemousse pris en même temps que la simvastatine peut multiplier par quinze l'impact du médicament et provoquer des lésions musculaires graves. A l'inverse, une autre étude menée par l'université de l'Ontario (Canada) montre que l'impact des comprimés traitant les allergies, les rejets des transplants, l'hypertension, est diminué de moitié.

### Les distributeurs de billets aussi sales que les toilettes

Les distributeurs automatiques de billets sont recouverts des mêmes germes et bactéries que les cuvettes de toilettes. C'est ce que des chercheurs britanniques financés par BioCote, une entreprise de produits désinfectants, viennent de démontrer. Ceux-ci ont effectué des prélèvements à la fois sur des touches de claviers d'automates et sur des cuvettes de toilettes publiques de plusieurs villes anglaises. Ils y ont trouvé les mêmes bactéries dans des échantillons de même quantité. «Ces bactéries sont responsables des maladies les plus communes et notamment de diarrhées», a précisé le Dr Richard Hastings, microbiologiste et auteur de l'étude au journal *The Telegraph*. D'où l'importance de se laver régulièrement les mains pour éviter ces maladies.

### Saviez-vous que...?

Le cresson (guerniouèche) contient beaucoup de vitamine C. Il protège les intestins, stimule le système immunitaire et est, bien entendu, un aliment anti-inflammatoire.

### L'aubépine contre les bouffées de chaleur

Cette plante doit ses principales propriétés à des substances qui détendent et dilatent les artères coronariennes, et qui agissent comme anti-oxydantes : elles font baisser le risque de dégénérescence des vaisseaux sanguins. Des phytothérapeutes la conseillent également contre les bouffées de chaleur et l'irritabilité dues à la ménopause. L'aubépine améliore la contraction du muscle cardiaque, possède des effets anti-arythmiques, hypotenseurs, et c'est un léger sédatif. On l'indique donc le plus souvent en cas de palpitations, d'hypertension, de nervosité et de troubles du sommeil. Bien entendu, il n'est pas question de se soigner, chez soi, avec quelques tisanes, si on a un grave problème cardiaque ou circulatoire... Mieux vaut en laisser le soin aux médecins qui jugeront ou non de l'opportunité de prescrire ou non un médicament à base d'aulépépine. En revanche, on peut très bien employer les vertus de cette plante pour lutter contre l'appréhension, la nervosité, les difficultés d'endormissement, l'hypertension, les manifestations de l'angoisse et surtout les palpitations pour lesquelles elle est d'une très grande efficacité. Pour les infusions, mettre 20 g de pétales secs pour 1/2 litre d'eau : boire 2 à 3 tasses par jour, surtout avant le coucher.

## GASTRO-ENTÉRITE

# Lavez-vous régulièrement les mains !

*La gastro-entérite (appelée aussi grippe intestinale ou gastro) est une inflammation et une infection de la muqueuse du tube digestif de l'estomac et de l'intestin. La gastro-entérite peut souvent provoquer une déshydratation importante.*

Pendant l'hiver, les gastro-entérites peuvent mener à de véritables épidémies, car il s'agit d'une infection très contagieuse. La saison du virus dure habituellement de novembre à mars.

La première chose à faire dès les premiers symptômes de la gastro-entérite est de boire beaucoup, par exemple des bouillons ou des tisanes à base de plantes médicinales.

Ensuite il est important de savoir s'il faut consulter un médecin ou non. Pour les bébés et les petits enfants, il est toujours conseillé de prendre rendez-vous chez un médecin (pédiatre) afin de limiter tout risque de déshydratation sérieux.

Chez les grands enfants et les adultes, une gastro-entérite virale (par exemple suite à une épidémie à Rotavirus) peut en général se soigner par automédication s'il n'y a pas de risque particulier, par exemple avec des anti-diarrhéiques, des remèdes à base de bactérie lactée, etc. Par contre, en cas de gastro-entérite bactérienne, il vous faudra vous rendre chez un médecin qui prescrira des antibiotiques.

Finalement il peut être bénéfique de se soigner avec des plantes médicinales, en particulier des plantes riches en tanin comme le thé noir. Une alimentation à base de yaourt est aussi une bonne mesure pour soigner une gastro.

Les traitements pour soigner une gastro-entérite virale :

On distingue les traitements pour les petits enfants ou nouveau-nés des grands enfants ou adultes.

Pour les petits enfants ou nouveau-nés en cas de légère déshydratation, il est possible d'utiliser des solutions de réhydratation en vente en pharmacie. De plus, l'OMS conseille la préparation de la formule suivante :

• Formule de l'OMS (simplifiée) :

- 8 c à café de sucre
- 1 c à café de sel de cuisine
- jus de 1 à 2 oranges pressées
- 1 litre d'eau cuite (probablement surtout dans des pays

## LU POUR VOUS

Une étude originale suggère que les hommes ayant un index plus long que l'annulaire ont moins de risque de développer un cancer de la prostate. Dans la population étudiée (3 000 hommes dont 1 500 atteints d'un cancer de la prostate), la moitié avait un index plus long que l'annulaire.

Or, dans ce groupe de sujets, le risque de cancer de la prostate était diminué d'un tiers. Encore mieux, il diminue de 87% chez les moins de 60 ans !

où l'eau n'est pas potable).

A administrer régulièrement en petite quantité à l'enfant.

En cas de déshydratation (cernes, perte de poids, grande soif, etc.) plus marquée chez les nouveaux-nés, consultez immédiatement un médecin.

Chez le nourrisson allaité, en cas d'absence de déshydratation, continuer à allaiter.

Pour les grands enfants ou adultes, certains médecins anglais (rattachés au très sérieux NHS, un organe national de santé) recommandent souvent l'automédication, exemple du Paracétamol contre les douleurs ou la fièvre. Du lopéramide contre les diarrhées ou encore une bonne alimentation et boire beaucoup pour compléter la thérapie. Finalement, pour reconstituer la flore intestinale : des bactéries lactées ou des médicaments à base de charbon pour adsorber les agents infectieux peuvent être fortement conseillés.

#### • Eau de riz

Contre la diarrhée, y compris la gastro-entérite. A utiliser en complément de traitements classiques comme solution de réhydratation et de médicaments contre la diarrhée (lopéramide par ex.).

#### Ingrédient :

- 30 g de riz
- 1 litre d'eau
- miel

#### Préparation :

- Faites bouillir le riz pendant 30 minutes environ, couvrir avec un couvercle pour limiter l'évaporation de l'eau de riz.

- Enlevez le riz (en filtrant par exemple), gardez l'eau de riz.

#### Posologie :

Buvez cette eau de riz directement (ajoutez éventuellement du sucre ou du miel).

• Les plantes médicinales ci-dessous peuvent aider à apaiser les symptômes d'une gastro-entérite mais ne constituent pas des traitements de premier choix, il s'agit plutôt d'une mesure complémentaire.

- Le thé noir, à prendre en

tisane (laisser infuser le sachet au moins dix minutes pour faire sortir les tanins). Le thé noir est particulièrement efficace lors de diarrhées (suite à la teneur en tanins), ajouter éventuellement du sucre dans le thé pour compenser les pertes en suc.

- La camomille vraie (baboundj), à prendre sous forme de tisane.

- Le chène (chedjret et ballo-te), à prendre sous forme de décoction.

- Le cumin, à prendre sous forme de tisane.

- La mélisse (trandjane), à prendre en tisane.

- La menthe, à prendre en tisane.

Comment faire pour ne pas contaminer son entourage ?

On le sait, la gastro-entérite est très contagieuse, les vomis contiennent une quantité énorme de virus qui peuvent se déposer sur des meubles, etc. Il faut donc absolument se laver régulièrement les mains, surtout en hiver (période d'épidémie).

Le linge doit être lavé à plus de 60 °C. Le linge qui ne peut être lavé à cette température, doit être mis à l'écart pendant 14 jours.

D'autres mesures de prévention efficaces peuvent être prises comme la désinfection à l'eau de Javel des surfaces au sol, des meubles, etc.

### La carotte, mangez aussi ses feuilles !

En plus de sa racine, les fanes (ou feuilles) de la carotte sont comestibles et riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants.

C'est aussi le cas du radis, des navets et de nombreuses autres plantes potagères dont on délaisse à tort le feuillage et les tiges.

### Sachez que...

Le jus de citron est un puissant agent nettoyeur pour notre corps. Deux cuillerées à table dans une tasse d'eau tiède après chaque repas fera des merveilles pour éliminer les toxines et désengorger notre foie. Après quelques jours seulement, vous vous sentirez plus léger et vous observerez également que vos yeux sont plus brillants.

### La sauge

La sauge (souak ennebi ou m'rimiya) est également un bon désinfectant. Elle soigne les rhumes (l'infusion de trois feuilles de sauge dans un verre de lait miellé a la réputation de stopper le rhume à ses débuts).

Faire des gargarismes en cas de maux de gorge.

### La cannelle et le vinaigre coupent la faim

La cannelle et le vinaigre sont deux «additifs alimentaires» qui font rapidement diminuer la sensation de faim pendant le repas. Ces ingrédients atténuent également les variations du taux de glucose dans le sang. L'obésité et le diabète touchent de plus en plus de gens.

Le lien entre l'obésité et le diabète, ce sont les abruptes variations du taux de glucose dans le sang après un repas riche en sucre. L'index glycémique d'un repas en est la mesure. Pour prévenir le diabète, il faut éviter autant que possible les repas ayant un index glycémique élevé.

La cannelle et le vinaigre ralentissent la vidange de l'estomac, si bien que la digestion du repas se déroule sur une plus longue période. Plus longtemps la nourriture reste dans l'estomac, plus vite l'impression de faim diminue.

L'astuce consiste donc à intégrer ces deux ingrédients (vinaigre et cannelle) dans le repas. Il faut au moins 4 grammes de cannelle ; quant au vinaigre, il en faut de 17 à 34 grammes (avec une concentration de 5 à 10% d'acide acétique).

## L'oignon

*Pas un jour de régime sans oignon ! C'est le légume par excellence, il abaisse le taux de glycémie et stimule l'élimination des graisses...*

#### L'oignon et l'ail «cocktail anti-cancer»

En effet, si l'oignon est réputé pour faciliter la digestion et guérir les intestins, de récentes études italiennes viennent de démontrer que des personnes consommant quotidiennement de l'ail et de l'oignon étaient moins sujettes au cancer du côlon. L'ail réduirait les risques de 25% et l'oignon de 50%. Les deux associés permettraient de prévenir les cancers de la bouche, des reins, de la gorge et des ovaires. Reste à gérer le problème de l'haleine...

#### L'oignon bon pour le cœur

L'oignon a la vertu de faire baisser le cholestérol et donc d'éviter aux artères de s'engraisser et donc de provoquer des accidents cardiovasculaires. Il permet de fluidifier le sang et de faire

baisser la tension artérielle. De plus, il est très riche en sélénium. Cet oligo-élément joue un rôle déterminant dans l'organisme. Il permet à celui-ci de se défendre contre les radicaux libres, il a un effet antioxydant. Il permet à la vitamine E de jouer pleinement son rôle et l'aide à protéger les cellules du vieillissement.

#### L'oignon anti-inflammatoire

Il est réputé pour soigner, comme un antibiotique, les problèmes d'infections de la peau. Dans le temps, on appliquait sur les plaies et les brûlures une mixture d'oignons écrasés. Cela fonctionne toujours ! Il peut aussi permettre de soulager les démangeaisons dues à des piqures d'insectes. Certains herboristes le recommandent pour soigner les problèmes d'acné.

De plus, il a un effet apaisant et permet de garder les idées claires. Ses capacités purificatrices s'appuient sur le potassium, le calcium, le fer, l'iode et ses huiles essentielles éminemment curatives. Pour profiter de ses vertus minceur, émincez un gros oignon dans votre salade.